Τὸ νέον ἀμερικανικὸν ἐπίτευγμα εἰς τὸ Διάστημα ἀφήνει ἐνεὸν τὸν ἄνθρωπον... Ἄραγε ἡ σύγχρονος ἐπιστήμη θὰ κατανοήσῃ ὅτι βασικὸς προορισμὸς τοῦ Ἀτόμου εἶναι ἡ προσπέλασίς του πρὸς τὸ ἔνθεον Πνεῦμα, διὰ τοῦ ὁποίου καὶ μόνον ἐξασφαλίζεται ἡ γαλήνη καὶ ἡ εἰρήνη;

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

Ἡ παρουσία εἰς τὰς Πάτρας τῆς μοίρας τοῦ Ἑλληνικοῦ Στόλου, ἔστω ἐπὶ ἕνα διήμερον, ἔδωσε τὴν εὐκαιρίαν νὰ διατρανωθοῦν ἡ ἀγάπη καὶ ἡ στοργὴ τῶν Πατρινῶν, μὲ ἐπικεφαλῆς τὸν πρῶτον Πολίτην, πρὸς τὸ Β. Ναυτικόν.

ΕΝΩ ΕΙΣ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΣΥΖΗΤΕΙΤΑΙ ΤΟ ΑΥΤΟΜΑΤΟΝ!

ΣΑΛΟΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΕΙΣ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑΝ ΠΡΟΤΑΣΙΣ ΟΠΩΣ ΕΠΙΤΡΑΠΗ ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟΝ

ΟΞΥΤΑΤΟΙ ΔΙΑΞΙΦΙΣΜΟΙ ΤΩΝ ΚΟΜΜΑΤΩΝ

ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΕΙΣ ΤΗΝ ΓΝΩΜΗΝ ΤΟΥ ΒΑΤΙΚΑΝΟΥ

ΡΩΜΗ. — Θὰ περιληφθῆ τὸ διαζύγιο στὴν Ἰταλικὴ νομοθεσία;

Τὸ ἀκανθῶδες αὐτὸ πρόβλημα ποὺ ἐδῶ καὶ πολλὲς ἑβδομάδες προκαλεῖ ὀξύτατους διαξιφισμοὺς τόσο ἀνάμεσα στοὺς πολιτικοὺς κύκλους, ὅσο καὶ στὴν κοινὴ γνώμη, προεβλήθη γιὰ πρώτη φορὰ στὴν κοινοβουλευτικὴ Ἐπιτροπὴ ἐπὶ τῆς Δικαιοσύνης, στὴν ὁποία ἀνετέθη τὸ καθῆκον νὰ ἐξετάση σχετικὴν πρότασιν νόμου, ποὺ τὴν ὑπέβαλεν ὁ σοσιαλιστὴς βουλευτὴς κ. Λορὶς Φορτούνα.

Πρόκειται πραγματικὰ γιὰ σχέδιο ποὺ περιορίζεται αὐστηρὰ σὲ πέντε εἰδικὲς περιπτώσεις στὶς ὁποῖες θὰ μποροῦσε νὰ παραχωρηθῆ διαζύγιο, καὶ ποὺ τοῦ προσέδωσε τὴν ἐπωνυμία τοῦ «μικροῦ διαζυγίου». Πρόκειται γιὰ τὶς ἀκόλουθες περιπτώσεις.

1) Ὅταν ἕνας ἀπὸ τοὺς συζύγους καταδικασθῆ σὲ ποινὴ φυλακίσεως τοὐλάχιστο πέντε ἐτῶν γιὰ ἀδίκημα τοῦ κοινοῦ ποινικοῦ δικαίου, καὶ σὲ ὁποιαδήποτε ποινὴ γιὰ αἱμομιξία, σεξουαλικὰ ἐγκλήματα σὲ βάρος τῶν παιδιῶν του, ὑποκίνησιν σὲ πορνεία.

2) Ὅταν διεπράχθησαν ἀδικήματα ἀπὸ ἕναν ἀπὸ τοὺς συζύγους καὶ ἀπεδείχθη ὅτι αὐτὸς ἔπασχε ἀπὸ πνευματικὴ ἀνεπάρκεια.

3) Ἐγκατάλειψις τῆς οἰκογενειακῆς ἑστίας γιὰ περίοδο ἄνω τῆς πενταετίας, καὶ νόμιμος χωρισμὸς γιὰ περίοδο ἄνω τῶν πέντε ἐτῶν.

4) Ὅταν ἕνας ἀπὸ τοὺς συζύγους θεραπεύεται σὲ ψυχιατρικὸ ἵδρυμα ἀπὸ πενταετίας.

5) Ὅταν ἕνας ἀπὸ τοὺς συζύγους ξένης ἐθνικότητος πῆρε διαζύγιο στὴ χώρα του.

Αὐτὸ τὸ σχέδιο, μὲ τοὺς ἀντικτύπους ποὺ ἀπειλεῖ νὰ ἔχη στὴν πολιτικὴ ζωὴ τῆς χώρας — (θίγει ταυτόχρονα τὴν κοινωνικήν, συνταγματικὴν καὶ θρησκευτικὴν τάξιν τῆς χώρας) — προκάλεσε ἀπὸ τώρα ὡρισμένες ζυμώσεις στὰ κόμματα.

Οἱ ἀντίπαλοι — ποὺ εἶναι πολυάριθμοι — ἐπιμένουν στὸν ἀντισυνταγματικὸ χαρακτῆρα τοῦ σχεδίου ποὺ παραβιάζει τὸ Κογκορδᾶτο ποὺ ὑπεγράφη στὶς 11 Φεβρουαρίου τοῦ 1929 μεταξὺ τοῦ Ἰταλικοῦ κράτους καὶ τῆς Ἁγίας Ἕδρας, μαζὺ μὲ τὶς Συμφωνίες τοῦ Λατερανοῦ. Ἀπὸ τότε, τὸ Κογκορδᾶτο ρυθμίζει τὶς σχέσεις ἀνάμεσα στὴν ἐκκλησιαστικὴ καὶ τὴν πολιτικὴ ἐξουσία καὶ ἀναγνωρίζει στὸν θρησκευτικὸ καθολικὸ γάμο τὴν ἀξία πολιτικοῦ γάμου.

Οἱ ὑπερασπιστὲς τοῦ σχεδίου ὑποστηρίζουν ὅτι ἡ Ἰταλικὴ κυβέρνησις, μὲ τὸ νὰ ἐγκαινιάζη τὴν ἀρχὴ τοῦ διαζυγίου, (ὁ νόμιμος χωρισμὸς ποὺ ἰσχύει σήμερα, δὲν ἐπιτρέπει στοὺς συζύγους νὰ ξαναπαντρεύωνται, ἀκόμα καὶ νὰ συνάπτουν πολιτικὸ γάμο), καθόλου δὲν προσβάλλει τὸ γράμμα τῶν Συμφωνιῶν τοῦ Λατερανοῦ.

Ἀλλὰ — καὶ εἶναι ἡ θέσις αὐτῶν ποὺ ἀντιτίθενται — προσβάλλει τὸ πνεῦμα τοῦ Κογκορδάτου, ὅταν ληφθῆ ὑπ' ὄψιν ἡ θέσις τῆς Ἐκκλησίας, γενικά, καὶ εἰδικὰ ἡ τελευταία τῆς Καθολικῆς Συνόδου, ποὺ ἐπεβεβαίωσαν τὸν ἀδιάλυτο χαρακτῆρα τοῦ μυστηρίου τοῦ γάμου.

Αὐτὴν τὴν θέσιν ὑποστηρίζει ἡ χριστιανοδημοκρατία ποὺ ἐξεδήλωσε, στὸ θέμα τοῦ νομοσχεδίου αὐτοῦ, λυσσώδη ἐχθρότητα. Ἐπίσης, οἱ φιλελεύθεροι — ποὺ θεωροῦν ὅτι τὸ πρόβλημα αὐτὸ θὰ διαιροῦσε ἀκόμα περισσότερο τὴν κοινὴ γνώμη — οἱ μοναρχικοὶ καὶ οἱ ἀντιπρόσωποι τοῦ Κοινωνικοῦ Ἰταλικοῦ Κινήματος (νεοφασιστικοῦ), ἐξεδήλωσαν τὴν ἀντίθεσή τους.

Τὰ ἄλλα πολιτικὰ κόμματα— δημοκράτες σοσιαλιστές, σοσιαλιστὲς τοῦ Νέννι, δημοκρατικοὶ (ποὺ μαζὺ μὲ τὴ χριστιανοδημοκρατία, ἀποτελοῦν τὴν πλειοψηφία ὅπου στηρίζεται ἡ κυβέρνησις ποὺ προεδρεύεται ἀπὸ τὸν κ. Ἄλντο Μόρο), προλετάριοι σοσιαλιστὲς καὶ κομμουνιστὲς, εἶναι εὐνοϊκὰ διατεθειμένοι ὑπὲρ τοῦ σχεδίου. Ὡστόσο, οἱ ἡγέτες τῶν κομμάτων σοσιαλιστικοῦ τοῦ Νέννι καὶ σοσιαλιστικοῦ δημοκρατικοῦ, δείχνονται διστακτικοὶ καὶ θεωροῦν ὅτι ἡ στιγμὴ εἶναι ἀκατάλληλη. Δὲν πρέπει, κατ' αὐτοὺς νὰ ὑπερτηδηθοῦν τὰ ἐνδιάμεσα στάδια καὶ δὲν πρέπει νὰ θιγῆ ἡ καθολικὴ κοινὴ γνώμη, πρὸ πάντων γιατὶ τὸν προσεχῆ Ἰούνιο θὰ διεξαχθοῦν οἱ δημοτικὲς ἐκλογές.

ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ ΜΕ...

ΠΟΝΤΟΙ ΑΠΙΑΣΤΟΙ

...ΤΟ ΒΕΛΟΝΙ

Σὲ ἐπαρχιακὴ πόλι εἶναι «πρίγγιος» ὁ ξενοδόχος! Περιποιητικός, εὐγενὴς καὶ ἀστεῖος, μὲ τοὺς ἰδιωματισμούς του. Ἐνδιαφέρεται γιὰ τὴν ὑγεία τοῦ πελάτου κι' ἀκόμη γιὰ τὶς ὑποθέσεις του. Ἐρωτᾶ ἂν κοιμήθηκε καλά, μήπως ἐδέχθη ἐνοχλήσεις, ἔστω κι' ἀπὸ... κουνούπι. Ἱκανοποιημένος σχετικῶς ὁ ἐπισκέπτης ἐν καὶ ἡ διαίσθησις τῆς συνοδοῦ του τῆς ἐνέβαλε τὴν σκέψι πὼς παρακολουθοῦνται! Ὄρκους εἰς τὴν Παναγίαν, τὰ παιδιά του καὶ τὴν σύζυγόν του ὁ ἐπιχειρηματίας.

—Ἀλλοίμονο, κυρία μου, κοντεύω νὰ γεράσω καὶ ποτὲ δὲν μοῦ παραπονέθηκε κανεὶς γιὰ τέτοιο πρᾶγμα. Δὲν εἶναι Ἀθήνα ἐδῶ γιὰ νἄχουμε ἀνωμάλους...

Τὸ ὅτι δὲν εἶναι πρωτεύουσα ἡ πολιτειοῦλα ἀποτελεῖ τὸ μέγα... ἐπιχείρημά του! Καὶ εἶναι ἀναντίρρητο. Ἕνας πρόχειρος ὅμως ἔλεγχος στὶς πόρτες τῶν δωματίων τοῦ ξενοδοχείου θὰ διεπίστωνε κάποιες μικρὲς ὀπές. Τρύπες καλυμμένες μὲ μικρὰ χαρτάκια θὰ εὕρισκε. Κι' ἀπὸ ἐκεῖ ὁ μεσῆλιξ καὶ πατέρας τριῶν παιδιῶν, πρόθυμος ξενοδόχος, παρηκολούθει τὰς σκηνὰς περιπτύξεων ἀνυπόπτων ζευγαριῶν. Σὲ πολλὲς μάλιστα περιπτώσεις, καταμαρτυροῦν οἱ «ἄσπονδοι φίλοι» του, προσεκάλει καὶ ἄλλους μὲ τὶς αὐτὲς διαστροφές, καὶ ἀπελάμβανον τὸ... πανόραμα!!!

★

Καὶ γιὰ τὸ δεύτερο γεγονὸς ἡ πληροφορία μᾶς ἔρχεται ἀπὸ τὴν ὕπαιθρον χώρα: Τρεῖς νέοι, μᾶλλον ἔγγαμοι, εὔσωμοι καὶ κατὰ τ' ἄλλα τρυφεροί, ἐρραπτίζοντο πρὸ ἡμερῶν ἀνηλεῶς ἀπὸ ἰσαρίθμους τραχεῖς μουστακοφόρους. Καὶ ὡθοῦντο σὲ κατωφέρεια, χωρὶς οἶκτο. Ὁ «ἀνταποκριτὴς» τῆς στήλης δὲν ἐγνώριζε τοὺς λόγους τῆς ἀπρεποῦς συμπεριφορᾶς τῶν ἀγροτῶν. Εἰκάζεται, πάντως, ὅτι οἱ ἐπισκέπτες μὲ τὸ «Ι. Χ.» ἐζήτησαν περισσότερα τοῦ δέοντος γιὰ τὴν ἐπὶ χρήμασι ἐξυπηρέτησί των!

★

Ἐλάχιστες φορές, ἀπὸ τῆς ἀναχωρήσεώς των ἐκ τοῦ θερέτρου, συνηντήθησαν. Καὶ τότε σὲ κάποιο κέντρο ἢ σὲ θέαμα. Παρὰ τὴν κοσμοσυρροή, κατώρθωσαν νὰ διασταυρώσουν τὶς ματιές τους. Ἐρευνητικὴ ἐκείνη, ἀνεζήτει τὴν παρουσία του. Ἀνίχνευε τὴν ἀθοῦσα ψυχαγωγίας μὲ ἐπιδεξιότητα, μέχρις ὅτου ἐπετύγχανε τὸν σκοπό της. Σὰν συναντοῦσε τὸ βλέμμα του, εὐχαριστημένη καὶ ὁμιλητική, ἐστρέφετο πρὸς τὴν συντροφιά της. Μειδιοῦσε ἀκόμη καὶ στὸν μελαγχολικὸ συνοδό της! Ψυχικὴ εὐφορία διάχυτη, εὐθυμία, ποὺ ἀντλοῦσε ἀπὸ τὰ βάθη τῶν διοπτρῶν ἐκείνου. Σπάνιες οἱ ἐπικοινωνίες των οἱ ὀπτικές. Ἀλλὰ τόσο «φλύαρες» καὶ τόσο... λαῦρες!

—Καὶ οὐδὲν ἐλπίζομεν — παρὸλ' αὐτ' ὀνναὶρ — ἐξωμολογήθη σὲ φιλικό του πρόσωπο.

Ἡ ἀμοιβαία των ἔλξι συνεχίζεται, παρ' ὅτι ἐγγίζει χρόνος ἀπὸ τὴν ἐποχὴ ποὺ γνωριστήκανε. Ἕνα εἶδος αἰσθήματος εἶναι κι' αὐτό. Δὲν ξεπερνάει, ἐν τούτοις, τὰ ὅρια, ποὺ οἱ κοινωνικοὶ κανόνες ἐπιβάλλουν!

★

Ἡ λεπτή, ἡ εὐαίσθητη ὕπαρξι, ποὺ καὶ ἄλλοτε παρήλασε ἀπὸ τὴ στήλη, κατέχεται, τελευταίως, ἀπὸ μελαγχολία. Διέκοψε τὶς συχνὲς μεταβάσεις στὸ κλεινὸν Ἄστυ, ἔχει αἰσθητὰ ἐλαττώσει τὴν ἐπιμελημένην ἀμφίεσί της καὶ παρημέλησε καὶ τὸ «μπουφουνᾶτο» κτένισμα. Διέρχεται μιὰ περίοδο κρίσεως· ἴσως ἀπογοητεύσεως! Συμπτώματα ἀτυχήσαντος δεσμοῦ, ποὺ τὴν ὑποχρεώνουν σὲ παρηγορητικὴ συνοδεία τῆς μαμᾶς. Προσδοκοῦν οἱ φίλες μετατόπισι τῶν συλλογισμῶν της καὶ τῆς παρουσιάζουν καινούργιες εἰκόνες — πῆτε φάτσες — γνωρίμων. Δὲν φαίνεται, μολαταῦτα, νὰ ἐπιτυγχάνουν, μέχρι στιγμῆς, τὴν ἐπιδίωξίν τους. Γιατί καὶ τὸ χαμόγελο τῆς «λιλλιπούτειας» ἔχει καταφανῆ τὰ ἴχνη ἐρωτικοῦ τραυματισμοῦ. Μέχρι σημείου, ποὺ δὲν ἀποκλείει νὰ διέλθη τὶς διακοπές της σὲ γειτονικὴ χώρα. Ἐκεῖ, ποὺ σπούδαζε καὶ τὴν ὁδηγοῦν τὰ δήματά της, νοερῶς, σὲ κέθε νέα θλῖψι της. Τόπος προσκυνήματός της ἡ πατρίδα τοῦ πρώτου της ἀγαπημένου: «Ἡ πρώτη ἀγάπη δὲν λησμονιέται...» στίχος ξεπερασμένης ἀπὸ τὸν καλπασμὸ τῆς ζωῆς μελωδίας...

Τὸ Βελόνι

ΤΟ ΚΟΜΜΟΥΝΙΣΤΙΚΟΝ ΣΤΡΑΤΟΠΕΔΟΝ

Κοινὴ ἡ στάσις Μόσχας καὶ Βελιγραδίου ἐπὶ τῶν διεθνῶν θεμάτων

ΜΟΣΧΑ. — Ἐντυπωσιακὴ δραστηριότης ἀναπτύσσεται ἐκ νέου ἀπὸ ἡμερῶν ἐντὸς τοῦ σοβιετικοῦ συνασπισμοῦ, τὴν στιγμὴν δὲ κατὰ τὴν ὁποίαν, παρουσίᾳ τοῦ κ. Μπρέζνιεφ, συνεχίζεται εἰς τὴν Πράγαν τὸ Συνέδριον τοῦ τσεχοσλοβακικοῦ κόμματος, εἰς τὴν Μόσχαν ἐτερματίζοντο χθὲς αἱ σημαντικώταται συνομιλίαι μεταξὺ Σοβιετικῶν καὶ Γιουγκοσλάβων ἡγετῶν καὶ ἤρχιζαν εἰς τὸ Μπλὲντ τῆς Σλοβενίας συνομιλίαι τοῦ στρατάρχου Τίτο μὲ τὸν ἡγέτην τοῦ οὐγγρικοῦ κομμουνιστικοῦ κόμματος κ. Γιάνος Καντάρ. Αἱ συνομιλίαι θὰ συνεχισθοῦν μέχρι τῆς Παρασκευῆς, ὁπότε θὰ ἐκδοθῆ ἐπίσημον ἀνακοινωθέν.

Ἐν τῷ μεταξὺ τὸ ἀνακοινωθὲν τῶν σοβιετογιουγκοσλαβικῶν συνομιλιῶν τὸ ἐκδοθὲν χθὲς τὴν νύκτα ἐνταῦθα μετὰ τὴν λῆξιν τῶν συνομιλιῶν Γκρομύκο καὶ Γιουγκοσλάβου ὑπουργοῦ τῶν Ἐξωτερικῶν κ. Νίκεβιτς, ἀποτελεῖ μίαν πρόσθετον ἐπιβεβαίωσιν τῆς ἀποκαταστάσεως πλήρους ἑνότητος μεταξὺ Μόσχας καὶ Βελιγραδίου.

Τὸ ἀνακοινωθὲν ὄχι μόνον ἐπισημαίνει τὴν κοινὴν στάσιν τῶν δύο κυβερήσεων ἐπὶ ὅλων τῶν ζωτικῶν διεθνῶν προβλημάτων — Βιετνάμ, γερμανικόν, ἀφοπλισμὸς — ἀλλὰ ἐπισημαίνει πλέον τὴν ἑνότητα τῆς δράσεώς των.

Εἰς τὴν Πράγαν ἐν τῷ μεταξύ, τὸ συνέδριον τοῦ τσεχοσλοβακικοῦ κομμουνιστικοῦ κόμματος χρησιμοποιεῖται ὡς βῆμα διὰ τὴν διακήρυξιν τῆς ἑνότητος τοῦ σοβιετικοῦ στρατοπέδου, κυριαρχοῦν δὲ πρόσωπον εἰς αὐτὸ εἶναι ὁ κ. Μπρέζνιεφ. Ὁμιλῶν ἐξ ἄλλου κατὰ τὴν ἔναρξιν τοῦ συνεδρίου ὁ πρόεδρος τῆς Τσεχοσλοβακικῆς Δημοκρατίας καὶ πρῶτος γραμματεὺς τοῦ τσεχοσλοβακικοῦ κομμουνιστικοῦ κόμματος κ. Νοβότνυ ἀπηύθυνεν ἔκκλησιν πρὸς τὰς κομμουνιστικὰς δυνάμεις τοῦ κόσμου ὅπως «ἑνωθοῦν εἰς τὸν ἀγῶνα κατὰ τοῦ Ἰμπεριαλισμοῦ καὶ τῆς ἀντιδράσεως».

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

ΑΙ ΧΘΕΣΙΝΑΙ ΕΠΙΔΕΙΞΕΙΣ ΚΛΑΣΣΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΡΙΖΙΚΑΡΗ - ΓΚΡΑΣΣΟ ΦΙΛΑΡΜΟΝΙΚΗΣ

ΣΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ

Ἰδιαίτερη ἐπιτυχία ἐσημείωσαν οἱ χθεσινὲς ἐπιδείξεις τῆς Φιλαρμονικῆς Ἑταιρείας, τῆς Σχολῆς Χοροῦ τῆς καθηγητρίας κ. Μαρίας Ριζικάρη - Γκράσσο.

Τὸ πρόγραμμα περιελάμβανε ἀτομικὲς καὶ ὁμαδικὲς ἐμφανίσεις, παρουσιάσεις ὡραίων συνδυασμῶν κινήσεων, ἑρμηνείες κλασσικῶν χορῶν καὶ χορῶν ἐκφράσεων.

Τὸ πυκνὸ καὶ ἐκλεκτὸ ἀκροατήριον ἐχειροκρότησε θερμὰ τὶς μικρὲς «καλλιτέχνιδες», ποὺ πολλὲς ἀπ' αὐτὲς διαθέτουν ταλέντο χορευτικόν.

ΠΟΙΟΙ ΕΛΑΒΟΝ ΜΕΡΟΣ

Κατὰ σειρὰν ἐμφανίσθηκαν στὴ σκηνὴ τοῦ Δημοτικοῦ μας Θεάτρου οἱ ἑξῆς:

ΤΑΞΙΣ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ

Στασινοπούλου Εἰρήνη, Ἀγουρίδου Τζένη, Ρεζεντίνη Μαρίνα, Σκούρτα Θεώνη, Βρυνιώτη Κωστούλα, Χαριτάκη Στέλλα, Βουγᾶ Ἑλένη, Λαγουμιτζῆ Γεωργία, Διδάχου Ἑλένη, Τζαβελᾶ Μαρία, Μεταξᾶ Ἑλένη, Κυριαζοπούλου Ἑλένη, Τοβὴλ Ἔφη, Γιαννιώτη Γεωργία, Ροδοπούλου Λίλιαι, Ἰωάννου Μαργαρίτα, Κουφοπάνου Βασιλική.

ΤΑΞΙΣ ΚΑΤΩΤΕΡΑ

Κωνσταντίνου Σοφία, Βεντούρα Ντόλη, Βασιλοπούλου Εὐγεν., Ράπτη Ἀλεξάνδρα, Δημητριάδου Νάνση, Χλιάπα Μάρω, Μονοκρούσου Γιάννα, Παπαδημητρίου Λίλη, Κοντογιαννοπούλου Ἄστα, Παναγιωτοπούλου Φάνη, Μπουδοπούλου Λένα, Δελῆ Ἑλένη, Γεωργοπούλου Εὔη, Τσεντούρου Ἀ-

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΙΣ ΤΗΝ 4ην ΣΕΛΙΔΑ

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΑΜΕΡΙΚΑΝΩΝ ΙΑΤΡΩΝ

Ο ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ, ΒΑΣΙΚΟΣ ΟΡΟΣ ΠΡΟΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΙΝ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

«Ἀρχίσατε τὴν δίαιταν πρὶν εἶναι ἀργά»

ΔΥΣΑΡΕΣΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ. — Στὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες ἔχει καθιερωθῆ γιὰ τὸ σύνολο τῶν πολιτῶν ἡ κατὰ ὡρισμένα χρονικὰ διαστήματα ἰατρικὴ ἐξέταση καὶ εἶναι γεγονὸς ὅτι ὅλοι ἔχουν ἀναγνωρίσει ὅτι πρέπει νὰ εἶναι σίγουροι γιὰ τὴν κατάσταση τοῦ ὀργανισμοῦ τους, ἀλλὰ καὶ γιὰ τὶς δυνατότητες ποὺ ὑπάρχουν προκειμένου ν' ἀντιμετωπισθῆ ὁποιοδήποτε σύμπτωμα. Ἡ ἰατρικὴ περιοδικὴ ἐξέταση ἔχει ἐπεκταθῆ τώρα ἀκόμη καὶ στὰ ἐργοστάσια σωματεία. Τὸ γεγονὸς εἶναι ἰδιαίτερα σημαντικό, ἄν λάβη κανεὶς ὑπ' ὄψη ὅτι πολλὲς ἀνθρώπινες ζωὲς διασώζονται μὲ τὴν μέθοδο αὐτή.

Οἱ Ἀμερικανοὶ γιατροὶ ὑποστηρίζουν τώρα ὅτι δὲν ἀρκεῖ οὔτε ἡ περιοδικὴ ἐξέταση γιὰ νὰ ἐξασφαλίση τὴν ὑγεία σὲ κάθε ἄτομο. Πρέπει ὅλοι μας νὰ παρακολουθοῦμε καθημερινὰ τὸν ἑαυτό μας καὶ νὰ τηροῦμε τὴν ἀπαραίτητη, δίαιτα, ταυτόχρονα δὲ νὰ ἐκπληρώνουμε ὅλους τοὺς ἀπαραίτητους ὅρους ὑγιεινῆς. Πῶς θὰ μπορέση ὅμως νὰ γίνη αὐτό; Ὑπάρχουν, βεβαιώνουν οἱ γιατροί, ὡρισμένα μέτρα, ὡρισμένοι κανόνες, ποὺ ὅταν τοὺς τηρήσουμε εἶναι βέβαιον, ὅτι δὲν θὰ ἔχουμε νὰ φοβηθοῦμε τίποτα.

Ὁ μεγαλύτερος κίνδυνος, τονίζουν, εἶναι ὅτι τρῶμε περισσότερο ἀπὸ ὅσο χρειάζεται καὶ ὁ πιὸ ἀποτελεσματικὸς τρόπος νὰ διατηρήσουμε σὲ καλὴ κατάσταση τὸν ὀργανισμό μας, εἶναι νὰ περιορίσουμε τὴν τροφή μας. Σχετικῶς, ὁ δόκτωρ Φρέντερικ Στάρ, καθηγητὴς τῆς Διαιτολογίας στὸ πανεπιστήμιο τοῦ Χάρβαρντ, λέει τὰ ἑξῆς: «Δὲν εἶναι σὲ θέση νὰ ἀντιληφθοῦν οἱ ἁπλοῖ ἄνθρωποι τὰ δυσάρεστα συμπτώματα τῆς παχυσαρκίας. Θὰ ἀναφέρω δύο ἀριθμοὺς γιὰ νὰ γίνω πιὸ συγκεκριμένος: γιὰ κάθε αὔξηση τοῦ κανονικοῦ βάρους μας, σὲ ποσοστὸ 10%, αὐξάνει τὸ ποσοστὸ θνησιμότης 29%».

Οἱ ἄμεσες συνέπειες τῆς παχυσαρκίας εἶναι: καρδιακὰ νοσήματα, νεφρικὲς παθήσεις, διαβήτης. Οἱ πολυφαγάδες ἔχουν μεγαλύτερες πιθανότητες νὰ πάθουν μιὰ ἀπὸ τὶς ἀρρώστειες αὐτές. Καὶ τὸ χειρότερο εἶναι ὅ,τι σὲ ὁποιαδήποτε περίπτωση θὰ κάμουν δύσκολη τὴ θέση τοῦ γιατροῦ προκειμένου νὰ ἐφαρμόση τὴν σωστὴ ἰατροθεραπευτικὴ δια δικασία.

Δὲν εἶναι μόνον οἱ ἄνθρωποι λιγώτερο ἱκανοὶ νὰ ἐργασθοῦν, ἀλλὰ καὶ διατρέχουν τὸν κίνδυνο νὰ τεθοῦν κατὰ μέρος ἀπὸ μιὰ σοβαρὰ ἀσθένεια. Γι' αὐτό, καθένας εἶναι ἀπαραίτητο νὰ σπεύδη νὰ ἐφαρμόση, σύμφωνα πάντα μὲ τὴν ὑπόδειξη τοῦ γιατροῦ, τὴν κατάλληλη δίαιτα γιὰ νὰ ἐπανέλθη στὸ κανονικὸ βάρος.

Ἀλλὰ αὐτὸ δὲν εἶναι θέμα ἡμερῶν ἢ ἑβδομάδων. Πρέπει ν' ἀρχίση κανεὶς ἀπὸ πολὺ ἐνωρὶς τὸν περιορισμὸ στὴ διατροφὴ του γιὰ νὰ μπορέση νὰ ἀποφύγη τὶς ὑπερβολές.

Ποιά ὅμως εἶναι ἡ καλύτερη μέθοδος γιὰ νὰ μπορέση κανεὶς νὰ φθάση στὴν κανονικὴ δίαιτα; Οἱ ἐμπειρογνώμονες θὰ ποῦν, ἀσφαλῶς, πολλές. Τὸ πρόβλημα εἶναι πῶς θὰ περιορίση κανεὶς τὸ φαγητό του. Οἱ ὁδηγίες ποὺ δίνει ὁ δόκτωρ Φρέντερικ Στὰρ εἶναι οἱ ἀκόλουθες:

—Καταργήσετε ὅλα τὰ ἐνδιάμεσα ἐδέσματα (γλυκό, μεζέδες, σάντουϊτς, ἀκόμη καὶ τὰ ποτά).

—Συνηθίστε νὰ τρῶτε ὡρισμένη ποσότητα ἀπὸ ἕνα συγκεκριμένο φαγητό. Δὲν πρόκειται ποτέ ν' αὐξήσετε τὴν ποσότητα περισσότερο.

—Δὲν εἶναι ἀνάγκη νὰ ἀπορρίψετε ἐντελῶς τὰ τρόφιμα ποὺ παχαίνουν (φωμί, πατάτες, γλυκά).

—Ἡ μετάβαση ἀπὸ τὴν πολυφαγία στὴν κανονικὴ δίαιτα πρέπει νὰ γίνη μὲ κάποιο ρυθμὸ καὶ ὄχι ἀπότομα.

—Νὰ ἐλέγχετε κάθε τόσο τὸ βάρος σας. Νὰ κάνετε συχνὲς ἀσκήσεις καὶ περιπάτους. Καὶ νὰ ἀποφεύγετε τὰ διάφορα χαπάκια ποὺ κόβουν τὴν ὄρεξη.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΝΕΟΤΗΤΟΣ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΣ ΚΑΙ ΟΧΙ ΑΤΟΜΙΚΟΤΗΣ

Ἀναμφιβόλως σήμερα ἔχομε προόδους σὲ ὅλα τὰ πεδία τῆς ζωῆς. Ἐπιστήμη, τέχνη, γράμματα, πολιτισμὸ κλπ. ὅλα ἀνέβηκαν, ἴσως παρὰ προσδοκία, σήμερα. Κάτι ὅμως, ποὺ ἀναντίρρητα πλεονάζει, εἶναι ἡ ἀτομικότης.

Τὸ ἄτομο ἐξελίσσεται καὶ προάγεται. Ἐκεῖνο, ποὺ λείπει εἶναι ἡ κοινωνικότης. Προάγεται τὸ ἄτομο μόνο του καὶ ὑστερεῖ σὲ κοινωνικότητα. Χολαίνει σὲ συνεργασία μὲ τὸ συνάνθρωπό του. Ὁ νέος λοιπὸν προχωρεῖ, βοδίζει, τρέχει, κάνει φτιάχνει, οἰκοδομεῖ, κρημνίζει.... Ἀλλὰ μόνος του! Δὲν διακρίνεται γιὰ συνεργασία. Ἀνεβαίνει καὶ κατεβαίνει στὴ ζωὴ μόνος του. Ὑψώνεται καὶ καταβαραθρώνεται ἴσως οἰκονομικά, κοινωνικά, ἠθικὰ χωρὶς συμπαράστασι.

Ἀλήθεια πόσο κακὸ ἡ μόνωσις! Πόση σοβαρὴ καὶ ἐπιζήμια ἡ ἀπουσία τοῦ ἄλλου, τοῦ «alter ego». «Οὐαὶ τῷ ἑνί». Οἱ συνέπειες τῆς ἀτομικότητος εἶναι ἐξόφθαλμες. Οἱ ζημιὲς πολλὲς γιὰ τὸ ἄτομο καὶ τὴ κοινωνία.

Στὸ ἄτομο καλλιεργεῖται ὁ ἐγωϊσμός, ὁ ἑαυτουλισμός. Ὑπερεκτρέφεται τὸ «Ἐγώ». Μιὰ νοσηρὴ ἀτομικότης προάγεται. Τὰ δεινὰ πολλὰ ὄχι μόνο γιὰ τὸ ἄτομο, ἀλλὰ καὶ γιὰ τὴ κοινωνία. Δὲν προσφέρει στὴ κοινωνία ὁ ἐγωϊστής. Μᾶλλον ζητεῖ, ἀπαιτεῖ. Ἔχει ἀξιώσεις. Δὲν ἀναγνωρίζει καθήκοντα. Καίτοι ὁ ἄνθρωπος εἶναι κοινωνικὸν ὄν, ὁ ἀτομιστὴς γίνεται ἀντικοινωνικός. Ἐμμέσως γίνεται παράγων διαβρωτικὸς γιὰ τὴ κοινωνία.

Τί δέον γινέσθαι; Ἀσφαλῶς ἡ ἐργασία ν' ἀρχίση ἀπὸ τὴν οἰκογένεια. Τὸ σπίτι νὰ φροντίζη νὰ φέρνη τὸ παιδὶ σὲ ἐπικοινωνία μὲ ἄλλα συομήλικα παιδάκια. Στὰ παιχνίδια, ταξίδια, συζητήκλπ., τὸ παιδὶ νὰ συμμετέχη. Νὰ πέρνη θέσι ἐνεργὸ καὶ πολλάκις πρωτοβουλία. Προσοχή, βέβαια, στὰ παιδιὰ τῆς ἀναστροφῆς αὐτῆς. Γιατὶ πολὺ εὔκολα τὰ κακοσυνηθισμένα παιδιὰ μεταδίδουν τὶς συνήθειες των στὰ συνομήλικά των. Τὸ σχολεῖο ἔπειτα εἶναι τὸ καλύτερο πεδίο κοινωνικότητος τῶν παιδιῶν. Ὅλα ἐκεῖ σὲ μιὰ κοινὴ αἴθουσα, προαύλιο, παιχνίδια, χαρά... Διδάσκονται ὅλες τὶς ἀρετὲς τῆς κοινωνικότητος. Ὁ διδάσκαλος σὲ κάθε εὐκαιρία πολλὰ θὰ ἔχη νὰ διδάξη στὸ παιδί, ὅτι καὶ αὐτὸ εἶναι ἕνα ζωντανὸ καὶ μάλιστα δημιουργικὸ κύτταρο γιὰ τὴ κοινωνία. Θὰ τοῦ μάθη νὰ ζῆ ὄχι μόνο γιὰ τὸ ἄτομό του, ἀλλὰ καὶ γιὰ τὸ σύνολο.

Ὁ νέος πλέον εὔκολα εἰσάγεται στὴ κοινωνικὴ ζωή. Ἡ καθημερινή του ἐπικοινωνία ὅλα θὰ τοῦ τὰ διδάξη. Θὰ διδαχθῆ ὅτι δὲν εἶναι μόνος, ἀλλὰ μέρος ἑνὸς συνόλου. Ὅτι σ' αὐτὸ χρεωστεῖ ὅλα ἔχει τὸ «δοῦναι καὶ λαβεῖν». Ὀφείλει στὴ κοινωνία νὰ προσφέρη ἐξυπηρετικότητα, ἀλληλεγγύη, ἀγάπη φρόνημα θυσίας...

Ἔτσι, διαπαιδαγωγημένο τὸ παιδὶ καὶ ὁ νέος, μὲ σύνθημα ὄχι ἀτομισμός, ἀλλὰ κοινωνικότης, εὐελπιστοῦμε ὅτι ἡ αὐριανὴ κοινωνία θ' ἀποτελῆται ὄχι ἀπὸ ἄτομα μεμονωμένα, ἀλλὰ προσωπικότητες δημιουργικές.

Ἀρίσταρχος

ASTER