Πρέπει νὰ δοθῇ τέρμα ἐπὶ τέλους εἰς τὸ περίφημον νομοσχέδιον περὶ Δήμων καὶ Κοινοτήτων. Αὔριον νέος σάλος, ἐξ ἀφορμῆς τοῦ νομοσχεδίου, μὲ τὸ κλείσιμον τῶν καταστημάτων ἐπαγγελματοβιοτεχνῶν καὶ ἐμπόρων.

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

Εὖγε εἰς τὸν συμπολίτην διὰ τὴν δωρεάν του τῶν 300.000 δρχ., πρὸς Ἵδρυμα τῆς πόλεως. Παρόμοιαι χειρονομίαι ἐξυψώνουν τὸ ὑγιὲς πολιτιστικὸν ἐπίπεδον τῆς χώρας κατὰ τὴν σημερινὴν πεζὴν ἐποχήν, εἰς τὴν ὁποίαν σπανίζουν οἱ Μεγάλοι Εὐεργέται.

Η ΣΚΟΠΙΑ ΜΑΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΕΣ

ΣΤΑΧΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ

14ον

Εἶπε κάποιος, πὼς τὴν πλέον ἄνετη ζωή — τεμπέλκη, ἀνέμελη — ἐξασφαλίζουν τὰ περιστέρια τῆς πλατείας τοῦ 'Αγ. Μάρκου. Καὶ δὲν ἔχει ἄδικο. Ἡ παρουσία τους δίνει τὸ ἰδιαίτερο στοιχεῖο — γνώρισμα τῆς πλατείας. Ἂν καὶ περιστέρια... συχνάζουν πρὸ τῶν ναῶν καὶ ἄλλων πόλεων τῆς Ἰταλίας (ὅπως στὸ Ντουόμο τῆς Φλωρεντίας, τὸν Ἅγ. Πέτρο τῆς Ρώμης κλπ.), ἐν τούτοις θεωροῦνται ἀπὸ τοὺς νεωτέρους σᾶν νὰ συνυπάρχουν μὲ τὰ ἀνάκτορα τῶν δουκάτων καὶ τὴν ἱστορία τους. Τοὺς προσφέρεται καθημερινῶς ἄφθονη τροφὴ ἀπὸ τοὺς ἐπισκέπτες καὶ ἔχουν γίνει... ὁλοστρόγγυλα ἀπὸ τὸ πάχος! Εἶναι ἐξημερωμένα· πετοῦν γύρω ἀπὸ τοὺς ξένους ὅπως περιστρέφονται καὶ οἱ αὐτοσχέδιοι ξεναγοὶ ἢ μικροπωλητές. Κάθονται στὰ χέρια, στοὺς ὤμους, ἀκόμη καὶ στὸ κεφάλι, ἐκείνων ποὺ τὰ ταΐζουν καὶ φωτογραφίζονται μὲ κυρίες καὶ ζευγάρια, ποὺ θέλουν νὰ ἀπαθανατήσουν τὴν σκηνή, μὲ κάποιο φλὰς φωτογραφικό...

★

Ἡ πλατεῖα τοῦ 'Αγ. Μάρκου τὸ 1.000 ἦτο ἕνας λαχανόκηπος διηρημένος ἀπὸ τὸ κανάλι Μπατάριο. Στὸ ἕνα μέρος εὑρίσκετο ἡ ἐκκλησία τοῦ 'Αγ. Μάρκου καὶ στὸ ἄλλο ὁ ναὸς τοῦ 'Αγίου Αἰμιλιανοῦ. Ὁ δόγης Σὰν Τσιάνι, τὸ 1172, τὴν ἐφάρδυνε μὲ πασσάλους καὶ ἐπιχωμάτωσι. 'Αργότερα περιεκυκλώθη ἀπὸ διάφορα παλάτσια σὲ στὺλ βυζαντινό.

Ἡ Βασιλικὴ τοῦ 'Αγίου Μάρκου εἶναι σὲ σχῆμα ἑλληνικοῦ σταυροῦ μὲ πέντε θόλους, ἐκ τῶν ὁποίων ὁ κεντρικὸς εἶναι μεγαλείτερος τῶν ἄλλων. Ἡ ἐκκλησία εἶναι τὸ ὡραιότερο μνημεῖο τῆς Βενετίας. Κτίστηκε τὸ 830 ἀπὸ ἄγνωστο ἀρχιτέκτονα, σὲ ρωμανικὸ ρυθμὸ, ἀλλὰ κατεστράφη ἀπὸ πυρκαϊὰ τὸ 976 καὶ ἡ ἀνοικοδόμησί του ἐγένετο τὸ 1094 μὲ σχέδιο — ἀπομίμησι τοῦ ναοῦ τῶν 'Αγ. 'Αποστόλων τῆς Κωνσταντινουπόλεως. Ὄχι μόνον ἡ ἀρχιτεκτονικὴ ἀλλὰ καὶ ἡ διακόσμησι τοῦ ναοῦ ἦτο Βυζαντινή. Καλλιτέχνες εἶχαν μετακληθῆ ἀπὸ τὴν Πόλη καὶ ἐτοποθέτησαν τὰ ὡραῖα μωσαϊκά, ποὺ σώζονται μέχρι σήμερα. 'Αλλὰ καὶ τὰ ὑλικὰ καὶ οἱ μαρμάρινοι κίονες, καὶ τὰ ἀγάλματα, εἶχαν μεταφερθῆ ἀπὸ Βενετοὺς ἐμπόρους, ἀπὸ τὴν Κωνσταντινούπολι. Ἔτσι δικαιολογεῖται καὶ ἡ ἄποψι Γάλλου βυζαντινολόγου ὁ ὁποῖος ἀναφέρει: «Ὁ Ἅγ. Μάρκος μᾶς παρέχει τὴν πλουσιωτέραν καὶ πληρεστέραν ἐντύπωσιν τῆς καλλιτεχνικῆς μεγαλοφυΐας τοῦ Βυζαντίου». Ἰδιαιτέρως ὁ μητροπολιτικὸς ναὸς τῆς Βενετίας ἐπλουτίσθη μετὰ τὴν ἅλωσι τῆς Κωνσταντινουπόλεως ἀπὸ τοὺς Λατίνους. Οἱ Βενετοὶ κυρίαρχοι τῆς πόλεως, μετέφεραν τὰ ἐξοχώτερα ἀριστουργήματα τῆς τέχνης. Τότε ἥρπαξαν καὶ τὰ ὡραῖα χάλκινα ἄλογα (τέσσαρα) ἀπὸ τὸν βυζαντινὸ ἱππόδρομο καὶ τὰ ἐτοποθέτησαν ἐπὶ τοῦ προστόου τοῦ ναοῦ τοῦ 'Αγ. Μάρκου. Γιὰ τὴν ἐκκλησία αὐτὴ ὁ Δάντε γράφει: «Ὁ Θεὸς μεζὺ μὲ τὸν ἄνθρωπο ἔχουν λάβει μέρος σ' αὐτό», δηλαδὴ τὸ ἔργο.

★

Ἡ παράδοσι ὑποστηρίζει ὅτι τὸ 828 δυὸ Βενετοὶ ἔμποροι, ὁ Ρούστικο ἐκ Τορτσέλλο καὶ ὁ Βουόνο Τριβοῦνο ἐκ Μαλαμόκκο, ἥρπαξαν τὸ λείψανο τοῦ Εὐαγγελιστὴ Μάρκου ἀπὸ τὴν 'Αλεξάνδρεια καὶ τὸ μετέφεραν στὴν Βενετία. Ὁ δόγης Ἰουστινιανὸς Παρτετσιπάτσιο, ποὺ ὑποδέχτηκε μὲ τιμὲς τὸ σκήνωμα, τὸ ἀπέθεσε σ' ἕνα πρόχειρο ἐκκλησάκι, ποὺ κατασκευάστηκε γιὰ τὴν περίστασι, κοντὰ στὸ δουκικὸ ἀνάκτορο. Ἐπιστεύετο, κατὰ μία παράδοσι, ὅτι ὁ Ἅγ. Μάρκος ἐνῶ ἐταξίδευε ἀπὸ τὴν Ἀλεξάνδρεια γιὰ τὴν Ἀλκουϊλήιαν, συνάντησε τρικυμία καὶ κατέφυγε στὸ Ριάλτο, μιὰ ἀπὸ τὶς κεντρικὲς νησῖδες τῆς Βενετίας. Ἐκεῖ ἐμφανίστηκε, στὸν ὕπνο τοῦ Εὐαγγελιστὴ, ἄγγελος τοῦ Κυρίου ὁ ὁποῖος τὸν ἐχαιρέτησε μὲ τὶς λέξεις: «Εἰρήνη σοι, ὦ Μάρκε Εὐαγγελιστά μου». Στὴν ἑρμηνεία τοῦ χαιρετισμοῦ τοῦ ἀγγέλου ἀποδίδεται προφητεία, ὅτι δηλαδὴ ἐκεῖ θὰ ἀναπαυόντουσαν τὰ λείψανα τοῦ 'Αγίου Μάρκου. Ἡ πρόρρησι τούτη ἔγινε καὶ τὸ ἔμβλημα τῆς Βενετικῆς Δημοκρατίας καὶ ὁ φτερωτὸς λέων, σύμβολο τοῦ 'Αγίου καὶ τῆς πόλεως, μετεφέρετο ἐπὶ αἰῶνες ἐπὶ τῶν σημαιῶν τῶν Βενετσιάνικων πλοίων, ἀνὰ τὸν κόσμο. Ὁ δόγης ἀπεφάσισε τὴν ἀνέγερσι ἀνταξίας τοῦ 'Αγίου ἐκκλησίας, ἀλλὰ τὸ ἔργο ἐτελείωσε ἐπὶ τῶν ἡμερῶν τοῦ ἀδελφοῦ του Ἰωάννη Παρτετσιπάτσιο.

★

Στὸ ἐσωτερικὸ τοῦ ναοῦ, κάτω ἀπὸ τὴν 'Αγία Τράπεζα — ἡ ὁποία καλύπτεται ἀπὸ χρυσάργυρο στολίδι, κατασκευασμένο τὸ

●——ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΕΙΣ ΤΗΝ 4ην ΣΕΛΙΔΑ

ΕΙΝΑΙ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΙ Ἢ ΦΑΝΤΑΣΤΙΚΟΙ ;

ΟΙ ΙΠΤΑΜΕΝΟΙ ΔΙΣΚΟΙ

Οἱ ἱπτάμενοι δίσκοι εἶναι ἀντικείμενα, πραγματικὰ ἢ φανταστικὰ διαφόρων σχημάτων, κατὰ προτίμησιν κυκλικὰ ἢ ἐλλειπτικὰ τῶν ὁποίων ἡ μυστηριώδης ἐμφάνισις καὶ παράδοξος κίνησις ἀνεφέρετο καὶ ἀνεγράφετο συχνότερον μεταξὺ τῶν ἐτῶν 1947—1955, σποραδικῶς ὅμως καὶ μέχρι σήμερον.

Ἀνακοινώσεις περὶ ἱπταμένων δίσκων ἐγένοντο διὰ πρώτην φορὰν ὑπὸ τοῦ Ἀμερικανοῦ Κένεθ Ἄρνολντ, ὁ ὁποῖος τὴν 24ην Ἰουνίου 1947, ἐβεβαίωσεν ὅτι εἶδεν, ἐπιβαίνων τοῦ ἰδιωτικοῦ του ἀεροπλάνου, εἰς τὴν περιοχὴν τῆς ὀμερικανικῆς πρωτευούσης «σειρὰν ἱπταμένων ἀντικειμένων δισκοειδοῦς σχήματος, ἀνακλώντων ἰσχυρῶς τοῦ φωτός, νὰ ἀνέρχωνται τὸ ἀπέναντι ὅρος εἰς σχηματισμὸν ὀξείας γωνίας, ὅπως καὶ ὁ τῶν πτηνῶν, μὲ ὑπερηχητικὴν ταχύτητα».

Ἡ ἐξιστόρησις τοῦ γεγονότος ἐξῆψε τὴν λαϊκὴν φαντασίαν καὶ μολονότι ἐσχολιάσθη εὐτραπέλως κατ' ἀρχὰς καὶ μὲ τάσιν γελοιοποιήσεώς του, ἡ ἀπήχησις ὑπῆρξε παγκοσμία, ἀκολούθως δὲ παρόμοιαι εἰδήσεις ἤρχισαν νὰ συρρέουν ἐκ πολλῶν μερῶν καὶ νὰ καταλαμβάνουν τὰς πρώτας σελίδας τῶν ἐφημερίδων.

Περισσότερον ἐκέντρισε τὴν φαντασίαν ἡ ἐξήγησις, ὅτι ἡ προέλευσις τῶν ἱπταμένων δίσκων ἦτο ἐξωγήινος καὶ ὅτι οὗτοι προήρχοντο κυρίως ἀπὸ τὸν Ἄρην ἢ τὴν Ἀφροδίτην καὶ εἶχον πλήρωμα λογικῶν ὄντων.

Διηγήσεις αὐτοπτῶν, εἰς τοὺς ὁποίους περιελαμβάνοντο καὶ πρόσωπα ἀνώτερα ὑπονοίας, ἔδιδον τροφὴν εἰς τὰς συζητήσεις καὶ παρέτειναν τὸ ἐνδιαφέρον.

Πρὸς διευκρίνησιν τῶν ἀναφερομένων περιπτώσεων, ἡ Ἀμερικανικὴ κυβέρνησις ὠργάνωσεν ὑπηρεσίαν, γνωστὴν ὡς σχέδιον Κυανῆς Βίβλου καὶ ἐφωδιασμένην μὲ ἀεροπλάνα, τηλεσκόπια, ραντὰρ κ. λ.π. Τὰ ἀποτελέσματα ἐδημοσιεύθησαν τὸ 1956. Ἐκ τῶν 4.400 ἀνακοινωθεισῶν εἰς τὴν ὑπηρεσίαν περιπτώσεων, αἱ ὁποῖαι ἀπετέλουν τὸ 10% περίπου τῶν παρατηρηθεισῶν, ἀπεχωρίσθησαν 1.593 πρὸς ἀνάλυσιν.

Λεπτομερὴς ἔρευνα ἑκάστης περιπτώσεως ἔδειξεν, ὅτι τὰ 18,5% τῶν περιπτώσεων ἀφεώρων εἰς ἀερόστατα, τὰ 11,76% ἦσαν ἀεροσκάφη, τὰ 14,20% ἀστρονομικὰ σώματα, τὰ 4,21% διάφορα (προβολεῖς εἴδους νέφη, πτηνά, αἰωρούμενα τεμάχια χάρτου κλπ.), 1,66% ἀστεϊσμοὶ καὶ 22,72% περιπτώσεις μὲ ἀνεπαρκῆ δεδομένα πρὸς τελικὴν κατάταξιν. Αἱ ὑπόλοιποι 26, 94% ἢ 429 περιπτώσεις, χαρακτηρισθεῖσαι «ἄγνωστοι» ὑπῆρξαν τὸ ἀντικείμενον ἰδιαιτέρας ἐξονυχιστικῆς μελέτης. Πρὸ παντὸς τὰ 18% τούτων, τὰς ὁποίας εἶχον ἀναγράψει εἰς τὰ ραντάρ, ἄνευ ὅμως ἀποτελέσματος.

Ἐγκυκλοπαιδιστὴς

ΑΠΟΨΕΙΣ ΞΕΝΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ

ΜΕ ΤΗΝ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΝ ΚΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑΝ ΑΜΒΛΥΝΕΤΑΙ Η ΚΟΠΩΣΙΣ

ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ.— Ὁ καλύτερος τρόπος γιὰ νὰ καταπολεμήσω με τὴν κόπωσή μας εἶναι νὰ κουραζόμαστε πιὸ συχνά! Θὰ φανῆ ἐκ πρώτης ὄψεως παράξενο, ἀλλὰ εἶναι μιὰ ἐπιστημονικὴ ἀλήθεια, ποὺ τώρα παρουσιάζουν οἱ Ἀμερικανοὶ γιατροί. Δουλέψτε περισσότερο καὶ κάμετε πιὸ πολλὲς ἀσκήσεις. Γιατὶ ἔτσι θ' αὐξήσετε τὴν ἱκανότητά σας γιὰ ξουλειά. Καὶ ὅσο περισσότερο ἐργάζεσθε, τόσο πιὸ πολλὰ θὰ μπορῆτε νὰ κάμετε.

Οἱ Ἀμερικανοὶ ἐπιστήμονες, ὕστερα ἀπὸ πολυετεῖς ἔρευνες ποὺ ἔκαμαν κατέληξαν στὸ συμπέρασμα ὅτι ἡ φυσιολογία τῆς κοπώσεως εἶναι κάπως μυστηριώδης καὶ ὅτι προκαλεῖται ἀπὸ κάποιο ὀξὺ ποὺ βρίσκεται στοὺς μῦς μας. Τὸ ὀξὺ αὐτὸ καταναλίσκεται ὅσο δουλεύομε καὶ ἐπερχεται ἡ κόπωση στὸν ὀργανισμό μας.

Οἱ ἄνθρωποι δὲν δείχνουν τὴν αὐτὴ ἀντίσταση στὴν κόπωση. Ἄλλοι κουράζονται πιὸ εὔκολα καὶ ἄλλοι νοιώθουν εὐεξία ὅταν συμπληρώσουν μιὰ ὡρισμένη ἐργασία. Ἔχει ἐξακριβωθῆ ὅμως ὅτι ἐκεῖνοι ποὺ κάμουν ἀσκήσεις ἢ γυμνάζονται ἐπιδιδόμενοι στὰ σπόρ, τότε αὐξάνουν τὴν ἱκανότητά τους γιὰ ἐργασία κατὰ 20%.

Οἱ τακτικὲς γυμναστικὲς ἀσκήσεις, ἐκτὸς ἀπὸ αὐτό, διευκολύνουν ἐπίσης τὴν κυκλοφορία τοῦ αἵματος καὶ διατηροῦν σὲ καλύτερη κατάσταση τὸν ὀργανισμό μας. Γιὰ τὴν καλὴ διατήρηση τῶν ἀδένων μας εἶναι ἐπίσης ἀπαραίτητη ἡ γυμναστικὴ ἄσκηση. Κάτι ἄλλο ἀκόμη: ἡ καταπολέμηση τῆς παχυσαρκίας εἶναι ὅρος ἀπαραίτητος ἂν πράγματι θέλουμε νὰ κρατήσουμε τὴν ἀποδοτικότητά μας καὶ νὰ ἀνθέξωμε σέ σωματικὲς καὶ ψυχικὲς δοκιμασίες.

Ἀλλὰ ἡ κόπωση δὲν εἶναι ζήτημα μόνο τοῦ μυϊκοῦ μας συστήματος, ἀλλὰ καὶ τοῦ νευρικοῦ. Τὸ νευρικὸ σύστημα παίζει κύριο ρόλο. Ὅταν δὲν ἔχωμε κέφι, εἴμαστε στενοχωρημένοι ἢ νοιώθουμε δυσάρεστα, τότε ἡ κόπωσή μας εἶναι μεγαλύτερη. Κάποιος ἐρεθισμὸς στὸν ἐγκέφαλο, μειώνει τὴν λειτουργία τοῦ νευρικοῦ συστήματος στέλνοντας μονότονα μηνύματα.

Ἡ πλήξη καὶ ἡ βαρυθυμία εἶναι μιὰ ἀπὸ τὶς κύριες αἰτίες τῆς κοπώσεως ἰδιαίτερα γιὰ ὅλους ἐκείνους ποὺ κάμουν μιὰ δουλειὰ μολονότι καὶ χωρὶς ἐνδιαφέρον.

Ὁ δόκτωρ Πῆτερ Κάρποβιτς, σὲ μιὰ ἔρευνα ποὺ ἔκαμε, κατέληξε στὸ συμπέρασμα ὅτι πρῶτα τὸ νευρικὸ μας σύστημα κουράζεται καὶ κατόπιν ὁ ὀργανισμός μας. Γιὰ νὰ διακόψωμε τὴ μονότονη ἐργασία μας, μιὰ λύση ὑπάρχει: ὁ καφὲς ἢ ἡ δεκάλεπτη ἀνάπαυση.

Ἕνας Βρετανὸς ψυχολόγος ἔκαμε ἕνα πείραμα: συγκέντρωσε ὀκτὼ σωφὲρ καὶ τοὺς εἶπε νὰ κάμουν μὲ τὸ αὐτοκίνητό τους μιὰ βόλτα στὴν πόλη. Κατόπιν τοὺς συνέστησε νὰ κάμουν τὴν ἴδια βόλτα, ἀλλὰ αὐτὴ τὴ φορὰ νὰ ἔχουν ἀνοικτὸ τὸ ραδιόφωνο τοῦ αὐτοκινήτου. Ἀπεδείχθη ὅτι ἀπὸ τὴ δεύτερη βόλτα ἦταν πιὸ εὐχαριστημένοι καὶ ὅτι ὡδήγησαν καλύτερα. Αὐτὸ ὠφείλετο στὸ ὅτι ἡ μουσικὴ τοῦ ραδιοφώνου διέκοπτε τὴν μονοτονία της.

Μερικὲς φορὲς ὅμως δοκιμάζομε μιὰ κόπωση, ὄχι κανονική, ποὺ δὲν εἶναι ἀποτέλεσμα ἐργασίας ἢ ἀνεπαρκοῦς λειτουργίας τοῦ νευρικοῦ συστήματος. Δὲν ἀποκλείεται, στὴν περίπτωση αὐτὴ νὰ παίζη ρόλο ὁ θυρεοειδὴς ἀδένας ἢ νὰ ὑποφέρουμε ἀπὸ διαβήτη ἢ ἀκόμη νὰ ἔχουμε καρδιακὴ ἀνωμαλία.

Σὲ ὁποιαδήποτε περίπτωση, ὁ γιατρὸς πρέπει νὰ κληθῆ νὰ ἐκφέρη τὴ γνώμη του. Μία πλήρης ἐξέταση θὰ μᾶς ἐξηγήση γιὰ ποιὸ λόγο κουραζόμαστε εὔκολα. Καὶ πάλι ὅμως, στὶς τόσες ὁδηγίες τοῦ γιατροῦ, πρέπει νὰ ἔχουμε ὑπ' ὄψη μας, ὅτι ἡ γυμναστικὴ ἄσκηση εἶναι ἀπαραίτητη. Ἂν ἡ δουλειά μας εἶναι μονότονη καὶ ἐκνευριστική, νὰ συνηθίσωμε διαλείμματα πέντε λεπτῶν.

Κάτι ἄλλο ποὺ ἐπίσης παίζει σπουδαῖο ρόλο εἶναι νὰ προγραμματίζωμε καὶ νὰ ποικίλωμε τὶς βραδυνὲς ἐξόδους μας. Αὐτὸ θὰ ἐπιτρέψη νὰ σπάσωμε τὴ μονοτονία. Τέλος, ὀφείλουμε νὰ ἐλέγξωμε τὴν στάση μας ἀπέναντι στὴ δουλειά μας, καθὼς καὶ τὴν ὅλη ἀπόδοσή μας καὶ νὰ μὴ λησμονοῦμε ὅτι ὁ ἄνθρωπος δὲν εἶναι μιὰ μηχανὴ ποὺ μπορεῖ νὰ ἐργάζεται διαρκῶς.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΙΑΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΕΡΕΥΝΗΣ

Τὰ ζωικὰ λίπη γίνονται αἰτία τῶν καρδιοπαθειῶν;

ΕΠΙΔΡΑ ΚΑΙ Η ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΣ

ΝΕΑ ΥΟΡΚΗ. — Τὸ ἰδεῶδες θῦμα τῶν καρδιαγγειακῶν νοσημάτων εἶναι ἕνας ἄνδρας μεγαλύτερος ἀπὸ πενῆντα πέντε χρόνια, ποὺ τὸ αἷμα του εἶναι ἀνωμάλως φορτωμένον μὲ λιπαρὲς οὐσίες (λίπη, λιπαρὰ ὀξέα καὶ λιποειδῆ) καὶ ποὺ ἔχει μεγάλην ὑπέρτασιν. Ὁ ἄνθρωπος αὐτὸς ἐπιτελεῖ ἐλαχίστην φυσικὴν προσπάθειαν. Εἶναι παχὺς καὶ καπνίζει πολλὰ τσιγάρα. Αὐτὸ τὸ πορτραῖτον τοῦ ἀνθρώπου ἐπὶ τοῦ ὁποίου ἐπικρέμαται ἡ ἀπειλὴ μιᾶς καρδιακῆς προσβολῆς ἢ ἐγκεφαλικῆς ἐμβολῆς ἐσκιαγραφήθη συνεπείᾳ μιᾶς μαζικῆς ἐρεύνης ἐπὶ δέκα χιλιάδων ἀρρένων, εἰς τὰς Ἡνωμένας Πολιτείας ἀπὸ τὸν καθηγητὴν Ἄνκελ Κέϋς, τοῦ Πανεπιστημίου τῆς Μιννεσότας καὶ τοὺς συνεργάτας του.

Εἰς τὸ σύνολον τῶν βιομηχανοποιημένων χωρῶν, αἱ καρδιαγγειακαὶ παθήσεις καταλαμβάνουν γενικῶς τὴν πρώτην θέσιν εἰς τὸν κατάλογον τῆς θνησιμότητος. Αἱ περισσότερον προσβαλλόμεναι χῶραι εἶναι ἀντιστοίχως αἱ Ἡνωμέναι Πολιτεῖαι (μὲ μεγιστον ποσοστὸν εἰς τὴν Νέαν Ὑόρκην καὶ εἰς τὴν Νέαν Ὀρλεάνην), ἡ Μεγάλη Βρετανία, ἡ Σουηδία, ἡ Φινλανδία (Ἰδιαιτέρως εἰς τὸ νότιον τμῆμα) ἡ Γερμανία καὶ ἡ Γαλλία.

Εἰς τὰς χώρας αὐτὰς ὑπολογίζεται ὅτι ἕνας ἄρρην ἐπὶ εἴκοσι περίπου παρουσιάζει δείγματα καρδιαγγειακῶν διαταραχῶν. Ἂν τιθέτως, αἱ γυναῖκες τῶν ἰδίων χωρῶν φαίνονται ὡς ὀλιγώτερον εὔτρωτοι. Δέκα φορὰς ὀλιγώτερον ἀπὸ τοὺς ἄνδρας. Καὶ αὐτὸ τὸ γυναικεῖον προνόμιον φαινομενικῶς συνδέεται μὲ τὴν προστατευτικὴν ἐπίδρασιν τῆς γυναικείας «οἰστρογόνου» ὁρμόνης. Εἰς τὰς γυναίκας τῶν ὁποίων ἀφηρέθησαν αἱ ὠοθῆκαι καὶ ποὺ ἐξ αἰτίας αὐτοῦ τοῦ γεγονότος παρουσιάζουν ἔνδειαν εἰς οἰστρογόνον, παρατηρεῖται μεγάλη ἀναλογία ἀπὸ τὴν κανονικὴν τῶν καρδιαγγειακῶν παθήσεων.

Ἔναντι τοῦ φοβεροῦ κινδύνου ἐκ τῶν καρδιαγγειακῶν παθήσεων οἱ ἐρευνηταὶ εἰς τὰς διαφόρους χώρας ἀπεφάσισαν νὰ διενεργήσουν παγκόσμιον στατιστικὴν μελέτην. Πρώτη διαπίστωσις: ἡ ἀναλογία τῶν θανάτων τῶν προκαλουμένων ἀπὸ τὰς καρδιακὰς παθήσεις εὑρίσκεται σαφῶς εἰς ἄνοδον, κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς τελευταίας τριακονταετίας. Δευτέρα διαπίστωσις: αἱ καρδιαγγειακαὶ παθήσεις ἐμφανίζονται συνήθως ἀπὸ νεαρᾶς ἡλικίας εἰς τὸν ἄνθρωπον καὶ ἐνίοτε μερικοὺς μῆνας μετὰ τὴν γέννησιν, πρᾶγμα ποὺ παρακινεῖ τοὺς εἰδικοὺς νὰ ὑποθέσουν ὅτι πιθανὸν νὰ παρεμβαίνῃ ἡ κληρονομικότης. Οἱ Ἀμερικανοὶ ἰατροὶ διεπίστωσαν τὴν ὕπαρξιν σημαντικῶν ἀποθεμάτων λιπῶν εἰς τὰς ἀρτηρίας παιδιῶν ἡλικίας τριῶν ἐτῶν.

Εἰς τὴν γένεσιν τῶν καρδιακῶν παθήσεων ὑπάρχει μία ἐσωτερικὴ παραμόρφωσις τῶν ἀρτηριῶν, ποὺ ὀνομάζεται «ἀρτηριοσκλήρυνσις». Μαλακαὶ οὐσίαι ἐναποτίθενται εἰς τὰ ἐσωτερικὰ τοιχώματα ὑπὸ τὴν μορφὴν ἑνὸς πολτοῦ ποὺ προοδευτικῶς τείνει νὰ παχυνθῆ καὶ ἐν συνεχείᾳ σκληρύνεται. Ὅταν ἡ ἐπένδυσις αὐτὴ γίνη πολὺ παχειά, μέχρι τοῦ σημείου νὰ ἀποφράξη σχεδὸν τὴν ὁπὴν τῆς ἀρτηρίας, τότε ἐπέρχεται ἡ καταστροφή. Τότε ἕνα θεμελιῶδες ὄργανον, ὅπως εἶναι ἡ καρδία ἢ ὁ ἐγκέφαλος δὲν ἀρδεύεται ἀπὸ αἷμα καὶ παύει νὰ λειτουργῆ. Ἢ ἔχομεν τὴν ρῆξιν τοῦ αἱμοφόρου ἀγγείου καὶ τὴν ἐμβολήν. Αἱ οὐσίαι ποὺ ἐναποτίθενται εἰς τὰ τοιχώματα τῶν ἀρτηριῶν εἶναι πολλῶν εἰδῶν: ἀσβέστιον, ὑδατάνθρακες, χοληστερίνη, λιπαρὰ ὀξέα κλπ. Ἀλλὰ φαίνεται ὅτι αἱ πλέον ἐπικίνδυναι οὐσίαι εἶναι τὰ λιπαρὰ ὀξέα καὶ ἡ χοληστερίνη, ποὺ ἡ ἐναπόθεσίς των προκαλεῖ τὴν φλεγμονὴν καὶ τὴν σκλήρυνσιν τῶν ἀρτηριακῶν τοιχωμάτων. Δυστυχῶς δὲν διαθέτομε ἀκόμη τεχνικὰς παρατηρήσεις ποὺ νὰ εἶναι ἀρκετὰ ἀκριβεῖς καὶ λεπταί, διὰ νὰ ἀντιληφθοῦμε τὰς πρώτας ἐνδείξεις τῆς ἀναπτύξεως τῆς νόσου.

Πρακτικῶς εἶναι ἀδύνατον νὰ καθορίσωμε ἐκ τῶν προτέρων τὰ ἄτομα ποὺ παρουσιάζουν καρδιαγγειακὰς διαταραχάς, διότι περισσότεροι ἀπὸ τοὺς μισοὺς καρδιοπαθεῖς δὲν αἰσθάνονται καμμίαν ἀδιαθεσίαν πρὶν ἀπὸ τὴν δραματικὴν κρίσιν ποὺ προσβάλλει τὴν καρδίαν, τὸν ἐγκέφαλον καὶ τὰ κάτω ἄκρα. Ἐπεχειρήθη ἡ ἐξέτασις τῆς καταστάσεως δι' ἀκτινογραφιῶν (ἀγγειογραφίας). Ἡ τεχνικὴ ὅμως αὐτὴ εἶναι ἀκόμη περίπλοκος καὶ δὲν παρουσιάζει ἀκρίβειαν.

Πράγματι ἡ ἀρτηριοσκλήρυνσις πλήττει κατὰ προτίμησιν τὰ ἄτομα ποὺ συνήθως καταβάλλουν μεγάλην νευρικὴν προσπάθειαν, καὶ δι' αὐτὸ ἐλέχθη ὅτι εἶναι ἡ «νόσος τῶν διευθυντῶν». Αὐτὸ εἶναι ἀληθὲς μέχρις ὡρισμένης ἀναλογίας, ἀλλὰ δὲν ἔχουν καθορισθῆ σχέσεις ἐπιστημονικῶς προφανεῖς καὶ σταθεραὶ μεταξὺ τῆς νευρικῆς ὑπερκοπώσεως καὶ τῶν καρδιακῶν προσβολῶν. Ἡ μόνη βεβαιότης ποὺ μᾶς προσφέρει πρὸς τὸ παρὸν ἡ ἀμερικανικὴ ἔρευνα εἶναι ὅτι ἡ διατροφὴ μὲ βάσιν τὰ ζωϊκὰ λίπη εἶναι ἐπικίνδυνος καὶ εὑρίσκεται εἰς τὴν ἀρχὴν τῶν φαινομένων ποὺ προκαλοῦν τὴν ἀρτηριοσκλήρυνσιν.

ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ ΣΥΜΠΟΛΙΤΟΥ

Εἰς τὰ κατεστραμμένα χωριὰ τῆς Αἰτωλοακαρνανίας ἐκ τῶν τελευταίων σεισμῶν

Τὴν παρελθοῦσαν Κυριακὴν 30ην λήξαντος μηνός, πληροφορηθεὶς ἐκ τῶν ἐφημερίδων τὰς καταστροφὰς ἐκ τῶν σεισμῶν εἰς τὸ Ξηρόμερον, τὴν ἰδιαιτέραν πατρίδαν μου, ἀνεχώρησα λίαν πρωΐ δι' αὐτοκινήτου. Ἐφθάσαμεν εἰς τὸ πρῶτον πληγὲν χωρίον τὰς Φυτείας (Μαχαλᾶς), καὶ ἐσταθμεύσαμεν εἰς τὸ καφενεῖον τοῦ παλαιοῦ φίλου μου Τόλη Ἰωάννου. Μετὰ ὀλιγόωρον παραμονὴν καὶ ἀφοῦ ἐπληροφορήθημεν τὰς προκληθείσας ζημίας ἐκ τῶν σεισμῶν, ἀνεχωρήσαμεν διὰ τὸ χωρίον Παπαδάτες, σταθμεύσαντες εἰς τὸ καφενεῖον τοῦ ἐξαδέλφου μου Τηλεμάχου Τσιλίκη, ὁ ὁποῖος μετὰ τοῦ Μήτσου Τσελιμαντοῦ καὶ ἄλλων κατοίκων, μᾶς ἐπληροφόρησαν ὅτι αἱ ζημίαι εἰς οἰκίας ἀνέρχονται εἰς ἑξήκοντα, αἱ ὁποῖαι ἔγιναν τελείως ἀκατοίκητοι.

Ἀναχωρήσαντες ἐκεῖθεν, ἐφθάσαμεν εἰς τὸ χωρίον Κωνωπία, σταθμεύσαντες εἰς τὸ καφενεῖον τῶν ἀδελφῶν Τσούνη, τοὺς ὁποίους συνηντήσαμεν καὶ εἴδομεν νὰ εἶναι πολὺ τεθλιμμένοι. Τοῦ ἑνὸς ἐκ τῶν ἀδελφῶν, τοῦ Ἰωάνου, κατεστράφη τελείως ἡ ἡμιανώγειος οἰκία καὶ παρέμενε μετὰ τῶν ὀκτὼ μικρῶν τέκνων του ἡλικίας κάτω τῶν δέκα ἐτῶν, εἰς τὸ ὑπόγειον τῶν ἀδελφῶν του ὡς φιλοξενούμενος. Τοὺς παρηγόρησα μὲ λόγια βέβαια καὶ νὰ ἐλπίζουν ὅτι ἡ κυβέρνησις θὰ πράξη τὸ καθῆκον της, ὅπως καὶ ἄλλοτε μὲ τοὺς σεισμοὺς τῶν Ἰονίων νήσων.

Ἐκεῖθεν ἐφθάσαμεν εἰς τὴν Κατούναν, πρωτεύουσαν ἄλλοτε τοῦ Δήμου Ἐχίνου, ἔχουσαν πληθυσμὸν περίπου πέντε χιλιάδας. Ἐπειδὴ ἡ ὥρα ἦτο δύο μετὰ μεσημβρίαν, ἐπήγαμε εἰς τὸ ξενοδοχεῖον «Ἀκαρνανία» τοῦ κ. Λεωνίδα Ζέλου καὶ τὸ ὁποῖον οὐδὲν ἔπαθεν, διότι τὸ κτίριον ἦτο καινουργές, ἐκ μπετόν. Ἀφοῦ ἀνεπαύθην ἐπὶ δίωρον περίπου, μετέβην εἰς τὸ καφενεῖον Νικολάου Μαυρομμάτη, κείμενον ἐπὶ τῆς πλατείας, ἔνθα ἡ ἐκκλησία ὁ Ἅγιος Ἀθανάσιος καὶ δεξιὰ ταύτης ἡ μαρμαρίνη προτομὴ τοῦ ἀείμνηστου Ξενοφώντος Μαυρομμάτη. Πρὶν καθήσω διὰ καφέ, ἀπὸ σεβασμὸν ἐπεσκέφθην τὴν ἐκκλησίαν καὶ τὴν προτομήν. Ἡ ἐκκλησία τὴν ὥραν ἐκείνην ἦτο κλειστὴ καὶ δὲν εἰσῆλθον ὥστε νὰ διαπιστώσω τὰς ζημίας. Ἀλλὰ ὡς μὲ πληροφόρησαν οἱ κάτοικοι, ὑπέστη καὶ αὕτη σοβαρὰς ζημίας· ἐνῶ μετ' ἐκπλήξεως παρετήρησα ὅτι ἡ προτομὴ τοῦ Ξενοφώντος Μαυρομμάτη ἐκ συμπαγο