ΕΚΛΕΚΤΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΔΕΣ

ΜΗΔΕΝ ΑΓΑΝ

(Ἄρθρο τῆς διακεκριμένης ἰατροῦ κ. Ἄννας Κατσίγρα, γραμμένο γιὰ τὸ «Μπουκέτο»).

Ν μοῦ ζητήσουν μιὰ λακωνικὴ ἀπάντησι στὴν ἐρώτησι: «ποῦ βρίσκεται τὸ μυστικὸ τῆς καλῆς ὑγείας;» θὰ ἔλεγα: «Σ τ ὸ μ η δ ὲ ν ἄ γ α ν».

Σ τ ὴ ν τ ρ ο φ ή; Μηδὲν ἄγαν καὶ ὡς πρὸς τὸ ποσὸν καὶ ὡς πρὸς τὸ ποιόν. Καλὴ καὶ ἅγια ἡ λιτότης, ἀλλὰ δὲν πρέπει νὰ ξεπερνᾶ ὡρισμένα ὅρια· γιατὶ φθάνει στὴν ὑποσίτισιν, ποὺ ὁδηγεῖ στὴν ἀναιμία καὶ τὴν φυματίωσι. Ἀλλὰ καὶ ἡ ὑπερσίτισις ἔχει τὰ δικά της δυσάρεστα, τὴν παχυσαρκία, τὸν διαβήτην, τὸν ἀρθριτισμὸ μὲ ὅλην τὴν σωρείαν τῶν παθήσεων ποὺ σέρνει πίσω του.

Καὶ ὡς πρὸς τὸ ποιόν, τὸ ἴδιο τραγοῦδι: «Μηδὲν ἄγαν». Καὶ τὸ τελειότερο τρόφιμο γίνεται δηλητήριον, ἂν τὸ λάβοιμε σὲ μεγάλη δόσι, εἴτε γάλα λέγεται τὸ τρόφιμο αὐτό, εἴτε φροῦτο ἢ χόρτο· πολὺ περισσότερο ἂν λέγεται κρέας, αὐγό, ψάρι.

Καὶ ἀπ' αὐτὲς τὶς ζωογόνες βιταμῖνες ἡ ὑγιεινὴ ἀπαιτεῖ περιωρισμένην δόσιν. Γι' αὐτὸ ἡ ἐπωδὸς ὅλων τῶν περὶ διατροφῆς ἄρθρων μας, τὰ ὁποῖα βλέπουν κατὰ καιροὺς τὸ φῶς ἀπὸ τὰς στήλας τοῦ «Ἐλευθέρου Βήματος», εἶνε: «λίγο ἀπ' ὅλα καὶ τίποτε πολύ».

Τὸ μ η δ ὲ ν ἄ γ α ν ἐφαρμόζεται καὶ εἰς τὰς ἀσκήσεις. Ἡ ὑγιεινὴ ποιεῖται περὶ πολλοῦ τὴν ἁρμονικὴν ἄσκησιν ὅλων τῶν μυῶν καὶ ὅλων τῶν ὀργάνων τοῦ σώματός μας. Καταδικάζει ὅμως κατηγορηματικῶς τὸν ἀθλητισμό, ὅταν περιορίζεται εἰς μονομερῆ ἄσκησιν ὡρισμένων μυῶν καὶ ὀργάνων πρὸς ἐπιτυχίαν ρεκόρ. Κανεὶς διακεκριμένος ἀθλητὴς δὲν εἶνε ἀπολύτως ὑγιεὶς καὶ πλεῖστοι ἐξ αὐτῶν καταλήγουν καρδιακοί. Ὅλοι εἶνε βραχύβιοι.

Διὰ τὴν καθαριότητα καὶ τὴν προφύλαξιν ἀπὸ τὰ μικρόβια ἰδιαιτέρως ἐνδιαφέρεται ἡ ὑγιεινή. Ἀλλὰ καὶ αὐτοῦ προφυλαχθῆτε ἀπὸ τὰς ὑπερβολάς. Γιατὶ ἡ μικροβιοφοβία εἶνε ἀσθένεια χειροτέρα ἀπὸ ὅλα τὰ μολυσματικὰ νοσήματα, στὰ ὁποῖα ἄλλως τε ἰδιαιτέρως προδιατίθενται οἱ φοβούμενοι τὰ μικρόβια· ὄχι μόνον διότι ὁ φόβος παραλύει τὴν ἄμυνα, ἀλλὰ καὶ διὰ τὴν ἑξῆς αἰτίαν:

Ἄμυνα προϋποθέτει καλὴν ὑγείαν καὶ καλὴ ὑγεία εἶνε ἀδύνατος χωρὶς μιὰ ὡρισμένη ποσότητα ὠμῶν τροφῶν καὶ ἰδιαιτέρως πρασίνης σαλάτας. Ὅσοι λοιπὸν διὰ τὸν φόβον ἀσθενειῶν πίνουν καὶ τρώγουν τὰ πάντα βρασμένα, ἔχουν κακὴν ὑγείαν καὶ κακίστην ἄμυναν. Εἶνε δὲ κατὰ τὰ σημερινὰ δεδομένα τῆς ἐπιστήμης ἡ κακὴ ἄμυνα πρωτεύων παράγων στὴν ἀνάπτυξι τῶν νοσημάτων καὶ ὅλως δευτερεύων τὸ μικρόβιον.

* * *

Ἴσως ἤθελέ τις σκεφθεῖ, ὅτι τὸ «Μ η δ ὲ ν ἄ γ α ν» δὲν μπορεῖ νὰ ἐφαρμοσθῇ στὸν καθαρὸν ἀέρα καὶ στὸν ἥλιον· γιατὶ ὅσο περισσότερον ἔχουμε ἀπ' αὐτά, τόσο τὸ καλύτερο. Καὶ ὅμως δὲν ἀληθεύει αὐτό.

Καὶ ὅσο μὲν ἀφορᾶ τὸν ἥλιον, λεπτομερῶς ἀνεπτύξαμε τὸ ζήτημα εἰς ἰδικὸν ἄρθρον μας. Ἐκεῖ ἐλέγαμε μεταξὺ πολλῶν ἄλλων, ὅτι ὁ ἥλιος, ἐκτὸς ἀπὸ τὶς θεραπευτικὲς καὶ θεραπευτικὲς ἀκτῖνες, ἔχει καὶ δηλητηριώδεις τοιαύτας. Ἂν ἡ ζωὴ μακρὰν ἀπὸ τὸν ἥλιον εἶνε ἀδύνατος, τὸ νὰ ἐκτίθεται ὅμως κανεὶς στὶς καυτερὲς μεσημεριανὲς ἀκτῖνες τοῦ καλοκαιριοῦ εἶνε θλιβερώτατον. Ἐκτὸς τῶν ἄλλων, γιατὶ εἶνε πρώτης τάξεως καμισκιὰ σὲ λανθάνουσα φυματίωσι τῶν πνευμόνων, ποὺ μπορεῖ νὰ τὴν μεταβάλλῃ καὶ σὲ καλπάζουσα.

* * *

Ἀλλὰ καὶ στὸν καθαρὸν ἀέρα δὲν πρέπει νὰ λησμονοῦμε τὸ «Μηδὲν ἄγαν».

Ἕνας Ἰταλὸς ἐπιστήμων, βλέποντας τοὺς κόρακας νὰ κοιμοῦνται μὲ τὸ ράμφος χωμένο μέσα στὸ φτερωμά τους, ἔφτασε στὸ συμπέρασμα, ὅτι ὁ καθαρὸς ἀέρας δὲν εἶνε ἀπαραίτητος στὴν ὑγεία τῶν ζώων, διότι οἱ κόρακες, μολονότι ἀναπνέουν καθ' ὅλην τὴν νύκτα τὸν μολυσμένον ἀέρα τῆς ἐκπνοῆς των, ζοῦν 100 καὶ πλέον ἔτη.

Πρόκειται βέβαια περὶ παρεξηγήσεως. Γιατὶ τὸ φαινόμενο τοῦ κόρακος δηλοῖ ὄχι ὅτι ὁ καθαρὸς ἀέρας δὲν εἶνε χρήσιμος, ἀλλ' ὅτι ὑπάρχει κάτι χρησιμώτερον αὐτοῦ: Ἡ σταθερὰ τοῦ σώματος θερμοκρασία. Εἶνε γεγονός, ἀποδειχθὲν πειραματικῶς, ὅτι καὶ προσωρινὴ ἀπότομος καταβίβασις τῆς θερμοκρασίας τοῦ σώματος εἶνε ἀπείρως πλέον ἐπικίνδυνος ἢ ἡ προσωρινὴ ἀναπνοὴ μὴ ἀπολύτως καθαροῦ ἀέρος. Νὰ γιατί, ὄχι μόνον οἱ κόρακες, ἀλλὰ καὶ ὅλα τὰ ζῶα, ποὶ ἔχουν ὁδηγὸ τὰ δυνατά των ἔνστικτα, προτιμοῦν τὸν μολυσμένο ἀέρα τῆς ἐκπνοῆς των ἀπὸ τὴν εἰσπνοὴ ψυχροῦ ἀέρος. Οἱ κόρακες ποὺ πετοῦν ὅλην τὴν ἡμέραν στὸ ὕπαιθρο καὶ ὀξυγονόνουν ἀφθόνως τὸ αἷμα των, δὲν πειράζει ἂν μερικὲς ὧρες τοῦ ἡμερονυκτίου κρύπτουν τὸ ράμφος των μέσα στὸ πτερωμά των.

Αὐτὸ πρέπει νὰ τὸ ἔχουν ὑπ' ὄψιν των οἱ γονεῖς νὰ μὴν ἐκθέτουν τὰ παιδιά των σὲ ἀποτόμους ψύξεις καὶ τὴν εἰσπνοὴ ψυχροῦ ἀέρος.

Καλὴ καὶ ἅγια ἡ ἐξοικείωσις πρὸς τὸ ψύχος· ἀλλ' ὀφείλομεν νὰ γνωρίζωμεν, ὅτι καὶ ἡ ἐξοικείωσις ἔχει τὰ ὅριά της, τὰ ὁποῖα κανεὶς δὲν μπορεῖ νὰ ξεπεράσῃ ἀτιμωρητεί. Τὸ κάθε ζῶο ἔχει δικό του ἀνώτατο καὶ κατώτατο βαθιὸ θερμοκρασίας, πέραν τῶν ὁποίων ἡ ζωὴ εἶνε ἀδύνατος. Ἡ ἐξοικείωσις λαμβάνει χώραν β α θ μ ι α ί ω ς μεταξὺ τῶν δύο αὐτῶν ὁρίων, ὄχι ὅμως καὶ πέραν αὐτῶν. Μήπως καὶ οἱ ἄγριοι, ποὺ ζοῦσαν συνεχῶς στὸ ὕπαιθρο καὶ ἦσαν ἐξοικειωμένοι πρὸς τὰς ταλαντεύσεις τῆς θερμοκρασίας, δὲν κατέφευγαν στὰ σπήλαια ὅταν ἔκαμνε πολὺ κρύο ἢ πολὺ ζέστη;

Ὥστε τὸ μάθημα ποὺ μᾶς δίδουν οἱ κόρακες, δὲν εἶνε ὅπως τὸ θέλει ὁ Ἰταλὸς ἐπιστήμων, ἀλλ' ὅτι: οὐδὲ περὶ καθαροῦ ἀέρος προκειμένου πρέπει νὰ λησμονοῦμε τὸ «Μηδὲν ἄγαν».

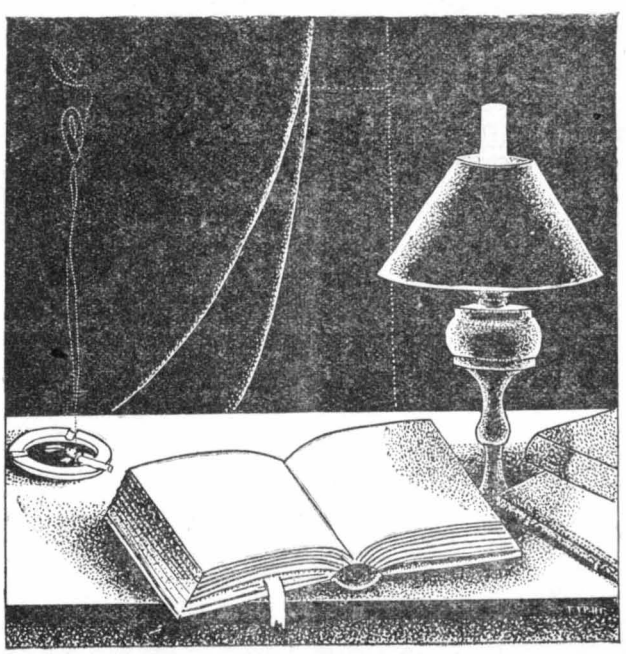
Ἀλλὰ τὸ «Μηδὲν ἄγαν» ἐφαρμόζεται ὄχι μόνον εἰς ζητήματα ὑγείας, ἀλλὰ καὶ τῆς εὐτυχίας.

Ἡ εὐτυχία, καθὼς πολὺ ὀρθὰ εἶπε Ἀμερικανὸς ἐθνολόγος, δὲν εἶνε ἢ συνήθεια. Πράγματι, τί ἄλλο εἶνε αἱ εὐχαριστήσεις παρὰ ἱκανοποιήσεις ἀναγκῶν, αἱ ὁποῖαι ὅλαι σχεδὸν εἶνε ἀποτέλεσμα συνηθειῶν. Θέλετε λοιπὸν νὰ ἐξασφαλίσετε εὐτυχίαν στὰ παιδιά σας; Δημιουργήσατε πρῶτον εἰς αὐτά, διὰ τῆς παρατεταμένης συνηθείας, ἀνάγκας τοιαύτας, αἱ ὁποῖαι νὰ δύνανται νὰ ἱκανοποιηθοῦν ὑ π ὸ ὁ π ο ι ο υ σ δ ή π ο τ ε ὅ ρ ο υ ς ζ ω ῆ ς. Δεύτερον καὶ κύριον: Φυλαχθῆτε ἀπὸ στενὸν ὁρίζοντα εὐχαριστήσεων. Ὄχι μόνον εὐχαριστήσεις πνευματικὲς ἢ μόνον καλλιτεχνικὲς ἢ ἀθλητικὲς ἢ φυσιολατρικὲς ἢ ἐναγγελιστικὲς ἤ, ἤ. Ὄχι μονομανίες. «Μηδὲν δηλ. ἄγαν». Καλὸν βέβαια νὰ καλλιεργήσητε περισσότερον τὴν ἰδιαιτέραν κλίσιν τοῦ παιδιοῦ, ἀλλὰ μὴν ἀμελήσητε καμμιὰ ἀνθρωπίνη του ἱκανότητα. Ἀνάγκη νὰ ὑπάρχουν ἀνοικτὰ πολλαπλᾶ παράθυρα γιὰ ποικίλες εὐχαριστήσεις, γιατὶ ἂν —γιὰ ὁποιονδήποτε λόγον— λείψουν αἱ μέν, πρέπει νὰ ὑπάρχουν αἱ δέ.

Μιὰ παροιμία σοφὴ λέγει: «Μὴ βάζετε ὅλα τὰ αὐγά σ' ἕνα καλάθι».

Ἀλλά, γιὰ νὰ μὴ γίνω κουραστική, καιρὸς νὰ παύσω. «Μηδὲν ἄγαν» σὲ ὅλα, παντοῦ καὶ πάντοτε, ἑπομένως καὶ στὸ παρόν.

ΑΝΝΑ ΚΑΤΣΙΓΡΑ
Ἰατρὸς



ΣΟΦΑ ΛΟΓΙΑ

— Τὸ ἀνέβασμα σὲ τόπους ὑψηλούς, κατορθώνεται μὲ κοπιώδη πορεία ἀπὸ δρόμους δύσβατους καὶ ἑλικοειδεῖς.

Β ά κ ω ν

— Ἐκεῖνος ποὺ κυριαρχεῖ ἐπάνω στὰ πάθη του, εἶνε ἀνώτερος ἀπὸ ἐκεῖνον ποὺ κυριεύει ἕνα φρούριο.

Παροιμία Σολομῶντος

— Ἀνώτερος ἄνθρωπος εἶνε ἐκεῖνος ποὺ μέσα στὸ σιφρετὸ διατηρεῖ τὴν ἠρεμία καὶ τὴ γαλήνη τῆς μονώσεως.

Ἔ μ ε ρ σ ο ν