

**Ἔργασία καὶ στήν 3<sup>η</sup> ἡλικία**

Σχεδὸν ὅλοι μας πιστεύουμε ὅτι στὰ γεράματα χάνουμε τὴ μνήμη καὶ ὁ ἀντίλογος εἶναι ὅτι αὐτὸ συμβαίνει ἐπειδὴ ἐγκαταλείψαμε τὴν ἄσκηση. Νωρίτερα, κατὰ τὴν παραγωγικὴ μας ἡλικία εἴμαστε συνεχῶς μὲ ἓνα σημειωματάριο στὸ χέρι γιὰ νὰ θυμόμαστε στοιχεῖα σχετικὰ τῆς ἐργασίας μας. Τοὺς ἀνθρώπους, συγγενεῖς, φίλους καὶ συνεργάτες πού συναντᾷς ὅταν βγαίνεις ἀπὸ τὸ σπίτι νὰ πᾶς στὴν ἐργασία σου. Ἐδῶ πρέπει νὰ εἶσαι ἄψογος, ἐπειδὴ κατηγορεῖσαι εὐκολὰ ἂν δὲν θυμηθεῖς τὸ ὄνομα τοῦ ἀνιψιοῦ, τοῦ γείτονα. Τὸ ἴδιο ἰσχύει γιὰ πάρα πολλὰ ἀπὸ τὸ περιβάλλον, π.χ. τὸ πεζοδρόμιο στὸ τάδε σημεῖο πρέπει νὰ προσέξεις, ἐπειδὴ ὑπάρχει ρῆγμα, μὴ σκοντάψεις καὶ τόσα ἄλλα ἀπὸ σπῖτια, βεράντες καὶ παράθυρα. Πρέπει νὰ εἶσαι ἕτοιμος νὰ χαιρετήσεις. Βέβαια σὲ ἐκεῖνο πού πρέπει νὰ εἶσαι ἄψογος εἶναι οἱ λεπτομέρειες πού ἔχει ἡ ἐργασία, νὰ γράψεις κάτι, νὰ σκαλίσεις, νὰ ἀπαγγείλεις. Εἶναι καὶ τόσα ἄλλα, π.χ. ἀπὸ τὰ νέα τοῦ ραδιοφώνου ἢ τῆς ἐφημερίδας, γιὰ τὰ ὁποῖα δὲν μπορεῖ νὰ ἀπέχεις καὶ νὰ ἔχεις ἄγνοια σὲ συναντήσεις. Στους ἐπίμονους καὶ ἐπιρρεπεῖς ὅλα αὐτὰ πολλαπλασιάζονται τὸ βράδυ καὶ γενικὰ σὲσχόλη, π.χ. Σαββατοκύριακο ἢ διακοπές, σὲ ὅλους αὐτοὺς πού ἐπιμένουν νὰ γράψουν κάτι, νὰ προσφέρουν ἓνα δικό τους κείμενο, ἀκόμη καὶ βιβλίο.

Ἔτσι, ὁ ἐγκέφαλος δὲν εἶναι μόνο νὰ ὑπερφηανεύσει ὅτι εἶναι ὑψηλότερα ἀπὸ τὴν καρδιά, ἐπειδὴ στὰ ἄλλα ὄντα λίγο πολὺ εἶναι στὸ ἴδιο ἐπίπεδο. Καὶ αὐτὸ ἰσχύει ὄχι μόνο γιὰ τὰ παιδιὰ πού τεντώνουν τὸ κεφάλι ψηλὰ ἢ τὸν ἐπηρμένο μεσῆλικά πού τὰ βλέπει ὅλα ἀφ' ὑψηλοῦ, ἀλλὰ καὶ στὴν 3<sup>η</sup> ἡλικία ὅσο καὶ ἂν ἔχει κατέλθει ἡ κεφαλή.

Τώρα ἀντιλαμβάνεται κανεὶς ὅτι ὁ λόγος γιὰ τὸν ὁποῖο ὑπάρχει ἀπώλεια μνήμης εἶναι ἡ ἐγκατάλειψη τῆς ἄσκησης. Ὅλα τὰ χρόνια ἦταν προσεκτικὸς γιὰ νὰ ἔχει μνήμη τοῦ μεγάλου κατὰλογου προσώπων, πραγμάτων, γεγονότων. Καὶ γιὰ αὐτὴ τὴν ἄσκηση ἀδιαφορεῖ.

Παραπονιέσαι ὅτι ξεχνᾷς κι ὅμως θυμᾷσαι χίλια δυό, στὴ συντροφιά μᾶς λὲς τόσες καὶ τόσες ἱστορίες. Τὰ πρόσφατα εἶναι λίγο δύσκολο νὰ σταθοῦν στὸ παραγεμισμένο σου καλάθι, γι' αὐτὸ γυρίζεις σχεδὸν πάντα στὰ παλιά. Τὸ πρόβλημα, βέβαια, εἶναι ὅτι χρειάζεται ἡ μνήμη νὰ κρατᾷ καὶ ποσοστὸ ἀπὸ τὰ νέα, π.χ. ὀνόματα παιδιῶν πού τὰ βλέπεις συχνά, ἀριθμοὺς τῶν τηλεφώνων πού παίρνεις τακτικά, τρόφιμα καὶ ἄλλα πράγματα τῆς ἀγορᾶς πού ἔχεις στὸ νοῦ σου νὰ ἀγοράσεις, ἄλλα παρόμοια πού θέλει ἡ ζωὴ.

Ἐγὼ βλέπω ὅτι στὰ 75 σου δὲν ἔχεις κανένα πρόβλημα ἀπ' αὐτά, ἄρα περνᾷς τὶς ἐξετάσεις. Στὸ μέλλον μπορεῖ ἡ ἐπιστήμη νὰ ἐργαστεῖ στὰ δυὸ μόρια τῆς νόσου τοῦ Ἄλτσχάιμερ, τουτέστιν στὸ μικρὸ β-ἀμυλοειδὲς πεπτίδιο (Αβ) καὶ στὴ μικροσωληνώδη πρωτεΐνη σύνδεσης - tau καὶ νὰ ἐξασφαλίσει γιὰ ὅλους μας τὴ μνήμη μέχρι βαθέος γήρατος μὲ κάποια ἔνεση.

Ἐπὶ τοῦ παρόντος ἐσὺ θὰ εἶσαι πρακτικὸς καὶ θὰ ἀσκεῖς τὸ πνεῦμα. Ὅσο πιὸ πολὺ

ἀσκειται τὸ μυαλό, τόσο διαπρεῖται καλύτερα ἢ μνήμη. Θὰ ἔχεις πάντα τὴν περιέργεια νὰ ἐξετάσεις καὶ νὰ ἐλέγξεις καλὰ ἐκεῖνα ποὺ σ' ἀρέσουν. Ἐὰν ἔχεις κλίση στὴ ζωγραφική, θὰ ἀναλύεις τὸ καθένα, θὰ φθάνεις μέχρι τὴς κουμπιερῶν τῶν ἐπιφανῶν ζωγράφων. Θὰ κάνεις ἀνάλυση στὰ ἔργα τῆς προτίμησής σου καὶ μὲ ἐπιχειρήματα θὰ δικαιολογεῖς τὴ στάση σου. Ἐδῶ μπορεῖ καὶ νὰ ἀναρωτηθεῖς πότε ἦταν ἡ χρυσὴ περίοδος τῆς Γέννησης τῶν πινάκων καὶ τοιχογραφιῶν, ὥστε νὰ κάνεις σύγκριση μὲ τὴ γνωστὴ σὲ ὅλους Ἐναγέννηση. Μήπως ἡ γέννηση εἶναι τόσο καλὴ ἢ καὶ καλύτερη τῆς ἀναγέννησης; Στὸ Βυζάντιο τί ἦταν αὐτὲς οἱ τόσο πολλὲς εἰκόνες ὥστε νὰ προκληθεῖ ἡ εἰκονομαχία; Μήπως αὐτὴ ἦταν πραγματικὰ ἡ γέννηση; Ἐὰν δὲν ἀσχολεῖσαι μὲ αὐτὰ καὶ ἔχεις κλίση στὴ μουσικὴ πράξε τὰ ὅμοια κι ἐκεῖ. Ἄρχισε ἀπὸ τὸν Τσιτσάνη καὶ τὸ Ζαμπέτα, προχώρησε στὸ Μάνο καὶ στὸ Μίκη, ἀσχολήσου καὶ μὲ τοὺς κλασικούς. Ἐὰν μπορεῖς δώσε καὶ ἕνα ὄρισμὸ στὴ λέξη κλασικός, γιὰ ποιὸ λόγο ἐκεῖνοι εἶναι κλασικοὶ καὶ ποιὰ ἢ διαφορά στὴ σύνθεση μιᾶς συμφωνίας μὲ ἕνα ἄμανὲ τῆς Ἀνατολῆς ἢ ἕνα τεριρέμ τοῦ Βυζαντίου, ἰδίως ὅταν αὐτὸ ἄδεται ἀπὸ τὸν Κουκουζέλη.

Τέλος πάντων θὰ βάλεις καὶ κουτσομπολιὸ στὴν ἄσκηση τοῦ πνεύματος. Ἐὰν πάλι δὲν σ' ἀρέσουν αὐτὲς οἱ τέχνες, ἀσχολήσου τότε μὲ τὸ γενεαλογικὸ σου δέντρο καὶ κάνε συγκρίσεις μὲ τὰ ἀντίστοιχα δέντρα βασιλέων καὶ πριγκίπων. Ἐδῶ νὰ προσέχεις καλὰ ὀνόματα καὶ ἔτη γεννήσεως, καὶ κατὰ τὸ δυνατόν τὴς κουμπιερῶν. Ἴσως ἀπὸ τὴ μελέτη αὐτὴ ἐξηγηθεῖ ἡ κοινωνικὴ σου θέση, καθὼς ἐπίσης γιὰ ποιὸ λόγο ὀρισμένα κράτη τῆς Εὐρώπης ἔχουν σταθερότητα καὶ προοδεύουν, ἐνῶ ἄλλα εἶναι τῆς ταλαιπωρίας. Ἐὰν πάλι ἔχεις κλίση πρὸς τὴν κηπουρικὴ ἢ τὰ μαστορέματα στὸ σπίτι, τὸ ὑλικὸ ποὺ ἔχεις νὰ ἐξετάσεις εἶναι καὶ πάλι ἄφθονο, ποικίλλει ἀπὸ γειτονιὰ σὲ γειτονιὰ καὶ ἀπὸ τὴν ὑπαιθρο στὸ ἄστυ, θὰ βρεῖς πολλὰ νὰ περιγράψεις γιὰ νὰ ἀσκεῖται τὸ μυαλό.

Στὴν ἄσκηση περιλαμβάνονται καὶ τὰ καθημερινά, μὲ τὸ τί πρόκειται νὰ γίνῃ σήμερον ἢ αὔριο, τὰ ραντεβού ποὺ ἔχεις, ποὺ βάζεις τὰ κλειδιά καὶ τὰ γυαλιά σου καὶ γενικῶς τὴ λίστα τῶν πραγμάτων ποὺ θέλεις νὰ διεκπεραιώσεις. Ἡ σύσταση εἶναι γνωστὴ. Ὅρισμένα πράγματα νὰ ἔχουν τὴν ὀρισμένη θέση τους στὸ σπίτι, ὥστε νὰ τὰ βρίσκεις εὐκόλα. Ἡ ἄσκηση γιὰ νὰ προσέχεις εἶναι συνεχῆς. Μερικὲς φορὲς θὰ πρέπει νὰ ἀποφύγεις νὰ κάνεις πολλὰ πράγματα σὲ μία προσπάθεια, ὅλα μαζί ποὺ λέμε, ἐπειδὴ προκύπτουν συχνὰ παραλείψεις τὴς ὁποῖες εὐκόλα ἀποδίδεις στὴ λησμονιά. Αὐτὴ ἡ τακτικὴ «νὰ τὰ κάνω ὅλα» μᾶλλον εἶναι ἀρνητικὴ. Καλύτερα θὰ εἶναι νὰ προσπαθεῖς νὰ κάνεις τὸ λίγο ποὺ εἶναι πιὸ εὐκόλο. Προσοχὴ χρειάζεται ὅταν διαβάσεις ἕνα κείμενο. Μερικὲς φορὲς θὰ εἶναι καλύτερα νὰ ἀποφύγεις τὸ διάβασμα μετὰ τὸ φαγητὸ τὸ μεσημέρι ποὺ εἶσαι λίγο κουρασμένος καὶ θὰ εἶναι προτιμότερο αὐτὴ ἢ προσπάθεια νὰ γίνῃ σὲ ἄλλη ὥρα ποὺ τὸ μυαλό σου εἶναι καθαρὸ. Διάβασμα καὶ γράψιμο εἶναι ἀπὸ τὴς καλύτερες πνευματικὲς ἀσκήσεις. Χρειάζεται προσοχὴ στὸ ὑπερβολικὸ φαγητὸ ποὺ φέρνει ὑπνηλία. Θὰ πρέπει νὰ ἀποφεύγεις κάθε ὑπερβολὴ σὲ ἀλκοόλ, λίπη, γλυκὰ καὶ ἄλατι. Τὸ πολὺ ἄλατι συγκρατεῖ ὕγρὰ στὸν ὀργανισμό καὶ στοὺς εὐαίσθητους αὐξάνει τὴν πίεση ἢ στοὺς πάσχοντες ἀπὸ καρδιακὴ ἀνεπάρκεια μπορεῖ νὰ ἐπιδεινώσει τὴν κατάσταση.

Στην προσπάθεια για διατήρηση της μνήμης, συμβάλλει πολύ και η σωματική άσκηση με βάδισμα, άνεβασμα της σκάλας με τα πόδια, άκρη και ποδηλασία. Ἀποφεύγεις, λοιπόν, τὸ αὐτοκίνητο, ἐὰν οἱ δουλειές σου γίνονται στὴ γειτονιά. Μὲ τὸ βάδισμα ὁ ἐγκέφαλός σου παίρνει περισσότερο ὀξυγόνο. Κι ὅπου ὑπάρχει φωτιὰ τὴν ἀποφεύγεις. Φωνές, διαμαρτυρίες, στρὲς ὅπως λένε σήμερα τὸ ἄγχος, ἄφυσέ τα. Προτιμότερο τὸ βάδισμα στὸν κῆπο μὲ λουλούδια πού σε ξεκουράζει, θὰ κόψεις κι ἓνα τριαντάφυλλο. Στὴν ὑγιεινὴ τῆς ζωῆς περιλαμβάνονται τὰ δῶρα-ἐνθῦμια πρὸς φίλους γιὰ νὰ ἡρεμεῖς καὶ νὰ ἀσκεῖται ὠφέλιμα τὸ πνεῦμα.

### Μακροζωία δίχως γῆρας

Νὰ φτάσεις ἢ νὰ προχωρήσεις μετὰ τὰ 100 εἶναι καλό, μπορεῖ ὅμως καὶ νὰ μὴν εἶναι. Στὴν πρώτη περίπτωση ἀπολαμβάνεις τὰ ἀγαθὰ τοῦ Θεοῦ καὶ σε ἀπολαμβάνουν οἱ δικοί σου, ἐργάζεσαι στὸν κῆπο καὶ γεμίζεις τὸ σπίτι μὲ λουλούδια. Στὴν δευτέρη περίπτωση ὑπάρχει γκρίνια καὶ ζεῖς σὰν νὰ μὴ βλέπεις ἥλιο καὶ φεγγάρι. Ἔχεις αὐτὸ τὸ εἶδος τῆς ἄνοιας, τῆς παράνοιας, τὸ λένε καὶ Ἰατροί. Πάντως δὲν γίνεται νὰ πᾶμε πίσω. Ὁ ἀγώνας τῆς μακροζωίας γίνεται καὶ θὰ συνεχίζεται ἐσαεὶ. Ὑπολογίζεται ὅτι τὸ ἥμισυ τῶν παιδιῶν μετὰ τὸ 2100 θὰ φτάνουν τὰ 100 χρόνια. Ἐπομένως θὰ πρέπει οἱ ἐρευνητὲς νὰ πάρουν τὴν ἐπιστημονικὴ εὐθύνη μαζί μὲ τοὺς γιατροὺς - βιοθεραπευτὲς νὰ τροποποιῶν τὰ πράγματα, ὡσὰκις χρειάζεται, στὴν ἀνάγκη σε συνεργασία μὲ ἀξιωματικούς τῆς πολιτείας.

Ἦδη σε κῶρες τῆς Εὐρώπης καὶ στὶς Ἡνωμένες Πολιτεῖες ὑπάρχουν Ἰνστιτοῦτα Γήρατος καὶ Μακροζωίας. Ἄλλο τὰ γεράματα καὶ ἄλλο νὰ ζεῖς ἀκαμῖος τὰ 100 χρόνια τῆς ζωῆς σου. Ὁ στόχος εἶναι νὰ ζεῖς περισσότερα χρόνια καὶ καλύτερα. Ἐδῶ θὰ πρέπει ὁ ὀργανισμὸς αὐτὸς τοῦ Ἰνστιτούτου νὰ ἐρευνᾷ τοὺς παράγοντες ἐκείνους, πού βλάπτουν μὲ τὴν πάροδο τῆς ἡλικίας, ὥστε νὰ προλαμβάνονται ἀσθένειες καὶ στὴν ἀνάγκη νὰ θεραπεύονται. Τὸν 20<sup>ο</sup> αἰῶνα ὁ ἄνθρωπος στὴν Εὐρώπη κέρδισε 25 ἔτη ζωῆς κατὰ μέσον ὄρο. Οὐδέποτε μποροῦσε νὰ φανταστεῖ κανεὶς τέτοια ἐξέλιξη σε τόσο βραχὺ χρονικὸ διάστημα. Ὅμως αὐτὸ ἔχει συνέπειες προσωπικές, οἰκογενειακές, κοινωνικές καὶ οικονομικές. Ἀπὸ αὐτὸ τὸν κόσμο, ὁ μισὸς πληθυσμὸς μετὰ τὴν ἡλικία τῶν 85 θὰ παρουσιάσει προβλήματα, σὰν αὐτὰ πού ἀναφέραμε προηγουμένως. Ἔτσι εἶναι εὐρὺς ὁ κῶρος στὸν ὁποῖο ἡ ἐπιστῆμη καὶ ἡ πολιτεία θὰ ἐργαστεῖ γιὰ λύση αὐτῶν τῶν προβλημάτων.

Ἡ μακροζωία πού σημειώθηκε τὸν 20<sup>ο</sup> αἰ. δὲν ἔχει σχέση μὲ γονίδια, ἀλλὰ εἶναι ἀποτέλεσμα νέου τρόπου ζωῆς καὶ τῆς ἐπιστῆμης. Ἡ κατοικία εἶναι πιὸ ὑγιεινὴ, ἡ τροφὴ ἐπίσης, τὰ δὲ πρόσωπα ἔχουν μεγαλύτερη ἐλευθερία στὴ ζωὴ, χωρὶς νὰ συνωστίζονται σε μικροὺς χώρους. Οἱ μετακινήσεις ἐπίσης καὶ τὰ ἐξοικιακὰ σπίτια, καθὼς ἐπίσης ἡ μηχανοποίηση πολλῶν πραγμάτων ἔδωσαν ἀνέσεις. Καμία σχέση τοῦ σημερινοῦ ἀνθρώπου τῶν 70 ἢ 80 μὲ ἐκεῖνον τῆς ἴδιας ἡλικίας τοῦ παρελθόντος, πού ἀναγκασό-

ταν στις 2 ή 3 τη νύχτα να σηκωθεί για την τουαλέτα. Έπρεπε συνήθως να βαδίζει τόσο πολλά μέτρα στο ύπαιθρο έξω από το σπίτι, με κίνδυνο άτυχήματος και κρουολογήματος κατά το χειμώνα. Επιπλέον η ιατρική έχει συμβάλει πολύ στην πρόληψη πολλών παθήσεων. Ιδιαίτερα τα τελευταία 50 χρόνια η επιστήμη ανακάλυψε παράγοντες κινδύνου, που αν προσέξεις, μπορεί να αποφύγεις πάθηση ως είναι έμφραγμα μυοκαρδίου ή εγκεφαλικό. Τη γνώση αυτή σήμερα μοιράζεται το Κοινό, ώστε να προλαμβάνονται οι παράγοντες κινδύνου με σωστή μεσογειακή διατροφή, καθημερινή σωματική άσκηση, αποφυγή καπνίσματος, παρακολούθηση της αρτηριακής πίεσης, σακχάρου και χοληστερίνης αίματος, άσκηση πνευματική, μακριά από ρύπανση της ατμόσφαιρας. Στην ανάγκη θεραπεύονται με φάρμακα.

Τα άγνωστα αυτά στο παρελθόν ήταν βασικές αιτίες επίσπευσης του χρόνου της ζωής των ανθρώπων. Με τον τρόπο αυτό υπάρχουν γενικά όφελιμα στα πρόσωπα και την κοινωνία λόγω της μακροζωίας, ή όποια συνδυάζεται με παραγωγικές επιδόσεις, από τη φυσιολογική σωματική και διανοητική κατάσταση.

Όταν μιλάμε για γεράματα έννοούμε μεταβολές στον όργανισμό που άφοροϋν χημικές αντιδράσεις, λειτουργία των κυτάρων και όργάνων και γενικά βιολογικά φαινόμενα παθολογικά, τα όποια έμφανίζονται στο τελευταίο μέρος της ζωής. Αυτές οι μεταβολές έμφανίζονται σιγά-σιγά με την πάροδο των έτων και τη θετική ή άρνητική επίδραση διαφόρων παραγόντων. Ένας τέτοιος παράγον είναι το επίπεδο ζωής. Η φτώχεια έχει πολλαπλές συνέπειες σε μικρούς και μεγάλους, με μικρότερη ζημιά των νέων, οι όποιοι βρίσκουν κάποιο τρόπο διορθώσεως των πραγμάτων. Οι μεγάλοι συνήθως ύποκύπτουν με αποτέλεσμα την πρόωπη άναχώρηση. Είναι σαφές ότι έδω έχουμε άνισότητα, ή όποια μετράει στη μακροζωία, επειδή τα γεράματα ήρθαν νωρίτερα, ένω θα είχαν καθυστερήσει αν ό άνθρωπος είχε καλό επίπεδο ζωής με προφύλαξη από πολλαπλούς παράγοντες κινδύνου, ιατρικούς και κοινωνικούς.

Τό γήρας συχνά άφορα περισσότερο σε όρισμένα και λιγότερο σε άλλα όργανα. Επομένως θα πρέπει, βάσει ένδειξεων, που παρουσιάζει έκαστος μετά τα 60-70, να δέχεται από ιατρικής πλευράς τη σχετική βοήθεια πρόληψης βλάβης των όργάνων αυτών, που πρόκειται να πάθουν. Από καρδιολογικής πλευράς, ως άνεφέρθη ήδη, τέτοια όργανα είναι ό εγκέφαλος, ή καρδιά, οι νεφροί, ή άορτη και για τό λόγο αυτό είναι δικαιολογημένη ή έπιμονή των ίατρων και της πολιτείας στην πρόληψη παθήσεως των άρτηριων με άποφυγή ή καταπολέμηση κάθε γνωστοϋ παράγοντα κινδύνου. Αυτά τονίζονται σχεδόν καθημερινά ώστε να τα κατανοήσει ό άνθρωπος από την παιδική του άκόμη ήλικία. Όμως και στη γενικότερη παθολογία των ίώσεων, των παθήσεων των πνευμόνων κ.ά. θα πρέπει να γίνονται τα αντίστοιχα με έμβόλια και άλλες παρεμβάσεις, πάντοτε με καλή συνεργασία επιστήμης και πολιτείας.

Είναι θαυμάσιο σήμερα να βλέπεις ζωηρούς και παραγωγικούς ανθρώπους ήλικίας 60 έως 85 έτων με καλή ύγεία και να αισθάνεσαι ότι αυξάνεται ό αριθμός εκείνων που σε

καλή κατάσταση περνοῦν τὰ 90 καὶ 95. Γιατί ὄχι; Ὁ Φιλήμων ἔζησε 100 ἔτη (361-261 π.Χ.).

## Ἀπὸ τὴ Ζωή

### Ἐγχείρηση καρδιάς

Μὴ συγχέεις τὶς σημερινὲς ὁμορφες ἡλικίες μὲ τὶς παλαιές, τὶς γερασμένες. Πρὶν 50 χρόνια στὴν ἡλικία σου ὁ ἄλλος ἦταν γέρος, ἐνῶ ἐσὺ φαίνεσαι «νέος» μὲ βιολογικὴ παρουσία ἀσυμβίβαστη μὲ τὴν ἡμερολογιακὴ, θέλεις ἀπὸ τὴν περιποίηση τῆς γυναίκα σου, τὸ καλὸ φαγητό της, τὸ ὥραιο σπίτι μὲ κλιματισμό, καί, βέβαια, τὴν ἰατρικὴ βοήθεια μὲ τὶς συχνὲς ἐξετάσεις αἵματος κ.ἄ.

Τὴν περίοδο 1995-1998 στὸν Καναδᾶ ἐσημείωσαν τὰ πρόσωπα ποὺ εἶχαν νοσηλευθεῖ γιὰ στεφανιαία νόσο, σπθῆαχνη ἢ ἔμφραγμα μυοκαρδίου καὶ τοὺς εἶχε συσταθεῖ ἔγχείρηση μπαΐπας. Ἀνάλογα μὲ τὴ θεραπεία ποὺ ἀκολούθησαν τὰ πρόσωπα αὐτὰ χωρίστηκαν σὲ τρεῖς ὁμάδες, τὴν 1<sup>η</sup> μὲ μπαΐπας ἔγχείρηση, τὴν 2<sup>η</sup> μὲ ἀγγειοπλαστικὴ (μπαλόνι-στέντι), τὴν 3<sup>η</sup> μόνο δίαιτα καὶ φάρμακα. Ἐκαναν ἔλεγχο μετὰ 4 ἔτη, ἐπῆραν παρουσίες καὶ βάσει αὐτῶν σύγκριναν τοὺς «νεώτερος» μὲ τοὺς μεγαλύτερους 80 χρονῶν καὶ πάνω.

Βρῆκαν, λοιπόν, ὅτι μετὰξὺ 5.178 ἀσθενῶν ἡλικίας 70-79 ἐτῶν ἡ τετραετὴς ἐπιβίωση ἀνῆρχετο στὸ ποσοστὸ 87% στὴν 1<sup>η</sup> ὁμάδα-μπαΐπας, 84% στὴ 2<sup>η</sup> ὁμάδα-μπαλονάκι καὶ 79% στὴν 3<sup>η</sup> μὲ τὰ φάρμακα. Βρῆκαν ἐπίσης ὅτι μετὰξὺ 983 ἀσθενῶν 80 ἐτῶν ἡ περισσότερη ἢ 4ετῆς ἐπιβίωση ἦταν 77,4% στὰ μπαΐπας, 71,6% στὸ μπαλόνι καὶ χαμηλά, 60,3% στὰ φάρμακα. Βέβαια οἱ 15.392 ἀσθενεῖς ποὺ ἦσαν ἡλικίας κάτω τῶν 70 ἐτῶν, εἶχαν καλύτερα ἀποτελέσματα, μὲ 4ετῆ ἐπιβίωση μετὰ τὸ μπαΐπας πάνω ἀπὸ 92%. Ὅμως καὶ οἱ ἐνενηκοντούπηδες τὰ καταφέρνουν.

*- Πείσμα νὰ φτάσουμε στὰ 100! Ἐγχείρησις εἰς πᾶσαν ἡλικίαν.*

Ὅταν ὁ κίνδυνος τῆς ἀναχώρησης στὰ προσεχῆ 4 ἔτη εἶναι 17% μεγαλύτερος χωρὶς ἔγχείρηση, τότε γιατί νὰ μὴν κάνεις μπαΐπας ποὺ συνιστᾶται. Ἄφησε ὅτι θὰ σοῦ σταματήσει ὁ πόνος καὶ στὰ 87 σου θὰ βαδίζεις πάλι ἐλεύθερα, ὅπως πρὶν ἓνα χρόνο στὸν Ὅσιο Λουκά, ἐκεῖ στὶς πλαγιὲς τοῦ Παρνασσοῦ ποὺ εἶχαμε πάει ἐκδρομὴ. Ποιότητα ζωῆς.

*- Θὰ ἦταν καλύτερα ἂν ὁ Σωκράτης ἔφθανε τὰ 100;*

- Ὁ σοφώτατος, μὰ καὶ ἀνδρειότατος, εὐσεβέστατος, εὐγενέστατος, ἀγαποῦσε τὸ καλὸ κρασί καὶ τὸ φαγητό, ἂν καὶ ἐγκρατέστατος ἐν καιρῷ πολέμου. Ἐδίδαξε τὸ κατὰ συνειδήσιν πράττειν. Φροντίζοντας πολὺ τὸν ἑαυτό του, ὠφέλησε περισσότερο τὸν κόσμον. Μποροῦσε νὰ χαρεῖ τὸν ἥλιο, τὴν ἀνατολὴ καὶ δύση, ἄλλα 30 χρόνια ἀκόμη, νὰ ἔπαρνε ἀργότερα τὸ κώνειο, ὅμως ἐκεῖνος πέρασε στὴν Ἱστορία, φωτίζεται, ἀπασπράπτει, χαροποιεῖ τὸν ἄνθρωπο ἐπὶ τῆς Γῆς εἰς τοὺς αἰῶνες.

## Ἐφυπνέριτοις – Νέοι δρόμοι

Αἰφνιδίως ἡ πορεία σου ἀλλάζει. Παύεις νὰ περπατᾶς, ἐκεῖ πού χρόνια, ὀλόκληρη ζωή ὑπηρετοῦσες. Πύλη εισόδου, σκάλες, ὀρόφους, γραφεῖα, παράθυρα, κουρτίνες, νὰ μὴν τὰ βλέπεις πλέον. Ὅ,τι εἶχες συνηθίσει σταθερὰ ἀπὸ νέος δὲν τὸ ἐπισκέπτεσαι ξανὰ γιατί προβληματίζει.

Τὰ ἀντανεκλαστικά καλοῦνται νὰ ἀλλάξουν. Ὅχι ἐκεῖ τὰ βήματα, ἐδῶ θὰ εἶναι οἱ σκέψεις σου. Καὶ αὐτὰ συμβαίνουν σὲ χρόνο μὲ μειωμένες ἐφεδρεῖες καὶ πεπτοκωῖα τὴν ἰσχύ, σὲ ὥρα τῆς ζωῆς σου πού προσέχεις λακκοῦβες καὶ πλακάκια τοῦ πεζοδρομίου, ἐπειδὴ κινδυνεύεις ἀπὸ πτώση. Ἐὰν παραπατήσεις καθυστερεῖ ἡ εἰδοποίηση τοῦ ἐγκεφάλου καὶ ἐκεῖνος δίδει ἀργὰ ἐντολὴ γιὰ διορθωτικὴ κίνηση πρὸς ἰσορροπία, τὸ κακὸ ἔχει ἤδη συμβεῖ.

Ἐχουν σκληρύνει ἀρκετὰ οἱ ἀρτηρίες, ἡ πίεση, ἡ μεγάλη – συστολικὴ εἶναι κάπως ὑψηλότερη, ἡ μικρὴ – διαστολικὴ λίγο χαμηλότερη.

Ὡστόσο ἡ **σύνταξη** εἶναι τὸ πλήρωμα τοῦ χρόνου γιὰ μία νέα, καλύτερη ζωή. Νὰ διαβάσεις, νὰ μελετήσεις τὴν ἀνατολὴ καὶ τὴ δύση τοῦ ἥλιου, τ' ἄστρα, τὸ φεγγάρι, νὰ βγεῖς στὴ θάλασσα καὶ τὰ νησιά της, νὰ βγεῖς σὲ κάμπους καὶ βουνά. Ἐλήλυθεν καιρὸς ἐλευθερίας, νὰ διατηρήσεις τὶς καλὲς σου σχέσεις μὲ ἀνθρώπους καὶ νὰ δημιουργήσεις νέες, χωρὶς λογαριασμοῦς. Ἐδῶ λοιπὸν χρειάζεσαι καὶ τὸν καλὸ σου φίλο, παλιὸ γιὰ τρὸ τῆς οἰκογένειας. Ἐκεῖνος ἀπὸ τὴ θέση ἐνὸς ἄτυπου κοινωνικοῦ ὄργανου, τοῦ **Παρατηρητήριου Ἡλικίας**, θὰ σοῦ δώσει τὸ χαρτί γιὰ δράση. Θὰ ἐξετάσει τὸ ἓνα καὶ τὸ ἄλλο, τὴ μνήμη, τὴ διατροφή, τὴν ἰσορροπία ἢ εὐστάθεια κινήσεων χεριῶν, ποδιῶν καὶ πνεύματος, καὶ ἀνάλογα θὰ πάρεις τὸ ἐλευθέρας γιὰ ἐκεῖνο πού ἤδη κάνεις καὶ τὸ ἄλλο πού ἐπιθυμεῖς ἀλλὰ σοῦ λείπει, νὰ πᾶς π.χ. στὴ Βουδαπέστη, στὴν Πράγα, στὴ Βιέννη ἢ στὴν Κίνα. Στὶς ἐξετάσεις περιλαμβάνονται οἱ ἀναλύσεις αἵματος γιὰ ἐρυθρά, λευκά, αἰμοπετάλια, τρανσαμινάσες γιὰ τὸ ἥπαρ, κρεατινίνη γιὰ τὰ νεφρὰ καὶ ἄλλες καρδιολογικὲς: ὀλικὴ κοληστερίνη, LDL κακὴ κοληστερίνη, τριγλυκερίδια καὶ σάκχαρο. Θὰ κάνεις ἀκτινογραφία θώρακος καὶ ἠλεκτροκαρδιογράφημα, ὅπως ἐπίσης ἐξετάσεις γιὰ νὰ δεῖς πῶς εἶναι ἡ ὄραση κι οἱ ὀφθαλμοί, πῶς πάει ἡ ἀκοή, τὸ ἔσω καὶ τὸ ἔξω οὖς, ἴσως νὰ ὑποβληθεῖς καὶ σὲ σπειρομετρία γιὰ νὰ ἐκτιμηθοῦν καλὰ οἱ πνεύμονές σου. Στὶς γυναῖκες μπορεῖ νὰ χρειασθεῖ ἐκτίμηση καὶ τῶν ὀστέων, βαθμὸς ὀστεοπόρωσης.

Τὶς περισσότερες φορὲς οἱ ἐξετάσεις βεβαιώνουν τὴν ὑγεία. Μετὰ τὴν ἄνοιξη καὶ τὴ συγκομιδὴ τοῦ θέρους ἀπολαμβάνεις τώρα τὸ φθινόπωρο: σπίτια παιδιῶν, ἐγγόνια καὶ κάθε μέρα δοξάζεις τὸ Θεὸ ἐπειδὴ ἐλεύθερος ἀπολαμβάνεις Τέχνες καὶ χίλια δυὸ τριγύρω. Ὅμως γιὰ ὅλα αὐτὰ θὰ πρέπει νὰ προσέχεις. Ἐτσι θὰ προχωρήσεις εὐσταλῆς πρὸς τὰ 80, 90, νὰ ξεπεράσεις τὸν **Ἀθηναῖο Ἰσοκράτη** πού ἔφθασε τὰ 98 (436–338 π.Χ.). Προσέχεις νὰ εἶναι πλήρης ἡ τροφή σου καὶ νὰ τρῶς μὲ μέτρο. Ἐὰν ἔχεις φουσκώματα λόγῳ ἔλλειψης τοῦ ἐνζύμου λακτάση στὸ ἔντερο, τότε ἀπόφυγε τὸ γάλα καὶ ἀντ' αὐτοῦ τρῶγε γιαούρτι καὶ τυρί.

Θὰ πρέπει νὰ ἀσκεῖσαι καθημερινῶς. Βάδισμα καὶ κηπουρική, ξυλουργική, ὑδραυλικά καὶ σπὸρ, κολύμβηση καὶ γκόλφ, ὅ,τι ἐπιθυμεῖς. Μαζὶ καὶ ἀσκηση στὴ μνήμη. Πέρα ἀπὸ τὸ διάβασμα βιβλίου, πέρα ἀπὸ τὸ θέατρο νὰ δεῖς τὸν Προμηθεὶα τοῦ Αἰσχύλου, τὴ μουσική σου τὴ βυζαντινὴ του τέ, ρί, ρέμ, τὸ Μότσαρτ καὶ τὸν Τσαϊκόφσκι, τὴν Κάλλας καὶ τὴ Μαρινέλλα, τὸν Ξαρχάκο. Πέρα ἀπὸ ὅλα αὐτὰ θὰ πρέπει νὰ ἀσκεῖς τὴ μνήμη σου στὰ πρόσφατα: νὰ ἀναφέρεις πέντε Ἑλληνες πρωθυπουργοὺς, νὰ λέγεις 6-7 ὀνόματα ἠθοποιῶν τῆς δεκαετίας τοῦ 1990, νὰ θυμηθεῖς τί φαγητὸ εἶχες στὸ δεῖπνο πρὶν τρεῖς μέρες, πότε γιορτάζουν τὰ παιδιὰ καὶ τὰ ἐγγόνια. Ἀπὸ τὰ πρόσφατα κατόπιν πᾶς στὰ παλιὰ τῆς μνήμης. Τραγούδησε πέντε τραγουδάκια τῆς παιδικῆς σου ἡλικίας, κάνε τὸ ἴδιο γιὰ τραγούδια τοῦ σεβντὰ τῆς νιότης, προσπάθησε νὰ ἀναφέρεις τὴν πιὸ παλιὰ ἀνάμνηση, θυμίσου πέντε σλόγκαν διαφήμισης, πέντε καλλονὲς ἢ πέντε ποδοσφαιριστὲς τῆς νιότης. Συνέχισε τὶς ἀσκήσεις καθημερινῶς. Δὲς ἀριθμοὺς τηλεφώνου, ἀποστήθισέ τους καὶ μετὰ πάρε μολύβι, γράψε τους ἀπὸ μνήμης. Στὴν ἀγορὰ ψώνισε ὅσα σημείωσες τὸ πρῶτὸ σὲ λίστα, τὴν ὁποία ἄφησες στὸ σπίτι.

Καὶ μετὰ τὴ μνήμη ἀσκηση καὶ τὶς αἰσθήσεις. Ὡς πρὸς τὴν ἀφή προσπάθησε νὰ ἀναγνωρίσεις μὲ τὸ χέρι ἀνισομεγέθη πράγματα ποὺ ἔχεις βάλει σὲ σακούλα. Ὡς πρὸς τὴν ὄραση βάλε δώδεκα ἐτερόκλητα ἀντικείμενα πάνω στὸ τραπέζι, κάλυψέ τα καὶ μὲ τὸ μάτι νὰ τὰ ἀναγνωρίσεις. Σὲ ἕνα φαγητὸ κάνε τὸ ἴδιο μὲ τὴ γεύση, ἀναγνωρίζοντας συστατικὰ ποὺ ἔχει αὐτὸ κι ἐκεῖνο. Πάρε βαθιὰ ἀναπνοὴ σὲ εὐωδία καὶ πὲς τί σου θυμίζει ἢ ὄσμῃ. Ὡς πρὸς τὴν ἀκοὴ ἀναγνώρισε τὸ δημοφιλῆ τραγουδιστὴ σὲ ἄσμα...

Ἐὰν ὁ φίλος σου γιατρὸς διαπιστώσει κάτι, ἀμέσως διόρθωσέ το. Τὴν ὄραση, τὴν ἀκοὴ κ.ἄ. μὲ προσφυγὴ στὸν εἰδικό. Συνήθως στὴν τάξη σου, μὲ μέσο ὄρο ἡλικίας 70, λιγότεροι εἶναι αὐτοὶ ποὺ ἔχουν κάτι. Αὐτὸ τὸ κάτι, συχνότερα εἶναι ἀρθρῖτικὰ (40%), προβλήματα καρδιακὰ (35%), οὐροποητικῶ συστήματος (25%), γαστρεντερικὰ - ἡπατικὰ (20%), θυρεοειδοῦς - ἄλλων ἀδένων (10%) καὶ σὲ μικρότερο ποσοστὸ (7%) ποὺ θεραπεύονται γιὰ κάποιο ὄγκο. Τὰ πλεῖστα ἐξ αὐτῶν ἀντιμετωπίζονται εὐκόλως: μὲ εἰδικὸ φάρμακο, δίαιτα νὰ χάσεις λίγο βάρους ἢ ἐπέμβαση γιὰ τὶς ἀρθρώσεις. Ἀντιμετωπίζονται ἐπίσης μὲ βηματοδότη, μπαλόνι-στέντ, ἢ μπαίπας, φάρμακα γιὰ τὴν καρδιά. «Ὅκοσα φάρμακα οὐκ ἵπται σίδηρος - ἐγχείρηση ἵπται» καὶ γιὰ τὸ ἔντερο, τὴν κύστη, τὰ νεφρά.

Στὰ 70 ἔτη 15-20% καπνίζουν. Οἱ ὑπέρβαροι φθάνουν τὸ 25% καὶ τὰ ψυχολογικὰ ὡς ἢ κατάθλιψη φθάνουν τὸ 10% περίπου. Ὅλοι αὐτοὶ ἔχουν τὸ μυαλό τους καὶ θεραπεύονται ἀπὸ τὸ φίλο οἰκογενειακὸ γιατρὸ καὶ τὸν ψυχολόγο.

Εἶναι ὡραία ἢ αὐγὴ καὶ ἡ ἀνατολὴ τοῦ ἡλίου.

## Ἀπὸ τὴ Ζωή

### Δοκιμασίες καρδιακού – Ἐγχειρήσεις σὲ μεγάλη ἡλικία

- Γερὸ κόκκαλο ὁ μπάρμπα-Γιάννης. Πρὶν 4 χρόνια, σὲ ἡλικία 95 ἐτῶν, ἔκανε ἐγχείρηση στὸν ἐγκέφαλο, τοῦ ἔβγαλαν ἓνα αἱμάτωμα ποὺ τὸν ἐμπόδιζε νὰ σταθεῖ καὶ νὰ περπατήσει καὶ τὰ πῆγε περίφημα. Ἀπὸ τὴν ἄλλη μέρα ξανάρχισε τὶς βόλτες καὶ φρόντιζε πάλι τὰ ψώνια τοῦ σπιτιοῦ. Τώρα στὰ 99, μὰ δὲν εἶχε σταματημὸ, κάπου μπερδεύτηκε στὴ σκάλα καὶ πασχαλιάτικα βρέθηκε στὴ Βούλα γιὰ ἐγχείρηση στὸ γοφό-ἰσχίο: κάταγμα κεφαλῆς τοῦ μηριαίου. Πέρασαν λίγες ἡμέρες καὶ ὁ μπάρμπα-Γιάννης κάνει βόλτες στὸ σπίτι μὲ τὸ Π καὶ μὲ τὴ νέα κεφαλὴ τοῦ μηριαίου.

- *Θὰ εἶναι ἀπὸ αὐτὲς τὶς Ρόλς-Ρόυς ποὺ ξεπερνοῦν εὐκόλα ὅλα τὰ ἐμπόδια.*

- Ἴχει πίεση, παίρνει φάρμακα, ποὺ καὶ ποὺ βγάζει καὶ καρδιογράφημα, ἐπειδὴ δειχνεὶ κάποια ὑπερτροφία.

- *Διαβάζω ὅτι σήμερα οἱ ἐγχειρήσεις γενικὰ ἔχουν γίνεῖ εὐκόλες. Κάνει ὁ κόσμος ἐπέμβαση στὴ χολὴ καὶ βγαίνουν ὅλοι ἀπὸ τὸ νοσοκομεῖο. Τὸ ἴδιο συμβαίνει μὲ τὶς γυναικολογικὲς παθήσεις, τὸ στομάχι καὶ τὸ ἔντερο. Ἐπιπλέον προβλέπουν καὶ ἀποφεύγουν τυχὸν ἐπιπλοκές. Π.χ. σὲ ἄρρωστο ποὺ ἔχει κισσοῦς ἢ εἶναι παχὺς μὲ φλέβες στὰ πόδια, τοῦ δίνουν ἡπαρίνη πρὶν καὶ ἀμέσως μετὰ τὴν ἐγχείρηση γιὰ νὰ προλάβουν τὴ θρομβοφλεβίτιδα καὶ τὴν πνευμονικὴ ἐμβολή. Ὅλα αὐτὰ τὰ καταλαβαίνω, ἀλλὰ δὲν μπορῶ νὰ ἐννοήσω πῶς ἀντέχει ὁ καρδιοπαθὴς μία ἐγχείρηση, πῶς γίνεται μὲ ὑπερτασικὴ καρδιοπάθεια στὰ 100 σου χρόνια νὰ βγαίνεις εὐκόλα ἀπὸ ἓνα μεγάλο χειρουργεῖο;*

- Κατ' ἀρχὰς δὲν εἶμαι ἐγὼ αὐτός, εἶναι ὁ μπάρμπα-Γιάννης ὁ ἰσχυρός, ποὺ «διαπλέει ἀσινῶς τὴν τρικυμιώδη τοῦ βίου τούτου θάλασσαν» καὶ λέει ἱστορίες ποὺ ἔζησε στοὺς βαλκανικοὺς πολέμους. Ἡ καρδιά του βέβαια κουράζεται μὲ τὴν αὐξημένη πίεση ἀλλὰ παίρνει τὰ ἀντιυπερτασικά του φάρμακα καὶ αἰσθάνεται καλά. Ἐὰν οἱ σφυγμοὶ του ἦταν λίγοι, λόγῳ κάποιας διαταραχῆς, π.χ. νόσου τοῦ φλεβοκόμβου ἢ κολποκοιλιακοῦ ἀποκλεισμοῦ, θὰ φροντίζαμε μὲ ἓνα μόνιμο ἢ προσωρινὸ τεχνητὸ βηματοδότη νὰ ἔχει κανονικοὺς σφυγμούς. Οὔτε ἔχει σπηθάγχη ἀπὸ αὐτὲς τὶς κρίσεις ἰσχαιμίας, στὶς ὁποῖες αἰφνιδίως πάσχει τὸ μυοκάρδιο καὶ οἱ συστολές του γίνονται ἀδύναμες, ἐπειδὴ οἱ στενωμένες στεφανιαῖες ἀρτηρίες ἀδυνατοῦν νὰ τοῦ δώσουν τὸ αἷμα ποὺ χρειάζεται. Σὲ τέτοιες κρίσεις μπορεῖ νὰ συμβεῖ καὶ ἔμφραγμα στὸ χειρουργεῖο. Ὁ αἰωνόβιος μας ἐδῶ δὲν ἔχει τίποτα ἀπὸ αὐτὰ καὶ ἐπομένως ἡ νάρκωση τὸν ... ξεκουράζει. Παύει νὰ πονάει, ὁ χειρουργὸς κάνει τὴ δουλειὰ του ἐλεύθερα καὶ ὁ ἀναισθησιολόγος τοῦ δίνει ὀξυγόνο, ὀρὸ καὶ ὄ,τι ἄλλο χρειάζεται ἀνάλογα μὲ τοὺς σφυγμούς, τὴν πίεση καὶ γενικὰ τὴν ὅλη του κατάστασιν.

- *Γιὰ τὴν καρδιά του θέλω νὰ μοῦ πεῖς. Ποῦ βρίσκει τὴ δύναμιν μὲ ὑπερτροφία νὰ συστελλεῖται μὲ τὶς συνθηκὲς χειρουργεῖου;*



- Είπαμε ότι σήμερα τα πράγματα είναι εύκολα. Τα φάρμακα, οι δόσεις τους, οι χειρισμοί και γενικά η νάρκωση από το σύγχρονο αναισθησιολόγο δεν έχουν σχέση με την αναισθησία του 1950. Η καρδιά λειτουργεί κατά την ἐγχείρηση το ίδιο άνετα όπως και πριν τη νάρκωση. Είχαμε κάνει βέβαια ακτινογραφία θώρακος, ηλεκτροκαρδιογράφημα και υπερηχοκαρδιογράφημα προεγχειρητικά και γνωρίζαμε ότι υπήρχε κάποιο πρόβλημα κατά τη διαστολή, ενώ η συστολή της καρδιάς ήταν πολύ καλή. Για το λόγο αυτό δώσαμε λίγο διουρητικό φάρμακο κατά την επέμβαση, ώστε να μην υπάρχει πρόβλημα από κατακράτηση υγρών. Οι εξετάσεις αίματος ήταν καλές. Ο αίματοκρίτης, η πηκτικότητα, οι τρανσαμινάσες για το συκώτι, το κάλιο και το νάτριο, η ουρία και η κρεατινίνη για τα νεφρά. Ο μπάρμπα-Γιάννης, λοιπόν, δεν χρειάστηκε να πάρει ούτε σταγόνα από μετάγγιση αίματος.

Είμαι βέβαιος ότι και το πλουσιότερο θεραπευτικό κέντρο της αρχαιότητας, το Ἀσκληπιεῖο τῆς Ἐπιδαύρου, δὲν θὰ μπορούσε νὰ εἶναι πιὸ ἀποτελεσματικό! Ἐκεῖ θὰ δροῦσε ὁ Μαχάων, ὁ χειρουργὸς γυιὸς τοῦ θεοῦ Ἀσκληπιοῦ, θὰ ἔκαναν ἀνάταξη τοῦ κατάγματος. Στὴ συνέχεια ὑπὸ τὴν ὄδηγιές τοῦ Πυρφόρου (μεγάλου ἱερέως) οἱ ἱερομνήμονες θεραπευτές, οἱ φυσικοθεραπευτές καὶ ὑδροθεραπευτές θὰ τοῦ ἔδιναν βότανα, θὰ τοῦ ἔκαναν μαλάξεις, θὰ τὸν ἔβαζαν στὰ λουτρά, θερμὰ καὶ ψυχρά. Ἐπιπλέον θὰ περνοῦσε καὶ ἀπὸ τὸ Ἄβατο, τὸ ἐγκοιμητήριο, ὅπου οἱ καλοὶ δαίμονες, ὁ Ὕπνος καὶ ὁ Ὀνειρος θὰ τοῦ ἔστρωναν μία καρὰ, ὥστε νὰ βαδίσει μόνος του στὸ Ἱερὸ Ἄλσος, νὰ ρίξει μία ματιὰ στὸ στάδιο, στὸ γυμνάσιο καὶ στὴν παλαίστρα, ὅπου οἱ νέοι εἶχαν τὰ ἀθλήματα τους. Τέλος θὰ περνοῦσε ἀπὸ τὸ Ὠδεῖο, τὴ Βιβλιοθήκη καὶ θὰ καθόταν σὲ μία παράσταση στὸ γνωστὸ μας Θέατρο. Θὰ πλήρωνε καὶ ἴατρα γερὰ γιὰ νὰ φύγει ὁ μπάρμπα-Γιάννης εὐχαριστημένος ἀπὸ αὐτὸ τὸ Ἀσκληπιεῖο Ἐπιδαύρου.

### Ἄναιμία στους μεγάλους

Καλὲς εἶναι οἱ ἐκδρομὲς καὶ οἱ παρέες ἀλλὰ στὰ χρόνια σου, μετὰ τὰ 70, θὰ πρέπει νὰ προσέχεις. Μπορεῖ στὴν Εὐρώπη καὶ Ἀμερικὴ νὰ ἔπασαν στὸ ἥμισυ οἱ ἀναχωρήσεις ἀπὸ ἔμφραγμα καρδιάς ἢ ἐγκεφαλικό, ὅμως ἡ καρδιακὴ ἀνεπάρκεια εἶναι ἐδῶ, καὶ μάλιστα συχνότερη ὅσο περνάει ἡ ἡλικία.

Νὰ ἐξετάσεις λοιπόν, συχνὰ τὸ αἷμα σου, νὰ κάνεις ἀναλύσεις...

- *Τὴν καρδιά μου εἶπες νὰ προσέχω, ἐσὺ μιλᾷς γιὰ αἷμα.*

- Ὁ καρδιολόγος θὰ σὲ ἐξετάσει, θὰ βγάλει ἠλεκτροκαρδιογράφημα, ἀκτινογραφία θώρακος, εἶναι πιθανὸν νὰ κάνει καὶ υπερηχοκαρδιογράφημα. Ἔτσι ἀρχίζεις νὰ ἐλέγχεις τὴν καρδιά σου καὶ ἐφόσον εἶσαι γερὸς ἐπαναλαμβάνεις τὴν ἐπίσκεψη αὐτὴ ἅπαξ ἐτησίως. Ὅμως παράλληλα πρόσεξε τὸ αἷμα, ὁ αίματοκρίτης νὰ εἶναι φυσιολογικός, ἡ αἰμοσφαιρίνη πάνω ἀπὸ 13 g, ἐπειδὴ εἶσαι ἄνδρας, ἐνῶ στὴς γυναῖκες εἶμαστε πιὸ ἐπιεικείς, ἡ αἰμοσφαιρίνη νὰ εἶναι πάνω ἀπὸ 12 g. Κάνε γενικὴ ἀνάλυση τοῦ αἵματος τουλάχιστον μιὰ φορὰ τὸ χρόνο. Ἡ χαμηλὴ αἰμοσφαιρίνη, τουτέστιν ἀναιμία, σὲ ἀδυνατίζει, κάνεις τὴ

καλή φυσική κατάσταση του παρελθόντος, μπορούσες να βαδίζεις ελεύθερα σ' όλη την Ἀθήνα, να ανεβαίνεις Λυκαβηττό και Ὑμηττό με ἄνεση. Εἶναι εὐκόλο να ἀποδίδεις τὸ κάθε ἐνόκλημα στὰ χρόνια πὸν πέρασαν. Ζυγίσου, ἐὰν τὸ βάρος εἶναι χαμηλό, μέτρησε καὶ τὰ λευκώματα στὸ αἷμα μίπως εἶναι ἐλλειμματικά. Αὐτὰ εἶναι ὅλα εὐκόλα καὶ βασικά γιὰ ὁμαλὴ πορεία νὰ λέμε ὄχι στὴν παχυσαρκία, ἀλλὰ καὶ προσοχὴ στὴ δυσπεψία, τὴ μειωμένη θρέψη τοῦ ἡλικιωμένου, θὲς ἀπὸ ἀνορεξία καὶ διάθεση κακὴ, θὲς ἀπὸ «δυσασπορρόφηση» ἐντέρου... Συμβαίνει βέβαια καὶ καχεξία σὲ χρόνια καρδιακὴ ἀνεπάρκεια ἀπὸ δυσασπορρόφηση ἢ αὐξηση στὶς καύσεις τοῦ μεταβολισμοῦ, ὅμως ἐσὺ εἶσαι καλὰ, ἔχεις φυσιολογικὴ λειτουργία τῆς καρδιάς.

- *Σὲ καρδιακὴ ἀνεπάρκεια θὰ εἶναι ἐπιβαρυντικὴ ἢ ἀναιμία...*

- Ναί. Τὰ συμπτώματα εἶναι πιὸ πολλὰ, ἡ δύσπνοια ἔρχεται εὐκολότερα μὲ βᾶδιμα ὀλίγων μέτρων, τὸ οἶδημα-πρήξιμο εἶναι πιὸ ἐμφανὲς στὰ πόδια. Σὲ μελέτη 1.061 ἀσθενῶν μὲ σοβαρὴ καρδιακὴ ἀνεπάρκεια διεπιστώθη ὅτι μετὰ 1 ἔτος ἡ ἐπιβίωση ἦταν μεγαλύτερη, ἐὰν ἡ αἰμοσφαιρίνη ἦταν φυσιολογικὴ (JACC 2002;39:1780-1786). Ἀντίθετα ἡ χαμηλὴ αἰμοσφαιρίνη συνοδεύεται πιὸ συχνὰ μὲ διαταραχὴ λειτουργίας τῶν νεφρῶν - αὐξηση οὐρίας καὶ κρεατινίνης καὶ μείωση τοῦ σωματικοῦ βάρους καὶ τῶν λευκωμάτων. Καὶ τὸ σπουδαιότερο ὅτι οἱ ἀναχωρήσεις ἦταν σαφῶς περισσότερες στοὺς ἀσθενεῖς μὲ χαμηλὴ αἰμοσφαιρίνη, πὸν εἶναι μεταφορέας τοῦ ὀξυγόνου στὴν καρδιὰ καὶ ὀλόκληρο τὸ σῶμα. Μάλιστα οἱ ἐρευνητὲς ὑπολόγισαν ὅτι ἡ ἐπιβίωση μετὰ 1 ἔτος βελτιώνεται σὲ ποσοστὸ 13% μὲ διόρθωση τῆς ἀναιμίας κατὰ 1 g αἰμοσφαιρίνης. Ἐδῶ θὰ πρέπει νὰ εἶναι ὠφέλιμη ἡ θεραπεία τῆς ἀναιμίας μὲ χορήγηση σιδήρου, ἄλλων φαρμάκων καὶ πιθανὸν βιταμινῶν ὅπως ἡ Β<sub>12</sub>. Ὡφέλιμη ἔχει βρεθεῖ καὶ ἡ μεταγγισθὴ αἵματος σὲ ἀσθενεῖς μὲ ἀναιμία πὸν νοσηλεύονται γιὰ ἔμφραγμα: προλαμβάνει τὴν ἐξέλιξη σὲ καρδιακὴ ἀνεπάρκεια πὸν προκαλεῖται ἀπὸ ἀδυναμία συστολῆς τμημάτων τοῦ μυοκαρδίου λόγω ἀποπληξίας καὶ ἀπόπτωσης μυοκυττάρων.

- *Τὸ κάπνισμα στὴν ἀναιμία; Πάλι κακὸ θὰ μᾶς τὸ πεῖς...*

- «Κάποτε πὸν ὁ Κολοκοτρώνης ἔμεινε μέρες χωρὶς νὰ φουμάρει, ἔσκισε τὸ τσιμπούκι του, ἔξυσε τὴ νικοτίνη ἀπὸ μέσα καὶ ἔφτιαξε μὲ αὐτὴ τσιγάρο. Τ' ἀδίασε: - Ὅρσε ἄνθρωπος, φώναξε, πὸν θέλει νὰ λευτερώσει τὸν τόπο του καὶ δὲν μπορεῖ νὰ λευτερωθεῖ ὁ ἴδιος ἀπὸ ἓνα συνήθιο. Θεέ μου, συγχώρεσε με-. Πέταξε καὶ τσιμπούκι καὶ τσιγάρο στὴ θάλασσα. Καὶ ἀπὸ τότε δὲν ξανακάπνισε» (Σπύρου Μελά: Ὁ Γέρος τοῦ Μοριά. 4<sup>η</sup> ἔκδοση, σελ.98, Μπίρης, Ἀθήνα 1997).

### **Πτώσεις τοῦ πρεσβύτη**

- *«Ἡ αἰτιολογία τῆς πτώσεως τοῦ Βυζαντίου ἐνυπάρχει εἰς τὸν ἀδύρπιτον νόμον τῆς ἀκμῆς καὶ παρακμῆς τῶν πάντων...» (Θεοδωράκη Μάρκου: Θέματα Ἱστορίας. 2<sup>ης</sup> ἔκδοσης, Ἀθῆναι 1966, σελ.103).*

- Και ή δική μου; Νά βλέπω καλά μπροστά μου, να προσέχω πολύ όταν βαδίζω, σαν να ψάχνω στο δρόμο μου να βρω λεφτά! Ή, λοιπόν προσέχω, αλλά εγώ πάλι έπεσα, τσακίστηκα, χτύπησα στον ώμο άριστερά. Η αλήθεια είναι ότι αυτή τη φορά με πήρε ό έγωισμός και καθώς διέσχιζα τη Βασιλίσσης Σοφίας, στο Ίπποκράτειο απ' έξω, ένιωθα... άέρινος, άκουγα το βήμα μου και κορδωτός έδινα συγχαρητήρια εις έαυτον για την καλή μου φυσική κατάσταση. Και στην άλλη άκρη, εκεί στο πεζοδρόμιο με τα πλακάκια του Δήμου Ήθηναιών, κάπου σκοντάφτω έλαφρά και άκούγεται γδούπος μέγας! Πτώσις! Σκοτώθηκα, τρώμαξα να σηκωθώ...

- Πάντως δεν φαίνεται να φταις έσύ. Τα πεζοδρομιά μας έγιναν παγίδες. Πτώσις από αίτια του περιβάλλοντος, π.χ. να πατήσεις φρούτο γινωμένο, να πέσεις από τη σκάλα, να γλιστρήσεις την ώρα που κάνεις το λουτρό σου... Το πρόβλημα είναι μήπως ή πτώσις όφείλεται σε έσωτερική παθολογική αίτια, π.χ. να σταματήσει για λίγο ή καρδιά όπως συμβαίνει σε σύνδρομο νοσοϋντος φλεβοκόμβου ή σε πλήρη κολποκοιλιακό άποκλεισμό, ή αντίθετα να τρέχει γρήγορα πολύ σε παροξυσμική ταχυκαρδία, πάνω από 150 σφύξεις το λεπτό...

- Έκανα εξετάσεις, δεν έχω τίποτα... Έγώ ξέρω ότι σκόνταφτα από παλιά, αλλά με το έπόμενο βήμα, με διορθωτικήν τινα κίνηση συνέχιζα... Τώρα πέφτω σαν άψυχο πρᾶγμα.

- Φταίει κάτι, το χαλικάκι ή το σκαλοπάτι, είναι και άλλα πολλά που συμβάλλουν, όπως ή σωματική αδυναμία από πολυήμερο πυρετό ή μετά από σοβαρή έγχειρνηση, από μία πάθηση όφθαλμολογική με διαταραχές όράσεως. Όμως έδω συζητάμε για άνθρωπους, ώραίους και εϋσταθείς σαν κι έσένα, που σε μία στιγμή πέφτουν χωρίς λόγο κι άφορμή. Είπανε ότι θα φταίει ή όρθοστατική ύπόταση, ήγουν να έχεις όρθιος τη μεγάλη-συστολική πίεση τουλάχιστον κατά 20 mmHg μικρότερη από όσο στην κατακεκλιμένη θέση, και τη διαστολική-μικρή πίεση τουλάχιστον 10 mmHg μικρότερη στην όρθια θέση παρά όταν είσαι ξαπλωμένος. Έντούτοις πολυς κόσμος από τους ήλικιωμένους μετά τα 65 «πέφτει» χωρίς να έχει όρθοστατική ύπόταση, ούτε λευκές έστιες στη μαγνητική τομογραφία του έγκεφάλου.

- Τί είναι αυτό;

- Βλάβες στον έγκέφαλο από κακή κυκλοφορία του αίματος, τις οίδεν πότε έγιναν και πώς. Αυτές δικαιολογούν πτώσεις όταν για τον άλφα ή βήτα λόγο σε βάδιση ή όρθοστασία έλαττώνεται λιγάκι ή παροχή αίματος του έγκεφάλου. Από τις πτώσεις αυτές πολλοί χτυποϋν και σηκώνονται τραυματισμένοι, ένω οί άλλοι παραμένουν άβλαβείς. Επιπλέον, είναι όρισμένοι από το πλῆθος τών υπερτασικών, οί όποιοι κατά τη νύχτα έν ύπνώσει έμφανίζουν μεγάλη έλάττωση της πίεσης (extreme dippers) και αυτοί μπορεί να πέσουν την ήμέρα παρ' ότι ή πίεσή τους όταν τη μετράς είναι φυσιολογική. Υπάρχουν και ήλικιωμένοι, οί όποιοι ίσως να έχουν κάποια άγγειακή πάθηση του έγκεφάλου και σε συνδυασμό με παροδική ύπόταση συχνά πέφτουν μετά το φαγητό.

- Πρόβλημα ή πτώσις του πρεσβύτη...

- Ὁ λαὸς τὸ ξέρει. Ἐνας στοὺς τρεῖς μετὰ τὰ 65 παραπονεῖται γιὰ μία ἢ περισσότερες πτώσεις κάθε χρόνο. Ἀκόμη καὶ ἂν συμβαίνει νὰ μὴ χτυπάει ὁ ἠλικιωμένος προχωρεῖ συλλογισμένος, ἀρρίζουν οἱ φοβίες. Θέλει νὰ στηρίζεται στὴ σκάλα, καὶ κάνει καλά, ὅμως μερικὲς φορὲς χάνει τὴν ἐμπιστοσύνη στὸν ἑαυτό του καὶ τοῦτο ὀδηγεῖ σὲ ἐξάρτηση ἀκόμη καὶ γιὰ τὰ καθημερινὰ περὶ τὸ πρόσωπό του. Ἐδῶ ὠφέλιμη εἶναι ἡ ἐξέταση τοῦ προβλήματος ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τῆς ἐμφανίσεώς του καὶ ἡ ἀντιμετώπισή του μὲ ρύθμιση τῆς πίεσης καὶ τυχὸν ἄλλων παραγόντων παθολογικῶν μαζί μὲ ψυχολογικὴ ἐνίσχυση. Εἶναι ἐνδεχομένως δυνατὸν ἡ πτώσις νὰ ὀφείλεται σὲ ὀρθοστατικὴ ὑπόταση, ὅχι ἀμέσως μετὰ τὴν ἔγερση ἀπὸ τὴν καθιστὴ σὲ ὄρθια στάση, ἀλλὰ καθυστερημένα ἀφοῦ περάσει ὥρα ἀρκετὴ. Μοιάζει μὲ παρασυμπαθητικοτονικὴ κρίση καὶ ἡ δοκιμασία ἀνακλίσεως (tilting test) εἶναι θετικὴ. Αὐτὲς οἱ περιπτώσεις μπορεῖ νὰ πᾶνε καλὰ μὲ φάρμακο.

- Ποιὰ θὰ ἦταν τὰ ἀποτελέσματα μιᾶς μελέτης χωρὶς ὅλους αὐτοὺς ποὺ ἔχουν πτώσεις ἀπὸ βλάβες στὴν καρδιά, ἐγκέφαλο, ἀρθρώσεις, μάτια ἢ ἄλλοι; Δηλαδή νὰ ἐξετάσεις τοὺς θαλαροὺς ἄνω τῶν 65, καὶ νὰ δοῦμε τί θὰ βρεῖς σὲ μελέτη προοπτικῆς.

- Τέτοια μελέτη ἔγινε σὲ 266 ἄτομα. Καὶ κατὰ τοὺς πρώτους 12 μῆνες ποσοστὸ 20% αὐτῶν ἔπεσαν... Στους πεπτωκότες ἦταν περισσότερες γυναῖκες καὶ ἡ πίεσή τους σὲ ὄρθια στάση, συνήθως ἦταν χαμηλὴ, 10 ἢ 11 ἢ μεγάλη. Οἱ ὑπερτασικοὶ πήγανε καλά, δὲν εἶχαν περισσότερες πτώσεις, εἴτε μὲ φάρμακα ἢ χωρὶς φάρμακα γιὰ τὴν πίεσή τους. Πάντως ὅσοι ἔπαιρναν ὡς ἀντιυπερτασικὸ φάρμακο ἀνταγωνιστὴ τοῦ ἀσβεστίου μὲ δράση βραχείας διάρκειας, ἐκεῖνοι εἶχαν 2,5 φορὲς περισσότερες πτώσεις ἀπὸ τοὺς ἄλλους ποὺ ἐλάμβαναν κάποιο ἄλλο φάρμακο γιὰ τὴν πίεση. Στὴ μελέτη αὐτὴ βρέθηκε ἐπίσης ὅτι οἱ πτώσεις ἦσαν πιὸ συχνὲς στὶς ἡλικίες 66-75 ἐτῶν, ἐνῶ οἱ πλέον λευκαθέντες γεγηρακότες, τὰ πῆγαν πιὸ καλά. Ἡ διαφορὰ ὀφείλεται πιθανὸν στὴν κινητικότητα, ἡ ὁποία εἶναι μικρότερη καὶ στὴν αὐξημένη προσοχὴ εἰς προκεχωρημένον γῆρας...

- Πτώσις καὶ ἀνάστασις, ἅς εἶναι ἡ πίεσή μας λίγο ὑψηλότερη, τουλάχιστον στὸ 13. Εἶναι καιρὸς ποὺ ἔκλεισα τὰ ὀγδόντα.

- Ἡ Πόλη ἔζησε 1.000 ἔτη καὶ καλύτερα θὰ ἦταν νὰ ψάχναμε γιὰ τὶς αἰτίες τοῦ μακροῦ τῆς βίου. Ὅλα αὐτὰ τὰ ἔτη ἀπετέλεσε στόχον χιλιωνύμων ἐχθρῶν. Αἱ ἐσωτερικὰ διαμάχαι... Ὁ δικασμὸς τῶν Ἐκκλησιῶν... Τοὺς τελευταίους αἰῶνας τὸ ναυτικὸν παρημελήθη, τὸ ἐμπόριον ἐπέρασε εἰς ξένας χεῖρας... Οἱ Ὁθωμανοὶ ἠλαύνοντο ἀπὸ τὸν ἀκατάσχετον φανατισμὸν τοῦ νεοφωτίστου... Ἡ χριστιανικὴ Εὐρώπη, ὅταν δὲν κατεργάζετο τὴν πτῶσιν, τὴν πῦχτο... (Μάρκου Θεοδωράκη Θέματα Ἱστορίας).

## Ἀπὸ τὴ Ζωὴ

### Μακροζωία: Δημιουργικός και εὐχαριστημένος

Ἐὸ κύρ-Γιώργης ἔφθασε τὰ 101. Γεννήθηκε στὴν ἀνατολὴ τοῦ 20<sup>ου</sup> και ἀπῆλθε στὴν ἀνατολὴ τοῦ 21<sup>ου</sup> αἰῶνα. Νέο παιδί γιὰ νὰ ζήσει ἄφησε τὸ βουνὸ τῆς Ρούμελης και πῆγε γιὰ μεροκάματο στὴν Πόλη. Στὸ Βόσπορο περνοῦν πολλὰ καράβια και μετὰ ἀπὸ λίγο καιρὸ ἀφήνει τὸ μεροκάματο τῆς Πόλης και βρίσκεται στὴν Ἀμερική. Ἐκεῖ ἐργάζεται ὡς βοηθὸς σὲ κατάστημα, τὰ χρόνια περνοῦν και εἶναι ἱκανοποιημένος. Κάποτε φτιάχνει και τὸ δικό του μαγαζί. Ἔρχεται ξανὰ στὴ Ρούμελη, κάνει οἰκογένεια και τὰ βολεύει ὅλα. Τὰ παιδιά του πάνε κι αὐτὰ στὴν Ἀμερική, ἐκεῖνος ὅμως ὅλο τὸ δεύτερο ἡμισυ τοῦ 20<sup>ου</sup> αἰῶνος τὸ περνάει στὴν Ἀθήνα. Πάντα χαμογελαστός, στὰ 100 του χειουργεῖται γιὰ κάταγμα ἰσχίου. Μετὰ τὴν ἐγχείρηση εἶναι ὅπως πάντα ὄρθιος, ἔτοιμος γιὰ ψώνια και εὐχαριστημένος.

Στὴν ἀρχαία μας ἱστορία εἶναι ἀρκετοὶ ἐκεῖνοι ποὺ διέπρεψαν. Ἐὸ **Περίανδρος**, ἕνας ἐκ τῶν Ἑπτὰ Σοφῶν τῆς ἀρχαιότητος, τύραννος τῆς Κορίνθου, ἔζησε 84 ἔτη (668–584 π.Χ.). Ἦταν σκληρός. Ὅμως ὑπὸ τὴν ἐξουσία του ἡ Κόρινθος ἔφθασε σὲ μεγάλη ἀκμή. Ἔκαμε ἔργα εἰρήνης, ἀνέπτυξε τὸ ἐμπόριο, τὴ ναυτιλία, σχεδίασε νὰ ἀνοίξει τὸν Ἴσθμὸ τῆς Κορίνθου, ἐνίσχυσε τοὺς ποιητὲς και καλλιτέχνες. Τὸν Περίανδρο κάλεσαν οἱ Ἀθηναῖοι ὡς διαιτητὴ σὲ διαφορὰς ποὺ εἶχαν μὲ τὴ Μυτιλήνη. Πρέπει, λοιπόν, ὁ Περίανδρος νὰ κοιμόταν εὐχαριστημένος γιὰ ὅσα ἔκανε.

Ἐὸ **Θαλῆς ὁ Μιλήσιος**, (640–546 π.Χ.) κατέπληξε μὲ τὶς παρατηρήσεις του. Ἀπὸ τὴ σκιά τῶν πυραμίδων τῆς Αἰγύπτου μέτρησε τὸ ὕψος τους και τόνισε ὅτι οἱ πλημμύρες τοῦ Νείλου ποταμοῦ ὀφείλονται στοὺς ἐπείσιους ἀνέμους. Μίλησε γιὰ ἠλεκτρισμὸ, τὸ ἠλεκτρον, στὸ ὁποῖο ὀφείλεται ἡ ἔλξη ἐλαφρῶν σωμάτων και προέβλεψε τὴν ἔκλειψη ἡλίου τῆς 28<sup>ης</sup> Μαΐου τὸ 585 π.Χ. Ἐπίστευε ὅτι «πρεσβύτατον τῶν ὄντων Θεός, ἀγέννητον γάρ, και μήτε ἀρχὴν ἔχον μήτε τελευτήν». Συμβουλεύει «κακίας ἀπέχου, φίλων παρόντων και ἀπόντων μέμνησο, και κολακεύειν γονεῖς μὴ ὄκνει». Νὰ μὴν ξεχνᾶμε νὰ ἀναφερόμαστε μὲ εὐχαρίστηση στοὺς γονεῖς μας.

Ἐὸ **Σόλων ὁ Ἀθηναῖος**, (639–559 π.Χ.) τὰ εἶχε ὅλα, νομοθέτης, φιλόσοφος, ποιητής. Πλούσιος, ἀριστοκράτης ἀπὸ τὴ γενιὰ τοῦ Κόδρου βασιλιᾶ τῆς Ἀθήνας. Πολυταξιδεμένος, μελέτησε πολιτισμοὺς και νόμους και ἔφτιαξε τὴν Ἀθήνα. Ἐξοπλίστηκε μὲ ἔκτακτες ἐξουσίες ὅταν ἐξελέγη ἄρχων ἀπὸ τὸ Δῆμο τῆς Ἀθήνας γιὰ νὰ ἀρξίσει τὰ τολμηρὰ του νομοθετικὰ μέτρα. Φροντιστὴς τοῦ δικαίου ἦταν ἐναντίον κάθε ἀπόλυτου, ἀκόμη κι ἂν αὐτὸ ἦταν ἰσότητα ἢ ἀνισότητα. Κι ἔτσι διαμόρφωσε τὴν κοινωνία μὲ ἀνάπτυξη τῆς ἀγροτικῆς οἰκονομίας, τοῦ ἐμπορίου, μὲ προστασία τῶν ἀκτημόνων ἐκ τῶν ὁποίων πολλοὶ εἰσῆλθαν στὸ ἐμπόριο και τὴ βιοτεχνία, μὲ ὑποχώρηση τῆς ἐξαθλίωσης ἀνθρώπων. Κατάργησε χρέη, ἀφαιρώντας τὰ βάρη μὲ τὴν περίφημη «Σεισάχθεια», ὥστε νὰ μὴν ὑπάρχουν δούλοι. Ἀριστοκράτης αὐτὸς ἐμπόδιζε τὰ στεγανὰ τῆς καταγωγῆς κι

ἄφηνε τοὺς ἀνθρώπους πὺ ἐπετύγχαναν στὸ ἐπάγγελμά τους νὰ ἀνέλθουν στὴν κοινω­νία, νὰ γίνουν πολῖτες καὶ νὰ πάρουν ἀξιώματα. Οἱ πολῖτες εἶχαν τὴ νομὴ τῆς ἐξου­σίας καὶ ἦσαν συνυπεύθυνοι γιὰ τὴν εὐνομία. Λαϊκὴ κυριαρχία, λοιπόν, μεταρρυθμίσεις, διόρθωση τῆς ὑπάρχουσας κατάστασης καὶ καλύτερα δικαστήρια. Ὁ Σόλων, γιὰ νὰ ἀποφύγει μεταβολὲς τῆς νομοθεσίας του καὶ γιὰ νὰ μὴν ἀναμειχθεῖ στὴν ἐφαρμογὴ τῆς, ἀποδήμησε γιὰ δέκα χρόνια. Μεταξὺ ἄλλων, ἐπισκέφθηκε καὶ τὸ βασιλιὰ Κροῖσο στὶς Σάρδεις, ὁ ὁποῖος τὸν ρώτησε ἂν γνώριζε ἄλλον ἄνθρωπο πὺ εὐτυχημένο ἀπὸ ἐκεῖνον. Ὁ Σόλων, ἀφοῦ τοῦ ἀνέφερε τρεῖς περιπτώσεις εὐτυχημένων ἀνθρώπων, τὸν συμβούλεψε μὲ τὸ γνωστὸ «μηδένα πρὸ τοῦ τέλους μακάριζε». Ὅταν χρόνια ἀργότε­ρα ὁ Κροῖσος ἠττήθηκε ἀπὸ τὸν Κῦρο καὶ ὀδηγήθηκε στὴν πυρά, θυμήθηκε τὰ λόγια του Σόλωνα καὶ ἀνεφώνησε «Σόλων, Σόλων». Ὁ Κῦρος τὸν ρώτησε σὲ ποιὸν ἀναφερόταν καὶ ὁ Κροῖσος τοῦ διηγήθηκε τὴν ἱστορία. Ὁ Κῦρος τότε προβληματίστηκε καὶ τοῦ χάρισε τὴ ζωή.

Νὰ εἶσαι, λοιπόν, εὐχαριστημένος στὴ ζωή σου. Νὰ καλλιεργεῖς τὸ δοθὲν σοι τάλα­ντον, ὅποιο ταλέντο ἔχεις, καὶ νὰ αἰσθάνεσαι ἐπιτυχημένος. Ἔτσι μετέχεις στὴ Δημι­ουργία καὶ προσθέτεις τὸ δικό σου κόκκο ἄμμου. Στὴν κατάστασιν αὐτὴ δὲν ὑπάρχει κῶρος γιὰ μεμψιμοιρίες, γιὰ ἄγχος-στρές, γιὰ ἀντιδικίες. Κυρίως, ὅμως, δὲν ὑπάρχει κῶρος γιὰ κατάθλιψη, πὺ εἶναι συχνὸ φαινόμενο στὴν ἐποχὴ μας. Νὰ ἔχεις σπιτί μὲ πολλὰ δωμάτια ἄδειο καὶ ἐσὺ νὰ εἶσαι μόνος μέσα στενοχωρημένος. Ἐπομένως, ζεῖς μὲ χαμηλὴ πίεση, δίχως ἀρρυθμίες καὶ ἐντερικὰ προβλήματα. Ἡ πνευματικὴ ἄσκηση τοῦ κύρ-Γιῶργη ἔφερνε συνεχῶς μετακινήσεις καὶ λύσεις στὰ βιοτικὰ προβλήματα. Μὲ τὰ ἐγγόνια στὴν Ἀθήνα ἀσκούσε ὑπηρεσία τροφοδοσίας τοῦ σπιτιοῦ, ἡ νύφη του τὰ ἔχανε ἂν κάποια μέρα δὲν μπορούσε, ποιὸς θὰ πήγαινε στὴν ἀγορά; Αὐτὰ μέχρι τὰ 100. Καὶ μετὰ τὴν ἐγχείρηση τοῦ ἰσίου, λίγο πρὶν ἀναχωρήσει ἦταν ὁ μόνος πὺ ἔφαγε φαγητὸ καὶ γλυκὸ ἀπὸ χριστουγεννιάτικους ἐπισκέπτες. Ἐφυγε χαμογελαστός, ἀπὸ νόσο, λέει, τοῦ αἵματος.