



ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ - ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2014 # No 60

Ιδιοκτησία - Διεύθυνση: "Οι Φίλοι του Δρομοκαΐτειου Θεραπευτηρίου", Κωλέττη 17, ΤΚ. 10681, Αθήνα, τηλ.: 68 11 424, fax: 210 6857841 email: filoidromokaiteiou@gmail.com

Κατάθλιψη:
Ποια είναι τα κύρια
συμπτώματα;
της Ίλια Θεοτοκά

σελ. 3

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΓΚΙΑΛΑΣ -
Γ. ΒΕΡΙΤΗΣ
(1915-1948)

σελ. 5

Γιατροί που
προσφέρουν

σελ. 6

Τιμή στους
Τρεις Ιεράρχες

σελ. 4

Μήνυμα της προέδρου

Αγαπητές φίλες και φίλοι,

Το έναυσμα για το σημερινό άρθρο μου, μου το έδωσε μία συζήτηση στην οποία παρευρέθηκα πριν λίγες ημέρες και αφορούσε τον ρόλο της γυναίκας και την επιρροή αυτής στην ανθρώπινη ζωή.

Γενικά την επιρροή της στην ύπαρξη, την διαβίωση, την συμπεριφορά και τέλος στην ποιότητα της ζωής.

Πολλοί και ποικίλοι οι ρόλοι αυτοί διαμορφώνουν μπορούμε να πούμε την δομή της ανθρώπινης κοινωνίας.

Πρώτα απ' όλα, μητέρα, σύζυγος, ερωμένη, αδερφή σε συγγένεια και ψυχή, προσφέρει τα ύψιστα αγαθά.

Την διαιώνιση, την συντροφικότητα, την ευχαρίστηση, την αγάπη, την στοργή, την αδελφосύνη...

Ο άνδρας, αυτό το μεγάλο παιδί, όσο κι αν ανδρωθεί, στο βάθος παραμένει το αγόρι, που μετά από τον αγώνα της ζωής ανακουφίζεται μόνο στην στοργική αγκαλιά μιας γυναίκας. Λένε και είναι σωστό, ότι πίσω από κάθε μεγάλο άνδρα κρύβεται μια γυναίκα.

Αλλά όχι από τους μεγάλους άνδρες μόνο, αλλά και από τους πιο ασήμαντους.

Μέσα σε μια απλή οικογένεια, στην σημερινή μας κοινωνία, που και η γυναίκα εργάζεται, κι έχει τόσες σκοτούρες... την επαγγελματική της αξιοποίηση, τα παιδιά, το σπίτι, τις κοινωνικές υποχρεώσεις!

Πολλοί οι κόποι, πολλά τα προβλήματα!

Ο άνδρας πάλι αγωνίζεται να μην χάσει τη δουλειά του, να προοδεύσει, να δείξει τις ικανότητές του, ίσως μπαίνει στο σπίτι εκνευρισμένος, κουρασμένος, του φτάνει όλα. Τότε χρειάζεται η μεγάλη κατανόηση! Η προσφορά! Σαν αφεντί το αντρόγυνο, να ξεσπάσουν όλα αυτά μέσα στο σπίτι, γίνεται χαμός. Τα παιδιά κλείνονται στο καβούκι τους σαν πληγωμένα ζωάκια κι ο ουρανός τους γεμίζει μαύρα σύννεφα κι η καρδιά τους φαρμάκι.

Όταν όμως η γυναίκα καταπνίξει τις δικές της πίκρες με ένα χαμόγελο και στοργική συμπεριφορά, μια μυρωδιά γευστικού φαγητού, δυο ροδομάγουλα παιδιά κι ένα βλέμμα που υπόσχεται πολλά, όλα εξελίσσονται ευτυχισμένα.

Δύσκολος ο ρόλος της... Δύσκολος αλλά μεγαλειώδης!

Σαν μητέρα βγάζει σωστούς ανθρώπους στην κοινωνία, σαν εργαζόμενη δημιουργεί πρότυπα, σαν σύζυγος κρατάει τον γάμο της και αποκτά την εκτίμηση της οικογένειάς της και των φίλων της. Κι άλλοι πολλοί οι ρόλοι της γυναίκας.

Καλοί και κακοί. Ρόλοι που έφεραν ειρήνη ή ρόλοι που έφεραν πολέμους.

Γυναίκες που δημιούργησαν, γυναίκες που ανάθρεψαν ηγέτες, μουσουργούς, ποιητές, τρανούς επιστήμονες, γυναίκες που γέννησαν Θεούς.

Η ιστορία από την αρχαιότητα έως σήμερα έχει να μας επιδείξει γυναικείους ρόλους που δεν θα μου έφταναν σελίδες ολόκληρες να αναφέρω.

Θα αναφερθώ μόνο με λίγα λόγια στον σημαντικότερο γυναικείο ρόλο που υπήρξε ποτέ στην ανθρωπότητα.

Τον ρόλο της πονεμένης μητέρας, της μητέρας ενός Θεού! Της Παναγίας!

Ως άνθρωπος εβίωσε τον μεγαλύτερο πόνο. Την μεγαλύτερη απογοήτευση, αδικία, φόβο, την μεγαλύτερη θλίψη.

Ανέδειξε όμως, την ανωτερότητα, την εγκαρτέρηση, την υπομονή, μέσα από τα πικρά



δάκρυά της.

Ανέδειξε την γυναίκα.

Ως τότε ο ρόλος της γυναίκας ήταν υποβαθμισμένος. Από τότε έως τώρα η γυναίκα ανεδείχθη σε άτομο λατρευτό, υπέροχο, σεβαστό.

Έτσι από την κάθε μία, εξαρτάται τι ρόλο θα παίζει στη ζωή της, σε ποιο βάθος θ' ανέβει για να εκπληρώσει τον προορισμό της στην διάρκεια του βίου της.

Σημαντική ή ασήμαντη, γνωστή ή άγνωστη, εκείνη θα ξέρει σε τι σκαλοπάτια ανέβηκε ή κατέβηκε στην διάρκεια της ζωής της.

Ο ρόλος της, όσο μικρός κι αν είναι, θα είναι ένα κόκκος άμμου που θα συμπληρώσει όμως το οικοδόμημα της εκάστοτε κοινωνίας.

Θα είναι μία ψήφος στην κάλη της ζωής, από όπου θα εξαρτηθεί το μέλλον της οικογένειας, της κοινωνίας του κράτους.

Ευχαριστώ.

Ν. Σκαρβέλη

Ο ρόλος της γυναίκας

Σκέψη Ημέρας

Ευτυχισμένος είναι εκείνος
που πονά λιγότερο στη ζωή.

Σοφοκλής

ΣΩΜΑΤΕΙΟ
“ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ”
ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΤΗΣΙΑΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ
ΓΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

Το Δ.Σ. Του Σωματείου
“ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ”
προσκαλεί τα Μέλη του
σε ετήσια τακτική Γενική Συνέλευση
την Κυριακή 09 Μαρτίου 2014 και ώρα 10:00 π.μ
στις αίθουσες του ξενοδοχείου
“METROPOLITAN” Λ. Συγγρού 385.
Θέματα ημερήσιας διάταξης:
Διοικητικός & Οικονομικός Απολογισμός
Διάφορα θέματα
Κοπή πίτας
Σε περίπτωση μη απαρτίας
θα επαναληφθεί η Γ. Συνέλευση
μετά από μία ώρα στις 11:00.
Θα ακολουθήσει δεξίωση

Δια το Δ.Σ.
Η Πρόεδρος
ΑΝΔΡΟΝΙΚΗ ΣΚΑΡΒΕΛΗ

Την συνδρομή ή οποιαδήποτε οικονομική ενίσχυση προς το Σωματείο “ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ”
μπορείτε να καταθέσετε στον παρακάτω λογαριασμό: 00260064940200183718 Eurobank

Η Δύναμη της Ψήφου

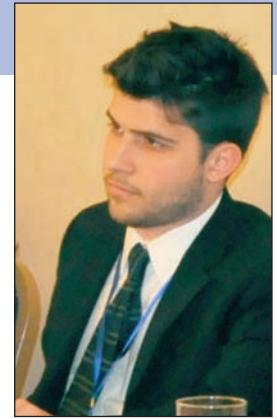
Ακούμε πολλές φορές τον κόσμο να λέει, μία ψήφο έχω, εγώ θα αλλάξω τον κόσμο; Κι όμως, ο κάθε πολίτης έχει στα χέρια του μία δύναμη, της οποίας την αξία δεν έχει εκτιμήσει σωστά. Μόνο μέσω της ψήφου μας μπορούμε να εκφράσουμε την άποψή μας και να στείλουμε ένα μήνυμα σε αυτούς που θέλουμε να το λάβουν. Δυστυχώς ή ευτυχώς, η ψήφος έχει την ίδια αξία από όποιο κοινωνικό στρώμα κι αν προέρχεται, ό,τι οικονομική επιφάνεια κι αν έχουμε. Με αυτήν επιλέγουμε αυτούς που θα μας εκπροσωπήσουν, κι εδώ είναι ξεκάθαρα δική μας ευθύνη, το ποιον επιλέξαμε στο παρελθόν αλλά και ποιον θα επιλέξουμε στο μέλλον. Άλλωστε κάθε φορά μαθαίνουμε από την προηγούμενη και θεωρούμε ψηφίζοντας ότι κά-νουμε την πιο σωστή, για εκείνη τη χρονική στιγμή, επιλογή.

Γιατί όμως όταν έχουμε στα χέρια μας αυτή τη δύναμη, δεν τη χρησιμοποιούμε (μέσω της αποχής) και αφήνουμε τα εκλογικά αποτελέσματα να είναι αυτά που επιθυμούν κάποιοι άλλοι να μας επιβάλλουν; Με την αποχή τα προβλήματα δεν θα εξαλειφθούν και θα εξακολουθήσουν να υφίστανται, αλλά ακόμη είναι πολύ πιθανόν, όταν πλήρως αδιαφορούμε, να ενταθούν. Ο Αβραάμ Λίνκολν έχει πει πως η ψήφος είναι πιο δυνατή και από μια σφαίρα, καθώς με τη σφαίρα μπορείς να σκοτώσεις τον εχθρό σου, αλλά με την ψήφο μπορεί να σκοτώσεις το μέλλον των παιδιών σου. Πόσο μάλλον όταν δεν ψηφίζεις καθόλου και αφήνεις τη μοίρα των επόμενων γενεών στην τύχη της.

Η ιστορία της ψηφοφορίας αλλά και της Δημοκρατίας αρχίζει από το β'

μισό του 5ου αι. π.Χ. στην αρχαία Αθήνα, το χρυσό αιώνα του Περικλή, όπου μιλάμε για πρώτη φορά για άμεση δημοκρατία μέσω της συνέλευσης της εκκλησίας του Δήμου είτε φανερά (διά της ανάτασης του χεριού) που ήταν και το πιο σύνηθες, είτε άλλοτε κρυφά. Αυτή λάμβανε τις πολιτικές αποφάσεις και για την εκτέλεσή τους όριζε κάποιους αξιωματούχους άμεσα ανακλητούς και ελέγξι-μους, με περιορισμένη διάρκεια θητείας, προκει-μένου να μην «επαγγελματοποιηθούν» ως πολιτικοί ηγέτες. Στη νεότερη βέβαια εποχή, έχουμε τις εκλογές, οι οποίες είναι η μοναδική έκφανση της σύγχρονης δημοκρατίας. Σε αυτές κάθε λαός που είναι υπερήφανος, αποδεικνύει στην πράξη μέσω των εκλογών τη σοφία του, επιλέγοντας τους καταλληλότερους για να τον κυβερνήσουν.

Γι' αυτό και κάθε φορά που ασκούμε το εκλογικό μας δικαίωμα, θα ήταν καλό να μην ξεχνάμε τη δύναμη που έχει η ψήφος μας και ακόμη την υπο-χρέωση που έχουμε κυρίως απέναντι στις επόμενες γενιές αλλά και μετά στους εαυτούς μας, να δημιουργήσουμε ένα καλύτερο αύριο από το σή-μερα και ακόμη καλύτερο από το χθες.



Γιάννης Μετεκίδης
φοιτητής Παντείου Πανεπιστημίου
μέλος του Δ.Σ. των "Φίλων του Δρομοκαϊτείου"

ΠΟΙΗΤΡΙΑ: ΜΑΡΙΑ ΛΕΒΟΓΙΑΝΝΗ

Αγάπη μου
Σαν το ποτάμι
κυλάει μέσα στην καρδιά μου
η αγάπη μου.
Για σένα τα τραγούδια του κόσμου
μιλάνε για σένα!
Τα τραγούδια του κόσμου
μιλάνε για σένα!
Τα όνειρα του κόσμου
ηθική σου ύπαρξη!
Ο κόσμος μου είσαι
είσαι ο κόσμος!
Αχ λόγια δεν βρίσκω
για να κεντήσω τον καμβά της ψυχής μου!
Σαν περπατάς στους κήπους
τα κεφαλάκια των κυκλάμινων
γέρνουν σκυφτά για να περνάς.
Οι παπαρούνες στάζουν αίμα.
Τα τριαντάφυλλα μοσχοβολούν,
οι μαργαρίτες τεντώνουν τα φυλλαράκια τους.
Σαν ηλιαχτίδες κι η νηνεμία των δέντρων
Κάνει σιωπή στο πέρασμά σου.
Μέσα στα μάτια σου στοχάζομαι
Του παραδείσου τα πουλιά.
Μέσα στα χέρια σου
η απεραντοσύνη βρίσκεται!
Ω αγάπη μου
γλυκιά αυγούλα και ασημένιο δειλινό!
Θέλω λόγια,
ψάχνω λόγια να σου βρω.
Πέστε αστέρια στην ποδιά μου
να κεντήσω τον καμβά της καρδιάς μου,
την αγάπη ν' αγγίξω.
Πάρτε με σύννεφα
ψηλά στο φεγγάρι να πατήσω
να φέρω στην αγάπη μου νερό και χώμα
να φυτέψουμε μαζί ένα λουλούδι στην καρδιά
για να μοσχοβολά αιώνια.

ΑΝΑΣΤΑΣΗ

Ανάσταση! Και μέσα στην καρδιά μου,
που μαύροι τη μαράνανε χειμώνες,
μιας άνοιξης αυγή γλυκοχαράζει
κι' ανθίζουν μενεξέδες κι' ανεμώνες.

Ανάσταση! Και μέσα στην καρδιά μου,
που τη σπάραξαν άγρια οι στείροι πόνοι,
ολόδροσο, ουρανόσταλτο βλαστάρι
θεικής χαράς αρχίζει να φυτρώνει.

Θεικής χαράς! Ω Σταυρωμένη Ελπίδα!
καθώς σε βλέπω αναστημένη πάλι,
αθάνατη, απροσμάχητη, μεγάλη,
κάμε το θαύμα που ποτέ δεν είδα!
ότι νεκρό του μουσικού μου κόσμου,
παρακαλώ Σε, ανάστησέ το εντός μου!

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ

Πάμε στων υδάτων τις πηγές
που την ύπαρξή μας θα δροσίσουν,
πάμε προς τις πάμφωτες αυγές
π' αστραπές το νου μας θα γεμίζουν.

Μεσ' στην αρετή κάθε ψυχή
θα μοσχοβολά σαν το λουλούδι,
κι από κάθε στόμα θ' αντηχή
λυτρωμού κραυγή, χαράς τραγούδι.

Πάλι προς την πίστη του Χριστού!
Τουτ' ας γίνη τώρα σύνθημά μας.
Σαν τη φλόγα ο ζήλος του πιστού
ας ανάψη μέσα στην καρδιά μας.

Γ.Βερίτης

Άνοιξη

Άνοιξη! Σύμβολο ελπίδας και αισιοδοξίας. Ιδιαίτερως σε εκείνους που τους βαραίνουν οι πικροί χειμώνες! Περίμενε ψυχή την άνοιξη, όταν σε δέρνει η βαρυχει-μωνιά.
Κανείς δεν κλαίει αιώνια εδώ στη γη.
Πάντα μία δύναμη καλή υπάρχει που στέκει δίπλα μας.
Ποιον χειμώνα δεν ακολούθησε η Άνοιξη;

Μάνα γλυκύτατη, Μάνα ουρανόσταλτη, ατίμητη Μάνα!
δε σε θαμπώνουν απάτες εσένα κι' ονειράτα πλάνα.
Πάνω στο χρέος ακοίμητη εσύ, νύχτα - μέρα σκυμμένη,
τ' άπειρο ακούς μέσ' τα χάρη μια - μια τις στιγμές να σημαίνει.
Τόσο η ψυχή σου είν' απλή, που μιλά με τ' αμίλητα πλάσματα,
κι ούτε γελιέσαι ποτέ μ' όσα φτιάνει το ψέμα φαντάσματα.

Μάνα, η στοργή σου μεγάλη κι' απέραντη όσο η πλάση!
Ποιός θα μπορέση ως βαθιά την καρδιά σου ποτέ να διαβάση;
Μάνα, η στοργή σου πασίχαρη σαν τις ακτίδες του ήλιου,
μέσ' στη χαρά του χρυσού προσκαλεί μαγικού σου βασιλείου.
Πώς με βελούδινα δάχτυλ' αγγίζεις τους πόνους μας και τους γλυκαίνεις.

Μάνα γλυκύτατη, όλα τα βάσανα συ τ' απαλαίνεις!
Όλα μας τάμαθες, Μάνα γλυκύτατη, ατίμητη Μάνα,
και με της Πίστης μας τ' άγιο μας έθρεψες κ' άφθαρτο μάννα.
Ένα κομμάτι χρυσάφι μας έκρυσπες μέσα βαθιά μας,
να μπουμπουκιάσουν οι ανθοί λαχταράς του καλού στην καρδιά μας.

Μάνα! πού βρήκες την τόση στοργή, την αγάπη την τόση;
Μέσ' στην ψυχή σου απ' το χέρι του Πλάστη μας έχει φυτρώσει!

Μάνα, που πήρες απ' όλα τα πλάσματ' ανώτερο θρόνο,
άφθαρτη μένει κι' ανέγγιχτ' η δόξα σου μέσα στο χρόνο.
Μεσ' στην αγκάλη σου, ώ θαύμα! κρατάς το θεό μας, Μητέρα,
Κι' είσαι απ' τη γη κι' απ' τους κόσμους των άστρων, εσύ, ΠΛΑΤΥΤΕΡΑ!!!

Γ.Βερίτης

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ: ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ; ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Δρ. ΙΛΙΑ ΘΕΟΤΟΚΑ

ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ-ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο,
Πρόεδρος της Δράσης για την Ψυχική Υγεία

Τα βασικά συμπτώματα της κατάθλιψης είναι:

- Διακυμάνσεις στη διάθεση, θλίψη, αίσθημα κόπωσης
- Ευερεθιστότητα, επιθετικότητα
- Μειωμένη προσοχή και συγκέντρωση
- Αλλαγές στον ύπνο και στη διατροφή
- Ιδέες αναξιότητας
- Απογοήτευση, αίσθημα κενού και ματαιότητας
- Απώλεια της ενεργητικότητας, απραξία, μείωση ενδιαφέροντος για δραστηριότητες, συναναστροφές, κοινωνική απομόνωση
- Αυξημένη αυτοκριτική (είμαι βάρος, δεν αξίζω), τάσεις αυτοκατηγορίας
- Χρήση αλκοόλ, χαπιών
- Πιθανές συζητήσεις για θάνατο ή αυτοκτονία.

Το πρόβλημα με την κατάθλιψη

είναι ότι δεν αναγνωρίζεται πάντα.

Υπάρχουν πολλοί λόγοι για αυτό. Μπορεί να υπάρχουν εσωτερικευμένοι φόβοι σε πολλούς ανθρώπους, οι οποίοι διστάζουν να μιλήσουν για αυτούς. Πολλοί άνθρωποι δεν μιλούν για τα συναισθήματά τους και η σιωπή πολλές φορές εκλαμβάνεται ως έλλειψη προβλημάτων. Επίσης, δε γίνεται πάντα κατανοητό ότι τα συχνά παράπονα για σωματικά προβλήματα μπορεί να είναι μέρος της κατάθλιψης. Και ασφαλώς υπάρχει και η χαμογελαστή κατάθλιψη (smiled depression), όπου το άτομο διαχειρίζεται σε γενικές γραμμές τη ζωή του, αλλά μέσα του εγκαθίσταται σιγά-σιγά μια καταθλιπτική θεώρηση του εαυτού του και της ζωής.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΘΟΡΥΒΗΣΟΥΝ

Παράπονα ότι δεν έχουν κίνητρο, ενέργεια, ή παράπονα για σωμα-

τικά ενοχλήματα (αρθριτικά, πονοκέφαλοι), αλλαγή της εμφάνισης, της υγιεινής, της διατροφής, ευερεθιστότητα, φόβος για αρρώστιες, ανορεξία, βουλιμία, παχυσαρκία, διαταραχές ύπνου, επαναλαμβανόμενοι θυμοί, υπερκινητικότητα. Πολλές φορές δεν μοιάζουν θλιμμένοι, αλλά παραπονούνται για τη ζωή τους, ότι έχουν χάσει το νόημα, το ενδιαφέρον.

ΕΝΑ ΑΤΟΜΟ ΠΟΥ ΜΙΛΑ ΓΙΑ ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΟ ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΣΟΒΑΡΑ ΥΠΟΨΗ!!!

Τι μπορεί να κάνει το περιβάλλον;

Ακούστε το αγαπημένο σας πρόσωπο.

Μην κριτικάρετε τα συναισθήματά του.

Αποφύγετε αχρείαστες συγκρούσεις.

Καλέστε τον σε μία κοινωνική εκδήλωση.

Μην προσπαθήσετε να τον θεραπεύσετε.

Συνοδεύστε τον στον ψυχολόγο.

Ενισχύστε τον να συνεχίσει τη θεραπεία του.

Μη διστάσετε να μιλήσετε στον ψυχολόγο: Πάρτε τηλέφωνο, κλείστε ραντεβού, πηγαίνετε στο ραντεβού, παραμείνετε στη θεραπεία.

ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ 1-2 ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΔΙΑΦΩΤΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΝΑ ΣΑΣ ΒΓΑΛΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟ ΑΔΙΕΞΟΔΟ.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Μιλήστε σε κάποιον δικό σας για τα συναισθήματά σας.

Διατηρήστε, όσο γίνεται, μία θετική διάθεση. Αποδεχτείτε ότι στη ζωή υπάρχουν δυσκολίες, θλίψη, δυσάρεστες στιγμές. Είναι σημαντικό να μπορούμε να αγαπάμε τη ζωή, ακόμα και στις πιο δύσκολες φάσεις της.

Προσπαθήστε να σκέφτεστε ρεαλιστικά. Ελέγξτε τις προσδοκίες και τις προτεραιότητές σας. Μην εστιάζετε στα αρνητικά μίας κατάστασης, δείτε και τις θετικές της πλευρές.

Μην αφήνετε τις αρνητικές σκέψεις να επηρεάζουν τον τρόπο που θα επιλύσετε ένα πρόβλημα. Να είστε ανοιχτοί σε πιθανές λύσεις.

Κάντε μία λίστα με αυτά που σας αρέσουν στον εαυτό σας.

Επιτρέψτε στον εαυτό σας να μην είστε τέλειοι.

Να θέτετε μικρούς καθημερινούς στόχους. Όταν τους ολοκληρώνετε, να επιβραβεύετε τον εαυτό σας.

Φροντίστε τη διατροφή σας. Επιλέγете τροφές με Ω3 λιπαρά και πλούσιες σε βιταμίνη Β12. Αποφύγετε το αλκοόλ και την υπερβολική ποσότητα καφέ. Φροντίστε τον ύπνο σας.

Βάλτε συστηματικά την άσκηση στη ζωή σας (πχ. περπάτημα καθημερινά, κάποιο σπορ, γυμναστική κλπ), μπορείτε να συνδυάσετε την άσκηση με φιλική παρέα, που την κάνει πιο ευχάριστη.

Να εκτίθεστε συστηματικά σε ηλιόλουστα μέρη.

Βάλτε καινούργιες δημιουργικές δραστηριότητες στη ζωή σας (ζωγραφική, μουσική, φωτογραφία). Το να είμαστε δημιουργικοί, μας επιτρέπει να εξερευνούμε τα συναισθήματά μας και να εκφραζόμαστε. Παράλληλα, μας κάνει να νιώθουμε καλύτερα και μας δίνει ικανοποίηση.

Εμπλακείτε πιο ενεργά σε δραστηριότητες. Εμπλουτίστε την κοινωνική σας ζωή, κρατήστε κοντά σας τους φίλους και την οικογένεια.

Οι παραπάνω συμβουλές μπορεί να σας βοη-

θήσουν σημαντικά, αλλά όχι από μόνες τους, εάν τα καταθλιπτικά συναισθήματα είναι έντονα, διαρκούν πάνω από 2 εβδομάδες και επηρεάζουν σοβαρά την καθημερινή σας λειτουργικότητα. **Στην περίπτωση αυτή, αλλά και στην περίπτωση που σκέπτεστε ότι η ζωή δεν αξίζει και κάνετε σκέψεις να δώσετε τέλος στη ζωή σας, θα πρέπει να επισκεφτείτε άμεσα έναν κλινικό ψυχολόγο ή ψυχίατρο και να ξεκινήσετε ψυχοθεραπεία ή και να πάρετε αντικαταθλιπτική αγωγή.** Να έχετε υπόψη σας ότι Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΕΤΑΙ, ΕΦΟΣΟΝ ΑΠΟΦΑΣΙΣΕΤΕ ΝΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΤΕ.

Δρ. ΙλΙΑ Θεοτοκά, Κλινική Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

Πρόεδρος της Δράσης για την Ψυχική Υγεία

Email: iliatheotoka@yahoo.com

drasipsy@gmail.com

Τηλ. 210 7251214, 6932 380673

ΘΑΥΜΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΞΕΝΩΝ

Κύριε Διευθυντά,

Συμπληρώνοντες το κείμενο της επιστολής του κ. Ιωάν. Σαρρέα, προσθέτομεν εις τους θαυμαστές και υμνητές του πολιτισμού και των μεγαλοφυών πράξεων των Ελλήνων, τον διάσημον Γερμανόν ποιητήν Φρήντριχ Σίλλερ, ο οποίος εις στιγμάς ειλικρινούς εκρήξεως έχει γράψει και τους παρατιθέμενους στίχους: «Καταραμένε Έλληνα, όπου και να γυρίσω την σκέψιν μου, όπου και να στρέψω την ψυχήν μου μπροστά μου σε βρίσκω... Τέχνην λαχταρώ, ποίησιν, θέατρον, αρχιτεκτονικήν, εσύ μπροστά μου πρώτος κι αξεπέραστος. Επιστήμην αναζητώ, μαθηματικά, φιλοσοφίαν, ιατρικήν, κορυφαίος κι ανυπέρβλητος. Δια δημοκρατίαν διψώ, ισονομίαν και ισοπολιτείαν, εσύ μπροστά μου, ασυναγώνιστος κι ανεπισκίαστος. Καταραμένε Έλληνα, καταραμένη γνώση. Διὰτί να σ' εγ-

γίξω; Διὰ να αισθανθώ πόσον μικρός είμαι, ασήμαντος, μηδενικός; Διὰτί δεν μ' αφήνεις εις την δυστυχίαν μου και εις την ανεμελιά μου...»;

Υπήρξαν βεβαίως και υπάρχουν και σήμερον και άλλαι φωναί – ύμνοι, αλλά είναι αδύνατον να επισκιάσουν και εξουδετερώσουν τα συμφέροντα των πολυεθνικών, τας ρυθμίσεις της επαγγελματινής νέας τάξεως και τας στενάς ιδιοτελείς προθέσεις που τροφοδοτούν την μεροληψίαν και την αδικίαν αντί του σεβασμού, την αθεμιτοπραγίαν αντί του θαυμασμού και την επιθετικότητα αντί της αναγνωρίσεως των δικαίων μας και της περιόπτου θέσεώς μας.

**Μετά τιμής
Σ. ΤΕΓΟΠΟΥΛΟΣ**

Ίδρυμα «ΜΑΡΙΑ ΤΣΑΚΟΥ» - Μέγαρο «ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ»

Ημερίδα για τους Τρεις Ιεράρχες, προστάτες της παιδείας και για τον διδάσκαλο και φωτιστή του γένους Άγιο Κοσμά τον Αιτωλό (επέτειος για τα 300 χρόνια από τη γέννησή του, 1714-2014)

Μέσα σε μία σεμνή, συγκινητική ατμόσφαιρα, με την παρουσία πλήθους κόσμου, Χίων στη συντριπτική πλειοψηφία αλλά και με την παρουσία ανθρώπων των Γραμμάτων, του πνεύματος και της παιδείας, έλαβε χώραν η ημερίδα της παιδείας, ημέρα των προστατών παιδείας, Τριών Ιεραρχών και του Διδασκάλου και Φωτισμού του Γένους Αγίου Κοσμά του Αιτωλού ή Πατροκοσμά.

Την ημερίδα οργάνωσε όπως πάντοτε η Euroclassica Ομηρική Ακαδημία, σε συνεργασία με την Ο.Χ.Σ.Α. (Ομοσπονδία Χιακών Σωματείων Αττικής), το Σωματείο «ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΧΙΩΤΙΚΟΥ ΧΩΡΙΟΥ», το Σωματείο «ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ», το ΣΦΕ (ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΦΙΛΙΑΣ ΕΘΝΩΝ) και ο Σύνδεσμος Απανταχού Καρδαμυλίων.

Η όλη εκδήλωση ξεκίνησε με ύμνους από την ακολουθία των Τριών Ιεραρχών και του Αγίου Κοσμά του Αιτωλού, που αποδόθηκαν άριστα από τον Πρωτοψάλτη και Άρχοντα Πρωτοψάλτη του Οικουμενικού Πατριαρχείου, κ. Χάρη Νταραβάνογλου και την χορωδία του. Στη συνέχεια απηύθυναν χαιρετισμό μεστόυ περιεχομένου, οι πρόεδροι των Ομοσπονδιών, Εταιρειών και Σωματείων που οργάνωσαν την όλη εκδήλωση, καθώς επίσης η Αντιδήμαρχος Καλλιθέας κ. Βάσω Μαργαρίτη και η κ. Αγγελική Τριανταφύλλου-Πιτίδη, Πρόεδρος των Χίων Κηφισιάς και Βορείου Αττικής.

Στη συνέχεια ακούσθηκαν βαρυ-



σήμαντες και πρωτότυπες ανακοινώσεις, από τους εξής έξοχους αγορητές:

Την κ. Μαριέλλα Βαρώνη, Πτυχιούχο Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και Πρόεδρο του Σωματείου «Φίλοι του Χιώτικου Χωριού», από την Δρ. Φιλ. Μαρία-Ελευθερία Γ. Γιατράκου, Διευθύντρια της Ομηρικής Ακαδημίας, από την κ. Αμαλία Πορτάλιου, πτυχιούχο Φιλοσοφικής Σχολής και Γραμματέα του ΣΦΕ, και από την κ. Δέσποινα Κολιού, ειδική Γραμματέα του Σωματείου «Φίλοι του Χιώτικου Χωριού».

Η όλη εκδήλωση είχε και το τιμητικό μέρος. Ο «Σύνδεσμος Φιλίας Εθνών» εκτιμώντας την ανεκτίμητης αξίας προσφορά προσώπων και ιδρυμάτων, τίμησε την αείμνηστη Στέλλα Μονογιού-Φράγκου για την προσφορά της στην Παιδεία, στο Δρομοκαΐτειο, στον κοινωνικό και πολιτιστικό στίβο. Τιμήθηκαν

επίσης η Μαρία Παν. Τσάκου μεταθανάτως για την προσφορά της στη ναυτιλία, στην οικονομία, στα γράμματα, στη φιλανθρωπία, στον πολιτισμό. Επίσης το Ίδρυμα «ΜΑΡΙΑ ΤΣΑΚΟΥ» για την πολύπλευρη και πολυσήμαντη δράση του στη ναυτιλία, στην οικονομία, στα γράμματα, στην έρευνα, στη φιλανθρωπία, στον πολιτισμό.

Στη συνέχεια τιμήθηκε η κ. Νίκη Μάρκου Σκαρβέλη για τη σημαντική προσφορά της στο Δρομοκαΐτειο Θεραπευτήριο, στον κοινωνικό, φιλανθρωπικό και πολιτιστικό στίβο καθώς επίσης η κ. Μαριέλλα Βαρώνη για την πολύπλευρη συμβολή της στο σημαντικό έργο του Σωματείου «Φίλοι του Χιώτικου Χωριού», καθώς επίσης σε πλείστους όσους τομείς, της παιδείας, της κοινωνίας, των γραμμάτων, της έρευνας και του πολιτισμού.

Ο συντονιστής του προγράμματος, καπετάν Κώστας Μιχ. Φράγκος κά-



λεσε το ακροατήριο να τιμήσει με ενός λεπτού σιγή εξέχουσες προσωπικότητες που εξέλιπαν και παράλληλα αναφέρθηκε ευγνωμόνως στους αιμνήστους διδασκάλους μας. Αξιόλογη ήταν και η παρέμβαση-υπόδειξη του ιατρού, κ. Αναστασίου Τριπολίτη.

Η όλη εκδήλωση, σεμνή, μεγαλοπρεπής, με συγκινησιακή φόρτιση, έκλεισε με τον Εθνικό μας Ύμνο.

Στο τέλος δεξιώθηκε όπως πάντοτε τους συνέδρους το φιλόξενο Ίδρυμα «ΜΑΡΙΑ ΤΣΑΚΟΥ», στο οποίο οφείλουμε παντοτινή ευγνωμοσύνη.

Η επόμενη ημερίδα θα οργανωθεί προς τιμήν του αιμνήστου Θεοτοκόπουλου, El Greco για τα 400 χρόνια από τον θάνατό του.

Κώστας Μιχ. Φράγκος

Αγαπητές κυρίες και κύριοι.

Η σημερινή ημέρα που διοργανώθηκε αυτή η εκδήλωση εις μνήμη των Τριών Ιεραρχών, αξίζει να υπογραμμίσουμε την σημασία της για να εκδιπλώσουμε την ζωή και το έργο τους.

Προστάται των γραμμάτων και της παιδείας αναδείχθηκαν οι πιο σημαντικοί εκκλησιαστικοί πατέρες και άγιοι. Η Σοφία και η δράση τους έδωσε σ' αυτούς τον τίτλο των μεγίστων φωστήρων, όπως ψάλλεται και στο τροπάριό τους. Και οι τρεις έδειξαν υποδειγματική προσήλωση στην Χριστιανική θρησκεία και η ζωή τους ήταν γεμάτη από τους αγώνες τους γι' αυτήν.

Τα συγγράμματά τους αλλά και η προφορική τους διδασκαλία έδωσαν αίγλη και δόξα στην Χριστιανική παιδεία. Για την σοφία τους και την Χριστιανική τους ζωή, η Ορθόδοξη Εκκλησία τους ονόμασε Αγίους και γιόρταζαν ο καθένας ξεχωριστά. Αλλά επειδή υπήρξε κάποια διαφωνία μεταξύ των Χριστιανών για το ποιος από τους τρεις πρόσφερε περισσότερα, αποφασίσθηκε και καθιερώθηκε να υπάρχει και για τους τρεις μια κοινή γιορτή στις 30 Ιανουαρίου κάθε έτους. Κι επειδή είναι προστάτες των γραμμάτων, καθιερώθηκε αυτή η γιορτή να είναι γιορτή των γραμμάτων και της Ελληνοχριστιανικής παιδείας.

Αυτή η καθιέρωση έγινε το 1842 μετά την απελευθέρωση από τον Τουρκικό ζυγό, από την σύγκλητο του πανεπιστημίου Αθηνών. Η γιορτή αυτή επεκτάθηκε στα γυμνάσια και στα δημοτικά σχολεία και την ημέρα αυτή αργούν και οργανώνουν διάφορες εκδηλώσεις και τελετές εις μνήμη των Αγίων.

Οι Τρεις Ιεράρχες έχοντας κατανοήσει την ύψιστη σημασία της παι-

δείας, στάθηκαν στην πρώτη γραμμή ευθύνης για να την στηρίξουν, να την διαδώσουν καθώς επίσης και ο Άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός που ίδρυσε εκατοντάδες σχολεία σε καιρούς μαύρης σκλαβιάς και Τουρκοκρατίας κάτω από το βλέμμα του σκληρού κατακτητή. Γι' αυτό σήμερα αναπνέουμε ελεύθερα, γιατί υπήρξαν σαν κι αυτούς άξια τέκνα της πατρίδας μας και μεγάλοι ευεργέτες που έχτιζαν σχολεία, Νοσοκομεία, Πανεπιστήμια. Αντίτιμο του ιδρώτα τους για μια καλύτερη Ελλάδα. Δεν μπορώ να μην αναφερθώ και στον μεγάλο ευεργέτη Ζώρζη Δρομοκαΐτη που μέσα σ' ένα παραδεισένιο τοπίο 400 στρεμμάτων ίδρυσε το Δρομοκαΐτειο Ίδρυμα που βρήκαν και βρίσκουν συμπαράσταση και θεραπεία εκατομμύρια πάσχοντες συνάνθρωποί μας... Δυστυχώς όμως όλα αυτά κινδυνεύουν να αφανισθούν, Σχολεία, Νοσοκομεία, Πανεπιστήμια και χρειαζόμαστε ειδικά σήμερα που βρισκόμαστε σε μια άλλη κατοχή, την οικονομική, ιεράρχες και ευεργέτες του αναστήματος των Τριών Ιεραρχών, του Ζώρζη Δρομοκαΐτη κι έναν νέο φωτιστή του Γένους, τον Κοσμά τον Αιτωλό. Ας έχομεν την ελπίδα ότι κάτι θα γίνει, στο χέρι όλων μας είναι να αγωνιστούμε στους δύσκολους καιρούς που διέρχεται η πατρίδα μας εναποθέτοντας έστω έναν κόκκο άμμου στο οικοδόμημα που λέγεται Ελλάδα. Ας μην ξεχνάμε τα τρία μεγάλα ιδανικά που κράτησαν την Ελλάδα έως τώρα: Πατρίδα, Θρησκεία, Οικογένεια.

Και όσοι γαλουχήθηκαν με αυτές τις αρχές αντέχουν στα προβλήματα και στα χτυπήματα της ζωής και μέσα από τις αντιξοότητες αγωνίζονται να μην καταστραφούν τα ιδανικά της φυλής μας, που είναι να κτίζουμε Σχολεία, Πανεπιστήμια, Νοσοκομεία και όχι να τα γκρεμίζουμε.

Ευχαριστώ

Ν. Σκαρβέλη

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΓΚΙΑΛΑΣ - Γ. ΒΕΡΙΤΗΣ (1915-1948)

Ο ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ ΑΓΩΝΙΣΤΗΣ ΧΙΟΣ ΠΟΙΗΤΗΣ ΚΑΙ Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

(Υπό Δρ. Φιλ. Μαρία Ελευθερίας Γ. Γιατράκου)



Στη μυροβόλο Χίο γεννήθηκε το 1915, στο χωριό Ελάτα, το τρίτο παιδί του ευλαβικού ιερέως παπά Γιάννη Γκιάλα και της «γλυκύτατης μάνας», της Αμαλίας, όπως την αποκάλεσε αργότερα με τους στίχους του ο Αλέξανδρος Γκιάλας, με το ποιητικό ψευδώνυμο Γ. Βερίτης.

Από πολύ μικρός έδειξε την απλότητα της ψυχής του, την αγάπη του στα γράμματα και στην εκκλησία του Χριστού. Ζήτησε να παρακολουθήσει σχολείο ακολουθώντας τα μεγαλύτερα αδέρφια του, πριν φθάσει ακόμη στην κατάλληλη ηλικία που ικανοποίησε η θέση του πατέρα του, ως δασκάλου στο σχολείο. Κι η ψυχή του άρχισε να «οργιάζει προς τα μαθήματα», παρακολουθώντας με ζήλο και διορθώνοντας ακόμη και μαθητές ανωτέρων τάξεων προκαλώντας τον θαυμασμό των μεγαλύτερων του και την ιδιαίτερη αγάπη τους.

Τα ξεχωριστά ποιητικά και λογοτεχνικά του ταλέντα, με τα οποία ήταν προικισμένος είχαν διαφανεί από τα μαθητικά του χρόνια, τότε που άρχισε να γράφει με το ψευδώνυμο «Πέτασος».

Καθώς ο καιρός προχωρούσε φούντωνε μέσα του η αγάπη του για την εκκλησία. Κάθε Σάββατο εντασσόταν στις ομάδες για την προσφορά υπηρεσιών του ιερού βήματος κοντά στον πατέρα του ή στους χορούς των ιεροψαλτών, στα αναλόγια για την ανάγνωση του Ψαλτηρίου, των ιερών αναγνωσμάτων, για να ισοκρατεί, να κανοναρχεί και να απαγγέλει το «Σύμβολον της Πίστεως» και το «Πάτερ ημών». Έτσι τον καθοδηγούσε ο αγαθός λευίτης, ο πατέρας του στο δρόμο του Χριστού, ώστε να ομολογεί ευγνωμόνως αργότερα στην «Ωδή του Αγαπητού», με τους στίχους του: «Χριστιανό με κάματε, μητέρα και πατέρα». Και η χαρά του μικρού Αλέξανδρου γινόταν μεγαλύτερη όταν τύχαινε να ακολουθεί τον ιερέα πατέρα του για θεία λειτουργία σε εξωκκλήσια κι αργότερα διηγούνταν με δέος τις ιερές αυτές του αναμνήσεις σε χριστουγεννιάτικη φοιτητική γιορτή. Ιδιαίτερως έμειναν ανεξίτηλα αισθήματα στην ψυχή του, από τη θεία λειτουργία κατά την ημέρα των Χριστουγέννων. Όταν ο πατέρας του χρειάστηκε να υπηρετήσει ως δάσκαλος στο εξαθέσιο δημοτικό Αρρένων Χίου, διέκοψε τη φοίτησή του στο σχολείο της Ελάτας και τον ακολούθησε κι εκεί, διαπρέποντας μεταξύ των συμμαθητών του, διακρινόμενος για τη σεμνότητα, καλосύνη και ευφυΐα του. Ήταν ο πρώτος μεταξύ των πρώτων. Με την ίδια θαυμαστή πρόοδο μπαίνει στο Γυμνάσιο της Χίου κατά το σχολικό έτος 1925-1929. Αλλά ενώ όλα πήγαιναν καλά δέχθηκε το πρώτο πλήγμα ασθένειας, με υψηλό πυρετό και οξείες ρευματισμούς, γεγονός που τον καθήλωσε στο κρεβάτι, κινδυνεύοντας να μη δώσει εξετάσεις για την προαγωγή. Έστω όμως και απροετοίμαστος πέρασε από το Γυμνάσιο την ημέρα των εξετάσεων για να ευχηθεί στους συμμαθητές του επιτυχία και πείσθηκε από αυτούς να γράψει μαζί τους. Αν και απροετοίμαστος λόγω της ασθένειάς του, ήλθε πρώτος, όπως συνέβαινε κάθε χρόνο μέχρι το τέλος των σπουδών του στο Γυμνάσιο.

Και βραβευόταν πάντοτε ως αριστούχος με το «Μιχάλειο» χρηματικό βραβείο και αργότερα στη Θεολογική Σχολή της Αθήνας πήρε το πρώτο βραβείο του καθηγητή Π. Λειβαδά.

Κατά την περίοδο των σπουδών του ήταν στέλεχος του Ακαδημαϊκού Κοινωνικού συνδέσμου, πρόδρομου της Χριστιανικής Κοινωνικής Ένωσης κι έγραψε τρεις μελέτες: «Αι παλαιοχριστιανικά έρευναι και η καταγωγή του ανθρώπου», «οι σοφοί περί Θεού και θρησκείας» και «Οι μεγάλοι άνδρες περί Χριστιανισμού». Το 1937 αρχίζει η τακτική συνεργασία με το περιοδικό «Ακτίνες» και ανήκει στα βασικά στελέχη του. Υπήρξε πολυγραφώτατος. Δημοσιεύει ποιήματα, διηγήματα, άρθρα, μεταφράσεις, μελέτες για Έλληνες και ξένους λογοτέχνες ή μεγάλες μορφές της Εκκλησίας και εξελίσσεται σε έναν από τους πιο αντιπροσωπευτικούς θρησκευτικούς ποιητές του παραδοσιακού στίχου. Ακαταπρόσβλητος σε ποιητική και πεζογραφική δημιουργία, μαχητής στο χώρο του πνεύματος, αγωνιστής φλογερός, ενθουσιώδης ενέπνεε τους σύγχρονους του κι εξακολουθεί να εμπνέει και να ανεβάζει με τους στίχους τους όλες τις μετά από εκείνον γενιές, που διαβάζουν τα ποιήματα και τα πεζά του και τον ανεβάζει στις σφαίρες των υψηλών ιδανικών. Βεβαίως το 1946 επιδεινώθηκε η υγεία του παρά το νεαρόν της ηλικίας του κι υποχρεώθηκε να μείνει στο κρεβάτι ως το θάνατό του. Τα «Απαντά» του κυκλοφόρησαν το 1958 με επιμέλεια του Ν. Αρβανίτη, σε 3 τόμους: Α' Ποιήματα, Β' Άρθρα και Μελέται και Γ' Φιλολογικά θέματα, Διηγήματα, Μορφαί.

Ο Α. Γκιάλας υπήρξε αγωνιστής στα χρόνια της ειρήνης αλλά και του πολέμου το 1940. Έζησε σ' όλην του την έκταση το μεγάλο έπος τόσο με τα ποιήματά του «Ηρώων ψυχές» και «Ελλήνων Ύμνος» αλλά και με την προσφορά του στην «Πρόνοια Στρατευομένων» που ίδρυσε ο τότε Αρχιεπίσκοπος Χρύσανθος. Πόθος ήταν να τραγουδήσει την ανάσταση του Γένους και την πνευματική ανάσταση.

Υπήρξε ο αγωνιστής του πνευματικού στίβου πάντοτε στην πρώτη γραμμή ευθύνης για ιδανικά. Πόνεσε για το δράμα των ανθρώπων χωρίς θεό, ιδιαίτερα για το δράμα λογοτεχνών όπως ο Λαπαθιώτης, ο Καβάφης και άλλοι, αλλά χάρηκε σαν αδελφός την επιστροφή του Ερνέστου Ψυχάρη. Αυτά τα συναισθήματά του αποτυπώνει στο ποίημά του «Ζητώντας το φως», (Τόσος δρόμος τόσοι κόποι).

Η ζωή του μια συχνή ανάβαση στις κορυφογραμμές του πνεύματος: «Πάντα μπροστά κι όλο ψηλά κι όλο ψηλότερα, κι όλο στα ωραία και στα μεγάλα!».



Ο πατέρας του ποιητή
Γ. Βερίτη, πατήρ
Ιωάννης Μ. Γκιάλας
(Αρχιμανδρίτης
1886 - 1956)

Αλέξ. Γκιάλας - Γ. Βερίτης

Εντάσσεται ως μέλος στην Αδελφότητα της Ζωής, φορεί την μπλούζα της δουλειάς και γίνεται ο εργάτης φοιτητής αλλά και παράλληλα ο προσευχόμενος, ο βαθύς μελετητής της Αγίας Γραφής και των Πατέρων της Εκκλησίας. Εξάλλου πολλά ποιήματά του είναι εμπνευσμένα από την Αγία Γραφή: Γυρισμός, Δύο κόσμοι, Ξύπνα νεκρέ, Βαπτιστής, Μεταμόρφωση, Μυροφόρες, Γεσθημανή, αρκετά πεντάστιχα και άλλα.

Τα υπέροχα έργα του, όπως η «Ωδή του Αγαπητού» υπήρξαν βιωματική και καρδιακή απόρροια. Ο Γκιάλας με τους στίχους και τα πεζά του φλόγιζε και ενθουσίαζε όλες τις ηλικίες ιδιαίτερα του νέους κι ονειρευόταν μια «καινούργια Ελλάδα του Χριστού!».

Στα τριάντα τρία χρόνια της ζωής του ο Βερίτης έκανε έργο εκατό χρόνων. Κι ήθελε όλους τους αγωνιστές του καλού ενωμένους. «Τον πύργο κτίζουμε όλοι αντάμα / κουράγιο αδέρφια για το τάμα που χουμε κάνει στο Χριστό / όλοι με κέφι ας εργαστούμε και με χαρά ας αγωνιστούμε / για να το κάνουμε σωστό».

Όταν η μυοκαρδίτιδα τον ταλαιπωρούσε περπατούσε όπως πάντα μαζί με τον Χριστό «και στις γαλήνες τις στιγμές και στ' αγριοκαίρια» θα γράψει ο ίδιος.

Στις ώρες της δοκιμασίας και του πόνου του υψωνόταν σαν την βασιλική δρυ, προς το Θεό.

«Σαν έλθει ο πόνος να σε βρει
να τον δεχτείς παλληκαρίσια,
στάσου λεβέντης σαν τη δρυ
τη λαμοπαδόκορφη την ίσια.

.....
«και φθάνω να σ' ευγνωμονώ
όλες τις ώρες που πονώ».

18 Φεβρουαρίου 1946, ένα Σάββατο πρωί, ενώ ο Γκιάλας ετοιμάζε το εβδομαδιαίο μάθημα για τους φοιτητές, η καρδιά λύγισε. Ο μεγάλος αγωνιστής έπεσε στη μάχη.

Ο ποιητής στο κρεβάτι του πόνου για δύο χρόνια μαθήτευσε στο σχολείο της υπομονής κι η αρετή κι η καρτερία του έλαμψαν ως διαμάντια πολυέδρα. Γράφει στίχους όποτε μπορεί, που μαρτυρούν ότι προσμένει το ταξίδι στον ουρανό. Στις 5 Μαΐου 1948 μετά την Ανάσταση η ψυχή του πέταξε στον ουρανό για να συναντήσει τον Κύριο που τόσο αγάπησε. Κηδεύτηκε μέσα σε κατανυκτική, μυσταγωγική, αναστάσιμη ατμόσφαιρα. Δεν έμεινε καρδιά που να μη σκιρτήσει και μάτι χωρίς να δακρύσει. Και από όλη τη γη έφθασαν δημοσιεύματα, ποιήματα, άρθρα για τον Χριστιανό ποιητή. Εξήντα έξι χρόνια μετά την εκδημία του ο Βερίτης φτερώνει, ανεβάζει, καλλιεργεί τις ψυχές όλων εκείνων που μελετούν τα ποιήματα και τα πεζά του και τα τραγουδούν.

Ποιος δεν τραγούδησε την «Πηγή του χωριού μου», ποιος δεν άκουσε το «Ζητώντας το φως», ποιος δεν συγκινήθηκε από το ποίημά του «Μάνα γλυκύτατη» και το αφιέρωμά του «Στον αδελφό μου Γιώργο», στον αδελφό του που σκοτώθηκε στο Ρίμινι.

Για όλους εμάς που περάσαμε τη ζωή μας από τα ελπιδόμεστα μαθητικά μας χρόνια μέχρι σήμερα διαβάζοντας, ακούγοντας και τραγουδώντας τους ουράνιους και παναρμόνιους στίχους του ας αποτελέσει το παρόν έκφραση ευγνωμοσύνης και υπόσχεση σύμφωνα με τους άλλους ουράνιους στίχους που χάραξε με τη γραφίδα της η ποιήτρια Χλόη Αχαϊκού.

«Μα δάσκαλος μας θα 'σαι κι εμπνευστής και στις χαρές μαζί μας και στις λύπες. Δεν το ξεχνάμε. Πριν μας χωριστείς, Μαζί θα περπατήσουμε, μας είπες».

σ.σ. Βοηθήματά μας υπήρξαν:
Μένανδρος (Γκιάλας, Γ. Βερίτης, Χριστιανική Ένωση, Αθήνα 2003)
και Ημερολόγιο 2011, Φιλικής Συντροφιάς Σύρου.

Αναδημοσίευση από την «Κυριακάτικη Δημοκρατία»

Ο γιατρός με τη χρυσή καρδιά φτιάχνει ίδρυμα για τα Ελληνόπουλα!

Ο δρ Αυξέντιος Καλαγκός, που χειρουργεί δωρεάν παιδιά σε όλο τον κόσμο, θα δημιουργήσει παράρτημα της διεθνούς προσπάθειάς του στη χώρα μας. Κάθε μήνα πραγματοποιεί στο «Μπτέρα» 4 έως 5 επεμβάσεις σε φτωχούς ασθενείς.

Από τη
Ρίτα Μελά

rmela@dimokratianews.gr

Συνεργασία, ενότητα και αγάπη για τον άνθρωπο και την πατρίδα είναι η μαγική συνταγή που κάνει τα κράτη να προοδεύουν και τους ανθρώπους να ευημερούν». Αυτό ακολουθεί ως τρόπο ζωής ο γνωστός παιδοκαρδιοχειρουργός δρ Αυξέντιος Καλαγκός, που με την αφιλοκερδή προσφορά του μέσα από το φιλανθρωπικό ίδρυμα «Καρδιές για όλους», με έδρα την Ελβετία, έχει χειρουργήσει δωρεάν περισσότερα από 14.000 παιδιά σε φτωχές ή εμπόλεμες χώρες, ενώ έρχεται πλέον (με μια... μόνιμη βάση) και στην Ελλάδα, ώστε να κάνει αυτό που ξέρει καλά: Να προσφέρει δωρεάν τις υπηρεσίες του σε ανθρώπους που δοκιμάζονται από την οικονομική κρίση!

Ο δρ Καλαγκός, καθηγητής στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Γενεύης, είναι ιδρυτής του ιδρύματος «Καρδιές για όλους» (1998) και του Ιδρύματος «Καλαγκός» (2002), αλλά και πρόεδρος της Παγκόσμιας Εταιρίας Καρδιοθωρακοχειρουργικής για το 2014 και αντιπρόεδρος του Κέντρου Ορθοδοξίας στη Γενεύη. Για έναν άνθρωπο με τέτοιες περγαμνές μάλλον ήταν μόνο θέμα χρόνου να δημιουργήσει και στην Ελλάδα της ανέχειας ένα παράρτημα του ιδρύματός του, όπου θα χειρουργούνται δωρεάν παιδιά των οποίων οι γονείς δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να πληρώσουν. Η αρχή έγινε ήδη από τον περασμένο Σεπτέμβριο. Εκτοτε ο ίδιος, σε συνεργασία με το Νοσοκομείο Μπτέρα του Ομίλου Υγεία, χειρουργήσε περισσότερα από 20 παιδιά από την Κρήτη, την Πελοπόννησο, τη Θεσσαλία, τη βόρεια Ελλάδα και τα νησιά - μικρούς ασθενείς που οι γονείς τους αδυνατούν να καταβάλλουν το ποσό του καρδιοχειρουργού.

«Έβαλα την Ελλάδα στο φιλανθρωπικό έργο μου και κάθε μήνα έρχομαι και χειρουργώ στο Μπτέρα τέσσερα, πέντε ή και έξι περιστατικά τη φορά. Την τελευταία φορά χειρουργήσα πέντε ασθενείς. Μάλιστα, ένα περιστατικό αφορούσε ένα βρέφος μόλις 40 ημερών, από την Καρδίτσα, με συγγενή καρδιοπάθεια. Ολα πήγαν μια χαρά» περιγράφει ο δρ Καλαγκός.

Η επόμενη επίσκεψή του στην Ελλάδα προγραμματίζεται στο τέλος Φεβρουαρίου, οπότε αλλά επτά παιδιά θα μπου στο χειρουργείο: «Θα μείνω τέσσερις μέρες και θα χειρουργήσω επτά περιστατικά. Είμαι πραγματικά περήφανος που βοηθάω γιατί, όταν ξεκίνησε η οικονομική κρίση, λάμβανα πολλά γράμματα από γονείς της Ελλάδας που με ρωτούσαν γιατί, ενώ γυρίζω όλο τον κόσμο, δεν έρχομαι και εδώ, και πραγματικά στενοχωριόμουν. Ευχαριστώ τον Θεό που μου έδωσε αυτή τη δυνατότητα».

Ο δρ Αυξέντιος Καλαγκός όμως δεν μένει μόνο στα δωρεάν χειρουργεία. Έχει ξεκινήσει τις διαδικασίες για να δημιουργήσει μία... έδρα ή έναν «φωτεινό πυρήνα» του ιδρύματός του «Καρδιές για όλους» και στην Ελλάδα, όπως άλλωστε έχει κάνει σε 16 χώρες από το 1998 που έχει ξεκινήσει να χειρουργεί δωρεάν. Σήμερα υπάρχουν 250 μέλη-εθελοντές όλων των ειδικοτήτων, καρδιοχειρουργοί, αναισθησιολόγοι, νοσηλεύτες, που εργάζονται υποστηρίζοντας και υιοθετώντας το έργο του κ. Καλαγκού στη Γενεύη, στη Μοζαμβίκη, στην Αιθιοπία, στη Συρία, στη Σερβία, ενώ σύντομα θα ξεκινήσουν και στην Καμπούλ, στο Αφγανιστάν.



Σκοπός του νέου ελληνικού ιδρύματος «Καρδιές για όλους» θα είναι μέσω τραπεζικού λογαριασμού να συγκεντρώνει χρήματα από δωρεές για να καλύψει και τα αναλώσιμα υλικά των επεμβάσεων που δεν καλύπτουν τα Ταμεία, όπως είπε ο «γιατρός της καρδιάς», όπως τον αποκαλεί πλήθος οικογενειών σε όλο τον κόσμο! Εως τα τέλη Νοεμβρίου θα έχει ολοκληρωθεί η τυπική διαδικασία για τη συνεργασία του Νοσοκομείου Μπτέρα με το Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο της Γενεύης, όπου εργάζεται ο δρ Καλαγκός, με σκοπό τη δημιουργία παιδοκαρδιοχειρουργικής κλινικής στο Μπτέρα, όπου θα πραγματοποιούνται τα δωρεάν χειρουργεία του Φιλανθρωπικού Ιδρύματός του.

«Θέλω να προσφέρω στον τόπο μου»

«Σκοπός μου είναι να κάνω μια παιδοκαρδιοχειρουργική σχολή στο Μπτέρα για να μπορέσω να προσφέρω στον τόπο μου. Στη σχολή θα εκπαιδευτούν ιατρικές και παραϊατρικές ομάδες. Επιπλέον θα έρθει μαζί μου ένας χειρουργός στη Γενεύη να εκπαιδευτεί στην παιδοκαρδιοχειρουργική» εξηγεί ο ίδιος. Η ιδέα της παιδοκαρδιοχειρουργικής σχολής γεννήθηκε όταν ο καρδιοχειρουργός ενημερώθηκε ότι στη χώρα μας υπάρχει μόνο ένα νοσοκομείο που έχει αντίστοιχο τμήμα (το Ονάσειο):



«Δυστυχώς στο Νοσοκομείο Παίδων Αγία Σοφία δεν έχουν την κατάλληλη υποδομή, γι' αυτό ξεκίνησα σ' ένα ιδιωτικό νοσοκομείο, του οποίου η διοίκηση έδειξε μεγάλη ευαισθησία και σοβαρότητα, όταν είπα ότι έχω τη διάθεση να βοηθήσω τα παιδιά της χώρας μου. Το Μπτέρα μού άνοιξε τις πόρτες του και διαπίστωσα ότι έχει και τον κατάλληλο χώρο και τον εξοπλισμό που χρειάζομαι».

«Ηρθε η ώρα να σώσουμε όσους υποφέρουν και δεν μπορούν να γίνουν καλά»

Ηταν Ιούλιος του 2012, όταν ο δρ Καλαγκός είχε δηλώσει στη «δημοκρατία» ότι επιθυμεί να βοηθήσει και τα παιδιά στην πατρίδα του, που δοκιμάζεται από την οικονομική κρίση. Μάλιστα εξέφρασε τότε την άποψη ότι μόνο με ενότητα, συνεργασία και σοβαρότητα τα πολιτικά κόμματα θα καταφέρουν να βγάλουν την Ελλάδα από τα Μνημόνια. Το ίδιο υποστηρίζει και σήμερα, που βλέπει ότι κάτι έχει αρχίσει να αλλάζει, αλλά, όπως εκτιμά, χρειάζονται πολλά να γίνουν ακόμα.

«Για να βγει η Ελλάδα από την κρίση

πρέπει κυρίως να αλλάξει νοοτροπία, και αυτό θα γίνει από την ώρα που πραγματικά θα ενωθούν ο κόσμος αλλά και ορισμένα κόμματα για να μπορέσουν να συνεργαστούν για να δουν ποια είναι τα προβλήματα της χώρας και ποιες είναι οι κατάλληλες λύσεις. Γι' αυτό χρειάζεται ενότητα» λέει ο δρ Καλαγκός και αναφέρεται στη διχόνοια, την κατάρτα των Ελλήνων, όπως λέει, που ξεκινάει από την αρχαία Ελλάδα.

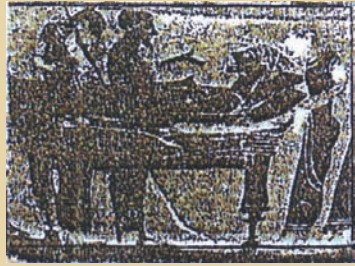
«Το πρόβλημα των Ελλήνων είναι ότι μαλώνουμε μεταξύ μας! Το καλύτερο παράδειγμα είναι οι αρχαίοι Έλληνες,

που ήταν χωρισμένοι σε πόλεις και πολεμούσαν μεταξύ τους. Αυτή η νοοτροπία πια δεν ισχύει, πρέπει να αλλάξουμε αυτό το... γονίδιο. Κοιτάξτε τι έκαναν οι Γερμανοί μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο, συνεργάστηκαν και ο καθένας από την πλευρά του προσπάθησε να προσφέρει κάτι θετικό στη χώρα του που είχε ισοπεδωθεί. Ετσι έγινε μεγάλη η Γερμανία. Ετσι οι Έλληνες πολιτικοί πρέπει να αφήσουν πίσω τα προσωπικά τους συμφέροντα. Ηρθε η κατάλληλη ώρα να σώσουμε τη χώρα, δηλαδή τον πληθυσμό που υποφέρει και δεν μπο-

ρεί να βρει την υγεία του! Γιατί κάθε χώρα είναι οι άνθρωποί της, τα παιδιά της» λέει και συγκινείται.

Αυτό το μήνυμα της ενότητας θέλει άλλωστε να στείλει μέσα από την προσφορά του στα παιδιά της πατρίδας του: «Θέλω να δώσω ένα καλό παράδειγμα σοβαρότητας και ευαισθησίας στη χώρα μου. Να το δουν και άλλοι και να προσφέρουν αφιλοκερδώς, γιατί ο καθένας μέσα από τον τομέα του μπορεί να βρει κάτι να προσφέρει σ' αυτή τη χώρα, που έχει δώσει τόσα πολλά στην ανθρωπότητα».

ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΕΛΑ

ΕΝΑ ΣΥΜΠΙΛΗΜΜΑ
Όπως αυθόρμητο προέκυψε

Ήδε καλώς και οσίως εβίωσε. Ρήιστη η βιοτή αυτής. Αρετής και φρονήσεως πολλής εν τω βίω μετέσχε. Τας υλικάς ηδονάς και τους κόσμους είασε χαίρειν ως αλλότρια όντα, τας δε περί το μανθάνειν και το έργω τε και λόγω διδάσκειν καθ' άπαντα τον βίον εσπούδασε. Και την ψυχήν εκόσμησεν ουκ αλλοτρίω, αλλά τω αυτής, της ψυχής δηλονότι, κόσμω, σωφροσύνη τε και ανδρεία και ελευθερία και αληθεία. Και τη των ομοίων

τούτοις συνοδεία διήνυσε την εν τω βίω οδόν.

Γυνή αρίστη και φρονιμοτάτη και δικαιοτάτη, ορθώς ώτεο θνήσκουσα παρά τω Θεώ και παρά αγγέλοις και παρά σοφοίς τε και αγαθοίς προτετελευτηκόσιν ανθρώποις αρίστοις ήξειν.

Διό και διά πολλά έτερα ου φοβερόν αυτή, αλλ' οικείον ο θάνατος.

Και διά τούτο ημείς αυτήν ουκ αποκλαίομεν, αλλά μνημονεύομεν και ευδαιμονίζομεν.

Ν.Γ.Φλουράς



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

ΕΝΑ ΜΙΚΡΟ ΣΥΝΟΛΟ
ΚΡΙΣΕΩΝ

ΓΙΑ ΤΗ ΣΤΕΛΑ

Η Στέλα με ευπρέπεια και ηθικό κύρος εδιάνυσε τον βίον της. Άριστη

υπήρξε η βιοτική της διαδρομή.

Η αρετή και η φρόνηση ήταν πιστοί συνοδοιπόροι της στη ζωή της. Τις υλικές απολαύσεις, τα στολίδια και τα κοσμήματα περιφρόνησε, γιατί της ήταν αδιάφορα, και σε όλη της τη ζωή ενδιαφέρθηκε και εφρόντισε να διδάσκεται και να διδάσκει με τον λόγο και με τα έργα της.

Και την ψυχή της εκόσμησε όχι με εξωτερικά υλικά κοσμήματα, αλλά με τα στολίδια που ταιριάζουν στην ψυχή, τη σωφροσύνη, τη γενναιότητα και το ορθά ελεύθερο φρόνημα και την αλήθεια. Και συντροφιά με όλα αυτά και τα όμοιά των επορεύτηκε τον δρόμο της ζωής.

Γυναίκα άριστη και σεμνότατη και δικαιοτάτη, σωστά επέστευε ότι, αποδημούσα από τη γη, κοντά στο Θεό και στους αγγέλους και σε προαναχωρήσαντες σοφούς και ενάρετους και άριστους ανθρώπους θα φθάσει.

Γι' αυτά και για πολλά άλλα δεν ήταν για εκείνην φοβήσιμος, αλλά οικείος, φιλικός ο θάνατος.

Γι' αυτό εμείς δεν τη θρηνούμε, αλλά τη μνημονεύομε και την ευδαιμονίζομε.

Ν.Γ.Τοϊκής

ΣΤΕΛΛΑ Ν.ΦΡΑΓΚΟΥ

Η Στέλλα Ν. Φράγκου, το γένος Μονογυιού, γεννήθηκε στα Καρδάμυλα της Χίου.

Κάτοχος της επιστήμης της φιλολογίας αλλά και της παιδαγωγικής, πρόσφερε πολλά στη μαθητιώσα νεολαία και βγήκαν από τα χέρια της εκατοντάδες επιστημόνων και πολλές δεκάδες καπετάνιων της ναυτιλίας μας. Παράλληλα ασχολήθηκε με φιλανθρωπίες, ενώ υπήρξε και πρόεδρος του Δρομοκαϊτείου Θεραπευτηρίου, όπου η συνεργασία της με τα διοικητικά στελέχη, το επιστημονικό προσωπικό και την ευρύτερη κοινωνία ήταν άψογη.

Ήταν μια αληθινά σπουδαία γυναίκα που αγάπησε και δίδαξε τα παιδιά με μια μοναδική συναίσθηση της ευθύνης για την αποστολή της.

Υπήρξε αφοσιωμένη σύζυγος και στοργική μητέρα. Με τον καπετάν Νικόλα απέκτησαν τέσσερα παιδιά, τον Ιωάννη, την Αγγελική, την Κατερίνα και τη Μαρία, και μοιράστηκαν 41 χρόνια κοινής ζωής ως το 2001, χρονιά θανάτου της Στέλλας.





Η κα Στέλλα Φράγκου, πρώην διοικητικό μέλος του Σ.Φ.Δ. μετέβη στο Δ.Σ. του Δρομοκαΐτειου Ιδρύματος. Διετέλεσε πρόεδρος αυτού, και συνεργάσθαι με ενθουσιασμό και αγάπη με το Σωματείο μας. Η άψογη συνεργασία με την Πρόεδρο κα Νίκη Σκαρβέλη έχει αφήσει άριστες εντυπώσεις.



Μουσική εκδήλωση
στην αίθουσα της παλαιάς Εργασιοθεραπείας.
Με την συμπράσταση του σωματείου
«Οι φίλοι του Δρομοκαΐτειου»
3-4-1997



Πασχαλινή Μουσική Εκδήλωση
& ψήσιμο αρνιών.
Με την συμπράσταση του σωματείου
«Οι φίλοι του Δρομοκαΐτειου»
30-4-1998

Παραμονή Αγ. Αναργύρων
Μουσική βραδιά με την
ορχήστρα του Νοσοκομείου
Με την συμπράσταση
του σωματείου
«Οι φίλοι του Δρομοκαΐτειου»
30-6-2000



Συντακτική Επιτροπή: Α. Σκαρβέλη Διευθύντρια (Πρόεδρος Δ.Σ.), Κ. Παπαγιάννη, Ε. Τσίμπλη, Γ. Μετεκίδης, Μ. Φυστέ
Υπεύθυνη Οικονομικών: Ε. Μπαρτζόγλου - Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Νίκη Σκαρβέλη
Επιμέλεια - Παραγωγή - Εκτύπωση: Δ. ΔΕΣΠΟΤΟΠΟΥΛΟΣ

* ΤΑ ΕΝΥΠΟΓΡΑΦΑ ΑΡΘΡΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ