



ISSN: 2241-6218

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΩΝ ΦΙΛΩΝ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟΥ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2020 # No 83

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

«ΟΔΗΣΣΟΣ» ΜΙΑ ΠΑΡΑΞΕΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Του καπ. Κώστα Μιχ. Φράγκου

σελ. 2

Η Ιατρική στην Αρχαιότητα

Του Αναστάσιου Ι. Τριπολίτη

σελ. 4

Αφιέρωμα Ανδρέας Κάλβος (1792 – 1869)

Της Μαρίας Ελευθερίας
Γιατράκου

σελ. 6

Συμμόρφωση στην θεραπεία και επικοινωνία γιατρού - ασθενούς

Της Ίλια Θεοτοκά

σελ. 7

Η Αστική Τάξη



Αγαπητές φίλες και φίλοι
Χρόνια σας πολλά. Καλή και ευτυχισμένη χρονιά σε όλους μας, με ειρήνη και αγάπη, αυτά τα δύο πολύτιμα αγαθά που μετά την υγεία το πρώτιστο αγαθό, είναι τα κυριότερα αγαθά που μπορεί να έχουμε στην ζωή μας.

Το 2020 δυστυχώς μας ήλθε με άσχημα νέα, σχετικά με τα μεγάλα προβλήματα που ταλανίζουν τον κόσμο.

Η περιοχή μας μια ευαίσθητη περιοχή, περιτριγυρίζετε από γείτονες ανέκαθεν αρπακτικά, πόσο μάλλον τώρα, που πιστοποιήθηκε ο υποθαλάσσιος

πλούτος της.

Εκτός αυτών οι διαμάχες των μεγάλων δυνάμεων μας τρομάζουν ακόμα περισσότερο. Βρισκόμαστε αδύναμοι πλάι σε μεγαθήρια οπλισμένα με τα πιο σύγχρονα όπλα.

Η μικρή Ελλάδα απογυμνωμένη και διοικούμενη από μια κακώς ευνοούμενη δημοκρατία, έχει καταργήσει τη μεσαία τάξη, φορολογώντας την ασύδοτα, και ο πλούτος της είναι σε λίγα χέρια υψηλά, και κάτω μας κατακλύζουν με μετανάστες "από κάθε καρδιάς καρύδι", που λένε, και από καταδίκους που ομολογούν δεκάδες φόνους και τους κάνουν σχεδόν ήρωες.

Που είναι οι πατριώτες Έλληνες που έχουν ιδρώτα και αίμα στο εξωτερικό για να αποκτήσουν περιουσία, και έρχοταν στην πατρίδα και έχτιζαν νοσοκομεία, ιδρύματα, και άλλα μεγαλόπνοα έργα.

Δεν ήθελαν να αποτελέσουν την ελίτ σαν δήθεν ανώτεροι και διάσημοι.

Γίνονταν διάσημοι από την προσφορά τους.

Ο Δρομοκαϊτής όταν τον ρώτησαν, γιατί σπαταλά τόσο χρήμα σε φιλανθρωπικά έργα, απάντησε:

Γιατί ο Θεός τα έδωσε μόνο για μένα; Πρέπει να τα μοιραστώ με τους συνανθρώπους μου που τα έχουν ανάγκη. Αποτελούσε την μεσαία τάξη. Άνθρωπος του εμπορίου και του μόχθου.

Είχαν φιλοπατρία και αγάπη για τον συνάνθρωπο, είχαν ήθος και πρόνοια για τους λιγότερο προνομιούχους συνανθρώπους μας. Από παιδιά άκουγαν για την πατρίδα και την αγαπούσαν.

Διαβάζοντας ιστορία βλέπουμε πόσο η μεσαία τάξη κρατούσε όρθια τα έθνη.

Ας ανατρέξουμε πίσω στα κείμενα του Αριστοτέλη να θυμηθούμε την σημασία της μεσαίας τάξης.

Προϋπόθεση για την επιβίωση της σωστής Δημοκρατίας, είναι η ύπαρξη μιας ισχυρής μεσαίας τάξης.

Και αυτό γιατί οι πλούσιοι επιδιώκουν την εγκαθίδρυση ολιγαρχίας.

Και οι φτωχοί ρέπουν προς την οχλοκρατία.

Οι απόψεις του Αριστοτέλη διατυπώνονται στο έργο του «Πολιτικά» (Εκδόσεις Ζήτρος 2007), για την μεσαία τάξη, μας θυμίζουν ότι κάθε πόλη γενικά αποτελείται από τρία μέρη, από τους πολύ εύπορους, από τους πολύ άπορους, και από τους τρίτους που βρίσκονται στην μέση αυτών των δύο.

Καθώς λοιπόν κατά κοινή ομολογία, το μέτριο και το μέσο είναι το άριστο, γίνεται φανερό ότι από όλα τα δώρα της Ζωής η μέση ιδιοκτησία είναι η καλύτερη (Πολιτικά 2ος τόμος σελ.285).

Κατά τον Αριστοτέλη τα άκρα δρουν αρνητικά. Γιατί οι πρώτοι γίνονται

αλαζόνες και μεγαλοπατεώνες μάλλον και οι δεύτεροι κακοποιοί και μικροπατεώνες κυρίως. Έτσι άλλα αδικήματα οφείλονται στην αλαζονεία και άλλα στην κακοήθεια (σελ. 285).

Και νομίζω ότι αξίζει να συνεχίσω αυτά που λέει στα «Πολιτικά» ο Αριστοτέλης. Είναι φανερό ότι η πολιτική κοινωνία που αποτελείται από πολίτες της μεσαίας τάξης είναι άριστη, και ενδέχεται να έχουν σωστό πολιτικό βίο, οι πολίτες όπου η μεσαία τάξη είναι μεγάλη και ισχυρότερη, μάλιστα σε σχέση με τους άλλους δυο ή τουλάχιστον με μια από τις δυο.

Γιατί συμμαχώντας με αυτή πετυχαίνει η ισορροπία των δυνάμεων και εμποδίζει την εμφάνιση ακροτήτων στον πολιτικό βίο (σελ.289). και ο Αριστοτέλης συμπληρώνει «...Είναι σαφές ότι το πολίτευμα της μεσαίας τάξης είναι άριστο, γιατί είναι το μόνο αστασίαστο πολίτευμα, αφού ελάχιστα φαινόμενα επαναστάσεων και αντιπαλότητας των πολιτών παρατηρούνται, εκεί όπου η μεσαία τάξη είναι μεγάλη (σελ.289).

Είναι λοιπόν αυτή η μεσαία τάξη που στήριξε τη σωστή Δημοκρατία μετά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο στις διάφορες δυτικές και ανεπτυγμένες χώρες. Εμείς τώρα τι έχουμε στην πατρίδα μας;

Ας αναρωτηθούμε όλοι για την αδύνατη πατρίδα μας τι φτάνει, και ας αφήσουμε τις αντιπαραθέσεις, προσπαθώντας ο κάθε ένας να γαλουχήσει τα παιδιά του, τα εγγόνια του, αν μπορεί στο πολιτικό, πατριωτικό και κοινωνικό γίνεσθαι.

Για το μέλλον! Το δικό τους μέλλον.

Καλή Χρονιά!

Με αγάπη πολύ
Αν. Σκαρβέλη



ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Το Σωματείο «ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ» σας προσκαλεί την πρώτη Κυριακή των αποκριών 9 Φεβρουάριου 2020 και ώρα 13:30 στο μεσημεριανό γλέντι που διοργανώνει στο ξενοδοχείο CORAL HOTEL (Λ. Ποσειδώνος 35, Π. Φάληρο) με υπέροχο φαγητό και ποτό, ζωντανή μουσική και χορό με θέα το απέραντο γαλάζιο.

ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ

Το Σωματείο «ΟΙ ΦΙΛΟΙ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟΥ» σας προσκαλεί την Δευτέρα 9 Μαρτίου 2020 και ώρα 5.00 μ.μ. στην κοπή της πίτας μας στο Δημαρχείο Φιλοθέης
Διεύθυνση: Καλλιγιά 31 Φιλοθέη

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

ΜΕΓΑΡΟ ΜΑΞΙΜΟΥ

«Για να θυμούνται οι παλαιοί και να γνωρίζουν οι νέοι»

Γράφει ο καπ. Κώστας Μίχ. Φράγκος
Μέλος Ενώσεως Ελλήνων Λογοτεχνών



Επιθυμία μου από τα νεανικά μου χρόνια ήταν να επισκέπτομαι τα Κοιμητήρια τόσο στην πατρίδα όσο και στο εξωτερικό. Πηγές ιστορίας και γνώσεων. Μερικά από αυτά πραγματικά αριστουργήματα, όπως εκείνο της Γένοβας της Ιταλίας.

Κατά το φετινό καλοκαίρι είχα την ευλογία να εκκλησιασθώ στην Παναγία την Αγιοδεκτινή στον Κάμπο της Χίου και στη συνέχεια επισκέφθηκα το Κοιμητήριο πίσω από την εκκλησία. Το Κοιμητήριο αυτό εκτός από την καλλιτεχνική αξία των τάφων των μαρμαρογλυπτών με τις προτομές των εκεί κεκοιμημένων, ευγενών Χίων της παλαιάς εποχής της ευγένειας και της αρχοντιάς, επεσήμανα τους τάφους κάποιων σπουδαίων Χίων που σημάδεψαν με τη ζωή και το έργο τους, την ιστορία της Χίου. Παραθέτω ενδεικτικά μερικούς, όπως εκείνον του Αμβροσίου Νεγρεπόντη (1800-1872), του Γ.Ζ.Μιχαηλίου (1840-1907), τον τάφον της οικογένειας Καλβοκορέση από το 1813, της Αγλαΐας Μαυροκορδάτου του γένος Πετροκόκκινου που η οικογένεια διέπρεψε στην Οδησό, τον τάφο του Δημητρίου Π. Ράλλη, αεροπόρου, που έπεσαν ηρωϊκώς μαχόμενος στη Μάχη του Σκρά του 1918. Επίσης παρατήρησα τον τάφο των Μάξιμων (1856) με τελευταίαν ταφεύσαν την Π. Δημ. Σκυλίτση, το γένος Μαξίμου. Με προβληματίσε ιδιαίτερος το αναγραφόμενο όνομα στον τελευταίο τάφο. Άραγε πόσοι από εμάς γνωρίζουν ότι το Μέγαρο Μαξίμου έχει την προέλευσή του στους ενταφιασμένους εδώ Χίους ευπατρίδες της οικογένειας Μαξίμου; Λίγα μέτρα βορειότερα ευρίσκεται ερειπωμένη η εκκλησία Άγιος Γιάννης του Δρομοκαΐτη με τον τάφο του αείμνηστου Χιώτη Εθνικού Ευεργέτη Ζωρζή Δρομοκαΐτη (1818-1880).



Αν ανατρέξουμε στο γνωστό βιβλίο του Χίου συγγραφέως Γεωργίου Σκαρβέλη, «Χίος και Οινούσσιοι Ευεργέτες» αναφερόμενος στον Μάξιμο Δημήτριο (1873-1955) παρέχει πολύτιμες πληροφορίες που θα άξιζε να μνημονεύσουμε, έστω συνοπτικά.

Ο Δημήτριος λουπόν Μάξιμος προερχόμενος από αρχοντική βυζαντινή οικογένεια του 15ου αιώνα, υπήρξε διαπρεπής οικονομολόγος και κατέλαβε μεγάλες θέσεις στην ελληνική Πολιτεία ως διοικητής της Εθνικής Τραπεζής (1920-1923) ως Υπουργός Οικονομικών και Πρωθυπουργός της Ελλάδος (1947). Αυτός ο σπουδαίος Έλληνας εδύρην επί της Λεωφόρου Ηρώδου το Αττικού το Μέγαρόν του, το περίφημο Μέγαρο Μαξίμου, εις το Κράτος για να φιλοξενούνται οι επισκεπτόμενοι την Ελλάδα σε επίσημη αποστολή, Βασιλείς, Πρόεδροι Δημοκρατιών και Πρωθυπουργοί.

Στις μέρες μας χρησιμοποιείται ως κατοικία του εκάστοτε Έλληνα Πρωθυπουργού. Πολύτιμες είναι οι πληροφορίες που μας παρέχει ο σοφός Χίος Ακαδημαϊκός, Κωνσταντίνος

Άμαντας στο βιβλίο του «Χίος και Χίοι». Όπως μας πληροφορεί ο σοφός Ακαδημαϊκός η οικογένεια Μαξίμου, μία από τις μεγαλύτερες της Χίου, ήταν γνωστή από τον δέκατο έκτο αιώνα και διεκρίνετο τότε ο Γεώργιος Μάξιμος, ιατρός. Ιδιαίτερος υπογραμμίζεται ότι κατά την Επανάσταση του 1821 ο Δημήτριος Μάξιμος, πάππος του προαναφερθέντος Δημητρίου, έλαβε μέρος μαζί με άλλους Χίους στην οργάνωση της εκστρατείας του Φαβιέρου για την απελευθέρωση της Χίου. Μετά την αποτυχία της εκστρατείας του Φαβιέρου και την απελευθέρωση της Ελλάδας, ο Δημήτριος Μάξιμος εγκαταστάθηκε στην Πάτρα και εκεί γεννήθηκε ο ομώνυμος εγγονός του τον Ιούλιο του 1873.



Το 1891 εισήλθεν ως υπάλληλος στην Εθνική Τράπεζα και βαθμιαία ανήλθεν στα ανώτερα αξιώματα, έγινε υποδιοικητής το 1914, το 1920 μέχρι το 1922 διοικητής. Τον Μάρτιο του 1933 εξελέγη γερουσιαστής αριστίνδην. Επί Κυβερνήσεως Π.Τσαλδάρη έγινε Υπουργός των Εξωτερικών (1933-1934). Τον Ιανουάριο του 1947 προήδρευσε της Κυβερνήσεως της οποίας μέλη ήταν ο Κ.Τσαλδάρης, ο Σ. Βενιζέλος, ο Γ. Παπανδρέου και ο Π. Κανελλόπουλος. Το 1947 απεσύρθη στην ιδιωτική ζωή. Ο Δ. Μάξιμος ήταν συμμαθητής και θαυμαστής του Δ. Γούναρη και αν ζούσε αυτός, θα χρησιμοποιούσε τον Δ. Μάξιμο σε ακόμα δυσκολότερες θέσεις. Διότι ο Δ. Μάξιμος υπήρξε μετριοπαθής αλλά και σοφός, γνώστης όλων των οικονομικών ζητημάτων, γι' αυτό συχνά ζητούσαν τη γνώμη του μεγάλοι πολιτικοί άνδρες και αυτός ο Ελευθέριος Βενιζέλος. Συχνά τον έστελναν σε δύσκολες αποστολές στην Ευρώπη και εκεί γνώρισε μεγάλους πολιτικούς της εποχής. Ως Υπουργός και Πρωθυπουργός υπέγραψε την συμφωνία μεγάλων γεγονότων, την εγκάρδια ελληνοτουρκική συνθήκη, το Βαλκανικό σύμφωνο, την βοήθεια Τρούμαν και πολλά άλλα.

Αν και δεν επισκέφθηκε ποτέ την Χίον, δεν την λησμόνησε ποτέ και ήθελε να λέγεται Χίος. Γι' αυτόν τον λόγον εξελέγη μέλος της Ριζαρείου Σχολής, διότι σύμφωνα με την διαθήκην του Ριζάρη έπρεπε πάντοτε να περιλαμβάνεται στο Συμβούλιο και ένας Χίος. Κάποτε Επιτροπή Χίων επισκέφθηκε τον Μάξιμο, παρακαλώντας τον να συστήσει στην Κυβέρνηση θερμότερη υποστήριξη του ζητήματος των εσπεριδοειδών. Ο τότε αρμόδιος Υπουργός Γ. Μαύρος εξεπλάγη για την τηλεφωνική αυτήν επέμβαση του κ. Μαξίμου.

«Μα πως εσείς ενδιαφέρεστε για τα εσπεριδοειδή της Χίου;» ερώτησεν ο κ. Μαύρος. Κι ο Δ. Μάξιμος του απάντησε «Χιώτης είμαι κι εγώ». «Δεν το ήξερα» είπε τότε ο Γ. Μαύρος, και ο Δ. Μάξιμος προσέθεσε «Μάθε το!».

Ο Μάξιμος μπορεί να μην κατόρθωσε να επισκεφθεί την Χίον και να γνωρίσει τις αναμνήσεις των προγόνων του. Παρακολουθούσε όμως πάντοτε θεωρητικώς την πολιτική και ενδιαφερόταν γι' αυτήν. Ο μεγάλος αυτός Χίος Δημήτριος Μάξιμος απέθανε την 14ην Οκτωβρίου του 1955. Άλλο ένα ιστορικόν λουπόν Μέγαρον, που φιλοξενεί τον εκάστοτε Πρωθυπουργόν της χώρας είναι δωρεά του Μεγάλου Χίου ευπατρίδη Δημητρίου Μαξίμου.

«ΟΔΗΣΣΟΣ» ΜΙΑ ΠΑΡΑΞΕΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Η Οδησσός δε δοξάστηκε μόνον στην ιστορία της στο εμπόριο, στον πολιτισμό, αλλά ένα από τα ωραιότερα στολίδια της πόλης αποτέλεσε το γυναικείο στοιχείο. Μάλιστα, κατά την περίοδο της ίδρυσης της πόλης, μα κι αργότερα, οι διάφοροι πασάδες, εμίρηδες εξασφάλιζαν έμπυχο υλικό στα χαρέμια τους και από την Οδησό.

Είναι πραγματικότητα, ότι το θηλυκό γένος της πόλης, τα κορίτσια είναι πολύ όμορφες. Αυτό κατά τη γνώμη μας είναι αποτέλεσμα του ότι η Οδησσός αποτέλεσε και αποτελεί μια πολυεθνική πόλη. Σαν αποτέλεσμα έχουμε την επιμιξία διαφόρων εθνικοτήτων-υπηκόων. Εκτός αυτού, διαδίδονταν τότε ότι οι Οδεσσίτισσες είναι θερμόαιμες, φλογερές και ορμητικές. Στην περιληπτική αυτή περιγραφή μας, θα αναφερθούμε σ' ένα γεγονός που έχει σχέση με τα προαναφερόμενα και είναι συνδεδεμένο εν μέρει με την ιστορία της χώρας μας. Όπως μας αναφέρει σ' ένα μυθιστόρημά του ο Ζουλί Βέρν, ο Τούρκος έμπορος Κεραμπάν, ο οποίος δεν θέλησε να πληρώσει τα διόδια του περάσματος Βοσπόρου, αποφάσισε να γυρίσει πίσω στη Γαλατεία (πόλη της βόρειας Βουλγαρίας). Στη συνέχεια επισκέφθηκε διάφορες πόλεις, όπως την Οδησό, το Νικολάγεβο, την Κριμαία, τον Καύκασο κι άλλες παραθαλάσσιες πόλεις της Μαύρης Θάλασσας. Στη νεοδημιουργημένη πόλη της Οδησσού, μα κι' αργότερα παρατηρείται το φαινόμενο της εξαφάνισης νεαρών κοριτσιών, Μάλιστα, στο Μουσείο Καλών Τεχνών της πόλης, που βρίσκεται επί της οδού Σοφίας υπάρχει κατακόμβη που η έξοδός της οδηγεί στη θάλασσα. Όπως, μας πληροφορούν δια μέσου αυτής της κατακόμβης κι άλλων πραγματοποιούνταν τα σατανικά σχέδια διαφόρων τυχοδιωκτών, όπως η βίαιη αρπαγή κοριτσιών, τις οποίες στη συνέχεια πουλούσαν σε διάφορα ανατολίτικα χαρέμια.

Θα περιγράψουμε μια τέτοια ιστορία που έχει σχέση με μια νεαρή Οδεσσίτισσα και με τη χώρα μας. Μια μέρα στις αρχές του 19ου αιώνα, η Άννα Προκόφεβα δε γύρισε σπίτι της. Η Άννα προέρχονταν από φτωχή οικογένεια. Παρά τις προσπάθειες ανεύρεσής της, οι ενέργειες τους δεν καρποφόρησαν, και έτσι εξαφανίστηκε κάθε ίχνος της. Κατά

τη χρονική περίοδο μιας ολόκληρης οκταετίας δεν κατορθώθηκε η περισυλλογή καμιάς πληροφορίας για την τύχη της κοπέλας, ενώ κυκλοφορούσαν διάφορες φήμες, ότι σκοτώθηκε, δεν υπάρχει στη ζωή κ.λ.π.

Η δυστυχισμένη μάνα της με το τραγικό αυτό γεγονός, το απροσδόκητο χάσιμο της κόρης της, δεν άντεξε και τρελάθηκε. Με την παρέλευση καιρού, όταν προσκυνητές της Οδησσού επισκέφθηκαν το Άγιο όρος, με την επιστροφή τους περίγραψαν μια παράξενη ιστορία της εξαφανισμένης Άννας.

Στην αρχή κανένας κάτοικος της Οδησσού δεν ήθελε να πιστέψει την περίεργη ιστορία, που διηγήθηκαν οι επιστρέφοντες προσκυνητές. Όμως, βρέθηκαν μπροστά σε έκπληξη όταν μια μέρα η Άννα, η «σκοτωμένη» επισκέφθηκε τη γενέτειρά της, την Οδησό με ιδιόκτητο πλοίο της. Τότε μόνον η παράξενη ιστορία διελευκάνθηκε. Την όμορφη νεαρή Οδεσσίτισσα την έκλεψαν κάποιοι πειρατές, τυχοδιώκτες, που μέχρι σήμερα μένουν άγνωστοι.

Το φαινόμενο αυτό την εποχή εκείνη ήταν πολύ εξαπλωμένο. Οι τυχοδιώκτες ύστερα από την αρπαγή της Άννας δια μέσου της θαλάσσης την μετέφεραν στην Κωνσταντινούπολη, όπου και την πούλησαν σ' έναν Τούρκο. Ο Τούρκος ασχολούνταν με επιχειρηματικές δραστηριότητες στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στη Θεσσαλονίκη, όπου επόμενο ήταν να μεταφέρει εκεί και την Άννα. Η κοπέλα βρέθηκε στο απόρθητο χαρέμι του. Στην αρχή κατέβαλε τεράστιες προσπάθειες και δυνάμεις να φύγει από το χαρέμι, όμως χωρίς αποτέλεσμα.



Η ωραία Ελληνίδα
Οδεσσίτισσα αρχές του
20ου αιώνα. Φωτογραφία
του Έλληνα πρωτοπόρου
φωτογράφου της Οδησσού
Ιωάννη Αντωνόπουλου

Ο έμπορος-Κεραμπάν με νομική πράξη έκανε την Άννα γυναίκα του. Μάλιστα, της φέρθηκε με ιδιαίτερη προσοχή σε σημείο που δεν την εμπόδιζε να εκτελεί και τις θρησκευτικές-χριστιανικές παραδόσεις της.

Το ανδρόγυνο απόκτησε δύο αγόρια. Όλα κυλούσαν όμορφα. Όταν ξαφνικά ο Κεραμπάν πέθανε, και τότε αποκαλύφθηκε η αγάπη του προς την Άννα, τη γυναίκα του.

Βάση της διαθήκης είχε αφήσει στην Άννα Προκόφεβα μια τεράστια περιουσία, που αποτελούνταν από τέσσερα κτίρια στη Θεσσαλονίκη, έξι πλοία ιστιοφόρα και πέντε χιλιάδες λίρες μετρητά. Έχοντας μια τέτοια περιουσία η 24χρονη χήρα ασχολήθηκε με διάφορες επιχειρηματικές δραστηριότητες. Το μεγαλύτερο πλοίο-ιστιοφόρο της σε τوناζ, το δώρισε στο μοναστήρι του Αγίου όρους, εκεί όπου διαπαιδαγωγήθηκαν και μορφώθηκαν τα δύο παιδιά τους.

Εκτός αυτού, η Άννα δώρισε ένα από τα τέσσερα ιδιόκτητα κτίρια της, αυτό της Θεσσαλονίκης, στο οποίο ιδρύθηκε ρωσοελληνικό σχολείο.

Περιγράφοντας αυτήν την ιστορία, θα επιστήσουμε την προσοχή στη διαπίστωση, ότι δεν σημαίνει ότι όλες εκείνες οι κοπέλες που κάτω από δυσμενείς συνθήκες βρέθηκαν αιχμάλωτες στα διάφορα ανατολίτικα χαρέμια ή κάπου αλλού είχαν την ίδια τύχη με την Άννα.



Η Οδεσσίτισσα τον
σήμερα Alexandra
Stokofros, δασκάλα της
Ελληνικής γλώσσας

Καπετάν Κώστα Μιχ. Φράγκος
Πηγή: Κώστας Αυγητίδης, Οδησσός
Καθηγητής - Ιστορικός - Ερευνητής

ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ (ΠΡΩΤΟΚΟΛΟ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ)

Παίρνετε για δέκα μέρες κάθε μήνα, π.χ. 1-10 κάθε μήνα, από Οκτώβριο μέχρι και Μάιο, **εχινάτσια**. Αν είναι σε χαπάκια τρία την ημέρα. Αλλά μόνο δέκα μέρες το μήνα, όχι συνέχεια. Έχετε πάντα **φυσική βιταμίνη C του ενός γραμμαρίου** στο σπίτι και με την πρώτη ενόχληση που θα νοιώσετε πάρετε μία κάψουλα. Είτε συνάχι είναι, είτε λίγο να νοιώστε τσούξιμο στο λαιμό, πάρετε άμεσα μια κάψουλα, θα ανακουφιστείτε αμέσως. Μπορείτε να πάρετε, μέχρι και 3 γραμμάρια την ημέρα. Έχει αντιϊκές ιδιότητες. Ακόμα παίρνετε προληπτικά **γανόδερμα**, 2 κάψουλες το πρωί και 2 το βράδυ, όλο το χρόνο. Όλα αυτά ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα και μας θωρακίζουν από την προσβολή ιώσεων και ασθενειών γενικότερα. Σε συνδυασμό με την αλκαλική διατροφή, δηλαδή άφθονα φρούτα και λαχανικά, λίγο κρέας και αποφυγή γαλακτερών, μαζί με αισιοδοξία και καλή καρδιά και άσκηση, είναι η καλλίτερη αγωγή για υγεία, αντιγύρανση και μακροζωία γενικότερα. Δοκιμάστε την.

Δρ. Αγγελική Τριανταφύλλου - Πιτίδη Ιατρός Μικροβιολόγος
Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
τηλ.: 210 8017821, 6932194349



Ω-3 λιπαρά οξέα και καλή υγεία

Υπάρχουν κάποια ακόρεστα λιπαρά οξέα, που δεν συντίθενται στον οργανισμό, όπως το λινολενικό και το λινολεϊκό και πρέπει να λαμβάνονται με την τροφή μας, γι αυτό και λέγονται **απαραίτητα λιπαρά οξέα**. Ταξινομούνται στα ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα και αποτελούνται από 18 άτομα άνθρακα. Από αυτά παράγονται τα εικοσανοειδή, ισχυρές ορμόνες που συντίθενται σε όλα τα κύτταρα του υλικού μας σώματος. Το κάθε κύτταρο είναι και ένας «αδένας», για την παραγωγή αυτών των ορμονών, γι’ αυτό και λέγονται αυτοκρινείς ορμόνες. Δρουν σαν βιοχημικοί μεσολαβητές για τη μετάδοση των κυτταρικών ερεθισμάτων από τη μεμβράνη στο εσωτερικό του κυττάρου. Τα διακρίνουμε σε καλά και κακά εικοσανοειδή. Και τα δύο είναι απαραίτητα για την καλή λειτουργία του οργανισμού, απλά έχουν αντίθετες δράσεις. Τα κακά εικοσανοειδή συμβάλλουν στην σύσπαση των αγγείων, αυξάνουν την πηκτικότητα του αίματος και ευθύνονται για τη δημιουργία του θρόμβου, και γενικότερα των φλεγμονών. Αυτό είναι εντελώς απαραίτητο για να σταματήσει μια αιμορραγία μετά από κάποιο τραυματισμό, αλλά είναι πολύ επικίνδυνο, όταν συμβάλλουν στη δημιουργία θρόμβου μέσα στα αγγεία και κατά συνέπεια συντελούν στη δημιουργία εμφραγμάτων, αν ο θρόμβος καταλήξει στην καρδιά ή εγκεφαλικού, αν πάει στο κεφάλι. Επίσης είναι χρήσιμα για τη δημιουργία φλεγμονής όταν υπάρχει κάποιο μικρόβιο, όχι όμως για την πρόκληση αλλεργιών και των φλεγμονών στα αυτοάνοσα νοσήματα.

Δείκτης του ποσού των κακών εικοσανοειδών είναι το Αραχιδονικό οξύ, ενώ το εικοσιπεντανοϊκό ανήκει στα καλά εικοσανοειδή. Ο λόγος **Αμαχιδονικού οξέως προς Εικοσιπεντανοϊκό οξύ, ΑΑ/ΕΡΑ**, είναι ο καλύτερος τρόπος για να εκτιμήσουμε την αναλογία “καλών” και “κακών” **εικοσανοειδών** στο αίμα μας και είναι **ο καλλίτερος δείκτης της υγείας μας**. Θεωρούμε ότι όταν η αναλογία αυτή κυμαίνεται μεταξύ 1,5 και 3,0 βρισκόμαστε στη Ζώνη ευεξίας, δηλαδή έχουμε σωματική, αλλά και ψυχική και πνευματική υγεία. Όσο μεγαλώνει ο λόγος, σημαίνει μεγαλύτερη αναλογία κακών εικοσανοειδών, άρα μεγαλύτερες πιθανότητες για χρόνια νοσήματα, σωματικά, αλλά και ψυχονοητικά. Η ανάλυση του προφίλ των ω3 λιπαρών οξέων, είναι ο καλλίτερος και ακριβέστερος δείκτης για να προβλέψουμε αν διατρέχουμε σοβαρό ή όχι κίνδυνο, για καρδιαγγειακές παθήσεις, εμφράγματα, εγκεφαλικά, καρκίνο και εν γίνει χρόνια νοσήματα.

Ο συνήθης τρόπος διατροφής μας, ευνοεί την αύξηση της ποσότητας του ΑΑ, που κατ’ επέκταση οδηγεί στην αύξηση των κακών εικοσανοειδών που ευθύνονται για τις φλεγμονές, τα προβλήματα του νευρικού συστήματος, την αύξηση του κινδύνου καρδιαγγειακών επεισοδίων και άλλων προβλημάτων. Γι’ αυτό και τα ονόμασαν κακά εικοσανοειδή. Κι όταν λέω ο συνήθης τρόπος διατροφής, ποιος είναι αυτός; 1) Η υπερβολική λήψη θερμίδων με το φαγητό 2) η υπερβολική κατανάλωση υδατανθράκων, όπως μακαρόνια, ψωμιά, γλυκά 3) η υπερβολική λήψη κεκορεσμένων λιπαρών οξέων, όπως οι διάφορες μαργαρίνες 4) η υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος.

Ποια διατροφή ευνοεί την παραγωγή καλών εικοσανοειδών και επομένως τη μείωση των φλεγμονών, του κινδύνου καρδιαγγειακών επεισοδίων και άλλων προβλημάτων; Τα άφθονα λαχανικά, το ψάρι, τα φρούτα, το ελαιόλαδο και το σημαντικότερο η σωστή αναλογία υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λίπους στα καθημερινά μας γεύματα.

Το ευτύχημα από τη μελέτη των εικοσανοειδών είναι ότι μπορούμε να τα ρυθμίσουμε, σ’ ένα μεγάλο βαθμό, με τη σωστή διατροφή.

Ο άλλος τρόπος για να βοηθήσουμε τη σωστή αναλογία ΑΑ/ΕΡΑ είναι η **λήψη ιχθυελαίου**. Παίρνοντας ιχθυέλαιο, αυξάνουμε την ποσότητα του ΕΡΑ και κατά συνέπεια τα καλά εικοσανοειδή, με αποτέλεσμα, μείωση των φλεγμονών, καλλίτερες κυτταρικές μεμβράνες, προστασία των αγγειακών τοιχωμάτων και μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων μέχρι και 70%. Ακόμα προστασία από την οστεοπόρωση, το Αλτσχάϊμερ, μείωση των πόνων από τα αρθρικά και γενικότερα βελτίωση της υγείας, ΑΑ.

Εκείνο όμως που πρέπει να προσέξετε, είναι η ποιότητα του ιχθυελαίου. Κυκλοφορούν πολλά στο εμπόριο. Αναζητείστε αυτά που είναι αποσταγμένα και έχουν υψηλή συγκέντρωση ΕΡΑ και DHA, Γιατί; Γιατί οι θάλασσες και κατά συνέπεια τα ψάρια και τα ιχθυέλαια που προέρχονται απ’ αυτά, λόγω της μόλυνσης του περιβάλλοντος έχουν μεγάλες συγκεντρώσεις βαρέων μετάλλων, που είναι επικίνδυνα για την υγεία.

Για το λόγο αυτό, κυκλοφορούν στο εμπόριο ιχθυέλαια αποσταγμένα, που έχουν έτσι καθαρισθεί από επιβλαβείς και άχρηστες ουσίες, δεν περιέχουν βαρέα μέταλλα και επίσης έχουν υψηλές συγκεντρώσεις **ΕΡΑ και DHA** και μπορούν να βελτιώσουν τη σχέση ΑΑ/ΕΡΑ, δηλ. να μειώσουν την παραγωγή κακών εικοσανοειδών και να αυξήσουν την παραγωγή των καλών.

Τι είναι το DHA; Είναι ένα άλλο ω-3 λιπαρό οξύ μακράς αλυσίδας και αποτελεί το βασικό συστατικό του λίπους του εγκεφάλου. Να ξέρετε ότι περισσότερο από το 60% του καθαρού βάρους του εγκεφάλου είναι λίπος. Το DHA, είναι απαραίτητο για την κατασκευή του νευρικού ιστού και βοηθάει τις λειτουργίες του νευρικού μας συστήματος. Γι’ αυτό τα ιχθυέλαια βοηθούν την μνήμη, την κατάθλιψη, την ικανότητα συγκέντρωσης και πολλά άλλα.

Τρώτε λοιπόν με μέτρο, τρώτε σωστά συνδυάζοντας πάντοτε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, κυρίως με τη μορφή λαχανικών και φρούτων, ελαιόλαδο, πίνετε άφθονο νερό και παίρνετε σαν συμπληρώματα καλής ποιότητας ιχθυέλαιο. Μετρήστε αν μπορείτε το λόγο ΑΑ/ΕΡΑ. Είναι δείκτης της καλής λειτουργίας του κυττάρου γενικότερα, σας δίνει πληροφορίες για τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων που τυχόν διατρέχετε, για την έκταση των φλεγμονών που υπάρχουν στο σώμα σας και αν το ιχθυέλαιο που παίρνετε, στην ποσότητα που το παίρνετε σας καλύπτει.

Δρ. Αγγελική Τριαντάφυλλου - Πιτίδη

ΖΩΗ: Είναι η ύπαρξη της αγάπης

Λογική είναι η αγάπη που υπολογίζει	Συμπάθεια είναι η αγάπη που χαμογελάει	το καλύτερο λεπτό. Και όλα στη ζωή σου να είναι
Μελέτη είναι η αγάπη που αναλύει	Δουλειά είναι η αγάπη που «χτίζει»	τα καλύτερα, σήμερα και πάντα.
Επιστήμη είναι η αγάπη που ερευνά	Αδιαφορία είναι η αγάπη που κρύβεται	Η ειρήνη, η χαρά, η απλότητα και η ελπίδα,
Φιλοσοφία είναι η αγάπη που σκέπτεται	Απελπισία είναι η αγάπη που χάνει τον έλεγχο	να μείνουν στην ψυχή σου για όλη σου τη ζωή.
Θρησκεία είναι η αγάπη που αναζητάει το Θεό	Πάθος είναι η αγάπη που χάνει την ισορροπία	ΑΓΑΠΑ τον εαυτό σου
Αλήθεια είναι η παντοτινή αγάπη	Ζήλια είναι η αγάπη που πληγώθηκε	και όλους όσους είναι γύρω σου.
Ιδανικό είναι η αγάπη που ανεβάζει	Υπερηφάνεια είναι η αγάπη που τραυματίστηκε	Και να θυμάσαι ότι:
Πίστη είναι η αγάπη που μεταδίδεται	Πρόκληση είναι η αγάπη που υποβαθμίστηκε	Αγαπώ σημαίνει ζω, Αγαπιέμαι σημαίνει αξίζω,
Ελπίδα είναι η αγάπη που ονειρεύεται	Τέλος το μίσος, που σίγουρα πιστεύεις ότι είναι	Αγαπιέμαι και αγαπώ σημαίνει,
Καλοσύνη είναι η αγάπη που βοηθάει	το αντίθετο της αγάπης,	ΑΞΙΖΩ ΝΑ ΖΩ
Αδελφικότητα είναι η αγάπη που αγκαλιάζει	δεν είναι τίποτα άλλο από την αγάπη	Αφιερωμένο σε όλους με πολλή αγάπη.
Θυσία είναι η υπέρτατη αγάπη	που αρρώστησε βαριά!	Χρόνια σας πολλά και καλά!!!
Απάρνηση είναι η αγάπη που εγκαταλείφθηκε	Να έχεις την καλύτερη ημέρα, την καλύτερη ώρα,	Δρ. Αγγελική Τριαντάφυλλου - Πιτίδη

Η Ιατρική στην Αρχαιότητα

Γράφει ο **Αναστάσιος Ι. Τριπολίτης**,
Ιατρού - Αγγειοχειρουργός



Ήταν φαίνεται γραμμένο προτού κλείσω τα μάτια μου να το ειδώ κι αυτό: ένα πελώριο και πανέμορφο βιβλίο (22x29) πολυτελούς εκδόσεως με τίτλο «Αρχαίοι Έλληνες Ιατροί», γραμμένο από **μην** Ιατρό (**Κωνσταντίνος Γεωργακόπουλος**: Πολιτικός Μηχανικός, Αρχιτέκτων, Αρχαιολόγος, Γλωσσολόγος, Ιστορικός), όπου με αφάνταστες λεπτομέρειες περιγράφει το βίο και τα επιτεύγματα 555 (ναι, πεντακοσίων πενήντα πέντε) αρχαίων προγόνων μας που εξασκούσαν το ιατρικό επάγγελμα[1].



Το όλο έργο χρηματοδοτήθηκε από το ΙΑΣΩ (τη γνωστή Πολυκλινική) το 1998, γι' αυτό και το προλογίζουν στελέχη του. Το βρήκα τελείως τυχαίως καθώς τακτοποιούσα τη βιβλιοθήκη μου, και διαβάζω την αφιέρωση του συγγραφέα με ημερομηνία 24/3/2001: «Στον εκλεκτόν ιατρόν Αναστάσιον Τριπολίτην, άξιον συνειστήν του έργου των Αρχαίων Ελλήνων Ιατρών – Υπογραφή!». Εγώ ομολογώ πώς δεν θυμάμαι πού και πώς το απέκτησα, και πιθανώς είναι δώρο (φακελάκι;) κάποιου που ήθελε έτσι να μου δείξει την ευγνωμοσύνη του[2]!... Επαναλαμβάνω ότι η στήριξη ήταν από το ΙΑΣΩ γι' αυτό ο πρόλογος είναι γραμμένος από στελέχη του, τον νυν και τον τέως Πρόεδρό του (αναφέρομαι πάντα στο 2001).

Στην Εισαγωγή λοιπόν που είναι γραμμένη βέβαια από τον συγγραφέα του έργου, διαβάζω και θαυμάζω, ότι από τους 100

ιατρικούς όρους οι 60 παγκοσμίως είναι ελληνικής προέλευσης, οι 20 έχουν λατινική προέλευση, και μόνον οι 20 περίπου ανήκουν στην τοπική γλώσσα, τα δε φάρμακα στην πλειονότητά τους ήταν προϊόντα των Ελλήνων φαρμακολόγων-ιατρών, τουλάχιστον μέχρι τον 19^ο αιώνα οπότε η αναπτυσχθείσα εν τω μεταξύ οργανική χημεία περιόρισε τον αριθμό τους.

Στα πανεπιστήμια της Ευρώπης και της Αμερικής τα πολυάριθμα συγγράμματα (χειρόγραφα ή κώδικες των Αρχαίων προγόνων μας) βοήθησαν στη μελέτη της ιατρικής και της φαρμακευτικής επιστήμης.

Η Ελληνική Ιατρική κυριαρχεί κυρίως μετά τον 6^ο αιώνα π.Χ. και εμφανίζει κατά την Ελληνιστική Περίοδο νέα άνθιση που συνεχίζεται και καθ' όλη τη διάρκεια της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Είναι χαρακτηριστικό ότι όλοι σχεδόν οι γιατροί της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, και ιδιαίτερα όσοι ζούσαν στη Ρώμη, ήταν Έλληνες! Όταν ο Βασιλεύς των Περσών, Αρταξέρξης, κάλεσε τον Ιπποκράτη να αναλάβει καθήκοντα ιατρού του ίδιου και της βασιλικής αυλής έναντι μυθώδους αμοιβής, ο Ιπποκράτης ηρνήθη και απήντησε: «Αρνούμαι να προσφέρω τις υπηρεσίες μου σε βάρβαρους εχθρούς των Ελλήνων»!

Αργότερα, επί Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, συνεχίστηκε η ελληνική Ιατρική, και τα νοσοκομεία όπου γης έγιναν με πρότυπα τα αρχαία Ασκληπιεία! Με την πτώση της Κωνσταντινουπόλεως το 1453, οι ξεριζωμένοι ιατροί καταφεύγουν στη Δύση όπου με τις γνώσεις τους, τα συγγράμματά τους και τους πολύτιμους χειρόγραφους ιατρικούς κώδικες, έδωσαν νέα ώθηση στην ιατρική επιστήμη.

Είς το βιβλίο οι ιατροί κατανέμονται με «αλφαβητικών πινάκων ονομάτων» καθώς και με «πίνακα ονομάτων κατά γνωστικό αντικείμενο» (κάτι σαν τη σημερινή ειδικότητα των ιατρών). Σε άλλο αλφαβητικό πίνακα αναφέρονται οι τόποι καταγωγής των ιατρών. Να σημειωθεί εδώ ότι με τον όρο «Ελλάς» δεν εννοούμαι τη σημερινή μικρή (συρρικνωθείσα) Ελλάδα, αλλά όλη την περιοχή της Μεσογείου με τις 2.500 ελληνικές πόλεις. Μόνο στην Αίγυπτο υπήρχαν 85 (γνωστές) ελληνικές πόλεις και στον Εύξεινο Πόντο περί τις 250(!!!)[3]. ελληνικές πόλεις υπήρχαν μέχρι και στην Ινδία. Οι Έλληνες ιατροί εθεράπευαν, χειρουργούσαν, εδίδασκαν, συνέγραφαν! Βέβαια υπήρχαν και μεγάλα ιατρικά κέντρα, π.χ. στην Αλεξάνδρεια, στη Ρώμη, στο Βυζάντιο, στην Αθήνα, στην Πέργαμο, στην Αντιόχεια, στη Λαοδικεία, στον Τάραντα, στη Σύμρνη, στην Έφεσο, αλλά και στο μικρό νησάκι την πατρίδα του Ιπποκράτη, την Κω.

Σε ιδιαίτερο κατάλογο περιλαμβάνονται τα ονόματα των γυναικών-ιατρών, οι οποίες μέχρι κάποια εποχή εξασκούσαν το επάγγελμα του ιατρού παρανόμως, διότι **απηγορεύετο οι γυναίκες και οι δούλοι να γίνονται γιατροί**. Ακόμα πρέπει να τονιστεί ότι κάποιοι γιατροί ήταν και φαρμακοποιοί, και κάποιοι άλλοι και κτηνίατροι!

Εδώ αξίζει να αναφερθεί το πώς το επάγγελμα[4] του ιατρού **νομιμοποιήθηκε** και για τις γυναίκες. Υπήρξε, λοιπόν, τον 4^ο αιώνα π.Χ. κάποια κυρία στην Αθήνα με το όνομα **Αγνοδίκη**. Ήταν μαθήτρια του Ηροφίλου και ειδικεύτηκε στη γυναικολογία, και ιδού γιατί (αντιγράφω από τη σελ. 23 του βιβλίου):

«Σύμφωνα με τον τότε ισχύοντα νόμο απαγορευόταν η εξά-

σκηση του ιατρικού επαγγέλματος από γυναίκες και από δούλους. Επειδή πολλές γυναίκες ασθενείς ή επίτοκοι δεν ήθελαν, από ντροπή, να καλέσουν άνδρες ιατρούς, επέβαιναν. Βλέποντας την κατάσταση αυτή η Αγνοδίκη φόρεσε ανδρικά ενδύματα και παρακολούθησε τις παραδόσεις της ιατρικής σχολής του Ηροφίλου. Άρχισε να εξασκεί το επάγγελμα, εμπιστευόταν το μυστικό της στις ασθενείς της και εσημείωσε μεγάλες επιτυχίες. Οι άνδρες συνάδελφοί της, νομίζοντας πάντοτε ότι ήταν άνδρας, την κατηγορήσαν, πιθανώς λόγω του μεγάλου ανταγωνισμού, ότι είχε συνάψει σχέσεις με τις πελάτισσές της.

Στο δικαστήριο η Αγνοδίκη αναγκάστηκε να αποκαλύψει το φύλο της και αθωώθηκε, κατηγορήθηκε όμως στη συνέχεια για παράβαση του νόμου περί ασκήσεως του ιατρικού επαγγέλματος, αφού ήταν γυναίκα. Στη δεύτερη δίκη, που έμεινε στην ιστορία, η Αγνοδίκη με άριστους δικηγόρους υπερασπίσεως, επέτυχε όχι μόνο την αθώωσή της, αλλά και την αναθεώρηση του νόμου. Από τότε επετράπη στις γυναίκες να σπουδάζουν ιατρική και να ασκούν το ιατρικό επάγγελμα».

Εφόσον περιγράψαμε και τη νομιμοποίηση των γυναικών ως ιατρών, αναφέρομε απλώς τον αριθμό τους. Ήταν όλες κι όλες 23 μέσα στο σύνολο των 555[5] αρχαίων Ελλήνων ιατρών!

Επειδή οι περισσότεροι από τους αναγνώστες γνωρίζουν την καταγωγή μου από τη Χίο, κι επειδή είμαι (ως εκ τούτου) Χιολάτρης, αναφέρω και τους τρεις διάσημους Χίους συναδέλφους μου: Αισχύνης ο Χίος, Αντιγένης ο Χίος και Εύδημος ο Χίος. Άλλοι τόσοι υπήρξαν στη Σάμο και 2 υπήρξαν στη Λέσβο-Μυτιλήνη. Η Κρήτη έβγαλε 6 διάσημους ιατρούς, η Κύπρος 3, η Κως 50(!) και η μικρή Κέα 5. Στη δε Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου ήκμασαν περί τους 60 Έλληνες ιατροί!

Τώρα, ως ιατρός (και όχι ως απλός αναγνώστης κάποιου συγγράμματος) μπορώ να βεβαιώσω, ότι ένα μεγάλο μέρος των νοσημάτων είναι **ψυχοσωματικά**[6], δηλ. ότι παράλληλα με τη φαρμακευτική αγωγή ή/και τη χειρουργική θεραπεία, πρέπει ο ιατρός να διαθέτει κάποιο χρόνο ούτως ώστε να συζητάει με το ασθενή και να προσπαθεί να τον πείσει για το τι πρέπει να κάνει και τι να αποφεύγει. Αυτά που αναφέροντο από τους παλαιότερους ως **μαγεία** δεν ήταν παρά ένα είδος πειθούς, ένα είδος αυθυποβολής. Βέβαια δεν είναι σωστό να φθάσουμε στο άλλο άκρο και να τους θεωρούμε όλους «κατά φαντασίαν» ασθενείς ή και ψυχασθενείς!

Αγαπητοί Αναγνώστες,

Πρέπει να είμεθα υπερήφανοι για το γεγονός ότι ΟΛΟΙ οι πατέρες της Ιατρικής ήσαν ΕΛΛΗΝΕΣ.

Εύχομαι να έχετε την Υγεία σας κι εμείς οι γιατροί να είμαστε αχρείαστοι.

Πάντα με ΑΓΑΠΗ

Υ.Γ.: Εντύπωση - πλην των άλλων - μου έκανε το γεγονός ότι η Κως «έβγαλε» 50 (πενήντα) επώνυμους ιατρούς λόγω προφανώς του Ιπποκράτη και της Σχολής του!... Επίσης στη σελ. 508 μαθαίνω ότι το άμυλο είναι σιτάρι χωρίς άλεσμα(!), ά-μυλον, και ότι ο μύλος (η μύλη) εφευρέθηκε στην πατρίδα μου τη Χίο(!). Δεν λέει όμως ο συγγραφέας ποιος μύλος και πότε, διότι είναι γνωστόν ότι ο τροχός εφευρέθηκε στη Μεσοποταμία 5.500 χρόνια π.Χ.(!).

Συνέχεια στη σελ. 5

Οι υπόλοιπες ...καραμέλες

«Μέτρησα τα χρόνια μου και συνειδητοποίησα, ότι μου υπολείπεται λιγότερος χρόνος ζωής απ' ότι έχω ζήσει έως τώρα...

Αισθάνομαι όπως αυτό το παιδάκι που κέρδισε μια σακούλα καραμέλες: τις πρώτες τις καταβρόχθισε με λαιμαργία αλλά όταν παρατήρησε ότι του απέμεναν λίγες, άρχισε να τις γεύεται με βαθιά απόλαυση.

Δεν έχω πια χρόνο για ατέρμονες συγκεντρώσεις όπου συζητούνται καταστατικά, νόρμες, διαδικασίες και εσωτερικοί κανονισμοί, γνωρίζοντας ότι δε θα καταλήξει κανείς πουθενά.

Δεν έχω πια χρόνο για να ανέχομαι παράλογους ανθρώπους που παρά τη χρονολογική τους ηλικία, δεν έχουν μεγαλώσει.

Δεν έχω πια χρόνο για να λογομαχώ με μετριοτήτες. Δε θέλω να βρίσκομαι σε συγκεντρώσεις όπου παραλαύνουν παραφουσκωμένοι εγωισμοί.

Δεν ανέχομαι τους χειριστικούς και τους καιροσκόπους. Με ενοχλεί η ζήλεια και όσοι προσπαθούν να υποτιμήσουν τους ικανότερους για να οικειοποιηθούν τη θέση τους, το ταλέντο τους και τα επιτεύγματα τους.

Μισώ, να είμαι μάρτυρας των ελαττωμάτων που γεννά η μάχη για ένα μεγαλοπρεπές αξίωμα. Οι άνθρωποι δεν συζητούν πια για το περιεχόμενο... μετά βίας για την επικεφαλίδα.

Ο χρόνος μου είναι λίγος για να συζητώ για τους

τίτλους, τις επικεφαλίδες. Θέλω την ουσία, η ψυχή μου βιάζεται... Μου μένουν λίγες καραμέλες στη σακούλα...

Θέλω να ζήσω δίπλα σε πρόσωπα με ανθρώπινη υπόσταση.

Που μπορούν να δέχονται υποδείξεις και να διορθώνουν τα λάθη τους.

Που δεν επιάφρονται για το θρίαμβό τους.

Που δε θεωρούν τον εαυτό τους εκλεκτό, πριν από την ώρα τους.

Που δεν αποφεύγουν τις ευθύνες τους.

Που υπερασπίζονται την ανθρώπινη αξιοπρέπεια.

Και που το μόνο που επιθυμούν είναι να βαδίζουν μαζί με την αλήθεια και την ειλικρίνεια.

Το ουσιώδες είναι αυτό που αξίζει τον κόπο στη ζωή. Θέλω να περιτριγυρίζομαι από πρόσωπα που ξέρουν να αγγίζουν την καρδιά των ανθρώπων...

Άνθρωποι τους οποίους τα σκληρά χτυπήματα της ζωής, τους δίδαξαν πως μεγαλώνει κανείς με απαλά αγγίγματα στην ψυχή.

Ναι, βιάζομαι, αλλά μόνο για να ζήσω με την ένταση που μόνο η ωριμότητα μπορεί να σου χαρίσει.

Σκοπεύω να μην πάει χαμένη καμιά από τις καραμέλες που μου απομένουν... Είμαι σίγουρος ότι ορισμένες θα είναι πιο νόστιμες απ' όσες έχω ήδη φάει.

Σκοπός μου είναι να φτάσω ως το τέλος ικανοποι-



ημένος και σε ειρήνη με τη συνειδήσή μου, τους αγαπημένους μου και το Θεό.

Εύχομαι και το δικό σου να είναι το ίδιο γιατί με κάποιον τρόπο θα φτάσεις κι εσύ...».

Από: Ι. Ν. ΑΓΙΑΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ ΠΑΛΑΙΟΥ ΦΑΛΗΡΟΥ

Παρουσίαση του βιβλίου: "Αγάπη για το Λιγότερο Τέλειο"

1° Μέρος

Μαρία Φράγκου, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας - Ψυχοθεραπεύτρια



Το βιβλίο “Αγάπη για ίο Λιγότερο Τέλειο”, είναι ένα σύγγραμμα για την αποδοχή του εαυτού μας σε έναν κόσμο που πασχίζει για την τελειότητα. Συγκεκριμένα, ο συγγραφέας Haemin Sunim, αναφέρει πως όταν αρχίσουμε να φροντίζουμε πρώτα τον εαυτό μας, ο κόσμος αντιλαμβάνεται ότι αξίζουμε αυτή τη φροντίδα.

Περαιτέρω, ο συγγραφέας προσθέτει: “Δεν είναι πρόβλημα να έχει κανείς ελαττώματα. Άλλωστε πώς θα μπορούσε η ζωή μας να είναι καθαρή και άσπιλη σαν ένα άγραφο φύλλο χαρτιού; Η ζωή είναι φυσικό να αφήνει το στίγμα της στο σώμα μας, στον νου μας και στις σχέσεις μας. Αντί να επιλέγετε μια ζωή όπου θα παραμένετε άπραγοι από φόβο μήπως κάνετε λάθη, ακολουθήστε μια ζωή που βελτιώνεται μέσα από την αποτυχία και την οδύνη και φωνάζτε δυνατά στον εαυτό σας που πασχίζει: “Σ’ αγαπώ πάρα πολύ”.

Επιπλέον, ο ίδιος ο συγγραφέας συμβουλεύει: “Αν αφήνετε την κακόπιστη κριτική να σας καταβάλει, θα αρχίσετε να μαραζώνετε και στο τέλος δεν θα είστε σε θέση να κάνετε τίποτα. Σε αυτό ακριβώς αποβλέπουν όσοι σας κρίνουν κακοπροαίρετα. Μην τους αφήσετε να καθορίζουν το πεπρωμένο σας. Κάθε φορά που τους ακούτε να σας σχολιάζουν, φωνάζτε δυνατά: “Ό,τι και να λες, εγώ δεν υποχωρώ. Στο τέλος θα δούμε ποιος έχει δίκιο”.

Και συνεχίζει πιο κάτω: “Αξίζει να αγαπηθούμε όχι επειδή κάνουμε καλά κάτι, αλλά επειδή είμαστε ζωντανές υπάρξεις. Ακόμα κα όταν δεν πετυχαίνετε την τελειότητα που ο κόσμος απαιτεί, η ύπαρξή σας έχει τη δική της αξία και αξίζει να αγαπηθεί”.

Ακόμη, κατά τον Haemin Sunim, αν μας αρέσει ο εαυτός μας, είναι εύκολο να μας αρέσουν και άλλοι γύρω μας. Αλλά αν είμαστε δυσαρεστημένοι με τον εαυτό μας, είναι εύκολο να μας δυσαρεστούν και όσοι βρίσκονται γύρω μας. Είθε να γίνουμε οι μεγαλύτεροι θαυμαστές του εαυτού μας!

Πιο αναλυτικά, ο συγγραφέας επεξηγεί: “Υπάρχουν κάποιοι που σας αγαπούν γι αυτό που είστε και κάποιοι που σας αγαπούν για αυτά που κάνετε. Η αγάπη όσων σας αγαπούν για αυτό που είστε δεν αλλάζει, ούτε κι όταν έχετε κάνει κάτι λάθος, αυτοί είναι οι αληθινοί σας φίλοι και η οικογένειά σας”.

Άλλωστε, αγαπημένο μου κομμάτι απ’ το βιβλίο αυτό είναι τα εξής λόγια του συγγραφέα: “Σας εύχομαι να είστε ευτυχισμένοι. Μην περιμένετε όμως την ευτυχία από κάποιον άλλο. Εποφασίστε να είστε ευτυχισμένοι με τον εαυτό σας και αναλάβετε δράση γι αυτό. Μην εκχωρείτε στους άλλους τη δύναμη να σας κάνουν ευτυχισμένους “.

Παρόμοια, ένα εξίσου ενδιαφέρον σημείο του βιβλίου είναι το ακόλουθο: “Αν υποδείξετε σε έναν άνθρωπο τα λάθη του, μην αναμένετε ότι η συμπεριφορά του θα αλλά-

ξει. Συχνά, το μόνο που συμβαίνει είναι να νιώσει πληγωμένος. Αντίθετα, μπορείτε να επαινέσετε τα θετικά του σημεία που θα επισκιάσουν τις αδυναμίες του στο μέλλον”.

Τέλος, σε αυτό το πρώτο μέρος της παρουσίασης του συγκεκριμένου βιβλίου, θέλω να κλείσω με τα παρακάτω λόγια του συγγραφέα: “Είναι δύσκολο να γνωρίσουμε κάποια πράγματα όπως είναι στ’αλήθεια, επειδή όταν ακούμε κάτι, βασιζόμαστε στις παλιότερες εμπειρίες μας προκειμένου να το κατανοήσουμε. Δέκα άνθρωποι ακούν την ίδια ιστορία κι ο καθένας θα την ερμηνεύσει διαφορετικά, από τη στιγμή που τα προσωπικά τους βιώματα οδηγούν την προσοχή τους σε διαφορετικές πτυχές της ιστορίας που άκουσαν”.

Συμπερασματικά, υπάρχουν πολυάριθμα σημεία άξια προσοχής σε αυτό το βιβλίο του Haemin Sunim. Για μένα όμως, εκείνο το σημείο που με σημαδεύει είναι η αγάπη για τον εαυτό μας, η αποδοχή του εαυτού μας με όλα τα ελαττώματά του καθώς και το πώς αυτή η αγάπη και αποδοχή επηρεάζει άμεσα και τις σχέσεις μας με τους γύρω μας. Με άλλα λόγια, καταλαβαίνουμε πως όσο μεγαλύτεροι θαυμαστές είμαστε του εαυτού μας, τόσο περισσότερο μας αρέσουν οι γύρω μας και αντίστροφα. Όσο άρρωστη είναι η σχέση μας με τον εαυτό μας, τόσο πιο αρρωστημένες είναι και οι σχέσεις μας με το πλήσιόν μας.

Θα ήθελα, ωστόσο, να αποτελειώσω αυτό το πρώτο μέρος της παρουσίασης του βιβλίου του Haemin Sunim με κάποια ακόμη λόγια του : “Όταν δείχνω λίγη καλοσύνη στους άλλους, μου είναι πιο εύκολο να συμπαθώ τον εαυτό μου. Αν νομίζετε ότι έχετε χαμηλή αυτοεκτίμηση, προσπαθήστε να κάνετε κάτι καλό για ένα άγνωστό σας άτομο. Καθώς θα αρχίσετε να συμπαθείτε τον εαυτό σας, η αυτοεκτίμησή σας θα βελτιωθεί”.

Τα λόγια του Haemin Sunim είναι για εμένα σοφά και αληθινά. Αγγίζουν την καρδιά, την ψυχή και τον νου και μας παρακινούν να λάβουμε δράση για μια πιο ουσιαστική εκτίμηση του εαυτού μας και των άλλων. Εσείς τι λέτε;

Υ.Γ. : Όλο το παραπάνω κείμενο είναι πιστά αντλημένο από διάφορα αποσπάσματα του βιβλίου “Αγάπη για το Λιγότερο Τέλειο” του Haemin Sunim, Εκδόσεις Πεδίο, Αθήνα, Μάιος 2019.

Συνέχεια από σελ. 4

Ακολουθεί Παράρτημα: Περί Ιπποκράτους.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Περί Ιπποκράτους του Κώου (ο Β΄, ο Μέγας)

Θεωρώ χρέος μου να αφιερώσω λίγο περισσότερο χώρο και χρόνο στον Πατέρα της Ιατρικής (και δεν είναι υπερβολή), τον Ιπποκράτη τον Κώο, ο οποίος πλην της διδασκαλίας του περί της Ιατρικής, μας παρέδωσε και τον ομώνυμο όρκο τον οποίο, τα τελευταία ιδίως χρόνια, δεν τον πολυθυμόμαστε (όλοι μας!...).

Στην πραγματικότητα αντιγράφω μερικά στοιχεία από τις 50 περίπου σελίδες (από σελ. 233 έως σελ. 282) που του αφιερώνει ο εκλεκτός ερευνητής-συγγραφέας κ. Γ. Γεωργακόπουλος στο πανέμορφο βιβλίο του:

Γιος του ιατρού Ασκληπιάδου Ηρακλείδου και της μαίας Φαιναρέτης. Υπήρξε 19ος απόγονος του Ηρακλέους από τη μητέρα του (Σωρανός). Γεννήθηκε στην Κω την 27η του μηνός Αγριανίου, κατά το Κωανόν ημερολόγιο (Απριλίου), το πρώτο έτος της 80ης Ολυμπιάδος (460 π.Χ.).

Μαθητής του παππού του ιατρού Ιπποκράτους, του πατέρα του και του Μαλίσσου στην ιατρική επιστήμη. Διδάσκεται ρητορική από τον Γοργία τον Λεοντίνο, κατά την παραμονή και των δύο στη Θεσσαλία, και φιλοσοφία από τον Δημόκριτο στα Άβδηρα, όπου ασκεί το ιατρικό επάγγελμα.

Ο βιογράφος του Σωρανός («Ιπποκράτους γένος και βίος κατά Σωρανόν») αναφέρει: «Ιπποκράτης γένει μεν νν Κώος, υιός Ηρακλείδα και Φαιναρέτης εις Ηρακλέα και Ασκληπιόν το γένος αναφέρων, αφού μεν εικοστός αφού δε εννεα και δέκατος, μνημονεύει δε της γενεαλογίας αυτού Ερατοσθένης και Φερεκύδης και Απολλόδωρος και Άρειος ο Ταρσεύς· μαθητής δε γέγονεν Ηρακλείδα του ιδίου πατρός, είτε Ηροδίκου, κατά τινάς δε Γοργίου του Λεοντίνου ρήτορος φιλοσόφου δε Δημοκρίτου Αβδηρίτου, κατά δε τους Πελοποννησιακούς ήκμασε χρόνους γεννηθείς ως φήσιν, Ισχύμαχος εν τω πρώτω περί της Ιπποκράτους αιρέσεως κατά το πρώτων έτος της ογδοηκοστής Ολυμπιάδος ως δε Σωρανός ο Κώος ερευνήσας τα εν Κω γραμματοφυλακεία προσίθηναι, μοναρχούντος Αγριάδα, μηνός Αγρανίου έβδομη και εικοστή...».

Στο «Περί επιδημιών Γ΄» σύγγραμμά του περιγράφει ονομαστικά ασθενείς του στην πόλη των Αβδήρων. Μελετά το έργο του διάσημου ιατρού Ηροδίκου, του όποιου τις θεραπευτικές μεθόδους σχολιάζει στο «Περί επιδημιών ΣΤ΄». Σπουδάζει στις ιατρικές σχολές της Κνίδου και της Κω.

Μετά το τέλος των σπουδών του ταξιδεύει και παραμένει σε διάφορα μέρη κάνοντας μια περιοδεία πού διαρκεί 12 έτη. Επισκέπτεται τη Σμύρνη, την Πέργαμο και πολλές άλλες πόλεις της Μ. Ασίας. Διαπλέει τον Εύξεινο Πόντο, διασχίζει την Μαιώτιδα λίμνη και επισκέπτεται τις περιοχές της Σκυθίας. Περνάει τον ποταμό Φάσιν και γνωρίζει μέρη της Ασίας, αφού ο ποταμός αυτός εθεωρείτο το όριο μεταξύ Ευρώπης και Ασίας. Αργότερα ταξιδεύει στην Αίγυπτο και από εκεί στη Θάσο, τη Μακεδονία και τη Θράκη.

Μαθαίνει πολλά από ανώνυμους δασκάλους της ιατρικής και από τη μελέτη των «πινακίδων», στις όποιες αναγράφονταν η θεραπεία και η δίατα των ασθενών. Οι σημειώσεις του, «εν χάρταις ή δελτίοις», σχετικά με την εμπειρία του από την άσκηση του ιατρικού επαγγέλματος στα διάφορα μέρη, αποτέλεσαν πολύτιμο στοιχείο για τη συγγραφή των βιβλίων του.

Ο βασιλεύς της Μακεδονίας Περδίκκας Β΄ τον καλεί, μαζί με τον επίσης διάσημο Ιατρό της εποχής Ευρυφώντα, για να τον θεραπεύσει από βαριά ασθένεια. Μεταβαίνει στα Άβδηρα της Θράκης για να βοηθήσει στην καταπολέμηση του λοιμού και θεραπεύει τον Δημόκριτο πού έπασχε από ψυχική νόσο. Όταν απεσταλμένοι των Ιλλυρίων και των Παιόνων τον προσκαλούν να αντιμετωπίσει την επιδημία που είχε παρουσιαστεί στις χώρες τους, τους δίδωχνει επειδή ήταν εχθροί των Ελλήνων. Όταν όμως σκέπτεται ότι η επιδημία μπορούσε να εξαπλωθεί στην Ελλάδα, που συνόρευε με τις χώρες αυτές, στέλνει τους βοηθούς του ιατρούς με οδηγίες για προληπτικά μέτρα. Ανάλογη είναι η στάση του όταν αρνείται να προσφέρει τις υπηρεσίες του στον Βασιλέα των Περσών Αρταξέρξη, πού ήταν εχθρός της Ελλάδος. Αντίθετα βοηθάει πολύ τους Έλληνες διαφόρων περιοχών, όπως τους Αργείους τους Θεσσαλούς και τους Αθηναίους. Οι τελευταίοι τον ανταμείβουν ανακηρύσσοντάς τον Αθηναίον πολίτην, εγκρίνουν «την σίτισιν του ιδίου και των απογόνων του εις το Πρυτανείον, και τον μισούν, δεύτερον μετά τον Ηρακλέα, στα Ελευσίνια μυστήρια». Το ψήφισμα των Αθηναίων, με το όποιο εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους προς τον Ιπποκράτη για τις σημαντικές ιατρικές υπηρεσίες του κατά τη διάρκεια του λοιμού, έχει ως έξηξη:

ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ ΔΟΓΜΑ

«ΕΔΟΞΕ ΤΗ ΒΟΥΛΗ ΚΑΤΑ ΤΩ ΔΗΜΩ ΤΩΝ ΑΘΗΝΑΙΩΝ: ΕΠΕΙΔΗ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ ΚΩΟΣ ΙΑΤΡΟΣ ΥΠΑΡΧΩΝ ΚΑΙ ΓΕΓΟΝΟΣ ΑΠΟ ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ ΜΕΓΑΛΗΝ ΕΥΝΟΙΑΝ ΜΕΤΑ ΣΩΤΗΡΙΑΣ ΕΝΔΕΚΕΙΚΤΑΙ ΤΟΙΣ ΕΛΛΗΣΙΝ, ΟΤΕ ΚΑΙ ΛΟΙΜΟΥ ΙΟΝΤΟΣ ΑΠΟ ΤΩΝ ΒΑΡΒΑΡΩΝ ΕΠΙ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ, ΚΑΤΑ ΤΟΠΟΥΣ ΑΠΟΣΤΕΙΛΑΣ

ΤΟΥΣ ΕΑΥΤΟΥ ΜΑΘΗΤΑΣ ΠΑΡΗΓΓΕΙΛΕ ΤΙΣΙ ΧΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑΙΣ ΧΡΩΜΕΝΟΥΣ ΑΣΦΑΛΩΣ ΔΙΑΦΕΥΞΑΣΘΑΙ ΤΟΝ ΕΠΙΟΝΤΑ ΛΟΙΜΟΝ, ΟΠΩΣ ΤΕ ΙΗΤΡΙΚΗ ΤΕΧΝΗ ΑΠΟΛΛΟΝΟΣ ΔΙΑΔΟΘΕΙΣΑ ΤΟΙΣ ΕΛΛΗΣΙΝ ΑΣΦΑΛΩΣ ΣΩΖΕΙ ΤΟΥΣ ΚΑΜΝΟΝΤΑΣ ΑΥΤΩΝ, ΕΞΕΛΟΚΕ ΔΕ ΚΑΙ ΞΥΓΓΡΑΨΑΣ ΑΦΘΟΝΩΣ ΤΑ ΠΕΡΙ ΤΗΣ ΙΗΤΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ, ΠΟΛΛΟΥΣ ΒΟΥΛΟΜΕΝΟΥΣ ΤΟΥΣ ΣΩΖΟΝΤΑΣ ΥΠΑΡΧΕΙΝ ΙΗΤΡΟΥΣ· ΤΟΥ ΤΕ ΠΕΡΣΩΝ ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΜΕΤΑΠΕΜΠΟΜΕΝΟΥ ΑΥΤΩ ΕΠΙ ΤΙΜΑΙΣ ΤΑΙΣ ΚΑΤ'ΑΥΤΟΝ ΙΣΑΙΣ ΚΑΙ ΔΩΡΟΙΣ ΕΦ'ΟΙΣ ΑΝ ΑΥΤΟΣ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ ΑΙΡΕΙΤΑΙ, ΥΠΕΡΕΙΔΕ ΤΑΣ ΥΠΟΣΧΕΣΕΙΣ ΤΟΥ ΒΑΡΒΑΡΟΥ ΟΤΙ ΠΟΛΕΜΙΟΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΟΣ ΕΧΘΡΟΣ ΥΠΗΡΧΕΝ ΤΟΙΣ ΕΛΛΗΣΙΝ. ΟΠΩΣ ΟΥΝ Ο ΔΗΜΟΣ ΑΘΗΝΑΙΩΝ ΦΑΙΝΗΤΑΙ ΠΡΟΑΙΡΟΥΜΕΝΟΣ ΤΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΔΙΑ ΠΑΝΤΟΣ ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΚΑΙ ΙΝΑ ΧΑΡΙΝ ΑΠΟΔΩ ΠΡΕΠΟΥΣΑΝ ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙ ΥΠΕΡ ΤΩΝ ΕΥΕΡΓΕΤΗΜΑΤΩΝ, ΔΕΔΑΚΗΤΑΙ ΤΩ ΔΗΜΩ ΜΝΗΣΑΙ ΑΥΤΟΝ ΤΑ ΜΥΣΤΗΡΙΑ ΤΑ ΜΕΓΑΛΑ ΔΗΜΟΣΙΑ ΚΑΘΑΠΕΡ ΗΡΑΚΛΕΑ ΤΟΝ ΔΙΟΣ ΚΑΙ ΣΤΕΦΑΝΩΣΑΙ ΑΥΤΟΝ ΣΤΕΦΑΝΩ ΧΡΥΣΩ ΑΠΟ ΧΡΥΣΩΝ ΧΙΛΙΩΝ· ΑΝΑΓΟΡΕΥΣΑΙ ΤΕ ΤΟΝ ΣΤΕΦΑΝΟΝ ΠΑΝΑΘΗΝΑΙΟΙΣ ΤΟΙΣ ΜΕΓΑΛΟΙΣ ΕΝ ΤΩ ΑΓΩΝΙ ΤΩ ΓΥΜΝΙΚΩ· ΚΑΙ ΕΞΕΙΝΑΙ ΠΑΣΙ ΚΩΝ ΠΑΣΙΝ ΕΦΗΒΕΥΕΙΝ ΕΝ ΑΘΗΝΑΙΣ ΚΑΘΑΠΕΡ ΠΑΙΣΙΝ ΑΘΗΝΑΙΩΝ ΕΠΕΙΔΗ ΠΕΡ Η ΠΑΤΡΙΣ ΑΥΤΩΝ ΑΝΔΡΑ ΤΟΙΟΥΤΟΝ ΕΓΕΝΝΗΣΕΝ· ΕΙΝΑΙ ΔΕ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΕΙΑΝ ΚΑΙ ΣΙΤΙΣΙΝ ΕΝ ΠΡΥΤΑΝΕΙΩ ΔΙΑ ΒΙΟΥ».

Στις σελ. 236 και 237 καταγράφονται τα 57(!) συγγράμματα τα οποία έχει συγγράψει. Στις σελίδες δε 238 και 239 καταγράφεται ο όρκος του Ιπποκράτους εις την αρχαία γλώσσα και αποδίδεται από τον συγγραφέα και στην καθομιλουμένη:

Τελειώνοντας αναφέρω ότι μετά τον Μεγάλο Ιπποκράτη (τον Β΄) υπήρξαν άλλοι πέντε (5) επώνυμοι Ιατροί με το ίδιο όνομα Ιπποκράτης, με μεγάλη ιστορία έκαστος και «βαριά» βιογραφικά!...

Δεν αναφέρθηκα πουθενά στον Ασκληπιό διότι οι πρόγονοί μας τον είχαν θεοποιήσει και δεν μπορώ να ξεχωρίσω το μύθο από την πραγματικότητα. Αυτό που μου έκανε εντύπωση όμως είναι ότι ενώ ο μεν Ασκληπιός ήταν πολύτεκνος (με τη σύζυγό του **Ηπιόνη** - και αυτή ήτο ιατρός - απέκτησαν 6 τέκνα: δύο υιούς, τον Μαχάονα και τον Ποδालείριο - βλ. Όμηρο -, καθώς και 4 θυγατέρες: την Πανάκεια, την Ιασώ, την Ακεσώ και την Υγεία), ο Ιπποκράτης αντιθέτως είχε μόνο μία θυγατέρα.

Για οικονομία χρόνου (και χώρου) δεν επεκτείνομαι ούτε στην ομιλία της κ. Αθηνάς Κ. Ζαχαρού-Λουτράρη στην «Ευρωκλάσικα» με συναφές θέμα, ούτε στο βιβλίο των κ.κ. Ιωάννου Αυγουστή και Κ.Γ. Παπαδόπουλου με τίτλο «Η Ιατρική του Ομήρου».

Ακολουθούν κάποιες φωτογραφίες από το πανέμορφο βιβλίο του κ. Κωνσταντίνου Γεωργακόπουλου.

¹ Στην πραγματικότητα η έρευνα και περιγραφή των «αρχαίων» ιατρών επεκτείνεται μέχρι και τον 6° αιώνα μ.Χ.!...

² Έχω ξαναγράψει κι όποιος θέλει το πιστεύει: «φακελλάκι» σε χρήμα δεν πήρα από κανέναν (ή τουλάχιστον δεν ζήτησα ποτέ), αλλά εις είδος «φακελάκια» είχα άφθονα, από φθηνά

προϊόντα (π.χ. χόρτα) μέχρι ακριβά είδη (π.χ. το βιβλίο αυτό)!

³ Πρόσφατα (Οκτ. 2019) εορτάσαμε την «Ημέρα των Ποντίων Αδελφών μας».

⁴ Δεν αναφέρω τον όρο «λειτούργημα» διότι και οι ιατροί της αρχαίας Ελλάδας είχαν τις ανάγκες τους κι έπρεπε να επιβιώσουν κι

αυτοί και οι οικογένειές τους!... Βέβαια... «μέτρον άριστον»(!...).

⁵ Στην πραγματικότητα ο συγγραφέας επεκτείνει την ερευνά του μέχρι και τον 6° αιώνα μ.Χ.

⁶ Δεν αναφέρομαι βέβαια στα λοιμώδη νοσήματα, ούτε στον καρκίνο, ούτε στα διαγνωσθέντα ψυχικά νοσήματα!...

ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΑΝΔΡΕΑΣ ΚΑΛΒΟΣ (1792 – 1869) 150 ΧΡΟΝΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΤΟΥ (1869 – 2019)

Υπό Μαρίας-Ελευθερίας Γ. Πατράκου
Δρ. Φιλ. Πανεπιστημίου Αθηνών



Φέτος συμπληρώνονται 150 χρόνια από το θάνατο του Ανδρέα Κάλβου (3 Νοεμβρίου 1869), ενός από τους σημαντικότερους Έλληνες ποιητές του 19ου αιώνα, του οποίου δεν υπάρχει σωστή απεικόνιση.

Σύγχρονος του Διονυσίου Σολωμού γεννήθηκε το 1792 στη Ζάκυνθο από την Ανδριανή Ρουκάκη, καταγόμενη από παλιά αρχοντική οικογένεια της Ζακύνθου και από τον Τζανέτο Κάλβο, Κερκυραίο μικροαστό.

Το 1802 ο πατέρας παίρνει τα δύο παιδιά του, τον Ανδρέα και τον κατά δύο χρόνια νεότερο Νικόλαο, και εγκαταλείπει τη σύζυγό του για να εγκατασταθεί στο Λιβόρνο της Ιταλίας, όπου ήταν παλαιότερα εγκαταστημένος ο αδελφός του, Βιτσέντο. Από το 1802 έως το 1811 ελάχιστες πληροφορίες υπάρχουν για τη ζωή του Ανδρέα Κάλβου στο Λιβόρνο. Εκεί, όμως, απέκτησε στερή γνωση της ιταλικής παιδείας και γλώσσας. Για τον πατέρα του υπάρχουν ενδείξεις ότι ήταν μέλος των μυστικών εταιρειών της εποχής που είχαν πολιτική και απελευθερωτική δράση στην Ιταλία.

Ο Ανδρέας Ιωαννίδης Κάλβος, όπως ήταν το πλήρες όνομά του, τύπωσε το 1811 το πρώτο του έργο «Canzone» ... αφιερωμένο στον Ναπολέοντα, που αργότερα αποκήρυξε. Εργάστηκε τον ίδιο χρόνο για λίγους μήνες στην Πίζα, ως γραμματέας και αμέσως μετά στη Φλωρεντία, που αποτελούσε κέντρο τότε της πνευματικής ζωής και δημιουργίας και φοίτησε στην εκεί Ακαδημία. Το 1812 υπήρξε σταθμός για τη ζωή του η γνωριμία του με τον Ugo Foscolo, ποιητή και λόγιο, ο οποίος θα γίνει δάσκαλος, καθοδηγητής και μνηστής του Κάλβου στο νεοκλασικισμό, στα αρχαϊκά πρότυπα, στον πολιτικό φιλελευθερισμό. Το 1813, υπό την σκιά του Foscolo, γράφει ο Κάλβος τρεις τραγωδίες: Θηραμένης, Δαναΐδες και Ιππέας. Ολοκληρώνει, επίσης, τέσσερις δραματικούς μονολόγους σύμφωνα με τις νεοκλασικιστικές επιταγές. Ο Foscolo αυτοεξορίζεται στο τέλος του 1818 στη Ζυρίχη για να αποφύγει το αυστριακό καθεστώς και ο Κάλβος τον ξανασυναντά εκεί το 1816 και την ίδια εποχή πληροφορείται το θάνατο της μητέρας του, η οποία πέθανε το 1815. Ο πρόωρος χωρισμός από τη μητέρα του θα σημαδέψει τη ζωή του. Θα την ξαναδεί με τα μάτια της φαντασίας του και θα την περιγράψει ονειρικά λίγα χρόνια αργότερα στην ωδή «Εις θάνατον».

Κ'

Υιέ μου πνέουσαν μ' είδες ο ήλιος κυκλοδίωκτος,
ως αράχνη, μ' εδίπλωνε και με φως και με θάνατον
ακαταπαύστως.

[...]

Κε'

Ω, φωνή, ω, μητέρα,

Ω, των πρώτων μου χρόνων σταθερά παρηγόρησις όμματ' οπού μ' εβρέχατε
με γλυκά δάκρυα!

Από το 1814 έχει συνθέσει στα ιταλικά, την Ode agl' Ionii (Ωδή εις Ιονίους). Το 1816 ο Κάλβος και ο Foscolo φθάνουν στο Λονδίνο, και η αλληλεπίδρασή τους εξακολουθεί μέχρι τον Φεβρουάριο του 1817, όταν διαλύεται η σχέση τους. Ο Κάλβος παραδίδει μαθήματα ιταλικών και σε μικρότερο βαθμό ελληνικών, για βιοπορισμό. Μεταξύ 1817 και 1818 μεταφράζει στα ελληνικά το Book of Common Prayer και επιμελείται φιλολογικά την ιταλική μετάφραση για λογαριασμό του εκδότη Bagster. Η νεοελληνική έκδοση θα κυκλοφορήσει το 1920 και η ιταλική το 1821. Η πολύγλωσση έκδοση σε οκτώ γλώσσες, θα τυπωθεί το 1821. Στα 1818 - 1819 δίνει διαλέξεις με θέμα την ορθή προφορά των αρχαίων ελληνικών, οι οποίες προκαλούν αίσθηση. Συντάσσει τη Νεοελληνική Γραμματική, μία μέθοδο εκμάθησης Ιταλικών σε τέσσερα μέρη (το τέταρτο μέρος συνιστούν οι δικές του Danaïdi) και ασχολείται με τη σύνταξη ενός αγγλοελληνικού λεξικού.

Στη Ζάκυνθο ξαναγύρισε αλλά η περίοδος της μετανάστευσης αποδείχθηκε μακρόπνοη «με είδε το πέμπτον του αιώνα εις ξένα έθνη», θα διαπιστώσει ο ίδιος στην πρώτη ωδή της λύρας. Το πρώτο πιθανότατα ποίημα «Canzone a Napoleone» (1811), αφιερωμένο στον Ναπολέοντα που το αποκήρυξε, είναι χαμένο για μας σήμερα. Το 1812 πέθανε ο πατέρας του και την ίδια χρονιά δραστηριοποιήθηκε ως παιδαγωγός και ανέλαβε την εκπαίδευση του Στέφανου Βούλτσου.

Στην τραγωδία του Teranene διακρίνουμε τα στοιχεία που καθιστούν τον Κάλβο έναν πολιτικό ποιητή.

Ζώντας τον πυρετό των ιταλικών εθνικών αγώνων, φιλοδοξεί να ακολουθήσει ποιητικά μία αναδυόμενη κοινωνική ποίηση, ακολουθώντας ποιητικά τα βήματα των εισηγητών της: Vittorio Alfieri και Ugo Foscolo. Το 1814 μετέφρασε στα ιταλικά από τη σικελική διάλεκτο ποιήματα του Giovanni Meli. Την ίδια χρονιά με τη συγγραφή της «Ode agli Ionii» (Ωδή στις Ιονίους), πραγματοποιεί οριστικά τη στροφή στην ποίησή του, της διπλής προοπτικής της πατριδολατρίας και της υπηρεσίας του αγώνα. Ο Κάλβος ανταποκρίνεται ενεργά στο νέο καθήκον του, που επιβάλλει η εποχή στους λόγιους: της δημόσιας παρέμβασης και της κοινωνικής αφύπνισης. Παράλληλα, καταπιάνεται ποιητικά με την εξύμνηση της Ζακύνθου.

«Ας μη μου δώσει η μοίρα να σε ξεχάσω, ω, Ζάκυνθος

.....

Το 1819 τυπώνει την πρώτη ελληνόφωνη ωδή του, «Ελπίς Πατρίδας». Το ποίημα θα ανευρεθεί από τον Λεόκλιο Ζαφειρίου σχεδόν 200 χρόνια μετά στη βιβλιοθήκη του Πανεπιστημίου της Γλασκώβης και θα παρουσιαστεί στον τόμο «Ο Βίας και το Έργο του Ανδρέα Κάλβου» (Μεταίχμιο 2006). Τον Σεπτέμβριο του 1820 επιστρέφει στη Φλωρεντία με μία μικρής διάρκειας στάση στο Παρίσι. Εμπλέκεται στο κίνημα των καρμπονάρων, συλλαμβάνεται και απελευνεται στις 23 Απριλίου του 1821. Καταφεύγει στη Γενεύη, όπου εργάζεται ως Καθηγητής Ξένων Γλωσσών και παράλληλα ασχολείται με την έκδοση ενός χειρογράφου της Ελληνικής Επανάστασης, εκδίδει το 1824 στη Γενεύη τη Λύρα, συλλογή 10 ωδών. Όλες σχεδόν οι ωδές του μεταφράζονται στα γαλλικά και βρίσκουν ευμενή υποδοχή. Στις αρχές του 1825, ο Κάλβος μεταβαίνει στο Παρίσι, και ένα χρόνο αργότερα δημοσιεύει ακόμη δέκα ωδές σε δίγλωσση έκδοση, με οικονομική ενίσχυση των Φιλελλήνων, τις Νέες Ωδές.

Ιούλιο του 1826 φθάνει στο Ναύπλιο, όπου διαμένει για λίγο χρόνο και τον Αύγουστο του ίδιου χρόνου αναχωρεί για την Κέρκυρα και διδάσκει μέχρι το 1827 στην Ιόνιο Ακαδημία. Ως το 1836, οπότε και επανατοποθετείται στην Ακαδημία, ασχολείται με ιδιαίτερα μαθήματα. Το 1841 αναλαμβάνει τη διεύθυνση του Κερκυραϊκού Γυμνασίου. Παραίτεται στο τέλος του χρόνου. Συνεργάζεται με τοπικές εφημερίδες. Με τον Σολωμό, υπάρχουν μαρτυρίες, ότι είχε «απλή γνωριμία».

Ο Κάλβος με τις 20 ωδές του στοχεύει στο εγκώμιο του Αγώνα των Ελλήνων για την ανεξαρτησία τους. Με τις ωδές του εξωτερικεύει τον ψυχικό του αγώνα και την αγωνία για τα θέματα που διαπραγματεύεται: την πατρίδα, την ελευθερία, την αρετή, τη δόξα.

Ωδή, καλείται το λυρικό ποίημα που ανήκει στη χορική ποίηση των αρχαίων Ελλήνων και έχει σταθερό στροφικό σύστημα: στροφή - αντιστροφή - επωδός. Στη σύγχρονη ποίηση, Ωδή ονομάζεται το ποίημα με επικολυρικό περιεχόμενο, καθώς αναφέρεται στις έννοιες όπως: πατρίδα, θρησκεία, ανδρεία, αρετή, καθήκον κλπ., έχει μεγάλη έκταση, ύψος σοβαρό, επίσημο, μεγαλόπρεπο, πλούσια εκφραστικά μέσα, ιδιαίτερα επιβλητικές εικόνες και σταθερή στιχουργία.

Στην ωδή του «Φιλόπατρις», που ανήκει στη συλλογή Λύρα (1824), αναφέρεται στην ιδιαίτερη πατρίδα του, Ζάκυνθο. Στις φυσικές ομορφιές της σε αντιδιαστολή με τις ομορφιές των ευρωπαϊκών χωρών που ο ίδιος έζησε. Στη στροφή κι απεύχεται το θάνατο και την ταφή του σε ξένη χώρα, επειδή πιστεύει πως ο θάνατος στην πατρίδα και η ταφή στα χώματα της γενέτειρας γης δίνει στον άνθρωπο τη γαλήνη, την πληρότητα, την πραγματική ευτυχία.

«Είναι γλυκύς ο θάνατος μόνον όταν κοιμώμεθα εις την πατρίδα». Ο Κάλβος πέθανε στις 3 Νοεμβρίου 1869. Η ταφή του καθώς και της γυναίκας του Charlotte Wadams, στο Παρθενοναγώγιο της οποίας δίδασκε τα τελευταία χρόνια της ζωής του, έγινε στο νεκροταφείο της εκκλησίας της Αγίας Μαρίας στο Κέντινγκτον, κοντά στο Λάουθ. Η σορός του παρέμεινε στην Αγγλία για 91 χρόνια. Κατόπιν αιτήσεως της τότε ελληνικής Κυβέρνησης, που γιόρτασε το 1961 ως «έτος Κάλβου», έγινε η μετακομιδή των οστών του εθνικού ποιητή από το Λονδίνο στην Αθήνα και στη συνέχεια στη Ζάκυνθο. Πρεσβευτής στην αγγλική πρωτεύουσα ήταν ο Γιώργος Σεφέρης. Στρατιωτικό απόσπασμα απένειμε τιμές στο αεροδρόμιο του Ελληνικού την 19η Μαρτίου, ημέρα μεταφοράς των δύο φέρετρων, ενώπιον συγκεντρωμένων πλήθους και προσωπικοτήτων από τον πνευματικό και πολιτικό κόσμο. Με στρατιωτική συνοδεία τα δύο «μολύβδινα φέρετρα», στα οποία τοποθετήθηκε η ελληνική σημαία, οδηγήθηκαν στο ναό του Αγίου Ελευθερίου στη Μητρόπολη, όπου ετελέσθη τρισάγιο.

«Πατρίς, Ελευθερία, Αρετή, Δικαιοσύνη, οι τέσσερις αυτές απόλυτες έννοιες ορίζουν την ποίηση του Κάλβου».

Η γλώσσα του Κάλβου είναι αρχαιοπρεπής, ιδιότυπη, με χαρακτηριστικά γνωρίσματα του κλασικισμού. Η αρχιτεκτονική των ωδών του, έχει απόλυτη συμμετρία (προοίμιο - κύριο μέρος - επίλογος). Το γλωσσικό του όργανο αρχαιοπρεπο. Σε αντίθεση με τους Έλληνες, ο γαλλικός τύπος παρουσιάζοταν ενθουσιασμένος από τα έργα του Κάλβου. Η πρώτη νομιμοποίηση του Κάλβου από την ελληνική πλευρά έρχεται από τον Βικέλα και ολοκληρώνεται με ομιλία του Παλαμά το 1889, με την οποία γνωρίζεται ο Κάλβος στο ευρύτερο κοινό. Ο Αλέξανδρος Σούτσος, επίσης, στη Ιστορία της Νέας Ελληνικής Φιλολογίας του μνημονεύει τον Κάλβο δίπλα στο Σολωμό ως μεγάλων ωδοποιών. Ο Κάλβος και ο σύγχρονός του Δ. Σολωμός θεωρούνται οι μεγαλύτεροι ποιητές στην Ελλάδα του 19ου αιώνα, με καταλυτική επίδραση στις επόμενες γενιές.

Τόσον ο Ανδρέας Κάλβος όσο και ο Σολωμός παρουσιάζουν ομοιότητες και διαφορές και τοποθετούνται στα πλαίσια της Επτανησιακής Σχολής με θεματική και κύριους άξονες την πατρίδα, τη θρησκεία και την εξιδανικευμένη μορφή της γυναίκας. Τα κοινά γνωρίσματα αλλά και οι διαφορές διαφαίνονται στα έργα «Ελεύθεροι Πολιορκημένοι» (σχεδιάσμα Γ') του Σολωμού και στο ποίημα «Ωκεανός» στις Ωδές του Κάλβου. Και τα δύο ποιήματα είναι εμπνευσμένα από την Ελληνική Επανάσταση του 1821 και μάλιστα στα γεγονότα που έλαβαν χώρα στα πρώτα περίπου πέντε χρόνια του αγώνα.

Το έργο του Ανδρέα Κάλβου Ιωαννίδη γιγάντιο. Οι Ωδές υπήρξαν μία απολύτως ποιητική δημιουργία, χωρίς προηγούμενο και χωρίς συνέχεια στην περιοχή της νεοελληνικής γραμματικής. Αναμφισβήτητα, οι ποιητικοί του στόχοι υψηλοί και μεγαλειώδεις. Με διαχρονική ισχύ. Ποιος σ' αλήθεια δεν εμπνέεται από την καλβική λύρα που παιανίζει την ελευθερία, τη δικαιοσύνη, την πατριδολατρεία, το καθήκον, την αρετή;

Συμμόρφωση στην θεραπεία και επικοινωνία γιατρού - ασθενούς

Δρ. ΙΛΙΑ ΘΕΟΤΟΚΑ
ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ-ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ - Πρόεδρος της Δράσης για την Ψυχική Υγεία
iliatheotoka@yahoo.gr



Ο βαθμός, στον οποίο, ο ασθενής ακολουθεί τις οδηγίες του γιατρού σε σχέση με τη λήψη φαρμάκων, τη διατροφή, την σωματική δραστηριότητα και το γενικότερο τρόπο ζωής ονομάζεται συμμόρφωση (compliance).
Η ίδια η νόσος, η γνώση που έχει ο ασθενής για τη νόσο, η ηλικία, η προσωπικότητα και το μορφωτικό επίπεδο του ασθενούς, τα πιθανά ψυχολογικά προβλήματα του ασθενούς, το συγγενικό περιβάλλον, αλλά και η συμπεριφορά και η επικοινωνία του γιατρού, η σχέση δηλαδή γιατρού-ασθενούς αποτελούν τους κύριους παράγοντες για την συμμόρφωση.
Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, γνωρίζουμε ότι η συμμόρφωση είναι άμεσα συνδεδεμένη με την θεραπευτική σχέση και τις επικοινωνιακές δεξιότητες του γιατρού.

Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι οι ασθενείς περισσότερο εμπιστεύονται το γιατρό, παρά κατανοούν αυτό που τους λέει (Jenkins V, Fallowfield L: Reasons for accepting or declining to participate in randomized clinical trials for cancer therapy. Br J Cancer 82:1783-1788, 2000, **What doctors say and what patients hear.** McDonald A, British Medical Journal, 2016). Επίσης, **τα συναι-**



σθήματα επηρεάζουν περισσότερο από την καθαρή γνώση τις επιλογές και την λήψη αποφάσεων (Zikmund-Fisher et al.,2010).
Οι απόψεις που έχουν οι ασθενείς για το γιατρό τους και την θεραπευτική σχέση, τη σχέση, δηλαδή, γιατρού - ασθενούς είναι καθοριστικές ως προς την λήψη αποφάσεων για την θεραπεία τους, την συμμόρφωση και τη σωστή λήψη της φαρμακευτικής αγωγής.
Στο πλαίσιο αυτό, η ισότιμη διαχείριση των ασθενών, η ενσυναίσθηση και **οι σαφείς επεξηγήσεις από την πλευρά του γιατρού, οι οποίες δεν αφήνουν ανεπίλυτα και νεφελώδη θέματα ως προς την θεραπεία, διασφαλίζουν και την συμμόρφωση.**
Συχνά, οι γιατροί δεν ασχολούνται με το πως νιώθει ο ασθενής, πώς αντιλαμβάνεται το πρόβλημα, τις ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες του προβλήματος τους. Αγνοούν τις επιθυμίες τους και **δεν ασχολούνται με το πώς αφομοίωσαν οι ασθενείς αυτά που τους είπαν.**

Επίσης παρατηρούμε ότι πολλοί γιατροί ακολουθούν το πατερναλιστικό μοντέλο στη σχέση γιατρού ασθενούς, ενώ πλέον ο ασθενής επιζητά μια πιο ισότιμη σχέση με το γιατρό. Η κοινή λήψη αποφάσεων (Shared decision making) παρέχει στους ασθενείς τεκμηριωμένη, ισορροπημένη και κατανοητή πληροφορία ενημερωνοντάς τους για τις αποφάσεις.
Ο γιατρός βοηθά τον ασθενή να κατανοήσει την ιατρική τεκμηριωμένη πληροφορία, σχετικά με τις αποφάσεις που καλείται να πάρει και παράλληλα να κατανοήσει τις ανάγκες του ,τις αξίες του και τις προτιμήσεις του σε σχέση με αυτές τις αποφάσεις. Έτσι, γιατρός και ασθενής αποφασίζουν μαζί ένα πλάνο θεραπείας το οποίο είναι συμβατό με την τεκμηριωμένη ιατρική και τις εξατομικευμένες ανάγκες.
Για τους παραπάνω λόγους είναι σημαντική η εγκατάσταση μίας σχέσης εμπιστοσύνης. Πως μπορεί να γίνει αυτό;
Τσεκάρετε πόσα θέλει να ξέρει ο ασθενής για τη νόσο του, ελέγξτε αν κατάλαβε αυτά που του είπατε. Παρατηρείτε τις αντιδράσεις του.
Ενημερώστε τους ασθενείς για τις θεραπευτικές επιλογές και ρωτήστε τους αν θέλουν και σε ποιο βαθμό επιθυμούν να αναμειχθούν στη λήψη αποφάσεων. Οι ασθενείς που συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων δείχνουν καλύτερη συμμόρφωση.
Ενημερώστε για τις αλλαγές στον τρόπο ζωής.
Ρωτήστε αν θέλουν γραπτές πληροφορίες και που μπορούν να τις βρουν (Internet κλπ).
Εξηγείστε στους ασθενείς που μπορεί να κάνουν λάθος και πώς αυτές οι επιλογές τους επηρεάζουν.
Συνεπώς, ο επικοινωνιακός γιατρός πρέπει να έχει και τη γνωσιακή και συναισθηματική ικανότητα έτσι, ώστε να ενστάλλαξει το αίσθημα εμπιστοσύνης για να καταλάβει ο ασθενής: τη φύση της ασθένειας, να συμμορφωθεί στη θεραπεία και να προσαρμοστεί ο ίδιος και η οικογένεια στην νόσο του.

Στα αλησμόνητα παιδιά
Κώστα και Αντώνη

Επί τη επετείων των 42 χρόνων από το χωρισμό μας

Αδόκητα σκοτεινίασε με μιάς ο ουρανός
κι απρόσμενα εχτύπησε σκληρά ο κεραυνός
δυο νιόβγαλτα κι ολόχλωρα δενδριά
σαν μια κατάρρα άσπλαχνη σαν μοίρα δολερή
Μέσα στη μοίρα την φρικτή τούτα
τα περήφανα κορμιά
που με την σιωπή αναπολούνε
αυτή την γη και λένε στους δικούς τους
με νότα τόσο απλή
Μην κλαίτε εμάς που φύγαμε μακριά
απ’ την ζωή δίχως να την προφτάσουμε
λίγο να την γευτούμε

Αφιερωμένο από τον Καθηγητή τους,
τότε Διευθυντή του Κολλεγίου Αθηνών
αείμνηστο Δημήτριο Μονογού

μον κλαίτε αυτούς που άμυαλοι
ρίχνοντας μες σε αυτήν και χάνουν
το αιώνιο όπου το λεν ψυχή
Κάποτε που θα σμίξουμε
στου ουρανού τα πλάτεια
μητέρα, πατέρα, αδελφέ,
φίλοι μας και δασκάλοι
θα δείτε θ’ απορήσετε
με ορθάνοιχτα τα μάτια
σαν σας καλωσορίσουμε
στα ουράνια παλάτια

Είναι κάποιοι αφανισμοί
Σέ κάποιες ώρες χώριες
πού σου παίρνουν τά μυαλά
σάν σκοτεινές πανώριες.

Είναι κάποια δράματα
σκληρά ξετυλιγμένα
στής ζωής τά ταπεινά
καί τά συνηθισμένα

Ω; Δραμάτων δράματα
μέ σφραγισμένα χείλη
Κι άγραφα κι αφάνταστα
σέ παραιτούν οί Αισχύλοι



FEDERATION EUROPEENNE DES ASSOCIATIONS
DE PROFESSEURS DE LANGUES ET DE
CIVILISATIONS CLASSIQUES



ACADEMIA HOMERICA = ΟΜΗΡΙΚΗ ΑΚΑΔΗΜΙΑ

Με ιδιαίτερα θριαμβευτική επιτυχία πραγματοποιήθηκε στις 15 Δεκεμβρίου 2019, στο Ίδρυμα «ΜΑΡΙΑ ΤΣΑΚΟΥ» ημερίδα με θέμα: «ΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ».

Την ημερίδα οργάνωσε η Euroclassica - Academia Homérica σε συνεργασία με την Ελληνική Φιλολογική Εταιρεία Κλασικών Σπουδών, την ΟΧΣΑ, τα Σωματεία «Φίλοι του Χιώτικου Χωριού», «Φίλοι του Δρομοκαϊτείου», «Σύλλογος των Απανταχού Καρδαμυλίων», «Σύλλογος Απόφοιτοι Λιβανείου Καρδαμύλων».

Η συνεδριακή αίθουσα ήταν κατάμεστη από συνέδρους. Ακαδημαϊκοί, Πρυτάνεις, Κοσμήτορες, Καθηγητές Πανεπιστημίων, Εκπαιδευτικοί, Επιστήμονες όλων των ειδικοτήτων, φοιτητές, προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί. Οι ανακοινώσεις υψηλού επιπέδου κατέκτησαν το ακροατήριο. Έκανε ανακοίνωση με τη γνωστή σοφία του ο Ακαδημαϊκός και Πρόεδρος της Ελληνικής Φιλολογικής Εταιρείας κ. Νικόλαος Κονομής.

Επίσης ο γνωστός διακεκριμένος Ισπανός Ελληνιστής, κ. Jose Louis Navarro, ο Καθηγητής Πανεπιστημίου Αθηνών κ. Κωνσταντάκος, η Ερευνήτρια της Ακαδημίας Αθηνών κ. Παπαδόγκονα, ο Καθηγητής, διακεκριμένος επιστήμων, κ. Ν. Λυγερός, η Καθηγήτρια Αστικού Δικαίου της Νομικής Σχολής κ. Ιωάννα Κονδύλη, ο γνωστός διαπρεπής ιατρός κ. Αθανάσιος Γιαλούρης και ο εξάίρετος κλασικός Φιλολόγος Δρ. Δημήτριος Σταμάτης.

Όλα πραγματοποιήθηκαν μέσα σε μια ευχάριστη, ζεστή χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα, διανθισμένη από χριστουγεννιάτικα τραγούδια.

Σε όλους τους συνέδρους δόθηκαν λαμπρές εκδόσεις, προσφορά του Ιδρύματος «ΜΑΡΙΑ ΤΣΑΚΟΥ», του Υπουργείου Πολιτισμού, του Ιδρύματος «Κωνσταντίνου Δαμιανού».

Τέλος το φιλόξενο Ίδρυμα «ΜΑΡΙΑ ΤΣΑΚΟΣ», δεξιώθηκε όλους του συνέδρους με γεύμα - μπουφέ και τους ομιλητές, οργανωτές και διαπρεπείς συνέδρους με παράθεση επίσημου γεύματος.

Η όλη εκδήλωση ήταν μια πνευματική πανδαισία που ξεκίνησε με τους χαιρετισμούς των επισήμων για να ακολουθήσουν οι υψηλού επιπέδου ανακοινώσεις που όχι μόνο διευρύνουν τους γνωστικούς ορίζοντες των ακροατών αλλά τιμούν τα ελληνικά γράμματα και τον πολιτισμό μας.



Επίσκεψη στον ξενώνα Πετραλώνων



Το Σωματείο μας προσέφερε την θεατρική παράσταση "Ωνάσης" στους ασθενείς



Στο τραπέζι για φαγητό



Προσκεκλημένοι από το Δρομοκαϊτείο απολαμβάνουν το καφεδάκι τους μετά το φαγητό

Συντακτική Επιτροπή: Α. Σκαρβέλη Διευθύντρια (Πρόεδρος Δ.Σ.), Α. Ξενάκη, Ε. Τσίμπλη, Α. Φραγκοπούλου και αναπληρωματική Μ. Φιστέ
Υπεύθυνη Οικονομικών: Ε. Μπαρτζόγλου - Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Ανδρ. Σκαρβέλη
Επιμέλεια - Παραγωγή - Εκτύπωση: STILVOPRESS Graphic Arts

* ΤΑ ΕΝΥΠΟΓΡΑΦΑ ΑΡΘΡΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ