



«ΗΛΘΕΣ, ΚΑΛΗ ΜΟΥ ΑΔΕΛΦΗ»

Τῆς

ΖΩΗΣ ΤΣΟΥΚΑΛΑ-ΚΑΚΑΡΟΥΚΑ

Υποδιευθύντριας Σχολῆς Ἐπισκεπτριῶν
Ἀδελφῶν Νοσοκόμων

Μὲ παιδιάστικο χαμόγελο καὶ μὲ πολλὴ ἀγωνία παρουσιάστηκα στὴ Σχολή. Ἀνήσυχη ἀναρωτιόμουν: θὰ μὲ δεχθοῦν νὰ γίνω Ἀδελφή; Καὶ τότε ἄκουσα νὰ μὲ ρωτοῦν:

Εἶσαι παιδί χαρούμενο καὶ γελαστό, μὰ κάτω ἀπὸ τὴ νεανική σου ψυχὴ κρύβεται μιὰ γυναικεία καρδιά γεμάτη στοργή; Γεννήθηκες, μὰ ὄχι σὰν τὶς ἄλλες, εἶσαι ξέχωρη, εἶσαι λεπτή, εὐγενική, ἔχεις καλωσύνη νὰ δώσης σὲ πονεμένους ποὺ δὲν τὴ βρῆκαν στὴ ζωὴ; ἔχεις χαρὰ νὰ σκορπίσης στὰ θλιμμένα πρόσωπα, ἔχεις ἀγάπη γι' αὐτοὺς ποὺ βρέθηκαν μόνοι στὴ ζωὴ;

Ἔχεις χέρι ἀπαλὸ νὰ στεγνώνης δακρυσμένα μάτια, νὰ ζεσταίνης παγωμένα χέρια; ἔχεις τὴ δύναμι νὰ φτιάξης ἕνα καινούριο ἑαυτό; ἔχεις ὑγεία; Τότε ἔλα μαζί μας.

Πῆγα κοντὰ τους καὶ βρῆκα κι ἄλλες, ἀπὸ τὴ Μακεδονία, τὴ Θράκη καὶ ἀπ' ὅλα τὰ νησιά. Ἄφησα πίσω μου κάθε ἀγαπητό: τὸ σπίτι, τὴ μανούλα, τὸ χωριό· εἶχα ἕνα ὀδηγὸ στὸ δρόμο μου, μιὰ Ἀδελφὴ μὲ ὀλόλευκη στολή.

Μὲ τὴ σκέψι αὐτὴ, ἔνοιωθα νὰ ἀνεβαίνω ψηλά, ἔνοιωθα κάτι σὰν σὲ δέησι, σὰν σὲ προσευχὴ. Ἀποχαιρέτησα τὴν παλιά μου ζωὴ. Τὰ σκόρπια μαλλιά μου βουβὰ κι ἀπαρπαρόνευτα πειθάρχησαν κάτω ἀπὸ ἕνα φιλέ, καὶ φόρεσα τὴ στολὴ τῆς Προπαιδευτικῆς. Ἀπὸ τὴν ἡμέρα αὐτὴ ἄρχισα μιὰ καινούρια ζωὴ, πολὺ διαφορετικὴ. Δὲν ἦταν τριγωνομετρία, μὰ οὔτε γεωγραφία, δὲν ἦταν Σοφοκλῆς οὔτε Ἀντιγόνη ποὺ ὄταν διάβαζα τὴ φράσι «γεννήθηκα γιὰ ν' ἀγαπῶ μὰ ὄχι γιὰ νὰ μισῶ» μοῦ γέμιζε τὴν

ζωὴ μ' ὄνειρα. Ἦταν ἐπιστήμη καὶ ζωὴ.

Ἀπὸ τὸ ἀνθρώπινο κύτταρο ἕως τὴν ἀνατομία τῆς καρδιάς, ἀπὸ τὸ φάρμακο τοῦ ἱατροῦ ἕως τὸ μαχαίρι τοῦ χειρουργοῦ. Ἀπειρὴ γνώσι ἐφώτιζε τὸ νέο μου ξεκίνημα. Μὰ δὲν ἦταν μόνο αὐτό. Ἐπρεπε νὰ φτιάξω ἕνα καινούριο ἑαυτό. Τὸ μάθημα τῆς Δεοντολογίας καὶ Ψυχολογίας μοῦ εἶπε: «Νὰ τὸ σχῆμα τὸ ποθητό. Γνώρισε τὸν ἑαυτό σου. Κάμε δική σου μόνο τὴ χαρὰ. Διῶξε ἀπὸ τὴν καρδιά σου κάθε πόνο. Πέραν πάντα γελαστή, ὁ ἄρρωστος θὰ ἀντλή ἀπὸ σὲ χαρὰ. Φορᾶς τὴ στολή, εἶσαι μόνον ἡ Ἀδελφὴ. Κάμε τὴ φωνή σου σιγανή, μάθε νὰ μιλάς ψιθυριστά. Ἄχ, τὸ κεφάλι τοῦ ἄρρωστου σου πῶς πονᾷ!... Κάμε τὸ βῆμα σου ἀπαλὸ, θὰ περπατᾶς τὴ νύχτα σὰ σκιά, σὰν ἄγγελος ποὺ ἀρρυστᾷ στὸν ἄρρωστο κοντά. Κάμε τὸ χέρι σου ἀπαλὸ, μὴν ξεχνᾶς πῶς κάτω ἀπὸ τὸ γερὸ σου χέρι εἶναι ἕνας ἄρρωστος ποὺ πονᾷ».

Ὅταν ἐτοιμάσθηκε ὁ καινούριος μου ἑαυτός, φόρεσα τὴ στολὴ τῆς Ἀδελφῆς. Ἐλα, μοῦ εἶπαν, οἱ ἄρρωστοι σὲ περιμένουν... Naί, μὰ φοβᾶμαι, τρέμω.

Ἡ Διδάσκουσα Ἀδελφὴ, σὰν μὲ εἶδε χλωμὴ, μοῦ εἶπε: «Ἄσ' τὴν καρδιά σου νὰ κτυπᾷ, θὰ ἡσυχάση μόλις ὁ ἄρρωστος σοῦ χαμογελάση». Ἀλήθεια, ἔτσι ἔγινε, ἡσύχασα, καὶ εἶδα πληγὲς ὀλάνοιχτες, εἶδα τὸ αἷμα νὰ τρέχει ποὺ λίγο λίγο στερεῖ τὴ ζωὴ. Εἶδα τὸ γέρο μοναχὸ νὰ κλαίει, καὶ στὰ 18 μου χρόνια εἶδα ἀπὸ κοντὰ πῶς φεύγει κάθε λεπτὸ ἢ ὁμορφὴ ζωὴ. Σὰν ἔκλεινα τὰ μάτια τους, τότε ἔνοιωθα πῶς ἀληθινὰ ἤμουνα ξέχωρη. Τὸ ἔνοιωθα στὴ βουβὴ λειτουργία

τῆς ψυχῆς μου, κι ἔνωθα τέτοιο μυστικισμό πού θαρρῶ ἄλλο ἐπάγγελμα δὲν μποροῦσε νὰ μοῦ δώσει.

Ἦμουν ἀληθινὰ ἓνας ἄλλος ἄνθρωπος. Καὶ πέρασαν τρία χρόνια κοντὰ σὲ κάθε λογῆς ἄρρωστο, κοντὰ σ' αὐτοὺς πού τὸ Νοσοκομεῖο δὲν ἔχει θέσι, κοντὰ στὴ μητέρα πού φέρνει στὴ ζωὴ ἓνα παιδί, κοντὰ στὴν ἀνῆξερη μητέρα, κοντὰ σὲ κάθε περίπτωσι δημοσίας ὑγιεινῆς.

Κι ὕστερα ἀπὸ καιρό, νομίζω πὼς λίγο κουράστηκα. Ἄς μποροῦσα νὰ σβήσω ἀπὸ τὴ μνήμη μου ὅ,τι εἶδα καὶ ἄκουσα. Ἄχ, τὸ παιδάκι πέθανε κι αὐτό, καὶ αὐτὴ ἡ φωνή: «Ἄδελφή, πονῶ!», κι ἐκεῖνος ὁ γιατρός

βιάζεται τόσο πολὺ. Ἦταν οἱ δύσκολές μου στιγμές. Μὰ πάλι κάποιος βρέθηκε κοντὰ μου, μιὰ Προϊσταμένη μπῆκε στὴν καρδιά μου, καὶ τόσο γρήγορα: «Ἐλα, μοῦ εἶπε, ἔχεις δίκιο, εἶναι ὁ πόνος τοῦ κόσμου πολὺς· τοὺς ξεκουράζεις, γι' αὐτὸ ἀληθινὰ μπορεῖς νὰ χαρῆς».

Κλειῖσε τὸν πόνο στὴν ψυχὴ σου καὶ πήγαινε. Σὲ περιμένουν οἱ ἄρρωστοι, σὲ περιμένουν οἱ μητέρες, τὰ παιδιά. Σὰν ξεκίνησα, πῆραν τὰ πόδια μου φτερά, καὶ σὰν τοὺς ξαναβρῆκα ἔνοιωσα τόση χαρά—τοὺς βρῆκα νὰ μὲ περιμένουν καὶ ἄκουσα νὰ μοῦ λέν: «Ἦλθες, καλὴ μου Ἀδελφή, ὁ Θεὸς νὰ σὲ εὐλογῇ».



Η ΣΕΛΙΔΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΨΥΧΙΚΗ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Μὲ τὸ σπὸρ δὲν ἀναπτύσσονται μόνον οἱ σωματικὲς δυνάμεις τοῦ παιδιοῦ, ἀλλὰ καὶ οἱ ψυχικὲς. Ὁ ἀθλητισμὸς κάνει τὸ παιδί θαρραλέο, τοῦ ἐνισχύει τὸ πνεῦμα τῆς ἀνεξαρτησίας, τὴν ἐμπιστοσύνη στὸν ἑαυτό του, τὴν περίσκεψη καί, γενικά, ὅλες ἐκεῖνες τὶς ιδιότητες πού εἶναι ἀπαραίτητες σὲ ἓναν ὀλοκληρωμένον ἄνθρωπο. Στὴν ἀθλητικὴ ἀπασχόλησι πρέπει νὰ διευκολύνονται καὶ τὰ κορίτσια, ὅπως καὶ τὰ ἀγόρια. Ἐν τούτοις, ἡ ἀπασχόλησι στὸν ἀθλητισμὸ δὲν πρέπει νὰ φθάνη μέχρις ὑπερβολῆς καὶ νὰ γίνεταί εἰς βᾶρος ὄλων τῶν ἄλλων πραγμάτων γιὰ τὰ ὁποῖα πρέπει νὰ ἐνδιαφέρεται τὸ παιδί στὴ ζωὴ. Στὴν περίπτωσι πού ἓνα παιδί ὑπερβάλλει καὶ παραμελεῖ τὰ μαθήματά του, λ.χ. γιὰ τὸ ποδόσφαιρο, σημαίνει ὅτι τὸ παιδί αὐτὸ ζητεῖ νὰ ἐπιτύχη στὸ σπὸρ ἐκεῖνο πού δὲν καταφέρει στοὺς ἄλλους τομεῖς τῶν καθημερινῶν καθηκόντων του. Καὶ τότε, χωρὶς νὰ τοῦ ἀπαγορεύσουμε τὸ σπὸρ, πρέπει νὰ προσ-

παθήσουμε νὰ τοῦ προσφέρουμε κάποια ἄλλη ἀπασχόλησι, πού θὰ τὸ πείσῃ ὅτι, ἐκτὸς ἀπ' τὸν ἀθλητισμὸ, κι ἄλλοῦ μπορεῖ νὰ ἐπιτύχη κάτι πού θὰ ἐπισύρῃ τὸν ἔπαινο τῶν μεγάλων.

ΔΕΙΚΙΝΗΤΟ

Μερικὰ παιδιά ἔχουν μιὰ τάσι γιὰ διαρκῆ κίνησι, πού δὲν εἶναι τίποτε ἄλλο παρὰ μιὰ ἐκδήλωσι τῆς γενικῆς ἀνησυχίας τους. Αὐτὰ τὰ παιδιά δυσκολεύονται παρὰ πολὺ νὰ καθίσουν ἡσυχα ἀρκετὴν ὥρα, κι αὐτὸ γιὰτὶ πολὺ δύσκολα κατορθώνουν νὰ κυριαρχήσουν στοὺς μυῶνες τοῦ σώματός των. Εἶναι «ἀδέξια», σπάζουν ἀπὸ ἀπροσεξία διάφορα ἀντικείμενα, γράφουν ἄσχημα, γενικά δὲ δείχνουν κάποια σωματικὴ καὶ πνευματικὴ δυσκολία προσαρμογῆς. Στὰ παιδιά αὐτὰ πρέπει νὰ συμπεριφερόμαστε μὲ ιδιαίτερη λεπτότητα καὶ ἡρεμία, φροντίζοντας νὰ ζοῦν σ' ἓνα γαλήνιο περιβάλλον, πού ἐπιδρᾷ ἐπάνω τους κατευναστικά.

(Ἀπὸ τὸ Λεξικὸν Ἐγωγῆς τοῦ Παιδιοῦ, τοῦ κ. Π. Ἀμπλιανίτη)