



ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2014
ΕΤΟΣ ΙΓ' - ΤΕΥΧΟΣ 151



Μηνιαίο Περιοδικό του Ιερού Ναού Αγίων Ισιδώρων Λυκαβηπτού.

Διεύθυνση: Ι. Ν. Αγ. Ισιδώρων Λυκαβηπτού

Τ.Θ. 4097 / 102 10 ΑΘΗΝΑ

Τηλέφωνο Ιερού Ναού: 210-3633282

Τηλέφωνο & Φαξ: 210-3635805

<http://www.agioi-isidoroi.gr>, e-mail: aisidor@otenet.gr

ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΑΡΘΡΑ ΤΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ:

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ.....	ΣΕΛΙΔΑ
1ο	Μηνύματα ανησυχητικά.....	4
2ο	Ο ρόλος του θεολόγου-εκπαιδευτικού στο ανθρωπιστικό έργο της εκπαίδευσης.....	6
3ο	Ο Ιερός Χρυσόστομος για τις δοκιμασίες Α' μέρος.....	8
4ο	Το μαρτύριο του Αγίου Ιερομάρτυρος Φιλουμένου.....	10
5ο	Ο Άγιος Λουκάς ο ιατρός Αρχιεπίσκοπος Κριμαίας.....	12
6ο	Η αξία της μετάνοιας.....	14
7ο	Περί υγείας & ευεξίας-Σωστή διαίτα για μειωμένα λίπη στο σукώτι.....	15
8ο	Ιατρικό θέμα-Αποσυμφορητικά spray.....	17
9ο	Τα νέα από την ζωή του προσκυνηματός μας.....	18
10ο	Πρόγραμμα ιερών ακολουθιών μηνός Νοεμβρίου.....	23
11ο	Διηγήσεις από το γεροντικό.....	26

Εικόνα εξωφύλλου: Η Ιερά & Σεβασμία Μονή Αγίας Αικατερίνης Όρους Σινά

● Διευθυντής Περιοδικού: πατήρ Δημήτριος Λουπασάκης.

● Επιμέλεια Έκδοσης & Αρχισυνταξία: πατήρ Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Αρχιμανδρίτης
Ιγνάτιος Χατζηνικολάου
[Θεολόγος - τέως Λυκαβηπτινός]

Κων/νος
Αρ. Δημητράκοπουλος:
Δάσκαλος

Ιωάννης Μάγκος
[Εκπαιδευτικός Τεχνολόγος
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός]

Πατήρ Σωτήριος Αμποινόπουλος
[Ιεροδιδάσκαλος]

Μαρία Παπαχρίστου
Παθολόγος - Εντατικολόγος

Νικόλαος Συλλιγαρδάκης
[Ιατρός Χειρουργός ΩΡΛ]

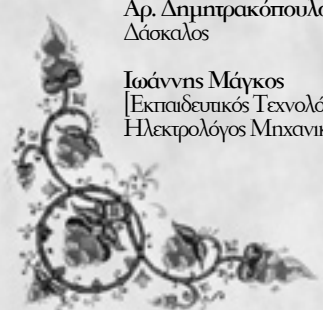
Σοφία Αντωνιάδου
[Καθηγήτρια Φιλολόγος]

Ξανθή Σπυροπούλου
[Φιλολόγος]

Πόλυ Βαριζώτη - Γαλενιανού
[Διατολόγος]

Φαίη Σμυρναίου
Φοιτήτρια Πάντειου Παν/μίου

Αρχείο-Φωτογραφικό υλικό:
Ιερός Ναός



ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΑ



Δυστυχώς ζούμε σε κατάσταση πολιορκίας. Μας σφυροκοπούν ανελέητα γεγονότα και καταστάσεις. Αυτοκτονίες, λιμοκτονίες πλειστηριασμοί, ανεργία, τροχαία, εγκληματικότητα και τόσα άλλα γνωστά τοις πάσι. Διαβάζουμε, ακούμε και βιώνουμε, ακόμα και πρωτόγνωρες καταστάσεις. Ανησυχούμε πολύ και για πολλά. Ανάμεσα σ'

αυτά είναι και η υπογεννητικότητα, η μείωση του πληθυσμού, που δεν αποκλείει και τον αφανισμό μας.

Πάνω σ' αυτές τις πίκρες, μα αντικειμενικές σκέψεις μου, διάβασα σχετικό άρθρο σε εφημερίδα των Αθηνών με τίτλο «**Η ιδεολογία της αυτοχειρίας**» Η αποτυχία όλων των αρχουσών τάξεων της χώρας είναι θεαματική, καταγεγραμμένη και απολύτως αποδείξιμη. Υπάρχουν αριθμοί και στατιστικές που μαρτυρούν και την αδιαφορία και την εχθρότητα των εκπροσώπων διαφόρων «ελίτ» της πατρίδας μας προς τον λαό και την ακαταλληλότητά τους στην υπηρεσία των εθνικών ιδεωδών. Ενα από τα πολλά ντοκουμέντα που δημοσιοποιήθηκε τούτη την εβδομάδα είναι η έκθεση με τα τελευταία στοιχεία της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής για το 2013, τα οποία αφορούν τον πληθυσμό και την ισορροπία ανάμεσα στους θανάτους και τις γεννήσεις Ελλήνων.

Την προηγούμενη χρονιά είχαμε 94.134 γεννήσεις και 111.794 θανάτους. Ητοι, σημειώθηκε μείωση του πληθυσμού κατά 17.660 άτομα. Οι γεννήσεις το 2013 μειώθηκαν σε ποσοστό 6,21% σε σχέση με το 2012. Λιγοστεύουμε, υποχωρούμε, πεθαίνουμε. Το έθνος φθίνει και η ελληνόφωνη, ξενόδουλη νομενκλατούρα περί άλλα τυρβάζει.

Η μείωση των γεννήσεων σε σχέση με τους θανάτους και η «αποψίλωση» του πληθυσμού μέσω της υπογεννητικότητας και της μετανάστευσης χρεώνονται στην άρχουσα πολιτική, οικονομική και πνευματική τάξη, διότι πάντοτε η ηγεσία κατευθύνει τις μάζες προς τη μία ή την άλλη κατεύθυνση. Πάντοτε οι επικεφαλής με τις πράξεις, τις ιδέες, τις πρωτοβουλίες και το προσωπικό παράδειγμά τους δίνουν τον τόνο σε κάθε κοινωνία.

Η οικονομία, ο πολιτισμός, η πολιτική, η διπλωματία, ο αθλητισμός, όλες οι πτυχές και οι εκδηλώσεις του συλλογικού βίου, για να υφίστανται, έχουν μια

βασική προϋπόθεση: να υπάρχουμε. Αν το έθνος μας σβήσει από τον χάρτη και απομείνει μόνο ως ανάμνηση στα ιστορικά βιβλία, τότε δεν θα έχουν νόημα ούτε η προσπάθεια για απομείωση του χρέους ούτε οι βελτιώσεις στις δομές του κράτους.

Ενα βασικό πρόβλημα που επιτείνει τη δημογραφική συρρίκνωση είναι, προφανώς, το οικονομικό. Στην Ελλάδα τα εισοδήματα έχουν καταρρακωθεί σε τόσο χαμηλό σημείο, ώστε ο μισθωτός και ο ελεύθερος επαγγελματίας δεν δύνανται να συντηρήσουν τον εαυτό τους και να ανταποκρίνονται ταυτοχρόνως στις παρανοϊκές αξιώσεις του μνημονιακού κράτους. Οπότε, το να κάνουν οικογένεια φαντάζει κίνηση υψηλού οικονομικού ρίσκου, σχεδόν ανεύθυνη!

Ωστόσο, ακόμα κι αν ξεπεραστεί η οικονομική κρίση, οι δείκτες των γεννήσεων δεν πρόκειται να ανέβουν. Η κατηφόρα θα συνεχιστεί αν διαιωνιστεί η κρατούσα ιδεολογία του ευδαιμονισμού και του εγωισμού. Η δημιουργία οικογένειας δεν προϋποθέτει μόνο χρήματα, αλλά κυρίως χαρακτήρες. Απαιτεί ζευγάρια που δεν θα τοποθετούν την καλοπέρασή τους πάνω απ' όλα. Θέλει θυσίες η οικογένεια. Και από τους πλούσιους και από τους φτωχούς. Το πολιτισμικό μοντέλο που ακολουθεί η κοινωνία μας είναι η ιδεολογία της συλλογικής αυτοχειρίας. Είναι ασύμβατο με εκείνον που απαιτεί η οικογένεια.

*Αρχιμανδρίτης Ιγνάτιος Θ. Χατζηγινοκόλου
Θεολόγος – τ. Λυκειάρχης*



Το εσωτερικό του Εικονοστασίου του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΘΕΟΛΟΓΟΥ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΟ ΕΡΓΟ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

2.1 Γιατί ο Θεολόγος;



Απέναντι σ' όλα αυτά τα κοινωνικά φαινόμενα, της αδικίας και της απανθρωπιάς ίσως θα πρέπει να αντισταθούμε. Όχι με βία, γιατί η βία φέρνει βία αλλά με αγάπη, ειρήνη, ενημέρωση, δράση.

Σημαντικό λοιπόν λόγο σ' αυτήν την κίνηση έχει ο ίδιος εκπαιδευτικός, ο δάσκαλος, ο καθηγητής και μάλιστα ο Θεολόγος. Γιατί ο Θεολόγος; Μα γιατί, αν ο Θεολόγος δεν ευαισθητοποιηθεί και δεν γίνει η αφετηρία μιας ειρηνικής επανάστασης, υπέρ του ανθρώπου για τον οποίον θυσιάστηκε

ο ίδιος ο Θεός, τότε πώς θα μιλήσει για τον Θεό και γι αυτό που έκανε, χωρίς να νοιώθει τον «πλησίον του», όταν μάλιστα «για τον δάσκαλο ή τον θεολόγο καθηγητή αγάπη για τη δουλειά του σημαίνει αγάπη για τον ίδιο τον άνθρωπο» .

Είναι λοιπόν κύριο μέλημα του εκπαιδευτικού-Θεολόγου να ευαισθητοποιήσει τους μαθητές του στο κεφάλαιο αυτό που λέγεται Ανθρωπισμός.

2.2 Καλλιέργεια του εαυτού του

Κάποτε ένας γυμναστή στο Λύκειο, έκανε την εξής ερώτηση: «Ποιο θα είναι το πρώτο βήμα που θα πρέπει να κάνουμε αν δούμε κάποιον να πνίγεται και είμαστε μόνοι;» Παρ' όλες τις απαντήσεις που δόθηκαν δεν ειπώθηκε το σημαντικότερο, που ήταν να σκεφτούμε αν γνωρίζαμε κολύμπι.

Κάπως έτσι συμβαίνει και με τους εκπαιδευτικούς-δασκάλους ή καθηγητές ό-

ταν πρόκειται να μιλήσουν για ανθρωπισμό. Άλλωστε ο ανθρωπισμός πρέπει να αποτελεί προϋπόθεση για τον σωστό εκπαιδευτικό. Η βάση του τριγώνου ή καλύτερα του τετραγώνου Δάσκαλος (μέθοδος), Επιστήμονας (αλήθεια), Παιδαγωγός-Ψυχολόγος (εσύ), είναι να είναι (ο εκπαιδευτικός), Άνθρωπος, «να έχει συνείδηση με την πλήρη έννοια του όρου. Γιατί έχοντας συνείδηση θα γίνει και σωστός παιδαγωγός και επιστήμονας» .

Συνεπώς ο εκπαιδευτικός πρέπει να διαθέτει ανθρωπιά, δηλαδή να έχει «ωριμάσει» ανθρώπινα, με βαθύ αίσθημα αυτογνωσίας, να έχει διαμορφώσει χαρακτήρα και μια κατά το δυνατόν ολοκληρωμένη προσωπικότητα.

Να έχει «ωριμάσει» πέρα από τις σπουδές και την μελέτη του και με εμπειρίες από τα προβλήματα της ζωής, κάνοντας πράξη τις γνώσεις του.

Να έχει νοιώσει τι θα πει συνάνθρωπος, απορρίπτοντας τα αρνητικά για την πρόοδο του (ανθρώπου) και υιοθετώντας τα θετικά, έχοντας υπ' όψιν του ότι «ο καθηγητής δεν έχει ιδιαίτερη σημασία μόνο τι θα πει αλλά και πώς θα το πει».

Αυτό θα έχει σαν αποτέλεσμα και την ανάλογη συμπεριφορά του και ευαισθησία του απέναντι στους μαθητές του και την αγωγή τους, αλλά και απέναντι στην κοινωνία και τα προβλήματά της.

Συνοψίζοντας με βάση τα παραπάνω αλλά και με όσα έχουν κατά καιρούς γραφεί για τον σωστό εκπαιδευτικό (που διαθέτει ανθρωπιά) επιγραμματικά μπορούμε να παραθέσουμε:

- Να έχει ανθρωπιά με αυτογνωσία και ολοκληρωμένη προσωπικότητα.
- Να καταλαβαίνει τους μαθητές του σαν ανθρώπους, πρόσωπα ιδιαίτερα και ανεπανάληπτα και όχι ως νούμερα του βαθμολογίου.
- Να είναι ευσυνείδητος, όχι όμως άκαμπτος. (Με υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις).
- Να είναι κοινωνικά ευαισθητοποιημένος, με ανεπτυγμένο το αίσθημα της δικαιοσύνης, της αγάπης, της ειρήνης, της φιλίας και της ελευθερίας της έκφρασης.
- Να είναι δημοκρατικός και διαλογικός και όχι αυταρχικός ή ατομικιστής.
- Να μην είναι ρατσιστής.
- Να είναι υποδειγματικός σαν άνθρωπος και στην προσωπική του ζωή (το σπίτι του θα πρέπει να είναι γυάλινο).

*π. Σωτήριος Αμηνόπουλος
Ιεροδιδάσκαλος*

1 Ιωάννης Κογκούλης, Διδακτική των Θρησκευτικών στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση εκδ. Κυριακίδη σελ. 94

2 Λάππας, ο εκπαιδευτικός σαν άνθρωπος Θεσ/νίκη 17-9-97

3 Ιωάννης Κογκούλης Διδακτ. των θρησκευτικών στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση, αφοι Κυριακίδη, 2003 σελ. 98

Ο ΙΕΡΟΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ

Α' μέρος



«Έλα να γιατρέψω και πάλι, την πληγή της λιποψυχίας σου, αδελφέ, να διαλύσω τους λογισμούς που θολώνουν το νου σου. Αλήθεια, τι είναι εκείνο που σε κάνει να στενοχωριέσαι και να αγωνιάς; Ότι βρήκε την Εκκλησία φοβερή συμφορά και ναυάγιο θλιβερό; Το ξέρω κι εγώ, και κανένας δεν μπορεί το αντίθετο να πει. Κι αν θέλεις μπορώ να σου τα παρουσιάσω με εικόνα φοβερή. Βλέπω να αναμοχλεύεται η θάλασσα σε βάθος πολύ. Βλέπω τους ναύτες αντί να κρατούν τα πηδάλια και τα κουπιά γερά, να έχουν δέσει τα χέρια γύρω από τα γόνατα, και να έχουν σατίσει από το αναπότρεπτο κακό. Δε βλέπουν

ουρανό, ούτε στο πέλαγο μακριά, ούτε διακρίνουν στεριά, έχουν ξαπλώσει στο κατάστρωμα, και θρηνούν, και κλαίνε με μαύρη απελπισιά! Αυτά διαδραματίζονται στη θάλασσα...

Στη θάλασσα της Εκκλησίας η αναταραχή είναι χειρότερη, η φουρτούνα πιο φοβερή. Γι' αυτό να προσεύχεσαι και να παρακαλείς τον Κύριό μας Ιησού Χριστό, που δεν επιβάλλεται στην τρικυμία δακτυλοφυγικά, μα την καταπαύει μ' ένα νεύμα μοναχά.

Κι αν τον παρακάλεσες ως τώρα πολλές φορές και δεν εισακούστηκες, μην αμελήσεις, συνέχισε, ο φιλόανθρωπος Θεός έτσι συνηθίζει να ενεργεί. Μην και δεν μπορούσε να γλιτώσει τους τρεις παίδες κάνοντας να μη ριχτούν στο καμίνι της φωτιάς; Όμως, άφησε να αιχμαλωτιστούν, να εξοριστούν σε βάρβαρη χώρα, να αποξενωθούν από την πατροπαράδοτη κληρονομιά, να απογοητευτούν από όλους, τίποτα να μην τους έχει απομείνει, και τότε ο Χριστός ο αληθινός Θεός ημών, να κάνει το θαύμα, να σκορπίσει τη φωτιά. Να την κάνει, μη υποφέροντας των δικαίων εκείνων την αρετή, έξω από το καμίνι να βγει, και να κάψει όλους τους Χαλδαίους που ήταν συναγμένοι γύρω από κει.

Το καμίνι γι' αυτούς ήταν η Εκκλησία απ' όπου καλούσαν κι αγκάλιαζαν όλη την κτίση, ορατή και αόρατη, τους αγγέλους, τις δυνάμεις του ουρανού, και υμνούσαν. «**Ευλογείτε πάντα τα έργα Κυρίου τον Κύριο**» Δαν. 3, 28. Βλέπεις πώς η υπομονή των δικαίων μετέβαλε τη φωτιά σε δροσιά, πώς

ντρόπιασε τον τύραννο, πώς τον υποχρέωσε να στείλει γραφή που να λέει: «Μέγας ο Θεός των Σεδράχ, Μισάχ, και Αβδεναγώ», και αυστηρή διαταγή να δημεύεται το σπίτι, και να κατάσχονται τα υπάρχοντα όποιου μιλάει εναντίον αυτού;

Μη λιποψυχήσεις λοιπόν μήτε να εγκαταλείψεις την προσευχή. Όταν εκδιώχτηκα από την πόλη δεν είχα ανησυχία ή μέριμνα καμιά, έλεγα μέσα μου. «Αν η βασίλισσα θέλει να με στείλει εξορία, ας με στείλει, «του Κυρίου είναι η γη, και ό,τι τη γεμίζει». Αν πάλι θέλει να με πριονίσει, έχω για παράδειγμα τον Ησαΐα. Αν να με πετάξει στο πέλαγο, φέρνω στο νου τον Ιωνά. Αν να με ρίξει στο καμίνι του πυρός, οι τρεις παίδες έπαθαν το ίδιο, είπα. Αν να με ρίξει στα θηρία, θυμήθηκα το Δανιήλ ριγμένο στο λάκκο των λεόντων. Αν να με λιθοβολήσει, ας το κάνει, έχω για παράδειγμα τον πρωτομάρτυρα Στέφανο. Αν να μου πάρει το κεφάλι, ας το πάρει, παράδειγμά μου, Ιωάννης ο Βαπτιστής. Αν τα υπάρχοντά μου να πάρει, ας τα πάρει. «Γυμνός βγήκα απ' την κοιλιά της μάνας μου, γυμνός και θα γυρίσω στη μάνα γη» (Ιωβ 1,2). Σύμβουλος ο Απόστολος, που λέει: «Ο Θεός δεν ξεχωρίζει πρόσωπα» (Γαλ.2,6). Αν λοιπόν επιζητούσα να αρέσω και να είμαι ευχάριστος στους ανθρώπους, δε θα ήμουν υπηρέτης του Χριστού...

Απόσπασμα επιστολής προς τον εξόριστο επίσκοπο Κυριακό «ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΤΟΥ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ: ΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΞΟΡΙΑ» εκδ. «ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΗ ΣΤΕΓΗ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ»

Επιμέλεια

Κωνσταντίνος Δημητρακόπουλος – Δάσκαλος
kdteacher@sch.gr



Στιγμιότυπο κατά την τελετή των θυρανοξίων του Εικονοστασίου την Κυριακή 19 Οκτωβρίου

ΤΟ ΜΑΡΤΥΡΙΟ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΕΡΟΜΑΡΤΥΡΟΣ ΦΙΛΟΥΜΕΝΟΥ [29 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ]

*Περιγραφή συμβάντων
Αρχιμανδρίτης Σωφρόνιος Αγιοταφίτης*



«Ο μακαρίτης ο πατήρ Φιλούμενος μας έλεγε ότι κάθε Παρασκευή πολλοί από τους θρησκευόμενους Εβραίους πήγαιναν για να προσευχηθούν στο φρέαρ του Ιακώβ.

Στη συνέχεια του έλεγαν να σπκώσει όλες τις εικόνες και τον Εσταυρωμένο ακόμη και να τις πάρει να φύγει, διότι το φρέαρ είναι δικό τους και όχι δικό μας. Είδ' άλλως θα το μετανοήσει πικρά αλλά θα είναι αργά. Από τον καιρό που πήγε εκεί όλο και τον φοβέριζαν. Αυτός όμως ήξερε

τα εβραϊκά και τους αποστόμωνε. Δεν ειδοποίησε ποτέ την Αστυνομία να το έχει απ' όψιν της, ούτε το φαντάζονταν ότι θα τον σκότωναν.

Στις 16 Νοεμβρίου (29 Νοεμβρίου με το νέο ημερολόγιο) είχε μεγάλη βροχή αστραπές, βροντές χαλασμός Κυρίου όλη την μέρα. Βρήκαν ευκαιρία, που δεν υπήρχε κανένας, λόγω της κακοκαιρίας πήγαν και τον σκότωσαν μέσα στο φρέαρ του Ιακώβ, μεταξύ του Ναού και του θυσιαστηρίου, όπως έκαμαν και στον προφήτη Ζαχαρία τον πατέρα του Προδρόμου. Την ώρα που έκαμε εσπερινόν, εκείνη την ώρα όρμησαν, Κύριος είδε πόσοι ήσαν, και τον σκότωσαν με το τσεκούρι στα μούτρα και στο δεξί χέρι, κόβοντας τα δάκτυλά του. Επίσης, η σιαγόνα του και το ένα του μάτι βγαλμένο και το άλλο κτυπημένο.

Το πώς μπήκαν μέσα στο Μοναστήρι, Κύριος είδε, διότι ο φύλακας έφυγε στις 4 το απόγευμα και έκλεισε το μοναστήρι. Ο φόνος έγινε μετά τις 5. Το πρωί, πηγαίνει ο φύλακας στις 7.

Φωνάζει: πάτερ Φιλούμενε;

Στο δωμάτιο του δεν τον βρίσκει. Πηγαίνει στην Εκκλησία και τον βλέπει σκοτωμένο, μέσα στα αίματα. Αμέσως ειδοποίησε την αστυνομία και η αστυνομία το Πατριαρχείο. Πήγαν οι Πατέρες ο Καισαρείας Βασίλειος ο Πέτρος Γερμανός, ο π. Γρηγόριος, ο π. Μελίτωνας, ο π. Διονύσιος κ. α. Αλλά αφού τον σκότωσαν έριξαν και χειροβομβίδα έξω στην Προσκομιδή και τα έκαμαν όλα κομμάτια, ούτε μανουάλια άφησαν γερά, ούτε εικόνες. Και Αυτόν τον

εσταυρωμένο του έκοψαν το χέρι Του το αριστερό. Τα Άγια Ποτήρια χαμένα. Ήταν τόσο τρομερή η κατάσταση σα να μην κατοικούσε άνθρωπος μέσα από χρόνια. Τον πήγαν στο νεκροτομείο. Μετά τον έκαμαν νεκροψία στο Τελ Αβίβ και στις 21 Νοεμβρίου μας ειδοποίησαν. Εγώ πήγα μαζί με άλλους τρεις Πατέρες του Πατριαρχείου και μας τον έδωσαν γυμνόν. Όταν τους ρωτήσαμε που είναι τα ρούχα του, μας είπαν είναι στην Νεάπολη. Ευτυχώς που είχαμε πάρει μαζί μας όλα τα χρειαζόμενα για να τον ντύσουμε.

Αλλά δεν φαντάζεστε, όταν μας τον παρέδωσαν κομματιασμένο, το πρόσωπο του αγνώριστο, φέρων τα στίγματα του μαρτυρίου όπως οι Πέρσες έσφαξαν τους Πατέρες του αγίου Σάββα και λοιπών Μοναστηριών. Έτσι και σήμερα ακολούθησε νέο μαρτύριο στον π. Φιλούμενο. Πέντε μέρες τον είχαν στο ψυγείο. Και όμως ήταν σαν να μην είχε πεθάνει.

Όταν άρχισα να τον ντύνω -διότι οι άλλοι δεν μπορούσαν, δεν άντεχαν να τον βλέπουν από τις κακουχίες που είχε- του λέγω σαν να ήταν ζωντανός: Γέροντα μου, τώρα θα με βοηθήσεις να σε ντύσω, διότι βλέπεις είμαι μόνος μου. Όταν άρχισα και του έβαλα την φανέλα, το πρώτο χέρι αμέσως το έκατέβασε μόνος του. Όπως και το άλλο χέρι. Και τα πόδια ομοίως. Του μάζευα τα πόδια να του φορέσω τα ρούχα και όταν τελείωνα τα άπλωνε μόνος του. Στο αριστερό πόδι από κάτω, είχε κτύπημα με το τσεκούρι.

Από το νεκροτομείο, τον φέραμε στο Πατριαρχείο. Στην Αγία Θέκλα, έγινε η Νεκρώσιμος ακολουθία εν μέσω Αγιοταφικών Πατέρων, των αδελφών του μακαρίτη και άλλων πολλών.

Ήλθαν μέχρι και πολλοί ξένων δογμάτων και Μουσουλμάνοι και Χοτζάδες. Πατί όμως-όλοι αυτοί- Διότι όλοι τον αγαπούσαν και ήρθαν να του δώσουν τον τελευταίον ασπασμόν. Τι οδυρμός τι θρήνος! τι κοπετός! ήταν αυτός! Η κυβέρνηση, από το πρωί, μέχρι και τον ενταφιασμό στην Σιών, έστειλε Αστυνομία κοντά στους Αγιοταφίτες Πατέρες φοβούμενη αντίποινα. Πήρε αυστηρά μέτρα. Και νεκρόν ακόμα τον εφοβούντο. Το αίμα του, όπως το είπα, να τούς εύροι μέχρι τετάρτης γενεάς όπως το λέει και το Ευαγγέλιο... Τον π. Φιλούμενο όλοι τον κλάψαμε, διότι ήταν ένας καλός και άγιος πνευματικός.

Ο Πατριάρχης τον αποκαλούσε πτωχοπρόδρομο. Και όντως ήταν.

Οι τέλειοι, κληρονομούν την Βασιλεία των Ουρανών. Υπέμεινε λίγο μαρτύριο και βρίσκεται μεταξύ των Ιερομαρτύρων και Οσιομαρτύρων, ων ταις πρεσβείας είθε να αξιωθούμε και εμείς της Βασιλείας των Ουρανών».

*Εκ του Διαδικτύου
π. Χαράδαμπος Βαρβαγιάννης*

Ο ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ Ο ΙΑΤΡΟΣ

ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΣ ΣΥΜΦΕΡΟΥΠΟΛΕΩΣ ΚΑΙ ΚΡΙΜΑΙΑΣ



Ημπρόπολη Συμφερουπόλεως την εποχή εκείνη ήταν σε αθλία κατάσταση. Η έλλειψη οργάνωσης, η αμορφωσιά του κλήρου και η αμαρτωλή ζωή αρκετών ανευλαβών ιερέων είχαν διαλύσει τελείως την εκκλησιαστική ζωή. Η αθεϊστική προπαγάνδα είχε πετύχει το σκοπό της. Όταν ο αρχιεπίσκοπος Λουκάς εγκαταστάθηκε στην Συμφερούπολη, άρχισε αμέσως εντατική εργασία για την ανόρθωση της Εκκλησίας. Άνοιξε εκκλησίες, οργάνωσε σεμινάρια για την μόρφωση των κληρικών, τους δίδαξε πώς να τελούν τα ιερά μυστήρια και προσπάθησε να διορθώσει τους άτακτους ιερείς. Αυτό δημιούργησε

μεγάλες αντιδράσεις και πολλοί ήταν εκείνοι που έστειλαν στον πατριάρχη συκοφαντικές επιστολές εναντίον του. Ο πατριάρχης ήταν συμβιβαστικός και δεν συμφωνούσε με την απόλυτη και ασυμβίβαστη συμπεριφορά του Αγίου Λουκά. Δεν μπορούσε όμως να τον επιπλήξει. Ο Άγιος διέθετε ένα δυνατό όπλο, την συνεπή και κρυστάλλινη ζωή του, η οποία αποτελούσε το πιο δυνατό κήρυγμα σε εκείνους τους χαλεπούς καιρούς. Γι αυτό τον απομόνωσε και δεν τον προσκαλούσε στις συνάξεις των επισκόπων. Αυτό πίκραινε τον πολυβασανισμένο αρχιεπίσκοπο, ο οποίος βρήκε και σε αυτή την περίπτωση την ευκαιρία να δείξει την ταπείνωση και την αγάπη του. «Έχουν εντολή να με κρατούν σε απόσταση, έλεγε. Δεν πρέπει, όμως, να κατηγορούμε τον πατριάρχη αλλά να τον συμπονούμε.»

Στη Συμφερούπολη ο αρχιεπίσκοπος ανέπτυξε σημαντικό φιλανθρωπικό έργο. Στο μικρό του διαμέρισμα μαγειρευόταν κάθε ημέρα άφθονο φαγητό για τους φτωχούς. Πεινασμένα παιδιά, ηλικιωμένοι άνθρωποι και ζητιάνοι χόρταιναν από το φαγητό του αρχιεπισκόπου. Και εκείνος κάθε ημέρα ρωτούσε «Ήταν άφθονο το φαγητό σήμερα; Χόρτασαν όλοι;» Ο ίδιος έτρωγε ελάχιστα. Το ντύσιμό του ήταν φτωχικό, σχεδόν άθλιο. Δεν αγόραζε καινούρια ρούχα, παρά το ότι τα ράσα του ήταν

χιλιομαλωμένα και τα παπούτσια του πολλές φορές επιδιορθωμένα. Στην παρατήρηση της ανεψιάς του Βέρας πως δεν μπορεί ένας επίσκοπος να ντύνεται τόσο φτωχικά, απαντούσε: «Μπάλωνε, Βέρα, μπάλωνε, οι φτωχοί είναι πάρα πολλοί.»

Στην Κριμαία σταμάτησε και η ενασχόληση του Αγίου Λουκά με την ιατρική. Αιτία ήταν η κλονισμένη υγεία του, οι ασθενικές σωματικές του δυνάμεις και η προοδευτική επιδείνωση της πάθησης των οφθαλμών του. Ήταν όμως και η ανελέητη κόντρα του με την σκληρή εξουσία. Ο αρχιεπίσκοπος επέμενε να εμφανίζεται με το ράσο και τον Σταυρό στα ιατρικά συνέδρια, όπου τον καλούσαν να κάνει ομιλίες, και απαιτούσε να τον προσφωνούν με το εκκλησιαστικό του όνομα, 'Αρχιεπίσκοπος Συμφερουπόλεως Λουκάς'. Αυτό εξόργιζε την εξουσία και σιγά σιγά έπαψαν να τον προσκαλούν σε επιστημονικές εκδηλώσεις. Τότε ο Άγιος εγκατέλειψε την ιατρική και θεράπευε τους ασθενείς του με την χάρη του Θεού. Πολλοί άρρωστοι τον επισκέπτονταν καθημερινά, συχνά με ανίατες ασθένειες και εκείνος τους έλεγε ένα λόγο πνευματικό, προσευχόταν, τους άγγιζε με τα χέρια του και εκείνοι θεραπεύονταν θαυματουργικά. Είναι πολλές οι θαυμαστές ιάσεις που έγιναν από τον Άγιο εκείνη την εποχή, κατά την οποία δεν εξασκούσε πλέον ιατρικά καθήκοντα. Ο ίδιος ομολογούσε: «Ο πνευματικός γιατρός έχει μεγαλύτερη αξία από τον απλό γιατρό.»

Παροιμιώδης υπήρξε και η ταπείνωση του Αγίου Λουκά. Δεν ήταν μόνο η φτωχική του εμφάνιση και η απέριτη καθημερινότητά του, η συγκλονιστική απλότητα ενός ανθρώπου γίγαντα της επιστήμης και του πνεύματος, με παγκόσμια ακτινοβολία και αναγνώριση. Ήταν που ρωτούσε συχνά τους καθημερινούς συνεργάτες του να του υποδείξουν τα ελαττώματά του για να διορθωθεί. Και όταν αισθανόταν πως έκανε κάποιο λάθος ή λύπησε ή σκανδάλισε κάποιον, εμφανιζόταν μπροστά στο εκκλησίασμα χωρίς τα αρχιερατικά του εγκόλπια, έκανε δημόσια εξομολόγηση, ζητούσε ταπεινά συγγνώμη από τους πιστούς και αρνιόταν να λειτουργήσει λέγοντας: «δεν είμαι άξιος να λειτουργήσω σήμερα». Συγκλονίζονταν οι πιστοί από την δημόσια συγγνώμη του αρχιεπισκόπου, έπεφταν στα γόνατα και με δάκρυα τον παρακαλούσαν να μεταβάλει την απόφασή του και να μη τους στερήσει την επισκοπική του ευλογία. Και τότε μονάχα υποχωρούσε, όταν αντιλαμβανόταν ότι οι χριστιανοί του τον είχαν συγχωρήσει.

Συνεχίζεται

*Μαρία Εφορακοπούδου-Παπαχρήστου
Ιατρός Παθολόγος-Εντατικολόγος*

Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΜΕΤΑΝΟΙΑΣ



Νόεμβριος. Ένας μήνας πριν τα Χριστούγεννα, τη μεγαλύτερη γιορτή της οικουμένης, τη γέννηση του Θεανθρώπου.

Όπως για καθετί επίσημα μεγαλοπρεπές κάνουμε ετοιμασίες καιρό νωρίτερα για να το υποδεχτούμε και να το ζήσουμε, έτσι και με αυτές τις άγιες μέρες που αναμένουμε θα πρέπει να πράξουμε. Όπως ο Χριστός προετοίμασε τον κόσμο όλο για την γέννησή του-με σημάδια των καιρών και μη-, έτσι κι εμείς λοιπόν, οφείλουμε να διατηρούμε ζωντανή τη φλόγα της χριστιανοσύνης στις καρδιές μας και να κάνουμε τη δική μας προσωπική ενδοσκόπηση ώστε να Τον προϋπα-

ντήσουμε όσο το δυνατόν πιο καθάριοι και αληθινοί γίνεται.

Από αυτόν το μήνα κιόλας, θα πρέπει να φυτευτεί στις ψυχές μας σοβαρά και υπεύθυνα η έννοια της μετάνοιας. Να αποχωριστούμε όσο πιο σύντομα και ανώδυνα -από εγωισμούς- γίνεται, το μανδύα της έπαρσης, του εγωκεντρισμού και της τελειότητας που μας διακατέχει κατά καιρούς. Ας κάνουμε εμείς το πρώτο βήμα κι αυτό να είναι της υποχώρησης, που θα δίνει χώρο και χρόνο στο συνάνθρωπό μας, να σκεφτεί και να προβληματιστεί για αυτήν μας την κίνηση. Εμείς θα έχουμε ήδη περάσει από αυτό το στάδιο της σκέψης όντας τώρα στη μεγαλειώδη στιγμή της πλήρωσης της ψυχής μας με ευγενικά και αγαλλίασης αισθήματα. Τι πιο όμορφο και γεμάτο για τη ζωή μας, να κοιμάσαι αμέσως ακουμπώντας στο μαξιλάρι. Ευλογία, να έχεις τη συνείδησή σου καθάρη και την ψυχή σου σε στάδιο αγνότητας και μετανοίας. Έχοντας μετανοήσει, νιώθει κανείς τη θεία αγαλλίαση γλυκαίνοντας έτσι μέσα μας. Ας μην ξεχνάμε εξάλλου, πως όταν μας χτυπούν το ένα μάγουλο να γυρίζουμε και για το άλλο. Η ταπείνωση και η μετάνοια δύο απ τις ουσιαστικότερες και μεγαλύτερες αρετές-δώρα-, που όσο νωρίτερα τις κάνουμε ένα με την καρδιά μας, τόσο πιο κοντά στον Χριστό ερχόμαστε και η ψυχή θρέφεται από αυτήν τη θεία επαφή και επικοινωνία.

Ας προσπαθήσουμε όλοι λοιπόν, με την ελπίδα και την αλήθεια μας, να γίνουμε καλύτεροι και πιο απλοί-καθάριοι άνθρωποι γίνεται με την ευλογία του Θεού. Δίνοντας τόπο και χρόνο στον προσωπικό μας επίγειο παράδεισο της ψυχής, προετοιμαζόμαστε ταπεινά για τον επουράνιο..

*Με εκτίμηση
Σμυρναίου Φαίη*

ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΓΙΑ ΜΕΙΩΜΕΝΑ ΛΙΠΗ ΣΤΟ ΣΥΚΩΤΙ

Η υπέρμετρη συσσώρευση λίπους στο συκώτι ονομάζεται στεατώση. Οι κυριότερες αιτίες είναι: **α) η κατάχρηση αλκοόλ, β) τα Φάρμακα.** Η κορτιζόνη, τα συνθετικά οιστρογόνα, τα αντισυλληπτικά οι τετρακυκλίνες, κλπ, όταν καταναλώνονται για μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσουν ηπατική στεατώση.



γ) ο Σακχαρώδης διαβήτης Οι πιθανότητες για εναπόθεση λίπους στο ήπαρ αυξάνονται σε περιπτώσεις κατά τις οποίες ο σακχαρώδης διαβήτης παραμένει αρρυθμιστος

δ) η Παχυσαρκία. Για την ηπατική στεατώση ενοχοποιείται κυρίως η κεντρικού τύπου παχυσαρκία η οποία χαρακτηρίζεται από αυξημένη εναπόθεση λίπους στην κοιλιακή χώρα

ε) η Απότομη απώλεια βάρους. Οι εξαντλητικές δίαιτες οι οποίες οδηγούν σε ταχεία απώλεια σωματικού βάρους μπορεί να προκαλέσουν και εναπόθεση λίπους στο ήπαρ. Πρόκειται για μια νοσηρή κατάσταση που χρήζει άμεσης αντιμετώπισης. Οι διατροφικές αλλαγές φαίνεται να παίζουν καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση και διαχείριση της παρουσίας λίπους στο ήπαρ. Έτσι, οι κυριότερες αλλαγές, γύρω από τις οποίες θα πρέπει να κατευθυνθούν άτομα με λιπώδη διήθηση ήπατος είναι οι κάτωθι:

- 1) Εφαρμογή μιας υπό-θερμιδικής διαίτας, με σκοπό την απώλεια βάρους και την αντιμετώπιση της κεντρικού τύπου παχυσαρκίας. Συνιστάται μια απώλεια της τάξης του 10% σε χρονικό διάστημα 6 μηνών.
- 2) Οι ασθενείς θα πρέπει να ακολουθούν άρτια προγράμματα διατροφής, καθώς η απότομη απώλεια βάρους μπορεί να επιτείνει το πρόβλημα και να οδηγήσει σε επιπλοκές.
- 3) Μείωση των κορεσμένων και trans λιπαρών οξέων, με παράλληλη ενίσχυση των μονοακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών οξέων της διαίτας. Συγκεκριμένα, οι ασθενείς από την ομάδα των γαλακτοκομικών, θα πρέπει να προτιμούν τα ημιάπαχα προϊόντα (γάλα, γιαούρτι) και τυριά μειωμένα σε λιπαρά, όπως το κατίκι και το cottage.

Τα υπόλοιπα τυριά μπορούν να καταναλώνονται σε μικρές ποσότητες.

- 4) Όσον αφορά στην ομάδα του κρέατος, πρέπει να αφαιρείται το ορατό λίπος και να προτιμάται το κοτόπουλο, η γαλοπούλα, το κουνέλι, το ψαρονέφρι, η στρουθοκάμηλος, τα σαλιγκάρια, και διάφορα ψάρια όπως σολομός, ο τόνος, η σαρδέλα κ.α.
- 5) Το ελαιόλαδο θα πρέπει να αποτελεί το κύριο έλαιο μαγειρικής παρασκευής, και ειδικά το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, τόσο ωμό στις σαλάτες μας, όσο και στα μαγειρεμένα φαγητά, προστιθέμενο στο τέλος του μαγειρέματος.
- 6) Μείωση της κατανάλωσης απλών υδατανθράκων, και αύξηση της κατανάλωσης σύνθετων υδατανθράκων χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη, και τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες.
Συγκεκριμένα, έμφαση θα πρέπει να δίνεται στην κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, δημητριακών ολικής άλεσης, οσπρίων, ενώ παράλληλα να περιορίζεται στο ελάχιστο η κατανάλωση γλυκών, τυποποιημένων χυμών εμπορίου και η ποσότητα της προστιθέμενης ζάχαρης στα ροφήματα.
- 7) Αποχή από το αλκοόλ ή σημαντική μείωσή του, ανάλογα με την αιτιολογία της νόσου.
- 8) Προτίμηση μαγειρικών παρασκευών όπως το grill, ο ατμός, η σάρα και ο βρασμός, ενώ παράλληλα αποφυγή μαγειρικών παρασκευών ιδιαίτερα λιπαρών όπως το τηγάνισμα και η χρήση κρέμας γάλακτος.
- 9) Κατανάλωση ψαριού 2 φορές την εβδομάδα, με σκοπό την ενίσχυση της πρόσληψης των ω-3 λιπαρών οξέων.

Πόδν Βαριζιώτη - Γαλενιανού

Διατροφολόγος

Φερρών 22, Πλ. Βικτωρίας, Αθήνα 10434

Τηλ. 210-822.67.55, Κω. 6944.500.662

e-mail: m.galenianos1000@tellas.gr

Μιχάλης Γ. Γαλενιανός

Ασφάδεις Ζωής, Υγείας, Σύνταξης

Αυτοκινήτων, Πυρός, Αμοιβαία Κεφάλαια

Κω. 6944 83 83 48, Τηλ. 210 – 699 51 58

e-mail: m.g.galenianos@gmail.com

ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ

Αποσυμφορητικά spray, ΠΡΟΣΟΧΗ!

Ένα πολύ συχνό πρόβλημα που συναντάμε καθημερινά στο ιατρείο, είναι η αλόγιστη χρήση των ρινικών αγγειοσυσπαστικών spray για την βελτίωση της ρινικής αναπνοής. Υπάρχουν ασθενείς οι οποίοι χρησιμοποιούν αυτά τα spray για μήνες ή και για χρόνια. Σε αυτή την παρατεταμένη χρήση αυτών των τοπικών φαρμάκων οφείλεται η δημιουργία της φαρμακευτικής ρινίτιδας.



Τα φάρμακα αυτά προκαλούν αγγειοσυσπασση (αποσυμφόρηση της μύτης με αποτέλεσμα την βελτίωση της ρινικής αναπνοής) την οποία ακολουθεί (μετά την πάροδο της ενέργειας τους) αγγειοδιαστολή. Με τη συνεχή χρήση των φαρμάκων τα διαστήματα της αγγειοσυσπασσης γίνονται βαθμιαία μικρότερα ενώ της αγγειοδιαστολής μεγαλύτερα (φαινόμενο αναπήδησης). Το φαινόμενο αυτό γίνεται πιο έκδηλο στο πλούσιο αγγειακό δίκτυο των κάτω ρινικών κογχών. Έτσι ο άρρωστος κάνει συχνότερη χρήση του φαρμάκου και είναι δυνατό να παρουσιάσει βαθμιαία εξάρτηση απ' αυτό.

Η διάγνωση είναι προφανής και η θεραπεία συνίσταται στη διακοπή της χρήσης του αγγειοσυσπαστικού. Η επίσκεψη σε ΩΡΛ είναι αναγκαία, για την διερεύνηση της αιτίας για την κακή ρινική αναπνοή. Συχνά η αιτία είναι όχι μόνο μία απλή ρινίτιδα αλλά και προβλήματα ανατομικά όπως στραβό διάφραγμα, υπερτροφία κάτω ρινικών κογχών, μάζες μέσα στις ρινικές θαλάμους (π.χ. ρινικοί πολύποδες, όγκοι). Για την διερεύνηση αυτού του προβλήματος μπορεί να χρειαστούν περαιτέρω εξετάσεις όπως π.χ. ενδοσκοπηση ρινός, ακτινογραφία, αξονική τομογραφία. Έτσι θα μπορέσει να διαγνωστεί το πρόβλημα, και να προταθεί η καλύτερη λύση, ώστε να γίνει η οριστική διακοπή της χρήσης αυτών των φαρμάκων.

Σημαντική βοήθεια παρέχει και η από του στόματος λήψη ή η ενδορρινική χρήση στεροειδών. Προφυλακτικώς συνιστάται η διακοπή της χρήσης αγγειοσυσπαστικών φαρμάκων πέραν των 5 ημερών.

Νικόλαος Συναδηγαρδάκης

Χειρουργός Ω.Ρ.Λ.

ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΟΣ ΜΑΣ

❖ **Την Τετάρτη 1 Οκτωβρίου** εορτή της **Παναγίας της Γοργοεπηκόου** τελέσθηκε υπαίθρια Θεία Λειτουργία στο ιερό εικονοστάσιο του Χριστού που βρίσκεται στο προαύλιο χώρο του ιερού ναού. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας τελέσθηκαν ο εσπερινός και η παράκληση της Παναγίας της Γοργοεπήκοου ενώ πλήθος πιστών είχαν συρρεύσει για να τιμήσουν την Υπεραγία Θεοτόκο.

❖ **Την Πέμπτη 2 Οκτωβρίου** εορτή του **Αγίου Κυπριανού και της Αγίας Ιουστίνης** τελέσθηκε Θεία Λειτουργία και στο τέλος ο εφημέριός μας έκανε μια δέηση προς τους εορτάζοντες Αγίους υπέρ όλων των προσκυνητών του ναού μας, αφού ως γνωστόν είναι προστάτες κατά της μαγείας και διώκτες των δαιμόνων.

❖ **Την Κυριακή 5 Οκτωβρίου** εψάλει μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας το ετήσιο ιερό μνημόσυνο της **αγαπημένης μας Μαρίας Πιτσά** ετών 32, παρουσία της οικογενείας της, συγγενών, φίλων αλλά και πολλών προσκυνητών του ναού, ενώ στο τέλος μοιράστηκαν σε όλους εις μνήμην της εδέσματα και γλυκίσματα. Η Μαρία ήταν επίτροπος του ιερού μας ναού αλλά η διακονία της ήταν πολύπλευρη καθώς ασχολήθηκε με το βιβλιοπωλείο και το φιλόπρωχο ταμείο προσφέροντας αθόρυβα και διακριτικά. Με την επάρατη νόσο πάλεψε περίπου 11 χρόνια υπομένοντας αγόγγυστα, μάλιστα δε όποτε την ρωτούσαν πως πηγαίνει η υγεία



της αυτή απαντούσε ακόμα και αν πονούσε εκείνη τη στιγμή **“όλα καλά”**. Αυτή η ηρωική απάντηση ήταν πάντα στα χείλη της μέχρι και το τέλος. Ήταν ευγενής, καλόκαρδη με το χαμόγελο στα χείλη, πρόθυμη να βοηθήσει αλλά και να παρηγορήσει. Πολλά για τον εαυτό της δεν έλεγε, ό,τι ήταν το κρατούσε δικό της και το κατέθετε στον Κύριο και στον πνευματικό της πατέρα Δημήτριο. **Ας είναι αιωνία η μνήμη της.**

❖ **Την Σάββατο 18 Οκτωβρίου** τελέσθηκε Θεία Λειτουργία **επί τη εορτή του Αποστόλου και Ευαγγελιστού Λουκά, αλλά και του Αγίου ιερομάρτυρος Ισιδώρου του εν Βαλή Ηρακλείου Κρήτης και των τέκνων**

του Γεωργίου και Ειρήνης. Το ιστορικό της ανευρέσεως των Αγίων έχει ως εξής: Την Άνοιξη του 1956, ο Βαφο-Δημήτρης (Φραγκιαδάκης Δημήτριος του Γεωργίου) μπακάλης και ιεροψάλτης του χωριού είδε στον ύπνο του ένα παπά να του λέει να πάει και να σκάψει στον περίβολο του παλιού δημοτικού σχολείου σε ένα συγκεκριμένο μέρος και να τον «βγάλει» από εκεί. Του είπε δε ότι ήταν παπάς και τον έσφαξαν οι Σαρακηνοί μαζί με τα δυο παιδιά του, την Ειρήνη και το Γεώργιο. Ο Βαφο-Δημήτρης τον ρώτησε πως τον λένε και πήρε την απάντηση **παπα-Τσιτέρη**. Το όνομα ο Βαφο-Δημήτρης το έγραψε σε μια κούτα παπούτσια (ελβιέλες) και κοιμήθηκε ξανά. Σε λίγο ήρθε πάλι ο παπάς και του είπε ζύπνα να κάνεις αυτό που σου είπα. Πήγε πράγματι στο σημείο που του υποδείχτηκε και έσκαψε, και βρήκε ένα τάφο με τρεις σκελετούς, ενός ενήλικα και δύο παιδικούς. Προς τιμή του μάρτυρος «Τσιτέρου» αναγέρθηκε από τους Βαλιανούς ναός τον Σεπτέμβρη του 2003 στο όνομα «Αγ. Ισιδωρος ο νεομάρτυρας», κατά προτροπή του οικείου μητροπολίτη. Κατά τη διάρκεια της Θείας Λειτουργίας οι πιστοί είχαν τη δυνατότητα να προσκυνήσουν τεμάχιο ιερού λειψάνου του Αγίου Ισιδώρου.



❖ **Την Κυριακή 19 Οκτωβρίου** και με την παρουσία μεγάλου πλήθους πιστών, τελέσθηκε υπαίθρια πανηγυρική Θεία Λειτουργία στο Ιερό εικονοστάσιο του Χριστού και βρίσκεται στον προαύλιο χώρο του ιερού ναού. Ήταν ιδιαίτερη αυτή η ημέρα διότι ο εφημέριος μας π. Δημήτριος ετέλεσε τα θυρανοίξια και τον καθαγιασμό των δυο νέων εικονοστασίων δεξιά και αριστερά του παλαιότερου (του Χριστού) **τα οποία αφιερώθηκαν το μεν αριστερό στη Κυρία Θεοτόκο, στον Άγιο Κοσμά τον Αιτωλό και στον Άγιο Πορφύριο τον νεοφανέντα ενώ το δεξιό στον Άγιο Ιωάννη τον Πρόδρομο, στους Άγιους Μιχαήλ & Γαβριήλ και Αγίους Ραφαήλ, Νικολάο και Ειρήνη.** Μετά το πέρας του Όρθρου ξεκίνησε η σεμνή τελετή κατά την οποία ο εφημέριος μας αφού διάβασε τις ευχές και τις δεήσεις που αναγράφονται στο ιερό τυπικό των Θυρανοίξινων [επιμέλεια καθηγητού Αριστείδη Πανώτη] κατόπιν τοποθέτησε στις υπάρχουσες οπές τα ονόματα όλων των πιστών και των συγγενών και φίλων αυτών οι οποίοι παρευρέθησαν την ημέρα εκείνη και τα οποία είχαν καταγράψει σε μικρά τε-





μάχια χαρτιού. Κατόπιν σφραγίσθηκαν οι σπές με καθαρό κερί και τσιμέντο. Όλοι παρακολουθούσαν με δέος και κατάνυξη αυτή την όμορφη ακολουθία ενώ ταυτόχρονα προσεύχονταν ο καθένας για τους δικούς τους ανθρώπους εκείνη την ιερή στιγμή. Μετά το πέρας της τελετής των θυρανοξίων ξεκίνησε η πανηγυρική Θεία Λειτουργία ενώ στο τέλος προσφέρθηκε γεύμα σ' όλους τους παρευρισκομένους πιστούς ως ευλογία της ημέρας εκείνης.

❖ Την Δευτέρα 20 Οκτωβρίου τιμήθηκε η μνήμη του **Οσίου πατρός ημών Γερασίμου του νέου Ασκητού** στον οποίο είναι αφιερωμένο το αριστερό κλίτος του ιερού ναού αφού κατά την παράδοση ο Άγιος πέρασε από τον ιερό ναό κατά την περιοδεία του στην Αθήνα. Ο Άγιος Γεράσιμος είναι προστάτης της νήσου Κεφαλλονιάς στην οποία ο άγιος ίδρυσε την ιερά μονή με το όνομα Νέα Ιερουσαλήμ. Σ' αυτή τη μονή υπάρχει το άφθαρτο λείψανό του το οποίο επιτελεί πολλά θαύματα. Την παραμονή της εορτής **Κυριακή 19 Οκτωβρίου** τελέσθηκε ο Πανηγυρικός Εσπερινός ενώ το πρωί της **Δευτέρας 20 Οκτωβρίου** τελέσθηκε η Πανηγυρική Θεία Λειτουργία. Μετά το πέρας της οποίας μοιράστηκαν σε όλους τους προσκυνητές που κατέκλυσαν τον ιερό μας ναό εδέσματα και γλυκίσματα. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας στις 6.30 μ.μ. τελέσθηκε ο μεθεόρτος εσπερινός και η παράκληση του Αγίου.



Η ημέρα αυτή της εορτής του Αγίου Γερασίμου είναι ιδιαίτερη για δύο λόγους. Πρώτον γιατί την ημέρα αυτή πριν από 18 χρόνια ο μακαριστός **Μητροπολίτης Κισσάμου & Σελίνου και σεβάσμιος γέροντας κ. Ειρηναίος Γαλανάκης χειροτόνησε εις διάκονο τον εφημέριό μας πατέρα Δημήτριο, στον ιερό ναό Εισοδίων της Θεοτόκου Άνω Γλυφάδας [Τερψιθέα]** ο οποίος έλαβε τον πρώτο βαθμό της ιερωσύνης &

δεύτερον γιατί την ίδια ημέρα πριν από επτά χρόνια τοποθετήθηκε στον **Βράχο εντός του ναού η εικόνα της Υπεραγίας Θεοτόκου** με τελετή παρουσία πλήθους πιστών. Από τότε μέχρι σήμερα τιμάται με πολλή ευλάβεια, κατάνυξη και πίστη και είναι πάρα πολλοί οι πιστοί και ιδιαιτέρως οι νέοι που εναποθέτουν στην χάρη και τη μεσιτεία Της τα προβλήματα τους, τις αγωνίες τους και τα αιτήματά τους.

Ευχόμαστε η Χάρη & η Σκέπη της Υπεραγίας Θεοτόκου του βράχου των Αγίων Ισιδώρων, δια πρεσβειών του Οσίου πατρός ημών Γερασίμου, να επισκιάζουν όλους τους νέους, τους προσκυνητές και τους διακονούντας στον ιερό ναό. Τέλος ευχόμαστε στον πάτερα Δημήτριο καλή συνέχεια της διακονίας του στο Άγιο Θυσιαστήριο, η χάρη και η ευλογία των Αγίων Ισιδώρων να τον σκεπάζουν και να του χαρίζουν υγεία και δύναμη στην πνευματική του πορεία.

❖ Με λαμπρότητα εορτάστηκε και φέτος η **μνήμη του Αγίου Μεγαλομάρτυρος και Μυροβλήτου Δημητρίου του Θαυματουργού στα Χανιά της Κρήτης**. Εκεί ο εφημέριός μας πατήρ Δημήτριος, είχε κτίσει πριν 37 χρόνια στον προαύλιο χώρο της πατρικής του οικίας ένα μικρό εκκλησάκι προς τιμή του προστάτου του Αγίου Δημητρίου και από τότε επιτελείται κάθε χρόνο η πανήγυρής του στο χώρο αυτό.



Φέτος ο εορτασμός ήταν τετραήμερος και ιδιαίτερος λαμπρός. Την παραμονή της εορτής, **Σάββατο 25 Οκτωβρίου** το απόγευμα στις 6 τελέσθηκε ο **Μέγας Πανηγυρικός Εσπερινός** και ακολούθησε η Ιερά Παράκληση του Αγίου. Μετά ακολούθησε **Ιερά Αγρυπνία** η οποία τελέσθηκε για πρώτη φορά σε όλα αυτά τα χρόνια που πανηγυρίζεται ο Άγιος στα Χανιά και την οποία παρακολούθησαν πολλοί πιστοί.

Το πρωί της Κυριακής 26 Οκτωβρίου τελέσθηκε η Αναστάσιμη Πανηγυρική Θεία Λειτουργία με την συμμετοχή πατέρων από τα Χανιά, την Αθήνα και την Θεσσαλονίκη που έλαβαν μέρος στις ιερές ακολουθίες και πολλών πιστών από τα Χανιά, ενώ πολλοί προσκυνητές από τους Αγίους Ισιδώρους τίμησαν με την παρουσία τους την εορτή του Αγίου Δημητρίου. Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας παρετέθη γεύμα σε όλους τους εκκλησιαζομένους. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας στις 5.30 μ.μ. εψάλλησαν ο μεθεόρτιος εσπερινός, η παράκληση και τα εγκώμια του Αγίου. **Όσοι παρευρέθησαν στις λατρευτικές συνάξεις είχαν την**



ευλογία να προσκυνήσουν τεμάχιο ιερού λειψάνου του Αγίου Δημητρίου και την θαυματουργή εικόνα που ήταν η αιτία να κτισθεί το όμορφο και κατανυκτικό εκκλησάκι κατόπιν θαυμαστών γεγονότων που συνέβησαν. Την επόμενη μέρα **Δευτέρα 27 Οκτωβρίου** εορτή του **Αγίου Νέστωρος** μαθητού του Αγίου Δημητρίου τελέσθηκε Θεία Λειτουργία και πάλι με την μεγάλη συμμετοχή πιστών αλλά και πατέρων.

❖ Την **Τρίτη 28 Οκτωβρίου** εορτή της Αγίας Σκέπης της Παναγίας μας και ημέρα Εθνική Επετείου τελέσθηκε πανηγυρική Θεία Λειτουργία στο ιερό παρεκκλήσιο του Αγίου Δημητρίου και στο τέλος ειψάλλησαν η δοξολογία για την Εθνικής μας Εορτή και το τρισάγιο υπέρ των πεσόντων στους εθνικούς μας αγώνες.

❖ Το εκκλησιαστικό συμβούλιο, το Φιλόπτωχο Ταμείο, η Νεότητα οι αρθρογράφοι του περιοδικού μας και οι διακονούντες τον Ιερό Ναό των Αγίων Ισιδώρων, εύχονται ολόθερμα και εγκάρδια προς τον εορτάζοντα εφημέριό μας πατέρα Δημήτριο, επί τη ονομαστική του εορτή, ο Κύριός μας, η Υπεραγία Θεοτόκος και ο θερμός προστάτης του Άγιος Δημήτριος να του χαρίζουν Χρόνια Πολλά, Ειρηνικά, Ευλογημένα, Καρποφόρα και να διακονεί πάντα με ταπείνωση, αγάπη, πίστη και αίσθημα ευθύνης το Άγιο Θυσιαστήριο του Κυρίου μας, όπου **ΑΥΤΟΣ** τον καλεί.

*Επιμέλεια
Νικόλαος Καββαδάς*



Στιγμιότυπο κατά την τελετή των θυρανοξίων του Εικονοστασίου την Κυριακή 19 Οκτωβρίου

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΗΝΟΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2014

- Σάββατο 1 Νοεμβρίου **Αγίων Αναργύρων Κοσμά & Δαμιανού,**
Δαβίδ εν Ευβοία
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
[6 μ.μ.] Εσπερινός & Παράκληση Αγίου Δημητρίου
- Κυριακή 2 Νοεμβρίου **Ε' ΛΟΥΚΑ,** Αγίων Ακινδύνου,
Πηγασίου και Ελπιδοφόρου
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
- Θα εορταστεί και η εορτή του Αγίου Μεγαλομάρτυρος Δημητρίου προς τιμή των νέων του Ναού μας, ενώ θα εκτεθεί για προσκύνηση ιερό λείψανο του Αγίου Δημητρίου.
 - Στους προσκυνητές θα μοιραστούν διάφορα γλυκίσματα και εδέσματα.
 - 4η Εθελοντική Αιμοδοσία του ιερού μας Ναού από τις 9.30 π.μ έως 1.30 μ.μ στο αρχονταρίκι. Παρακαλούμε την βοήθειά σας για τους συνανθρώπους μας.
- Σάββατο 8 Νοεμβρίου **Των Παμμεγίστων Ταξιαρχών Μιχαήλ & Γαβριήλ**
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
[6 μ.μ.] Εσπερινός & Παράκληση του Αγίου Νεκταρίου
- Κυριακή 9 Νοεμβρίου **Ζ' ΛΟΥΚΑ, Αγίου Νεκταρίου Αιγίνης,**
Αγίας Θεοκτίστης
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
- Στον ιερό ναό ερχόταν ως λειτουργός ο Άγιος Νεκτάριος, ενώ υπάρχει εικόνα του Αγίου με ιερό του λείψανο.
- [6.00 μ.μ] Εσπερινός & Παράκληση του Αγίου Νεκταρίου
- Τρίτη 11 Νοεμβρίου Αγίων Μηνά, Βίκτωρος & Βικεντίου
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
- Τετάρτη 12 Νοεμβρίου **Εσπερινός & Νυχτερινή Θεία Λειτουργία**
[6.30 μ.μ.] Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου [13 Νοεμβρίου]
- Θα εκτεθεί τεμάχιο λειψάνου του Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου

Σάββατο 15 Νοεμβρίου Αγίων Γουρία, Σαμωνά & Αβιβου
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

ΑΡΧΗ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Κυριακή 16 Νοεμβρίου **Αγίου Αποστόλου & Ευαγγελιστού Ματθαίου**
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Πέμπτη 20 Νοεμβρίου Εσπερινός των Εισοδίων της Θεοτόκου [6 μ.μ.]

Παρασκευή 21 Νοεμβρίου **ΤΑ ΕΙΣΟΔΙΑ ΤΗΣ ΥΠΕΡΑΓΙΑΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ**
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Κυριακή 23 Νοεμβρίου **Θ' ΛΟΥΚΑ, Αμφιλοχίου επισκ. Ικονίου**
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τρίτη 25 Νοεμβρίου **Αγίας Μεγαλομάρτυρος Αικατερίνης
& Αγίου Μερκουρίου**
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τετάρτη 26 Νοεμβρίου Αγίου Στυλιανού του Παφλαγόνος,
Νίκωνος μετανοείτε
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Παρασκευή 28 Νοεμβρίου **Εσπερινός & Νυχτερινή Θεία Λειτουργία
Αγίου μάρτυρος Φιλουμένου του Ιεροσολυμίτου**
[6.30μ.μ.] [29 Νοεμβρίου]

- Θα τεθεί για προσκύνημα τεμάχιο ιερού
λειψάνου του Αγίου μάρτυρος Φιλουμένου

Κυριακή 30 Νοεμβρίου **Αγίου αποστόλου Ανδρέα του Πρωτοκλήτου**
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΘΕΝΟΜΑΡΤΥΡΟΣ ΜΥΡΟΠΗΣ Στον Ιερό Ναό ευρίσκεται προσκυντήριο της Αγίας Μυρόπης

ΟΣΙΟΥ ΠΑΤΡΟΣ ΗΜΩΝ ΠΟΡΦΥΡΙΟΥ ΤΟΥ ΚΑΥΣΟΚΑΛΥΒΙΤΟΥ [2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ]

Δευτέρα 1 Δεκεμβρίου Πανηγυρικός Εσπερινός [6.30 μ.μ.]

Τρίτη 2 Δεκεμβρίου Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία [7.30]



Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.agioi-isidoroi.gr.
Οι ιερές ακολουθίες μεταδίδονται ζωντανά από το διαδίκτυο
μέσω της ιστοσελίδας του ναού.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ ΜΕΣΩ ΚΙΝΗΤΟΥ ΤΗΛΕΦΩΝΟΥ

Για την ακρόαση του ραδιοφωνικού μας σταθμού από συσκευές Android θα πρέπει να κάνετε τα εξής βήματα:

- 1) Από την συσκευή σας συνδεθείτε στο Google Market.
- 2) Κάντε αναζήτηση την εφαρμογή «A Online Radio» της aor.leadapps και κάντε εγκατάσταση.
- 3) Τρέξτε την εφαρμογή και στην επιλογή «Search» γράψτε «Agioi Isidoroi»
- 4) Η αναζήτηση θα βρει τον ραδιοφωνικό μας σταθμό και πατήστε ώστε να ξεκινήσει το audio streaming.

Καλή ακρόαση

-
- Ο Ιερός Προσκυνηματικός Ναός είναι ανοικτός κάθε ημέρα.
 - Κάθε Κυριακή & μεγάλες Εορτές λειτουργεί έκθεση χριστιανικών βιβλίων.
 - Παραδίδονται δωρεάν μαθήματα βυζαντινής μουσικής & αιογραφίας.
 - Κάθε Κυριακή λειτουργεί Κατηχητικό.

ΔΙΗΓΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΡΟΝΤΙΚΟ

ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

ΠΕΡΙ ΛΟΓΙΣΜΩΝ ΒΛΑΣΦΗΜΙΑΣ

- Πολλούς πολλές φορές ο απατεών δαίμων της βλασφημίας τους ωδήγησε σε παραφροσύνη. Διότι κανείς άλλος λογισμός δεν είναι τόσο δύσκολος στην εξαγόρευσί του όσο αυτός. Γι' αυτό πολλές φορές σε πολλούς εγήρασε μέσα τους. Και ως γνωστόν τίποτε δεν ισχυροποιεί τους δαίμονες και τους λογισμούς εναντίον μας, όσο το να τους τρέφουμε και να τους αποκρύπτωμε μέσα στην καρδιά μας ανεξομολόγητους.
- Κανείς ας μη θεωρή τον εαυτόν του αίτιο για τους λογισμούς της βλασφημίας. Ο Κύριος, ο οποίος είναι καρδιογνώστης, γνωρίζει καλά ότι δεν είναι ιδικά μας αυτού του είδους τα λόγια και οι σκέψεις, αλλά των εχθρών μας.
- Πολλές φορές τούτος ο δαίμων συνηθίζει να εισχωρή στον νου των πιο απλών και πιο ακεραίων, διότι αυτοί θορυβούνται και τaráσσονται υπερβολικά, πολύ περισσότερο από τους άλλους. Και σ' αυτούς, έχομε την γνώμη, ότι ο πόλεμος οφείλεται εξ ολοκλήρου στον φθόνο των δαιμόνων και όχι στην οίησι.
- Εκείνος πού είναι κλεισμένος σ' ένα σπίτι, ακούει τα λόγια αυτών πού περνούν απ' έξω, χωρίς να συνομιλή μαζί τους. Παρομοίως και η ψυχή πού ζη με αυτοσυγκέντρωσι, τaráσσεται ακούοντας τις βλασφημίες πού προφέρει διερχόμενος ο διάβολος.

*Επιμέλεια
π. Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης*



Στιγμιότυπο κατά την τελετή των θυρανοξίων του Εικονοστασίου την Κυριακή 19 Οκτωβρίου