



ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ



ΜΑΡΤΙΟΣ 2015

ΕΤΟΣ ΙΔ' - ΤΕΥΧΟΣ 155



Μηνιαίο Περιοδικό του Ιερού Ναού Αγίων Ισιδώρων Λυκαβηττού.

Διεύθυνση: Ι. Ν. Αγ. Ισιδώρων Λυκαβηττού

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:

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ.....	ΣΕΛΙΔΑ
1ο	Πνευματική ταυτότητα.....	4
2ο	Η προσευχή της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.....	6
3ο	Γιατί ο Δείπνος της Μεγάλης Πέμπτης, ονομαστικε Μυστικός.....	8
4ο	Λόγος εις την Αγία Τεσσαρακοστή.....	10
5ο	Πολλές φορές.....	12
6ο	Πνευματική ταυτότητα.....	13
7ο	Περί υγείας και ευεξίας-Η νηστεία της Μ. Σαρακοστής.....	14
8ο	Ιατρικό θέμα- Πονοκέφαλοι λόγω προβλημάτων μύτης.....	16
9ο	Τα νέα από την ζωή του προσκυνηματός μας.....	18
10ο	Πρόγραμμα ιερών ακολουθιών μηνός Μαρτίου.....	23
11ο	Διηγήσεις από το γεροντικό.....	26

Εικόνα εξωφύλλου: Η Χρυσή Πύλη της Πόλεως των Ιεροσολύμων

● Διευθυντής Περιοδικού: πατήρ Δημήτριος Λουπασάκης.

● Επιμέλεια Έκδοσης & Αρχισυνταξία: πατήρ Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Αρχιμανδρίτης
Ιγνάτιος Χατζηνικολάου
[Θεολόγος - τέως Λυκαβητάρχης]

Κων/νος
Αρ. Δημητράκοπουλος:
Δάσκαλος

Ιωάννης Μάγκος
[Εκπαιδευτικός Τεχνολόγος
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός]

Πατήρ Σωτήριος Αμποινόπουλος
[Ιεροδιδάσκαλος]

Μαρία Παπαχρίστου
Παθολόγος - Εντατικολόγος

Νικόλαος Συλλιγαρδάκης
[Ιατρός Χειρουργός ΩΡΛ]

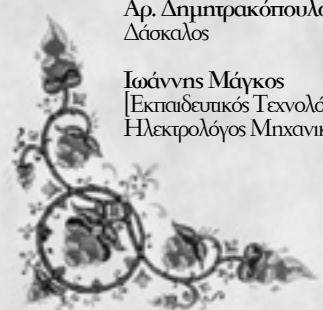
Σοφία Αντωνιάδου
[Καθηγήτρια Φιλολόγος]

Ξανθή Σπυροπούλου
[Φιλολόγος]

Πόλυ Βαριζώτη - Γαλιετανού
[Διατολόγος]

Φαίη Σμυρναίου
Φοιτήτρια Πάντειου Παν/μίου

Αρχείο-Φωτογραφικό υλικό:
Ιερός Ναός



Η ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

ΧΡΙΣΤΙΑΝΟΣ σημαίνει προσευχή. Σημαίνει αγάπη και αναφορά **Χ**προς τον Θεόν- Πατέρα του. Σημαίνει «μνημονευτέον του Θεού μάλλον η αναπνευστέον», όπως λένε οι Πατέρες της Εκκλησίας. Σημαίνει πνευματική ζωή, αφού είναι ναός του Θεού, (Α' Κορινθ. 3, 16). Σημαίνει ταπείνωση, εγρήγορση, μαχητικότητα κατά του κακού και της αμαρτίας. Σημαίνει άνοιγμα προς όλους. Φιλανθρωπία και φιλαδελφία προς όλους.

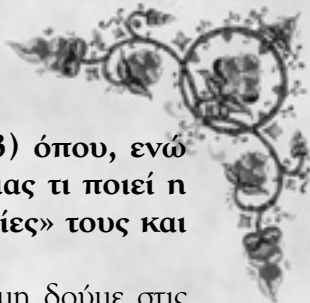


Όμως αυτό δεν συμβαίνει στους περισσότερους χριστιανούς, κάτι που προκαλεί την πολεμική ακόμη των εναντίων. Και εδώ είναι το μεγάλο αμάρτημα των χριστιανών, παρά τους κατά καιρούς θριάμβους και τυμπανοκρουσίες. Τις φιέστες και τις λαμπερές επετειακές εκδηλώσεις.

Δεν έχομε δώσει την οφειλόμενη τιμή και σημαία στο τι σημαίνει χριστιανός και μάλιστα ορθόδοξος. Δεν έχομε δώσει τη δέουσα έννοια και βαρύτητα αυτού που λέμε χριστιανική ταυτότητα. Και δεν εννοώ την πλαστική ταυτότητα, αλλά την πνευματική ταυτότητα, που ελάβαμε δια του Αγίου Βαπτίσματος. Και για την οποία δεν βλέπομε καμία ευαισθησία.

Βλέπομε μια περιαιτολογία, αλλά και κατάκριση των συνανθρώπων μας, ενώ δεν κοιτάζουμε τα δικά μας χάλια και ποια η σχέση μας με τον Θεό, που ελάχιστοι συναισθάνονται την μικρότητα και την αναξιοσύνη τους, προ της μεγαλοσύνης του. Που, σαν το Φαρισαίο του Ιερού Ευαγγελίου (Λουκ. 18, 11-12), παραβάλλοντας ευατούς με τους άλλους, οι οποίοι είναι «κατώτεροί» τους και «μόνοι αμαρτωλοί».

Διαστρεβλώνουν επίσης την έννοια της προσφοράς από τα αγαθά τους. Ενώ η προσφορά είναι καθήκον μας, ως εκδήλωση αγάπης και ευγνωμοσύνης προς τον Θεόν. **Άλλωστε ως «Χριστιανός» θα έπρεπε να γνώριζε ότι στην «Κυριακή Προσευχή», το «Πάτερ ημών», όπως συνήθως την λέμε, παρακαλεί τον Θεόν «Τον άρτον ημών τον επιούσιονδος ημίν σήμερον». Για να ζητάς λοιπόν κάτι από κάποιον σημαίνει ότι δεν το έχεις και ότι δεν είναι δικό σου. Πως λοιπόν, μετά καυχάσαι για τις δωρεές σου και τις «καλές σου πράξεις»; Και έχομε φθάσει**



στο αντίχριστο και αντιευαγγελικό σημείο (Ματθ. 6, 3) όπου, ενώ ο Χριστός μας προστάζει να μη γνωρίζει η αριστερά μας τι ποιεί η δεξιά μας, «χριστιανοί» να διασαλπίζουν τις «αγαθοεργίες» τους και τις δωρεές τους.

Το κακό έχει παραγίνει και δεν υπάρχει σχεδόν ημέρα να μη δούμε στις εφημερίδες επώνυμες ανακοινώσεις ότι στην μνήμη του τάδε δικού τους κατέθεσαν το τάδε ποσό σε κάποιο ίδρυμα, και το χειρότερο «αντί μνημοσύνου». Αυτό βεβαίως δεν έχει καμία σχέση, όταν το ίδρυμα από μόνο του το γνωστοποιήσει. Αλλά και τότε μπορούμε να τους πούμε ας το δημοσιεύσουν προς παραδειγματισμόν και έκφραση ευγνωμοσύνης με την ένδειξη «ανώνυμος».

Δυστυχώς τέτοιες καταστάσεις, εδώ θα μπορούσαμε να αναφέρουμε και τη νηστεία, τον Εκκλησιασμό κ.λ.π., οφείλονται στην υπερτροφική εμπιστοσύνη στον εαυτό μας, «πεποιθότας εφ' εαυτοίς ότι εισί δίκαιοι» (Λουκ. 18, 9).

Αυτή δυστυχώς η αυτοδικαίωσή μας είναι η αιτία της απομακρύνσεώς μας από τον Θεό, από την αληθινή πίστη μας και έχουμε χάσει την ουσία της πνευματικής ζωής. Μια τέτοια «ευσέβεια» όμως είναι ασέβεια και απορρίπτεται από τον Θεό.

Η πνευματική ζωή και η κατά Θεό ευσέβεια κινδυνεύουν να καταντήσουν φαρισαϊκές, και τούτο γίνεται όταν ο άνθρωπος χάσει την επαφή με την ουσία της πνευματικότητας. Όταν η ευσέβεια και η Ορθοδοξία μας περιορισθούν σε μια μίμηση τύπων και παύσουν να είναι αγώνας. Ο τύπος ως έκφραση της εσωτερικής πνευματικότητας, είναι χρήσιμος. Όταν όμως του λείπει το βάθος, ως συμβαίνει παρ' ημίν, δεν διαφέρει από το δέντρο που έχασε τις ρίζες του. Και όχι μόνον αυτό αλλά μας δίνει καρπούς αντίθετους από το είδος του και καταστροφικούς για την πνευματική και Ορθόδοξη ζωή μας.

Να γιατί οργιάζει το κακό. Να γιατί βασιλεύει η αδικία, η διαπλοκή, το έγκλημα, ο φιλοτομαρισμός, η φιλοχρηματία, το εμπόριο της λευκής σάρκας, τα ναρκωτικά, ο σατανισμός, οι μαγείες, οι δολοφονίες κ.α.

*Αρχιμ. Ιγνάτιος Θ. Χατζηνικοδάου
Θεοδόγος – Τ. Λυκειάρχης*

Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ

« Κύριε, και Δέσποτα της Ζωής μου... »



«**Κ**ύριε και Δέσποτα της ζωής μου, Πνεύμα αργίας, περιεργείας, φιλαρχίας και αργολογίας μη μοι δώς. Πνεύμα δε σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, υπομονής και αγάπης χάρισαι μοι τω σώ δούλω. Ναι, Κύριε, βασιλεύ, δώρησαι μοι του οράν τα εμά πταίσματα και μην κατακρίνειν τον αδελφό μου, ότι ευλογητός είεις τους αιώνας των αιώνων. **Αμήν.**»

Η μικρή αυτή προσευχή του **Όσιου Εφραίμ του Σύρου** έχει ονομασθεί «**Η προσευχή της Μεγάλης Τεσσαρακοστής**». Αναπέμπεται 15 φορές την ημέρα, στις ακολουθίες του 24ώρου εκτός Σαββάτου & Κυριακής (κατά την Μ. Σαρακοστή). Τις δε Παρασκευές 20 φορές το ημερονύχτιο. Άρα, με ένα σύντομο υπολογισμό κατά τη διάρκεια της Μ. Τεσσαρακοστής αναφέρεται 500 περίπου φορές. Και οι ψυχές μας την ψελλίζουν ακατάπαυστα συνοδευόμενη από «**μετανοίες**». Δεν κουράζονται, δεν κορέννυνται. Αντίθετα, επενεργεί ως λεπτή αύρα και επιδαψιλεύει πλούσια τη Θεία Χάρη στους προσευχόμενους με αυτήν.

Δημιουργός της είναι ο Όσιος Εφραίμ. Βαθύς γνώστης της ανθρώπινης ψυχής. Με την προσευχή του αυτή αναφέρεται στον αγώνα του χριστιανού κατά την Σαρακοστή, για να αποβάλει τα πάθη του («**πνεύμα**» των παθών) και να ενδυθεί τις αρετές του Χριστού («**πνεύμα**» των αρετών).

“Κύριε και Δέσποτα της ζωής μου”

Ο Ιησούς Χριστός είναι ο Κύριός μου, αυτόν επικαλούμαι κάθε στιγμή της ζωής μου, μαζί με την αναπνοή μου. “**Κύριε Ιησού Χριστέ, Υιέ και Λόγε του Θεού του Ζώντος. Ελέησόν με τον αμαρτωλό.**”

“**Πνεύμα αργίας, περιεργείας, φιλαρχίας και αργολογίας μη μοι δώς**”

Ο Όσιος Εφραίμ αναφέρει ένα πλέγμα παθών που εμποδίζουν την πνευματική ζωή: αργία (τεμπελιά), περιέργεια, φιλαρχία και αργολογία

(λόγια άσκοπα, αμαρτωλά) και δέεται στο Δεσπότη Χριστό να λυτρώσει τη ψυχή, όχι απλώς από τα πάθη, αλλά και από το πνεύμα των παθών και την πηγή τους.

“Πνεύμα δε σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης, υπομονής και αγάπης χάρισαί μοι τω σω δούλω”

Επικαλούμενος και εκζητών ο Όσιος τη χάρη της αποφυγής των παθών, συγχρόνως ζητεί από το Δωρεοδότη Χριστό **τη δωρεά των αρετών**. Ιδιαιτέρως δε ζητεί σωφροσύνη (σύνεση, φρονιμάδα), ταπεινοφροσύνη, υπομονή και αγάπη.

“Ναι, Κύριε, βασιλεύ, δώρησαί μοι του οράν τα εμά πταίσματα και μην κατακρίνεις τον αδελφό μου”

Γενικός κανόνας στη ζωή του Χριστιανού είναι η στροφή στα βάθη της ψυχής, στον εαυτό του, για να δει την αδυναμία του, την αμαρτία του και τότε δεν θα κατακρίνει τον αδελφό του. Το συγκεκριμένο αίτημα, μας παραπέμπει στην προσευχή του Τελώνη: **“Ο Θεός ιλάσθητί μοι τω αμαρτωλώ”** και στη μονολόγιστη ευχή του Ιησού: **“Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησόν με.”**



“Οτι ευλογητός ει εις τους αιώνας των αιώνων.”

Τι ωραίος ο επίλογος της κατανυκτικής αυτής προσευχής!. Η ψυχή που ευλογεί και δοξολογεί τον Άγιο Θεό αποκαλύπτει την παρουσία του Αγίου Πνεύματος μέσα της.

Προσευχή απλή, ανεπιτήδευτη, ουσιαστική η προσευχή του Οσίου Εφραίμ. Προσεύχεται ο ίδιος και καλεί όλους μας σε προσευχή προς τον Κύριο και Θεό μας με την πεποίθηση ότι **μόνο το έλεος και η χάρις του Κυρίου μας θα καλλιεργήσει την ψυχή μας**.

Ας γίνει η προσευχή του Οσίου Εφραίμ και δική μας προσευχή όχι μόνο κατά τη Μ. Τεσσαρακοστή που διανύουμε, αλλά και κάθε μέρα στη **“Σαρακοστή”** του επίγειου βίου, που βαδίζει ο καθένας σηκώνοντας το δικό του **ΣΤΑΥΡΟ**, για να Τον δοξάζουμε στην **ΑΝΑΣΤΑΣΗ** της Βασιλείας Του. **Αμήν**.

*Ειρήνη Σπιροπούδου
Φιλόδογος-Συγγραφέας*

ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΦΑΙΝΟΜΕΝΑ



Με βάση την ενημέρωση, την παρατήρηση των διαφόρων κοινωνικών φαινομένων που ενδεχομένως να υπάρχουν μέσα στην μαθητική κοινότητα, ξεκινάει και η ευαισθητοποίηση και το ενδιαφέρον για γνώση του τι συμβαίνει στον έξω κόσμο.

Σε αυτό το στάδιο ένα άρθρο, ένα γεγονός ή ένα φαινόμενο μπορεί να δώσει το έναυσμα και να ξεκινήσει το ενδιαφέρον των μαθητών. Αυτό προϋποθέτει ότι ο εκπαιδευτικός δεν θα πρέπει να είναι αδιάφορος απέναντι στα κοινωνικά προβλήματα και δρώμενα. Ούτε να κωφεύει

όταν αυτά θέτονται σαν παρατηρήσεις από κάποιους μαθητές.

Το καλύτερο θα ήταν να δημιουργεί ο ίδιος διάφορα σενάρια και υποθέσεις ώστε να προβληματίζει τους μαθητές θετικά για να μπορέσουν να ξεπεράσουν κάποιες φοβίες που έχουν απέναντι στον άνθρωπο.


Σημαντικό σε αυτό το σημείο θεωρείτε το γεγονός να έχει κερδίσει ο εκπαιδευτικός την εμπιστοσύνη των μαθητών του. Έτσι «για να προφυλαχτούν οι μαθητές από τον στείρο σωβινισμό, είναι ανάγκη να γνωρίσουν το γεωγραφικό, ιστορικό, πληθυσμιακό και πολιτιστικό, χώρο ολόκληρου του κόσμου.

Θα πρέπει να συνειδητοποιήσουν πως όλες οι φυλές, όλα τα έθνη όλοι οι λαοί, όλοι οι άνθρωποι που ζουν πάνω στη γη, έχουν ίσα δικαιώματα, είναι αδελφοί μεταξύ τους ως παιδιά του ίδιου δημιουργού και πως όλοι θα πρέπει να συμβάλλουν σε μια ειρηνική, σε παγκόσμια κλίμακα ζωή.»¹ Στην συνέχεια και αφού μπορέσουν να κατανοήσουν αυτές τις αλήθειες, θα πρέπει να δουν τι δεν πάει καλά, να εκφράσουν την άποψή τους, να ερμηνεύσουν το γιατί και να προτείνουν το πώς θα πρέπει να ενεργήσουν για να γίνουν τα πράγματα καλύτερα.

Ενδεχομένως θα πρέπει να δοθούν κάποιες «μάχες», να γίνουν κάποιες θυσίες. Συνεπώς ο μαθητής μυείται και στο πνεύμα του αγώνα, της διεκδίκησης και της θυσίας.

Συμπαραστάτες σε αυτήν του την προσπάθεια, θα πρέπει να γνωρίζει ότι έχει τις οργανώσεις εκείνες που αγωνίζονται για τα ανθρώπινα δικαιώ-

¹ Στέργιος Δερβίσης Σύγχρονη γενική Διδακτική, 1983, σελ 324



ματα. Αγωνίζονται για τον άνθρωπο και το περιβάλλον. Είναι η Green Peace, οι γιατροί χωρίς σύνορα, η Unesco, ο Ο.Η.Ε., οι διάφορες ιεραποστολές, που ανεξαιρέτως χρώματος, έθνους, φυλής ή θρησκείας, νοιάζονται για τον άνθρωπο ευρισκόμενοι συνήθως στην πρώτη γραμμή, κοντά στον πονεμένο άνθρωπο.

Είναι οι οργανώσεις εκείνες που με τον αγώνα τους, έγιναν πολλές φορές το φρένο, μπροστά στις ξέφρενες ενέργειες εκείνων που με γνώμονα το συμφέρον ξεπερνούν τα εσκαμμένα όρια της ανθρωπιάς.

«Με την κοινωνικοποίησή του, ο μαθητής αποκτά την ορθή κοινωνική θέση, εκτιμά με τρόπο ορθό και αντικειμενικό την αξία της κοινωνικής προσωπικότητας των συμπολιτών του, γνωρίζει τα δικαιώματα του αλλά και τις υποχρεώσεις του».²

Συνοψίζοντας

Για τον ανθρωπισμό έχουν ευτυχώς γραφτεί πολλά και έγιναν και γίνονται άλλα τόσα. Αν το γνωστικό έργο του εκπαιδευτικού θεωρείται σημαντικό, τότε το ανθρωπιστικό του έργο είναι ιερό.

«Κύριο μέλημα μας θα πρέπει να είναι οι μαθητές μας να είναι πρώτα άνθρωποι. Διαφορετικά οι προσπάθειες μας θα παράγουν μορφωμένα τέρατα, ειδικευμένους ψυχοπαθείς, εκπαιδευμένους κακούργους.»³

Θα πρέπει να γνωρίζουμε ακόμα ότι το ανθρωπιστικό έργο του εκπαιδευτικού δεν εξαντλείται μόνο στην θεωρία και στην πράξη αλλά χρειάζεται και κάτι ακόμα πολύ πιο σημαντικό. Χρειάζεται να μάθει τα παιδιά να ζητούν τη βοήθεια του Θεού,⁴ ενώ ο ίδιος θα πρέπει να προσεύχεται και να μιλάει στον Θεό για τους μαθητές του, ζητώντας την βοήθεια Του και το έλεός Του γι' αυτούς.

«Φιλόπαιδος και φιλοθέου διδασκάλου το μη μόνον λόγω παιδεύειν αλλά και δι' ευχών την παρά του Θεού συμμαχίαν τοις διδασκομένοις εισάγειν».⁵

Έτσι μπορεί να δώσει στην κοινωνία αναγεννημένους ανθρώπους, με την ευχή η κοινωνία να γίνει καλύτερη.

*Πατήρ Σωτήριος Αιμμονόπουδος
Ιεροδιδάσκαλος*

² Στέργιος Δερβίσης Σύγχρονη γενική Διδακτική, 1983, σελ 325

³ Να ζεις να αγαπάς και να μαθαίνεις, μτφρ, Μ.Λ έκδ. γλάρος, Αθήνα 1988, σελ. 156

⁴ Βλ. Γέροντος Πορφυρίου, Βίος και Λόγοι, σελ. 437

⁵ Ιερός Χρυσόστομος, ο.π. σελ 353

ΛΟΓΟΣ ΕΙΣ ΤΗΝ ΑΓΙΑ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

ΑΓΙΟΥ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΤΟΥ ΠΑΛΑΜΑ

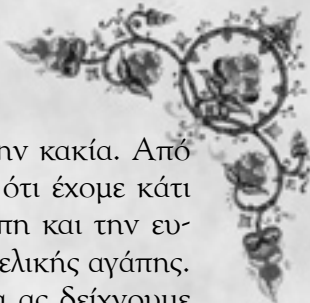


“**Α**δελφοί μου, Ποιος δεν γνωρίζει ότι ο εγκρατής βίος είναι ωφελιμώτατος σε ψυχές και σώματα μαζί; Επειδή οι περισσότεροι το γνωρίζουν και μάλιστα καλά, αλλά ή επιθυμία και ο θυμός επικρατούν της καλής γνώσεως, γι’ αυτό σας προσφέραμε την παρηγοριά του λόγου, για να σας ανυψώσουμε, ώστε επάνω στον ορθό λογισμό, να επιθέσωμε την πρά-

ξι του αγαθού, διότι αυτή επιφέρει το αγαθό τέλος. «Δεν είναι οι ακροαταί του νόμου δίκαιοι ενώπιον του Θεού, αλλά οι ποιηταί του νόμου». «Ας επιληφθούμε λοιπόν και με έργα, αδελφοί, του καλού της νηστείας και του αγαθού της εγκράτειας, πού προσφέρει αύτη ή ευλογημένη περίοδος της Τεσσαρακοστής. Η νηστεία και ή εγκράτεια αγνίζουν το σώμα και κάνουν καθαρή και ανέφελη την διάνοια. Διπλό περιτείχισμα είναι ή νηστεία και ή εγκράτεια και ή ψυχή βρίσκεται σε ασφάλεια και ειρήνη.

Όμως, ο πολέμιος της σωτηρίας μας, ο διάβολος, επιχειρεί ποικιλοτρόπως ν’ αχρειώση την νηστεία και την προσευχή αυτών των σαράντα ήμερων. Διότι υπάρχει αδελφοί μου και άλλος κορεσμός και μέθη πονηρά, πού δεν προέρχεται από τα φαγητά, ούτε τα ποτά κι από την απόλαυση τούτων, αλλά από την οργή και το μίσος προς τον πλησίον και την μνησικακίαν καθώς και από τα κακά πού γεννώνται από αυτά. Γι’ αυτό και ο προφήτης Ησαΐας λέγει: «αλλοίμονο σ’ αυτούς πού μεθούν χωρίς κρασί» και ό ίδιος πάλι: «μη νηστεύετε για μάχες». ‘Αλλά και προς αυτούς πού νηστεύουν έτσι λέγει σαν εκ μέρους του Κυρίου: «αν κάμψης τον λαιμό σου σαν κρίκο, και πάλι δεν θα είναι δεκτή μ’ αυτό ή νηστεία σας και όταν εκτείnete τα χέρια σας προς εμένα, θ’ αποστρέψω τους οφθαλμούς μου από σας». Αυτή λοιπόν την από το μίσος μέθη την περισσότερο από κάθε άλλο αίτια της θείας αποστροφής, επιχειρεί ο διάβολος να εμβάλη στους προσερχόμενους και νηστεύοντας. Φέρνει στην μνήμη τα σφάλματα των άλλων, ταράσσει τους λογισμούς και οξύνει την γλώσσα εναντίον τους.

Αλλ’ εμείς αδελφοί, τον καιρό της νηστείας και της προσευχής ας μη τον αφήσουμε ως λάφυρο στον εχθρό, κρατώντας για τον εαυτό μας μόνον τον κόπο και την καταδίκη. «Ας προσέξουμε κι ας φοβηθούμε τον κίνδυνο,



διότι ύπουλα μας παγιδεύει και αντί αγιασμού κερδίζουμε την κακία. Από την ψυχή μας ας αφήσουμε αν αληθινά έχωμε ή νομίζωμε ότι έχωμε κάτι εναντίον κάποιου καί ας δοθούμε ολοκληρωτικά στην αγάπη και την ευσπλαχνία. Είναι καιρός αγαθοεργίας καί εφαρμογής της ευαγγελικής αγάπης. «Αν θέλωμε να νηστεύωμε την επαινετή και άψογη νηστεία ας δείχνουμε βαθειά κατανόησή ο ένας προς τον άλλον, συλλογιζόμενοι και σκεπτόμενοι μέσα μας καλά ενώπιον του Θεού και των ανθρώπων. Κατ' αυτόν τον τρόπον μόνον γίνονται και τα αιτήματα μας προς τον Θεόν ευπρόσδεκτα και τότε μόνον μπορούμε να λέγωμεν προς αυτόν με παρρησία «Πάτερ, άφησε μας τις όφειλες μας, όπως κι εμείς τις αφήνωμε στους οφειλέτας μας».

Άλλος τρόπος του πονηρού πού καθιστά ανωφελή τον κόπο της νηστείας και της προσευχής είναι το να μας πείθη να τα πράττουμε για κενοδοξία και προς έπαινο των ανθρώπων. Γι' αυτό παραγγέλει ό Κύριος μας «είσελθε στον προσωπικό σου, χώρο, κλείσε την θύρα σου, προσευχήσου στον Πατέρα σου κι Εκείνος πού βλέπει τα κρυπτά θα σου το αποδώση στα φανερά. Τα λέγει δε αυτά όχι για να εγκαταλείψουμε τις Συνάξεις και τις προσευχές στον Ναό, αλλά μ' αυτό ο Κύριος μας διδάσκει ότι ή ιδιαίτερη προσευχή μας στους οίκους, και στους κοιτώνες ακόμη, ενισχύει την προσευχή στην εκκλησία, και ή εσωτερική προσευχή κατά διάνοια ενισχύει την δια των χειλέων στον Ναό. Διότι εκείνος πού προσεύχεται μόνον όταν έλθη στον Ναό του Θεού και δεν φροντίζει για την προσευχή στον οίκο και στους δρόμους και στις αγορές, στην πραγματικότητα δεν προσεύχεται ούτε όταν ευρίσκεται στον Ναό του Θεού. Προσευχόμενοι δε και νηστεύοντες να περιφρουρούμε τον εαυτό μας και να κρυπτώμεθα από τους οφθαλμούς των ανθρώπων, για να μη στερηθούμε του μισθού. Λέγει δε να αλείφωμε την κεφαλή μας και να νίπτωμε το πρόσωπον, ώστε ν' αποφύγωμε τον ανθρώπινο έπαινο. Εάν δε χαρακτηρίση κανείς άλληγορικώς τον νουν ως κεφαλή της ψυχής, τότε έχει το εξής νόημα: Είναι καλόν όταν νηστεύωμε να αλείφωμε την κεφαλήν με έλαιον, δηλαδή να καθιστούμε τον νου μας ελεήμονα και να νίπτωμε το πρόσωπο μας δηλαδή να είμεθα καθαροί από θυμό, πονηρία και ακάθαρτους λογισμούς. Τέτοια νηστεία όχι μόνον φυγαδεύει τα πάθη και τους δαίμονες, αλλά και συγκαταλέγει τους νηστεύοντας στους αγαθούς αγγέλους, διότι τότε οί άγιοι άγγελοι μας φυλάττουν, μας βοηθούν και συμπράττουν μαζί μας. Ή δε νηστεία πού δεν είναι τέτοια και δεν εκτελείται με αυτόν τον τρόπο, έχει συγγένεια μάλλον προς τους πονηρούς δαίμονες, διότι αυτών ή ασιτία συνοδεύεται από οργή και μίσος, από υπερηφάνεια και αντίθεση προς τον Θεόν. Αλλ' εμείς, αδελφοί, ως δούλοι γνήσιοι του αγαθού Δεσπότη, Εκείνον μόνον να δουλεύωμεν με καθαράν καρδιαν καί γενόμενοι ευάρεστοι ενώπιον Του, ν' αποκομίσωμεν την Ευλογίαν Του προς αγιασμόν καί σωτηρίαν μας. Αμήν.

ΓΙΑΤΙ Ο ΔΕΙΠΝΟΣ ΤΗΣ Μ. ΠΕΜΠΤΗΣ, ΟΝΟΜΑΖΕΤΑΙ ‘ΜΥΣΤΙΚΟΣ ΔΕΙΠΝΟΣ’;



Η λέξη μυστικός παράγεται από το «μύστης» και αυτό από το «μυώ». Άρα ο Δείπνος αυτός δεν έγινε κρυφά και απομονωμένα, αλλά για να αποκαλύψει, παρουσιάσει και διδάξει στους δώδεκα μαθητές Του ο Κύριος, ότι το μυστήριο της Σταυρικής Του Θυσίας ήδη έχει συντελεσθεί. **Ο Δείπνος εκείνης της Πέμπτης**

λέγεται και είναι «**ΜΥΣΤΙΚΟΣ**», διότι εμπόσσε ο Κύριος τους Μαθητές Του και διά των Μαθητών εμάς στη σωτήρια θυσία: Ιερουργησε ο ίδιος τη Σταυρική Θυσία του Γολγοθά. Με τον Μυστικό Δείπνο ο Χριστός με τρόπο ασύλληπτο από τον ανθρώπινο νου και την κοινή λογική, προλαβαίνει τα γεγονότα της προδοσίας, της Δίκης, των Παθών, του Γολγοθά και της Θυσίας πάνω στον Σταυρό. Και τα προλαμβάνει διότι είναι παρόντα στην τροφή του Παναγίου Σώματος και του Τιμίου Αίματος Του... «Φάγετε από το Σώμα μου», τους λέγει, «και πείτε από το Αίμα μου». Είμαι το «Εσφαγμένο Αρνίον». Για να μας ομιλεί έτσι ο Κύριος, σημαίνει ότι η Θυσία έχει ήδη συντελεσθεί και συνεχίζει με την δική μας Θεία Λειτουργία να συντελείται!

Πηγή: www.ixthis.gr/

*Επιμέλεια
Μάγκος Ιωάννης*

ΠΟΛΛΕΣ ΦΟΡΕΣ

Το κρυολόγημα «στάζει» όταν ο οργανισμός δεν κλαίει.

Ο πονόλαιμος «φράζει», όταν δεν μπορεί να επικοινωνήσει τις αγωνίες.

Το στομάχι καίει όταν ο θυμός δεν μπορεί να βγει.

Ο διαβήτης εισβάλλει όταν η μοναξιά πορνάει.

Το σώμα παχαίνει όταν η δυσαρέσκεια πιέζει.

Ο πονοκέφαλος καταθλίβει όταν αυξάνουν οι αμφιβολίες.

Η καρδιά χαλαρώνει όταν το νόημα της ζωής φαίνεται να τελειώνει.

Οι αλλεργίες συμβαίνουν όταν η τελειομανία είναι ανυπόφορη.

Τα νύχια σπάνε όταν απειλούνται οι άμυνες.

Το στήθος σφίγγει όταν η υπερηφάνεια εγκλωβίζεται.

Η πίεση αυξάνεται όταν ο φόβος φυλακίζει.

Οι νευρώσεις παραλύουν όταν το εσωτερικό παιδί τυραννιέται.

Ο πυρετός θερμαίνει όταν οι άμυνες εκρήγνυνται.

Ο καρκίνος σκοτώνει εάν δεν συγχωρείς ή / και έχεις κουραστεί να «ζεις».

Και οι σιωπηλοί σου πόνοι; Πώς μιλάνε στο σώμα σου;

Η ασθένεια δεν είναι κακό, θα σου πει ότι έχεις πάρει λάθος δρόμο.

Φαίνεται ωραίο να μοιραστούμε αυτό το μήνυμα: Ο δρόμος προς την ευτυχία δεν είναι ευθύς.

Υπάρχουν καμπύλες που ονομάζονται ΛΑΘΗ, φανάρια που λέγονται ΦΙΛΟΙ, φώτα που ονομάζονται ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, και όλα γίνονται, αν έχεις: ένα ανταλλακτικό που ονομάζεται ΑΠΟΦΑΣΗ, μια ισχυρή μηχανή που ονομάζεται ΑΓΑΠΗ, άφθονο καύσιμο που ονομάζεται ΥΠΟΜΟΝΗ, αλλά πάνω απ' όλα έναν έμπειρο οδηγό που ονομάζεται ΠΙΣΤΗ.

***Nelson Torres, Doctor στη Ψυχιατρική (UCV) και ειδικός σε ψυχο-νευρό-ανοσογλωσσική PNL στη Βενεζουέλα.**

*Με εκτίμηση
Σμυρναίου Φαίη*

ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

Η ΝΗΣΤΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ



Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι Χριστιανική περίοδος νηστείας. Είναι η αρχαιότερη από τις μεγάλες νηστείες της Ορθόδοξης εκκλησίας. Καθιερώθηκε τον 4ο αιώνα. Αρχικά διήρκεσε έξι εβδομάδες, ενώ αργότερα προστέθηκε και η έβδομη εβδομάδα. Η νηστεία έχει ευεργετικές δράσεις για την υγεία μας, λόγω του ότι μειώνεται σημαντικά η πρόσληψη ζωικής πρωτεΐνης, κορεσμένων λιπαρών, και αυξάνεται η πρόσληψη

φυτικών ινών. Απαιτείται λίγη προσοχή από έγκυες και παιδιά στην εφηβεία, λόγω του ότι η ζωική πρωτεΐνη είναι απαραίτητη για την δόμηση των ιστών (και όχι μόνο). **Νησιόσιμες τροφές** πλούσιες σε πρωτεΐνες και ασβέστιο είναι: οι φακές, τα φασόλια, το σπανάκι, το μπρόκολο, τα πράσινα λαχανικά, το ρύζι, οι νιφάδες της βρώμης, το πολύσπορο ψωμί, το τυρί τόφου (φυτικό νησιόσιμο) το ταχίνι, οι ηλιόσποροι, οι κολοκυθόσποροι, τα αμύγδαλα, τα φυστίκια, τα καρύδια, κ.α. Τα όσπρια υπολείπονται σε ορισμένα βασικά αμινοξέα (πρωτεΐνες) γι' αυτό θα πρέπει να συνδυάζονται με άλλες τροφές όπως: ρύζι, πατάτες, πληγούρι, καλαμπόκι, κ.α.

Παρακάτω θα δούμε ένα πλάνο διατροφής για την περίοδο της σαρακοστής.

1η μέρα Πρωινό: 1 ποτήρι φυσικό χυμό, μία φέτα ψωμί σικάλεως με μαρμελάδα. **Δεκατιανό:** 1 μήλο. **Μεσημέρι:** φασόλια με σπανάκι, ψητές μελιτζάνες και ψητά κολοκυθάκια. **Απόγευμα:** 2 μανταρίνια. **Βράδυ:** πατάτα βραστή, 5 ελιές, βραστά λαχανικά.

2η μέρα Πρωινό: 1 ποτήρι φυσικό χυμό, 1 σουσαμένιο κουλούρι, 5 ελιές. **Δεκατιανό:** 1 μπανάνα. **Μεσημέρι:** μακαρόνια με κιμά σόγιας, σαλάτα με βραστά χόρτα. **Απόγευμα:** 1 αχλάδι. **Βράδυ:** 1 μπώλ κουάκερ (με νερό), μέλι, κανέλλα, και 1 μήλο.

3η μέρα Πρωινό: 1 φέτα ψωμί ολικής με μαργαρίνη και μέλι, ελληνικός καφές ή τσάι. **Δεκατιανό:** 1 μπανάνα. **Μεσημέρι:** χυμό, και 10 ανάλατα αμύγδαλα. **Απόγευμα:** 2 μανταρίνια και 1 μήλο. **Βράδυ:** τόστ πολύσπορο με τυρί σόγιας, σαλάτα μαρούλι ή λάχανο με καρότο.

4η μέρα Πρωινό: ταχίνι με μέλι, σε μία φέτα ψωμί, 1 ποτήρι χυμό. **Δεκα-**

τιανό: 6 καρύδια και 1 χούφτα σταφίδες. **Μεσημέρι:** γίγαντες και σαλάτα.

Απόγευμα: 1 μπανάνα. **Βράδυ:** μανιταρόσουπα.

5η μέρα Πρωινό: 1 φέτα ψωμί με ταχίни και μέλι, τσάι ή ελληνικός καφές.

Δεκατιανό: 1 μήλο με κανέλλα και 1 πορτοκάλι. **Μεσημέρι:** μακαρόνια με κιμά σόγιας, λάχανο σαλάτα με καρότο. **Απόγευμα:** 50 γραμμάρια σοκολάτα υγείας. **Βράδυ:** μύδια ή γαρίδες ή σουπιές ή καλαμαράκια ψητά, και σαλάτα πράσινη.

6η μέρα Πρωινό: 1 φέτα με ταχίни και μέλι ή 1 ποτήρι γάλα σόγιας με μέλι, καφές ελληνικός. **Δεκατιανό:** 1 ποτήρι χυμό και 2 μπισκότα. **Μεσημέρι:** αγκινάρες με αρακά και τυρί σόγιας. **Απόγευμα:** 8 αμύγδαλα και 3 ξερά δαμάσκηνα. **Βράδυ:** χταπόδι ζυδάτο με σαλάτα.

7η μέρα Πρωινό: 2 ριζογκοφρέτες και φυσιτικοβούτερο και γάλα σόγιας.

Δεκατιανό: 1 μπανάνα. **Μεσημέρι:** καλαμάρια με ρύζι και σαλάτα. **Απόγευμα:** 20 ανάλατα αμύγδαλα. **Βράδυ:** φρουτοσαλάτα με 1 κουταλιά μέλι και κανέλλα, και αχλάδι-μήλο-πορτοκάλι.

Το βραδυνό, μπορεί να αντικατασταθεί με την μισή ποσότητα του μεσημεριανού φαγητού. Οι ποσότητες εξαρτώνται από τον σωματότυπο και τις ανάγκες του κάθε ατόμου. **Καθ' όλη την σαρακοστή δεν τρώμε κρεατικά, ψάρια, αυγά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (βούτυρο, τυριά, γιαούρτι, κλπ).** Η αυστηρή νηστεία περιλαμβάνει το κρασί και τα οιοπνευματώδη.

Το παράδειγμα της νηστείας μας έδωσε και ο ίδιος ο Χριστός, Μετά την βάπτισή του στον Ιορδάνη ενήστευσε 40 ημέρες στην έρημο, και μας δίδαξε ότι το άθλημα της νηστείας δεν είναι μόνο σωματικό, αλλά κυρίως πνευματικό, που δυναμώνει την ψυχή του ανθρώπου, φέρνοντάς την πιο κοντά στον Δημιουργό.

ΚΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ, με ΥΓΕΙΑ & ΧΑΡΑ

Πόδν Βαριζιώτη - Γαδενιανού

Διαποδόγος

Φερρών 22, Πά.Βικτωρίας, Αθήνα 10434

Τηλ. 210-822.67.55, Κιν. 6944.500.662

e-mail: m.galenianos1000@tellas.gr

Μιχάλης Γ. Γαδενιανός

Ασφάδεις Ζωής, Υγείας, Σύνταξης, Αυτοκινήτων,

Πυρός, Μεταφορών, Α/Κ, κλπ

Τηλ. 6944 83 83 48, 210 - 699 51 58

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

ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΙ ΛΟΓΩ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΥΤΗΣ



Ένα τεράστιο κεφάλαιο της καθημερινότητας του ΩΡΛ ιατρού, για τον λόγο αυτό θ' αναφερθώ μόνο στα αίτια που αφορούν την μύτη.

Υπάρχουν συχνά φαινόμενα πονοκεφάλων που επί χρόνια ταλαιπωρούν τους ασθενείς οι οποίοι οφείλονται σε προβλήματα της μύτης. Αυτοί οι πονοκέφαλοι αποδίδονται συχνά σε άλλες αιτίες μια και είναι

δύσκολος ο συσχετισμός τους με ορισμένα ρινικά προβλήματα (πχ ανατομικά). Μάλιστα φαίνεται να είναι πιο συχνοί απ' όσο πιστεύεται.

Τέτοια προβλήματα είναι:

- Η οξεία γναθιαία κολπίτιδα (ιγμορίτιδα), αλλά επίσης φλεγμονές των ηθμοειδών, μετωπιαίου κόλπου και σφηνοειδούς κόλπου εξελίσσονται με κεφαλαλγία.
- Η έντονη ρινική αναπνευστική δυσχέρεια όπως π.χ. έντονη Σκολίωση ρινικού διαφράγματος, υπερτροφία ρινικών κογχών, πολύποδες ρινός, είναι δυνατόν, λόγω διαταραχής του αερισμού των παραρρινίων κόλπων να προκαλέσει κεφαλαλγία («πόνος λόγω υποπίεσης»).
- Προηγηθείσες εγχειρήσεις παραρρινίων

Συμπτωματολογία και ευρήματα κατά την εξέταση

- Αύξηση κεφαλαλγίας σε κάμψη του σώματος και κεφαλής εμπρός σε φλεγμονή των παραρρινίων
- Εκροή πύου στον μέσο ρινικό πόρο (εντός της ρινός) δηλώνει φλεγμονή των παραρρινίων κόλπων (γναθιαίος, ηθμοειδής, μετωπιαίος).
- Εκροή πύου στον ρινοφάρυγγα (στην πίσω πλευρά της μύτης, πάνω από τον φάρυγγα): φλεγμονή οπισθίων παραρρινίων κόλπων (οπίσθια ηθμοειδή, σφηνοειδής).
- Κατάσταση βλεννογόνου: π.χ. διόγκωση της Κάτω Ρινικής κόγχης.
- Εικόνα προβλημάτων Ρινικού διαφράγματος: εξογκώσεις, άκανθες, παρεκκλίσεις

Διαγνωστικές μέθοδοι

Για την διερεύνηση αυτών των συμπτωμάτων πέρα από την κλινική εξέταση χρειάζεται ορισμένες φορές να γίνουν εξετάσεις όπως:

- Ενδοσκόπηση ρινός: Έχει σε μεγάλο βαθμό αντικαταστήσει την πρόσθια και οπισθία ρινοσκόπηση.
- Ακτινολογικός έλεγχος: Σε υποψία παραρρινοκολπίτιδος (πωγωνορινική και μετωπορινική).
- Υπέρηχος: Έλεγχος πορείας νόσου σε παιδιά και εγκύους.
- Αξονική και μαγνητική τομογραφία: κυρίως σε επιπλοκές παραρρινοκολπιτίδων (οφθαλμικού κόγχου, βλεννο και πυοκήλες και μετά από εγχειρήσεις ρινός - παραρρινίων.

*Νικόλαος Σινδηγαρδάκης
Χειρουργός Ω.Ρ.Λ.*



Το Ιερό Λείψανο του Αγίου Ισιδώρου του Πηλουσιώτου

ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΟΣ ΜΑΣ



❖ Με μεγάλη λαμπρότητα εορτάσθηκε και φέτος η μνήμη του προστάτου και εφόρου του ιερού μας ναού Αγίου Ισιδώρου του Πηλουσιώτου. Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά τιμήθηκε ο Άγιος με τα Ισιδώρεια, με πολλές ακολουθίες και λατρευτικές συνάξεις οι οποίες διήρκεσαν πέντε ημέρες. Η έναρξη των Ισιδωρείων πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 1 Φεβρουαρίου όπου μετά την τέλεση της αναστάσιμης Θείας Λειτουργίας έγινε η επίσημη υποδοχή, από κλήρο και λαό, τεμαχίου ιερού λειψάνου του Αγίου Ισιδώρου το οποίο ετέθη σε προσκύνηση για όλες τις ημέρες της Ιεράς Πανηγύρεως. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας εψάλλει ο εσπερινός της Υπαπαντής του Κυρίου και ακολούθησε η ιερά παράκληση στην Υπεραγία Θεοτόκο.



❖ Την επόμενη ημέρα Δευτέρα 2 Φεβρουαρίου το πρωί εορτή της Υπαπαντής, ετελέσθη πανηγυρική Θεία Λειτουργία ενώ πολλοί πιστοί προσήλθαν για να τιμήσουν τον Άγιο Ισίδωρο και να προσκυνήσουν το ιερό του λείψανο ώστε να λάβουν χάρη και αγιασμό. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας ετελέσθη από τον πατέρα Ηλία Αντωνόπουλο Ιερά Αγρυπνία και το πρωί της Τρίτης 3 Φεβρουαρίου ετελέσθη Θεία Λειτουργία.

❖ Την Τρίτη το απόγευμα στις 6.30, εψάλλει ο Μέγας Πανηγυρικός Εσπερινός με ιδιαίτερη λαμπρότητα. Τον Άγιο Ισίδωρο τίμησαν με την παρουσία και την συμμετοχή τους ιερείς, διάκονοι, μοναχοί και πλήθους πιστών, ενώ τα δύο αναλόγια πλαισιωμένα από καταξιωμένους ιεροψάλτες, όλοι με μία φωνή ανέπεμπαν ύμνους δοξολογίας και ευχαριστίας προς τον Τριαδικό Θεό, την Υπεραγία Θεοτόκο και τον εορτάζοντα Άγιο Ισίδωρο. Μετά το πέρας του εσπερινού ακολούθησε Ιερά Αγρυπνία την οποία τέλεσε ο πατήρ Ιωάννης Λατοάρας.

❖ Την κυριώνυμο ημέρα της εορτής Τετάρτη 4 Φεβρουαρίου το πρωί ετελέσθη ο Πανηγυρικός Όρθρος του Αγίου και η Θεία Λειτουργία ενώ οι ιεροψάλτες του ιερού μας ναού αποδίδοντας τιμή στον Άγιο μας έψαλλαν ύμνους ευχαριστήριους με ύφος κατανυκτικό και πανηγυρικό ταυτόχρονα. Ενώ το ιερό κήρυγμα της ημέρας εκφώνησε ο εφημέριός μας πατέρας Δημήτριος, ο οποίος αναφέρθηκε στο βίο

και το μεγάλο ποιμαντικό και συγγραφικό έργο του Αγίου Ισιδώρου, και δεν ξέχασε να ευχαριστήσει όλους όσους βοηθούν και στηρίζουν το έργο που επιτελείται στον ιερό ναό. Ζήτησε όλοι μαζί να συνεχίσουμε τον αγώνα και την προσπάθεια αυτή με σεμνότητα και ταπεινότητα ώστε να αναδειχθεί ακόμα περισσότερο το όνομα των Αγίων Ισιδώρων και να μεγαλώσει αυτή η πνευματική κυψέλη που βρίσκεται σε αυτή την σπηλιά του Λυκαβηττού, απόμερη και ερημική, στην οποία συρρέουν αμέτρητοι άνθρωποι για να λάβουν το πνευματική τροφή.

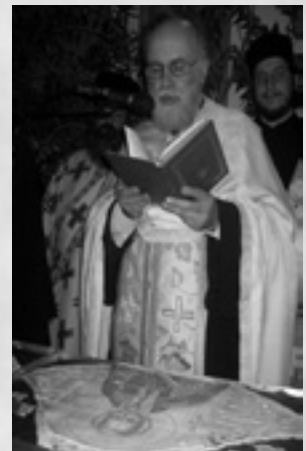


Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας προσφέρθηκαν σε όλους εδέσματα και γλυκίσματα μέσα σ' ένα έντονο εορταστικό κλίμα.

Το απόγευμα της ίδια ημέρας στις 4 τελέσθηκε το μυστήριο του Ιερού Ευχελαίου και στις 5.30 ακολούθησε ο μεθέορτος εσπερινός και η λιτανείωση της ιεράς εικόνας των Αγίων Ισιδώρων με τη συνοδεία της Φιλαρμονικής του Δήμου Αθηναίων και πλήθους πιστών, όπως πάντα. Στις τρεις στάσεις της λιτανείας έγιναν δεήσεις υπέρ της Αγίας Εκκλησίας μας, του Έθνους, της Πατρίδος μας, του ιερού ναού των Αγίων Ισιδώρων, των εργαζομένων και διακονούντων τον ιερό ναό και των μελών της Φιλαρμονικής του Δήμου. Μετά την επιστροφή στον προαύλιο χώρο του ναού έγινε η καθιερωμένη κοπή της Ισιδωρόπιτας (έξι τον αριθμό, προσφορά ευλαβούς προσκυνήτριας) και μοιράστηκαν σ' όλους κομμάτια της πίτας.



Ακολούθησε ιερά αγρυπνία την οποία τέλεσαν ο εφημέριός μας πατήρ Δημήτριος και ο πατέρας Ηλίας Αντωνόπουλος ενώ η συμμετοχή των πιστών ήταν μεγάλη παρά την κόπωση της ημέρας. Όσοι έμειναν έως τέλους απόλαυσαν μία ιδιαίτερα κατανυκτική Θεία Λειτουργία λαμβάνοντας την χάρη και την ευλογία του Αγίου Ισιδώρου.



❖ Την Πέμπτη 5 Φεβρουαρίου το απόγευμα έκλεισαν τα Ισιδώρεια με τον εσπερινό και την ιερά παράκληση στον Άγιο Ισίδωρο παρουσία πλήθους πιστών και με τον τρόπο αυτό ολοκληρώ-

θηκε η Ιερά Πανήγυρη του Αγίου μας με τον πιο λαμπρό και πανηγυρικό τρόπο αποδίδοντας στον προστάτη μας αγιο την τιμή που του αρμόζει.



Θέλουμε να ευχαριστήσουμε τον Δήμο Αθηναίων για την αρωγή του στην ιερά μας πανήγυρη (καθαριότητα και Φιλαρμονική), το εργαστήριο του Χρήστου Τσαγκάρη για την προσφορά όλων των σφολιατοειδών και όλους όσους αθόρυβα και ταπεινά βοήθησαν και συνετέλεσαν στην οργάνωση της πανηγυρείας μας, στον στολισμό του ναού με όμορφα άνθη, στην προσφορά γλυκισμάτων

στους πιστούς και τους καλεσμένους. Άξιοι συχαρητηρίων είναι οι ευλαβείς επιχειρηματίες οι οποίοι διατηρώντας την ανωνυμία τους προσέφεραν την βοήθειά τους για την ιερά πανηγυρή μας. Θερμά ευχαριστούμε τους καλούς δημοσιογράφους του ραδιοφώνου, της τηλεόρασης και των εφημερίδων που έκαναν αφιερώματα για την πανήγυρη μας, ενώ άξιο αναφοράς είναι και η παρουσία του γερμανικού τηλεοπτικού καναλιού A.R.D μέσω του οποίου έγινε παρουσίαση της εκκλησίας μας στο γερμανικό κοινό. Τέλος ευχαριστούμε τις κυρίες και όλους τους νέους του ναού μας που φρόντισαν τον ευπρεπισμό και την καθαριότητα του Ναού μας.

Ευχαριστούμε ιδιαίτερώς τους εκλεκτούς ιερείς που λάμπρυναν με την συμμετοχή τους στις ιερές ακολουθίες την Ιερά μας Πανήγυρη και τους ευχόμαστε ο Κύριός μας, η Υπεραγία Θεοτόκος και οι Άγιοι Ισίδωροι να τους χαρίσουν υγεία, έτη πολλά και καρποφόρα.

❖ Την Κυριακή 8 Φεβρουαρίου τελέστηκε η αναστάσιμη Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του Αγίου Θεοδώρου του Στρατηλάτου στο τέλος της οποίας εψάλει δοξολογία και ευχαριστήριος δέηση προς τον Άγιο Ισίδωρο τον Πηλουσιώτη με την αναχώρηση του ιερού του λειψάνου.



❖ Την Τρίτη 10 Φεβρουαρίου τελέστηκε Πανηγυρική Θεία Λειτουργία επί την μνήμη του Αγίου ιερομάρτυρος Χαραλάμπους του Θαυματουργού και του Οσίου Ζήνωνος του Ταχυδρόμου προστάτου των ταχυδρομικών υπαλλήλων. Έπ' ευκαιρία της συμπλήρωσης τριών ετών από την κουρά εις μοναχό και την εις διάκονο χειροτονία του π. Χαραλάμπους Βαρβαγιάννη, εκ μέρους των αρθρογράφων του περιοδικού, του εφημερίου μας πατρός Δημητρίου, της εκκλησιαστικής επιτροπής, του φιλοπτώχου ταμείου, του συλλόγου των Αγίων Ισιδώρων και όλων των

εκκλησιαζομένων απευθύνουμε εγκάρδιες ευχές για υγεία, μακροήμερευση και πνευματική προκοπή.

❖ Τη Τετάρτη 11 Φεβρουαρίου εορτάσε η Εκκλησία μας την μνήμη της Αγίας Θεοδώρας της Αυγούστας το άφθαρτο σκήνωμα της οποίας βρίσκεται στην νήσο Κέρκυρα. Έπ' ευκαιρία της εορτής αυτής ευχόμαστε χρόνια πολλά στην Θεοδώρα Κάπου ειδικευόμενη ιατρό Παθολογίας-Ογκολογίας και πολύτιμη συνεργάτιδα του περιοδικού μας. Ο Κύριός μας και η Παναγία να της χαρίζουν υγεία και πρόοδο στην προσωπική της ζωή αλλά και στην ιατρική της καριέρα για την διακονία και την ανακούφιση των συνανθρώπων της.

❖ Την Κυριακή 15 Φεβρουαρίου τελέσθηκε Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του Αγίου Ανθίμου της Χίου την οποία παρακολούθησαν πολλοί πιστοί. Ο άγιος Άνθιμος διακρίθηκε για την οσιότητα του βίου του αλλά και για την αυταπάρνηση του να διακονεί τους συνανθρώπους του που υπέφεραν από την φρικτή για την τότε εποχή ασθένεια της λέπρας. Ο Άγιος Άνθιμος εκοιμήθη οσιακώς στη Χίο στις 15 Φεβρουαρίου του 1960.

❖ Την Τετάρτη 18 Φεβρουαρίου τελέσθηκε Νυχτερινή Θεία Λειτουργία προς τιμή της Αγίας Φιλοθέης της Αθηναίας [19 Φεβρουαρίου]. Στο τέλος της Θείας Λειτουργίας τελέσθηκε το ιερό μνημόσυνο της μακαριστής γερόντισσας Φιλοθέης μοναχής-προσκυνητρίας, της οποίας η ζωή της ήταν πλήρης Χάριτος του Αγίου Πνεύματος. Ο Κύριός μας την είχε αξιώσει πολλών χαρισμάτων, όπως το προορατικό και το διορατικό ενώ η καθημερινότητά της ήταν μέσα στην άσκηση, τη νηστεία, την αδιάλειπτη προσευχή και τη συμμετοχή στα Άχραντα Μυστήρια της Εκκλησίας. Στήριγμά της είχε τον Τιμιο Σταυρό, η δύναμη και η χάρη Του Οποίου θεράπευε κάθε ασθένεια σωματική και ψυχική και χάριζε παρηγοριά και ελπίδα σε κάθε ταλαιπωρημένο άνθρωπο. Το ασθενές σώμα της την 7η Αυγούστου του 1975, εξουθενωμένο από βαριά ασθένεια, αποχωρίστηκε από το πνεύμα της και τώρα αναπαύεται αιώνια αγιασμένο, το δε πνεύμα της συγχορεύει με τους Αγίους και δέεται υπέρ ημών.



❖ Την Καθαρά Δευτέρα 23 Φεβρουαρίου εισήλθαμε εις την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή του Πάσχα, στην πνευματική περίοδο την οποία η Αγία μας Εκκλησία, δια των Αγίων της Πατέρων εθέσπισε για να προετοιμαστούμε και να υποδεχθούμε την Εορτή των Εορτών το Άγιο Πάσχα. Η προετοιμασία δεν συνίσταται μόνο στη νηστεία, την εγκράτεια και την προσευχή, αλλά κυρίως στην αποβολή των παθών και στην εκδίλωση της αγάπης προς τον πλησίον, και



όχι της κατάκρισης, ενώ αυτά δεν έρχονται εάν πρώτα ο άνθρωπος δεν ταπεινωθεί ενώπιον του Θεού, όπως έκανε ο τελώνης. Αυτό που ζητεί ο Κύριός μας είναι να κάνουμε την υπέρβαση, να συγχωρήσουμε και να αγαπήσουμε αυτούς που μας έχουν αδικήσει γιατί μόνο τότε ο Λυτρωτής

μας θα συγχωρέσει και τα δικά μας αμαρτήματα. Δεν νοείται πίστη χωρίς συγχωρητικότητα αλλά και χωρίς αγάπη προς τον πλησίον μας που μπορεί να είναι ο φτωχός, ο ασθενής, ο φυλακισμένος, ο άστεγος, ο άνεργος ή κάποιος που έχει πάρει τον κατήφορο στη ζωή του. Όταν αγνοούμε τον διπλανό μας, δεν έχουμε συμπόνοια, κοιτάμε μόνο τα “δικά” μας, τότε απέχουμε πολύ από την εντολή του Κυρίου και το νόημα των Θείων Λόγων Του.

Σ’ αυτή την Αγία Τεσσαρακοστή του Πάσχα τα τροπάρια της Εκκλησίας μας επαναλαμβάνουν συνεχώς την ρήση του Κυρίου μας να εφαρμόζουμε στην πράξη την αγάπη και την ελεημοσύνη που Αυτός πρώτος μας έδίδαξε. Ο Χριστός μας νήστευσε, προσευχήθηκε, αγρύπνησε σαν τέλειος Άνθρωπος και έφθασε δια των Αγίων Του Παθών στην Υπέριστη Θυσία και Πράξη Αγάπης για τον άνθρωπο, τον Σταυρικό Θάνατο. Αυτά τα βήματα ας ακολουθήσουμε και εμείς, στο μέτρο των δυνατοτήτων του καθενός γιατί είναι ευλογημένη και αγία η νηστεία, η προσευχή, η εγκράτεια αγιάζουν και οδηγούν τον άνθρωπο κοντά στο Θεό. Όμως όταν μάθουμε να αγαπάμε χωρίς όρια και διακρίσεις, τότε θα μας έχουν ανοίξει διάπλατα οι Πύλες του Παραδείσου.

Στον ιερό μας ναό, κατά την Αγία Τεσσαρακοστή τελούνται το Μέγα Απόδειπνο, κάθε Τετάρτη απόγευμα το Ιερό Ευχέλαιο και ακολούθως η Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία, Παρασκευή βράδυ οι Χαιρετισμοί της Θεοτόκου και στην συνέχεια Ιερά Αγρυπνία.

❖ Την Τετάρτη 25 Φεβρουαρίου τελέσθηκε το ιερό ευχέλαιο και στη συνέχεια η πρώτη Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη της Αγίας Φωτεινής της Σαμαρείτιδος.

❖ Οι Α’ Χαιρετισμοί τελέσθηκαν στο ναό μας την Παρασκευή 27 Φεβρουαρίου, με τη συμμετοχή πολλών προσκυνητών. Η κατάνυξη ήταν έκδηλη κατά την διάρκεια της ακολουθίας και όσοι ήταν παρόντες είχαν την ευκαιρία να προσευχηθούν στην Υπεραγία Θεοτόκο.

*Επιμέλεια
Νικόλαος Καββαδάς*

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΗΝΟΣ ΜΑΡΤΙΟΥ 2015



Κυριακή 1 Μαρτίου Α' ΝΗΣΤΕΙΩΝ, ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ
7.30 π.μ. Όρθρος & Θεία Λειτουργία
 (Περιφορά των Αγίων Εικόνων)

* Ανάμνησιν ποιούμεθα της αναστηλώσεως των Αγίων & Σεπτών Εικόνων
* 5η 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.
* Στους προσκυνητές θα μοιραστούν διάφορες ευλογίες

Δευτέρα 2 Μαρτίου Αγίου Νικολάου του Πλανά
6.30 μ.μ. Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία

Τρίτη 3 Μαρτίου Οσίου Γερασίμου του εν Ιορδάνη (4 Μαρτίου)
6.30 μ.μ. Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία

* Στον Ιερό Ναό υπάρχει εικόνα του Αγίου Γερασίμου του Ιορδανίτου

Τετάρτη 4 Μαρτίου Οσίου Μάρκου του Αθηναίου (5 Μαρτίου)
6.00 μ.μ. Ευχέλαιο & Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία

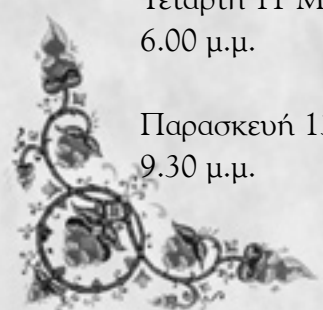
Παρασκευή 6 Μαρτίου Β' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ [7.30 μ.μ.]
9.30 μ.μ. ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ Εύρεση Τιμίου Σταυρού
& Οσίου Λαυρεντίου του Μεγαρέως (7 Μαρτίου)

Κυριακή 8 Μαρτίου Β' ΝΗΣΤΕΙΩΝ, Γρηγορίου του Παλαμά
7.30 π.μ. Όρθρος & Θεία Λειτουργία

* Θα ψαλεί το ιερό μνημόσυνο του πατρός Σπυρίδωνος Μοναστηριώτη
εκ Λευκίμμης Κερκύρας.

Τετάρτη 11 Μαρτίου Αγίου Συμεών Νέου Θεολόγου (12 Μαρτίου)
6.00 μ.μ. Ευχέλαιο & Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία

Παρασκευή 13 Μαρτίου Γ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ [7.30 μ.μ.]
9.30 μ.μ. ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ Οσίου Βενεδίκτου (14 Μαρτίου)



Σάββατο 14 Μαρτίου Εσπερινός της Σταυροπροσκυνήσεως [6.30 μ.μ.]

Κυριακή 15 Μαρτίου Γ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ, ΤΗΣ ΣΤΑΥΡΟΠΡΟΣΚΥΝΗΣΕΩΣ

7.30 π.μ. Όρθρος & Θεία Λειτουργία

5.00 μ.μ. ΙΕΡΟ ΕΥΧΕΛΑΙΟ με το ΤΙΜΙΟ ΕΥΛΟ

6.30 μ.μ. Κατανυκτικός Εσπερινός – Παράκληση

Χαιρετισμοί & Εγκώμια του Τιμίου Σταυρού

* Θα τεθεί σε προσκύνημα τεμάχιο ΤΙΜΙΟΥ ΕΥΛΟΥ

* Στους προσκυνητές θα δοθούν ως ευλογία σταυρολούλουδα και σταυρουλάκια

Τετάρτη 18 Μαρτίου Αγίου Δημητρίου νεομάρτυρος (19 Μαρτίου)

6.00 μ.μ. Ευχέλαιο & Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία

Παρασκευή 20 Μαρτίου Δ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ [7.30 μ.μ.]

9.30 μ.μ. ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ Αγίων Σαββαϊτών Πατέρων

* Θα τεθεί για προσκύνημα Ιερό λείψανο των Αγίων Σαββαϊτών Πατέρων

Κυριακή 22 Μαρτίου Δ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ, Αγίου Ιωάννου της Κλίμακος

7.30 π.μ. Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τρίτη 24 Μαρτίου Εσπερινός του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου

6.30 μ.μ. & Παράκληση στην Παναγία


Τετάρτη 25 Μαρτίου Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ
ΥΠΕΡΑΓΙΑΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ

7.30 π.μ. Όρθρος & Θεία Λειτουργία - Δοξολογία

* Εθνική εορτή επί τη επετείω της Ελληνικής επανάστασεως του 1821

Πέμπτη 26 Μαρτίου Του Μεγάλου Κανόνος

Παρασκευή 27 Μαρτίου Ο ΑΚΑΘΙΣΤΟΣ ΥΜΝΟΣ (7.30 μ.μ.)



Σάββατο 28 Μαρτίου Του Ακαθίστου Ύμνου
7.30 π.μ. Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία
* Εορτάζει η Ιερά Εικόνα της Παναγίας που φυλάσσεται στο Ιερό Βήμα
του Ναού

Κυριακή 29 Μαρτίου Ε' ΝΗΣΤΕΙΩΝ, Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας
7.30 π.μ. Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τετάρτη 1 Απριλίου Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας
6.00 μ.μ. Ευχέλαιο & Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία

ΟΙ ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ ΣΤΑ ΕΡΤΖΙΑΝΑ ΚΥΜΑΤΑ

Κάθε Κυριακή και μεγάλες εορτές, ο Όρθρος και η Θεία Λειτουργία θα μεταδίδονται ζωντανά από τον ραδιοφωνικό σταθμό Athens 107.7 στα FM. Έτσι λοιπόν πέραν της αναμετάδοσης των ιερών ακολουθιών μέσω της ιστοσελίδας του ναού www.agioi-isidoroi.gr, οι φίλοι μας μπορούν να μας ακούν και από τα ερτζιανά.
Καλή ακρόαση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ ΜΕΣΩ ΚΙΝΗΤΟΥ

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

- 1) Από την συσκευή σας συνδεθείτε στο Play Store της Google ή στο App Store της Apple.
- 2) Κάντε αναζήτηση την εφαρμογή «Simple Radio by Streema» και τρέξτε την εγκατάσταση.
- 3) Ανοίξτε την εφαρμογή και στην επιλογή «Search» γράψτε «Αγιοι Isidoroi»
- 4) Η αναζήτηση θα βρει τον ραδιοφωνικό μας σταθμό και πατήστε ώστε να ξεκινήσει η μετάδοση.

Καλή ακρόαση

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

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

ΔΙΗΓΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΡΟΝΤΙΚΟ

ΜΕΓΑΛΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

ΠΑΡΑΙΝΕΣΕΙΣ

ΠΕΡΙ ΗΘΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΚΑΙ ΧΡΗΣΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ

ΤΙ ΚΑΝΕΙ Ο ΛΟΓΙΚΟΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Ο λογικός άνθρωπος εξετάζοντας τον εαυτό του, δοκιμάζει ποια πράγματα του πρέπουν και τον συμφέρουν, ποια είναι ζητήματα της ψυχής και ωφέλιμα και ποια ξένα προς την ψυχή. Έτσι αποφεύγει όσα βλάπτουν την ψυχή, διότι του είναι ξένα και τον χωρίζουν από την αθανασία.

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΥΤΥΧΙΑΣ Η ΜΕΤΡΙΑ ΖΩΗ

Όσον μετριότερα ζει κανείς, τόσο ευτυχέστερος είναι (ευδαίμων), γιατί δεν φροντίζει για πολλά, για δούλους, γεωργούς και ν' αποκτήσει ζώα.

Διότι όταν προσηλωνόμαστε σ' αυτά και περιπέσουμε αργότερα στις δυσχέρειες που τα επακολουθούν, κατηγορούμε το Θεό (ως αίτιον).

Από την αυθαίρετη αυτή επιθυμία μας (τον πλούτο), ποτίζεται ο θάνατος και έτσι πλανημένοι μένουμε στο σκοτάδι της αμαρτωλής ζωής, χωρίς να μπορούμε να αναγνωρίσουμε τους εαυτούς μας.

Επιμέλεια

π. Χαράδαμπος Βαρβαγιάννης



Η διανομή της Ισιδωρόπιτας στους προσκυνητές κατά την διάρκεια της πανηγύρεως του Αγίου Ισιδώρου του Πλουσιώτου.