



# ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ



ΜΑΪΟΣ 2015

ΕΤΟΣ ΙΔ' - ΤΕΥΧΟΣ 157



## 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](mailto:aisidor@otenet.gr)

### ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΑΡΘΡΑ ΤΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ:

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ.....	ΣΕΛΙΔΑ
1ο	Ευλογημένες αδυναμίες.....	4
2ο	Άγιος Ισιδώρος ο Χιοπολίτης.....	6
3ο	Η Ανάσταση.....	8
4ο	Τελικά οι άντρες κλαίνε.....	9
5ο	Περί υγείας & ευεξίας - 10 χυμοί και 10 λιποδιαλυτικοί συνδυασμοί.....	12
6ο	Τα νέα από την ζωή του προσκυνήματος μας.....	14
7ο	Πρόγραμμα ιερών ακολουθιών μηνός Μαΐου.....	23
8ο	Διηγήσεις από το γεροντικό.....	26

Εικόνα εξωφύλλου: Η Αγία Τράπεζα του Ναού της Αναστάσεως-Ιεροσόλυμα

● 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  
[Γιατρός Χειρουργός Ω.Ρ.Λ.]

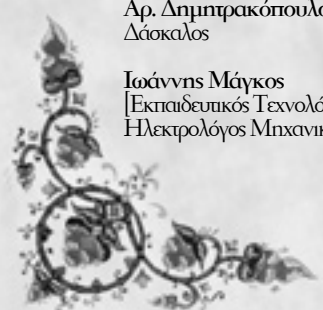
Σοφία Αντωνιάδου  
[Καθηγήτρια Φιλολόγος]

Ξανθή Σπυροπούλου  
[Φιλολόγος]

Πόλυ Βαρτζώτη - Γαλιανιανού  
[Διατολόγος]

Φαίη Σμυρναίου  
Φοιτήτρια Πάντειου Παν/μίου

Αρχείο-Φωτογραφικό υλικό:  
Ιερός Ναός



## ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΕΣ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ




**Μ**εγάλο κακό να δυσανασχετούμε και να αδημονούμε για τα όποια σφάλματά μας και τα όποια αμαρτήματά μας. Όπως, επίσης είναι πολύ χειρότερο συνέχεια να τα επαναλαμβάνουμε. Να μην διδασκόμαστε από τις συνέπειές τους και να επιμένουμε σ' αυτά και μάλιστα να παρασέρνουμε και άλλους. Να μην μας γίνονται "τα παθήματα μαθήματα". Να επιμένουμε, λοιπόν, στα σφάλματα και στις αμαρτίες μας; Μην γένοιτο. Λέγει σχετικά ο Απόστολος Παύλος: **«Τι ουν ερούμεν; Επιμενούμεν τη αμαρτία; Μην γένοιτο» (Ρωμ. 6,1).**

Ούτε να αποθαρρυνόμαστε, ούτε όμως και να μένουμε πεισματικά στην κατάσταση της επιμονής μας στα σφάλματα και στα αμαρτήματά μας. Και τα δύο είναι παγίδες του ξάγερνου διαβόλου.

Υπάρχουν άνθρωποι, που λυπούνται όταν ανακαλύπτουν κάποιο σφάλμα τους και αμάρτημά τους και αδυναμούν και ψυχονευρώνουν και που χάνουν την εσωτερική τους γαλήνη. Τρέχουν στους ψυχιάτρους, δημιουργούν οικογενειακά και κοινωνικά προβλήματα. Τύψεις και φοβίες χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η ανθρώπινη αδυναμία και η σωστική μετάνοια. Πρόκειται για μια από τις πολλές μεθόδους του διαβόλου, που οδηγεί τον άνθρωπο στην καταστροφή. **Φταίνε και πολλοί "πνευματικοί" (εξομολόγοι) που είναι απόλυτοι και δεν πιστεύουν στο έλεος του Θεού και στη δύναμη της μετανοίας. Που είναι αμείλικτοι κριτές και καταδικαστές.**

**Ο Θεός συγχωρεί τις πτώσεις μας. Δέχεται τη μετάνοιά μας, μας αποκαθιστά στην προτέρα αναμαρτησία μας και μας δίνει το δαχτυλίδι της αγάπης Του, όπως έκανε και στον άσωτο υιό της γνωστής ευαγγελικής περικοπής.** Ίσως οι αγιότεροι άνθρωποι δεν είναι πάντοτε εκείνοι που κάνουν τα λιγότερα σφάλματα, αλλά εκείνοι που έχουν περισσότερο θάρρος, αγάπη, πνεύμα ελευθερίας και που καταβάλλουν τις ειλικρινέστερες προσπάθειες για να νικήσουν το εγώ τους και δεν τα "χάνουν" όταν προκό-



ψουν ή και όταν ακόμη πέσουν εφ' όσον η πνευματική τους πρόοδος είναι, στο σύνολό της, βέβαια και ασφαλής. Άλλωστε, ο Απόστολος Παύλος λέγει ότι όλα κατατείνουν στο καλό για εκείνους που αγαπούν τον Θεόν (Ρωμ. 8, 28).

Όλοι οι διδάσκαλοι της πνευματικής ζωής παρατήρησαν ότι ο Θεός συχνά επιτρέπει, ώστε οι αγιότεροι των ανθρώπων να έχουν ελαττώματα, που δεν μπορούν να τα νικήσουν, καθ' ολοκληρίαν, για να τους διδάξει πόσο αδύνατοι είναι χωρίς τη χάρη Του. Για να προλάβει κάθε υπερηφάνεια, που μπορεί να γεννηθεί σ' αυτούς ένεκα των δωρεών Του. Για να καταστρέψει τα λείψανα της ματαιότητας, που ενεδρεύουν στην ψυχή. Για να τους κρατεί πάντοτε νηφάλιους, κάτι που τον παρακαλούμε να μας **δωρήσει «γρήγορον νουν, καρδίαν νήφουσαν».** Για να τους κρατεί πάντοτε εξαρτημένους απ' Αυτόν. Πάντοτε και διαρκώς προσευχομένους **«αδιαλείπτως προσεύχεσθε» Α' Θεσσαλ. 5, 7.**

Και, μην ξεχνάμε ότι το μικρό παιδί που πέφτει, ενώ μαθαίνει να περπατά, κρατά σφικτότερα τη μητέρα του έπειτα από κάθε κτύπημα.

Όταν ο Θεός ζητά κάτι από εμάς, δεν έχουμε δικαίωμα να το αρνούμαστε με το πρόσχημα ότι είναι ενδεχόμενο να κάνουμε κάποιο σφάλμα υπακούοντας σ' Αυτόν. Καλύτερα να τον υπακούουμε όντες ατελείς, παρά καθόλου. Να έχουμε ως σκοπό της ζωής μας να κάνουμε το ορθό και πρόπον. Να πηγαίνουμε όπου μας καλεί το καθήκον μας και να πιστεύουμε σταθερά ότι ο Θεός είναι επιεικής και μακρόθυμος Πατέρας και θα συγχωρήσει όλα τα σφάλματά μας, χωρίς πολλές φορές να το θέλουμε και παρά την επιθυμία μας να είμαστε πάντοτε κοντά Του και αρεστοί σ' Αυτόν. **Και, μην ξεχνάμε τα λόγια του Χριστού στον Απόστολο Παύλο: «Αρκεί σοι η χάρη μου, η γαρ δύναμις εν ασθενεία τελειούται» (Β' Κορινθ. 12, 9).** Ο Χριστός θέλει όλοι να σωθούμε. Θέλει όλοι να γίνουμε καλά γι' αυτό και μας ερωτά **«θέλεις υγιής γενέσθαι;» (Ιωαν. 5, 6) κι η απάντηση που ακολουθεί τη θεραπεία μας είναι: Ναι, Κύριε.** Το κακό δεν είναι να πέφτεις στην αμαρτία, αλλά να μην ανίστασαι από την αμαρτία. Κάτι που μας θυμίζει και ο Γκαίτε: **«Πέθανε και ξαναγίνου».** Ευλογημένες αδυναμίες, μεγάλες δυνάμεις μετά τη μεταμέλειά μας.

*Αρχιμανδρίτης Ιγνάτιος Θ. Χατζηνηκοδάου  
Θεολόγος- τ. Δικειάρχης*

# ΑΓΙΟΣ ΙΣΙΔΩΡΟΣ ΠΟΛΙΟΥΧΟΣ ΧΙΟΥ

*Τη δεκάτη Τετάρτη (14η) του αυτού μηνός (Μαΐου)  
του αγίου Μάρτυρος Ισιδώρου του εν Χίω.*



Ο Άγιος Ισιδώρος καταγόταν από την Αλεξάνδρεια. Ήταν στρατιώτης με το βαθμό του Εφέδρου στο Ρωμαϊκό στρατό, σιτιστής και ένθερμος Χριστιανός.

Επί αυτοκράτορα Δεκίου έφθασε στην Χίο ο ρωμαϊκός στόλος με ναύαρχο το Νουμεριανό. Ο Ισιδώρος και ο Χριστιανός φίλος του Αμένιος εγκαταστάθηκαν σ' ένα σπίτι στον Κάμπο. Τα βράδια που προσεύχονταν στο Θεό, λάμπεις και φλόγες κατέβαιναν στη σκεπή του σπιτιού τους από τον ουρανό. Τότε πολλοί από τους γείτονές τους εντυπωσιάστηκαν και πείσθηκαν από τον Ισιδώρο και τον Αμένιο ότι αυτό το φως ήταν θεϊκή επιταγή και βαπτίσθηκαν Χριστιανοί. Το γεγονός διαδόθηκε γρήγορα. Μάλιστα ο Εκατόνταρχος Ιούλιος το ανέφερε στο ναύαρχο Νουμέριο.

Ο Νουμέριος δεν άργησε να ακούσει το ίδιο και από τον ίδιο τον Ισιδώρο, όταν τον προσκάλεσε να ομολογήσει. Τότε τον έδειραν σκληρά και κατόπιν τον έριξαν στη φυλακή. Ο πατέρας του μόλις έμαθε το γεγονός

αυτό, αμέσως κίνησε για τη Χίο, πολύ στεναχωρημένος, διότι ο γιος του εγκατέλειψε την πατροπαράδοτη ειδωλολατρική θρησκεία.

Παρά τις θερμές παρακλήσεις του πατέρα του, ο Ισιδώρος έμεινε ακλόνητος στην πίστη του. Από τη σταθερότητά του οργίσθηκε πολύ ο ειδωλολάτρης πατέρας που παρότρυνε το Νουμέριο να τον θανατώσει. Ο Άγιος βασανίσθηκε σκληρά, μαστιγώθηκε, σύρθηκε δεμένος σε άλογο και τέλος αποκεφαλίστηκε στις 14 Μαΐου 250 μ.Χ.

Το σώμα του το έριξαν σε μια ρεματιά για να το κατασπαράξουν τα αγρίμια – σύμφωνα με διαταγή του Νουμερίου έπρεπε να παραμείνει άταφο. Παρόλο που φυλασσόταν από οπλισμένους στρατιώτες, μια ευσεβής γυναίκα η αγία Μυρόπη (2 Δεκεμβρίου η μνήμη της) κατάφερε να ξεφύγει την προσοχή των φρουρών, να πάρει και να ενταφιάσει με τιμές το άγιο σκήνωμά του. Αυτό έγινε αφορμή και του δικού της μαρτυρίου. Μαρτύρησε και ενταφιάστηκε κατόπιν δίπλα στον Άγιο Ισιδώρο. **Ο άγιος Ισιδώρος είναι πολιούχος της Χίου και προστάτης των αρτοποιιών.** Σε όλη τη Μεσόγειο, επίσης,

τιμάται ως **προστάτης των ναυτικών**.

Οι Χιώτες έχτισαν τον 5ο αιώνα μ.Χ. πάνω στον τάφο του ένα πολύ ωραίο ναό σε τρίκλιτη βασιλική.

Το 1225μ.Χ. (μετά την Άλωση της Πόλης από τους Φράγκους) τα τίμια λείψανά του μεταφέρθηκαν στη Βενετία. Εκεί θαυματούργησαν σώζοντας την πόλη από επιδημία πανούκλας. Σε ένδειξη ευγνωμοσύνης οι Βενετοί έφτιαξαν προς τιμήν του Αγίου εξαιρετικό παρεκκλήσιο στη Βασιλική του Αγίου Μάρκου, στολισμένο με μωσαϊκά.

Το 1967μ.Χ.(18 Ιουνίου) ένα μέρος από τα άγια λείψανά του αποδόθηκε επίσημα στην εκκλησία της Χίου, και εκτίθεται προς προσκύνηση στον Ιερό Μητροπολιτικό Ναό των Αγίων Μηνά, Βίκτωρος και Βικεντίου στην πόλη της Χίου.

Εκτοτε και κάθε χρόνο, το ιερό λείψανο του Αγίου Πρωτομάρτυρος λιτανεύεται μεγαλόπρεπα στη Χίο, δέχεται τις ευλαβικές εκδηλώσεις των πιστών και στέλνει πλούσια την ευλογία του στους Ναυτικούς Χιώτες που τον έχουν προστάτη τους, αφού και ο Άγιος ζυμώθηκε με την αρμύρα της.

Η τιμή του πρωτομάρτυρος της αγιοτόκου και μυροβόλου Χίου, Αγίου Ισιδώρου, δεν περιορίζεται μόνο στα στενά γεωγραφικά όρια του νησιού, αλλά επεκτείνεται με την ύπαρξη ιερών ναών επ' ονόματί του τόσο στα γειτονικά νησιά της Λέσβου, της Σάμου και της Ικαρίας, όσο και σε νησιά της Δωδεκανήσου (Ρόδος, Λέρος), αλλά και των Κυκλάδων (Νάξος, Μύκονος).

Επίσης στο Ναό μας **‘Άγιοι Ισίδωροι Λυκαβηπτού’** με ιδιαίτερη λαμπρότητα εορτάζεται η μνήμη του Αγίου Ισιδώρου του εν Χίω. Από την παραμονή -με πανηγυρικό εσπερινό- αλλά και την κυριώνυμο ημέρα της εορτής με Πανηγυρική Θεία Λειτουργία, λιτανεία και παράκληση του Αγίου. Στολίζεται ο ναός και η εικόνα του Αγίου. Ετοιμάζεται Αβραμιαία φιλοξενία για όλους τους προσκυνητές...

*Ξανθή Σπυροπούδου  
Φιλόλογος-Συγγραφέας*



# Η ΑΝΑΣΤΑΣΙΣ

*Οσίου & Ομολογητού Θεόδωρου του Στουδίτου*

Τι είναι; Τι είναι αυτή η τόσο φωταγωγία και χαρά; Τι είναι αυτό που έκανε την Εκκλησία ν' αστράφτει τόσο πολύ; Τι είναι αυτό που λάμπρυνε την οικουμένη; Τι είναι αυτό που έκανε να δημιουργηθεί τόσο μεγάλη χαρά και ευχαρίστηση;

Χθες ήμασταν σε λύπη και σήμερα σε χαρά. Χθες σε κατήφεια και σήμερα σε ευθυμία. Χθες σε θρήνους και σήμερα σε αλαλαγμούς. Ρωτάς ποιά είναι η αιτία αυτών και τι είναι εκείνο που προκάλεσε αυτή την τόσο μεγάλη χαρά και λαμπρότητα;

Ο Χριστός αναστήθηκε από τους νεκρούς και όλος ο κόσμος γέμισε από αγαλλίαση. Κατάργησε με το ζωοποιό του θάνατο το θάνατο και όλοι όσοι βρίσκονταν στον Άδη ελευθερώθηκαν απ' τα δεσμά του. Άνοιξε τον Παράδεισο και τον έκανε προσιτό σε όλους.

Πόσο, αλήθεια, μεγάλο βάθος, που δεν μπορεί να κατανοηθεί! Πόσο μεγάλο ύψος, που δεν μπορεί να μετρηθεί! Πόσο φρικτό μυστήριο, που υπερβαίνει τη δύναμη του νου! Υμνούν οι άγγελοι, επειδή ευφραίνονται για τη σωτηρία μας. Χαίρονται οι προφύτες βλέποντας να εκπληρώνονται οι προφητείες τους. Όλη η κτίση εορτάζει μαζί μας γιατί ξημέρωσε γι' αυτήν ημέρα σωτηρία, έλαμψε πάλι ο ήλιος της δικαιοσύνης.

**Πηγή: [www.ixthis.gr](http://www.ixthis.gr)**

*Επιμέλεια  
Μάγκος Ιωάννης*



Υπαίθρια Θεία Λειτουργία στο Εικονοστάσιο της Ζωοδόχου Πηγής την Παρασκευή του Πάσχα



# ΤΕΛΙΚΑ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΚΛΑΙΝΕ;


*Οσίου & Ομολογητού Θεόδωρου του Στουδίτου*

Μπροστά μου ακριβώς, στην ουρά της Τράπεζας, στέκεται μία νεαρή μητέρα με ένα χαριτωμένο αγοράκι γύρω στα τέσσερα. Ο μικρός σφίγγει το φόρεμα της μαμάς του κάθε φορά που εκείνη κάνει ένα βήμα



μπροστά, προσπαθώντας να τελειώσει τη δουλειά της και αρχίζει να κλαίει γοερά. Μα εκείνη προσπαθεί να το ψυχάσει. Το «δύσκολο έργο» αποφασίζει να αναλάβει ο ταμίας, ο οποίος κοιτάζοντάς το αυστηρά στα μάτια του λέει: «οι άνδρες δεν κλαίνε!». Ο μικρός τον κοιτάζει για μια στιγμή όλο απορία και μετά ... ξαναβάζει τα κλάματα. ... Σε ένα σχολείο της Βρετανίας, επιστήμονες έβαλαν μία ομάδα εξάχρονων αγοριών και κοριτσιών να ακούσουν κάποιο μωρό (μαγνητοφωνημένο) να κλαίει σε διπλανό δωμάτιο. Τα μικρά κοριτσάκια αντέδρασαν με τρυφερότητα προς το βρέφος που έκλαιγε, ενώ τα περισσότερα αγόρια έκλεισαν τον ήχο για να μην ακούν το κλάμα. Όταν οι ερευνητές έλεγξαν τους παλμούς των παιδιών, παρατήρησαν ότι στα αγόρια ήταν πιο αυξημένοι. Το κλάμα του μωρού τούς προκαλούσε έντονη αναστάτωση που δεν μπορούσαν ανεχθούν. Από τα δύο περιστατικά φαίνεται πως το πρώτο ανταποκρίνεται σε αυτά που θέλουμε να πιστεύουμε και το δεύτερο σε αυτά που πραγματικά συμβαίνουν για τα αγόρια και τα κορίτσια.

Φαίνεται πως πολλές γενιές ανδρών ανατράφηκαν, πιστεύοντας πως πρέπει να κρύβουν τα συναισθήματά τους και αντίστοιχα κοριτσιών με το δεδομένο πως η ευαισθησία τους είναι μόνο δικό τους προνόμιο. Έτσι, η αντίδραση του υπαλλήλου στην πρώτη περίπτωση ήταν αναμενόμενη και τα λόγια του απόλυτα ταυτισμένα με τα κλασικά κοινωνικά στερεότυπα που θέλουν το αγόρι (δηλαδή το μελλοντικό άντρα) δυνατό και όχι ευσυγκίνητο. Οστόσο, η αλήθεια απέχει πολύ από αυτό το «κλισέ». Οι επιστήμονες εξηγούν ότι τα αγόρια δεν είναι μόνο λιγότερο δυνατά από τα κορίτσια, αλλά και πολύ πιο ευαίσθητα. Ως νεογέννητα



κλαίνε ευκολότερα, συχνότερα και δεν παρηγορούνται τόσο εύκολα όσο τα κορίτσια, τουλάχιστον έως τεσσάρων ετών. Από τότε και μετά, κλαίνε λιγότερο και αποφεύγουν να δείξουν τα συναισθήματά τους, όχι γιατί ξαφνικά σκληραίνουν, **αλλά γιατί εμείς τα εκπαιδεύουμε έτσι. Αυτό που για το κορίτσι είναι χάρισμα, στο αγόρι θεωρείται ελάττωμα.**

Η ευαισθησία, η συμπόνια, η εκδήλωση των συναισθημάτων δείχνουν ξένα για ένα αγόρι, αν και πολύ φυσιολογικά για ένα κορίτσι. Από νήπια κιόλας, τα παιδιά μαθαίνουν να υποδύονται αυτό που οι ψυχολόγοι αποκαλούν « παιχνίδια ρόλων ». Τα κορίτσια, ας πούμε, ταΐζουν κούκλες μιμούμενα τη μαμά και το μωρό, ενώ τα αγόρια μαστορεύουν όπως ο μπαμπάς. Αν όμως ένα αγόρι διαλέξει την κουζίνα, τότε οι γονείς τρομοκρατούνται. Και όμως, είναι απόλυτα φυσιολογικό, λένε οι ψυχολόγοι, για ένα νήπιο να πειραματίζεται. Όπως το κορίτσι παίζει πολλές φορές και **αγορίστικο** ρόλο για να νιώσει δύναμη και εξουσία, έτσι και το αγόρι μπορεί να πάρει ένα ρόλο **κοριτσιίστικο κάποια στιγμή**. Αν προσπαθήσουμε να αλλάξουμε ή και να απαγορεύσουμε τους πειραματισμούς αυτούς, θα είναι σαν να απαγορεύουμε στο παιδί να εκφραστεί. Μα κάθε άνθρωπος, ανεξαρτήτως φύλου, έχει τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία του. Οι αδυναμίες ανήκουν στην ανθρώπινη φύση. Μάλιστα, όπως τονίζεται σε έρευνα του ψυχιάτρου Σεμπάστιαν Κρέμερ, το γεγονός ότι τα αγόρια είναι πιο ευάλωτα σε αναπτυξιακές διαταραχές οφείλεται στο ότι παρατηρείται μια μικρή καθυστέρηση όσον αφορά την ωρίμανση του εγκεφάλου τους. Καθώς περνούν τα χρόνια όμως, ο εγκέφαλος των αγοριών ωριμάζει και θωρακίζεται. Συχνά μάλιστα στα σχολικά τεστ, μετά την ηλικία των πέντε, τα αγόρια επιτυγχάνουν υψηλότερα σκορ από τα κορίτσια. Οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα φαίνονται στο ότι τα αγόρια αντιλαμβάνονται και αποδίδουν καλύτερα σε ότι σχετίζεται με τα μαθηματικά, τις πρακτικές δεξιότητες, την αντίληψη του χώρου και τον προσανατολισμό, ενώ τα κορίτσια φαίνεται να υπερέχουν στα γλωσσικά τεστ αλλά και στην ικανότητά τους να αντιλαμβάνονται και να εκφράζουν συναισθήματα.

Εδώ ακριβώς βρίσκεται μία αντίφαση: όσον αφορά τα συναισθήματα, τα αγόρια φαίνεται να αισθάνονται περίεργα ή άβολα - ιδιαίτερα όταν πρόκειται για έντονα συναισθήματα που βιώνουν - ενώ το λεξιλόγιό τους είναι σαφώς πιο φτωχό όταν πρόκειται να τα περιγράψουν. Ενώ δηλαδή τα αγόρια είναι ίσως πιο συναισθηματικά από τα κορίτσια, μαθαίνουν από πολύ μικρά να το κρύβουν. **Η ενσυναίσθηση και η ικανότητα να διαβάζει κανείς τα συναισθήματα των άλλων είναι από τα πιο σημαντικά προσόντα που βοηθούν τα παιδιά να αναπτύσσονται. Η ενσυναίσθηση υπάρχει έτσι και αλλιώς τα νήπια,**



που δεν έχουν «ανακαλύψει» ακόμα τις διαφορές των φύλων και φυσικά διδάσκεται. Όπως φάνηκε και στο πείραμα με την ομάδα των εξάχρονων παιδιών, τα αγόρια δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν ακόμα και τις φορτισμένες καταστάσεις που τα αφορούν άμεσα. Σε πιο πρόσφατη, μάλιστα, έρευνα για τον τρόπο που βιώνουν τα παιδιά τον χωρισμό των γονιών τους, φάνηκε ότι τα κορίτσια μιλούν πολύ περισσότερο για το γεγονός, ενώ τα αγόρια δείχνουν μια άρνηση προς το συμβάν, παρουσιάζοντάς το σαν κάτι το αδιάφορο. Αυτή η άρνηση είναι χαρακτηριστική της αδυναμίας τους να κατανοήσουν-διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να ζητήσουν βοήθεια για να ξεπεράσουν τις δύσκολες καταστάσεις.

Μήπως, εν τέλει, πριν πέσουμε στην παγίδα της πεπατημένης συμπεριφοράς, πρέπει να συμβουλευτούμε τα όσα επεξεργάζονται και αναθεωρούν οι τομείς της Ψυχολογίας, ώστε να μεγαλώνουμε γενιές πιο απαλλαγμένες από τα λάθη μας και παιδιά συναισθηματικά πιο νοήμονα με αποτέλεσμα τη δημιουργία πιο ισορροπημένων ενηλίκων και σαφώς πιο σωστά προσανατολισμένων γονέων, χωρίς στείρα εσωστρέφεια και εγωκεντρικά απωθημένα; Το ανθρώπινο είδος εξελίσσεται και αλίμονο αν αυτό γίνεται μόνον σωματικά!!

*Σοφία Αντωνιάδου  
Καθηγήτρια Φιλόλογος*



Ιερά Πανήγυρις Αγίων Ραφαήλ, Νικολάου και Ειρήνης στο Εικονοστάσιο του Σωτήρος Χριστού

# ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

## 10 ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΙ ΧΥΜΟΙ

### 1. **Ανανάς, γρέιπ φρούτ και γλυκολέμονο.**

Βοηθά στην απώλεια βάρους.

### 2. **Σανγκουίνι, φράουλες και μάνγκο.**

Βοηθά στην αντιμετώπιση της κυτταρίτιδας.

### 3. **Λεμόνι, γκρέιπ φρούτ και νομάτα.**

Λιποδιαλυτικός συνδυασμός. Συμβάλλει στην αύξηση των καύσεων του οργανισμού.

### 4. **Σταφύλια, ανανάς και λεμόνι.**

Αποτοξινωτικός συνδυασμός.

### 5. **Ροδάκινο, γλυκολέμονο και μπανάνα.**

Ξεκουράζει σώμα και μυαλό.

### 6. **Μήλο πράσινο, αγγούρι, καρότο και ανανάς.**

Αντιγηραντικός συνδυασμός που ενισχύει και προστατεύει το δέρμα.

### 7. **Ακνίδιο, ½ πορτοκάλι, ½ γκρέιπ φρούτ ρόζ, ½ λεμόνι, με 1 κουταλάκι μέλι.**

Ενδυναμώνει τα τοιχώματα των φλεβών.

### 8. **Καρπούζι, πεπόνι, αγγούρι και καρότο.**

Αναλγητικό. Ελαττώνει την ένταση των πονοκεφάλων, & των πόνων της περιόδου.

### 9. **Ρόδι και πορτοκάλι.**

Καρδιοπροστατευτικός συνδυασμός. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

### 10. **Κεράσια, ροδάκινο, και αχλάδι.**

Διουρητικός, συνδυασμός που ελαττώνει την κατακράτηση υγρών.

## 10 ΛΙΠΟΔΙΑΛΥΤΙΚΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΙ ΣΥΝΔΙΑΣΜΟΙ

### 11. **Αυγό ποσέ (σε νερό), & ντομάτα & κρίθινο παξιμάδι**

Αυξάνει τον μεταβολικό ρυθμό, δεν ανεβάζει απότομα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, παρέχει ψηλότερο κορεσμό της πείνας & δίνει ενέργεια που διαρκεί. Ένα δυναμικό πρωινό ξεκίνημα.

### 12. **Γάλα + βρώμη + αμύγδαλα, + ξερά φρούτα (σύκα, σταφίδες, κλπ )**

Ενισχύει την θρεπτική & διατροφική αξία των επιμέρους τροφίμων, επιβραδύνοντας την στομαχική κένωση & τον ρυθμό απελευθέρωσης ενέργειας. Εξαιρετικό πρωινό γέυμα.


### 13. **Φράουλες + στέβια, + στραγγιστό γιαούρτι.**

Ικανοποιεί την επιθυμία για γλυκό, καταπολεμά την νευρικότητα, προστατεύει την μυϊκή μάζα. Είναι ένα εύκολο και γρήγορο σνάκ.

### 14. **Κρέας + μουστάρδα + μπαχαρικά + πιπεριές.**

Χορταστικός συνδυασμός για γέυμα, ή δείπνο. Διεγείρει εντονότερα τον μεταβολισμό, αυξάνει τις καύσεις, προάγει την απώλεια λίπους, υποστηρίζει τον μυϊκό ιστό.

### 15. **Τυρί φέτα + λαχανικά τουρλού.**



Εποχιακός συνδυασμός που προσφέρει με τα διαφορετικά λαχανικά, διαφορετικά αντιοξειδωτικά στον οργανισμό. Μειώνει την απορρόφηση των λιπαρών από την φέτα, ενισχύοντας τον οργανισμό με Κάλιο το οποίο εξισορροπεί την πρόσληψη νατρίου.

**16. Καλαμπόκι + φασόλια + καστανό ρύζι + λαχανικά**

Χορτοφαγικός συνδυασμός που βελτιώνει την πληρότητα του γεύματος σε αμινοξέα, ενισχύει το γαστρεντερικό σύστημα με προβιοτικές ίνες, ελατώνει την ποσότητα αμύλου το οποίο μπορεί να αποθηκευτεί σαν σωματικό λίπος.

**17. Κοτόπουλο σουβλάκι + ρύζι καστανό + λαχανικά**

Παρατείνει την διάρκεια του γεύματος, χορταίνει την πείνα χωρίς πολλές θερμίδες, αυξάνει το θερμιδικό κόστος της πέψης, χωρίς να βαραίνει το στομάχι. Ιδανικό για βραδυό.

**18. Χυμός λεμονιού + πράσινο Τσάι.**

Συνεισφέρει στην πληρέστερη ενυδάτωση, επιταχύνει τον ρυθμό των καύσεων, μειώνει την αποθήκευση γλυκόζης στα λιποκύτταρα, δρα αντιοξειδωτικά & αναζωγονεί τον οργανισμό. Πίνεται ζεστό ή δροσερό.

**19. Κανέλλα + μπανάνα + μίλκσέικ με άπαχο γάλα.**

Πλούσιο σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες & ηλεκτρολύτες, όπως το Κάλιο, δροσίζει & ενυδατώνει το σώμα, δρα τονωτικά, μειώνει το αίσθημα της κόπωσης. Τέλειο μετά από σωματική άσκηση.

**20. Χόρτα + Ψάρι**

Τα ψάρια & τα θαλασσινά αποτελούν άριστη πηγή πρωτεϊνών, ω-3 λιπαρών και ιωδίου, τα οποία εντείνουν τις καύσεις. Τα χόρτα είναι πλούσια σε φυτοθρεπτικά & αδιάλυτες φυτικές ίνες & δεν εμποδίζουν την απορρόφηση των ω-3 λιπαρών ή του ιωδίου, από τον θυρεοειδή.

Είναι μια άριστη επιλογή μετά την πολυφαγία (αρνάκια, κοκορέτσια κλπ.) των εορτών του Πάσχα.

*Πόλη Βαριζώτη - Γαλενιανού*

*Διατροφολόγος*

*Φερρών 22, Πλ.Βικτωρίας, Αθήνα 10434*

*210-822.67.55, 6944.500.662*

*e-mail: polyvartz@gmail.com*

*Μιχάλης Γ. Γαλενιανός*

*Ασφάλειες Ζωής, Υγείας, Σύνταξης, Αυτοκινήτων, Πυρός, Μεταφορών, Α/Κ, κλπ*

*Τηλ. 6944 83 83 48, 210 – 699 51 58*

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

## ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΟΣ ΜΑΣ



❖ Τον μήνα Μάρτιο πραγματοποιήθηκε προσκυνηματική εκδρομή στους Αγίους Τόπους από μία ομάδα νέων των Αγίων Ισιδώρων. Συγκεκριμένα από τις 18 έως και τις 25 του μήνα ο εφημέριος π. Δημήτριος μαζί με τις κόρες του Αικατερίνη-Σταυρούλα και Ειρήνη-Νίκη, όπως και με τους Νικόλαο Καββαθά, Ιωάννη Μανουσαρίδη, Σάββα Χαραλαμπίδη, π.

Νικόλαο Μπιζά, Βερόνικα Τσακαλίδου, Άννα Αμπισινοπούλου, Νικολέτα Κονιδάρη, Αιμιλία Κώστα και Σωτήριο Φραγκολιά ταξίδεψαν έως την Αγία Πόλη της Ιερουσαλήμ για να επιτελέσουν ιερό προσκύνημα, αρκετοί εξ αυτών για πρώτη φορά. Όσες φορές και αν πάει κάποιος στα μέρη εκείνα είναι πάντα όπως την πρώτη, πάντα με δέος, κατάνυξη και συγκίνηση όταν αντικρίζει και προσκυνεί τα πανίερα αυτά μνημεία της Αγίας μας Εκκλησίας. **Η ημερομηνία της επίσκεψης επιλέχθηκε ώστε να παρευρεθούν και στα ονομαστήρια [ονομαστική εορτή] του Μακαριωτάτου Πατριάρχου μας κ.κ. Θεοφίλου του Γ΄ στις 22 Μαρτίου [9 Μαρτίου με το παλαιό εορτολόγιο].**

❖ Την πρώτη ημέρα της επισκέψεως στην Αγία Γη, **Τετάρτη 18 Μαρτίου**, αμέσως μετά την άφιξη στα Ιεροσόλυμα, οι νέοι μας επισκέφθηκαν τον **Πανίερο Ναό της Αναστάσεως** όπου εκεί δεσπόζει ο **Παναγιος Τάφος και ο Φρικτός Γολγοθάς** και μέσα σε κλίμα συγκίνησης και κατάνυξης προσκύνησαν τα ιερώτατα αυτά μνημεία.



Η επόμενη ημέρα **Πέμπτη 19 Μαρτίου** ξεκίνησε με προσκύνημα στην **Φυλακή του Χριστού μας στο Πραιτώριο**. Εκεί μέσα στις βαθιές σπηλαιώδεις φυλακές, όλοι ένιωσαν δέος και συγκίνηση σκεπτόμενοι πως ο Φιλάνθρωπος Χριστός μας φυλακίστηκε και καταδικάστηκε ως κακούργος. Σε κοντινή απόσταση βρίσκεται ο **Θεομπτορικός Τάφος**. Το

προσκύνημα στον Τάφο της Παναγίας ήταν κάτι συγκλονιστικό για όλους, αφού η Χάρης της Υπεραγίας Θεοτόκου άγγιξε τις ψυχές όλων και η πνευματική δύναμη του χώρου αυτού επέδρασε καταλυτικά σε όλους χαρίζοντάς τους στιγμές ανεπανάληπτες. Τα δύο αυτά προσκυνήματα πραγματοποιήθηκαν ακολουθώντας ένα μεγάλο μέρος της Οδού του Μαρτυρίου, αυτή που ακολούθησε ο Κύριός μας με τον Σταυρό Του από τη φυλακή έως τον Γολγοθά. Σε αυτήν την διαδρομή διασώζονται σε διάφορα σημεία της οι **στάσεις** του Χριστού, εκεί δηλαδή που σταματούσε ο Κύριός

μας όταν λύγιζε από το αβάσταχτο βάρος του Σταυρού. Εκεί διασώζεται μία πέτρα όπου είναι αποτυπωμένη η παλάμη του χεριού του Χριστού, ευωδιάζουσα ενώ υπάρχει και το μοναστήρι της Αγίας Βερονίκης στο σημείο που η Αγία σκούπισε με μαντίλι το πρόσωπο του Χριστού. Είναι συγκινητικό να βλέπει ο πιστός τα μέρη αυτά, γιατί έτσι πραγματικά ζωντανεύουν μπροστά του όλες οι σκηνές της ζωής του Χριστού μας και του Θείου Πάθους όπως τα διαβάζουμε στην Καινή Διαθήκη.

Το μεσημέρι της ίδιας ημέρας υποδέχθηκε τους νέους μας με το π. Δημήτριο ο σεπτός προκαθήμενος του Πατριαρχείου Ιεροσολύμων, Μακαριώτατος Πατριάρχης κ.κ. Θεόφιλος ο οποίος αφού ομίλησε πραγματικά με νουθεσίες στην συνέχεια μοίρασε ευλογίες και αναμνηστικά σε όλους τους επισκέπτες.

Την Παρασκευή 20 Μαρτίου στις 2 το μεσημέρι ξεκίνησε μεγάλη πομπή από τις πύλες του Πατριαρχείου με από τον Μακαριώτατο Πατριάρχη ο οποίος πλαισιωνόταν από τους αρχιερείς του Θρόνου, αρχιμανδρίτες, ιερομονάχους, ιεροδιακόνους, μοναχούς της Αγιοταφίτικης Αδελφότητας και πλήθος λαού κάτω από τους μελωδικούς ήχους των καμπάνων, η οποία κατέληξε στον Πανίερο Ναό της Αναστάσεως όπου πραγματοποιήθηκε ο Πανηγυρικός Εσπερινός των Αγίων Τεσσαράκοντα Μαρτύρων και ακολούθησαν οι Χαιρετισμοί της Παναγίας.

Το Σάββατο 21 Μαρτίου το πρωί τελέσθηκε η Πανηγυρική Θεία Λειτουργία προεξάρχοντας του Πατριάρχου με τη συμμετοχή πλειάδας αρχιερέων, ιερομονάχων και ιεροδιακόνων του Πατριαρχείου, εξ Ελλάδος και λοιπών ορθόδοξων εκκλησιών, ενώ και πλήθος προσκυνητών τίμησε τα ονομαστήρια του Πατριάρχου μας. Στην Θεία Λειτουργία έλαβε μέρος και ο εφημέριός μας π. Δημήτριος ο οποίος εξέφρασε στον εορτάζοντα Πατριάρχη τις ευχές όλων των προσκυνητών των Αγίων Ισιδώρων. Οι αρθρογράφοι του περιοδικού μας εύχονται με τη σειρά τους έτη πολλά, ευλογημένα και καρποφόρα στον σεπτό Πατριάρχη ευχόμενοι ο Κύριος να τον στερεώνει, να τον φωτίζει και να τον αγιάζει γιατί βρίσκεται όπως όλοι οι διακονητές των Παναγίων Προσκυνημάτων στις επάλξεις ως αγωνιστές υπέρ της πίστεως και ομολογίας φυλάσσοντας τις πνευματικές Θερμοπύλες αλλά και τον μεγαλύτερο πνευματικό θησαυρό του κόσμου, τον Πανάγιο Τάφο και τα λοιπά προσκυνήματα τα οποία ο Πανάγαθος Θεός αξίωσε το γένος των Ελλήνων να είναι οι φρουροί ανά τους αιώνες. Η υπέρτατη αυτή τιμή και ευλογία που έδωσε ο Χριστός στη φυλή μας, πρέπει να βρει ανταπόκριση στις ψυχές και τις καρδιές των Ελλήνων. Ας έχουμε την ευχή του σεπτού μας Πατριάρχη.







**Την Κυριακή 22 Μαρτίου Ε' Νηστειών** οι νέοι μας παρακολούθησαν την Θεία Λειτουργία στην **Ιερά Μονή Τιμίου Σταυρού** ιερουργούντος του **Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Λύδδης κ. Δημητρίου** ενώ συμμετείχε και ο εφημέριός μας πατέρας Δημήτριος.

**Τη Δευτέρα 23 Μαρτίου** ξεκίνησε η προσκυνηματική εκδρομή εκτός των Ιεροσολύ-

μων αρχομένης από την **Ιερά Μονή Προφήτου Ηλίου**, ενώ στη συνέχεια επισκέφθηκαν στη **Χεβρώνα την Ιερά Μονή της Αγίας Τριάδος** όπου φυλάσσεται η **Δρυς του Μαμβρή** κάτω από τη σκιά της οποίας ο **Πατριάρχης Αβραάμ φιλοξένησε την Αγία Τριάδα υπό τη μορφή των Τριών Αγγέλων**. Στην εν λόγω Μονή υπηρετεί ένας λαμπρός πνευματικός ο **Αρχιμανδρίτης π. Αλέξιος** εκ Ρωσίας ο οποίος πάντα μας υποδέχεται με πολλή αγάπη και μας προσφέρει πολλές ευλογίες και δώρα. Η εκδρομή συνεχίστηκε στη **Βηθλεέμ, στο Ιερό Σπήλαιο της Γεννήσεως του Θεανθρώπου** όπου όλοι συγκινημένοι προσκύνησαν το σημείο όπου η Υπεραγία Θεοτόκος γέννησε τον Σωτήρα του Κόσμου. **Στον Ιερό Ναό ο οποίος εκτίσθη από την Αγία Ελένη φυλάσσεται η θαυματουργή Εικόνα της Παναγίας της Βηθλεεμίτισσας** ενώ σε παρακείμενο χώρο βρίσκονται τα ιερά λείψανα των Αγίων Νηπίων και των Μητέρων αυτών, των υπό του Ηρώδου αναιρεθέντων. Ακολούθως επισκέφθηκαν το **χωριό των Ποιμένων** στο οποίο βρίσκεται ένα λαμπρό μοναστήρι το οποίο ανακαινίσθηκε χάρη στις άοκνες προσπάθειες του ηγουμένου Αρχιμανδρίτου Ιγνατίου, ενός εξαιρετικού κληρικού. Επόμενος σταθμός η **Ιερά Μονή του Αγίου Θεοδοσίου του Κοινοβιάρχου**, ενός ιστορικού καθιδρύματος το οποίο υπήρξε Φάρος του Μοναχισμού ανά του αιώνες αλλά τώρα πλέον δοκιμάζεται από πειρασμούς και εχθρούς, που επιβουλεύονται την υπόστασή του, δημιουργώντας πολλά προβλήματα στον ανυποχώρητο φύλακα της μονής Αρχιμανδρίτη Ιερόθεο εκ Κρήτης καταγόμενο. Τελικός προορισμός της ημέρας, η **Ιερά και Σεβασμία Μονή Αγίου Σάββα του Ηγιασμένου** η οποία αποτελεί το **λικνο και αγωνιστικό στάδιο του σημερινού μοναχισμού ευρισκόμενη στην έρημο της Ιουδαίας μακριά από κάθε μορφής πολιτισμό**, χωρίς ρεύμα και με ελάχιστο νερό. Εκεί εγκαταβιούν ως μοναχοί και ασκητές οι ενάρετοι στρατιώτες του Χριστού έχοντας οδηγό και πνευματικό μία σύγχρονη μορφή της Εκκλησίας τον Οσιώτατο Αρχιμανδρίτη Ευδόκιμο. Μέσα σε πραγματικά δύσκολες και αντιξοές συνθήκες οι οσιότατοι μοναχοί δίνουν καθημερινά τον πνευματικό τους αγώνα και παρ' όλες τις δυσκολίες βλέπει κανείς ζωγραφισμένη στο πρόσωπό τους χαρά και λάμψη. Εκεί λοιπόν διακονεί και ο δικός μας μοναχός π. Κωνσταντίνος ενώ παρέμεινε και ο Σωτήριος για να διακονήσει και να αποκτήσει πνευματικές εμπειρίες περί του μοναχισμού.



Την Τρίτη 24 Μαρτίου η περιήγηση ξεκίνησε με επίσκεψη στην Σαμάρεια στο Φρέαρ του Ιακώβ. Σε αυτό το πανέμορφο μοναστήρι και ιερό προσκύνημα διακονεί τα τελευταία 30 χρόνια ο πατήρ Ιουστίνος ένας σύγχρονος ομολογητής ο οποίος με αυταπάρνηση και αυτοθυσία στέκεται όρθιος σε ένα ιδιαίτερα επικίνδυνο για τη ζωή του χώρο. Ο ίδιος έχει δεχθεί αμέτρητες απόπειρες δολοφονίας, παραμένοντας ανυποχώρητος στην διακονία του σε αυτόν τον ιερό τόπο όπου πάτησε ο Χριστός και ήπιε νερό από την Αγία Φωτεινή τη Σαμαρείτιδα. Αξίζει πραγματικά κανείς να γνωρίζει και να παίρνει την ευχή από τέτοιους ήρωες και αγωνιστές της Εκκλησίας μας. Εκεί φυλάσσεται το σεπτό και ιερό σκηνώμα του σύγχρονου ιερομάρτυρος της Εκκλησίας μας Αγίου Φιλουμένου [μαρτυρήσας το 1979] στον τόπο αυτό, όπου νωπά φαίνονται ακόμα οι κηλίδες του αίματος του μαρτυρίου του.



Στη συνέχεια ακολούθησε επίσκεψη στην Ιερά Μονή του Αγίου Γερασίμου του Ιορδανίτου, όπου εκεί δεσπόζει η μορφή του γέροντος Χρυσσοστόμου, ηγουμένου και ανακαινιστού της Ιεράς Μονής. Δαπανώντας το μεγαλύτερο μέρος της ζωής του για την ανάδειξή του σε προσκύνημα παγκόσμιας ακτινοβολίας. Με πολλή αγάπη ο γέροντας φιλοξένησε και έδωσε ευλογίες σε όλους. Ιδιαίτερη χαρά πήραν οι νέοι μας όταν λίγο έξω από την Ιερά Μονή επισκέφθηκαν στην έρημο το σπήλαιο όπου ασκήτευσε για 40 και πλέον χρόνια η Οσία Μαρία η Αιγυπτία.



Ήταν μία μοναδική εμπειρία για όλους αφού επισκέφθηκαν και προσκύνησαν το καλοδιατηρημένο σπήλαιο στο οποίο η Οσία έχυσε ποταμούς δακρύων, μετανοίας και προσευχής, νηστεύοντας και εγκρατεύοντας, φτάνοντας σε επίπεδα άκρως ασκητικά. Μετά ακολούθησε προσκύνημα στον Ιορδάνη Ποταμό, στο πραγματικό σημείο της Βαπτίσεως του Χριστού μας από τον Άγιο Ιωάννη τον Πρόδρομο. Είναι πραγματικά υπέροχο το αίσθημα που νιώθει κάποιος όταν βρίσκεται εκεί, ενώ νιώθει δέος και συγκίνηση όταν εισέρχεται στα ρείθρα του Ιορδάνου στα ίδια νερά που βαπτίσθηκε ο Θεάνθρωπος.

Οι νέοι μας έζησαν ανεπανάληπτες στιγμές και εμπειρίες μοναδικές από αυτές που χαράσσονται ανεξίτηλα στο μυαλό, στην καρδιά και την ψυχή. Ευχόμαστε όλοι να έχουν την ευκαιρία και την ευλογία να επισκεφθούν και να προσκυνήσουν αυτά τα Άγια και Ευλογημένα μέρη.

❖ Την **Τετάρτη 1 Απριλίου** το απόγευμα τελέσθηκε το μυστήριο του Ιερού Ευχελαίου και στην συνέχεια η Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία επί τη εορτή της **Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας**. Η Αγία μας Εκκλησία τιμά επίσης την μνήμη της Οσίας Μαρίας και την **Ε' Κυριακή των Νηστειών**.



**Με κατάνυξη τελέσθηκαν και εφέτος οι ιερές ακολουθίες της Μεγάλης Εβδομάδος στον Ιερό μας Ναό, ενώ οι πιστοί που προσέρχονταν καθημερινά, παρακολουθούσαν και συμμετείχαν με συγκίνηση και δέος στο Θείο Δράμα από την αρχή του μέχρι την κορύφωσή του στο Σταυρικό θάνατο του Κυρίου μας, την Ταφή Του και την ένδοξη Ανάστασή Του.**

Οι μοναδικές αυτές Θείες ακολουθίες της Μεγάλης Εβδομάδος με τους ανεπανάληπτους και θεόπνευστους ύμνους και τροπάρια, έδωσαν τη δυνατότητα σ' όσους προσήλθαν να προσευχηθούν αλλά και να νιώσουν περισσότερο τη σημασία και την υπέρτατη αξία της Θυσίας του Θεανθρώπου Χριστού πάνω στο Σταυρό για τη σωτηρία του κόσμου. Ίσως δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι, ακόμα και αυτοί που από αμέλεια ή βιοτικές μέριμνες, ζουν μακριά από τη λατρευτική ζωή της Εκκλησίας μας, αυτές τις Άγιες ημέρες έρχονται ξανά κοντά στο Χριστό, και την Αγία Του Εκκλησία. **Οι ημέρες αυτές συγκλονίζουν όλους, πιστούς και λιγότερο πιστούς, γιατί μέσα από το μαρτύριο του Κυρίου μας, τους εξευτελισμούς, τις ύβρεις, τους κολαφισμούς και τους βασανισμούς που υπέμεινε έως τέλους αδιαμαρτύρητα και σιωπηλά, αποκαλύπτεται η άπειρη φιλανθρωπία Του, η τέλεια αγάπη Του και το απέραντο Έλεός Του για τον πεπτωκότα άνθρωπο.** Ποιός άνθρωπος δεν συγκινείται στο άκουσμα του ιερέως τη Μεγάλη Πέμπτη το βράδυ, **“Σήμερα κρεμάται επί ξύλου, ο εν ύδασι την γην κρεμάσας...”** και δεν νιώθει ρίγη αντικρίζοντας τον Μόνο Αναμάρτητο και Ανεξίκακο Κύριο να υψώνεται ως κακούργος στο Σταυρό, εν μέσω δύο ληστών, για να χαρίσει σε όλους, ακόμα και τους σταυρωτές Του, τη σωτηρία;



Τέτοιες στιγμές, με τις καρδιές των πιστών να χτυπούν δυνατά, νιώσαμε πολλές φορές ακούγοντας τον εφημέριό μας πατέρα Δημήτριο να αναγιγνώσκει τα Ιερά Ευαγγέλια και να συγκινείται ιδιαίτερος κάθε φορά που αναφερόταν στα πάθη του Χριστού.

Αρχής γενομένης από το **Σάββατο του Λαζάρου** με την τέλεση της Θείας Λειτουργίας και ακολούθως το απόγευμα με τον εσπερινό των Βαΐων, ενώ την Κυριακή των Βαΐων το πρωί, **εισήλαμε στην Αγία Μεγάλη Εβδομάδα** με τον όρθρο και τη Θεία Λειτουργία με πλήθος πιστών στους οποίους διανεμήθηκαν σταυροί από βάγια που φτιάχτηκαν από τις κυρίες και τους νέους του ναού μας.

Το βράδυ της ίδια ημέρας έγινε με συγκίνηση και κατάνυξη η υποδοχή του Νυμ-

φίου Χριστού στην κάτω είσοδο του περιβάλλοντος χώρου και όλοι οι πιστοί συνοδεύοντας τον εφημέριο μας που κρατούσε στα χέρια του την Αγία και Σεπτή εικόνα του Νυμφίου, σε φυσικό ανθρώπινο μέγεθος, ανέβηκαν τα σκαλοπάτια έως τον Ναό, ψάλλοντας συνεχώς το τροπάριο **“Ίδού ο Νυμφίος έρχεται...”**. Στη συνέχεια εψάλη η ακολουθία του όρθρου της Μ. Δευτέρας με την ανάμνηση του ενάρτετου και πάγκαλου Ιωσήφ, με υπέροχα τροπάρια όπως το **“Τον νυμφώνα σου βλέπω...”** και το **“Ερχόμενος ο Κύριος προς το εκούσιον πάθος...”**.

**Τη Μ. Δευτέρα** το βράδυ εψάλη η ακολουθία του όρθρου της Μ. Τρίτης με την ανάγνωση, από τον εφημέριό μας, του Ευαγγελίου της παραβολής των δέκα παρθένων, ενώ πιο χαρακτηριστικά ήταν τα τροπάρια **“Έν ταις λαμπρότησι των αγίων σου...”** και το **δοξαστικό “Ίδού σοι το τάλαντον...”**. Μετά το πέρας της ακολουθίας σε όλους τους προσκυνητές μοιράστηκε ως ευλογία ένα σταυρουλάκι μαζί με κόκκινη κορδέλα.



**Τη Μ. Τρίτη** το βράδυ εψάλη η ακολουθία του όρθρου της Μ. Τετάρτης, όπου έγινε μνεία **“της αλειψάσης τον Κύριο μύρω Πόρνης γυναικός...”** με τους θαυμάσιους ύμνους της ημέρας αυτής όπως το **“Σε τον της Παρθένου Υιόν,...”**, **“Ότε η αμαρτωλός ...”** και με κορυφαίο βέβαια, το **μέγα δοξαστικό τροπάριον της μοναχής Κασσιανής, το οποίο απέδωσε η χορωδία του ναού μας με τον πρωτοψάλτη μας Νικόλαο Καββαθά.**

**Τη Μ. Τετάρτη** το απόγευμα τελέσθηκε το **Μέγα Ιερό Ευχέλαιο** [με θρύμμα Τιμίου Ξύλου] και στη συνέχεια εψάλη η ακολουθία του Όρθρου της Μ. Πέμπτης με θαυμάσια τροπάρια όπως το **“Συντρέχει λοιπόν το συνέδριον των Ιουδαίων...”**, **“Σήμερα το κατά του Χριστού πονηρόν συνήχθη συνέδριον ...”** και το **δοξαστικό “Μυσταγωγών σου Κύριε”**, τα οποία αναφέρονται



στην παράνομη και αμαρτωλή συνωμοσία των Ιουδαίων εναντίον του Κυρίου μας, αλλά και στον αγώνα του Χριστού να εμψυχώσει και να στηρίξει τους μαθητές Του στην επερχόμενη Υπέρτατη δοκιμασία Του.

Τις ημέρες Μ. Δευτέρα πρωί, Μ. Τρίτη πρωί και Μ. Τετάρτη πρωί τελέσθηκαν Προηγιασμένες Θείες Λειτουργίες ενώ **την Μ. Πέμπτη το πρωί τελέσθηκε η Θ. Λειτουργία του Μ. Βασιλείου** όπου αντί κερουβικού ύμνου και κοινωνικού, εψάλη το γνωστό σε όλους τροπάριο **“Του Δείπνου Σου του Μυστικού ...”**. Είναι μεγάλη και σπουδαία αυτή η ημέρα και η Θεία Λειτουργία, στην οποία η Εκκλησία μας καταδεικνύει πως ο Χριστός θεμελίωσε το Μέγα Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας, στο οποίο λαμβάνουμε το Σώμα και το Αίμα Του εις την **“Θείαν Του Ανάμνησιν”** και την ένωση μας μαζί Του εις την αιωνιότητα.



**Τη Μ. Πέμπτη το βράδυ**, εμάλη η ακολουθία των Παθών του Κυρίου μας, η πιο μεγάλη απ' όλες τις ακολουθίες της Μ. Εβδομάδας, με τα πιο πολλά τροπάρια, τα περισσότερα από τα οποία είναι αριστουργήματα ποιητικής και μουσικής σύνθεσης και στα οποία παρακολουθούμε την πορεία του Θείου δράματος έως την κορύφωσή Του. Μετά την προδοσία και την

παράδοση του Χριστού, την παράνομη δίκη και καταδίκη Του, παραδόθηκε στα χέρια των Ρωμαίων στρατιωτών και υπέστη βασανισμούς, εμπτυσμούς, ραπίσματα, κολαφίσματα, ύβρεις και γέλωτες. **Εξέδυσαν τα ιμάτιά Αυτού και ενέδυσαν Αυτόν με χλαμύδα κόκκινη, έθηκαν επί την κεφαλήν Του στέφανον εξ ακανθών, ενώ στην δεξιάν Του χείρα έδωκαν κάλαμον. Έπειτα εφυλακίσθη και την επομένη ήρε τον Σταυρόν Του από το Πραιτώριο έως τον Φρικτο Γολγοθά, όπου εκεί υψώθη εν μέσω δύο ληστών συσταυρωμένων και εκεί υπέστη τους ήλους, τον σπόγγον με το όξος, την λόγχην και τον Θάνατον.** Πόσο συγκλονιστικά η Αγία μας Εκκλησία με τα τροπάριά της και τις Ευαγγελικές περικοπές περιγράφει τα όσα υπέστη ο Φιλάνθρωπος Χριστός από το πλάσμα των Χειρών Του, τον άνθρωπο.



**Μετά το 5ο Ευαγγέλιο** οι εκκλησιαζόμενοι και ο εφημέριός μας κατέβηκαν έως την κεντρική είσοδο του περιβάλλοντος χώρου, απ' όπου ξεκίνησε η αναπαράσταση της μαρτυρικής πορείας του Κυρίου με τον Σταυρό. Την ώρα που ο πατέρας Δημήτριος σήκωνε στον ώμο τον Σταυρό του Λυτρωτή μας και ανέβαινε αργά τα σκαλοπάτια προς το Ναό, οι πιστοί με αναμμένα τα αγιοκέρια, τον συνόδευαν

με πλημμυρισμένη την καρδιάν τους από συγκίνηση. Εισερχόμενοι στο ναό με οβηστά τα φώτα, μόνο με τον πένθιμο ήχο των καμπάνων στην απόλυτη σιγή που επικρατούσε, παρακολουθούσαμε το Πάνσепτο Σώμα του Κυρίου μας να υψώνεται



εκούσια στο Σταυρό για τη δική μας σωτηρία. Οι πιστοί είχαν την ευκαιρία να προσκυνήσουν έναν Σταυρό που περιείχε τεμάχιο του Τιμίου Ξύλου.

Εκείνο το βράδυ, ο Σταυρός του Κυρίου καλύφθηκε ολόκληρος από διάφορα τιμαλφή, κομποσκοίνια, μικρούς σταυρούς κ.α., που οι πιστοί τοποθέτησαν για ευλογία και τα ξαναπήραν την επόμενη ημέρα μετά την Αποκαθίλωση, ενώ ο Ναός πα-

ρέμεινε ανοικτός όλο το βράδυ για τον στολισμό του Επιταφίου του Κυρίου, με τη συμμετοχή πολλών νέων ανθρώπων, ενώ κατά τη διάρκεια της νύχτας προσήλθαν πολλοί άνθρωποι απ' όλη την Αθήνα να προσκυνήσουν και να προσευχηθούν.

**Τη Μ. Παρασκευή το πρωί** έγινε η Ακολουθία των Μ. Ωρών, μετά ακολούθησε ο εσπερινός, και η **Αγία Αποκαθήλωση**, μέσα σε μία πολύ συγκινητική ατμόσφαιρα, με τα υπέροχα τροπάρια «**Ότε εκ του ξύλου σε νεκρών ο Αριμαθαίας...**» και το εξάισιο δοξαστικό «**Σε τον αναβαλλόμενον...**». Η ακολουθία ολοκληρώθηκε γύρω στις 13:00 το μεσημέρι και στη συνέχεια εψάλη τρισάγιο υπέρ αναπαύσεως των ψυχών προσφιλών κεκοιμημένων.

**Το βράδυ της Μ. Παρασκευής εψάλη η ακολουθία του Όρθρου του Μ. Σαββάτου, και ο Επιτάφιος θρήνος**, με μεγάλο πλήθος πιστών να παρίσταται, ενώ χορωδία αποτελούμενη από τις νέες του Ιερού Ναού έψαλλαν θαυμάσια τα Εγκώμια. Όλοι μαζί ακολούθησαν την περιφορά του Επιταφίου, στις οδούς Σαρανταπήχου και Δόξαπατρή ενώ με πολλή ευλάβεια συμπροσευχήθηκαν στη διάρκεια των δείσεων που έγιναν στα τακτά σημεία των στάσεων.



Στην επιστροφή στο Ναό, μπροστά στην είσοδο, ακούσαμε την κραυγή του Προφητάνακτα και Ψαλμωδού Δαβίδ «**άρατε τας πύλας οι άρχοντες υμών, και επάρθητε πύλαι αιώνιοι, και εισελεύσεται ο Βασιλεύς της δόξης**» [Ψαλμός κβ' 7] και στη συνέχεια όλοι οι πιστοί πέρασαν κάτω από τον στολισμένο Επιτάφιο.


**Το Μ. Σάββατο, η Θεία Λειτουργία του Μεγάλου Βασιλείου, τελέσθηκε επί του Επιταφίου.** Λόγω της συνδέσεώς της με τον εσπερινό του Πάσχα ήταν πανηγυρική και Αναστάσιμη. Με την καρδιά γεμάτη αγάλλιαση ακούσαμε το «**Ανάστα ο Θεός, κρίνων την γην...**».

Το βράδυ η Αναστάσιμη ακολουθία άρχισε με τον Κανόνα «**Κύμματι θαλάσσης...**», στις 11, αφού προηγουμένως έγινε με άκρα επισιμότητα και συγκίνηση η **υποδοχή του Αγίου Φωτός από τον Πανάγιο Τάφο των Ιεροσολύμων.** Σαρανταπέντε λεπτά αργότερα ακούστηκε το «**Δεύτε λάβετε φως...**». Στις 12 τα μεσάνυχτα ακούστηκε ο χαρμόσυνος ύμνος «**Χριστός Ανέστη εκ νεκρών, θανάτω θάνατον πατήσας και τοις εν τοις μνήμασι ζωήν χαρισάμενος**».

Η πανηγυρική Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία του Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου συνεχίστηκε με την παρουσία πολλών πιστών έως το τέλος. Μετά το πέρας μαζί με το αντίδωρο, προσφέρθηκαν στους πιστούς κόκκινα αυγά, τυρί και κουλουράκια.

❖ **Τη Δευτέρα της Διακαινησίμου** τελέσθηκε η Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία.

❖ **Την Τρίτη της Διακαινησίμου τελέσθηκε Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη των Αγίων Ραφαήλ, Νικολάου και Ειρήνης** στο Εικονοστάσιο του Σωτήρος Χριστού που βρίσκεται στον περιβάλλοντα χώρο του ναού μας με την παρουσία πολλών προσκυνητών, ενώ οι παρευρισκόμενοι είχαν την ευκαιρία να προσκυνήσουν τεμάχιο ιερού λειψάνου του Αγίου Ραφαήλ.



❖ Την **Τετάρτη της Διακαινησίμου** τελέσθηκε η Θεία Λειτουργία και εορτάσθηκε η μνήμη του **Αγίου Λεωνίδου επισκόπου Αθηνών**. Ολόθερμες ευχές απευθύνουμε στον **Λεωνίδα Παγιάτη** διοικητικό προϊστάμενο στο Αντικαρκινικό Νοσοκομείο Αθηνών ο Άγιος Σάββας για την ονομαστική του εορτή, αλλά και πολλές ευχαριστίες για τις υπηρεσίες που προσφέρει στο Ναό μας ως ψάλτης και υπεύθυνος αιμοδοσίας της τράπεζας αίματος που διατηρεί ο Ναός στο νοσοκομείο Άγιος Σάββας.

❖ Την **Παρασκευή της Διακαινησίμου** τελέσθηκε Θεία Λειτουργία επί τη εορτή της Ζωοδόχου Πηγής στον περιβάλλοντα χώρο του Ιερού Ναού, στο σημείο που βρίσκεται η λιμνούλα, ο καταρράκτης και η εικόνα της Ζωοδόχου Πηγής τοποθετημένη εντός του πετρότοιχου. Ήταν μία όμορφη υπαίθρια Θεία Λειτουργία, κάτω από τα δέντρα και δίπλα από τον βράχο, **όπου στο τέλος έγινε Αγιασμός ενώ κάποιοι πιστοί δώρισαν χρυσόψαρα για τη λιμνούλα μας.**



❖ Την Πέμπτη 23 Απριλίου **ετελέσθη Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του Αγ. Μεγαλομάρτυρος Γεωργίου του Τροπαιοφόρου**, ενώ ετέθει για προσκύνημα η Ιερά του Εικόνα περιέχουσα τεμάχιο Ιερού λειψάνου του Αγίου. Επί τη ευκαιρία της εορτής του Αγίου Γεωργίου απευθύνουμε θερμές ευχές στις **κυρίες Γεωργία Χριστοδούλου, Γεωργία Κοκκινάκη** μέλη του

Φιλοπτώχου Ταμείου του Ναού μας, **Γεωργία Θεοδωροπούλου-Κατσαρού** και **Γεωργία Βαρβαγιάννη**, μητέρα του π. Χαραλάμπους, καθώς και στους **Γεώργιο Ράπτη** φοιτητή μηχανολογίας στο ΤΕΙ Πειραιά, **Γεώργιο Καράμπελα** διευθυντή Marketing στην εταιρεία Media Strom, **Γεώργιο Λιβεριάτο** και στον αστυνομικό **Γεώργιο Κονταλέξη**.

❖ Το **Σάββατο 25 Απριλίου** ετελέσθη Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του Αποστόλου και Ευαγγελιστού Μάρκου. Εγκάρδιες ευχές απευθύνουμε στον **Αγιοταφίτη Ιεροδιάκονο π. Μάρκο Χέντερσον**, εισηγητή του Μακαριωτάτου Πατριάρχου Ιεροσολύμων κ.κ. Θεοφίλου του Γ'.

❖ Την **Τετάρτη 29 Απριλίου** εψάλη ο Εσπερινός και στη συνέχεια η **Νυχτερινή Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του Αγίου Δονάτου επισκόπου Ευροίας του Θαυματουργού**, ενώ ετέθει για προσκύνημα τεμάχιο Ιερού λειψάνου του Αγίου προς ευλογία των πιστών.

*Επιμέλεια  
Νικόλαος Καββαδάς*



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΗΝΟΣ ΜΑΪΟΣ 2015



Παρασκευή 1 Μαΐου **Στους αγαπητούς αναγνώστες του περιοδικού μας και στους προσκυνητές του Ιερού μας Ναού ευχόμαστε καλό μήνα και καλή Πρωτομαγιά.**

Κυριακή 3 Μαΐου **ΤΟΥ ΠΑΡΑΛΥΤΟΥ**, Αγίων Τιμοθέου & Μαύρας  
Αγίας μεγαλομάρτυρος Ξενίας  
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τρίτη 5 Μαΐου Αγίας μεγαλομάρτυρος Ειρήνης  
Αγίου Εφραίμ Ν. Μάκρης  
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τετάρτη 6 Μαΐου **ΤΗΣ ΜΕΣΟΠΕΝΤΗΚΟΣΤΗΣ**  
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Πέμπτη 7 Μαΐου **Εσπερινός & Νυχτερινή Θεία Λειτουργία**  
[7 μ.μ.] Του εν ουρανών φανέντος σημείου του Τιμίου Σταυρού  
Αγίου Ιωάννου του Θεολόγου, Αγίου Αρσενίου [8 Μαΐου]

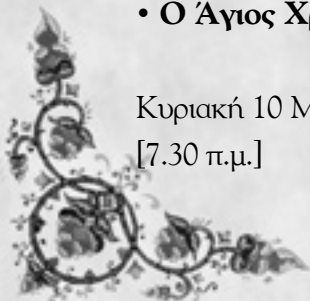
Σάββατο 9 Μαΐου Αγίου μάρτυρος Χριστοφόρου, Προφήτου Ησαΐου  
Αγίου Νικολάου του εν Βουνένοις  
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

**• Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας θα τελεστεί το ιερό μνημόσυνο της μακαριστής Ειρήνης της προσκυνητριάς.**

[7 μ.μ.] Αγιασμός των αυτοκινήτων στην πλατεία του Ναού

**• Ο Άγιος Χριστοφόρος είναι προστάτης των οδηγών.**

Κυριακή 10 Μαΐου **ΤΗΣ ΣΑΜΑΡΕΙΤΙΔΟΣ**  
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία



**ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ ΑΓΙΟΥ ΙΣΙΔΩΡΟΥ ΤΟΥ ΧΙΟΠΟΛΙΤΟΥ  
ΠΕΜΠΤΗ 14 ΜΑΪΟΥ**

**Τετάρτη 13 Μαΐου Μέγας Πανηγυρικός Εσπερινός (7.30 μ.μ.)**  
**\*Ι Ε Ρ Α Α Γ Ρ Υ Π Ι Ν Ι Α (10 μ.μ.)**

**Πέμπτη 14 Μαΐου Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία (7.30 π.μ.)**  
**\*Ακολουθία Ιερού Ευχελαίου (6 μ.μ.)**  
**\*Μεθέορτος Εσπερινός & Λιτανεία της**  
**Ιεράς Εικόνας των Αγίων Ισιδώρων (7 μ.μ.)**  
**\*Ιερά Παράκληση του Αγίου Ισιδώρου (8 μ.μ.)**  
**\*ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΙΝΙΑ (9 μ.μ.)**

**\* Κατά την διάρκεια των ιερών ακολουθιών θα τίθεται για προσκύνημα τεμάχιο ιερού λειψάνου του Αγίου Ισιδώρου του εν Χίω.**

Παρασκευή 15 Μαΐου **Εσπερινός & Νυχτερινή Θεία Λειτουργία**  
[7 μ.μ.] Των Αγίων αναιρεθέντων Αββάδων των εν τη Μονή του Αγίου Σάββα του Ηγιασμένου [16 Μαΐου]

- **Θα τεθεί εις προσκύνηση τεμάχιο ιερού λειψάνου των Αγίων Σαββαϊτών Πατέρων.**

Κυριακή 17 Μαΐου **ΤΟΥ ΤΥΦΛΟΥ**, Ανδρονίκου & Ιουλίας αποστ.  
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

- **Ο σύλλογος Χιωτών Αττικής θα εορτάσει τον Άγιο Ισίδωρο, προστάτη της Νήσου Χίου**

Τρίτη 19 Μαΐου **ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΙΝΙΑ**  
[8.30 μ.μ.] **ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΟΡΤΗΣ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ**

- **Στο τέλος της Αγρυπνίας θα μοιραστούν στους προσκυνητές κουλουράκια & αυγά.**

Τετάρτη 20 Μαΐου Εσπερινός της Αναλήψεως [7 μ.μ.]

Πέμπτη 21 Μαΐου **Η ΑΝΑΛΗΨΙΣ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ**

Αγίων Κωνσταντίνου & Ελένης

[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

- **Θα τεθεί για προσκύνημα τεμάχιο ιερού λειψάνου των Αγίων Κων/νου & Ελένης**

Κυριακή 24 Μαΐου **ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ 318 ΠΑΤΕΡΩΝ ΤΗΣ ΕΝ ΝΙΚΑΙΑ**  
**Α' ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΗΣ ΣΥΝΟΔΟΥ**

[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Παρασκευή 29 Μαΐου Εσπερινός των ψυχών [7 μ.μ.]

Σάββατο 30 Μαΐου Προ της Πεντηκοστής, **Ψυχοσάββατο**  
[7.30π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία [ευλογία κολλύβων]

Κυριακή 31 Μαΐου **ΤΗΣ ΠΕΝΤΗΚΟΣΤΗΣ [Γονυκλισιά]**  
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

### ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ

- Εορτάζει του Εικονοστάσιο του Χριστού και του Αγίου Πνεύματος

Δευτέρα 1 Ιουνίου **ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ**  
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία

- Η Θεία Λειτουργία θα τελεστεί στο Εικονοστάσιο του Χριστού που βρίσκεται στον προαύλιο χώρο του Ιερού Ναού.

### 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](http://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](http://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

ΠΑΡΑΙΝΗΣΕΙΣ

ΠΕΡΙ ΗΘΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΚΑΙ ΧΡΗΣΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ

## ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΡΕΤΗΣ

Αυτοί που λένε πως θέλουν να ζήσουν την ενάρετη και ευλαβή και ένδοξη ζωή, δεν πρέπει να κρίνονται από το πλαστό ήθος (εξωτερική συμπεριφορά), ούτε από την ψεύτικη πολιτεία, αλλά να κρίνονται από τα ίδια τα έργα τους, όπως οι τεχνίτες, ζωγράφοι και ανδριαντοπλάστες, διότι αυτά δείχνουν θετικά την ενάρετη και θεοφιλή πολιτεία τους και από το εάν αποστρέφονται σαν παγίδες όλες τις πονηρές ηδονές (πράγμα που δείχνει αρνητικά την ενάρετη πολιτεία τους).

## Ο ΠΛΟΥΣΙΟΣ ΚΑΙ ΕΥΓΕΝΗΣ

Απ' αυτούς που σκέπτονται σωστά, θεωρείται κακότυχος ο πλούσιος και ευγενής, όταν δεν έχει καλλιέργεια ψυχική και όλες του βίου τις αρετές. Όπως (αντίθετα) ο φτωχός και τυχόν δούλος θεωρείται ευτυχής, αν είναι στολισμένος με παιδεία (της ψυχής) και με αρετή του (βίου.) Όπως περιπλανώνται οι ξένοι στους δρόμους, έτσι καταστρέφονται και χάνονται, πλανημένοι από τις επιθυμίες και όσοι δεν δείχνουν επιμέλεια για ενάρετη ζωή.

*Επιμέλεια*

*π. Χαράδαμπος Βαρβαγιάννης*



**Τεχνοκρατική ΚΛΕΙΔΑΡΑΣ**  
**Ελλάδος<sup>®</sup> 24 ΩΡΕΣ**

**210 9511111**  
**ΧΑΡΟΚΟΠΟΥ 36 - ΚΑΛΛΙΘΕΑ**

• SERVICE • ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ • ΑΛΛΑΓΕΣ ΚΛΕΙΔΑΡΙΩΝ  
ΠΟΡΤΩΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ • ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ  
ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ ΚΛΕΙΔΑΡΙΩΝ • ΠΟΡΤΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ  
• ΧΡΗΜΑΤΟΚΙΒΩΤΙΑ • ΚΑΓΚΕΛΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ  
ΤΕΧΝΟΓΝΩΣΙΑ ΑΠΟ "ΚΛΕΙΔΙΑ ΓΙΑΓΙΑ"

**ΝΕΑΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΛΕΙΔΑΡΙΕΣ**  
**ΓΙΑ ΠΟΡΤΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**