



# ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2015

ΕΤΟΣ ΙΔ' - ΤΕΥΧΟΣ 163



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

### ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΑΡΘΡΑ ΤΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ:

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ.....	ΣΕΛΙΔΑ
1ο	Κατάθεση πίστεως.....	4
2ο	Ταξίαρχης της Λέσβου.....	6
3ο	Προσευχή με το κομποσκοίνι.....	9
4ο	Άγιος Στυλιανός.....	11
5ο	Συναντώντας το Asperger .....	13
6ο	Περί υγείας & ευεξίας - Διατροφή & Μακροζωία.....	16
7ο	Τα νέα από την ζωή του προσκυνηματός μας.....	18
8ο	Πρόγραμμα ιερών ακολουθιών μηνός Νοεμβρίου .....	23
9ο	Διηγήσεις από το γεροντικό.....	26

Εικόνα εξωφύλλου: Ασκητικό τοπίο πλησίον της Ιεράς Μονής Χοζεβά στην έρημο της Ιουδαίας

● Διευθυντής Περιοδικού: πατήρ Δημήτριος Λουπασάκης.

● Επιμέλεια Έκδοσης & Αρχιουναξία: πατήρ Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης

### ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Αρχιμανδρίτης  
Ιγνάτιος Χατζηνικολάου  
[Θεολόγος - τέως Λυκαβηττίνος]

Κων/νος  
Αρ. Δημητράκοπουλος:  
Δάσκαλος

Ιωάννης Μάγκος  
[Εκπαιδευτικός Τεχνολόγος  
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός]

Πατήρ Σωτήριος Αμμοινόπουλος  
[Ιεροδιδάσκαλος]

Μαρία Παπαχρίστου  
Παθολόγος - Εντατικολόγος

Νικόλαος Συλλιγαρδάκης  
[Γιατρός Χειρουργός Ω.Ρ.Λ.]

Σοφία Αντωνιάδου  
[Καθηγήτρια Φιλολόγος]

Ξανθή Σπυροπούλου  
[Φιλολόγος]

Πόλυ Βαριζώτη - Γαλιανιού  
[Διατολόγος]

Φαίη Σμυρναίου  
Φοιτήτρια Πάντειου Παν/μίου

Αρχείο-Φωτογραφικό υλικό:  
Ιερός Ναός

# ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΠΙΣΤΕΩΣ



Μέσα στην ταχεία, και εν πολλοίς ανεξέλεγκτη κοινωνική αλλαγή που την προκάλεσαν γνωστές αιτίες, σκεπτομαι την σημερινή γενιά των νέων μας, αυτήν την **χρυσή ελπίδα του μέλλοντος της Πατρίδας μας**, όπως πολλοί επίσημοι και ανεπίσημοι την επονομάζουν. Πάντως, για μας τους μεγάλους στην ηλικία δεν μπορούμε να πούμε πως είμαστε η χρυσή ελπίδα του παρόντος, πολύ

δε περισσότερο του μέλλοντος!

Σκέπτομαι λοιπόν, ότι απέμεινε, κι αυτό είναι οι νέοι μας, και των δυο φύλων και αναλογίζομαι αν πράγματι το μέλλον της πατρίδας μας, ότι έχει και πρέπει, να εκπληρώσει ένα τριπλό χρέος που είναι ο μόνος δρόμος για την κατάθεση μιας ζωντανής πίστεως ενώπιον του κόσμου.

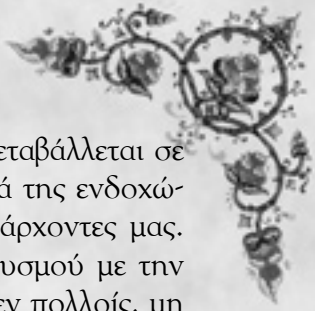
## **1. Διάλογος με το παρελθόν:**

Η επανάσταση στην κοινωνική ζωή, η οποία παρατηρείται σήμερα στην Ελλάδα με την γοργή εξομοίωσή της προς τις χώρες της Δυτικής Ευρώπης και της Αμερικής και μάλιστα στην καταστροφική ένταξή μας στην κατ' ευφημισμόν Ευρωπαϊκή Ένωση, δεν επιτρέπεται σ' εμάς, και προ παντός στους νέους μας, να μας οδηγήσει σε μια αποξένωση από την Ελληνική και την Ορθόδοξη παράδοσή μας. Όπως δεν βλέπουμε το ρεύμα του αλόγιστου εξευρωπαϊσμού και δυτικοποίησης δεν οδηγεί σε καμιά περίπτωση την Ελλάδα εμπρός.

Η βαθμιαία και συστηματική αποκοπή από τις ρίζες, κάτι που το βλέπουμε ολοφάνερα, μια αποεθνικοποίηση και αποθρησκευτικοποίηση, μας οδηγεί ουσιαστικά στην πνευματική, υπό την πλατιά έννοια, οπισθοδρόμηση. Οι νέοι μας έχουν το τιμητικό χρέος να αντιμετωπίσουν σωστά το πρόβλημα της παραδόσεως και των ιδανικών της Πίστεως και της Πατρίδος. Ευχής έργον θα είναι να βρεθούν άνθρωποι ώριμοι, ικανοί να τους βοηθήσουν στην κατεύθυνση αυτή.

## **2. Συμμετοχή στον αγώνα για την λύση των προβλημάτων της ταχείας κοινωνικής αλλαγής:**

Δυστυχώς, η χώρα μας περνά μια εξαιρετικά λεπτή και κρίσιμη φάση οι-



κοινωνικής και κοινωνικής εξελίξεως. Από αγροτική χώρα μεταβάλλεται σε βιομηχανική με απρόβλεπτες συνέπειες. Τα χωριά μας, ειδικά της ενδοχώρας, αδειάζουν καθημερινά με πρωταίτιους τους εκάστοτε άρχοντες μας. Το πρόβλημα της ανεργίας οξύτατο. Η αλλοίωση του πληθυσμού με την ραγδαία εισβολή αλλοεθνών και αλλοθρήσκων οξύτατη και εν πολλοίς, μη ελεγχόμενη.

Όλα αυτά, και πολλά άλλα συναφή προβλήματα δείχνουν την κατεύθυνση προς την οποία πρέπει να κινηθεί η χριστιανική δραστηριότητα, αν πρόκειται να βοηθήσει την χώρα μας να εξέλθει από την παρούσα κρίση της μεταβατικής περιόδου και να μεταδώσει το μήνυμα της πίστεως στην νέα γενιά κατά έναν επιτυχή τρόπο. Συμμετοχή στην ιστορική μοίρα, ήταν πάντοτε το γνώρισμα της δράσεως της Ορθοδόξου Εκκλησίας μας. Υπάρχει κάθε ελπίδα να πιστεύει κανείς ότι τελικά δεν θα προδώσει την παράδοσή της στο σημείο αυτό φυσικά, δεν παραθεωρούμε τα κατά καιρούς σφάλματα και αδυναμίες της.

### **3. Η αναζήτηση του Ερχομένου.**

Οσοδήποτε μεγάλη κι αν είναι η συμμετοχή στα προβλήματα της σημερινής γενεάς, δεν είναι αυτό το τελικό νόημα της χριστιανικής παρουσίας. Και μην ξεχνάμε ότι χριστιανική παρουσία σημαίνει αντιπροσώπευση της παρουσίας του Χριστού στον κόσμο, άρα την αναγνώριση της ανεπάρκειας αυτού του κόσμου, οσοδήποτε τέλειος και ανεπτυγμένος κι αν παρουσιάζεται, κι ακόμη την χαρούμενη βεβαιότητα ότι η ανεπάρκειά του κατανικήθηκε οριστικά με την Ανάσταση του Χριστού.

Ευρισκόμαστε μπροστά σε ραγδαίες εξελίξεις και αστάθμητες αλλαγές, σε τοπική και διεθνή κλίμακα. Τα γεγονότα τρέχουν, η αφωνία και η αγωνία ευρίσκονται σε έξαρση. Μια ανακατοσύρα διακατέχει τον κόσμο. Σωρεία τα προβλήματα, αλλά και οι μηχανισμοί χωρίς όχι μόνον να θεραπεύουν, αλλά και να προλαβαίνουν το κακό. Τα όποια μεγαλόπνοα σχέδια και κινήσεις των όποιων αρχόντων δικών μας και ξένων, πέφτουν στο κενό, αφού είναι κάλπικα και προδοτικά σε βάρος του ανθρώπου, του δύσμοιρου και ευάλωτου, και μη έχοντος κατά νουν κάποτε να ξυπνήσει. Ο πήχης της απελπισίας και της απαισιοδοξίας έχει ανέβει στα ύψη, κάτι που δείχνουν πρόσφατες δημοσκοπήσεις και τραγικές καταλήξεις σε απεγνωσμένες ενέργειες όπως κλοπές, εγκλήματα, διαζύγια, μείωση τραγική των γεννήσεων και αυτοκτονιών.

*Αρχιμανδρίτης Ιγνάτιος Θ. Χατζηνικολάου*  
*\*θεολόγος – ι. δικειάρχης*

## Ο ΤΑΞΙΑΡΧΗΣ ΤΗΣ ΛΕΣΒΟΥ



ΓΥΡΩ στο 10ο με 11ο αιώνα, όταν το Βυζαντινό κράτος μεσουρανούσε, οι Σαρακηνοί πειρατές λυμαίνονταν τα νησιά του Αιγαίου. Η Λέσβος, πλούσια κι ελκυστική, είχε γίνει διαλεκτή λεία των κουρσάρων. Κοντά στο Μανταμάδο, υπήρχε μια αρχαία πολιτεία, ο Στένακας, και όχι πολύ μακριά της ένα μοναστήρι των Ταξιαρχών, πού ή ίδρυση του χάνεται στα βάθη των αιώ-

νων.

Το ιστορικό του το μαθαίνουμε από τη ζωντανή τοπική παράδοση. Ήταν οχυρωμένο σαν κάστρο με τείχη και πύργο, κι από νωρίς είχε προκαλέσει το ενδιαφέρον των πειρατών, πού το 'χαν βάλει πείσμα να το πατήσουν.

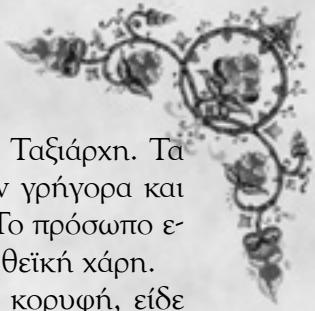
Έτσι κάποια άνοιξη, έβαλαν πλώρη για τη Λέσβο. Πλησίασαν το μοναστήρι μεσάνυχτα και κρύφτηκαν στα δέντρα. Κάποια στιγμή χτύπησε το σήμαντρο, πού καλούσε τους μοναχούς στην ορθρινή ακολουθία. Τότε ο αρχηγός έδωσε το σύνθημα. Οι κουρσάροι όρμησαν με αλαλαγμούς στην εκκλησία. Πριν συνέλθουν οι μοναχοί από τον αιφνιδιασμό, περνούσαν από τη ζωή στο θάνατο...

Ένα δόκιμο καλογέρι, ο Γαβριήλ, βρισκόταν στο ιερό. Γρήγορος κι ευκίνητος, σκαρφάλωσε στη στέγη του ναού. Οι πειρατές τον ακολούθησαν. Τότε όμως ακούστηκε μια δυνατή βουή, και η σκεπή μετατράπηκε σε φουρτουνιασμένο πέλαγος. Πάνω στ' αφρισμένα κύματα ένας πελώριος και αγριωπός Στρατιώτης, με σπάθα πού έβγαζε φωτιές, όρμησε εναντίον τους. Εκείνοι παράτησαν αμέσως όπλα και κλοπιμαία κι έφυγαν πανικόβλητοι.

Ο Γαβριήλ, ο μόνος πού απέμεινε ζωντανός από την τραγωδία, συγκλονισμένος από το θαύμα του Αρχαγγέλου πλησίασε και πρόσπεσε στο εικονοστάσι του. Όταν συνήλθε από την ταραχή, σήκωσε τα μάτια. Αλλά τι πρόσωπο ήταν αυτό; Αν και ζωγραφισμένο, φαινόταν ζωντανό κι είχε μια θεϊκή γλυκύτητα. Ο δόκιμος επιθύμησε να το ζωγραφίσει.

- Ταξίαρχη μου, παρακάλεσε, μεσίτευσε στον Κύριο ν' αναπαύσει τους αδελφούς μου. Κι εμένα αξίωσε με ν' απεικονίσω την εξαίσια μορφή σου.

Αμέσως, σαν να φωτίστηκε από τον αρχάγγελο, πήρε ένα σφουγγάρι, μάζεψε μ' αυτό ευλαβικά το αίμα των μοναχών σε μια λεκάνη, το ανακάτεψε με ασπρόχωμα και άρχισε να πλάθει την εικόνα του.



Από την αρχή της εργασίας ένωσε αισθητή τη βοήθεια του Ταξιάρχη. Τα χέρια του, σαν να τα οδηγούσε αόρατη δύναμη, σχημάτιζαν γρήγορα και σταθερά με τον πλόο το πρόσωπο του Αρχαγγέλου Μιχαήλ. Το πρόσωπο εκείνο πού είδε στη σκεπή του ναού, το αγριωπό, αλλά με τη θεϊκή χάρη. Ένα τσοπανόπουλο, καθώς αγνάντευε τη θάλασσα από μια κορυφή, είδε κουρσάρικα καράβια λίγο πιο μέσα άπ' την ακτή. Πήδηξε στ' άλογο του και κάλπασε προς τη μονή για να ειδοποιήσει τους μοναχούς να φυλαχθούν. Το θέαμα όμως πού αντίκρισε, τον έριξε κάτω λιπόθυμο. Όταν συνήλθε, έτρεξε και ειδοποίησε τον Αλέξη, τον άρχοντα του Στένακα, για τα συμβάντα. Εκείνος ξεκίνησε αμέσως για το μοναστήρι μ' άλλους πενήντα καβαλάρηδες. Όταν μπήκε στο ναό τα 'χασε. Είδε τους μοναχούς σφαγμένους και βαμμένους στο αίμα και τον ηγούμενο νεκρό μπροστά στην αγία Τράπεζα! Έσφιξε τα δόντια και βγήκε έξω με διάθεση να εκδικηθεί. Πήδηξαν όλοι στ' άλογα τους κι ακολουθώντας τα χνάρια των πειρατών, πλησίασαν σ' ένα πλάτωμα. Απότομα σταμάτησαν. Το θέαμα που αντίκρισαν τους έκανε κι ανατρίχιασαν. Είδαν αυτούς που καταδίωκαν, νεκρούς και σκορπισμένους σ' όλο το πλάτωμα. Μια σπαθιά, που άρχιζε άπ' το μέτωπο κι έφτανε ως την κοιλιά, ήταν χαραγμένη στο σώμα του καθενός και τ' άνοιγε στα δύο. Η μαχαιριά σε κάθε σώμα ήταν ακριβώς η ίδια. Κανείς άπ' τους καβαλάρηδες δεν ρώτησε ποιος το 'κανε. Όλοι μάντευαν τον τιμωρό. Δεν είχαν αμφιβολία.

- Μεγάλη η χάρη κι η δύναμη σου, αρχάγγελε! ψέλλισαν και σταυροκοπήθηκαν....

Πέρασαν αιώνες. Το μοναστήρι ερειπώθηκε. Τον 18ο αιώνα ο μικρός παλαιός ναός αντικαταστάθηκε με νέο και μεγαλύτερο, μα η ανάγλυφη θαυματοργή εικόνα του αρχαγγέλου διασώθηκε ως τις μέρες μας, όπως ακριβώς τη φιλοτέχνησε ο δόκιμος Γαβριήλ. Διατηρεί την πρώτη ζωντάνια της και παραμένει άφθορη από το χρόνο κι από τους ασπασμούς χιλιάδων προσκυνητών. Συγκλονιστικά θαύματα επιτελεί ή χάρη του σ' όσους προστρέχουν με πίστη κοντά του.

Αλλά και το χτίσιμο του νέου ναού του άρχισε και τελείωσε με θαύμα: Η κατασκευή ξεκίνησε. Όλοι βοηθούσαν στις εργασίες, ακόμα και οι Τούρκοι. Τον σέβονταν από παλιά και τον φοβόντουσαν. Μερικοί άπ' αυτούς είχαν τολμήσει να προσβάλουν το ναό του ή να μπουν στο προαύλιο καβάλα στ' άλογο τους, και τότε τον είδαν άγριο να τους κυνηγάει και να τους διώχνει. Οι εργασίες προχώρησαν γοργά και πλησίαζαν στο τέλος. Τα χρήματα όμως ήταν λιγοστά. Δεν έφταναν ούτε για τα μεροκάματα των εργατών. Συγκεκρινήθηκαν τότε τα μέλη της επιτροπής ανεγέρσεως του ναού στο σπίτι του ταμιά. Έμειναν μέχρι αργά το βράδυ προσπαθώντας να βρουν κάποια λύση. Μα έφυγαν άπρακτοι. Ήταν περασμένα μεσάνυχτα. Ο ταμίας καθόταν σε μια πολυθρόνα βαρύθυμος και σκεπτικός, όταν ξαφνικά άνοιξε η πόρτα.



Ένας άγνωστος πέρασε μέσα, ανέβηκε τη σκάλα και προχώρησε στο δωμάτιο, όπου βρισκόταν το μπαούλο με τα λιγοστά χρήματα της επιτροπής. Ο ταμίας προσπάθησε να σηκωθεί, αλλά δεν μπόρεσε. Ένωθε τα πόδια του καρφωμένα. Άκουσε το μπαούλο ν' ανοίγει κι ύστερα από λίγο να κλείνει. Μετά είδε τον ξένο να επιστρέφει με βήματα αργά και βαριά. Ήταν ένας νέος με σγουρά μαλλιά και ματιά φωτεινή σαν αστραπή. Φορούσε ρόδινο σακάκι και μαύρες μπότες. Χαμογέλασε στο νοικοκύρη και είπε:

- Τα χρήματα για τις πληρωμές βρίσκονται μέσα στο μπαούλο.

Ύστερα κούνησε το χέρι, σαν να τον χαιρετούσε, άνοιξε την εξώπορτα και κάθηκε στο σκοτάδι. Ο ταμίας έτρεξε στο μπαούλο. Ήταν κλειδωμένο. Το άνοιξε και τι να δει! Τρεις σειρές από φλουριά και λίρες. Τα έπιασε στη χούφτα του για να βεβαιωθεί, και τ' άφησε πάλι να πέσουν. Τα χρυσά αυτά νομίσματα, που πρόσφερε για το ναό του ο ίδιος ο αρχάγγελος Μιχαήλ, ήταν ακριβώς όσα χρειάζονταν για να πληρωθούν τα έξοδα, μέχρι και το τελευταίο γρόσι.

(Από το βιβλίο του πρωτοπρεσβυτέρου π. Ευστρατίου Δήσσου, Ι. Ν. Παμμεγίστων Ταξιαρχών Μανταμάδου)

*Κωνσταντίνος Δημητρακόπουλος*  
*Δάσκαλος (kdteacher@sch.gr)*



Η εορτή του Αγίου Γερασίμου στον Ιερό Ναό των Αγίων Ισιδώρων

# ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΜΕ ΤΟ ΚΟΜΠΟΣΧΟΙΝΙ

Κομποσχοίни θα κρατώ να ανεβώ στον Ουρανό,  
Με μικρούλες προσευχές πούναι τόσο δυνατές  
Όσο πιο πολύ μπορώ να νικάω τον εχθρό...1

Όσιος Παΐσιος κάποτε έδωσε σε κάποιον προσκυνητή δώρο ένα κομποσχοίни λέγοντας: **«Είναι το τηλέφωνο σου. Όταν είναι ανάγκη θα παίρνεις τηλέφωνο με αυτό!»**. Και άλλη φορά είπε σε επισκέπτη, αφού τελείωσε η συζήτηση τους: **« - Τώρα να πηγαίνεις. Θα πάω μέσα να πάρω... τηλέφωνο...»**. (Ο Γέροντας δεν είχε τηλέφωνο. Ήθελε να προσευχηθεί).

Ο συνειδητός Χριστιανός δεν αρκείται να φορά μόνο το κομποσχοίни, αλλά φροντίζει και να **το χρησιμοποιεί σωστά** κατά την προσευχή!

(Πάντοτε με την «ευλογία» και καθοδήγηση του πνευματικού του). Το χρησιμοποιεί το κομποσχοίни για να μετρά με τους κόμπους του τις «μετάνοιες» που κάνει ή τις «ευχές» που λέει, σύμφωνα με τον κανόνα που του έβαλε ο πνευματικός του. **Στην προσευχή με κομποσχοίни**, το κρατάμε στο αριστερό μας χέρι και μετράμε. Έτσι το άλλο χέρι μας είναι ελεύθερο για να σχηματίζουμε το σημείο του Σταυρού. Σε κάθε κόμπο που περνά ανάμεσα στα δάκτυλα, ο προσευχόμενος λέει (κάνοντας και μετάνοιες συνήθως) την ευχή:

**Στο Χριστό: « Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον με»**

**Στην Παναγία: «Υπεραγία Θεοτόκε, σώσον ημάς»**

**Στον άγιο Άγγελο: «Άγιε Άγγελε πρέσβευε υπέρ εμού», «Ελέησον ημάς» ή «Πρέσβευε υπέρ εμού»**

ή αναφέροντας όνομα ή **ονόματα ανθρώπων** για τους οποίους προσευχόμαστε.

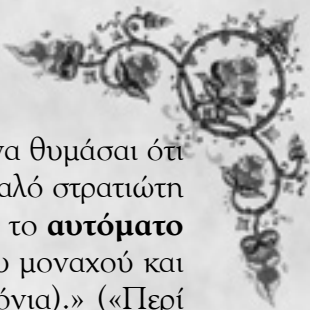
**«Κύριε Ιησού Χριστέ ελέησον τον /τους δούλους σου τάδε»**

Το ίδιο ισχύει και αν πρόκειται για προσευχή υπέρ κεκοιμημένων: **«Κύριε Ιησού, ανάπαυσον την ψυχή του δούλου σου τάδε...»**.

Το πιο σημαντικό είναι ο Χριστιανός που έχει το κομποσχοίни **να το χρησιμοποιεί για ουσιαστική και καθαρή προσευχή**. Το κομποσχοίни, όσο ωραίο κι αν είναι, δεν προσεύχεται από μόνο του. Είναι ένα παραδοσιακό βοήθημα για την προσευχή και τον καθημερινό μας κανόνα.

Ο σύγχρονός μας **όσιος Παΐσιος** μας συμβουλεύει: **«Το κομποσχοίни να το κρατάς, για να μην ξεχνάς την ευχή, την οποία πρέπει να εργάζεσαι εσωτε-**





ρικά, στην καρδιά. Όταν μάλιστα βγαίνεις από το κελί σου, να θυμάσαι ότι ο εχθρός είναι έτοιμος για επίθεση. Γι' αυτό, να μμείσαι τον καλό στρατιώτη που βγαίνοντας από το πολυβολείο έχει πάντοτε «ανά χείρας» το **αυτόματο όπλο**. Το κομποσχοίνι έχει μεγάλη δύναμη είναι το όπλο του μοναχού και οι κόμποι είναι σφαίρες, που θερίζουν τα ταγκαλάκια (δαιμόνια).» («Περί Προσευχής» Λόγοι ζ').

Και **η γερόντισσα Γαβριλία**, άνθρωπος της αγάπης, της θυσίας και της προσευχής σημειώνει σχετικά με την προσευχή με κομποσχοίνι που κάνουμε για τους αδελφούς μας: **«Και να φέρνεις νοερά στα πόδια του Χριστού αυτά τα πρόσωπα, σαν να είναι γονατιστοί και να προσεύχονται μπροστά Του, αυτοί οι ίδιοι πραγματικά, όπως λέει ο Προσκυνητής.** Και Σε παρακαλώ για (τον τάδε)..., την τάδε ...να του δώσεις Φώτιση, να του δώσεις Πίστη, να του δώσεις όλα τα πλούσια Ελέη Σου που Εσύ δίνεις.» (Ασκητική της Αγάπης).

**Ο όσιος Γέροντας Παΐσιος συνήθιζε να μιλάει αλληγορικά.** Έκανε την εξής παραβολή για τη χρησιμότητα του κομποσχοινιού στην Προσευχή: «Το κομποσχοίνι είναι σαν το σχοινί που έχουν μερικές μηχανές. Τραβούμε λίγες φορές το σχοινί για να ζεσταθούν τα λάδια της μηχανής και ν' αρχίσει νά δουλεύει. Κάτι παρόμοιο πετυχαίνουμε και με το κομποσχοίνι. **Λέμε την ευχή και θερμαίνεται η ψυχή μας».** Και άλλη φορά είπε κάτι παρόμοιο: **«Τραβάτε συνέχεια κομποσχοίνι, μέχρι να ξεπαγώσουν τά πνευματικά λάδια, για να πάρει εμπρός η πνευματική μηχανή, δηλαδή να δουλεύει μόνη της η καρδιά την ευχή»...** «Αλλά, και όταν η καρδιά πάρει μπρος στην ευχή, και πάλι δεν πρέπει να καταργήσουμε το κομποσχοίνι, για να μην παρακινηθούν και άλλοι να το καταργήσουν, ενώ δεν πήρε ακόμη μπρος η καρδιά τους στην ευχή».

Αδελφέ μου, ας αναρωτηθώ / είς: έχεις κομποσχοίνι; Ποια η σχέση σου με αυτό; Σε βοηθά ουσιαστικά στην Προσευχή; Σου θυμίζει να προσεύχεσαι; Αν ναι, τότε έχει εκπληρώσει τον σκοπό του...

*Ξανθή Σπυροπούδου  
Φιλόλογος – Συγγραφέας*

*Υγ.1 Αναζήτησε στο you tube το: Κομποσχοίνι da κρατώ και απόδανσέ το*

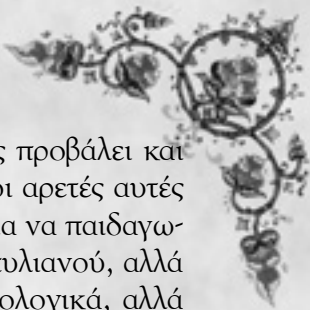


## ΑΓΙΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ Ο ΠΑΦΛΑΓΩΝ

Η Ανδριανούπολη της Θράκης είναι η κατά κόσμον πατρίδα του αγίου **Στυλιανού** του Παφλαγόνος, τον οποίο η αγία μας Εκκλησία εορτάζει στις 26 του μηνός Νοεμβρίου και η Παφλαγονία της Μικράς Ασίας. Αυτή φιλοξένησε το αγιασμένο από τους ασκητικούς αγώνες καλογερίκό σώμα του. **Στυλιανός**, όνομα αγαπημένο σε πολλές περιοχές της πατρίδας μας, καθώς ο άγιος είναι καταγεγραμμένος στο εορτολόγιο της λαϊκής ευσέβειας ως ο άγιος – **προστάτης των παιδιών, της μητρότητας και της παιδικής ηλικίας.**



Όπως μας παραδίδει ο συναξαριστής, ο όσιος έτρεφε στοργή και συμπάθεια στα παιδιά που τόσο αγαπούσε και ο Κύριος. Θεωρούσε την παιδική ηλικία πρότυπο ενάρετης ηλικίας. Είχε ο αγιασμένος αυτός μοναχός κατά νου τη διδαχή του Κυρίου « Μτ Ιθ-14 άφετε τα παιδιά καί μή κωλύετε αυτά ελθείν προς με· των γαρ τοιούτων εστίν η βασιλεία των ουρανών». Αφήστε τα παιδιά και μην τα εμποδίζετε να έλθουν προς εμένα. Διότι η Βασιλεία των ουρανών είναι γι' αυτούς που είναι σαν αυτά. Τι να εννοούσε άραγε ο Κύριος με τα λόγια αυτά; Ασφαλώς δεν μας διδάσκει ο Χριστός να χαρακτηρίζει την συμπεριφορά μας η ανωριμότητα των μικρών παιδιών. Δεν λέει ο Χριστός ότι η Βασιλεία του Θεού ανήκει στους νηπιοφρόνες, δηλαδή στους ανοήτους αλλά σ' αυτούς που έχουν καρδιά καθαρή όπως των παιδιών, σ' αυτούς που καλλιεργούν της αρετές της παιδικής ψυχής, η οποία δεν ταλαιπωρείται από τα πάθη. Είναι χαρακτηριστικό στα παιδιά, μας γράφει ο άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, ότι δεν μνησικακούν σ' αυτούς που τα λυπούν. Όσο και αν πονέσει από την τιμωρία της μάνας δεν αναζητά το παιδί άλλη από την μητέρα του. Ακόμα και αν του παρουσιάσουν τη βασίλισσα με όλη την μεγαλοπρέπεια της βασιλικής ενδυμασίας, αυτό δε θα θαμπωθεί από την εμφάνισή της, αλλά θα προτιμήσει τη μητέρα του ακόμα και αν φορά κουρέλια. Το παιδί συνεχίζει ο μέγας διδάσκαλος της Εκκλησίας δεν στενοχωριέται για του λόγους που στενοχωριούνται οι ενήλικες: όπως η έλλειψη χρημάτων, ούτε εντυπωσιάζεται από τα κάλλη των σωμάτων. Δεν έχει βέβαια σκοτιστεί ο νους του παιδιού από τη φιληδονία. Μεγάλες αρετές: αμνησικακία, πιστότητα, αγνότητα, ταπεινό φρόνημα, αφιλοχρηματία. Αυτές τις αρετές θαύμαζε και ο άγιος Στυλιανός στην καρδιά των μικρών παιδιών και γι'



αυτό τιμούσε την παιδική ηλικία την παιδικότητα, για να τις προβάλλει και στην ψυχή των ενηλίκων. Αν στην κοινωνία των ενηλίκων οι αρετές αυτές πάντοτε αναζητούνται, τι κάνουμε εμείς ως χριστιανοί άραγε για να παιδαγωγήσουμε τη νεότητα σ' αυτές; Τιμούμε τη μνήμη του οσίου Στυλιανού, αλλά μιμούμαστε την αγάπη του στα παιδιά; Στα παιδιά μας τα βιολογικά, αλλά και στα παιδιά μας τα πνευματικά. Στους μαθητές μας οι δάσκαλοι και στα παιδιά τού ποιμνίου μας οι κληρικοί. Τιμούμε και προάγουμε την αγνότητα της παιδικής ηλικίας; Στις μέρες μας γίνεται φανερό ότι η κοινωνία εισάγει όσο το δυνατόν νωρίτερα τα νέα παιδιά από την αγνότητα στην αμαρτία του κόσμου των ενηλίκων. Αφήνουμε τα παιδιά εκτεθειμένα στα δηλητήρια του κόσμου και πρώτα-πρώτα στη βία. Με θεάματα και παιχνίδια βάρβαρα όπως ηλεκτρονικά, τηλεόραση, ανεξέλεγκτη χρήση διαδικτύου. Η φιληδονία είναι διδακτέα και επιδιώκεται θα έλεγε κανείς στο σύγχρονο κόσμο. Ντύνονται οι νέες με τρόπο προκλητικό και άσεμνο δε γίνεται διάκριση των χώρων, σχολείο, εκκλησία, αναψυχή, αλλά παντού η ίδια γραμμή με πρόκληση και ασέβεια. Το χειρότερο είναι ότι τα παιδιά χριστιανικών οικογενειών μένουν χωρίς διαπαιδαγώγηση στα διδάγματα της πίστεως μας και τα νάματα της παράδοσης των προγόνων μας.


Αν αγαπούμε τα παιδιά μας πραγματικά, πρέπει να τα αγαπούμε όπως τα αγαπούσε ο άγιος Στυλιανός με πραγματικό ενδιαφέρον. Όπως τα φροντίζει ο π. Δημήτριος στους Αγίους Ισιδώρους, που προσεύχεται γι' αυτά και τα θεραπεύει με τις ευχές του. Να μεριμνούμε όχι μόνο για τη διατροφή του παιδιού μας, αλλά και για το αιώνιο μέλλον του που είναι κοντά στο Χριστό. Αν αναπόφευκτα στην ενήλικη ζωή ο άνθρωπος μολύνει την ψυχή του με την αμαρτία, τι θα γίνει αν από την εποχή της αθωότητας την παιδική του ηλικία λιμνάζουν τα απονέρια της αμαρτίας στην ψυχή του; Ο Χριστός μάς καλεί να είμαστε φρόνιμοι στο νου, ενήλικοι και σώφρονες, αλλά με καθαρή καρδιά, όπως τα μικρά παιδιά. Ας προάγουμε, λοιπόν, την καθαρότητα αυτή στις ψυχές των παιδιών μας και ας καθαρίσουμε με τα γάργαρα νερά της πίστεως μας τις δικές μας ψυχές. Αμήν.

*Ιερομόναχος Στυλιανός Τζινευράκης  
Ιεροκήρυκας- Υπ. Διδάκτωρ Θεολογίας*

## ΣΥΝΑΝΤΩΝΤΑΣ ΤΟ «ASPERGER»

Ο Ιάσοντας είναι 15 χρόνων και φοιτά στην α' τάξη του Λυκείου. Κάθεται στο πρώτο θρανίο, ακριβώς μπροστά στην έδρα. Ο Ιάσοντας είναι ειλικρινά ξεχωριστός. Κάθεται μόνος του και ταλαιπωρεί λίγο το θρανίο του με το στυλό του και παίζει με τα απομεινάρια της γόμας με την οποία μόλις έσβησε κάτι. Αυτό όμως δεν τον εμποδίζει να θυμάται –και μάλιστα εξαιρετικά– το περιεχόμενο της παρουσίασης του προηγούμενου μαθήματος Ιστορίας και να αναζητά επίμονα να του δοθεί ο λόγος για να απαντήσει στην ερώτηση που μόλις τέθηκε στην ολομέλεια της τάξης. Πετάγεται συχνά και απαντά σχεδόν πάντα σωστά σε ό,τι αφορά ακόμα και το μάθημα της προηγούμενης βδομάδας και σαν παιδάκι δημοτικού ζητά την άδεια να πάει στην τουαλέτα αφού πρώτα έχει σηκωθεί από την καρέκλα του και κατευθύνεται ήδη προς την πόρτα. Μπορεί να αντιληφθεί άριστα τόσο τις στρατηγικές κινήσεις των Λακεδαιμονίων όσο και το σκοπό τους, όπως αυτός περιγράφεται από τον ιστορικό Ξενοφώντα. Παράλληλα όμως μένει σκυφτός συχνά σαν αν αναζητά κάτι που έπεσε κάτω και σιχαίνεται τα μικροσκοπικά σκουλήκια που καμιά φορά περιδιαβαίνουν το δάπεδο της αίθουσας. **Ο Ιάσοντας είναι ειλικρινά ξεχωριστός. Πάσχει από το σύνδρομο Asperger.** Κι αυτή είναι η πρώτη φορά που συναντιέμαι με αυτό. Και επειδή είναι γεγονός πως γηράσκω αεί διδασκόμενη, αρχίζω να το μαθαίνω βήμα βήμα. Άλλωστε είναι από μόνο του μία... πρόκληση για το σχολικό-εκπαιδευτικό περιβάλλον. Έμαθα λοιπόν πως από τους συμμαθητές τους τα παιδιά σαν τον Ιάσωνα θεωρούνται εκκεντρικά και περίεργα και οι ανάρμοστες κοινωνικές τους ικανότητες συνήθως χρησιμοποιούνται για να τα κάνουν εξιλαστήρια. Η αδεξιότητα και η εμμονή τους για μουντά πράγματα προσθέτουν στην «περίεργη» παρουσίασή τους. Μοιάζουν να έχουν ελλιπή κατανόηση των ανθρώπινων σχέσεων και των κανόνων κοινωνικής συμπεριφοράς. Η ανάγκη μου να γίνω πιο χρήσιμη στον Ιάσωνα με οδήγησε σε μελέτη που μου αποσαφίνιζε πως το σύνδρομο Asperger θεωρείται μια διαταραχή στο υψηλότερο (λειτουργικό) άκρο του αυτιστικού εύρους.





Μάλιστα, ο Van Kreveken σημείωσε ότι ένα αυτιστικό παιδί χαμηλής λειτουργίας **«ζει στον κόσμο του»**, ενώ **τα αυτιστικά παιδιά με πιο υψηλή λειτουργία «ζουν στον κόσμο μας, αλλά με τον δικό τους τρόπο»**. Επιβεβαίωσα πως τα παιδιά αυτά παρουσιάζουν μια ανικανότητα στην κατανόηση πολύπλοκων κανόνων της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, είναι αφελή, εγωκεντρικά, μπορεί να μην τους αρέσει η σωματική επαφή, **μιλάνε προς τους ανθρώπους και όχι μαζί τους**, δεν καταλαβαίνουν ανέκδοτα, ειρωνεία ή μεταφορές, χρησιμοποιούν μονότονο ή μονοκόμματο τόνο φωνής, χρησιμοποιούν ακατάλληλα βλέμματα και γλώσσα του σώματος. Ευτυχώς, στην περίπτωση του παιδιού αυτού δεν παρατήρησα να τον εκμεταλλεύονται με ευκολία (καθότι τέτοια παιδιά δεν καταλαβαίνουν ότι κάποιες φορές κάποιιοι λένε ψέματα ή τα κοροϊδεύουν) αλλά ένιωσα την επιθυμία του να είναι μέρος του κοινωνικού συνόλου (συναναστροφή με συνομηλίκους).

Ο Ιάσωνας δείχνει να αναστατώνεται από κούραση αλλά και να αρνείται να μάθει για κάτι που είναι έξω από το πεδίο των ενδιαφερόντων του. Όπως τυπικά ισχύει στα παιδιά με σύνδρομο Asperger συχνά αποσπάζεται, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί μέσα στην τάξη (συχνά δεν είναι η προσοχή δύσκολη αλλά η συγκέντρωση είναι «παράξενη», εφόσον δεν μπορεί να ξεχωρίσει τι είναι σχετικό (Harpe, 1991), έτσι η προσοχή επικεντρώνεται σε άσχετη διέγερση), είναι ανοργάνωτος, αδέξιος, έχει αργή ταχύτητα γραφής οπότε και αποφεύγει να γράφει.

Η νοημοσύνη του είναι σαφώς μέση ή πάνω από το μέσο όρο (ειδικά στις λεκτικές δοκιμασίες) αλλά έχει σοβαρές ελλείψεις στις νοητικές δοκιμασίες και στις δοκιμασίες κατανόησης. Ο λόγος του και το λεξιλόγιο που χρησιμοποιεί δίνουν την εντύπωση πως καταλαβαίνει αυτά που συζητούνται αλλά στην πραγματικότητα μπορεί και να παπαγαλίζει αυτά που έχει διαβάσει ή ακούσει. Το παιδί με σύνδρομο Asperger **έχει άριστη μνήμη αλλά στην πραγματικότητα είναι μηχανική**. Επίσης, έχει ελλείψεις και στην επίλυση προβλημάτων.

**Φοβάμαι πως είναι συναισθηματικά ευπαθής.** Θέλει να αγωνιστεί στο σχολείο, αλλά συχνά δεν έχει το συναισθηματικό σθένος για ν' ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της τάξης. Λόγω της ανελαστικότητάς του, η αυτοεκτίμησή του φαίνεται χαμηλή, κάνει αυτοκριτική και όταν κάνει λάθη δεν μπορεί να το αντέξει. Όντως, τα άτομα με σύνδρομο Asperger, κυρίως οι έφηβοι, μπορεί να είναι επιρρεπείς στην κατάθλιψη (έχει καταγραφεί ένα μεγάλο ποσοστό κατάθλιψης σε ενήλικες με σύνδρομο Asperger). Οι εκρήξεις θυμού είναι κοινές αντιδράσεις οφειλόμενες στο άγχος και στη σύγχυση. Τα παιδιά με σύνδρομο Asperger σπάνια φαίνονται χαλαρά και εύκολα καταβάλλονται όταν τα πράγματα

δεν είναι σύμφωνα με τις αυστηρές απόψεις τους. Η αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους και οι απαιτήσεις της καθημερινής ζωής χρειάζονται συνεχή προσπάθεια. Αν αυτό είναι πανθομολογούμενο, φανταστείτε πόσο δύσκολο είναι αυτό το «φυσικό» στοιχείο για ένα παιδί σαν τον Ιάσονα. Αξίζει μόνο και μόνο για να μπορεί κανείς να σηκώνει το βάρος της ευθύνης του απέναντι στα «λαίμαργα» για γνώση μάτια του αλλά και στην ανασφάλεια που «φωνάζουν» με την παραμικρή διαφοροποίηση της καθημερινής ρουτίνας του, να αναζητήσει κανείς τρόπους να διευρύνει τη δυνατότητά του να νιώσει ίσος με τους άλλους αλλά και να αποδώσει το μέγιστο δυνατό. Το Asperger είναι σύνδρομο αλλά όχι καταδίκη. Η εκπαίδευση οφείλει να το πολεμήσει και ας μην ξεχνάμε πως η μάθηση πρέπει να επιβραβεύει και όχι να αγχώνει.

*Σοφία Αντωνιάδου  
Καθηγήτρια Φιλόλογος*

*Βιβλιογραφία: «Κατανοώντας τον μαθητή με σύνδρομο Asperger» του Δρ. Karen Williams, Ιατρός Ψυχιατρικό Νοσοκομείο για Ενήλικες και παιδιά, Πανεπιστήμιο Michigan, ΗΠΑ*



Η εορτή του Αγίου Δημητρίου στα Χανιά Κρήτης



# ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

## Διατροφή και Μακροζωία



### **Α. Ο τρόπος διατροφής παίζει βασικό ρόλο στο προσδόκιμο ζωής**

Τα μέχρι σήμερα επιστημονικά στοιχεία συσχετίζουν θετικά την μακροζωία, τόσο με περιορισμό της θερμιδικής πρόσληψης, όσο και με την εφαρμογή συγκεκριμένων διατροφικών προτύπων.

**Β. Δίαιτες μεσογειακού τύπου, όπως α) ο παλαιότερος τρόπος διατροφής των κατοίκων της Κρήτης, β) ή παραδοσιακή διατροφή των μοναχών του Αγ. Όρους, γ) η ιδιαίτερη διατροφή των κατοίκων της Ικαρίας, έχουν μπει πολλές φορές στο μικροσκόπιο των ερευνών, και μέσω αυτών έχει τεκμηριωθεί ότι μπορούν να**

- 1) συμβάλλουν στον περιορισμό της νοσηρότητας,
- 2) στην μείωση της πρόωρης θνησιμότητας,
- 3) και στην παράταση του προσδόκιμου ζωής.

**Γ. Κοινά στοιχεία τους είναι:**

- i) η τήρηση των **θρησκευτικών νηστειών**, η οποία επι της ουσίας **περιορίζει την θερμιδική πρόσληψη, περίπου 200 ημέρες τον χρόνο & ότι**
- ii) Αποφεύγουμε τρόφιμα εκτός εποχής,
- iii) Επιλέγουμε ντόπια προϊόντα.

**Δ. Σε πολλά τρόφιμα έχουν αποδοθεί κατά καιρούς μακροβιοτικές ιδιότητες, όπως π.χ. το πράσινο τσάι (Ιαπωνία), το Κεφίρ (Καύκασος) τα Βερύκοκα (Πακιστάν), ο ελληνικός καφές (Ικαρία) , το ελαιόλαδο (Κρήτη).**

Κανένα όμως τρόφιμο από μόνο του δεν είναι θαυματουργό. Κανένα δεν καλύπτει από μόνο του όλες τις διατροφικές μας ανάγκες, ούτε μας δίνει περισσότερα χρόνια ζωής εάν δεν έχουμε υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

**Ε. Είναι απαραίτητο να συνδυάζονται τα τρόφιμα με λήψη αρκετά καλής ποιότητας νερού, καθώς και με καθημερινή άσκηση και καλή ψυχική διάθεση.**

Σημαντικό ρόλο παίζει επίσης ο χρόνος και ο χώρος που τρώμε. Δηλαδή να τρώμε σε προκαθορισμένες ώρες και χώρους και να μην συνδιάζουμε το φαγητό με



άλλες δραστηριότητες, π.χ. να μην βλέπουμε τηλεόραση, και να αποφεύγουμε να τρώμε όρθιοι.

**ΣΤ.** Βάζουμε μικρή ποσότητα στο στόμα και μασάμε πολύ καλά την τροφή μας, απολαμβάνοντας την κάθε μπουκιά. (Τα γερά δόντια και η καλή στοματική υγιεινή συμβάλλουν πάρα πολύ, σε αυτό.) Επίσης η ψυχική κατάσταση παίζει σπουδαίο όλο κατά την διάρκεια λήψης της τροφής (π.χ. να μην είμαστε λυπημένοι ή εκνευρισμένοι) Τα δε γεύματα να είναι πολλά, 5-6 ημερησίως, και όχι δύο μεγάλα.

**Ζ. Καταναλώνουμε πρωτείνες υψηλής θρεπτικής αξίας, όπως**

Το **ασπράδι του αυγού**, τα σαλιγκάρια, το κουνέλι, η γαλοπούλα, τα **ψάρια** (κυρίως τα λιπαρά), τα **όσπρια** και οι ξηροί καρποί.

**Η.** Χρησιμοποιούμε φρέσκα μυρωδικά & μπαχαρικά, φτιάχνουμε μόνοι μας τις σάλτσες, και επιδιώκουμε να τρώμε με παρέα. Καταναλώνουμε προϊόντα εποχής, και κυρίως ντόπια.

**«Όντως» κάποια τρόφιμα συμβάλλουν στην πρόληψη ασθενειών, προάγουν την υγεία, φρενάρουν την γήρανση, και συντελούν στην μακροζωία. Να θυμόμαστε όμως ότι μόνοι τους δεν κάνουν θαύματα, και ότι «τρώμε για να ζούμε, και δεν ζούμε για να τρώμε»**

**Θ.** Τρόφιμα, που δεν πρέπει να λείπουν ποτέ από την διατροφή μας .

**1. Ελαιόλαδο και ελιές.** Αναπόσπαστα συστατικά της μεσογειακής διατροφής.

**2. Άρτος ή παξιμάδι από άλευρα ολικής αλέσεως** (σταρένιο, κριθαρένιο, βρώμης, αραβοσίτου, κλπ.)

**3. Κρασί & μέλι.**

**Ι.** Επίσης ο καλός βραδυνός ύπνος συμβάλλει στην υγεία, την ευεξία και την μακροζωία.

## ΚΑΛΟ ΧΕΙΜΩΝΑ

*Πόλυ Βαρτζιώτη - Γαλενιανού*

*Διαιτολόγος*

*Φερρών 22, Πλ.Βικτωρίας, Αθήνα 10434*

*210-822.67.55, 6944.500.662*

*e-mail: polyvartz@gmail.com*

*Μιχάλης Γ. Γαλενιανός*

*Ασφάδεις 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



❖ Την Πέμπτη 1 Οκτωβρίου εορτή της Παναγίας της Γοργοεπηκόου εψάλει την παραμονή ο Πανηγυρικός Εσπερινός στο Εικονοστάσιο της Παναγίας που βρίσκεται στον προαύλιο χώρο του ιερού ναού ενώ το πρωί τελέσθηκε η Θεία Λειτουργία στον ιερό ναό λόγω καιρικών συνθηκών και το απόγευμα της ίδιας ημέρας εψάλει ο εσπερινός και η Παράκληση της Παναγίας που παρακολούθησαν πλήθος πιστών.

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

❖ Την Κυριακή 4 Οκτωβρίου τελέσθηκε υπαίθρια Θεία Λειτουργία στο ιερό εικονοστάσιο του Χριστού και της Παναγίας που βρίσκεται στον προαύλιο χώρο του ιερού ναού ενώ πλήθος πιστών είχαν συρρεύσει για να τιμήσουν την Υπεραγία Θεοτόκο.

❖ Την Τρίτη 6 Οκτωβρίου τελέσθηκε νυχτερινή Θεία Λειτουργία επί την μνήμη των Αγίων Σεργίου και Βάκχου αλλά και του Αγίου Ιωάννου του Ερημίτου. Στην Θεία Λειτουργία προσευχήθηκαν και παρακολούθησαν πολλοί πιστοί μέσα σε κατάνυξη. Στο ιερό αναλόγιο μαζί με τους πρωτοψάλτες μας έψαλε ο αγαπημένος μας Σέργιος Ταλάρης πνευματικό παιδί του εφημερίου μας και πρωτοψάλτης του ιερού ναού του Αγίου Βασιλείου Μπραχαμίου. Του ευχόμαστε ολόψυχα για την εορτή του ο Κύριος να του χαρίζει υγεία, χαρά, ευλογία και πνευματική ανάταση εκπληρώνοντάς του τα αιτήματα της καρδιά του.

❖ Το Σάββατο 10 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 διάφορα γλυκίσματα. Η Μαρία ήταν επίτρο-

πος του ιερού μας ναού αλλά η διακονία της ήταν πολύπλευρη καθώς ασχολήθηκε με το βιβλιοπωλείο και το φιλόπτιχο 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 Κυριακή 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.** Οι πιστοί είχαν την ευλογία να προσκυνήσουν τεμάχιο ιερού λειψάνου του Αποστόλου Λουκά και του Αγίου Ισιδώρου Κρήτης. 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 ξύπνα 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 «Τσιτέριου» αναγέρθηκε από τους Βαλιανούς ναός τον Σεπτέμβρη του 2003 στο όνομα «Αγ. Ισίδωρος ο νεομάρτυρας», κατά προτροπή του οικείου μητροπολίτη.



❖ **Την Δευτέρα 19 Οκτωβρίου**, πριν από ένα χρόνο έγινε ο καθαγιασμός των δυο νέων εικονοστασιών δεξιά και αριστερά του παλαιότερου της **Μεταμορφώσεως** του Χριστού στα 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 **Ταξιάρχες Μιχαήλ & Γαβριήλ** και στους **Αγίους Ραφαήλ, Νικολάο και Ειρήνη**.



❖ **Την Τρίτη 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 **Δευτέρα 19 Οκτωβρίου** τελέσθηκε στις 6:30 μ.μ ο Πανηγυρικός Εσπερινός και στην συνέχεια **Ιερά Αγρυπνία**. Το πρωί της **Τρίτης 20 Οκτωβρίου** τελέσθηκε η Πανηγυρική Θεία Λειτουργία. Μετά το πέρας της οποίας μοιράστηκαν σε όλους τους προσκυνητές που κατέκλυσαν τον ιερό μας ναό διάφορα κέρασματα. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας στις 6.30 μ.μ. τελέσθηκε ο μεθέορτος εσπερινός και η παράκληση του Αγίου. Αξιοσημείωτο ήταν η παρουσία πλήθους πιστών προσκυνητών που παρακολούθησαν και προσευχήθηκαν στις Ιερές Ακολουθίες του Αγίου, δείχνοντας την αγάπη και την ευλάβεια τους προς τον Άγιο Γεράσιμο.



Η ημέρα αυτή της εορτής του Αγίου Γερασίμου είναι ιδιαίτερη για δύο λόγους. Πρώτον γιατί την ημέρα αυτή πριν από 19 χρόνια ο **μακαριστός Μητροπολίτης Κισσάμου & Σελίνου και σεβάσμιος γέροντας κ. Ειρηνναίος 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 8 χρόνια τοποθετήθηκε στον Βράχο εντός του ναού η εικόνα της Υπεραγίας Θεοτόκου** με μία σεμνή τελετή παρουσία πλήθους πιστών. Από τότε και μέχρι σήμερα τιμάται με πολλή ευλάβεια, κατάνυξη και πίστη η ιερά εικόνα και είναι πάρα

πολλοί οι πιστοί και ιδιαίτερος οι νέοι που εναποθέτουν στην χάρη και τη μεσιτεία Της τα προβλήματα τους, τις αγωνίες τους και τα αιτήματά τους. Ευχόμαστε **η Σκέπη της Υπεραγίας Θεοτόκου του βράχου των Αγίων Ισιδώρων**, δια πρεσβειών του Οσίου πατρός ημών Γερασίμου, να επισκιάζουν όλους τους προσκυνητές και τους διακονούντας στον ιερό ναό. Τέλος ευχόμαστε στον πάτερα Δημήτριο καλή συνέχεια της διακονίας του στο Άγιο Θυσιαστήριο, η χάρις 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 40 χρόνια καθ' υπόδειξη του Αγίου**, στον προαύλιο χώρο της πατρικής του οικίας ένα μικρό εκκλησάκι προς τιμή του προστάτου του Αγίου Δημητρίου και από τότε επιτελείται κάθε χρόνο η Πανηγυρίς Του στο χώρο αυτό.



Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος ο εορτασμός ήταν ιδιαίτερα λαμπρός. Την παραμονή της εορτής, **Κυριακή 25 Οκτωβρίου** το απόγευμα στις 6.30 τελέσθηκε **ο Μέγας Πανηγυρικός Εσπερινός** με την ιερά Ιερά Παράκληση του Αγίου. Μετά ακολούθησε **Ιερά Αγρυπνία** την οποία παρακολούθησαν πολλοί πιστοί. **Το πρωί της Δευτέρας 26 Οκτωβρίου τελέσθηκε η Πανηγυρική Θεία Λειτουργία** με την συμμε-



τοχή πολλών πατέρων από τα Χανιά, την Αθήνα, την Θεσσαλονίκη και την Αγία πόλη Ιερουσαλήμ, που έλαβαν μέρος στις ιερές ακολουθίες. Πλήθος πιστών προσήλθαν στο εκκλησάκι του Αγίου 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 παρατέθη 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.**



Επ ευκαιρίας της εορτής του Αγίου, εορτή του εφημερίου μας πατρός Δημητρίου, πλήθος κόσμου από τα Χανιά που είναι η ιδιαίτερη πατρίδα του αλλά και από όλη την Ελλάδα καθώς και από το εξωτερικό, με την παρουσία τους στο εκκλησάκι αλλά και τηλεφωνικώς, του ευχήθηκαν Χρόνια Πολλά δείχνοντας με

τον δικό τους τρόπο την απεριόριστη και μεγάλη αγάπη που έχουν προς το πρόσωπό του.

❖ Την επόμενη μέρα **Τρίτη 27 Οκτωβρίου** εορτή του **Αγίου Νέστορος μαθητού του Αγίου Δημητρίου** τελέσθηκε η Θεία Λειτουργία και πάλι με την μεγάλη συμμετοχή πιστών αλλά και πατέρων. Στο τέλος εψάλλει ευχαριστήριος δοξολογία προς τον Άγιο Δημήτριο που μας αξίωσε για άλλη μία ακόμη χρονιά να τον εορτάσουμε και να τον παρακαλέσουμε να μας σκεπάζει και να μας προστατεύει. **Είναι αξιοσημείωτο ότι στον ιερό ναό των Αγίων Ισιδώρων ο Άγιος Δημήτριος είναι προστάτης και φρουρός όλων των νέων και των ρασοφόρων αλλά και θερμός προστάτης του εφημερίου μας πατρός Δημητρίου.**

❖ Την **Τετάρτη 28 Οκτωβρίου** εορτή της **Αγίας Σκέπης της Παναγίας** μας και ημέρα **Εθνική Επετείου** τελέσθηκε Θεία Λειτουργία στο εκκλησάκι του Αγίου Δημητρίου και στο τέλος εψάλλει δοξολογία για την Εθνικής μας Εορτή.



❖ Οι πατέρες, 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*



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΗΝΟΣ ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2015

Κυριακή 1 Νοεμβρίου      **Ε΄ ΛΟΥΚΑ** Αγ. Αναργύρων Κοσμά & Δαμιανού  
[7.30 π.μ.]                      Όρθρος & Θεία Λειτουργία

- Θα εορταστεί η εορτή του Αγίου Μεγαλομάρτυρος Δημητρίου, ενώ θα εκτεθεί για προσκύνηση ιερό λείψανο του Αγίου.
- Στους προσκυνητές θα μοιραστούν διάφορα γλυκίσματα και εδέσματα.
- 7η Εθελοντική Αιμοδοσία του ιερού μας Ναού από τις 9.30 π.μ έως 1.30 μ.μ στο αρχονταρίκι. Θερμά παρακαλούμε την βοήθειά σας για τους συνανθρώπους μας.

Κυριακή 8 Νοεμβρίου      **Ζ΄ ΛΟΥΚΑ**  
Των Παμμεγίστων Ταξαρχών Μιχαήλ & Γαβριήλ  
[7.30 π.μ.]                      Όρθρος & Θεία Λειτουργία

## ΕΟΡΤΗ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΥ ΑΙΓΙΝΗΣ ΤΟΥ ΘΑΥΜΑΤΟΥΡΓΟΥ

- Στον ιερό ναό των Αγίων Ισιδώρων ερχόταν ως λειτουργός ο Άγιος Νεκτάριος.

Κυριακή 8 Νοεμβρίου      Εσπερινός & Παράκληση  
του Αγίου Νεκταρίου **[6 μ.μ.]**

Δευτέρα 9 Νοεμβρίου      Αγίου Νεκταρίου Αιγίνης  
[7.30 π.μ.]                      Όρθρος & Θεία Λειτουργία

- Θα τεθεί σε προσκύνημα εικόνα του Αγίου και Ιερό Του Λείψανο

Τετάρτη 11 Νοεμβρίου  
[7.30 π.μ.]

Αγίων Μηνά, Βίκτωρος & Βικεντίου  
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Πέμπτη 12 Νοεμβρίου  
[6.30 μ.μ.]

**Εσπερινός & Νυχτερινή Θεία Λειτουργία**  
Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου [13/11]

• Θα τεθεί σε προσκύνημα Ιερό Λείψανο του Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου

## ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ

Κυριακή 15 Νοεμβρίου  
[7.30 π.μ.]

**Η' ΛΟΥΚΑ**, Αγίων Γουρία και Σαμωνά  
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Δευτέρα 16 Νοεμβρίου  
[7.30 π.μ.]

Αγ. Αποστόλου & Ευαγγελιστού Ματθαίου  
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Παρασκευή 20 Νοεμβρίου

Εσπερινός των Εισοδίων της Θεοτόκου [6 μ.μ.]

Σάββατο 21 Νοεμβρίου  
[7.30 π.μ.]

**ΤΑ ΕΙΣΟΔΙΑ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ**  
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Κυριακή 22 Νοεμβρίου  
[7.30 π.μ.]

**Θ' ΛΟΥΚΑ**, Αποστόλου Ονησίμου  
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τετάρτη 25 Νοεμβρίου  
[7.30 π.μ.]

Αγίας Μεγαλομάρτυρος Αικατερίνης  
& Αγίου Μερκουρίου  
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Πέμπτη 26 Νοεμβρίου  
[7.30 π.μ.]

Αγίου Στυλιανού του Παφλαγόνος  
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Κυριακή 29 Νοεμβρίου  
[7.30π.μ.]

**ΙΓ' ΛΟΥΚΑ, Αγίου Ιερομάρτυρος  
Φιλουμένου του Ιεροσολυμίτου**  
Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία

• Θα τεθεί για προσκύνημα τεμάχιο ιερού λειψάνου και το επιγονάτιο του Αγίου Ιερομάρτυρος Φιλουμένου Ιεροσολυμίτου

Δευτέρα 30 Νοεμβρίου  
[7.30 π.μ.]

Αγίου αποστόλου Ανδρέα του Πρωτοκλήτου  
Όρθρος & Θεία Λειτουργία



**ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ**  
**ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΘΕΝΟΜΑΡΤΥΡΟΣ ΜΥΡΟΠΗΣ**  
**Στον Ιερό Ναό ευρίσκεται προσκυνητάρι της Αγίας Μυρόπης και του**  
**ΟΣΙΟΥ ΠΑΤΡΟΣ ΗΜΩΝ ΠΟΡΦΥΡΙΟΥ ΤΟΥ ΚΑΥΣΟΚΑΛΥΒΙΤΟΥ**  
**Τετάρτη 2 Δεκεμβρίου**

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

Τετάρτη 2 Δεκεμβρίου                      Όρθρος & Θεία Λειτουργία [7.30 π.μ.]

- Θα τεθεί για προσκύνημα ιερό άμφιο του Αγίου γέροντος Πορφυρίου

---

**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 «Agioi 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

ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

ΠΑΡΑΙΝΗΣΕΙΣ

ΠΕΡΙ ΗΘΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΚΑΙ ΧΡΗΣΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ

## ΑΡΕΤΗ ΚΑΙ ΥΛΙΚΟΣ ΠΛΟΥΤΟΣ

Σε κάθε ψυχικό πάθος (πνευματικό πρόβλημα) που σου συσσωρεύεται (και δεν ξέρεις πως να το τακτοποιήσεις), θυμήσου ότι όσοι ορθοφρονούν και θέλουν να βάλουν τα ζητήματά τους στην πρέπουσα θέση και με ασφάλεια, απ' αυτούς δεν θεωρείται γλυκεία η απόκτηση φθαρτών χρημάτων (πραγμάτων), αλλά οι ορθές και αληθινές απόψεις (για κάθε ζήτημα και μάλιστα για τα μεγάλα θέματα: του προορισμού μας επί της γης, της λυτρώσεως από την αμαρτία και της σωτηρίας της ψυχής). Αυτές τους κάνουν ευτυχείς. Διότι ο μὲν πλούτος και κλέβεται και αρπάζεται από δυνατότερους και μόνον η ἀρετή της ψυχής είναι κτήμα και εξασφαλισμένο και απαραβίαστο, που και μετά θάνατον σώζει όσους την έχουν αποκτήσει. Όταν σκέπτονται έτσι, δεν τους συναρπάζουν οι φαντασιοπληξίες του πλούτου και των λοιπών απολαύσεων.

## Ο ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΕΝΟΣ ΠΟΥ ΑΡΕΣΕΙ ΣΤΟ ΘΕΟ

Δεν πρέπει οι άσφατοι και απαίδευτοι να αποδοκιμάζουν τους γραμματισμένους. Γραμματισμένος είναι ο άνθρωπος που ἀρέσει στο Θεό, εκείνος, που ως επί το πλείστον σιωπά ή συζητεί για ολίγα και αναγκαία και ἀρεστά εις τον Θεόν.

## Η ΤΡΟΦΗ ΠΟΥ ΑΠΟΘΕΩΝΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΗ

Όσοι επιδιώκουν την ενάρετη και θεοφιλή πολιτεία, φροντίζουν για τις ἀρετές της ψυχής, γιατί τους είναι δικό τους κτήμα και αιώνια απόλαυση. Τα πρόσκαιρα τα απολαμβάνουν εφ' όσον είναι δυνατόν και όπως ο Θεός δίνει και θέλει, χρησιμοποιώντας τα με χαρά και ευχαριστώντας με όλη τους την καρδιά, έστω κι αν είναι μέτρια. Διότι με τα πολυτελή φαγητά, τρέφονται τα σώματα σαν υλικά. Την ψυχή όμως την αποθεώνει η γνώση (του θελήματος) του Θεού και η εγκράτεια, η αγαθότητα και η ευεργεσία, η ευσέβεια και η πραότητα.

*Επιμέλεια  
π. Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης*