



# ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ

ΜΑΡΤΙΟΣ 2016

ΕΤΟΣ ΙΕ΄ - ΤΕΥΧΟΣ 167



## 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:

Α/Α	ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ.....	ΣΕΛΙΔΑ
1ο	Ο φόβος που αναπαύει.....	4
2ο	Μηνύματα Τριωδίου.....	6
3ο	Τι ώρα είναι; Η ώρα να ξυπνήσουμε.....	8
4ο	Ψυχοσάββατο.....	10
5ο	Οι Άγιοι πρότυπα προσευχής και υπομονής.....	12
6ο	Περί υγείας και ευεξίας-ο Άρτος της ζωής.....	14
7ο	Ιατρικό θέμα-Η1Ν1.....	16
8ο	Τα νέα από την ζωή του προσκυνήματός μας.....	18
9ο	Πρόγραμμα ιερών ακολουθιών μηνός Μαρτίου.....	23
10ο	Διηγήσεις από το γεροντικό.....	26

Εικόνα εξωφύλλου: Ιερά Μονή Αγίου Γερασίμου του Ιορδανίτου στην Έρημο του Ιορδάνου

● Διευθυντής Περιοδικού: πατήρ Δημήτριος Λουπασάκης.

● Επιμέλεια Έκδοσης & Αρχισυνταξία: πατήρ Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης

### ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Αρχιμανδρίτης  
Ιγνάτιος Χατζηνικολάου  
[Θεολόγος - τέως Λυκαειάρχης]

Ιερομόναχος  
π. Στυλιανός Τζανευράκης  
Υπ. Διδάκτωρ Θεολογίας

Κων/νος  
Αρ. Δημητράκοπουλος  
Δάσκαλος

Ιωάννης Μάγκος  
[Εκπαιδευτικός Τεχνολόγος  
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός]

Πατήρ Σωτήριος Αμποιόπουλος  
[Ιεροδιδάσκαλος]

Μαρία Παπαχρίστου  
Παθολόγος - Εντατικολόγος

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

Σοφία Αντωνιάδου  
[Καθηγήτρια Φιλολόγος]  
Ξανθή Σπυροπούλου  
[Φιλολόγος]

Πόλυ Βαρτζώτη - Γαλενιανού  
[Διαιτολόγος]

Φαίη Συμρναίου  
Φοιτήτρια Πάντειου Παν/μίου

Αρχείο-Φωτογραφικό υλικό:  
Ιερός Ναός

# Ο ΦΟΒΟΣ ΠΟΥ ΑΝΑΠΑΥΕΙ

*«Κτήσαι τον φόβον και όλον τον χρόνο σου ποιήσεις εν αναπαύσει» Αββάς Ησαΐας*



Όπως ο πόνος σε προλαβαίνει από πολλά κακά, σε προειδοποιεί ότι κάτι δεν πάει και τρέχεις στον γιατρό για θεραπεία ή πρόληψη όποιου κακού, έτσι και ο φόβος σε ξυπνά και κρατά σε εγρήγορση. Γι' αυτό, όπως σημειώσαμε στην αρχή, ο Αββάς Ησαΐας μας προτρέπει να αποκτήσουμε τον φόβο, ώστε ο χρόνος της ζωής μας να περνά ήσυχος και ατάραχος. Και ο θυμόσοφος λαός θα πει «ο φόβος φυλάει τα έρημα» Το ίδιο κάνουμε ειδικά ειδικά τώρα με την έξαρση των κλοπών, διαρρήξεων και εγκληματικών πράξεων. Παίρνουμε μέτρα ασφαλεί-

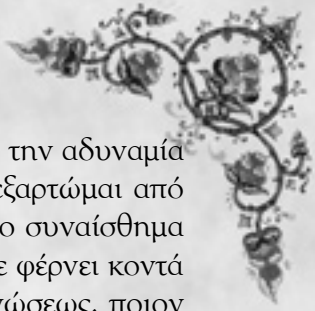
ας, αφού το Κράτος, που ενώ μάλιστα έχει στήσει για αυτόν το σκοπό ολόκληρο υπουργείο, δεν μας προστατεύει. Προσπαθούμε λοιπόν, μόνοι μας, προδομένοι από τους **κατ' ευφημισμόν υπευθύνους** να προσπαθούμε να προστατευθούμε και μάλιστα με σύγχρονα μέσα ασφαλείας.

Ο σοφός Σολομών, μιλώντας για τον φόβο, που πρέπει να έχουμε προς τον Θεόν, θα πει: Οχύρωμα οσίου φόβος Κυρίου, συντριβή δε τοις εργαζομένοις κακά [Παροιμ.10,29]. Και στην συνέχεια, θα τονίσει: **Κρείσσον μικρά μερίς μετά φόβου Κυρίου ή θησαυροί μεγάλοι μετ' αφοβίας [Παροιμ.15,16]. Και στη Σοφία Σειράχ: Χρήματα και ισχύς ανυψούσι καρδίαν, και υπεραμφότερα φόβος Κυρίου [40,26].**

Αναφερθήκαμε πριν από τον φόβο Κυρίου γενικά στον φόβο και πόσο ευεργετικός είναι, και στην συνέχεια προχωρήσαμε και θα συνεχίσουμε για τον φόβο Κυρίου μετά από προαναφερθέντα λόγια του αββά Ησαΐα και ακούμε στην συνέχεια: **Και σου υπόσχομαι ότι θα έχεις τον φόβο της ταραγμένης συνειδήσεως, δεν θα έχεις την ταραχή των λογισμών, των πειρασμών, των κλονισμών. Θα είσαι ασφαλής.**

Αρχή της σχέσεώς μας με το Θεό, στοιχείο ενοποιητικό με Αυτόν, είναι ο φόβος. Ενωνόμαστε με το Θεό, εάν φοβόμαστε το Θεό. Εάν σκεπτόμαστε το Θεό. Εάν στρεφόμαστε προς το Θεό.

Φοβούμαι το Θεό σημαίνει, σκύβω το κεφάλι μου, δουλώνουμε σε Αυτόν και αποκτώ παρηψία. Υπακούω στο θέλημά Του και μέσα από αυτήν την υψοποιόν ταπεινώση, ζω ασφαλισμένος κάτω από την προστασία Του. Επο-



μένως, φοβούμαι το Θεό σημαίνει νιώθω την μικρότητά μου, την αδυναμία μου και καταφεύγω σε Αυτόν, εξαρτώμαι από Αυτόν. Και εξαρτώμαι από Αυτόν σημαίνει ότι τον αγαπώ πάνω από όλα και ότι αυτό το συναίσθημα δεν με αποστρέφει από Αυτόν, αλλά με φέρνει κοντά Του. Με φέρνει κοντά Του με ιερή σχέση. Με ένα συναίσθημα σεβασμού και επιγνώσεως, ποιον πλησιάζω και πως η αναξιότητά μου αναβαθμίζεται σε θεϊκή υιοθεσία.

Εδώ θα πρέπει να σημειώσουμε και να εξηγήσουμε στους αγαπητούς αναγνώστες τι σημαίνουν τα λόγια του λειτουργού καλώντας τους πιστούς προς κοινωνία του Σώματος και Αίματος του Χριστού **«μετά φόβου Θεού πίστεως και αγάπης προσέλθετε»**. Η αγάπη λοιπόν είναι παρρησία και καταργεί το φόβο του Απλησίαστου. Είναι απαρχή της πνευματική ζωής. Έτσι εξηγούνται και τα λόγια του αποστόλου και ευαγγελιστού Ιωάννου **η τελεία αγάπη έξω βάλει τον φόβο [Α' Ιωαν.4,18]**. Φοβούμενος, δεν φοβάμαι. Δεν ανησυχώ. Η αγάπη αναπαύει. Ησυχάζει. Η αγάπη σε γεμίζει σιγουριά. Φοβούμενος, λοιπόν το Θεό δεν φοβάσαι τίποτα. Είσαι δυνατός [Φιλιπ.4,13].

Όταν δεν αγαπάς το Θεό. Όταν τον βλέπεις ως τρομερόν, ως δήμειο και κολαστή, που πανικοβάλλεσαι και δεν ξέρεις τι να κάνεις. Τρέμεις όπως έτρεμαν ο Αδάμ και η Εύα (εφοβήθησαν και εκρύβησαν Γενεσις 3,8.10). Αυτόν τον φόβο καταργεί η αγάπη. Μα, πως να αγαπήσεις κάποιον. Πως να του εμπιστευθείς. Πως να του αφοσιωθείς όταν αυτός δεν έχει ίχνος αγάπης στην καρδιά του;

Για το πως μπορούμε να αποκτήσουμε τον φόβο του Θεού, με ποιούς δηλαδή τρόπους, ο αββάς Ησαΐας θα μας αναφέρει: Η ησυχία, το σκόλασμα, η αποφυγή της τύρβης, η αγρυπνία, το να διαλέξεις την Βασιλεία του Θεού και όχι το σκοτάδι. Το να δείξεις την αγάπη σου, να εξομολογηθείς, έστω κι αν δεν έχεις μετάνοια. Τα πάντα δίνουν φόβο Θεού, προπάντων όμως η ζωή του κλαυθμού, της σοβαρότητας. Η μετρημένη ζωή. Η αίσθησις ότι ενώπιον σου είναι ο Θεός. Όπως θα στεκόσουν ενώπιον του Θεού εάν τον έβλεπες, έτσι να ίστασαι ανά πάσαν στιγμή. Να είναι σταθερή η θέσις σου ενώπιόν Του. Όχι να ποικίλεις. Όχι να αλλάζεις Όχι να μεταβάλλεσαι. Όταν το κάνεις αυτό, τότε η βούλησίς σου σιγά-σιγά ενισχύεται, καλλιεργείται και γίνεται μόνιμο απόκτημά σου ο φόβος του Θεού, που είναι μία βουλευτική διάθεση και ενέργεια.

*Αρχιμανδρίτης Ιγνάτιος Θ. Χατζηνικολάου*  
*\*θεολόγος - ι. διευκρίτη*

# ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΤΡΙΩΔΙΟΥ

## ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ – ΝΗΣΤΕΙΑ- ΕΓΚΡΑΤΕΙΑ



Την Κυριακή της Τυρινής η οποία έρχεται και είναι η τελευταία πριν την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή, ο Χριστός μας δια του αγίου ευαγγελιστού Ματθαίου, αφού προηγουμένως μας δίδαξε πώς να προσευχόμαστε σωστά και θεάρεστα, τώρα μάς διδάσκει τρεις βασικές αρετές που την περίοδο αυτή - ειδικά της πνευματικής εγρήγορης - οφείλουμε να καλλιεργήσουμε ιδιαίτερα.

Μας λέγει λοιπόν ο Χριστός «**Αν συγχωρείτε στους ανθρώπους τα σφάλματα που έκαναν θα συγχωρήσει και σ' εσάς ο Πατέρας σας ο ουράνιος**». Πράγματι είναι πολλά τα λάθη μας ακόμα και οι αδικίες μας προς τους άλλους ανθρώπους σ' αυτή τη ζωή, επίσης και εμείς έχουμε αδικηθεί από άλλους. Ωστόσο ο Χριστός μας καλεί να έχουμε τη δύναμη να συγχωρούμε τις αμαρτίες των άλλων ανθρώπων για να συγχωρηθούμε από το Θεό Πατέρα μας και οι δικές μας αμαρτίες. Το έλεος του Θεού είναι άπειρο και μπορεί να δεχθεί τον καθένα μας, αν προστρέξουμε κοντά Του με ειλικρίνεια και ταπεινοφροσύνη. Υπάρχει όμως και αυτή η προϋπόθεση, να συγχωρούμε και εμείς τους αδελφούς μας. Η συχώρηση του Θεού είναι δεδομένη και πολύ πιο πέρα από τις δικές μας αντοχές γι' αυτό ο Χριστός καθιέρωσε και το μυστήριο της ιεράς εξομολογήσεως.

Μια άλλη **αρετή είναι η νηστεία** η οποία αποτελεί εντολή του Θεού. Νήστεψαν οι προφύτες της Παλαιάς Διαθήκης, νήστεψε και ο ίδιος ο Κύριος Ιησούς Χριστός. Η νηστεία ενισχύει την προσευχή, προκαλεί κατάνυξη στον άνθρωπο, βοηθά στην καταπολέμηση των παθών, φέρνει πιο κοντά στο Θεό, αλλά έχει και οφέλη στην υγεία του ανθρώπου. Η αγία μας Εκκλησία φιλανθρώπως δεν υποχρεώνει να νηστεύουν εκείνοι που είναι ασθενείς- σύμφωνα και με κανόνα της πρώτης Οικουμενικής Συνόδου. Χρειάζεται όμως προσοχή εκείνος που δεν νηστεύει να μην δίνει την εντύπωση ότι περιφρονεί την νηστεία και εκείνος που νηστεύει να μη ζητά τον έπαινο των ανθρώπων, γιατί θα χάσει την ανταμοιβή από το Θεό. Υπάρχει επίσης και η πνευματική νηστεία που είναι η αποξένωση από τα πάθη, τον εγωισμό, τον φθόνο και τις αμαρτίες την πλεονεξία, την κατάκριση και το κουτσομπολιό κ.λ.π.

Ο Χριστός μας λέγει ξεκάθαρα, ότι **εκεί που είναι ο θησαυρός μας ότι αγαπάμε δηλαδή, εκεί είναι και η καρδιά μας**. Αν είμαστε μόνιμα απορροφημένοι πως θα συγκεντρώσουμε όλο και περισσότερα υλικά πράγματα, θα εξαρτηθούμε από αυτά. Ο Χριστός λέγει και η εμπειρία επιβεβαιώνει ότι όλα όσα μαζεύουμε εδώ στη γη μπορεί ανά πάσα στιγμή να καταστραφούν από διάφορες αιτίες. Τα χρήματα μπορεί να χάσουν την αξία τους ή να μας τα κλέψουν ή να τα χάσουμε σε δυσκολίες της ζωής, όπως οι ασθένειες, οι σοδειές καταστρέφονται από τα στοιχεία της φύσεως οι περιουσίες μπορεί να διασπαθιστούν από απερίσκεπτους και σπάταλους κληρονόμους. Όπως και να' χει, αν δε ζούμε με καθαρή συνείδηση με ειρήνη με το Θεό και τους ανθρώπους με υγεία όλα έχουν σχετική αξία. Αντίθετα οι καλές μας πράξεις, η αγάπη στον πλησίον, η ελεημοσύνη δημιουργούν θησαυρούς στον ουρανό τους οποίους λογαριάζει ο Θεός και δεν είναι δυνατό να καταστραφούν καθώς αποτελούν περιουσία της ψυχής του ανθρώπου. Τότε ο άνθρωπος είναι πετυχημένος μπροστά στο Θεό, όταν έχει μεγάλο θησαυρό στον Ουρανό!

Περισσότερο από κάθε άλλη εποχή τώρα τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή ας ακούσουμε με προσοχή τον Κύριο μας **να συγχωρέσουμε όσους μας έχουν αδικήσει, να προστρέξουμε στον καλό πνευματικό** και να ζητήσουμε και τη συχώρηση του Θεού με την Ιερά Εξομολόγηση, **να νηστέψουμε** όσοι, όσο μπορούμε με τις οδηγίες της μητέρας μας της Εκκλησίας, **ΟΛΟΙ όμως να νηστέψουμε από την αμαρτία, ας κάνουμε μια ελεημοσύνη και κάθε καλό στους αδελφούς μας**. Όστε και ο Χριστός να μας ευλογήσει εδώ στη γη και να μας ανταποδώσει το θησαυρό μας στην ουράνια βασιλεία του. Αμήν.

*π. Στυλιανός Τζινεράκης*  
*M.Phil-Υπ. Διδάκτωρ Θεολογίας Α.Π.Θ.*



Μανουσαρίδης Ιωάννης

ΨΥΚΤΙΚΕΣ  
ΨΥΚΤΙΚΕΣ  
ΚΑΙ ΚΑΙ  
Υδραυλικές εργασίες  
Υδραυλικές εργασίες

Τηλ : ..... 693 71 38 768  
E-mail : ..... giannismanou85@gmail.gr

## -ΤΙ ΩΡΑ ΕΙΝΑΙ; - Η ΩΡΑ ΝΑ ΞΥΠΝΗΣΟΥΜΕ



-Βλέπεις γύρω σου το κακό και διαμαρτύρεσαι!  
Πόσες μετάνοιες όμως έκανες για να καταλυθεί  
το κακό;

-Καμία!

-Ε, τότε τί μιλάς; (Γέρων Αγιορείτης)

Ξεκινάμε, με τη χάρη του Θεού και φέτος, την ομορφότερη ίσως περίοδο του έτους, την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή. Ο απόστολος Παύλος αφυπνίζει στο


ανάγνωσμα της Κυριακής της Τυρινής: «Και τούτο, ειδότες τον καιρόν, ότι ώρα ημάς ήδη έξ ύπνου εγερθήναι ... η νύξ προέκοψεν, η δέ ημέρα ήγγικεν. αποθώμεθα ουν τα έργα του σκότους και ενδυσώμεθα τα όπλα του φωτός.» (Ρωμ. 13, 11-13)

Και αυτό να πράττετε, **επειδή ξέρετε τον καιρό που ζούμε**. Γιατί είναι ήδη ώρα εσείς **να εγερθείτε από τον ύπνο...** Η νύχτα όπου νά 'ναι φεύγει, και η μέρα κοντεύει να 'ρθει. Γι' αυτό ας πετάξουμε από πάνω μας τα έργα του σκότους, κι ας φορέσουμε τα όπλα του φωτός.

Πιο επίκαιρος από ποτέ φαίνεται στα μάτια μου ο Απόστολος. «Ειδότες τον καιρόν...». Βλέπω γύρω μου τα πάντα να καταρρέουν. Η χώρα μου να βουλιάζει, η Ευρώπη να βγάζει το προσωπίο του πολιτισμού και του ανθρωπισμού που φορούσε και να προσπαθεί να κρατήσει όσο μπορεί – με νύχια και με δόντια- τα χρόνια της ευημερίας. Στον αγώνα της αυτό, οι ιδέες του Διαφωτισμού, της αδελφοσύνης, της ισότητας, της αλληλεγγύης περνούν σε δεύτερη μοίρα. Πολλοί μάλιστα ίσως φτάνουν και στο άλλο άκρο, στη ρήση του υπαρξιστή φιλοσόφου Ζαν-Πολ Σαρτρ «κόλαση είναι οι άλλοι». Ποιοι «άλλοι» όμως; Αυτοί που δημιούργησαν τα οικονομικά προβλήματα; Αυτοί που έφεραν τους πολέμους και την τρομοκρατία; Οι πρόσφυγες; Ποιοι είναι οι «άλλοι» που φταίνε, που χάλασαν τον πολιτισμό και την ήσυχη, βολική κοινωνία μας;

Ήρθε η ώρα λέει ο απόστολος Παύλος. Η ώρα να ξυπνήσουμε και, πρώτα απ' όλα, να κάνουμε την κριτική μπροστά στον καθρέφτη.

Καταγγέλλεις πολύ εύκολα τους κυβερνώντες, τους άρχοντες, τους «βολεμένους» και όλους όσους θεωρείς υπεύθυνους για την κρίση της χώρας, **μα και συ στην ζωή σου πόσο διαφοροποιείσαι από όλους αυτούς;** Όπως ζούνε αυτοί, ζεις και συ, στην ίδια συχνότητα, αδιάφορος για τα πνευματικά και δοσμένος στην ύλη και στα υλικά αγαθά, στο μέτρο πάντα που αναλογεί στον καθένα.



-Μα έχουμε ακριβά σπίτια, αυτοκίνητα ή περιουσίες σε τράπεζες; Λέει ο Μέγας Βασίλειος: «**Του φτωχού είναι το ψωμί που σου περισσεύει, του γυμνού το ρούχο που φυλάς στις ντουλάπες σου, αυτού που τα χρειάζεται είναι τα χρήματα που έχεις αποταμιεύσει. Αδικείς λοιπόν τόσους πολλούς, όσους θα μπορούσες να ωφελήσεις.**» **Και συμπληρώνει ο άγιος Παΐσιος: Θέλετε να χαλάσετε έναν λαό; Δώστε στο λαό πλούσια τα υλικά αγαθά και θα ξεχάσουν και τον Θεό και τα πάντα...**

Και κάτι ακόμα. Πόσοι από μας, αν είχαμε τις ευκαιρίες του εύκολου πλουτισμού, δεν θα πράτταμε όσα κατηγορούμε άλλους; Αντί λοιπόν να ρίχνουμε ευθύνες, ας ξυπνήσουμε ως χριστιανοί. Η νύχτα όπου νά 'ναι φεύγει, και η μέρα κοντεύει να 'ρθει, μας αφυπνίζει ο Απόστολος. Ας κάνουμε την αυτοκριτική μας «εις εαυτόν δε ελθόντες» σαν τον Άσωτο. Ας πετάξουμε από πάνω μας τα έργα του σκότους, κι ας φορέσουμε τα όπλα του φωτός. Γιατί το σκοτάδι χάνεται όταν έρθει το Φως. Ποια είναι όμως αυτά τα όπλα;

Συνεχίζει ο Παύλος: «**Ενδύσασθε τον Κύριον Ιησούν Χριστόν**». Βαπτιστήκαμε στο Όνομά Του και ντυθήκαμε Αυτόν, αλλά Τον χάσαμε από την απροσεξία και την αμέλειά μας. Τα όπλα μας, τα δίνει η Χάρη του Θεού που θα δει τον άνθρωπο να μετανοήσει, να αλλάξει νου, τρόπο σκέψης, και να αποφασίσει να αγωνιστεί. Είναι η πανοπλία του Χριστιανού που παραδίδει ο Απόστολος και συνοψίζει ο υμνογράφος: «**Το στάδιο των αρετών άνοιξε. Όσοι θέλετε να αγωνιστείτε εισέλθετε... Και αφού φορέσουμε την πανοπλία του Σταυρού, ας πολεμήσουμε τον εχθρό, έχοντας σαν τείχος την **πίστη** και σαν θώρακα την **προσευχή** και περικεφαλαία την **ελεημοσύνη**. Στην θέση του μαχαιριού τη νηστεία, η οποία βγάζει από την καρδιά κάθε κακία**».

Να, τα όπλα. Πίστη, προσευχή, ελεημοσύνη, νηστεία. Όπλα που ο ίδιος ο Χριστός μας έμαθε. Αν έχετε πίστη σαν το σπόρο του σιναπιού και τα βουνά μετακινείτε. Και για τον πόλεμο κατά των δαιμόνων: Αυτό το γένος δεν πολεμείται παρά με προσευχή και νηστεία.

Βλέπουμε γύρω μας λοιπόν, το κακό. Ας μην κοιτάμε όμως γύρω μας, αλλά πρώτα μέσα μας. Ας χρησιμοποιήσουμε τα πνευματικά αυτά όπλα και τότε θα δούμε πολλά να αλλάζουν.

ΚΑΛΟ ΑΓΩΝΑ, ΚΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ!

*Κωνσταντίνος Δημητρακόπουλος  
Δάσκαλος*



# ΨΥΧΟΣΑΒΒΑΤΟ

## ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ:



Όπως γνωρίζουμε κάθε Σάββατο η εκκλησία μας με ειδικές προσευχές και ύμνους μνημονεύει και εύχεται για τους νεκρούς αδελφούς μας. Μέσα στο εορτολόγιο της όμως, υπάρχουν και δύο Ψυχοσάββατα το χρόνο. Τα επίσημα αυτά Ψυχοσάββατα έχουν κινητές ημερομηνίες,

καθώς εξαρτώνται από την ημερομηνία του εορτασμού του Πάσχα. Το πρώτο, την παραμονή της Κυριακής της Κρίσεως (Απόκρεω) και το δεύτερο, την παραμονή της Πεντηκοστής. Έτσι, για το 2016 το πρώτο ψυχοσάββατο είναι το Σάββατο 5 Μαρτίου και το δεύτερο, το Σάββατο 18 Ιουνίου.

## ΓΙΑΤΙ ΘΕΣΠΙΣΤΗΚΕ:

Η Μητέρα Εκκλησία από αγάπη και ευσπλαχνία προς τους κεκοιμημένους μας θέσπισε τα Ψυχοσάββατα **«υπέρ πάντων των άπ' αιώνος ευσεβώς τελευτησάντων Χριστιανών»** για τους παρακάτω τρεις λόγους, όπως αναφέρει το **Τριώδιο** (το εκκλησιαστικό βιβλίο):

Τελούμε το **πρώτο Ψυχοσάββατο, την παραμονή της Κυριακής της κρίσεως (Απόκρεω):**

1. «Επειδή δε πολλοί κατά καιρούς απέθανον άωρα ή εις ξενιτίαν ή εις θάλασσαν... από λοιμική ασθένεια, σε πολέμους, σε παγετούς, σε σεισμούς και θεομηνίες...άλλοι κήκκαν ή χάθηκαν...άλλοι ήταν φτωχοί και άποροι και δεν φρόντισε κανείς να τούς τιμήσει με τις ανάλογες Ακολουθίες και τα Μνημόσυνα...


2. Επίσης «επειδή αύριον ποιούμεν την ανάμνηση της Δευτέρας Παρουσίας του Χριστού» και επειδή οι κεκοιμημένοι δεν έλαβαν την τελική κρίση και αντάμειψη η Εκκλησία τους μνημονεύει για να εύρουν έλεος.

3. Επειδή η μνήμη όλων των τεθνεώτων μάς θυμίζει και τον δικό μας θάνατο και μάς διεγείρει προς μετάνοια.

Γενικότερα, κατά το πρώτο Ψυχοσάββατο ή «Σάββατον των ψυχών», το μνημόσυνο τελείται για όλους τους κεκοιμημένους που τους **κάλυψε «τάφος εν πάση χώρα».**

Κατά το **δεύτερο Ψυχοσάββατο**, που γίνεται εννέα μέρες μετά από την Ανάληψη του Κυρίου, η Εκκλησία μας μνημονεύει **«πάντων των από Αδάμ ευσεβώς κοιμηθέντων» ως σήμερα**, ώστε να γίνουν άξιοι





κληρονόμοι της Ουρανίου βασιλείας. Σημειωτέον ότι την επομένη ημέρα, (Πεντηκοστή) είναι **η γενέθλιος ημέρα της Εκκλησίας**, η οποία περιλαμβάνει την στρατευομένη εδώ στην Γη και την θριαμβεύουσα στους Ουρανούς Εκκλησία.

### **ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΜΕ:**

Στα Ψυχοσάββατα ετοιμάζουμε **κόλλυβα** και τα **δίπτυχά** μας (συγχωροχάρτια) και τα πηγαίνουμε στην Εκκλησία «για να διαβαστούν» είτε κατά τον εσπερινό της Παρασκευής είτε στην Θεία Λειτουργία του Σαββάτου. Και στις δύο περιπτώσεις διαβάζεται η ίδια ακολουθία.

Εκεί «δεόμεθα υπέρ μακαρίας μνήμης και αιωνίου αναπαύσεως πάντων των απ' αιώνος κεκοιμημένων ορθοδόξων χριστιανών, βασιλέων, πατριάρχων, αρχιερέων, ιερέων, ιερομονάχων, μοναχών, γονέων, προγονέων, πάππων, προπάππων, διδασκάλων, αναδόχων ημών εν τη πίστει...» για να μπορέσουν κατά την ώρα της κρίσεως να δώσουν αγαθή απολογία και καταταχθούν μετά των δικαίων και αγίων εν τόπω φωτεινώς άξιοι κληρονόμοι της Ουρανίου Βασιλείας... **(Τριώδιον)**

Επίσης αυτήν την ημέρα οι πιστοί κάνουν **τρισάγιο στους τάφους των προσφιλών τους**, μοιράζουν τα διαβασμένα κόλλυβα και κάνουν πράξεις ελεημοσύνης για τους κεκοιμημένους («ψυχικό»).

**Προσφέρουμε κόλλυβα**, διότι αυτά συμβολίζουν την Ανάσταση των νεκρών με πρότυπο την Ανάσταση του Κυρίου μας (Συμεών Θεσσαλονίκης).

Ας το προσέξουμε αυτό και ας προσφέρουμε **ΜΟΝΟ κόλλυβα** για την ακολουθία, διότι σε πολλές περιπτώσεις έχει αλλοιωθεί από Χριστιανούς αυτή η παράδοση της Εκκλησίας μας και προσφέρουν πίτες, κουλουράκια, γλυκίσματα, κ.λπ. φέρνοντας τους ιερείς μας σε δύσκολη θέση.

### **Η ΑΞΙΑ –ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΨΥΧΟΣΑΒΒΑΤΟΥ**

«**Το Ψυχοσάββατο είναι το μνημείο του αγνώστου στρατιώτη της Ορθοδοξίας**», όπως λέει και ο αξιοσέβαστος π.Ανανίας Κουστένης. Είναι κοινή εορτή θριαμβευούσης και στρατευομένης Εκκλησίας !Είναι ιερή ημέρα.

«Το Ψυχοσάββατο μας θυμίζει τη διάσταση της αιώνιας ζωής που φωτίζει και την επίγεια. Το Ψυχοσάββατο μάς θυμίζει την υποχρέωση να θυμόμαστε τους νεκρούς μας και να προσευχόμαστε γι' αυτούς» **(Χρυσόστομος)**

*Ξανθή Σπυροπούδου  
Φιλόδογος-Συγγραφέας*

## ΟΙ ΑΓΙΟΙ ΠΡΟΤΥΠΑ ΥΠΟΜΟΝΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ



**Χ**αρακτηριστικό γνώρισμα των αγίων ήταν η αρετή της υπομονής, που συνοδευόταν πάντοτε από δυνατή προσευχή και μεγάλη πίστη. Οι Άγιοι δεν έζησαν με άνεση σε αυτή τη ζωή. Αντιμετώπισαν θλίψεις και στενοχώριες, μεγάλους πειρασμούς και απειλές κατά της ζωής τους και υπέστησαν ποικίλα μαρτύρια. Από τα συναξάρια φαίνεται ότι κανένας άγιος δεν ζήτησε από τον Θεό απαλλαγή από τις θλίψεις και τους πειρασμούς αλλά μόνο υπομονή. Είναι αξιοζήλευτη η αντοχή τους κατά την αντιμετώπιση των θλίψεων και των πειρασμών, όσο δύσκολα και αν ήταν τα πράγματα. Ας κάνουμε εδώ μια σύγκριση με την κατάσταση των ανθρώπων σήμερα, οι οποίοι παρουσιάζουν ελάχιστη έως μηδενική

αντοχή στα προβλήματα και στις αυξημένες ανάγκες τους, με αποτέλεσμα να οδηγούνται σε απονενομημένα διαβήματα.

Αλλά τι ήταν η υπομονή των αγίων; Μήπως ήταν μια μοιρολατρική αντιμετώπιση των προβλημάτων; Ασφαλώς όχι. **Η υπομονή των αγίων ήταν μία δυναμική κατάσταση της ψυχής, μια υγιής εσωτερική και διαρκής δράση, η οποία τους κρατούσε όρθιους, ήρεμους, ψύχραιμους και νηφάλιους, ώστε να εκτιμούν σωστά τα προβλήματα και να λαμβάνουν τις σωστές αποφάσεις.**

Οι άγιοι της υπομονής γνώριζαν να περιμένουν. Πόσο να περιμένουν; Ίσως και χρόνια! Όσο ήθελε ο Θεός. Θα αναφερθούμε στη συνέχεια στη ζωή δύο αγίων γυναικών, που αποτελούν χαρακτηριστικά παραδείγματα υπομονής.

**Η Αγία Νόννα**, η μητέρα του Αγίου Γρηγορίου του Θεολόγου, χριστιανή από γονείς χριστιανούς, παντρεύτηκε τον Γρηγόριο, έναν εύπορο γαιοκτήμονα και συγκλητικό. Δύο ήταν τα μεγάλα προβλήματα που αντιμετώπισε από την αρχή της έγγαμης ζωής της, η Νόννα. Το πρώτο ότι ο άνδρας της ήταν ειδωλολάτρης και το δεύτερο ότι ήταν άτεκνη, δεν είχε παιδιά. Τα πλούτη, η αριστοκρατική ζωή, τα παλάτια και οι πολυάριθμοι υπηρέτες και υποτακτικοί δεν γέμιζαν την καρδιά της νεαρής χριστιανής. Η καρδιά της ήταν ματωμένη και πονεμένη. Ξεκίνησε λοιπόν προσευχές, νηστείες και ολονύκτιες αγρυπνίες. Ο Θεός μετά από πολλά χρόνια της έδωσε αυτό που ποθούσε. Περίπου 15 χρόνια μετά το γάμο της, ο άνδρας της βαπτίστηκε χριστιανός και λίγα χρόνια αργότερα χειροτονήθηκε ιερέας και στη

συνέχεια επίσκοπος Ναζιανζού. Η τεκνογονία όμως άργησε πολύ να έλθει. Περίπου 30 χρόνια μετά το γάμο της και αφού είχε υπερβεί τα 50 χρόνια της ηλικίας της, τότε που είχε παρέλθει η φυσιολογική ηλικία της τεκνογονίας, **ο Θεός της χάρισε 3 παιδιά, την Γοργονία, τον Γρηγόριο και τον Καισάριο.**

Ας δούμε τώρα, πώς η χριστιανή μητέρα οδήγησε ολόκληρη την οικογένειά της στην αγιότητα. **Η Γοργονία επέλεξε τον έγγαμο βίο.** Ο άνδρας της ήταν ειδωλολάτρης. Με την θερμή προσευχή της κατάφερε να τον κάνει χριστιανό, όπως ακριβώς είχε κάνει και η μητέρα της. Απέκτησε 5 παιδιά, επιδόθηκε σε αγαθοεργίες και έζησε ζωή σύμφωνη με το θέλημα του Θεού. Πέθανε ειρηνικά και η εκκλησία την ανακήρυξε αγία.

Ο Γρηγόριος μορφώθηκε αρχικά στην πατρίδα του και εν συνεχεία στην Αθήνα, όπου και του προσφέρθηκε η έδρα της ρητορικής, στην οποία δίδασκε για ένα έτος. Όταν επέστρεψε στην πατρίδα του χειροτονήθηκε από τον πατέρα του ιερέας και αργότερα επίσκοπος. Πολέμησε την αίρεση του Αρείου στην Κωνσταντινούπολη, όπου εκφώνησε τους περίφημους θεολογικούς λόγους του, για τους οποίους **η Εκκλησία του έδωσε τον τίτλο του Θεολόγου.**

**Ο Καισάριος έγινε φημισμένος γιατρός,** αρνήθηκε τις τιμές και τα αξιώματα που του προσέφερε ο Ιουλιανός ο Παραβάτης, και αφοσιώθηκε αφιλοκεδώς στη θεραπεία των ασθενών. **Ανακηρύχτηκε άγιος.**

Βλέπουμε πως μια χριστιανή γυναίκα με την πίστη της, την υπομονή της και την καρτερία της, αφενός μεν έλαβε από τον Θεό αυτά που ποθούσε, και αφετέρου οδήγησε όλα τα μέλη της οικογενείας της στην αγιότητα. **Πέντε μέλη στην οικογένεια και οι πέντε άγιοι.**

*Μαρία Εφορακοπούδου-Παπαχρήστου  
Γιατρός Παθολόγος-Εντατικολόγος*



**ΣΤΑΗ - ΒΙΔΑΛΗ ΙΩΑΝΝΑ**  
ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣΤΙΚΩΝ - ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ

Κεντρικό: Αγία Βαρβάρα, Τήνος 84 200, Τηλ.: 22830.24068, 22830.22368,  
22830.23758, FAX: 22830.29142, ΚΙΝ.: 6944.258528

Υποκ/μα Αθηνών: Αιόλου 45Α, Αθήνα 105 51, Τηλ./fax: 210 3310360

[www.vidali-stai.gr](http://www.vidali-stai.gr) • E-mail: [vidali-stai@thn.forthnet.gr](mailto:vidali-stai@thn.forthnet.gr)

# ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

## Ο ΑΡΤΟΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

*Ο Άρτος της Ζωής είναι ο Ένας, ο Κύριος Ημών Ιησούς Χριστός.*



**Υ**πάρχει όμως και ένα βασικό είδος τροφίμου, το ψωμί, με ιδιαίτερη θρεπτική αξία. Το ψωμί, κυρίαρχο στοιχείο του τραπέζιού, σε όλους τους πολιτισμούς, παλαιότερους & νεότερους, και ο τρόπος που χρησιμοποιείται είναι τελετουργικός & συμβολικός. Στην προσευχή που έδωσε ο

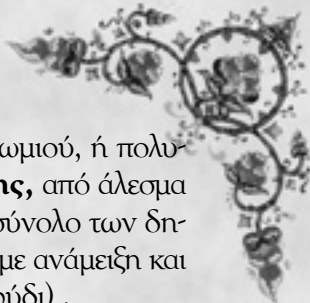
ίδιος Κ.Η.Ι.Χριστός, υπάρχει αίτημα για τον άρτον τον επιούσιον.

**Η ιστορία του ψωμιού αρχίζει από την νεολιθική εποχή (8.000 π.Χ.)** όταν ο άνθρωπος άρχισε να καλλιεργεί δημητριακά. Το ψωμί εκείνο δεν μοιάζει καθόλου βέβαια με το σημερινό. Ήταν ένας κυλός που ψηνόταν στον ήλιο & αργότερα πάνω σε καυτή πλάκα. Η ανακάλυψη του προζυμιού, που έχει σαν αποτέλεσμα το φούσκωμα, ήταν ένα τυχαίο αλλά σημαντικό γεγονός. Θεωρείται ότι ανακαλύφθηκε στην αρχαία Αίγυπτο, η οποία εθεωρείτο ο σιτοβολώνας του τότε κόσμου, και όπου το ψωμί ήταν η βασική τους τροφή. Άρα το ψωμί άρχισε να παράγεται στην αρχαία Αίγυπτο, με πολλές ποικιλίες αλεύρων και ποικίλους τρόπους κατασκευής. Όπως περιγράφει ο Ηρόδοτος, στην Αίγυπτο το ψωμί έλαβε οικονομική & κοινωνική υπόσταση αφού χρησιμοποιήθηκε ως νόμισμα για την κάλυψη του μισθού όχι μόνο των απλών χωρικών, αλλά & υψηλόβαθμων κρατικών αξιωματούχων.

Οι αρχαίοι Έλληνες προσέφεραν πολλά στην τέχνη της αρτοποιίας, τόσο γιατί βελτίωσαν τις κατασκευές των φούρνων, όσο & ως προς τους τύπους ψωμιού που παράγαν. **(72 τύπους)**. Είχαν «γαστρονομική» επαφή με το ψωμί, κάθε ώρα της ημέρας, για κάθε περίπτωση και κάθε γούστο. Την τέχνη τους στο ψωμί, οι αρχαίοι Έλληνες πέρασαν και στους κατακτητές Ρωμαίους, που λάτρεψαν αυτή την γευστική και διατροφική τέχνη.

**Το ψωμί παρασκευάζεται από αλεύρι, νερό & προζύμι ή αλεύρι, νερό & μαγιά.**


Ένας τρόπος **παρασκευής προζυμιού** είναι: Να ζυμώσουμε το αλεύρι με το νερό (πάντα κλιαρό) & να προσθέσουμε 2 ολόκληρα ξερά κρεμμύδια. Τα αφήνουμε για 1 μέρα. Την επόμενη αφαιρούμε τα 2 κρεμμύδια, & το «αναπιάζουμε» πάλι με νερό (πάντα κλιαρό) & αλεύρι, το αφήνουμε πάλι για 1 μέρα, & αυτή την διαδικασία την επαναλαμβάνουμε για 5 συνεχείς ημέρες. Την 6η μέρα είναι έτοιμο το προζύμι. Το φυλάμε στο ψυγείο, ώστε ανά πάσα στιγμή να μπορούμε να πάρουμε ένα μικρό μέρος του, & να παρασκευάσουμε χωριάτικο ψωμί, με ελαφρά υπόξινη γεύση.



Ανάλογα με το άλευρο, υπάρχει η ποικιλία του κοινού λευκού ψωμιού, ή πολυτελείας με άλευρο 70%, χωρίς πύουρο. Το **ψωμί ολικής άλεσης**, από άλεσμα σταριού μαζί με τον φλοιό. Το **πολύσπορο**, που γίνεται από το σύνολο των δημητριακών, όπως σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, βρώμη, καλαμπόκι, και με ανάμειξη και άλλων σπόρων ή ξηρών καρπών ( σουσάμι, νιφάδες βρώμης, καρύδι ) .

Η θρεπτική αξία του ψωμιού εξαρτάται από το αλεύρι που χρησιμοποιήθηκε στην παρασκευή του. Παραδοσιακά οι καλύτεροι αρτοποιοί στην Ελλάδα θεωρούνται οι **Ηπειρώτες**. Τα πιο συνηθισμένα είδη ψωμιού είναι: **το λευκό, το μαύρο, ολικής άλεσης, χωριάτικο, σίκαλης, καλαμποκόψωμο (μπομπότα) & πολύσπορο**. Το τελευταίο έχει ιδιαίτερη θρεπτική αξία. Οι πρωτεΐνες του ψωμιού είναι κυρίως, γλουτένη, προλαμίνη και λευκοσίνη. Ο καρπός του ψωμιού είναι πλούσιος σε μεταλλικά άλατα και βιταμίνες, ιδίως του συμπλέγματος Β. Επομένως **το λευκό ψωμί υπολείπεται θρεπτικά από το μαύρο, και το ολικής άλεσης**, επειδή περιέχει **ελάχιστες φυτικές ίνες, λιγότερες βιταμίνες και λιγότερα μεταλλικά άλατα**. Το ψωμί ολικής άλεσης είναι πλουσιότερο σε **σίδηρο, ψευδάργυρο και ασβέστιο**. Επίσης περιέχει την διπλάσια ποσότητα μαγνησίου από το λευκό ψωμί (το **μαγνήσιο** είναι ένα μέταλλο, που σύμφωνα με τελευταίες έρευνες έχει **αντικαταθλιπτική δράση**). Οι **φυτικές ίνες του μαύρου ψωμιού** συντελούν στην **καλή λειτουργία του εντέρου, προστατεύουν από καρδιαγγειακές παθήσεις**, συμβάλλοντας στην αποβολή της **χοληστερίνης** και την μείωση της κακής (**LDL**) **χοληστερίνης**, και διατηρούν **σταθερά τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα**. **Το ψωμί δεν παχαίνει**. Μία λεπτή φέτα ψωμιού 30 γραμμάρια αποδίδει περίπου 70-80 θερμίδες, και είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Η **υπερβολή στην ποσότητα** του ψωμιού όμως, συντελεί στην πρόσληψη πολλών θερμίδων. Και φυσικά όταν τα γεύματα περιέχουν πολλούς υδατάνθρακες, από άλλα τρόφιμα, π.χ. ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, καλό είναι να μην συνοδεύονται και με ψωμί. Οι πρόγονοί μας είχαν ένα σοφό ρητό. «**πάν μέτρον άριστον**». Αυτό ισχύει και στην κατανάλωση του ψωμιού. Το μέτρο και η σωστή επιλογή, είναι το κλειδί στην ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή.

*Πόδν Βαρτζιώτη - Γαλενιανού*  
*Διατροφολόγος*  
*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*

# ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ

## H1N1



Ο **Ιός** αυτός (τύπου **A H1N1**) προκαλεί μια μορφή γρίπης που αρχικά προσέβαλλε τους χοίρους, γι αυτό και ονομάστηκε γρίπη των χοίρων. Η συμπτωματολογία της νέας γρίπης δε διαφέρει σημαντικά από εκείνη της γνωστής εποχικής

γρίπης και περιλαμβάνει πυρετό, βήχα, πονόλαιμο, ρινική καταρροή, κεφαλαλγία, μυαλγίες, κόπωση. Τα συμπτώματα τείνουν να εμφανίζονται και να κλιμακώνονται γρήγορα και είναι πιο έντονα απ' ό τι τα συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος. Η συμπτωματολογία βελτιώνεται μέσα σε 2 έως 5 ημέρες, αλλά η καταβολή μπορεί να παραμένει για μια εβδομάδα ή και περισσότερο. Ο πυρετός, που είναι συχνά υψηλότερος των 38°C υποδηλώνει πιθανότερα την παρουσία γρίπης.

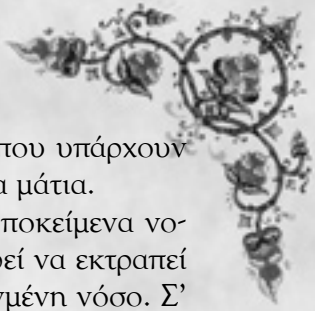
Αντίθετα τα συμπτώματα του κοινού κρυολογήματος, συνήθως ρινική συμφόρηση και καταρροή, υπεισέρχονται προοδευτικά και διαρκούν περίπου μια εβδομάδα. Οι ασθενείς μπορεί να έχουν όλα ή κάποια από αυτά τα συμπτώματα. Γαστρεντερικά ενοχλήματα όπως έμετος και διάρροια μπορεί να συνυπάρχουν, ιδίως σε παιδιά.

### **Συμπτώματα σοβαρής γρίπης ή εξελισσόμενης νόσου**

Τα συμπτώματα αυτά εάν εμφανιστούν απαιτούν έκτακτη ιατρική παρακολούθηση: Δύσπνοια, ταχύπνοια (γρήγορη αναπνοή), κυάνωση (μπλε χρώμα στα χείλη και το δέρμα), θωρακικός πόνος, ελαττωμένη διούρηση, σημεία επιπλοκών από το κεντρικό νευρικό σύστημα (διαταραχή του επιπέδου συνείδησης, λήθαργος, σύγχυση, μεγάλη αδυναμία και διαταραχές κινητικότητας, σπασμοί), είναι τα πιο σημαντικά. Στα παιδιά τα συμπτώματα μπορεί να περιλαμβάνουν γρήγορη και εργώδη αναπνοή, υπνηλία, έλλειψη επιθυμίας για αγκάλιασμα, οξυθυμία, ανορεξία.

**Πως μεταδίδεται:** Η μετάδοση του ιού της γρίπης γίνεται με τη μεταφορά αναπνευστικών εκκρίσεων, συνήθως με τη μεταφορά μικροσταγονιδίων που περιέχουν τον ιό, από ένα άτομο που έχει μολυνθεί σε ένα άλλο. Τα μικροσταγονίδια αυτά παράγονται με το βήχα ή τον πταρμό. Ο ιός μπορεί να





μεταδοθεί και μέσω της επαφής των χεριών με επιφάνειες όπου υπάρχουν σταγονίδια και κατόπιν της επαφής με το στόμα, τη μύτη ή τα μάτια.

**Ομάδες υψηλού κινδύνου:** Αναφερόμαστε σε άτομα με υποκείμενα νοσήματα, λόγω των οποίων η φυσική πορεία της νόσου μπορεί να εκτραπεί προς το χειρότερο, και να εκδηλώσουν μία σοβαρή ή επιπλεγμένη νόσο. Σ' αυτές τις κοινωνικές ομάδες είναι μεγαλύτερη η συχνότητα των επιπλοκών και υψηλότερη η θνητότητα. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν: Άτομα που πάσχουν από καρδιαγγειακά νοσήματα. Άτομα με χρόνιες αναπνευστικές νόσους, ιδιαίτερα για τα παιδιά το βρογχικό άσθμα αποτελεί τη σημαντικότερη υποκείμενη νόσο που προδιαθέτει στην ανάπτυξη της πρωτοπαθούς πνευμονίας της γρίπης. Ανοσοανεπάρκειες-ανοσοκαταστολή. Εγκυμοσύνη, ιδίως του 3ου τριμήνου. Παιδιά ηλικίας μικρότερης των 2 ετών και άτομα ηλικίας μεγαλύτερης των 65 ετών. Παρά το γεγονός ότι διάφορα υποκείμενα νοσήματα προδιαθέτουν σε σοβαρή νόσο, το 40-50% των θανατηφόρων κρουσμάτων από τη νέα γρίπη δεν είχαν κάποια υποκείμενη νόσο. Στους ασθενείς αυτούς, οι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο σοβαρής νόσου δεν έχουν διευκρινιστεί. Επαγρύπνηση χρειάζεται και από τους κλειστούς πληθυσμούς (προσωπικό και εσωτερικοί σπουδαστές γυμνασίων-λυκείων, στρατιωτικών και αστυνομικών σχολών, ειδικών σχολείων ή σχολών, τρόφιμοι και προσωπικό ιδρυμάτων κ.ά.), και από τους εργαζόμενους σε χώρους παροχής υπηρεσιών υγείας (ιατρονοσηλευτικό προσωπικό και λοιποί εργαζόμενοι).

### **Εμβόλιο κατά της νέας γρίπης**

Ο εμβολιασμός αποτελεί το πιο αποτελεσματικό μέτρο για τη μείωση της νοσηρότητας και θνητότητας από τα λοιμώδη νοσήματα και η γρίπη δεν αποτελεί εξαίρεση. Τα αντιγριπικά εμβόλια περιέχουν αδρανοποιημένα (νεκρά) στελέχη του ιού της γρίπης. Επειδή ακριβώς ο ιός δεν είναι ζωντανός, δεν μπορεί να μολύνει τον οργανισμό. Ωστόσο, είναι ακόμη ικανός να προκαλέσει την παραγωγή αντισωμάτων και έτσι ο οργανισμός είναι προετοιμασμένος να αντιμετωπίσει τον ιό, εάν εκτεθεί σε αυτόν στη διάρκεια της εποχικής έξαρσης της γρίπης. Οι ιώσεις δεν χρειάζονται αντιβιώσεις, τ' αντιικά φάρμακα δίδονται σε σοβαρές περιπτώσεις μετά από την σύμφωνη γνώμη του ιατρού.

*Συδδιγαρδάκης Νικόλαος  
ΩΡΑ-Χειρουργός  
Υγείας & Δερβενακίων 30  
Παδδίγη*

*Τηλ.: 2130347228, 6944734533*



## ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΟΣ ΜΑΣ



❖ Με μεγάλη λαμπρότητα εορτάσθηκε και φέτος η μνήμη του προστάτου του ιερού μας ναού Αγίου Ισιδώρου του Πηλουσιώτου. Για τέταρτη συνεχόμενη χρονιά τιμήθηκε ο Άγιος με τα **Ισιδώρεια**, με ακολουθίες και λατρευτικές συνάξεις οι οποίες διήρκεσαν πέντε

ημέρες. Η έναρξη των Ισιδωρείων πραγματοποιήθηκε την **Κυριακή 31 Ιανουαρίου** όταν μετά την τέλεση της αναστάσιμης Θείας Λειτουργίας έγινε η επίσημη υποδοχή, στον ιερό ναό, τεμαχίου **ιερού λειψάνου του Αγίου Ισιδώρου** το οποίο ετέθη σε προσκύνηση για όλες τις ημέρες της Ιεράς Πανηγύρεως. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας εψάλλει ο εσπερινός και ακολούθησε η ιερά παράκληση στον Άγιο Ισίδωρο.

**Την Δευτέρα 1 Φεβρουαρίου** το πρωί ετελέσθη Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του Αγίου μάρτυρος Τρύφωνος και στο τέλος έγινε ο Αγιασμός, ενώ το απόγευμα εψάλλει ο εσπερινός της Υπαπαντής.



**Την Τρίτη 2 Φεβρουαρίου το πρωί, εορτή της Υπαπαντής**, ετελέσθη πανηγυρική Θεία Λειτουργία και **το απόγευμα της ίδιας ημέρας** ετελέσθη ο εσπερινός και εψάλλει η παράκληση στον Άγιο Ισίδωρο ενώ **το πρωί της Τετάρτης 3 Φεβρουαρίου** εορτή του Αγίου Συμεών και

προφήτιδος Άννης ετελέσθη Θεία Λειτουργία.

**Την Τετάρτη το απόγευμα στις 6.30, εψάλλει ο Μέγας Πανηγυρικός Εσπερινός** με ιδιαίτερη λαμπρότητα. Τον Άγιο Ισίδωρο τίμησαν ιερείς, διάκονοι, μοναχοί και πλήθος πιστών, τα δύο αναλόγια πλαισιωμένα από καταξιωμένους ιεροψάλτες, όλοι με μία φωνή ανέπεμπαν ύμνους δοξολογίας και ευχαριστίας προς τον Τριαδικό Θεό, την Υπεραγία Θεοτόκο και τον εορτάζοντα Άγιο Ισίδωρο. Μετά το πέρας του εσπερινού ακολούθησε η **Ιερά Αγρυπνία** στην κατάμεστη από προσκυνητές εκκλησία.

**Την κυριώνυμο ημέρα της εορτής Πέμπτη 4 Φεβρουαρίου το πρωί ετελέσθη ο Όρθρος του Αγίου και η Πανηγυρική Θεία Λειτουργία** ενώ οι ιεροψάλτες του ιερού μας ναού αποδίδοντας τιμή στον Άγιο μας έψαλλαν ύμνους ευχαριστήριους, κατανυκτικά και πανη-

γυρικά. Το ιερό κήρυγμα της ημέρας εκφώνησε ο εφημέριός μας πατέρας Δημήτριος, ο οποίος αναφέρθηκε στο βίο και το μεγάλο ποιμαντικό και συγγραφικό έργο του Αγίου Ισιδώρου, και δεν ξέχασε να ευχαριστήσει όλους όσους βοηθούν και στηρίζουν το έργο που επιτελείται στον ιερό ναό. Ζήτησε όλοι μαζί να συνεχίσουμε τον αγώνα και την προσπάθεια αυτή με σεμνότητα και ταπεινότητα ώστε να αναδειχθεί ακόμα περισσότερο το όνομα των Αγίων Ισιδώρων και να μεγαλώσει αυτή η πνευματική κυψέλη που βρίσκεται σε αυτή την σπηλιά του Λυκαβηττού, απόμερη και ερημική, στην οποία όμως συρρέουν αμέτρητοι άνθρωποι για να λάβουν πνευματική τροφή. Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας προσφέρθηκαν σε όλους χυμοί και εδέσματα μέσα σε ένα εορταστικό κλίμα.

Το απόγευμα της ίδια ημέρας στις 4μ.μ τελέσθηκε το μυστήριο του Ιερού Ευχελαίου και στις 5.30μ.μ ακολούθησε ο μεθέορτος εσπερινός και η λιτάνευση της ιεράς εικόνας των Αγίων Ισιδώρων στην οποία συμμετείχε πλήθος πιστών. Στις τρεις στάσεις της λιτανείας έγιναν δεήσεις υπέρ της Αγίας Εκκλησίας μας, του Έθνους, της Πατρίδος μας, του ιερού ναού των Αγίων Ισιδώρων, των εργαζομένων και διακονούντων τον ιερό ναό. Μετά την επιστροφή στον προαύλιο χώρο του ναού έγινε η καθιερωμένη **κοπή της Ισιδωρόπιτας** (έξι τον αριθμό, προσφορά ευλαβούς προσκυνήτριας) και μοιράσθηκαν σ' όλους κομμάτια της πίτας.

Ακολούθησε η **Ιερά Αग्रυπνία** την οποία τέλεσε ο εφημέριός μας πατήρ Δημήτριος ενώ η συμμετο-



χή των πιστών ήταν πολύ μεγάλη παρά την κόπωση της ημέρας. Όσοι έμειναν έως τέλος απόλαυσαν μία ιδιαίτερα κατανυκτική Θεία Λειτουργία λαμβάνοντας την χάρη και την ευλογία του Αγίου Ισιδώρου.



Την Παρασκευή 5 Φεβρουαρίου το απόγευμα έκλεισαν τα Ισιδώρεια με την Ιερά Αγρυπνία παρουσία πλήθους πιστών και με τον τρόπο αυτό ολοκληρώθηκε η Ιερά Πανήγυρη του Αγίου μας με τον πιο λαμπρό και πανηγυρικό τρόπο αποδίδοντας στον προστάτη μας Άγιο Ισίδωρο την τιμή που του αρμόζει. Στο προσκυνητάρι ετέθει μια ωραία εικόνα του Αγίου Θεοδοσίου του Τσερνίγκοφ Αρχιεπισκόπου Ουκρανίας (1696 μ.χ.) περιέχουσα Ιερό Λείψανο την

οποία αφιέρωσε στον π. Δημήτριο κατά την επίσκεψή του στον ιερό μας ναό ένας φίλος Ουκρανός επιχειρηματίας.

Θέλουμε να ευχαριστήσουμε τον **Δήμο Αθηναίων** για την αρωγή του στην Ιερά μας Πανήγυρη, το εργαστήριο του επιτρόπου μας για την προσφορά όλων των σφολιατοειδών και όλους όσους αθόρυβα και ταπεινά βοήθησαν και συνετέλεσαν στην οργάνωση της πανηγυρέως μας, στον στολισμό του ναού με όμορφα άνθη, στην προσφορά γλυκισμάτων στους πιστούς και τους καλεσμένους. **Άξιοι συγχαρητηρίων είναι οι ευλαβείς επιχειρηματίες και φίλοι του ναού μας, οι οποίοι διατηρώντας την ανωνυμία τους** προσέφεραν την βοήθειά τους για την διεξαγωγή της πανηγύρεως μας. **Τέλος ευχαριστούμε τις κυρίες και όλα τα παιδιά του ναού που φρόντισαν τον ευπρεπισμό και την καθαριότητα του Ναού μας.**

**Ευχαριστούμε** τους εκλεκτούς ιερείς που λάμπρυναν με την συμμετοχή τους τις ιερές ακολουθίες την Ιερά μας Πανήγυρη και **τους ευχόμαστε ο Κύριός μας και οι Άγιοι Ισίδωροι να τους χαρίζουν υγεία, έτη πολλά και καρποφόρα.**

❖ Την Κυριακή 7 Φεβρουαρίου τελέστηκε η αναστάσιμη Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του Αγίου Παρθενίου επισκόπου Λαμψάκου του Θαυματουργού ενώ τέθηκε σε προσκύνημα λείψανο του Αγίου. Στο τέλος εψάλει δοξολογία και ευχαριστήριος **δέηση προς τον Άγιο Ισίδωρο τον Πλουσιώτη επί τη αναχώρησει του ιερού του λειψάνου.**

❖ **Την Τετάρτη 10 Φεβρουαρίου** τελέσθηκε Πανηγυρική Θεία Λειτουργία επί την μνήμη του **Αγίου ιερομάρτυρος Χαραλάμπους του Θαυματουργού και του Οσίου Ζήνωνος του Ταχυδρόμου προστάτου των ταχυδρομικών υπαλλήλων**, ενώ ετέθει σε προσκύνημα ιερό λειψανο του Αγίου Χαραλάμπους όπως επίσης και εικόνα του περιέχουσα τεμάχιο ιερού λειψάνου. Έπ' ευκαιρία της συμπλήρωσης των τεσσάρων ετών από την κουρά εις μοναχό και την εις διάκονο χειροτονία του **π. Χαραλάμπους Βαρβαγιάννη**, εκ μέρους όλων των εργαζομένων του ιερού μας ναού και εφημέριού μας π. Δημητρίου **απευθύνουμε σε αυτόν εγκάρδιες ευχές για υγεία, μακροήμευση και πνευματική προκοπή.**



❖ **Την Πέμπτη 11 Φεβρουαρίου** εόρτασε η Εκκλησία μας την μνήμη της **Αγίας Θεοδώρας της Αυγούστας** το άφθαρτο σκήνωμα της οποίας βρίσκεται στην νήσο Κέρκυρα. Έπ' ευκαιρία της εορτής αυτής ευχόμαστε χρόνια πολλά στην **Θεοδώρα Κάπου ιατρό Παθολογίας-Ογκολογίας, αγαπημένη φίλη του ναού**, να έχει πάντα υγεία και πρόοδο στην προσωπική της ζωή αλλά και στην ιατρική της καριέρα για την διακονία και την ανακούφιση των συνανθρώπων της.

❖ **Την Κυριακή 14 Φεβρουαρίου** τελέσθηκε η αναστάσιμη Θεία Λειτουργία και στο τέλος εψάλλει το 3μνηνο ιερό μνημόσυνο ενός **αγαπημένου μας παιδιού, του Σταύρου Νεκταρίου** (ετών 17) μέσα σε κλίμα συγκίνησης . Ο εφημέριος μας π. Δημήτριος μίλησε για την ζωή του, για τα όνειρά του και την μεγάλη του αγάπη προς τον Θεό, τον Τίμιο Σταυρό και τον προστάτη του Άγιο Νεκτάριο. **Ας αναπαύεται η γλυκιά του ψυχούλα αιώνια και να γεύεται τα κάλλη του παραδείσου.**



❖ **Την Τρίτη 16 Φεβρουαρίου** τελέσθηκε η Νυχτερινή Θεία Λειτουργία επί την μνήμη του **Αγίου Θεοδώρου του Τήρωνος και της Αγίας Πουλκερίας της Βασιλίσσης**, που παρακαλούθησαν πολλοί πιστοί και είχαν την ευλογία να προσκυνήσουν θρύμματα των Αγίων τους Λειψάνων.



❖ **Την Παρασκευή 19 Φεβρουαρίου** τελέσθηκε πρωινή Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη της **Αγίας Φιλοθέης της Αθηναίας**. Στο τέλος της Θείας Λειτουργίας τελέσθηκε το ιερό μνημόσυνο της μακαριστής **γερόντισσας Φιλοθέης μοναχής - προσκυνητριάς**, της οποίας η ζωή της ήταν πλήρης Χάριτος του Αγίου Πνεύματος. Ο Κύριός μας την είχε προικίσει με πολλά χαρίσματα, όπως το προορατικό, το διορατικό, το ιαματικό ενώ η καθημερινότητά της ήταν μέσα στην άσκηση, τη νηστεία, την αδιάλειπτη προσευχή και τη συμμετοχή στα Άχραντα Μυστήρια της Εκκλησίας. Στήριγμά της είχε τον Τίμιο Σταυρό, η Δύναμη και η Χάρη Του Οποίου θεράπευε κάθε ασθένεια σωματική και ψυχική και χάριζε παρηγοριά και ελπίδα σε κάθε ταλαιπωρημένο άνθρωπο. Το ασθενές σώμα της την **7η Αυγούστου του 1975**, εξουθενωμένο από βαριά ασθένεια, αποχωρίστηκε από την Αγία της ψυχή που τώρα αναπαύεται αιώνια αγιασμένη συγχορεύει με τους Αγίους και **δέεται υπέρ ημών**.

❖ **Την Κυριακή 21 Φεβρουαρίου αρχή του Τριωδίου, του Τελώνου και του Φαρισαίου** τελέσθηκε η αναστάσιμη Θεία Λειτουργία.

❖ **Την Τρίτη 25 Φεβρουαρίου** τελέσθηκε η νυχτερινή Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη της **Αγίας Φωτεινής της Σαμαρείτιδος**. Στην Θεία Λειτουργία υπήρχε κατάνυξη και η ευλογία της παρουσίας του Ιερού Λειψάνου της Αγίας Φωτεινής το οποίο προσκύνησαν οι πιστοί.

*Επιμέλεια  
Νικόλαος Καββαδάς*





# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΗΝΟΣ ΜΑΡΤΙΟΥ 2016

Τετάρτη 2 Μαρτίου                      Αγίου Νικολάου του Πλανά  
[7.30 π.μ.]                                      Όρθρος & Θεία Λειτουργία  
**\* Ο Άγιος Νικόλαος Πλανάς λειτούργησε στο Ιερό σπήλαιο των Αγίων Ισιδώρων**

Παρασκευή 4 Μαρτίου                      Εσπερινός των ψυχών & ευλογία κολλύβων **[6 μ.μ.]**

Σάββατο 5 Μαρτίου                      **Ψυχοσάββατο**, Οσ. Μάρκου του Αθηναίου  
[7.30π.μ.]                                      Όρθρος & Θεία Λειτουργία [ευλογία των κολλύβων]

Κυριακή 6 Μαρτίου                      **ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΕΩ**, Εύρεσις Τιμίου Σταυρού  
[7.30 π.μ.]                                      Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Παρασκευή 11 Μαρτίου                      Εσπερινός των ψυχών & ευλογία κολλύβων **[6 μ.μ.]**

Σάββατο 12 Μαρτίου                      Αγίου Συμεών Ν. Θεολόγου (Ψυχοσάββατο)  
[7.30π.μ.]                                      Όρθρος & Θεία Λειτουργία [ευλογία των κολλύβων]


Κυριακή 13 Μαρτίου                      **ΤΗΣ ΤΥΡΙΝΗΣ**, Αγ. Νικηφόρου Κων/πόλεως  
[7.30 π.μ.]                                      Όρθρος & Θεία Λειτουργία  
**\* Θα ψαλεί το ιερό μνημόσυνο του πατρός Σπυρίδωνος Μοναστηριώτη**

Δευτέρα 14 Μαρτίου                      **Κ Α Θ Α Ρ Α Δ Ε Υ Τ Ε Ρ Α**  
Αρχή Νηστείας Μεγάλης Τεσσαρακοστής  
**\* Ευχόμαστε στους προσκυνητές, τους αναγνώστες του περιοδικού μας και στους ακροατές του ραδιοφωνικού σταθμού, Καλή και Ευλογημένη Τεσσαρακοστή.**

Τετάρτη 16 Μαρτίου                      Αγίου Αλεξίου ανθρώπου του Θεού [17 Μαρτίου]  
[6 μ.μ.]                                      Ευχέλαιο & **Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία**

Παρασκευή 18 Μαρτίου                      Εσπερινός & ευλογία των κολλύβων **[6 μ.μ.]**  
[7.30 μ.μ.]                                      **Α' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ**





Σάββατο 19 Μαρτίου      Αγίου Θεοδώρου μνήμη  
του δια κολλύβων θαύματος  
[7.30 π.μ.]      Όρθρος & Θεία Λειτουργία [ευλογία κολλύβων]

Κυριακή 20 Μαρτίου      **Α' ΝΗΣΤΕΙΩΝ, ΤΗΣ ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ**  
Των εν τη Μονή του Αγίου Σάββα  
αναιρεθέντων πατέρων  
[7.30 π.μ.]      Όρθρος & Θεία Λειτουργία [Περιφορά Αγίων Εικόνων]  
\* **Ανάμνησιν ποιούμεθα της αναστηλώσεως των Αγίων & Σεπτών Εικόνων**  
\* **Θα τεθεί για προσκύνημα Ιερό λείψανο των Αγίων Σαββαϊτών Πατέρων**  
\* Στους προσκυνητές θα μοιραστούν διάφορες ευλογίες

Τετάρτη 23 Μαρτίου      Νίκωνος & των συν αυτώ 199 μαρτύρων  
[6 μ.μ.]      Ευχέλαιο & **Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία**

Πέμπτη 24 Μαρτίου      Εσπερινός του Ευαγγελισμού [6.30 μ.μ.]

Παρασκευή 25 Μαρτίου      **ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ**  
[7.30 π.μ.]      Όρθρος & Θεία Λειτουργία – Δοξολογία  
\* **Εθνική εορτή επί τη επετείω της Ελληνικής επαναστάσεως του 1821**  
[7.30 μ.μ.]      **Β' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ**  
[9.30 μ.μ.]      **ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ**, Σύναξις Αρχ. Γαβριήλ

Κυριακή 27 Μαρτίου      **Β' ΝΗΣΤΕΙΩΝ**, Γρηγορίου του Παλαμά,  
[7.30 π.μ.]      Όρθρος & Θεία Λειτουργία

---

**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.



Τετάρτη 30 Μαρτίου      Αγίου Ιωάννου της Κλίμακος  
[6 μ.μ.]      Ευχέλαιο & Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία  
**\* Θα τεθεί Ιερό λείψανο του Οσίου Ιωάννου της Κλίμακος**

Πέμπτη 31 Μαρτίου      Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας [1 Απριλίου]  
[6.30 μ.μ.]      Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία

**Παρασκευή 1 Απριλίου Γ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ [7.30 μ.μ.]**  
[9.30 μ.μ.]      **ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ**, οσ. Τίτου του θαυματουργού

Σάββατο 2 Απριλίου      Εσπερινός της Σταυροπροσκυνησεως [6.30 μ.μ.]

Κυριακή 3 Απριλίου      **Γ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ, ΤΗΣ ΣΤΑΥΡΟΠΡΟΣΚΥΝΗΣΕΩΣ**  
7.30 π.μ.      Όρθρος & Θεία Λειτουργία  
**5.00 μ.μ.**      **ΙΕΡΟ ΕΥΧΕΛΑΙΟ με το ΤΙΜΙΟ ΞΥΛΟ**  
6.30 μ.μ.      Κατανυκτικός Εσπερινός – Παράκληση  
Χαιρετισμοί & Εγκώμια του Τιμίου Σταυρού

**\* Θα τεθεί σε προσκύνημα τεμάχιο ΤΙΜΙΟΥ ΞΥΛΟΥ**

\* Στους προσκυνητές θα δοθούν ως ευλογία σταυρολούλουδα και σταυρούλακια

---

### 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-isidoroι.gr](http://www.agioi-isidoroι.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 από 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 Isidoroι»
- 4) Η αναζήτηση θα βρει τον ραδιοφωνικό μας σταθμό και πατήστε ώστε να ξεκινήσει η μετάδοση.

Καλή ακρόαση ....

# ΔΙΗΓΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΡΟΝΤΙΚΟ ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

ΠΑΡΑΙΝΗΣΕΙΣ

ΠΕΡΙ ΗΘΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΚΑΙ ΧΡΗΣΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ



## ΟΙ ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΑΝΑΣΤΡΟΦΕΣ

Όταν βρεις κάποιον να φιλονικεί και να αντιμάχεται την αλήθεια και τα ολοφάνερα (πράγματα), πάψε τη φιλονικία και αποχώρησε, φύγε απ αυτόν, μιας και απολιθώθηκε το μυαλό του (δεν νοιώθει). Διότι όπως τα καλά κρασιά τα αχρηστεύει το χαλασμένο νερό, κατά τον ίδιο τρόπο και τους ενάρετους, στην πράξη και στη γνώμη, τους διαφθείρουν (τους καταστρέφουν) οι κακές συναναστροφές.

## Η ΑΜΕΛΕΙΑ ΕΜΠΟΔΙΟ ΤΗΣ ΣΩΤΗΡΙΑΣ

Αν καταβάλλομαι κάθε επιμέλεια και μηχανευόμαστε τα πάντα, για ν' αποφύγομε τη σωματική απονέκρωση, πόσο μάλλον οφείλαμε να σπουδάζομε, πως ν' αποφύγομε την ψυχική απονέκρωση' διότι σ' όποιον θέλει να σωθεί, δεν υπάρχει κανένα άλλο εμπόδιο, παρά μόνο η αμέλεια και η οκνηρία της ψυχής.

## Ο ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΛΑΣΜΑΤΑ

Τα γένη των ζώων τα έπλασε ο Θεός με το λόγο Του, για τις αλληπάλληλες ανάγκες, άλλα για τροφή κι' άλλα με σκοπό να υπηρετήσουν (τον άνθρωπο). Τον άνθρωπο τον δημιούργησε θεατή όλων αυτών και των έργων τους και ευγνώμονα εξηγητή (δηλ. διευθυντή και ερμηνευτή τους).

Ας προσέχουν λοιπόν οι άνθρωποι, μήπως πεθάνουν χωρίς να δουν και χωρίς να εννοήσουν τον Θεόν και τα έργα Του, όπως τα άλογα θηρία.

Πρέπει μάλιστα να γνωρίζει ο άνθρωπος, ότι ο Θεός δύναται τα πάντα. Τίποτε πάλιν δεν του εναντιώνεται, γιατί δύναται τα πάντα, άλλα και, εκ του μη όντως, όλα όσα θέλει τα δημιούργησε και τα κάνει, με το λόγο Του, για σωτηρία των ανθρώπων.

*Επιμέλεια  
π. Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης*