



ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ



ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2016

ΕΤΟΣ ΙΕ΄ - ΤΕΥΧΟΣ 168



**Μηνιαίο Περιοδικό του Ιερού Ναού
Αγίων Ισιδώρων Λυκαβηπτού.**

Διεύθυνση: Ι. Ν. Αγ. Ισιδώρων Λυκαβηπτού

Τ.Θ. 4097 / 102 10 ΑΘΗΝΑ

Τηλέφωνο Ιερού Ναού: 210-3633282

Τηλέφωνο & Φαξ: 210-3635805

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

ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΑΡΘΡΑ ΤΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ:

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ.....	ΣΕΛΙΔΑ
1ο	Παρθενικό Μεγαλυνάριο.....	4
2ο	Κύριε των Δυνάμεων μεθ' ημών γενού.....	6
3ο	Μοναχική κουρά Μικρού Σχήματος.....	8
4ο	Μοναχική κουρά Μεγάλου Αγγελικού Σχήματος.....	10
5ο	Γ' Κυριακή των Νηστειών της Σταυροπροσκυνήσεως.....	12
6ο	Η ακράτεια της κοιλίας.....	14
7ο	Περί υγείας & ευεξίας- Απρίλιος 2016 ένας ολόκληρος μήνας νηστείας.....	16
8ο	Τα νέα από την ζωή του προσκυνήματός μας.....	18
9ο	Πρόγραμμα ιερών ακολουθιών μηνός Απριλίου.....	23

Εικόνα εξωφύλλου: Ο Φρικτός Γολγοθάς στον Πανιέρο Ναό της Αναστάσεως-Ιεροσόλυμα

● Διευθυντής Περιοδικού: πατήρ Δημήτριος Λουπασάκης.

● Επιμέλεια Έκδοσης & Αρχισυνταξία: πατήρ Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Αρχιμανδρίτης
Ιγνάτιος Χατζηνικολάου
[Θεολόγος - τέως Λυκαεάρχης]

Ιωάννης Μάγκος
[Εκπαιδευτικός Τεχνολόγος
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός]

Σοφία Αντωνιάδου
[Καθηγήτρια Φιλολόγος]
Ξανθή Σπυροπούλου
[Φιλολόγος]

Ιερομόναχος
π. Στυλιανός Τζανευράκης
Υπ. Διδάκτωρ Θεολογίας

Πατήρ Σωτήριος Αμποινόπουλος
[Ιεροδιδάσκαλος]

Πόλυ Βαρτζώπη - Γαλενιανού
[Διαπολόγος]

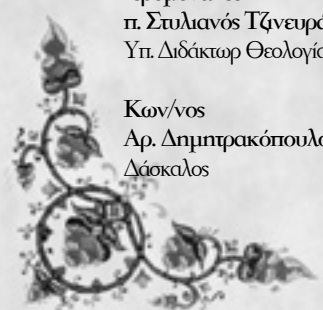
Κων/νος
Αρ. Δημητράκοπουλος
Δάσκαλος

Μαρία Παπαχρίστου
Παθολόγος - Εντατικολόγος

Φαίη Συμρναίου
Φοιτήτρια Πάντειου Παν/μίου

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

Αρχείο-Φωτογραφικό υλικό:
Ιερός Ναός



ΠΑΡΘΕΝΙΚΟ ΜΕΓΑΛΥΝΑΡΙΟ

*«Την Τιμιωτέρα των Χερουβείμ και ενδοξοτέρα των Σεραφείμ,
την αδιαφθόρως Θεόν λόγον τεκούσαν, την όντως Θεοτόκον,
σε μεγαλύνομεν» [από την Θ' Ωδή]*



Σε κάθε ιερά ακολουθία κάνουμε μνεία και της Παναγίας, ξεχωριστά όμως στις εορτές της και στον Ακάθιστον Ύμνον (Χαιρετισμοί). Όπως δεν μπορούμε να μπορούμε να κάνουμε χωρίς Χριστό, έτσι δεν μπορούμε να κάνουμε χωρίς Παναγία.

Τώρα την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή, έχουμε δύο μεγάλους σταθμούς εορτής και τιμής της Παναγίας: Οι πέντε πρώτες Παρασκευές (Ακάθιστος Ύμνος-Χαιρετισμοί) και ο Ευαγγελισμός Της (25 Μαρτίου).

Οι καρδιές και τα χείλη μας υμνούν-μεγαλύνουν-την Θεοτόκο και αιεπάρθενο Μαρία. Την αγνή κόρη, την οποία ο Θεός ύψωσε στο ενδοξότερο ύψος, ένεκα των

δώρων με τα οποία εκοσμήτο και των απείρων αρετών της. Την όντως Κεχαριτωμένη, όπως άλλωστε την προσεφώνησε ο Άγγελος (Λουκ.1,29). Στην κλήση του Θεού, να γίνει Μητέρα του Χριστού, υποτάσσεται ταπεινά **«ιδού η δούλη Κυρίου, γένοιτό μοι κατά το ρήμα σου» (Λουκ.1,38)** μία απόκριση που πρέπει να δίνει ο χριστιανός στο θέλημα του Θεού. Η υπερλοφροσύνη και η αντιλογία είναι έργο του σατανά και ίδιον των φαρισαίων. Γι' αυτό και δεν είναι άσχετη η ευαγγελική περικοπή της Πρώτης Κυριακής του Τριωδίου, του προοιμίου της Μεγάλης Τεσσαρακοστής.

Μεγαλύνομε την Παναγία γιατί μας έδωσε, και συνεχώς μας δίνει, τον τύπο του αληθινού ταπεινού. **Δεν είναι μόνον η άμωμος εν γυναιξί και καλή, η άσπιλη και αμόλυντη, αλλά και το άστρο το άδυτον που οδηγεί και βοηθεί τους μέλλοντας κληρονομείν σωτηρίαν (Εβρ. 1,14)**, γι' αυτό και την παρακαλούμε **«Υπεραγία Θεοτόκε σώσον ημάς».**

Μεγαλύνομε την Παναγία γιατί, Μητέρα του Θεού γενομένη, κατέστη των αμαρτωλών το καταφύγιο, παρηγορία των θλιβομένων, η βοήθεια των ασθενών, η σωτηρία των κακουχομένων και πάντων προς Θεόν καταλλαγή. Κανείς, με ταπεινώση και ειλικρίνεια, που κατέφυγε σ' αυτήν, έφυγε πληγωμένος, παραπονεμένος, αποδιωγμένος. Έλαβε και λαμβάνει το αιτούμενο όταν και όπως, για το συμφέρον μας θελήσει Εκείνη: **«ουδείς προστρέχων επί σοι κατοσχημένος από σου εκπορεύεται, αγνή Παρθένε Θεοτόκε, αλλ' αιτείται την χάριν**

και λαμβάνει το δώρημα, προς συμφέρον της αιτήσεως»

Την Παναγία πρέπει να την μεγαλύνουμε ταπεινά και αθόρυβα, έτσι όπως ακριβώς έζησε αυτή. Και δεν αρμόζουν πομπώδεις εκδηλώσεις, φιγούρες δηλ. ανθρώπινης αυταρέσκειας και κοσμικής προβολής. Ούτε και έχουμε δικαίωμα να ζούμε αντίθετα με τα βιώματα της Παναγίας. Δεν θα εορτάζουμε την Παναγία για να προβαλλόμαστε εμείς, που οι κάθε είδους ματαιόδοξοι ψάχνουν να βρουν ευκαιρίες για να προβληθούν!

Και λυπούμαστε πολύ που, πάρα πολλοί, σε όποιο χώρο και αν ανήκουν, μεταξύ αυτών των ευκαιριών είναι και οι εορτές της Παναγίας, όμως δε ιδιαιτέρως όταν πρόκειται για **Πολιούχο** ή η **Κοίμησις της Θεοτόκου στα μεγάλα πανηγύρια και η 25η Μαρτίου!**

Μεγαλυνάριο στην Παναγία και ματαιοδοξίες δεν συμβιβάζονται. Και τα χάλια μας ακριβώς οφείλονται, στο ότι είμαστε πρόθυμοι για φιέστες και φιγούρες, ενώ μέσα μας υπάρχει άβυσσος παθών και αμαρτιών, που καλύπτονται με φαρισαϊκές εκδηλώσεις και εμφανίσεις μας! Μα, όποιο κακό κουκουλώνεται, από αρρώστια μέχρι πάθος, ζει, αναπτύσσεται, κατατρώγει έμψυχα και άψυχα, και ξάφνου ξεπετάγεται ένα κακό και θάνατος ακόμη. Μία χαώδη κατάσταση που βιώνουμε σήμερα.

*Αρχιμανδρίτης Ιγνάτιος Θ. Χατζηνικολάου
Θεοδόχος-τ. Λυκειάρχης-Γεροκίρηξ*



Από την κουρά του π. Δημητρίου

ΚΥΡΙΕ ΤΩΝ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΜΕΘ' ΥΜΩΝ ΓΕΝΟΥ...



Μεγάλη Τεσσαρακοστή, των αγώνων ο καιρός για κάθε φιλόθεη ψυχή Χριστιανών ορθόδοξων. Στα μοναστήρια και τους ιερούς ναούς μας η ακολουθία του Μεγάλου Αποδείπνου ομορφαίνει και αυτή τα δειλινά και κλείνει με μια πανδαισία συναισθημάτων τις καταπονημένες ψυχές των ανθρώπων.

Το πρωί βγαίνει ο άνθρωπος από το σπίτι του και ξεκινά για την τίμια εργασία του, το χωράφι, το γραφείο, το εργοτάξιο, γεμάτος ελπίδα και με ανανεωμένες τις δυνάμεις του από τη νυχτερινή ανάπαυση, ρίχνεται στον καθημερινό αγώνα της ύπαρξης. Μέχρι το βράδυ όμως κατατρίβεται από την καθημερινότητα η ψυχή, δέχεται πλήγματα τεράστια από τις

καταστάσεις του παρόντος κόσμου. Δεν είναι μόνο ο σωματικός κάματος, αλλά και η βάσανος της ψυχής.

Οι διαπροσωπικές σχέσεις με δύστροπους εργοδότες και συνεργάτες με απαιτητικούς οικείους στην οικογένεια, αλλά και η αμαρτία του κόσμου φόννοι τρομοκρατικές ενέργειες, ληστείες, μετακινήσεις λαών, αναστατώσεις εθνών, φτώχεια, ανεργία, ηθική αποθηρίωση του ανθρώπου καταμωλωπίζουν την ψυχή, γεννούν την απογοήτευση το φόβο και μπορεί ο άνθρωπος να οδηγηθεί σε ένα νέο φαύλο κύκλο αμαρτίας και αποστασίας προσωπικής και κοινωνικής.

Μεγάλη Σαρακοστή καιρός μετανοίας, «**πάμε να ακούσουμε των Δυνάμεων**» έλεγαν με απλότητα καρδιάς οι άνθρωποι σε άλλες εποχές, που και τότε δεν ήταν καλλιεργημένοι στην ελληνική γλώσσα, αλλά αυτό δεν ήταν αφορμή να κλείσει η πόρτα της καρδιάς τους στο λόγο του Θεού. Πάμε στο ναό να λατρέψουμε το Θεό, πάμε να πιάσουμε το σφουγγάρι του Θεού και να σβήσουμε το μαυροπίνακα της ψυχής μας, πάμε να λάβουμε από το άντλημα το ανεξάντλητο και να πιούμε νερό, για να μην αποκάμουμε από την πνευματική δίψα.

«**Κύριε των Δυνάμεων μεθ' υμών γενού**»... ψάλλουμε στην κατανυκτική ακολουθία του Μεγάλου Αποδείπνου. Ομολογούμε το Θεό Κύριο, Κύριο των Δυνάμεων άρχοντα και κυβερνήτη και προνοητή του Σύμπαντος κόσμου, ορατού και αόρατου. «**Άλλον γαρ εκτός Σου βοηθόν ουκ έχομεν**»! Πού θα αναζητήσουμε, αλήθεια, βοήθεια στις θλίψεις μας; Στον Κύριο, καθώς όλα τα ανθρώπινα σπηρίγματα μας έχουν καταρρεύσει. Πού θα βρούμε βοήθεια; Από το κράτος, τους πολιτικούς άρχοντες τους μεγάλους της Γης; «**Μην πεποιθάτε επ' άρχοντας**» μας υπενθυμίζει στοργικά ένας μεγάλος τροφός της ψυχής μας, ο προφήτης και βασιλιάς Δαβίδ, ο συνθέτης του Ψαλτηρίου. Το κράτος είναι ένα

υποκατάστατο του Θεού, καθώς μετά την πτώση του ανθρωπίνου γένους ο Θεός επέτρεψε την εγκατάσταση κρατών και βασιλείων για να εξασφαλιστεί μια ελάχιστη τάξη του κόσμου. Όταν όμως οι ανθρώπινες εξουσίες και βασιλείες, αλλά και οι κοινωνίες ως σύνολα, δεν σέβονται τον αιώνιο νόμο του Θεού- άλλωστε αυτό είναι και αγάπη του Θεού λέγει ο ευαγγελιστής Ιωάννης, η τήρηση των εντολών του Θεού- τότε έρχεται το χάος του ηθικού και φυσικού κακού.

Από πού να βρούμε ίαση από τον ψυχικό πόνο που δηλητηριάζει τις ψυχές μας; Θλίψη και κατάθλιψη, άγχος, καχυποψία, φόβος, εμμονές και παράνοιες ταλαιπωρούν τους ανθρώπους στις σύγχρονες κοινωνίες. Τρέχουν οι άνθρωποι σε γιατρούς και ψυχολόγους, στην καλύτερη των περιπτώσεων. Λίγα τα ωφελήματα, πενιχρά τα αποτελέσματα, γιατί, **Εσύ Κύριε, Είσαι ο ιατρός των ψυχών και των σωμάτων υμών.** Αν τρέχουμε μόνο στους γιατρούς χωρίς να έχουμε Εσένα τον Ιατρό, δεν μπορούμε να σωθούμε, στις οριακές καταστάσεις της ύπαρξης μας άλλον γαρ ουκ έχομεν... είμαστε μόνοι κατάμονοι.

Κύριε των Δυνάμεων δεν ομορφαίνεις μόνο το δειλινό μας, δεν αγιάζεις μόνο το χρόνο μας, δεν ξεφορτώνεις την ψυχή μας, ετούτη την ώρα, αλλά μας φρουρείς και την επερχόμενη ώρα της επίγειας ανάπαυσης μας, του ύπνου. Ερχόμαστε στο Μέγα Απόδειπνο να Σε υμνήσουμε, να Σε λατρέψουμε, με λατρεία πλήρη πνεύματος και αληθείας με ομορφιά και τάξη χριστιανική. Στείλε τις Δυνάμεις Σου να φρουρήσουν τις ψυχές και τα σώματα μας, να φυλάξουν την λιβανομυρισμένη πατρίδα μας, και αύριο το πρωί πάλι να σηκωθούμε από την κλίνη μας και με την ορθρινή προσευχή μας να κινήσουμε για τον αγώνα της ζωής μας. Αμήν.

*π. Στυδιανός Τζινευράκης
M.Phil-Υπ. Διδάκτωρ Θεολογίας Α.Π.Θ.*



Αναμνηστική φωτογραφία με τον Μητροπολίτη Γλυφάδας κ. Παύλο

ΜΟΝΑΧΙΚΗ ΚΟΥΡΑ ΜΙΚΡΟΥ ΣΧΗΜΑΤΟΣ



Το απόγευμα του Σαββάτου 27 Φεβρουαρίου, έλαβε χώρα ένα ξεχωριστό γεγονός, το οποίο γέμισε με χαρά και συγκίνηση όλους τους προσκυνητές των Αγίων Ισιδώρων. Συγκεκριμένα **στην Ιερά μονή Αγίας Τριάδος και Αγίου Νεκταρίου Τερψιθέας (Άνω Γλυφάδα), ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Γλυφάδας κ. Παύλος, χειροθέτησε είς μοναχόν, τον λίαν αγαπητόν αδελφό μας Νικόλαο Μπιζά.** Όλοι γνωρίζουμε αυτόν τον λαμπρόν νέον που διακο-

νεί άοκνα τα τελευταία χρόνια τον ιερό ναό των Αγίων Ισιδώρων και ιδιαίτερως τον πνευματικό του πατέρα Δημήτριο με ευλάβεια και αφοσίωση. **Καταγόμενος από το νησί των Αγίων Γερόντων, Αρσενίου και Φιλοθέου Ζερβάκου, την Πάρο, ήλθε στην Αθήνα και στους Αγίους Ισιδώρους με σκοπό να γνωρίσει περισσότερο το Θεό και να διακο-**



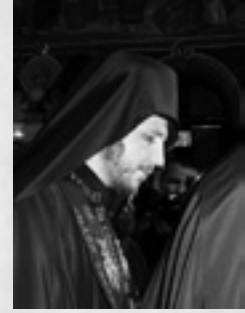
νήσει την εκκλησία μας, απαρνούμενος μια άνετη ζωή που θα μπορούσε να έχει στην γενέτειρά του. Παράλληλα γνώρισε με τον πνευματικό του πατέρα τους **Αγίους Τόπους και τα Πανάγια Προσκυνήματα** και συγκλονίστηκε τόσο ώστε ζήτησε να διακονεί και εκεί. **Με την ευχή και την ευλογία του Μακαριωτάτου Πατριάρχου μας κ.κ Θεοφίλου, όπως και του**

πνευματικού του, διακονεί στο Πατριαρχείο Ιεροσολύμων στην Αρχιεραματεία.

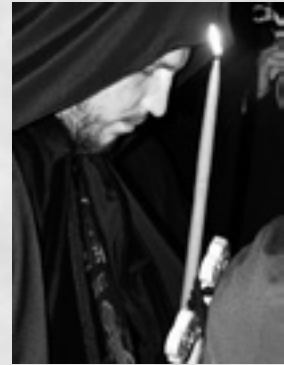
Ο Κύριος βλέποντας την μεγάλη του αγάπη, την απλότητα και την ταπεινότητα του, αλλά και τον πόθο και τον ιερό ζήλο να διακονήσει ολοκληρωτικά την Αγία Εκκλησία, τον κάλεσε να διαβεί το πρώτο σκαλοπάτι και να αξιωθεί να εισέλθει εις το μοναχικό τάγμα και να ενδυθεί το αγγελικό σχήμα.

Η σεμνή και κατανυκτική τελετή της κουράς του Νικολάου ξεκίνησε στο τέλος του Αναστάσιμου Εσπερινού που εψάλλει από τους ιεροψάλτες του Ιερού ναού των αγίων Ισιδώρων, Νικόλαο Καββαθά, Απόστολο Παπαχρήστου και Σέργιο Τάλαρη στο κατάμεστο από πιστούς καθολικό της Ιεράς Μονής **χοροστατούντος του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτη κ. Παύλου.** Με την παρουσία της μητέρας του Μαρίας, των αδελφών του Γεωργίου και Κωνσταντίνου, του παππού του Γεωργίου και της

γιαγιάς του Πνελόπης, συγγενών, φίλων, του πνευματικού του πατρός Δημητρίου, πνευματικών αδελφών και πλήθους προσκυνητών από τους Αγίους Ισιδώρους εισήλθε ο Νικόλαος εις τον ναό **βασταζόμενος από τον π. Δημήτριο και τον π. Κωνσταντίνο, οι οποίοι τον «κέλευσαν»** και στάθηκε ενώπιον του Σεβασμιωτάτου ο οποίος μέσα σ' ένα κλίμα έντονης συγκίνησης **ξεκίνησε την ακολουθία του ΜΙΚΡΟΥ ΣΧΗΜΑΤΟΣ με την κατήχηση προς τον υποψήφιο μοναχό.** Στην συνέχεια ακολούθησαν οι ερωτήσεις για την ακλόνητη απόφασή του να ακολουθήσει τον αγγελικό βίο και στο τέλος ανεγνώσθησαν οι ιερές ευχές προς τον μέλλοντα εισελθείν εις την πνευματικήν αυλήν του Κυρίου.



Όλοι δακρυσμένοι αλλά και χαρούμενοι για αυτήν την πνευματική ανέλιξη του αδελφού μας και μέσα από τα ιερά λόγια, τα τροπάρια και τις ιερές ευχές, ζήσαμε το μεγαλείο και τη τιμή που δίνει ο Θεός σε όποιον ακολουθεί το ανηφορικό μονοπάτι του μοναχισμού. **Το δε όνομα που έλαβε μετά την κουρά ήταν ΙΣΙΔΩΡΟΣ, προς τιμήν του Αγίου Ισιδώρου του Πηλουσιώτου, εφόρου και προστάτου του ιερού μας ναού.**



Στο τέλος της σεμνής αυτής τελετής, ομίλησε ο Σεβασμιώτατος προς τον νέον μοναχόν με πολλή αγάπη δίνοντας πατρικές και πνευματικές συμβουλές, ενώ ο π. Ισίδωρος ευχαρίστησε εγκάρδια τον Σεβασμιώτατο κ. Παύλο και τον πνευματικό του πατέρα Δημήτριο, την μητέρα του Μαρία και όλους όσους βρέθηκαν εκείνη τη στιγμή δίπλα του. Μετά ο π. Ισίδωρος ανέβηκε εις τον δεσποτικό θρόνον, όπως συνηθίζεται και δέχθηκε από όλους τους παρευρισκομένους τις ευχές τους, ενώ μοιράστηκαν αναμνηστικά εικονάκια του Αγίου Ισιδώρου και του Φρικτού Γολγοθά ως ευλογία. Μετά με πομπή αποτελούμενη από όλους τους ρασοφόρους εξήλθαν από τον ιερό ναό και εισήλθαν στο αρχονταρίκι της μονής όπου δόθηκαν κεράσματα σ' όλους τους καλεσμένους μέσα σε μια ατμόσφαιρα χαράς. **Ο εφημέριος του ιερού μας ναού, η εκκλησιαστική επιτροπή, το φιλόπτωχο, η νεότητα, η συντακτική επιτροπή του περιοδικού μας και όλοι οι προσκυνητές των Αγίων Ισιδώρων εύχονται στον μοναχό π. Ισίδωρο να είναι άγιος και να έχει καλή ιεροσύνη.**

*Επιμέλεια
Η εκκλησιαστική επιτροπή*

ΜΟΝΑΧΙΚΗ ΚΟΥΡΑ ΜΕΓΑΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΟΥ ΣΧΗΜΑΤΟΣ



Οι προσκυνητές των Αγίων Ισιδώρων είχαν την ευλογία να ζήσουν ένα χαρμόσυνο γεγονός το οποίο γέμισε όλους με συγκίνηση και ευφροσύνη. Ο πρωτοψάλτης του ιερού μας ναού Νικόλαος Καββαθάς εισήλθε εις την τάξιν των μοναχών και η τελετή της κουράς του πραγματοποιήθηκε εις την **Σεβάσμιαν & Ιεράν Μονήν της Αγίας Τριάδας & του Αγίου Νεκταρίου στην Τερψιθέα (Ανω Γλυφάδα) υπό του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Γλυφάδας κ. Παύλου.** Όλοι

γνωρίζουμε καλά τον Νικόλαο, που διακονεί από μικρό παιδί την Μητέρα Εκκλησία και τα τελευταία 15 χρόνια αόκνως υπηρετεί τους Αγίους Ισιδώρους δίπλα στον πνευματικό του αδελφό και πατέρα, εφημέριο μας πατέρα Δημήτριο, βοηθώντας και στηρίζοντάς τον. Η προσφορά του είναι πολύπλευρη όλα αυτά τα χρόνια στο ναό μας και ειδικά τα πρώτα χρόνια της παρουσίας του πατρός



Δημητρίου στους Αγίους Ισιδώρους που ήταν δύσκολα. Ο Νικόλαος ήταν αρωγός στο έργο του εφημερίου μας που ήταν μόνος απέναντι σε πολλές δυσκολίες και προβλήματα. Ο Άγιος Θεός είδε την υπομονή και την επιμονή του στο Άγιο Του Θέλημα αλλά και τον ιερό πόθο και ζήλο να αφιερωθεί σε Αυτόν και τον αξίωσε να λάβει το Άγιο και Τιμημένο μοναχικό σχήμα και με αυτό το τρόπο να πραγματοποιηθούν οι ευχές και οι προτροπές του πνευματικού πατρός του, που τον καλούσε να αποδεχθεί την “κλήση” του Θεού. **Ήλθε λοιπόν το πλήρωμα**

του χρόνου και η πύλη της Εκκλησίας άνοιξε για να έλθει ο δούλος του Θεού Νικόλαος και να λάβει τη χάρη και την ευλογία του Αγίου Πνεύματος, δια των αγίων χειρών του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Γλυφάδας και να εισέλθει στο ευλογημένο αγγελικό τάγμα.

Η τελετή της κουράς έγινε μετά τον Αναστάσιμο Εσπερινό στον οποίο χοροστάτησε ο Σεβασμιώτατος κ. Παύλος το Σάββατο 19 Μαρτίου το βράδυ, παρουσία πλήθους πιστών, ανάμεσα στους οποίους ήταν ο πνευματικός πατέρας και αδελφός του, πατέρας Δημήτριος με τα τέκνα του Αικατερίνη-Σταυρούλα και Ειρήνη-Νίκη, η αδελφή του Αγγελική με την οικογένεια της, συγγενείς, φίλοι, πνευματικά αδέρφια και πολλοί προσκυνητές των Αγίων Ισιδώρων. Στο τέλος του εσπερινού στον οποίον και έψαλλαν ο πατήρ Ηλίας

Αντωνόπουλος μαζί με τους Σέργιου Ταλάρη, Απόστολο Παπαχρήστου, Ελευθέριο Αμψινόπουλο και Κωνσταντίνο Μπάλλα, άρχισε η τελετή με την είσοδο στο καθολικό της Ιεράς Μονής του Νικολάου βασταζόμενος υπό του π. Δημητρίου και του μοναχού π. Ισιδώρου, οι οποίοι τον “κέλευσαν” και αφού προσκύνησε τις ιερές εικόνες της μονής και πραγματοποίησε τις καθιερωμένες μετάνοιες, στάθηκε ενώπιον του Σεβασμιωτάτου κ. Παύλου ο οποίος ανέγνωσε την κατήχησιν προς τον μοναχόν και εν συνεχεία τις ιερές ευχές και ερωτήσεις που περιλαμβάνονται στο τυπικό της μοναχικής κουράς.



Σε ιδιαίτερα φορτισμένη συγκινησιακά ατμόσφαιρα, **όλοι παρακολουθούσαν δακρυσμένοι τον Νικόλαο να δέχεται από τον Σεπτό Μητροπολίτη την ευλογία της αγίας κουράς του ΜΕΓΑΛΟΥ ΑΓΓΕΛΙΚΟΥ ΣΧΗΜΑΤΟΣ και το όνομα που έλαβε ήταν ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ προς τιμήν και δόξα του Αγίου Μεγαλομάρτυρος Δημητρίου του Μυροβλήτου**, θερμού προστάτη, βοηθού και αντιλήπτορά του. Μετά το πέρας της κουράς εκφώνησε σύντομο λόγο ο Σεβασμιώτατος, συμβουλεύων και νουθετών τον νέον μοναχόν Δημήτριο και ευχόμενος βίον ενάρετον και ευάρεστον τω Θεώ. Ο μοναχός Δημήτριος αφού ευχαρίστησε εγκάρδια τον Σεβασμιώτατο, τον πνευματικό πατέρα Δημήτριο και τα τέκνα του, την αδελφή του Αγγελική και την οικογένεια της, τους πνευματικούς αδελφούς και φίλους και όλους όσους παρευρέθηκαν στην κουρά, ανέβηκε στον δεσποτικό θρόνο όπου εδέχθη τις ευχές όλων. Μοιράστηκαν αναμνηστικές εικονίτσες του Αγίου Δημητρίου και του Φρικτού Γολγοθά ως ευλογία και μετά με πομπή κατευθύνθηκαν στο αρχονταρίκι της Ιεράς Μονής όπου και προσφέρθηκαν κεράσματα σ' όλους τους προσκεκλημένους και όλοι ευχήθηκαν σε μια χαρμόσυνη ατμόσφαιρα στον νέον μοναχόν, υγεία και ισάγγελον βίον.



Ο εφημέριος του ιερού μας ναού, η εκκλησιαστική επιτροπή, το φιλόπυχο, η νεότητα, συντακτική επιτροπή του περιοδικού μας και όλοι οι προσκυνητές των Αγίων Ισιδώρων εύχονται στον μοναχό π. Δημήτριο να είναι άγιος και να έχει καλή ιεροσύνη.

*Επιμέλεια
Η εκκλησιαστική επιτροπή*

Γ' ΚΥΡΙΑΚΗ ΝΗΣΤΕΙΩΝ- ΣΤΑΥΡΟΠΡΟΣΚΥΝΗΣΕΩΣ

*Τη Κυριακή Τρίτη των Νηστειών την προσκύνησιν εορτάζομεν
του Τιμίου και Ζωοποιού Σταυρού*



«**Τον Σταυρόν Σου προσκυνούμεν, Δέσποτα, και την Αγίαν Σου Ανάστασιν δοξάζομεν.** Το σημείο του Σταυρού δεσπόζει στη ζωή της Εκκλησίας μας. **Η τιμή στον Σταυρού είναι αναπόσπαστα συνδεδεμένη με τον Εσταυρωμένο και Αναστάντα Κύριό μας Ιησού Χριστό.**

Βλέποντας ο πιστός το σχήμα του Σταυρού, κάνοντας το σημείο του Σταυρού, προσκυνώντας τον «**τύπον**» και το σύμβολο του Σταυρού, βλέπει με τα μάτια της ψυχής του και προσκυνεί τον **Εσταυρωμένο Ιησού.** «**Δεν ασπαζόμαστε**

τον Σταυρό ως Θεό, αλλά δείχνουμε έτσι τη γνήσια διάθεση της ψυχής μας προς τον Εσταυρωμένο», γράφει ο Άγιος Ιερώνυμος.

Εδώ αξίζει να παραθέσουμε μία θεολογικότατη και συνάμα απλή ερμηνεία που μάς δίνει στην πέμπτη διδαχή του ο άγιος Κοσμάς ο Αιτωλός τονίζοντας **πώς και γιατί κάνουμε το σημείο του τιμίου Σταυρού**, καθώς και **τι σημαίνει για τον Χριστιανό** ο τίμιος Σταυρός:

«**Ακούσατε, χριστιανοί μου, πώς πρέπει να γίνεται ο σταυρός και τι σημαίνει.** Μάς λέγει το άγιον Ευαγγέλιον πως η αγία Τριάς, ο Θεός, δοξάζεται εις τον ουρανόν περισσότερο από τους Αγγέλους. Τι πρέπει να κάμεις και εσύ; Σμίγεις τα τρία σου δάκτυλα με το δεξιόν το χέρι σου και, μην ημπορώντας να ανεβείς εις τον ουρανόν να προσκυνήσεις, βάνεις το χέρι σου εις το κεφάλι σου, διότι το κεφάλι σου είναι στρογγυλό και φανερώνει τον ουρανόν, και λέγεις με το στόμα: Καθώς εσείς οι Άγγελοι δοξάζετε την αγίαν Τριάδα εις τον ουρανόν, έτσι και εγώ, ως δούλος ανάξιος, δοξάζω και προσκυνώ την αγίαν Τριάδα. Και καθώς αυτά τα δάκτυλα είναι τρία -είναι ξεχωριστά, είναι και μαζί- έτσι είναι και η αγία Τριάς, ο Θεός, τρία πρόσωπα και ένας μόνος Θεός. Κατεβάζεις το χέρι σου από το κεφάλι σου και το βάνεις εις την κοιλίαν σου και λέγεις: Σε προσκυνώ και σε λατρεύω, Κύριέ μου, ότι κατεδέχθης και εσαρκώθης εις την κοιλίαν της Θεοτόκου δια τας αμαρτίας μας. Το βάζεις πάλιν εις τον δεξιόν σου ώμον και λέγεις: Σε παρακαλώ, Θεέ μου, να με συγχωρήσεις και να με βάλεις εις τα δεξιά με τους δικαίους. Βάνοντάς το πάλι εις τον αριστερόν ώμον, λέγεις: Σε παρακαλώ, Κύριέ μου, μη με βάλεις εις τα αριστερά με τους αμαρτωλούς. Έπειτα, κύπτοντας κάτω εις την γην: Σε δοξάζω, Θεέ μου, σε προσκυνώ και σε λατρεύω ότι, καθώς εβλήθη εις

τον τάφον, έτσι θα βαλθώ και εγώ. Και όταν σηκώνεσαι ορθός, φανερώνεις την Ανάστασιν, και λέγεις: Σε δοξάζω, Κύριέ μου, σε προσκυνώ και σε λατρεύω, που αναστήθηκες από τους νεκρούς, δια να μάς χαρίσεις την ζωήν την αιώνιον. **Αυτό σημαίνει ο πανάγιος σταυρός».**

Αδελφοί μου, η αγία μας Εκκλησία, τώρα στο μέσον της πορείας της Μ. Τεσσαρακοστής, **πορείας εσωστρεφείας, περιουλλογής, αυτοκριτικής, κατάνυξης, πορείας προς το Πάσχα, το λυτρωτικό και εξαγιαστικό**-υψώνει τον Τιμιο Σταυρό, για να στηριχθούμε, να ενισχυθούμε, να συνεχίσουμε τα πνευματικά μας αγωνίσματα!...

Και εδώ στο προσκύνημα των Αγίων Ισιδώρων του Λυκαβηπτού, όλοι οι προσκυνητές ευλαβούμεστε τον Τιμιο Σταυρό, όλοι προσμένουμε το θαύμα, κάποιτοι ευγνωμονούμε, γιατί ήδη το ζήσαμε και το ψηλαφήσαμε... Γι' αυτό συρρέουν κάθε φορά πλήθη προσκυνητών με πίστη, με ελπίδα, με δέος για τον Τιμιο Σταυρό. Ο καθένας θυμάται ένα ή πολλά θαύματα στον ίδιο ή σε συμπροσκυνητές από το **σταύρωμα** του παπα - Δημήτρη. Νομίζεις ότι είσαι στον φρικτό Γολγοθά ή στον τόπο ευρέσεως του Τιμίου Σταυρού! Την ίδια ευωδία αποπνέει ο ιερός βράχος... **Ας είναι για όλους μας σύμβολο νίκης και θριάμβου «όπλον ειρήνης, αήττητον τρόπαιον» και ακοίμητη ευλογία ο Σταυρός του Κυρίου μας. Αμήν!**

*Ξανθή Σπυροπούδου
Φιλόδογος-Συγγραφέας*



Συγκινητικές στιγμές πριν την κουρά του π. Δημητρίου

Η “ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΤΗΣ ΚΟΙΛΙΑΣ”

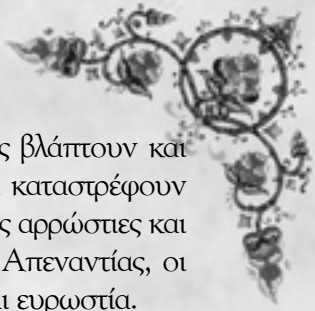


Βρισκόμαστε με τη βοήθεια του Θεού στην καρδιά της ευλογημένης Αγίας Τεσσαρακοστής. Ο αγώνας κορυφώνεται. Ακολουθίες, προσευχή, νηστεία. Καιρός και «ευ»καιρία να προσπαθήσουμε να πολεμήσουμε πάθη της ψυχής, πάθη που δηλητηριάζουν και το σώμα. Τέτοιο πάθος, με ασύλληπτες προεκτάσεις, είναι και η γαστριμαργία. Το μάργος, η μανία της γαστέρας, η ακράτεια της κοιλίας. Και ενώ η λαιμαργία είναι το πάθος που αναζητά την απόλαυση της τροφής, τα ωραία και νόστιμα φαγητά, η γαστριμαργία είναι το πάθος που έχει να κάνει με το ακόρεστο της κοιλίας. Να μην χορταίνει δηλαδή

ο άνθρωπος, ενώ έχει φάει, να γυρίζει ο νους συνεχώς στο φαγητό και να θέλει συνεχώς κάτι να τρώει. Ας δούμε πώς ορίζει ο άγιος Ιωάννης ο Σιναΐτης, στον 14ο Λόγο της Κλίμακας, το πάθος αυτό:

«Γαστριμαργία είναι η υποκριτική συμπεριφορά της κοιλίας, η οποία, ενώ είναι χορτασμένη, φωνάζει πως είναι ενδεής και ενώ είναι παραφορτωμένη μέχρι διαρρήξεως, ανακράζει ότι πεινά. Γαστριμαργία είναι η δημιουργός των καρυκευμάτων, η πηγή των τέρψεων του λάρυγγος... Γαστριμαργία είναι μια απάτη των οφθαλμών. Καθ' ήν στιγμήν κάποιος τρώγει το μέτριο σε ποσότητα φαγητό του, η γαστριμαργία τον κάνει να σκέπτεται, πώς να ήταν δυνατό να καταβροχθίση διά μιας τα σύμπαντα... Χαίρεται ο Ιουδαίος το Σάββατο ή τις εορτές, και ο γαστρίμαργος μοναχός το Σάββατο και την Κυριακή. Από καιρό υπολογίζει το Πάσχα και από πολλές ημέρες ετοιμάζει τα φαγητά. Ο δούλος της κοιλίας σκέπτεται με τι είδους φαγητά θα εορτάσει, ο δε δούλος του Θεού με τι χαρίσματα θα πλουτίσει.»

Γαστριμαργία λοιπόν δεν είναι, όταν νηστεύω μεν τις συγκεκριμένες τροφές, αλλά καταναλώνω τις νηστήσιμες σε σημείο «σκασμού» ή «διαρρήξεως», όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο άγιος Ιωάννης; Κι ας μην καταλύω λάδι! Κι ας είναι σκέτο ψωμί! Αν καταβροχθίσω ένα καρβέλι για να χορτάσω, τότε λέω ότι «νηστεύω»; Όπως και λαιμαργία είναι όταν νηστεύω πάλι, αλλά δεν μου λείπουν τα νόστιμα και καλομαγειρεμένα θαλασσινά –που πολλές φορές είναι πολύ ακριβότερα από το κρέας– ή τα υποκατάστατα κρέατος ή τυριού που κυκλοφορούν τα τελευταία χρόνια στην αγορά. Δεν θέλω να κατακρίνω την βρώση αυτών. Σίγουρα βοηθούν αρκετούς από τους πιστούς στην προσπάθεια της νηστείας. Αναλόγως της δύναμης και της θέλησης που έχει ο καθένας. Όμως να προσέχουμε και τον σκοπό που έχει η νηστεία, να προσέχουμε και την άσκηση και όχι μόνο –φαρισαϊκά– το είδος της τροφής.



Αλλά, όλα αυτά δεν είναι μόνο θανάσιμα αμαρτήματα. Μα, μας βλάπτουν και σωματικά. Είναι γνωστό πως η κοιλιόδουλία και η παχυσαρκία καταστρέφουν την υγεία μας, φθείρουν τον οργανισμό μας και προκαλούν πολλές αρρώστιες και προβλήματα. Σάκχαρο, πίεση, καρδιολογικά, ορθοπεδικά κ.λ.π. Απεναντίας, οι λιποδίαιτοι έχουν ως τα γεράματά τους καλή υγεία, ζωτικότητα και ευρωστία.

Μεγαλύτερη αξία, βέβαια, από την υγεία του σώματος έχει η υγεία της ψυχής. Όταν η απόλαυση του φαγητού δεν κρατάει παρά μόνο ελάχιστα, όσην ώρα το έχεις στο στόμα και έπειτα χάνεται, από τα τόσα γιορταστικά τραπέζια, απ' όλες τις λιχουδιές, τι έμεινε; Μόνο το στομάχι βαρύ, και η ψυχή βαριά, ανίκανη για άσκηση, ανίκανη για προσευχή.

Η επιθυμία για την απόλαυση είναι στο μυαλό μας. **Η γαστριμαργία είναι ασθένεια κυρίως της ψυχής γιατί ελέγχεται από το νου. Ο νους του ανθρώπου είναι που δεν χορταίνει.** Ο νους θέλει να βλέπει πλούσια και γεμάτα με φαγητά τραπέζια. Πόση τροφή χρειάζεται το στομάχι για να γεμίσει; Ένα πιάτο; Δύο; **Αν πάμε σε διατροφολόγο πώς θα μας πει να τρώμε;** 50 γραμμάρια από το ένα, 100 γραμμάρια από το άλλο, 250 από το τρίτο.

Πόσο επιβεβαιώνεται από την επιστήμη η σοφία των πατέρων της Εκκλησίας μας, που θέσπισαν τόσο σωστά τις νηστείες και τους κανόνες, που ψυχογράφησαν τα ανθρώπινα πάθη, αιώνες πριν τα «ανακαλύψουν» οι σύγχρονοι ψυχολόγοι και ψυχαναλυτές. Και πόσο σοφό είναι το αρχαίο ρητό **«πάν μέτρον άριστον»!**

Η τροφή ευλογείται και δίνεται από τον Θεό για τη συντήρηση του σώματος. Η αρρώστια της ψυχής καταδικάζεται.

Υπάρχει όμως και άλλη διάσταση του πάθους αυτού της γαστριμαργίας. **Η σπατάλη** σε ποσότητες φαγητών που τελικά πετιούνται. Φτιάχνουμε, φτιάχνουμε φαγητά που περισσεύουν. Γεμίζουμε τα πιάτα και μένουν. Μπαίνουμε στο σούπερ μάρκετ και θέλουμε να αγοράσουμε ό,τι λαχταριστό βλέπουμε. Τρόφιμα που μένουν στο ψυγείο τελικά, χαλάνε και πετιούνται.

Πόση ελεημοσύνη θα μπορούσαμε να κάνουμε και πόσους αδελφούς μας θα ανακουφίζαμε αν αγοράζαμε όσα μας χρειαζόνταν και μόνο για να τραφούμε!

Ας θυμόμαστε λοιπόν πάντα τις ζημιές που προξενεί αυτό το πάθος, τη σπατάλη, τις αρρώστιες, την απροθυμία στα πνευματικά έργα, και πάνω απ' όλα την αιώνια πείνα και δίψα, που περιμένει μετά τον σωματικό θάνατο στην άλλη ζωή. Γιατί ο Κύριος το είπε ξεκάθαρα:

«Ουαί υμίν οι εμπεπλησμένοι, ότι πεινάσετε» (Λουκ. 6,25) (Αλίμονο σ' εσάς, που είσθε χορτασμένοι από τα υλικά αγαθά και τις απολαύσεις γιατί θα πεινάσετε.) Ενώ λίγο παραπάνω μακαρίζει τους πεινώντες λέγοντας: «μακάριοι οι πεινώντες νυν, ότι χορτασθήσεσθε» (Λουκ. 6,21).

*Κωνσταντίνος Δημητρακόπουλος – δάσκαλος
kdteacher@sch.gr*

ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2016:
ΕΝΑΣ ΟΛΟΚΛΗΡΟΣ ΜΗΝΑΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



«**Ο** ίδιος ο Χριστός μας έδωσε την νηστεία, σαν όπλο εναντίον των πειρασμών, όταν μετά την βάπτισή του στον Ιορδάνη ενήστευσε 40 ημερών στην έρημο. Η έλλειψη της **εγκράτειας** ανοίγει στον άνθρωπο τους δρόμους της απομάκρυν-

σης από τον **Θεό**. Η **ακράτεια** είναι η αιτία κάθε αμαρτίας.» (Αγ. Ιωάννης της Κροστάνδης)

«Νηστεία δεν είναι μόνο να τρώει κανείς αραιά, αλλά και να τρώει λίγο. Δεν είναι φρόνιμο αυτός που νηστεύει, να περιμένει με ανυπομονησία την ώρα του γεύματος και να ρίχνεται με βουλμιά –σωματική και πνευματική στο φαγητό. Η αληθινή νηστεία εξάλλου δεν είναι μόνο στο να δαμάζει κανείς το σώμα του, αλλά και στο να στερείται, προκειμένου να δώσει ψωμί σ' εκείνον που δεν έχει» (Οσίου Σεραφείμ του Σαρώφ)

«Ει βούλει ισχυρόν ποιήσαι τόν νούν, δάμασον την σάρκα δια νηστείας, εγκράτειαν γλώσσης, θυμού αποχή, επιθυμιών χωρισμό, καταλαλιάς, ψεύδους, και επιπορκίας. Η τούτων ένδοια, νηστεία εστίν αληθής και ευπρόσδεκτος...» (Μέγας Βασίλειος)


«Όσο χρησιμοποιούνται και μαλακώνουν οι ασκοί, τόσο αυξάνουν στην χωρητικότητα. Όταν όμως μείνουν περιφρονημένοι και αχρησιμοποίητοι, θα μαζέψουν και δεν θα χωρούν τόσο πολύ. (Κλίμαξ Αγ. Ιωάννου του Σιναΐτου. Λόγος 14ος. Περί γαστριμαργίας)

Είπεν ο Κύριος: «Όταν δε νηστεύετε μη γίνεσθε ώσπερ οι υποκριταί σκυθρωποί. αφανίζουσι γάρ τα πρόσωπα αυτών όπως φανώσι τοις ανθρώποις νηστεύοντες. αμήν λέγω υμίν ότι απέχουσι τον μισθόν αυτών» (Ματθαίος στ, 16), **«τούτο δε το γένος (των δαιμόνων) ουκ εκπορεύεται (=εκδιώκεται), ει μή εν προσευχή και νηστεία»** (Ματθαίος ιζ, 2)

Καθ' όλη την σαρακοστής δεν τρώμε κρεατικά, ψάρια, αυγά, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα (βούτυρο, τυριά, γιαούρτι, κλπ). Η αυστηρή νηστεία περιλαμβάνει και το κρασί καθώς και όλα τα οινοπνευματώδη. Όλη την Σαρακοστή κρατάμε την πλήρη νηστεία. Τα Σάββατα και τις Κυριακές επιτρέπεται το λάδι και ο οίνος, με εξαίρεση το Μεγάλο Σάββατο.

Εξαίρεσεις είναι η Κυριακή των Βαΐων και η 25η Μαρτίου, εορτή του Ευαγγελισμού, όπου μπορούμε να καταλύσουμε ψάρι.

Οι ζωικές τροφές, αντικαθίστανται την περίοδο της νηστείας με τροφές πλούσιες



σε φυτικές πρωτεΐνες, οι οποίες συμβάλλουν στην μείωση της χοληστερίνης, αλλά και στην απώλεια βάρους. Τέτοιες τροφές είναι οι **φακές**, τα **φασόλια** τα **μανιτάρια** το **κουνουπίδι** (που μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου & καρδιακών νοσημάτων, έχει δε και αντιοξειδωτικές ιδιότητες όπως & το **μπρόκολο** το οποίο σε 1 κούπα βρασμένο, περιέχει 5,8 γραμ. πρωτεΐνης). Η **βρώμη** (1 κούπα περιέχει 6,09 γραμ. πρωτεΐνης) είναι δε εξαιρετική για πρωινό, με **μπανάνα** & **κανέλα** ή με **μήλο** και **κανέλα**. Το **σπανάκι**, (όπου μία κούπα βρασμένο περιέχει 5,4 γραμ. πρωτεΐνης) & είναι καλό για τα κόκαλα, τα μάτια, το δέρμα και τον εγκέφαλο. Τα **σπαράγγια** (είναι θαυμάσια με μπαλσάμικο), ενώ η **κινόα** (βασιλίσσα των δημητριακών περιέχει 8 γραμ. πρωτεΐνης σε 1/4 κούπας). Τα 30 γραμ. **αράπικα φυστίκια** (άψητα & ανάλατα) εκτός από αγαπημένο σνακ, μας δίνουν και 6,70 γραμ. πρωτεΐνη, ενώ 30 γραμ. αμύγδαλα δίνουν 6 γραμ. πρωτεΐνη.

Άλλο τρόφιμο με πολύ πρωτεΐνη είναι η **σόγια**, η οποία είναι πλούσια και σε βιταμίνη B12, απαραίτητη σε κάθε οργανισμό, βοηθά όσους έχουν αναιμία, χρησιμοποιείται δε εκτεταμένα σε περιόδους νηστειών. Επομένως η κατανάλωση φυτικής πρωτεΐνης –σε περιόδους νηστείας– δεν έχει να «ζηλέψει» τίποτα, από την κατανάλωση ζωικής τροφής, τόσο γευστικά όσο και από άποψη θρεπτικών συστατικών. Υψηλή ποσότητα πρωτεϊνών περιέχουν τα θαλασσινά (**γαρίδες, σουπιές, καλαμάρια, χταπόδια**), τα οστρακοειδή (**γυαλιστερές, μύδια**, κλπ) καθώς σε συνδυασμό με ρύζι και χόρτα ή φρέσκες σαλάτες τα οποία είναι θρεπτικότερα πιάτα. Τα **σαλιγκάρια**, θα πρέπει να τα περιλάβουμε στην διατροφή μας. Το **σουςάμι** & τα παράγωγά του (π.χ. **ταχίνι, χαλβάς**) περιέχουν πάρα πολύ ασβέστιο και αντικαθιστούν τα γαλακτοκομικά. Ασβέστιο έχουν και οι **μπάμιες**. Τα **όσπρια** με το **ρύζι** είναι ένας εξαιρετικός θρεπτικός συνδυασμός υψηλής βιολογικής αξίας. Επίσης καλός συνδυασμός είναι οι **σαλάτες με φρέσκα ή αποξηραμένα φρούτα, ή με ξηρούς καρπούς**.

ΚΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ
ΜΕ ΥΓΕΙΑ ΝΑ ΥΠΟΔΕΧΤΟΥΜΕ ΤΟ ΑΓΙΟ ΠΑΣΧΑ

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, κ.λπ.
Τηλ. 6944 83 83 48, 210 – 699 51 58
e-mail: m.g.galenianos@gmail.com

ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΟΣ ΜΑΣ



❖ Την Τετάρτη 2 Μαρτίου, τελέσθηκε η Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του Αγίου Νικολάου του Πλανά. Ο Άγιος γέροντας του περασμένου αιώνα έζησε στην πόλη των Αθηνών και διακόνησε ως ιερέας σε διάφορους ναούς, όπως τον Άγιο Παντελεήμονα Ιλισού, τον Άγιο Ιωάννη Βουλιαγμένης ενώ λειτουργούσε και στον Ιερό Ναό των Αγίων Ισιδώρων Λυκαβηττού. Είναι πολλές οι διηγήσεις και οι μαρτυρίες για τα θαυμαστά σημεία του Θεού στην ζωή του Αγίου Νικολάου, που ήταν πλήρης Πνεύματος Αγίου, ενώ ο ίδιος, υπόδειγμα για όλους τους ιερείς, ζούσε στην απλότητα και την άκρα ταπείνωση, εργαζόμενος στον αμπελώνα του Κυρίου για την σωτηρία ανθρωπίνων ψυχών.



❖ Την Παρασκευή 4 Μαρτίου τελέσθηκε η Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του Οσίου Πατρός ημών Γερασίμου του Ιορδανίτου. Ο Άγιος Γεράσιμος έζησε και ασκήτευσε στην έρημο του Ιορδάνη κατά τον 4ο αιώνα και έφθασε σε υψηλά επίπεδα αγιότητας και χάριτος. Αναφέρονται πολλά θαυμαστά γεγονότα της Θείας Χάρης στο βίο του, ενώ όλοι οι κάτοικοι της περιοχής κατέφευγαν στον Άγιο για πνευματική καθοδήγηση και βοήθεια αναγνωρίζοντας στο πρόσωπό του τον γνήσιο άνθρωπο του Θεού. Χαρακτηριστικό παράδειγμα ήταν η εξημέρωση του άγριου λέοντα της ερήμου τον οποίο ο άγιος, κατέστησε ήμερο κατοικίδιο και συνοδοιπόρο του μέχρι την κοίμησή του. Σήμερα στα μέρη που έζησε ο Άγιος Γεράσιμος δεσπόζει η περίφημη Ιερά Μονή του, με **καθηγούμενο τον σεβάσμιο γέροντα πατέρα Χρυσόστομο**, όπου κάθε χρόνο την επισκέπτονται χιλιάδες προσκυνητές απ' όλο τον κόσμο. **Η Ιερά Μονή είναι μία όαση μέσα στην έρημο του Ιορδάνου.**

❖ Την Κυριακή 13 Μαρτίου, της Τυρινής μετά το τέλος της Θείας Λειτουργίας, τελέσθηκε το ετήσιο ιερό μνημόσυνο ενός μακαριστού γέροντα του πατρός Σπυρίδωνος Μοναστηριώτη. Ο σεβάσμιος αυτός ιερέας καταγόταν από την Λευκίμμη Κέρκυρας όπου και **χειροτονήθηκε σε ηλικία 52 ετών μετά από σημείο του Αγίου Σπυρίδωνος**. Διακόνησε τους συνανθρώπους του με πολλή αγάπη και ανιδιοτέλεια, διακρίθηκε για την μεγάλη του ελεημοσύνη, την αυτοθυσία και την αδιάκοπη προσφορά στον πάσχοντα συνάν-

θρωπό του. Μετά από επώδυνη ασθένεια την οποία υπέμεινε με πολλή χαρά και καρτερία, **ο Κύριος τον κάλεσε κοντά Του στα ουράνια σκηνώματα.**

❖ Την Καθαρά Δευτέρα, 14 Μαρτίου, **εισήλαμε εις την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή του Πάσχα**, στην πνευματική περίοδο την οποία η Αγία μας Εκκλησία, δια των Αγίων της Πατέρων εθέσπισε για να προετοιμαστούμε και να υποδεχθούμε την Εορτή των Εορτών, το Άγιο Πάσχα. Η προετοιμασία δεν συνίσταται μόνο στη νηστεία, την εγκράτεια και την προσευχή, αλλά κυρίως στην αποβολή των παθών και στην προσφορά αγάπης προς τον πλησίον. Αυτά δεν έρχονται εάν πρώτα ο άνθρωπος δεν ταπεινωθεί ενώπιον του Θεού, όπως έκανε ο τελώνης και όχι όπως ο φαρισαίος. **Αυτό που ζητεί ο Κύριός είναι να κάνουμε την υπέρβαση, να συγχωρήσουμε και να αγαπήσουμε αυτούς που μας έχουν αδικήσει γιατί μόνο τότε ο Λυτρωτής μας θα συγχωρέσει και τα δικά μας αμαρτήματα.** Δεν νοείται πίστη χωρίς συγχωρητικότητα και χωρίς αγάπη προς τον πλησίον μας που μπορεί να είναι ο φτωχός, ο ασθενής, ο φυλακισμένος, ο άστεγος, ο άνεργος ή κάποιος που έχει πάρει τον κατήφορο στη ζωή του. **Όταν αγνοούμε τον διπλανό μας, δεν έχουμε συμπόνοια, κοιτάμε μόνο τα “δικά” μας, τότε απέχουμε πολύ από την εντολή του Κυρίου και το νόημα των Θείων Λόγων Του.**



Σ' αυτή την Αγία Τεσσαρακοστή του Πάσχα τα τροπάρια της Εκκλησίας μας επαναλαμβάνουν συνεχώς την ρήση του Κυρίου μας να εφαρμόζουμε στην πράξη την αγάπη και την ελεημοσύνη που Αυτός πρώτος μας edίδαξε. Ο Χριστός μας νήστευσε, προσευχήθηκε, αγρύπνησε σαν τέλειος Άνθρωπος και έφθασε δια των Αγίων Του Παθών στην Υπέρτατη Θυσία και Πράξη Αγάπης για τον άνθρωπο, τον Σταυρικό Θάνατο. Αυτά τα βήματα ας ακολουθήσουμε και εμείς, στο μέτρο των δυνατοτήτων του καθενός γιατί είναι ευλογημένη και αγία η νηστεία, η προσευχή, η εγκράτεια, αγιάζουν και οδηγούν τον άνθρωπο κοντά στο Θεό. Όμως όταν μάθουμε να αγαπάμε χωρίς όρια και διακρίσεις, τότε θα ανοίξουν διάπλατα οι Πύλες του Παραδείσου. **Στον ιερό μας ναό, κατά την Αγία Τεσσαρακοστή τελούνται το Μέγα Απόδειπνο, κάθε Τετάρτη απόγευμα το Ιερό Ευχέλαιο και ακολούθως η Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία, Παρασκευή βράδυ οι Χαιρετισμοί της Θεοτόκου και στην συνέχεια Ιερά Αγρυπνία.**

❖ Την Τρίτη 15 Μαρτίου [2 Μαρτίου π.ν.] εορτή του Αγίου μάρτυρος Ησυχίου άγει τα ονομαστήριά του ο Σεβασμιώτατος Μητροπολί-



της Καπιτωλιάδος και Πατριαρχικός Επίτροπος του Πατριαρχείου Ιεροσολύμων κ. Ησύχιος, φίλος του ιερού μας ναού και του εφημερίου μας πατρός Δημητρίου. Έπ' ευκαιρία της εορτής εκφράζουμε τις ολόκαρδες ευχές μας στον Σεπτό Ιεράρχη ευχόμενοι να είναι πάντα άξιος και να ποιμαίνει με αγιωσύνη. Την ευχή Σας.

❖ Την Τετάρτη 16 Μαρτίου το απόγευμα τελέσθηκε το Ιερό Ευχέλαιο και εν συνεχεία η Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία επί την μνήμη του Αγίου Αλεξίου ανθρώπου του Θεού.

❖ Οι Α' Χαιρετισμοί τελέσθηκαν στο ναό μας την Παρασκευή 18 Μαρτίου, με τη συμμετοχή πολλών πιστών. Η κατάνυξη ήταν έκδηλη κατά την διάρκεια της ακολουθίας και όσοι ήταν παρόντες είχαν την ευκαιρία να προσευχηθούν στην Υπεραγία Θεοτόκο, ενώ το Σάββατο το πρωί τελέσθηκε Θεία Λειτουργία και μετά το τέλος ευλογήθηκαν τα κόλλυβα.



❖ Με μεγάλη λαμπρότητα εορτάσαμε στον ιερό μας ναό την Κυριακή της Ορθοδοξίας [20 Μαρτίου], την αναστήλωση των Αγίων Εικόνων της Εκκλησίας μας. Είναι αναμφίβολα μια μεγάλη εορτή η οποία μας φέρνει στην μνήμη τον Θρίαμβο της Πίστεως και της Ορθοδοξίας τον 8 αιώνα μ.Χ ύστερα από μια μακρά σκοτεινή και

δύσκολη περίοδο στην οποία πολεμήθηκε η υπόστασις και η σημασία των Αγίων Εικόνων στη λατρευτική ζωή της Εκκλησίας μας.

Για πολλές δεκαετίες οι αιρετικοί εχθροί της πίστεώς μας αφαιρούσαν και κατέστρεφαν τις αγίες εικόνες και οι ιεροί ναοί είχαν μείνει μόνο με απλές ζωγραφιές της φύσης και των ζώων. Όμως ο Θεός δεν επέτρεψε να συνεχιστεί περισσότερο το σκοτάδι και δια των Αγίων Πατέρων και των Ορθοδόξων Αυτοκρατόρων επανέφεραν με θριαμβευτικό τρόπο στις θέσεις τους τις Αγίες



Εικόνες. Βέβαια ο πιστός λαός δεν είχε αποχωριστεί τις εικόνες τις οποίες διατηρούσε και τιμούσε κρυφά στις οικίες τους, αφού στην συνείδησή του είχαν αγιαστική δύναμη. Τα πλήθη των Αγίων Εικόνων που γνωρίζουμε έως σήμερα οι οποίες θαυματοουργούν, μυροβλύζουν και δείχνουν σημεία φοβερά, αποδεικνύουν πως ο Θεός και δια των Αγίων Του Εικόνων σώζει, ευλογεί και αγιάζει τους πιστούς ανά τους αιώνες. Στον ναό μας τιμήσαμε τις Αγίες Εικόνες,

αφού οι περισσότεροι εκκλησιαζόμενοι είχαν φέρει από τις οικίες τους εικόνες για να ευλογηθούν και κάνοντας την περιφορά τιμήσαμε, μνημονεύοντας, όλους τους αγίους μάρτυρες και ομολογητές που αγωνίσθηκαν σθεναρά για την αναστήλωση των Αγίων Εικόνων.

Επίσης την ίδια ημέρα η Αγίας μας Εκκλησία τιμά την μνήμη των Αγίων Σαββαϊτών πατέρων, των υπό των Αράβων ανααιρεθέντων. Η σφαγή των Αγίων Πατέρων συνέβει στα χρόνια του Αυτοκράτορος Ηρακλείου κατά την διάρκεια επιδρομής στους Αγίους Τόπους, διότι νόμιζαν ότι η Μονή του Αγίου Σάββα είχε πολλούς θησαυρούς, όμως, διαψεύστηκαν. Οι μοναχοί το μόνο πλούτο που είχαν, ήταν οι αρετές τους. Οι επιδρομείς, όταν διαπίστωσαν ότι δεν υπήρχαν λάφυρα στο μοναστήρι, οργίστηκαν κατά των μοναχών και αφού τους συγκέντρωσαν, τους ζήτησαν να αρνηθούν την πίστη τους στο Χριστό. Επειδή, όμως, κανένας δεν δέχθηκε να αρνηθεί, αποφάσισαν να τους σκοτώσουν. Έτσι, άλλους αποκεφάλισαν, άλλους έσχισαν στη μέση, άλλους έκοψαν σε πολλά κομμάτια και άλλους κάρφωσαν με τα ξίφη τους. Μ' αυτόν τον τρόπο, οι Άγιοι αυτοί πατέρες, που μέχρι τέλους κράτησαν σταθερή την πίστη τους, πήραν το δρόμο για την αιωνιότητα, κοντά στο Χριστό. **Οι πιστοί είχαν την ευκαιρία να προσκυνήσουν τεμάχιο ιερού λειψάνου των Αγίων Σαββαϊτών πατέρων.**

❖ Την Τρίτη 22 Μαρτίου (κατά το παλιό ημερολόγιο 9 Μαρτίου, μνήμη των Αγίων 40 μαρτύρων) εόρτασε τα ονομαστήριά του ο **Μακαριώτατος Πατριάρχης Ιεροσολύμων κ. κ. Θεόφιλος.** Έπ' ευκαιρία της εορτής εκφράζουμε τις ολόκαρδες ευχές μας στον Μακαριώτατο ευχόμενοι ο Κύριος να του χαρίζει υγεία και να τον ενδυναμώνει στο θεάρεστο έργο του. **Έτη πολλά και ευλογημένα.** Όλοι αναγνωρίζουν στο πρόσωπο του Σεπτού Προκαθημένου της Αγίας Εκκλησίας των Ιεροσολύμων, τον Ποιμένα τον Καλόν, του Αρχιεπίσκοπος Χριστού Μαθητήν, τον υπέρμαχο της ορθόδοξου εκκλησίας και πίστεως. Τον στύλον τον ακλόνητον που μαζί με τους αγιώτατους Αρχιερείς, ιερομονάχους και μοναχούς, διακονούν και φυλλάτουν τα Σεπτά και Πανάγια προσκυνήματα της Αγίας μας Εκκλησίας, συνεχίζοντας την Αγία Παράδοση 17 αιώνων, μέσα από πολλές καταστροφές, δεινά, πολέμους, πολλούς κινδύνους και τον πόλεμο από ορατούς και αοράτους εχθρούς, χωρίς να υπολογίζουν και την ίδια τους την ζωή. **Να έχουμε όλοι την ευχή Του.**



❖ Την Παρασκευή 25 Μαρτίου εορτάσθηκε η μεγάλη εορτή του **Ευαγγελισμού της Θεοτόκου** και στο τέλος εψάλλει δοξολογία επί τη Εθνική Εορτή.

Το απόγευμα της ίδια ημέρας στις 7.30 μ.μ. εψάλψαν οι **Β' Χαιρετισμοί** και στην συνέχεια ακολούθησε Ιερά Αγρυπνία επί τη **εορτή της Συνάξεως του Αρχαγγέλου Γαβριήλ.**



❖ Την **Τετάρτη 30 Μαρτίου** το απόγευμα τελέστηκε το **Ιερό Ευχέλαιο** και στην συνέχεια η Προηγουσμένη Θεία Λειτουργία επί τη **μνήμη του Αγίου Ιωάννου της Κλίμακος** ενός εκ των σπουδαιότερων ασκητών Πατέρων της Εκκλησίας μας ο οποίος συνέγραψε το μνημειώδες και περίφημο βιβλίο της Κλίμακος. Η «**Κλίμακα**» περιλαμβάνει τριάντα λόγους περί αρετής, όπου ο καθένας λόγος περιλαμβάνει και μια αρετή, ξεκινώντας από τις πιο πρακτικές και ανεβαίνοντας σαν σκαλοπάτια κατέληξε στις θεωρητικά υψηλές. Στη πνευματική ζωή έχουμε βαθμίδες χαμηλές και υψηλές, καταστάσεις κατώτερες και ανώτερες. Γι' αυτό και το σύγγραμμα ονομάζεται Κλίμακα των αρετών. Από την αρχή της Μεγάλης Τεσσαρακοστής το σύγγραμμά του διαβάζεται σε όλα τα ορθόδοξα μοναστήρια. **Επειδή είναι παγκόσμιο κειμήλιο αναλύσεως όλων των παθών και των αρετών, η Εκκλησία τιμά ιδιαίτερα σε αυτή τη πνευματική περίοδο τον συγγραφέα άγιο Ιωάννη της Κλίμακας και το προτείνει για ανάγνωσμα.** Η μνήμη του εορτάζεται στις 30 Μαρτίου και την Δ' Κυριακή των Νηστειών της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. **Οι προσκυνητές είχαν την ευλογία να προσκυνήσουν τεμάχιο ιερού λειψάνου του Αγίου.**

*Επιμέλεια
π. Δημήτριος Καββαδάς*



Από την κουρά του Μεγάλου Αγγελικού Σχήματος του π. Δημητρίου

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΗΝΟΣ ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2016

Παρασκευή 1 Απριλίου
[9.30 μ.μ.]

Γ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ [7.30 μ.μ.]
ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ, Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας

Σάββατο 2 Απριλίου

Εσπερινός της Σταυροπροσκυνήσεως [6.30 μ.μ.]

Κυριακή 3 Απριλίου
7.30 π.μ.

5.00 μ.μ.
6.30 μ.μ.

Γ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ, ΤΗΣ ΣΤΑΥΡΟΠΡΟΣΚΥΝΗΣΕΩΣ
Όρθρος & Θεία Λειτουργία
ΙΕΡΟ ΕΥΧΕΛΑΙΟ με το ΤΙΜΙΟ ΞΥΛΟ
Κατανυκτικός Εσπερινός – Παράκληση
Χαιρετισμοί & Εγκώμια του Τιμίου Σταυρού

- * Θα τεθεί σε προσκύνημα τεμάχιο ΤΙΜΙΟΥ ΞΥΛΟΥ
- * Στους προσκυντές θα δοθούν ως ευλογία σταυρολούλουδα και σταυρουλάκια

Δευτέρα 4 Απριλίου
[6.30 μ.μ.]

Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία
Αγ. μαρτ. Παναγιώτη εν Ιεροσολύμοις

*Θα τεθεί για προσκύνημα ιερό λείψανο του Αγίου Παναγιώτη

Ο νεομάρτυρας Παναγιώτης ήταν από την Πελοπόννησο και μαρτύρησε στην Ιερουσαλήμ στις 5 Απριλίου 1820 μ.Χ. Σύμφωνα με τη διήγηση του Άγγλου ιεραποστόλου Ιωσήφ Wolff, που γράφτηκε στις 2 Απριλίου 1839 μ.Χ., ένας νεαρός Έλληνας, που ονομαζόταν Παναγιώτης, υπηρετούσε κοντά σ' έναν Τούρκο ευγενή, που ονομαζόταν Οσμάν Εφέντης. Όταν κάποτε ο Τούρκος αυτός πήγε στο Τέμενος του Ομάρ, που βρίσκεται στην Ιερουσαλήμ, τον ακολούθησε μέσα σ' αυτό και ο Παναγιώτης. Οι φανατικοί Τούρκοι, θεώρησαν ότι ο Παναγιώτης με την είσοδο του μίανε το Τέμενος τους και τον κατηγορήσαν στον Πασά της Δαμασκού. Ο πασάς ζήτησε από τον νέο, προκειμένου να αποφύγει τον θάνατο, να δεχθεί τον Μουσουλμανισμό. Ο Παναγιώτης μόλις το άκουσε αυτό, με θάρρος φώναξε μπροστά στον άρχοντα: «Ο Χριστός είναι ο Υιός του Θεού του ζώντος, θανάτωσε με, δεν φοβάμαι. Χριστός ανέστη» μπροστά σε πλήθος μουσουλμάνων. Εκεί τότε τον αποκεφάλισαν.

Σύμφωνα πάντα με τις πληροφορίες του Άγγλου Ιεραποστόλου, που παρακολούθησε το μαρτύριο του Αγίου, το «Ελληνικόν Μοναστήριον» της Ιερουσαλήμ αγόρασε από τους Τούρκους το λείψανο του νεομάρτυρα αντί 5.000 γροσιών και το έθαψε με τιμές.

Τετάρτη 6 Απριλίου
[6 μ.μ.]

Ευχέλαιο & Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία
Αγ. Γεωργίου επισκ. Μυτιλήνης [7 Μαρτίου]

Παρασκευή 8 Απριλίου
[9.30 μ.μ.]

Δ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ [7.30 μ.μ.]
ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ

- * Ανάμνηση μαρτυρίου Αγίων Ραφαήλ, Νικολάου & Ειρήνης που μαρτύρησαν την Τρίτη 9 Απριλίου 1463 μ.Χ.
- * Θα τεθεί για προσκύνημα ιερό λείψανο του Αγίου Ραφαήλ

Κυριακή 10 Απριλίου
[7.30 π.μ.]

***8η Εθελοντική Αιμοδοσία του Ιερού μας Ναού από τις 9.30 π.μ έως 1.30 μ.μ στο αρΧονταρίκι. Θερμά παρακαλούμε για την βοήθειά σας.**

Δ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ, Ιωάννου της Κλίμακος
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τετάρτη 13 Απριλίου
[6 μ.μ.]

Ευχέλαιο & Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία
ΜΕΓΑΣ ΚΑΝΩΝ

Πέμπτη 14 Απριλίου

Του Μεγάλου Κανόνος

**ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ
ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΤΟΥ ΑΚΑΘΙΣΤΟΥ ΥΜΝΟΥ**

*** Εορτάζει η Ιερά & Θαυματουργός Εικόνα της Παναγίας του Ακαθίστου Ύμνου η οποία φυλάσσεται εντός του Ιερού Βήματος του Ναού μας.**

Παρασκευή 15 Απριλίου

Ο ΑΚΑΘΙΣΤΟΣ ΥΜΝΟΣ [7.30 μ.μ.]

Σάββατο 16 Απριλίου
[7.30 π.μ.]

Του Ακαθίστου Ύμνου
Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία

Σάββατο 16 Απριλίου

Αναστάσιμος Εσπερινός [6.30 μ.μ.]

Κυριακή 17 Απριλίου
[7.30 π.μ.]

Ε' ΝΗΣΤΕΙΩΝ, Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τετάρτη 20 Απριλίου
[6 μ.μ.]

Ευχέλαιο & Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία
Αγίου Ιερομαρτ. Ιανουαρίου

Σάββατο 23 Απριλίου
[7.30 π.μ.]
[6.30 μ.μ.]

Η Ανάσταση του Λαζάρου
Όρθρος & Θεία Λειτουργία
Εσπερινός των Βαΐων

Κυριακή 24 Απριλίου
[7.30 π.μ.]

ΤΩΝ ΒΑΙΩΝ, Η εις Ιερουσαλήμ είσδος του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

***Στους προσκυνητές θα μοιραστούν βάϊα και σταυρουλάκια**

ΑΓΙΑ & ΜΕΓΑΛΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Κυριακή 24 Απριλίου

Ακολουθία του Νυμφίου Χριστού [7.30 μ.μ.]

***Περιφορά του Νυμφίου από τον κήπο του Ναού έως την εκκλησία**

Μεγάλη Δευτέρα 25 Απριλίου
[7.30 π.μ.]
[7.30 μ.μ.]

Ιωσήφ του Παγκάλου
Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία
Ακολουθία του Νυμφίου Χριστού

***Κατά την διάρκεια της Μεγάλης Εβδομάδος στους προσκυνητές θα μοιραστεί ως ευλογία εικόνιτσα με κόκκινη κορδέλα που ακούμπησε στην Αγία Κολόνα του Κυρίου που σε αυτήν ο Κύριος μαστιγώθηκε, χλευάστηκε και του έβαλαν το Ακάνθινο στέφανο. Το παρεκκλήσιο αυτό βρίσκεται εντός του Ναού της Αναστάσεως και ονομάστη του Ακανθίνου Στεφάνου.**

Μεγάλη Τρίτη 26 Απριλίου

[7.30 π.μ.]

[7.30 μ.μ.]

Των 10 Παρθένων

Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία

**Ακολουθία του Νυμφίου Χριστού
(Τροπάριο της Κασσιανής)**

Μεγάλη Τετάρτη 27 Απριλίου

[7.30 π.μ.]

[6 μ.μ.]

Της αλειψιάσης του Κυρίου Μύρω

Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία,

ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΤΟΥ ΙΕΡΟΥ ΕΥΧΕΛΑΙΟΥ

Με την ευλογία του ΤΙΜΙΟΥ ΞΥΛΟΥ

Ακολουθία του Μυστικού Δείπνου

Μεγάλη Πέμπτη 28 Απριλίου

8 π.μ.

[7.30 μ.μ.]

Ο Μυστικός Δείπνος

Θεία Λειτουργία του Μεγάλου Βασιλείου

ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΤΩΝ ΠΑΘΩΝ – ΣΤΑΥΡΩΣΗ

*Τα άγια και σωτήρια και φρικτά Πάθη του Κυρίου και Θεού Σωτήρος ημών Ιησού Χριστού, τους εμπυτισμούς, τα ραπίσματα, τα κολαφίσματα, τας ύβρεις, τους γέλωτας, την πορφυράν κλαίναν, τον κάλαμον, τον σπόγγον, το όζος, τους ήλους, την λόγχην και προ πάντων, τον σταυρόν, και τον θάνατον, α δι' ημάς εκών κατεδέξατο, έτι δε και την του ευγνώμονος ληστού, του συσταυρωθέντος αυτώ, σωτήριον εν τω Σταυρώ ομολογίαν.

*Θα τεθεί για προσκύνημα Τεμάχιο Τιμίου Ξύλου & Πέτρα εκ του Φρικτού Γολγοθά

*Μετά το πέρας της ακολουθίας θα γίνει ο στολισμός του Επιταφίου

*Ο Ναός θα παραμείνει ανοικτός όλη την νύχτα

Μεγάλη Παρασκευή 29 Απριλίου

[9 π.μ.]

[11.30 π.μ.]

ΤΑ ΑΓΙΑ ΠΑΘΗ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ

ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΤΩΝ ΩΡΩΝ

Εσπερινός της Αποκαθηλώσεως

*Μετά το πέρας της ακολουθίας θα ψαλεί τρισάγιο υπέρ αναπαύσεως των ψυχών

[7 μ.μ.]

ΑΚΟΛΟΥΘΙΑ ΤΟΥ ΕΠΙΤΑΦΙΟΥ-ΕΓΚΩΜΙΑ

*Θα γίνει η περιφορά του Επιταφίου από τοις οδούς Σαρανταπήχου & Δοξαπατηρή

Μεγάλο Σάββατο 30 Απριλίου

Την θεόσωμον Ταφήν και την εις Άδου Κάθοδον του Κυρίου και Σωτήρος ημών Ιησού Χριστού εορτάζομεν, δι' ων της φθοράς το υμέτερον γένος ανακληθέν, προς αιώνιαν ζωήν μεταβέβηκε.

[8 π.μ.]

Η Θεία Λειτουργία του Μεγάλου Βασιλείου θα γίνει

επάνω στον **Επιτάφιο του Κυρίου**

[11 μ.μ.]

Παννυχίδα της Αναστάσεως-Υποδοχή Αγίου Φωτός

[12 μ.μ.]

ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ-ΑΛΗΘΩΣ ΑΝΕΣΤΗ

Κυριακή του Πάσχα 1 Μαΐου

του Κυρίου και Θεού και Σωτήρος ημών Ιησού Χριστού

[12 μ.μ.]

Θεία Λειτουργία Αγ. Ιωάννου του Χρυσοστόμου

*Μετά το πέρας της Αναστάσιμης Θείας Λειτουργίας θα μοιραστούν Αυγά, Τυρί και Κουλουράκια.

ΔΙΑΚΑΙΝΗΣΙΜΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Δευτέρα 2 Μαΐου

Δευτέρα της Διακαινησίμου

Αγίου Γεωργίου του Τροπαιοφόρου

[7.30 π.μ.]

Όρθρος & Θεία Λειτουργία

*Θα τεθεί για προσκύνημα ιερό λείψανο του Αγίου Γεωργίου



Τρίτη 3 Μαΐου

Τρίτη της Διακαινησίμου

Αγίων Ραφαήλ Νικολάου & Ειρήνης

[7.30 π.μ.]

Όρθρος & Θεία Λειτουργία

***Η Θεία Λειτουργία θα τελεστεί στο εικονοστάσιο του Σωτήρος Χριστού.**

***Θα τεθεί για προσκύνημα ιερό λείψανο του Αγίου Ραφαήλ.**

Τετάρτη 4 Μαΐου

Τετάρτη της Διακαινησίμου

Λεωνίδα επ. Αθηνών, Δονάτου επ. Ευροίας

[7.30π.μ.]

Όρθρος & Θεία Λειτουργία

***Θα τεθεί για προσκύνημα ιερό λείψανο του Αγίου Δονάτου**

Πέμπτη 5 Μαΐου

Πέμπτη της Διακαινησίμου

Αγίας μεγ. Ειρήνης, Αγίου μεγ. Εφραίμ

[7.30π.μ.]

Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Παρασκευή 6 Μαΐου

Παρασκευή της Διακαινησίμου

Της Ζωοδόχου Πηγής

[7.30 π.μ.]

Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Σάββατο 7 Μαΐου

Του εν ουρανώ φανέντος Σταυρού

[7.30 π.μ.]

Όρθρος & Θεία Λειτουργία

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

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

ΟΙ ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ ΣΤΑ ΕΡΤΖΙΑΝΑ ΚΥΜΑΤΑ

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

Καλή ακρόαση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ ΜΕΣΩ ΚΙΝΗΤΟΥ

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

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

Καλή ακρόαση

