



ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ



ΙΟΥΝΙΟΣ 2016

ΕΤΟΣ ΙΕ΄ - ΤΕΥΧΟΣ 170



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	Ζώντας στην αφωνία των δωρεών του Αγίου Πνεύματος.....	4
2ο	Χειροτονία εις Διάκονο του π. Δημητρίου Καββαθά.....	6
3ο	Περί υγείας και ευεξίας-10 μέρες χωρίς ζάχαρη	16
4ο	Τα νέα από την ζωή του προσκυνήματός μας.....	18
5ο	Πρόγραμμα ιερών ακολουθιών μηνός Ιουνίου	24

Εικόνα εξωφύλλου: Ιερά Μονή Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου Παλαιάς Πόλεως των Ιεροσολύμων

● Διευθυντής Περιοδικού: πατήρ Δημήτριος Λουπασάκης.

● Επιμέλεια Έκδοσης & Αρχισυνταξία: πατήρ Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Αρχιμανδρίτης

Ιγνάτιος Χατζηνικολάου

[Θεολόγος - τέως Λυκαβηπτού]

Κων/νος

Αρ. Δημητρακόπουλος

Δάσκαλος

Ιωάννης Μάγκος

[Εκπαιδευτικός Τεχνολόγος

Ηλεκτρολόγος Μηχανικός]

Πατήρ Σωτήριος Αμποινόπουλος

[Ιεροδιδάσκαλος]

Μαρία Παπαχρίστου

Παθολόγος - Εντατικολόγος

Σοφία Αντωνιάδου

[Καθηγήτρια Φιλολόγος]

Ξανθή Σπυροπούλου

[Φιλολόγος]

Πόλυ Βαρτζώτη - Γαλιαννού

[Διατολόγος]

Νικόλαος Συλλαγαδάκης

[Ιατρός Χειρουργός ΩΡΛ]

Φαίη Σμυρναίου

Φοιτήτρια Πάντειου Παν/μίου

Αρχείο-Φωτογραφικό υλικό:

Ιερός Ναός



ΖΩΝΤΑΣ ΣΤΗΝ ΑΦΘΟΝΙΑ ΤΩΝ ΔΩΡΕΩΝ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ



Την Δευτέρα, η επόμενη της Κυριακής της Αγίας και Μεγάλης Πεντηκοστής, η Εκκλησία μας όρισε να εορτάζετε το Άγιον Πνεύμα το οποίο κατέλθε προς τους μαθητάς **«εν πυρίναις γλώσσαις»**. Πάνω σε αυτήν τη μεγάλη γιορτή του Αγίου Πνεύματος, ή Παρακλήτου, είναι αφιερωμένο αυτό το γραφτό μας, που εν πολλοίς, όπως και ο τίτλος του, είναι εισημένο από το βιβλίο του μεγάλου Ρώσου θεολόγου κληρικού **π. Μιχαήλ Ευδοκίμωφ «είδα τις ακτίνες του φωτός»**. Αναφέρεται στον μεγάλο Ρώσο ασκητή **άγιο Σεραφεΐμ του Σαρώφ**. Ήταν πολλοί που εισέρρεαν στο ασκητήριο του, μέσα στο αχανές δάσος όπου ο άγιος ασκητής πλήρης Πνεύματος Αγίου τους ανάπαυε. Έκανε διάλογο μεταξύ τους, η δε φήμη του οφείλεται στους περίφημους Διαλόγους του με τον Μοτοβίλωφ που μιλούν για την απόκτηση των καρπών του Αγίου Πνεύματος. Από αυτούς τους Διαλόγους αντλήσαμε τους πνευματικούς μαργαρίτες που αποτελούν τη συνέχεια του γραφτού μας αυτού. **Ο άγιος Σεραφεΐμ ρώτα τον Μοτοβίλωφ «Τι αισθάνεστε τώρα»; Και ο Μοτοβίλωφ απαντά «αισθάνομαι εξαιρετικά καλά» όμως τι σημαίνει «καλά;» Αισθάνομαι τόσο μεγάλη γαλήνη και ειρήνη στην ψυχή μου δεν μπορώ να την περιγράψω με λέξεις και ο άγιος Σεραφεΐμ: φίλε του Θεού αυτή είναι η ειρήνη για την οποία μιλούσε ο Κύριος στους μαθητές του όταν τους έλεγε «Σας δίνω τη δική μου ειρήνη όχι του κόσμου» Και τι άλλο αισθάνεστε; «ολόκληρη η καρδιά μου ξεχειλίζει από ανείπωτη χαρά.....».** Ότι αγγίζει το Άγιο Πνεύμα το αναγεννά γεμίζοντας το χαρά. Αν από αυτή την στιγμή αισθανόμαστε μέσα μας αυτή τη γαλήνη, την αγαλλίαση και την ευτυχία, τότε πως θα είναι η χαρά που περιμένει στους ουρανούς όσους εδώ κάτω είναι δυστυχείς; Και εσείς φίλε του Θεού, έχετε χύσει πολλά δάκρυα στην ζωή σας πάνω σε αυτήν την γη. Μπορείτε, λοιπόν, να νιώσετε από τώρα με ποια χαρά θα σας ανακουφίσει ο Κύριος, απάντησε ο άγιος ασκητής. Και στην συνέχεια: Η πνευματική χαρά αποτελεί θείο δώρο. Και με αυτή αποφεύγουμε δύο σκοπέλους: από την μία να βυθιστούμε σε μία περιδίνηση γοπητευτικών αλλά ψεύτικων συναισθημάτων, και από την άλλη να φορέσουμε ένα προσωπίο αυστηρότητας και βαθιάς σοβαρότητας. Ο μόνος Κύριος της χαράς μας, από τον οποίο κανείς δεν μπορεί να μας αρπάξει, είναι το Πνεύμα που αναγεννά μέσα μας τη χαρά.

Ο άγιος Σεραφεΐμ ερωτά τον Μοτοβίλωφ «φίλε του Θεού τι άλλο νιώθετε;» και εκείνος του απαντά: **«Μία εξαιρετική ζεστασιά. Μία θερμή όμοια με αυτήν που νιώθει κανείς σε ένα θερμό λουτρό όταν τον τυλίγει ο θερμός αέρας»**. Αυτή η ζεστασιά δεν βρίσκεται στην ατμόσφαιρα αλλά μέσα μας. Είναι η ζεστασιά που μας ωθεί να ζητήσουμε το Άγιο Πνεύμα στην προσευχή μας όταν απευθυνόμαστε στον Θεό: **«Το Πνεύμα σου το Άγιο μην αντανέλης απ' εμού»**. Και η οσμή ευωδίας του λουτρού δεν συγκρίνεται με το άρωμα, την ευωδιά του Αγίου Πνεύματος που μας περιβάλλει. Ποιο γήινο αντικείμενο θα μπορούσε να συγκριθεί μαζί του; Να θυμίσουμε στους αγαπητούς μας αναγνώστες την προς τον Θεόν δέση του λειτουργού: **«Όπως ο φιλόανθρωπος Θεός ημών..... εις οσμήν ευωδίας πνευματικής αντικαταπέμπη ημίν την θείαν χάριν και την δωρεάν του Αγίου Πνεύματος δεπθώμεν»** Αυτή η ευωδιά του Αγίου Πνεύματος θα παραδίνει το σώμα και το πνεύμα σε μία μεταμορφωτική δύναμη που αποτελεί πρόγευση της Βασιλείας των Ουρανών. Και ο άγιος Πατέρας θα πει στον Μοτοβίλωφ ότι με τις λέξεις **η Βασιλεία των Ουρανών** ο Κύριος εννοούσε την χάρη του Αγίου Πνεύματος. Πρόκειται για τη Βασιλεία που βρίσκεται ήδη μέσα μας και είναι η Χάρις του Αγίου Πνεύματος, εκείνη που μας φωτίζει και μας ζεσταίνει. Είναι η ίδια που αρωματίζει τον αέρα με τις μυρωδιές της, που τέρπει τις αισθήσεις μας με ουράνιες ηδονές και ραίνει την καρδιά μας ανείπωτη χαρά.

*Αρχιμανδρίτης Ιγνάτιος Θ. Χατζηνικολάου
Θεολόγος τ. Λυκειαρχής- Ιεροκήρυξ*



Από την χειροτονία του π. Δημήτριου Καββαθά

ΧΕΙΡΟΤΟΝΙΑ ΕΙΣ ΔΙΑΚΟΝΟΝ Π. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΑΒΒΑΘΑ



Την Πέμπτη 3 Μαΐου της Διακαινησίμου εβδομάδος εορτή της Αγίας Μεγαλομάρτυρος Ειρήνης του Αγίου Εφραίμ Ν. Μάκρης τελέσθηκε η εις διάκονον Χειροτονία του Μεγαλόσχημου μοναχού Δημητρίου Καββαθά εις τον Ιερό Ναό της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος στα Σούρμενα Ελληνικού από τον Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη Γλυφάδας κ. Παύλου. Ήταν πολύ μεγάλη η χάρις και η ευλογία για τον μεγαλόσχημο μοναχό Δημήτριο, αλλά και για όλους όσους παρευρέθηκαν για να

συμπροσευχηθούν μαζί του ώστε ο Κύριος μας Ιησούς Χριστός να τον καταστήσει άξιον λειτουργό του. Στην χειροτονία παρευρέθησαν, τα αδέρφια του, συγγενείς, πνευματικά αδέρφια, φίλοι και πλήθος προσκυνητών από τους Αγίους Ισιδώρους Λυκαβηττού. Προ της χειροτονίας συγκινητικούς λόγους εκφώνησαν πρώτος ο π. Δημήτριος και εν συνεχεία ο Σεβασμιώτατος κ. Παύλος ο οποίος μιλώντας πατρικά και με πολλή αγάπη προς τον π. Δημήτριο, αναφέρθηκε σε λόγους του Αγίου Ιωάννου του Χρυσσοστόμου. Στο τέλος ο Σεβασμιώτατος συγκινημένος, ανέφερε την ευαγγελική ρήση «**Εύ, δούλε αγαθέ και πιστέ επί ολίγα ής πιστός, επί πολλών σε καταστήσω. Είσελθε εις την χαράν του Κυρίου σου**» και ξεκίνησε η χειροτονία εις διάκονον, η όποια πραγματικά συγκλόνισε όλους όσους βρισκότανε στον Ιερό Ναό και τους γέμισε με αισθήματα πνευματικής χαράς, ανάτασης, ενώ όλοι φώναζαν συγκινημένοι μετά τον Σεβασμιώτατο «**ΑΞΙΟΣ**». Το όνομα Δημήτριος που έλαβε από την κούρα του είναι προς τιμήν του Αγίου Ενδόξου Μεγαλομάρτυρος Δημητρίου του Μυροβλήτου, θερμού προστάτου του και φύλακα και της ζωής του, οδηγώντας τον π. Δημήτριο με θαυμαστές επεμβάσεις στην πορεία του προς την Αγία του Ιερωσύνη. Οι αρθρογράφοι του Περιοδικού μας αλλά και όλοι οι πνευματικοί αδελφοί, φίλοι και προσκυνητές των Αγίων Ισιδώρων Λυκαβηττού εύχονται ολοψύχως στον πατέρα Δημήτριο Καββαθά να αναδειχθεί σε άξιο εργάτη του αμπελώνος του Χριστού, η διακονία του να φέρει πολλούς καρπούς, να υπηρετεί Θεόν και ανθρώπους και να εργάζεται για την Δόξα του Τριαδικού Θεού και την σωτηρία των ανθρώπων. Αξίζει να αναφέρουμε το γεγονός ότι την ημέρα εκείνη έψαλλε χορός ιεροψαλτών υπό την διεύθυνση του Σεργίου Ταλάρη πρωτοψάλτου του Ιερού Ναού Αγίου Βασιλείου Δήμου Αγίου Δημητρίου, φίλος και πνευματικός

αδελφός με όλα τα υπόλοιπα παιδιά των Αγίων Ισιδώρων. Σας παραθέτουμε τον συγκινητικό λόγο που εκφώνησε ο ιεροδιάκονος π. Δημήτριος Καββαθάς λίγο πριν την χειροτονία του.

Χειροτονητήριος λόγος του π. Δημητρίου Καββαθά

Εις το όνομα της Αγίας και Ομοουσίου και Αδιαιρέτου Τριάδος, πάντοτε νυν και αεί και εις τους αιώνας των αιώνων, Αμήν.

Σεβασμιώτατε Πατέρα και Δέσποτα κ. Παύλε,

Σεβαστοί πατέρες π. Στέφανε, π. Αθανάσιε, π. Απόστολε, π. Ηλία, π. Σωτήριε, π. Μιχαήλ.

Σεβαστέ και αγαπημένε μου πατέρα, αδελφέ και συνοδοιπόρε της ζωής μου π. Δημήτριε.

Αγαπημένα μου πνευματικά αδέρφια, π. Χαράλαμπε, π. Δημήτριε, π. Μάρκε, π. Κωνσταντίνε, π. Παύλε, π. Ραφαήλ, Σέργιε, Κωνσταντίνε, Θωμά, Απόστολε, Ελευθέριε, Ιωάννη, Νικόλαε, Κωνσταντίνε και Βερόνικα. Αγαπημένα μου αδέρφια, Αγγελική, Νικόλαε, Τρύφωνα, Παναγιώτη και Αικατερίνη. Αγαπημένα μου παιδιά, Αικατερίνη-Σταυρούλα, Ειρήνη-Νίκη, Αναστασία, Χριστίνα, Δήμητρα και Νικόλαε. Αγαπημένες μου κυρίες και νέοι που διακονούμε μαζί τόσα χρόνια στον ιερό ναό των Αγίων Ισιδώρων. Φίλοι μου αγαπητοί και πολύτιμοι, αγαπητοί μου συγγενείς, είστε όλοι δίπλα μου την ώρα αυτή την μεγάλη και σπουδαία για εμένα, όπου σε λίγο ο Σεβασμιώτατος πατέρας μας θα με καλέσει να προσέλθω ενώπιον του Αγίου Θυσιαστηρίου ώστε αναξίως να δεχθώ δια των σεπτών του χειρών την Υπέρτατη Δωρεά του Αγίου Πνεύματος, τον πρώτο βαθμό της Αγίας Ιεροσύνης. Νιώθω ήδη μεγάλο βάρος στην καρδιά μου, στην ψυχή μου, στο μυαλό μου, τώρα που ήλθε η στιγμή ο Γλυκός μου Ιησούς Χριστός, με την χάρη και την Ενέργεια του Παναγίου Πνεύματος να με καταστήσει εργάτη του αμπελώνα Του και λειτουργό των Θείων και επουράνιων μυστηρίων Του. Φόβος και έκστασις γεμίζουν την καρδιά μου τώρα που πλησιάζω στο κατώφλι του ιερού βήματος και ειλικρινά απορώ πως τολμώ να «εισέλθω ο ανάξιος εις τον νυμφώνα, αφού ο κιτών με ελέγχει». Δεν χωράει στο νου μου πως εγώ θα λαμβάνω με τα αμαρτωλά μου χέρια το Σώμα και το Αίμα του Χριστού μου και θα τα μεταδίδω στους πιστούς. Αποτολμώ όμως το εγχείρημα αυτό, όχι γιατί είμαι άξιος, αλλά γιατί

γνωρίζω και στηρίζομαι στην άκρα φιλανθρωπία, αγάπη και συγκατάβαση Του Κυρίου ημών Ιησού Χριστού ο οποίος μας δέχεται όλους με απέραντη επιείκεια και συγχωρητικότητα. Γνωρίζω Σεβασμιώτατε ότι είναι υπέρτατη τιμή για κάποιον να λαμβάνει την δωρεά αυτή του Χριστού, να γίνεται συμμετοχος και συνεργάτης της Θείας Οικονομίας για την σωτηρία των ανθρώπων. Όμως αντίστοιχα έχω κατανοήσει βαθιά ότι η Αγία Ιερωσύνη ως Φλόγα Του Αγίου Πνεύματος αγιάζει, ευλογεί και σώζει, μπορεί όμως και να απολέσει



και να κάψει αυτούς που δεν θα αναδειχθούν άξιοι του ταλάντου που ο Θεός τους εμπιστεύτηκε. Αληθινά νιώθω φόβο μήπως και εγώ φανώ αχάριστος της **Θείας Χάριτος αυτής, γι αυτό παρακαλώ Σεβασμιώτατε εσάς και όλους όσους βρίσκονται σήμερα παρόντες σ' αυτόν τον ουράνιον γάμον, να μην πάψουν να έχουν το όνομα μου στην προσευχή τους ώστε ο Θεός να με**

φιλάει από κάθε σφάλμα, παγίδα και πτώση, να με οδηγεί σε πράξεις πίστεως και αγάπης. Σχεδόν όλοι όσοι βρίσκονται εδώ σήμερα με γνωρίζουν καλά. Δεν θέλω να αναφερθώ εκτενώς στην πορεία της ζωής μου παρά μόνο σε αυτά που θεωρώ σημαντικά και σηµαδιακά. Θα σας διηγηθώ γεγονότα κατά τα οποία ο Άγιος Θεός επενέβη στην ασήμαντη ζωή μου για να δείξει το θέληµα Του και να µε σώσει από την αµαρτία και το κακό. Οι μακαριστοί μου γονείς Δημήτριος και Αναστασία ήταν φτωχοί και αγράµµατοι, όμως ήταν έντιµοι και είχαν αγάπη στην καρδιά τους. Γεννηµένοι στην Ηλεία βρέθηκαν µετανάστες στην Αυστραλία µετά το Β΄ Παγκόσµιο πόλεµο. Ο πατέρας µου Δημήτριος είχε λάβει µέρος στο Αλβανικό έπος όπου για 6 µήνες πολεµούσε ακατάπαυστα στο µέτωπο, µέχρι που τραυµατίστηκε και µεταφέρθηκε στα Ιωάννινα στο νοσοκοµείο. Εκεί στο κρεβάτι του πόνου ενθυµήθηκε το φυλακτό, ένα µικρό ευαγγελιάκι, που του είχαν δώσει αδελφές του Ερυθρού Σταυρού φεύγοντας για το µέτωπο, και όταν το έβγαλε από το τσεπάκι του, στο σηµείο της καρδιάς, µε δέος διαπίστωσε ότι µια σφαίρα το είχε διαπεράσει κατά το ήµισυ. Ήταν θέληµα Θεού να ζήσει όπως και σε κάποια άλλη φάση του πολέµου, σταµάτησε µε την οµάδα του να ξεκουραστούν σ' ένα ξέφωτο, αποµακρύνθηκε λίγα µέτρα και στο σηµείο που παρέµειναν οι υπόλοιποι έσκασε οβίδα η οποία τους σκότωσε όλους. Γι' αυτό λοιπόν ο πατέρας µου µε δίδασκε πάντα την φιλοπατρία, αγαπούσε την Ελλάδα, την χώρα των αγίων, των µαρτύρων και τον ηρώων.

Στην ξενιτιά λοιπόν όπου γνωρίστηκαν, έκαναν την οικογένεια τους και απέκτησαν εμένα και την αδελφή µου Αγγελική. **Γεννήθηκα λοιπόν και µεγάλωσα στην Μελβούρνη** τελειώνοντας εκεί το δηµοτικό σχολείο. Η-

ταν τόσο µεγάλη η λαχτάρα των γονέων µου για την πατρίδα τους ώστε όταν βγήκαν σε σύνταξη επιστρέψαµε στην Ελλάδα. Έτσι γυρίσαµε σελίδα αφού αρχίσαµε µια νέα ζωή στο Πύργο Ηλείας.

Εκεί είχα την ευκαιρία να έλθω πιο κοντά στην εκκλησία, αφού στην ξενιτιά τα χρόνια εκείνα ήταν δύσκολο να έχει κάποιος συχνή επαφή µε το χώρο αυτό. Για κάποιο άγνωστο λόγο άρχισα, παιδί του γυµνασίου, να νιώθω πολύ µεγάλη έλξη και αγάπη για τον Χριστό και την εκκλησία Του. Ήθελα συνεχώς να βρίσκοµαι σε Θείες Λειτουργίες και Ιερές ακολουθίες χωρίς κάποιος ιερέας ή οποιοσδήποτε άλλος να µε προτρέπει γι αυτό.



Ένιωθα πολύ αλλόκοτα χωρίς να ξέρω τι µου συµβαίνει. Στο λύκειο ήµουν καλός µαθητής και έκανα σχέδια για να µπω στο πανεπιστήµιο και αυτό ήταν και όνειρο των γονέων µου.

Όµως στην τελευταία τάξη του λυκείου άρχισε µέσα από µία επανάσταση, µια έκρηξη, άναψε µια φλόγα η οποία φούντωνε χωρίς να µπορώ να την ελέγξω. Ήθελα να γνωρίσω περισσότερο το Θεό, να ψάξω να Τον αναζητήσω. Δεν µε ικανοποιούσε, η ιδέα να σπουδάσω, η καρδιά µου χτυπούσε δυνατά και η ψυχή µου διψούσε να γνωρίσει τον Γλυκό µου Ιησού. Όταν φανέρωσα στους γονείς και στους καθηγητές µου αυτό που µου συνέβαινε, όλοι µου έλεγαν ότι θα έπρεπε πρώτα να σπουδάσω και µετά να κάνω αυτό που ήθελα, το οποίο το θεωρούσαν µάλλον επιπόλαιο και παροδικό.

Όµως µέσα µου ένιωθα ένα ορµητικό χείµαρρο που κανείς, ούτε εγώ µπορούσα να ελέγξω ή να αποτρέψω. Έτσι λοιπόν ακολούθησα την καρδιά µου, αυτό που πίστευα ότι ήταν η φωνή του θεού στη συνείδησή µου και τα βήµατα µου έφτασαν ως την ανώτατη εκκλησιαστική σχολή Αθηνών.

Εκεί πίστευα ότι θα έβρισκα αυτό που εναγωνίως αναζητούσα, να γνωρίσω τον Θεό, την Παναγία, τους Αγίους, όχι µόνο µέσα από τα βιβλία, αλλά κυρίως µε την καρδιά και τα µάτια της ψυχής. Ήθελα κάτι δυνατό να συγκλονίσει την ύπαρξή µου, δεν µε ικανοποιούσαν πλέον τα λόγια και οι θεωρίες, ήθελα την πράξη.

Όµως σύντοµα απογοητεύτηκα και διαπίστωσα ότι αυτό που αναζητούσα δεν επρόκειτο να το βρω εκεί. Σκεφτόµουν µάλιστα ότι ίσως έπρεπε πάλι να





αλλάξω πορεία στη ζωή μου και αυτό με έθλιβε. Όμως ο Πανάγαθος Θεός δεν με εγκατέλειψε. Είδε τον ιερό πόθο θα της ψυχής μου και μου έστειλε ένα δικό Του αγγελιοφόρο για να με οδηγήσει εκεί όπου έπρεπε να πορευθώ. Συμφοιτητής μου στην ανώτατη εκκλησιαστική σχολή Αθηνών ήταν τότε ο πατήρ Δημήτριος Λουπασάκης, λαϊκός ων και εργαζόμενος στα ΕΛΤΑ. Ήμασταν στο ίδιο τμήμα, αλλά ούτε καλημέρα δε λέγαμε. Είχα αποξενωθεί από το κλίμα της σχολής, ήμουν μό-

νος χωρίς κάποιο πνευματικό φίλο. Κάποια στιγμή ξαφνικά με πλησίασε ο πατήρ Δημήτριος και άρχισε να δείχνει ενδιαφέρον και να ζητάει την φιλία μου, πράγμα που με παραξένεψε. Ήμουν πολύ επιφυλακτικός με όλους, όμως αυτός φαινόταν διαφορετικός. Όταν άρχισα να τον γνωρίζω περισσότερο και να μαθαίνω για τη ζωή του τότε πάλι γεννήθηκε η ελπίδα μέσα μου. Μου μίλησε για το μεγάλο του προστάτη και ευεργέτη Άγιο Δημήτριο και συγκλονίστηκα από τις θείες επεμβάσεις και τα θαυμαστά γεγονότα αυτού του μεγάλου Αγίου. Όταν για πρώτη φορά επισκέφτηκα την γενέτειρα του πατρός Δημητρίου, τα Χανιά το 1984, εκεί πλέον έγινε μεγάλη αναστροφή στη ζωή μου. **Έξισα μεγάλο προσωπικό θαύμα από τον Άγιο Μεγαλομάρτυρα Δημήτριο** στο μικρό και ταπεινό παρεκκλήσιο Του που βρίσκεται στον αύλειο χώρο της οικίας του. **Με συγκλονιστικό τρόπο είδα την παρουσία Του**, ένιωσα μια ακατανόητη αλλά και γλυκιά δύναμη να έρχεται πάνω μου. να με επισκιάζει και να με θεραπεύει από ασθένειες πνευματικές και σωματικές.



Από την στιγμή εκείνη πλέον ήταν και ο δικός μου Μεγάλος Προστάτης και Ευεργέτης, Ιατρός και Οδηγός της ζωής μου. **Στα Χανιά όμως δεν γνώρισα μόνο τον Άγιο Δημήτριο, αλλά και μία άκρως ταπεινή, ασκητική και χαρισματική ψυχή, την πνευματική μου μητέρα Ειρήνη Καπενεκάκη. Αυτή η γυναίκα αντιπροσώπευε αυτό που πάντα αναζητούσα και έψαχνα,**

το σημείο από το Θεό που θα συγκλόνιζε και θα συνάρπαζε όλη μου την ύπαρξη. Αυτή η αφανής πτωχή και ταπεινή αγρότισσα, ζούσε σε ένα φτωχικό σπιτάκι, με πενιχρά μέσα, χωρίς έσοδα μόνο με τα λιγοστά ζώα της, όπως λιγοστά ήταν και τα δέντρα που τη συντηρούσαν, ελιές και πορτοκαλιές. Όταν φθάσαμε για πρώτη φορά με τον πατέρα Δημήτριο στο φτωχικό της, για να την γνωρίσω, εκείνη απουσίαζε ήταν στους αγρούς μαζεύοντας άγρια χόρτα για τα αγαπημένα της ζώα. Όταν την αναζητήσαμε την βρήκαμε να ε-

πιστρέφει σέρνοντας ένα παλιό καρότσι γεμάτο κλαδιά και χόρτα. Τότε τρέξαμε κοντά της για να την βοηθήσουμε και όταν εγώ πλησίασα στα 5 μέτρα, ενώ ήμασταν στην εξοχή ένιωσα ένα υπέροχο δυνατό άρωμα να με περιλούζει και όταν πλησίασα κοντά της συνειδητοποίησα ότι αυτό προερχόταν από το σώμα της. Αυθόρμητα έσκυψα και έπιασα το χέρι της να το φιλήσω ήταν γεμάτο χρώματα και γρατσουνιές και όταν το ασπάστηκα έκπληκτος ένιωσα έντονη ευωδία να αναβλύζει από το ευλογημένο χέρι της, σαν κάποιος να είχε περικύσει πάνω του τα πιο ακριβά αρώματα. Ένιωσα απορημένος, δεν μπορούσα να καταλάβω αν είχα μπροστά μου άνθρωπο η άγγελο.

Μετά συμπορευθήκαμε στο φτωχικό της σπίτι όπου εκεί γνώρισα αυτό που λέμε Αβραμιαία φιλοξενία παρά τα πενιχρά μέσα που είχε. Ο Θεός ευλογούσε το σπίτι της, και ήταν πάντα γεμάτο, χωρίς να στερείται κανένα αγαθό και αυτά πάντα τα πρόσφερε στους επισκέπτες, ποτέ για τον εαυτό της.

Μετά ακολούθησαν τα πιο σπουδαία. Μας οδήγησε στο δωμάτιο αυτό που είχε ως τόπο προσευχής με τις αγίες εικόνες της και το ακοίμητο κανδήλι. Ανάμεσα στις αγίες εικόνες διέκρινα ένα ξύλινο εικονοστάσι και μέσα σε αυτό έναν απλό ξύλινο όμορφο Σταυρό. Με ρώτησε εάν ήθελα να προσκυνήσω τον Τίμιο αυτόν Σταυρό και εγώ δέχθηκα με μεγάλη προθυμία. Τον ακούμπησε πάνω στο σώμα μου και ένιωσα μία απέραντη γλυκύτητα και εφορία. Ο Σταυρός κόλλησε σε κάποιο σημείο του σώματός μου και μου εξήγησε η Ειρήνη που την έλεγα και εγώ θεία όπως ο πάτερ Δημήτριος ποιο είναι το πρόβλημα υγείας μου και τι έπρεπε να κάνω. **Η θαυματουργή χάρη του Σταυρού αυτού με βοήθησε, με ανόρθωσε, με θεράπευσε και από την ημέρα εκείνη η θεία μου η Ειρήνη έγινε αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μου μαζί με τον Άγιο Δημήτριο και τον πατέρα Δημήτριο.**

Η ωφέλεια της ψυχής μου κοντά της ήταν ανεκτίμητη, ενώ η πνευματική τροφή αστείρευτη, οι διδασχές της ήταν ουράνιες, τα λόγια της χρυσάφι. Ήταν το μεγάλο μας στήριγμα, ήταν ο φάρος και ο προστάτης μας. Ακουμπούσαμε πάνω της και δεν φοβόμασταν τίποτα. Κοντά της ζούσαμε στιγμές και εμπειρίες του παραδείσου και νιώθαμε ότι μαζί της γευόμαστε την ουράνια χάρη.

Ο Τίμιος Σταυρός στα καθαρά της χέρια θεράπευε κάθε ασθένεια





σώματος και ψυχής και είχα την ευλογία να ζήσω αμέτρητα περιστατικά θαυμάτων και ουρανίων σημείων.

Προς Δόξαν Θεού θα αναφέρω μόνο δύο περιστατικά. Το πρώτο έλαβε χώρα το 1985 το Πάσχα όταν βρισκόμασταν ως προσκυνητές στα Ιεροσόλυμα. Κατά την επίσκεψή μας στην φυλακή του Χριστού έβγαλε από την τσάντα της τον Σταυρό, που πάντα βαστούσε μαζί της και τον ακούμπησε πάνω στην πέτρινη πλάκα που είχε καθίσει ο Χριστός φυλακισμένος. Μπροστά στα έκπληκτα

μάτια όλων όσων βρίσκονταν εκεί, ο Σταύρος αιωρήθηκε για αρκετή ώρα, προκαλώντας φόβο αλλά και θεία έκσταση.

Το δεύτερο περιστατικό αναφέρεται στην θεία κοίμηση της. Από τότε που την γνώρισα μας έλεγε συνέχεια ότι όταν γίνει 65 ετών, ο προστάτης της Άγιος Σπυρίδων, θα την πάρει από την ζωή. Τα χρόνια κυλούσαν, η θεία συνέχιζε ακατάπαυστα το ουράνιο της έργο έως όταν ήλθε το 1990. Ήταν η χρονιά όπου θα συμπλήρωνε τα 65 χρόνια. Εμείς πάντα θυμόμασταν αυτά που μας έλεγε αλλά σε αυτό αρχίσαμε να αμφιβάλουμε γιατί η Ειρήνη έχαιρε άκρας υγείας, δούλευε, αγρυπνούσε, προσευχόταν και νήστευε σε μέτρα πολύ δύσκολα για έναν άνθρωπο. Έτσι πιστεύαμε ότι είχε κάνει λάθος σε αυτό που μας έλεγε ότι θα φύγει από τη ζωή στα 65 της χρόνια. Όμως εμείς κάναμε λάθος γιατί ξαφνικά αρχές του Φεβρουαρίου ασθένησε βαριά από άγνωστη αιτία και επί τρεις μήνες βρισκόταν σχεδόν κατάκοιτη στο κρεβάτι του πόνου.

Ήταν μαρτυρική η ασθένεια της και κανείς γιατρός δεν μπορούσε να τη βοηθήσει. Μέχρι που χωρίστηκε η αγία της ψυχή από το σώμα στις 9 Μαΐου του 1990.



Την επόμενη ημέρα 10 Μαΐου όπου θα γινόταν η εξόδιος ακολουθία, πολύς κόσμος συνέρρευε στο φτωχικό της για να αποχαιρετήσουν και να ευχαριστήσουν αυτή την μεγάλη ευεργέτιδα τους, μαζί και εγώ με τον πατέρα Δημήτριο.

Κάποια στιγμή λοιπόν μια γιαγιά παρατήρησε κάτι παράξενο και με κάλεσε κοντά

της για να μου το δείξει. Καθόταν πίσω από το φέρετρό της θείας, εκεί που ήταν το κεφάλι της και μου έδειξε να προσέξω κάτι. **Ω του θαύματος, από το άψυχο νεκρό σώμα της, στο σημείο του μετώπου της άρχισε να**

ρέει άφθονο, αστείρευτο, ουράνιο και ευωδιαστό μύρο. Όλοι όσοι βρισκόμαστε εκεί, μέσα στον πόνο και την θλίψη για τον αποχωρισμό μας από την πνευματική μας μητέρα, σταματήσαμε τα κλάματα και αρχίσαμε να αναζητούμε τρόπους και μέσα για να συλλέξουμε το ουράνιο αυτό μύρο. Σε λίγη ώρα διαπίστωσα ότι από όλο το σώμα της έρεε το μύρο, στα χέρια, στα πόδια, παντού, και τα ρούχα της είχαν μουσκέψει. Ακόμα και τα λευκά γαρύφαλλα που ήταν διασκορπισμένα πάνω στο σκήνωμα της είχαν απορροφήσει το μύρο και άρχισαν να γίνονται μπεζ. Ήταν η επισφράγιση του Θεού για τη οσιότητα αυτού του ουρανού ανθρώπου.

Μετά τον αποχωρισμό μας από την θεία μας την Ειρήνη, ο Θεός δεν μας άφησε πάλι. Μας έστειλε στο δρόμο, έναν άλλο ουράνιο άνθρωπο, τον πατέρα Αντώνιο Μορφέση που ζούσε 50 χρόνια στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής. Ήταν πλήρης Πνεύματος Αγίου ο πνευματικός αυτός γέροντας μας ο οποίος δίδασκε στον Πατέρα Δημήτριο την αγία ιερωσύνη, την ουράνια προσευχή, την αγάπη στον Θεό και την προσφορά στο συνάνθρωπο. Αυτό που τον χαρακτήριζε ήταν η διαρκής επίκληση στον Γλυκύ του Ιησού ενώ η ορθοδοξία της Αμερικής μιλάει ακόμα για τα Θαυμαστά και παράδοξα που αποκάλυπτε η Θεία Χάρις στο πρόσωπο του πατρός Αντωνίου.

Τον γνώρισα και εγώ εξομολογήθηκα πολλές φορές, ένιωσα τη χάρη και την ευλογία του Θεού πολύ έντονη μέσα από τον Πατέρα Αντώνιο, ο οποίος αν και ζούσε πολύ μακριά μας, το πνεύμα του ήταν συνεχώς δίπλα μας, γνώριζε κάθε βήμα μας, κάθε σκέψη μας. Χρωστάω και σε αυτόν τον γλυκύτατο και οσιώτατο πατέρα τη θεραπεία της ψυχής μου ενώ πάντα με προέτρεπε να μην εγκαταλείψω ποτέ τον ιερό πόθο μου για την ιερωσύνη μέσα στα πολλά προβλήματα και εμπόδια. Μόνο που λίγο με μπερδευε μερικές φορές, γιατί ενώ ήθελα να ακολουθήσω τον έγγαμο βίο ως κληρικός, πάντα μου έλεγε: μήπως ο Θεός θέλει κάτι άλλο από εσένα; Ποτέ δεν μου είχε μιλήσει ξεκάθαρα, τόσο διακριτικός και ταπεινός ήταν, έβλεπε αλλά άφηνε σε μένα την απόφαση. Μέχρι που δικαιώθηκε πολλά χρόνια μετά.

Αυτοί ήταν λοιπόν οι βράχοι της πίστεως, της εκκλησίας μας που ο Άγιος Θεός φανέρωσε σε μένα τον αμαρτωλό. Είχα ανάγκη να στηριχθώ για να



συνεχίσω και παρά την αργοπορία μου Χριστός με ελεπσέ για να φθάσω στο πρώτο σκαλοπάτι.

Τελευταίο σταθμό αφήνω την διακονία μου τα τελευταία 15 χρόνια στον **Ιερό Ναό των Αγίων Ισιδώρων Λυκαβηττού**. Είναι ο ναός που μας φιλοξενεί και τον οποίο διακονούμε με πολλή αγάπη. Εδώ ανδρώθηκε ιερατικά ο πατέρας Δημήτριος και κυρίως εδώ φανερώθηκε η χάρις του Τιμίου



Σταυρού που κρατάει με τόση αγάπη και πίστη στα καθαρά και ταπεινά του χέρια. Αναφέρω συχνά το όνομα του πατρός Δημητρίου γιατί είμαστε συνοδοιπόροι 33 χρόνια, αδιαλείπτως.

Ζήσαμε μαζί αμέτρητες τρικυμίες, θλίψεις, ασθένειες τις οποίες όμως με υπομονή, πίστη, αγάπη και τη χάρη του Θεού ξεπεράσαμε. Ο Κύριος ήταν πάντα δίπλα μας,

άλλοτε φανερά, άλλοτε σιωπηρά, ποτέ όμως δεν μας άφησε μόνους. Μέσα από κινδύνους, απειλές και κακίες, έδειχνε το μεγαλείο και το Έλεός Του σε μας. Ζήσαμε όμως μαζί και αμέτρητες ουράνιες, θείες εμπειρίες, τόσο δυνατές ώστε ήταν αδύνατο να μην δώσουμε την ψυχή μας και τη ζωή μας ολοκληρωτικά στον Θεό.

Η θεία μας η Ειρήνη και ο γέροντας μας ο π. Αντώνιος μας εύχονταν πάντα να είμαστε μία ψυχή δύο σώματα όπως οι άγιοι απόστολοι Πέτρος και Παύλος, οι Άγιοι Ανάργυροι. Είναι αλήθεια ότι για μένα ο π. Δημήτριος δεν είναι μόνο πολύτιμος φίλος, αδελφός, πατέρας, είμαστε κάτι άλλο που δεν μπορώ να το προσδιορίσω είναι το περιγράψω. Όταν πονάει αυτός πονάω και εγώ, όταν χαίρεται αυτός χαίρομαι και εγώ.

Αυτό είναι από τον Θεό και όχι από εμάς. Ο πατέρας Δημήτριος με έχει ευεργετήσει άπειρες φορές, με έχει βοηθήσει, με έχει σώσει από πολλά. Είναι φύλακας της ψυχής μου και πάντα προσευχόταν ώστε ο Θεός να με καταστήσει



λειτουργό του. Είναι το μεγάλο τάμα της ζωής του που σήμερα ο Χριστός του εκπληρώνει.

Πατέρα Δημήτριε θέλω να σε ευχαριστήσω ενώπιον Θεού και ανθρώπων για ότι μου έχεις δώσει, ακόμα και την ψυχή σου και να γνωρίζεις ότι θα προσεύχομαι πάντα για σένα και θα σε ευγνωμονώ αιώνια. Μέσα από εσένα

γνώρισα τον Άγιο Δημήτριο την Αγία θεία Ειρήνη, τον γέροντα μας Αντώνιο, γνώρισαν τον πλούτο της πίστης μας, μου εμφύσησαν την αγάπη για την Εκκλησία, την προσευχή, την ιεροσύνη.

Μου δίδαξες αυτά που και εσύ διδάχθηκες από τους χαρισματικούς αυτούς ανθρώπους ώστε και εγώ να μπορέσω να δω το Φως του Χριστού.

Σε ευχαριστώ που μου άνοιξες τα μάτια της ψυχής και της καρδιάς μου.

Σε ευχαριστώ πάντα Αιώνια.

Σε ευχαριστώ Γλυκέ μου Κύριε, Γλυκιά μου Παναγία, Γλυκέ μου Άγιε Δημήτριε, Τιμие Σταυρέ του Χριστού μας.

Δεχθείτε με και συγχωρέστε με, πολλά τα λάθη και τα πάθη μου, οι αμαρτίες μου αμέτρητες.

Χριστέ μου προσέρχομαι σε Σένα τον Λυτρωτή μου ύστερα από τόσα χρόνια. Σε περίμενα και με περίμενες υπέμεινα καρτερικά το Πανάγιο Θέλημά Σου. Δεν είμαι όπως θα ήθελες να είμαι, όμως βοήθησέ με να γίνω καλύτερος, ταπεινότερος και να Σε ευαρεστώ. Φύλαξε την ψυχή μου και μη με αφήσεις να εκπέσω της Χάριτος της Αγάπης και του Ελέους Σου. Σε ικετεύω βοήθησε, ελέησε, θέραινε, όσους σήμερα βρίσκονται δίπλα μου, τα παιδιά, τους ασθενούντας, τους πτωχούς.

Ιδιαίτερως δε τα δυο μου καρδιακά παιδιά την Αικατερίνη-Σταυρούλα και την Ειρήνη-Νίκη, χάρισε τους το έλεος Σου και διαφύλαξε τα όλες τις ημέρες της ζωής τους.

Σεβασμιώτατε, εναποθέτω στα χέρια σας την ψυχή μου για να με οδηγήσετε στον Χριστό και στην Αγία Του Ιερωσύνη. **Σας είμαι αιωνίως ευγνώμων για αυτήν την μεγάλη ευεργεσία σας, μας ανοίξετε διάπλατα την πόρτα της Εκκλησίας αλλά και της καρδιάς και της ψυχής σας.** Ζητώ από όλους σήμερα εδώ να έχουν στην προσευχή τους τον Σεβασμιώτατο πατέρα μας κ. Παύλο ώστε ο Θεός να τον φυλάτει και να του δίνει υγεία και δύναμη ώστε να εκπληρώνει το Θεάρεστο έργο του.

Πατέρα Δημήτριε έφτασε η στιγμή που και οι δυο μας ακόμα δεν μπορούμε να το πιστέψουμε. Είναι γεγονός. Είναι αληθινό αυτό που ζούμε. **Γεννηθήτω το Θέλημα του Θεού. Ας είναι Δοξασμένο το Όνομα της Αγίας Τριάδος. Αμήν.**



Εκ της Εκκλησιαστικής επιτροπής του Ιερού Ναού

ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

10 ημέρες χωρίς ζάχαρη: Δείτε τι παθαίνει το σώμα μας.



Οι άνθρωποι που σταματούν να τρώνε τρόφιμα με ζάχαρη, μπορεί να δουν εντυπωσιακές βελτιώσεις στην υγεία τους μέσα σε μόλις 10 ημέρες, ακόμα κι αν δεν μειώσουν τις θερμίδες τους, σύμφωνα με μία νέα μελέτη. Όπως έδειξε πρόσφατη μελέτη, μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα είχαν συμβεί εντυπωσιακές αλλαγές στα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και της

χοληστερόλης σε μικρή ομάδα παχύσαρκων παιδιών και εφήβων, παρότι δεν είχαν χάσει ούτε γραμμάριο σωματικού βάρους. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι η ζάχαρη είναι μεταβολικώς επιβλαβής όχι εξαιτίας των θερμίδων της, αλλά εξαιτίας του τρόπου επίδρασής της στον οργανισμό, λένε οι ερευνητές. Η νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση «Obesity», εξέτασε τις επιδράσεις του περιορισμού της ζάχαρης στο μεταβολικό σύνδρομο – μία ομάδα παθήσεων και διαταραχών που συνυπάρχουν σε έναν άνθρωπο και αυξάνουν τον κίνδυνο εμφράγματος, εγκεφαλικού και τύπου 2 διαβήτη. Στις διαταραχές από τις οποίες μπορεί να πάσχει κανείς συμπεριλαμβάνονται η υπέρταση, η αυξημένη περίμετρος μέσης, τα αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων, τα μειωμένα επίπεδα «καλής» (HDL) χοληστερόλης και τα αυξημένα επίπεδα σακχάρου (προδιαβήτη ή διαβήτη). Στη μελέτη συμμετείχαν 43 παιδιά, ηλικίας 9 έως 18 ετών, τα οποία ήσαν παχύσαρκα και έπασχαν από τουλάχιστον μία ακόμα παράμετρο του μεταβολικού συνδρόμου. Οι επιστήμονες από το Νοσοκομείο Παίδων Benioff του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Σαν Φρανσίσκο (UCSF), υπέβαλλαν τα παιδιά σε μία σειρά εξετάσεων και στη συνέχεια τους ζήτησαν να ακολουθήσουν πιστά επί δέκα ημέρες ένα διαιτολόγιο, το οποίο περιείχε κάθε είδους πρόχειρο φαγητό αλλά κανένα γλυκό. Στην πραγματικότητα, το νέο διαιτολόγιο περιείχε ό,τι συνήθιζαν να τρώνε τα παιδιά, ακόμα και τα χοτ ντογκ, τις πίτσες και τις τηγανιτές πατάτες, αλλά τα γλυκά είχαν αντικατασταθεί με άλλους υδατάνθρακες (π.χ. ψωμιά, ζυμαρικά) ενώ οι συνολικές θερμίδες, λίπη και πρωτεΐνες είχαν παραμείνει σταθερές. Επιπλέον, οι ερευνητές ζύγιζαν καθημερινά τα παιδιά και μόλις έβλεπαν ότι κάποιο πήγαινε να χάσει βάρος, του ζητούσαν να αυξήσει την πρόσληψη τροφής, διότι δεν ήθελαν να υπάρξουν αλλαγές στους δείκτες της υγείας τους εξαιτίας του αδυνατίσματος. Τους ζήτησαν επίσης να αποφύγουν να αυξήσουν το επίπεδο της φυσικής δραστηριότητάς τους. Αποτέλεσμα: στο τέλος των δέκα ημερών η διαστολική αρτη-

ριακή πίεση (ο μεγάλος αριθμός στη μέτρηση) των παιδιών είχε μειωθεί κατά 5 χιλιοστά της στήλης υδραργύρου (mmHg), τα τριγλυκερίδιά τους είχαν μειωθεί κατά 33 mg/dl και η «κακή» (LDL) χοληστερόλη τους κατά 10 mg/dl. Επιπλέον, το σάκκαρό τους είχε μειωθεί κατά 5 mg/dl και τα επίπεδα ινσουλίνης κατά το ένα τρίτο. Το σημαντικότερο, όμως, είναι ότι τα παιδιά άρχισαν να αντιλαμβάνονται καλύτερα τα μηνύματα κορεσμού της πείνας από τον οργανισμό τους και κάποια άρχισαν να γκρινιάζουν ότι οι ερευνητές τους ζητούσαν να τρώνε πάρα πολύ. **«Τα ευρήματα αυτά υποδηλώνουν ότι η ζάχαρη είναι μεταβολικώς επιβλαβής όχι εξαιτίας των θερμίδων ή των επιδράσεών της στο σωματικό βάρος, αλλά απλώς επειδή είναι ζάχαρη»**, δήλωσε ο επικεφαλής ερευνητής δρ Ρόμπερτ Λάστιγκ, καθηγητής Κλινικής Παιδιατρικής στο UCSF. «Είναι τα ισχυρότερα που διαθέτουμε έως σήμερα για το ότι οι δυσμενείς επιδράσεις της δεν σχετίζονται με τις θερμίδες ή την αύξηση του σωματικού βάρους, αλλά με την ίδια την φύση της». «Δεν έχω δει ποτέ σε μελέτες με ανθρώπους τόσο θεαματικά αποτελέσματα σε τόσο σύντομο χρονικό διάστημα», πρόσθεσε ο ερευνητής δρ Ζαν-Μαρκ Σβαρτς, καθηγητής στο Τμήμα Βασικών Επιστημών του Πανεπιστημίου Τουρο της Καλιφόρνια. «Μέσα σε μόλις δέκα ημέρες από τον περιορισμό της ζάχαρης από το 28% των ημερήσιων θερμίδων στο 10%, είδαμε σε όλα τα παιδιά και τους εφήβους εντυπωσιακές βελτιώσεις. »Ας μην ξεχνάμε ότι πολλά έτοιμα τρόφιμα του εμπορίου περιέχουν ζάχαρη, επομένως είναι δύσκολο να αποκλειστεί εντελώς από τη διατροφή. Αλλά ακόμα κι έτσι, τα οφέλη για την υγεία είναι πολύ μεγάλα». Οι δύο επιστήμονες λένε επίσης ότι τα ευρήματά τους καταρρίπτουν τον μύθο ότι «μία θερμίδα είναι θερμίδα, απ' όπου κι αν προέρχεται», και αντιθέτως, δείχνουν ότι έχει πάρα πολύ μεγάλη σημασία το είδος της θερμίδας. «Άλλο είναι οι θερμίδες του ψωμιού και άλλες των γλυκών – και αυτό πρέπει πλέον να το καταλάβουμε όλοι», κατέληξε ο δρ Λάστιγκ.

*Πόλυ Βαριζιώτη - Γαλενιανού
Διαιτολόγος
Φερρών 22, Πδ.Βικτωρίας, Αθήνα 10434
210-822.67.55, 6944.500.662
e-mail: polyvartz@gmail.com*

*Μιχάλης Γ. Γαλενιανός
Ασφάλειες Ζωής, Υγείας, Σύνταξης, Αυτοκινήτων, Πυρός, Μεταφορών, Α/Κ, κλπ.
Τηλ. 6944 83 83 48, 210 – 699 51 58
e-mail: m.galenianos@gmail.com*

ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΟΣ ΜΑΣ



❖ **Τη Δευτέρα της Διακαινησίμου 2 Μαΐου** τελέσθηκε Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του Αγίου Μεγαλομάρτυρος Γεωργίου κατά την οποία οι πιστοί που προσήλθαν είχαν την ευλογία να προσκυνήσουν την εικόνα του πάνω στην οποία υπήρχε τεμάχιο ιερού Λειψάνου του Αγίου. Την ίδια ημέρα εόρταζε και η μητέρα του Αγίου, η Αγία Πολυχρονία η οποία καταγόταν από την πόλη Λύδδα (Διόσπολη) της Παλαιστίνης. Προερχόταν και εκείνη από φημισμένο και αρχοντικό γένος,

ήταν σεμνή και γενναία και πλημμυρισμένη από σωφροσύνη, καλοσύνη και γλυκύτητα. Η ταπεινή της ψυχή αγαπούσε τον Θεό, ενώ ο χρόνος της κυλούσε με την ανάγνωση των Θείων Γραφών και την προσευχή. Τις προσευχές δε και τις αγρυπνίες της, η μακαρία Πολυχρονία, τις συνόδευε με εγκράτεια και νηστεία και έτσι, αποσπασμένος ο νους της από τη γη υψωνόταν στον ουρανό και με αυτό τον τρόπο μεταμόρφωνε το γύρω χώρο της και άφηνε να διαχέεται στο ειδωλολατρικό περιβάλλον του συζύγου της Γεροντίου η πάντερπνη οσμή της πνευματικής ευωδίας. Η Αγία Πολυχρονία μεγάλωνε κρυφά τον υιό της με παιδεία και νουθεσία Κυρίου, του μετέδιδε την θερμή της αγάπη προς τον Χριστό, καθώς και την βαθιά ευλάβειά της και όταν εκείνος αντιμετώπισε το μαρτύριο για την αγάπη του Χριστού, η Αγία βρισκόταν διαρκώς κοντά του και στη φυλακή και στον τόπο των μαρτυρίων. Φρόντιζε πάντοτε για την ενίσχυσή του με τα Άχραντα Μυστήρια, όταν δε την είδε ο βασιλέας Διοκλητιανός να ομιλεί στον Άγιο, την κάλεσε κοντά του και την ρώτησε ποια είναι. Η Αγία με πνευματική ανδρεία απάντησε: «Με λένε Πολυχρονία και είμαι Χριστιανή, όπως και ο υιός μου Γεώργιος, που νομίζεις ότι τιμωρείς, ενώ αυτός στεφανώνεται από τον Βασιλέα Χριστό». Εξοργισμένος ο Διοκλητιανός πρόσταξε να την βασανίσουν



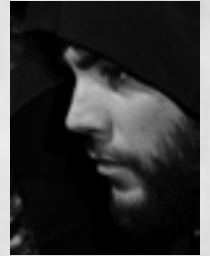
αμέσως. Στην συνέχεια την κρέμασαν επάνω σε ένα ξύλο και της έκαναν ακόμη μεγαλύτερα μαρτύρια. Κατέσχισαν τις σάρκες του σώματός της με σιδερένιες χειράγρες τόσο πολύ, που φάνηκαν τα σπλάχνα της. Ύστερα πήραν αναμμένες λαμπάδες και άρχισαν να καίνε τις πληγές της. Παρόλα αυτά εκείνη έμενε ασάλευτη στην πίστη της και ανδρεία στον λογισμό της. Οι δήμιοι όμως συνέχισαν.

Της φόρεσαν με λαβίδες σιδερένια πυρακτωμένα υποδήματα. Η Αγία Πολυχρονία, με την παρηγοριά του Παρακλήτου, νίκησε τους πόνους και παρέδωσε με ειρήνη την αγία της ψυχή στα χέρια του Θεού. Το τίμιο λείψανό της το παρέλαβαν κρυφά οι Χριστιανοί και το ενταφίασαν δοξάζοντας τον Θεό.

Επ' ευκαιρία της εορτής του Αγίου Γεωργίου, ευχόμαστε εγκάρδια χρόνια πολλά στους αγαπητούς μας εορτάζοντας φίλους του ναού μας Γεωργία Κοκκινάκη,

Γεωργία Κατσαρού, Γεωργία Χριστοδούλου, Γεωργία Βαρβαγιάννη, Γεώργιο Μπιζιά, Γεώργιο Ράπτη, Γεώργιο Καραμπέλα, αλλά και στην σεβάσμιμη γερόντισσα Πολυχρονία που προσέρχεται στο ναό μας δίνοντας μας την αγάπη της.

❖ **Την Τρίτη της Διακαινησίμου 3 Μαΐου** τελέσθηκε η θεία λειτουργία επί τη μνήμη των Αγίων Ραφαήλ, Νικολάου και Ειρήνης στο εικονοστάσιο του Χριστού όπου το ένα κλίτος είναι αφιερωμένο στους τρεις νεοφανείς και θαυματοργούς Αγίους. Οι ευλαβείς προσκυνητές που προσήλθαν στην θεία Λειτουργία είχαν την ευλογία να προσκυνήσουν ιερό λείψανο του Αγίου Ραφαήλ. Επ' ευκαιρία της εορτής ευχόμαστε εγκάρδια στον αγαπημένο μας **μοναχό π. Ραφαήλ χρόνια πολλά και καρποφόρα στην εν Χριστώ διακονία του**, αφού όπως είναι σε όλους γνωστό διακονεί στο μαγειρείο του Πατριαρχείου Ιεροσολύμων με αγάπη και αφοσίωση για τα Πανάγια Προσκυνήματα.



❖ **Την Τετάρτη της Διακαινησίμου 4 Μαΐου** τελέσθηκε η θεία λειτουργία επί τη μνήμη του Αγίου Δονάτου Επισκόπου Ευροίας του Θαυματουργού ενώ οι πιστοί που προσήλθαν προσκύνησαν το Ιερό Λείψανο του Αγίου.

❖ **Την Πέμπτη της Διακαινησίμου 5 Μαΐου η Εκκλησία εόρτασε τη μνήμη της Αγίας Μεγαλομάρτυρος Ειρήνης και του Αγίου Μεγαλομάρτυρος Εφραίμ Νέας Μάκρης.** Επ' ευκαιρία της εορτής της Αγίας ευχόμαστε στην φίλη μας **Ειρήνη-Νίκη Λουπασάκη** κόρη του εφημερίου μας, χρόνια πολλά, να έχει πάντα υγεία και πρόοδο στη ζωή της.

❖ **Την Παρασκευή της Διακαινησίμου 6 Μαΐου** τελέσθηκε η Θεία Λειτουργία επί τη εορτή της Ζωοδόχου Πηγής την οποία παρακολούθησαν πολλοί πιστοί, ευχόμενοι η Παναγία μας να φυλάει και να σκεπάσει τον πιστό λαό της. Άλλη μια όμορφη γωνιά στο περιβάλλοντα χώρο του ναού είναι αφιερωμένη στην Παναγία μας (Ζωοδόχο Πηγή) ενώ δίπλα τρέχουν νερά δίνοντας την αίθηση του καταρράκτη σε αυτούς που επισκέπτονται τον ναό μας.

❖ **Το Σάββατο 7 Μαΐου** τελέσθηκε η Θεία Λειτουργία όπου η Εκκλησία εόρτασε την **ανάμνηση του «εν ουρανώ φανέντος Σταυρού».** Η Θεοσημεία αυτή έγινε την Πεντηκοστή του 346 μ.Χ. στις 9 το πρωί στην Ιερουσαλήμ. Εφάνη φωτεινός **Σταυρός εξηπλωμένος από τον Γολγοθά ως το Όρος των Ελαιών, πιο λαμπρός και από τον ήλιο.** «Σταυρός ο φύλαξ πάσης της Οικουμένης, Σταυρός η ωραιότης της Εκκλησίας, Σταυρός βασιλέων το κραταίωμα, Σταυρός πιστών το στήριγμα, Σταυρός αγγέλων η δόξα και των δαιμόνων το τραύμα.»





❖ **Την Κυριακή του Θωμά 8 Μαΐου**, τελέσθηκε η Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία τιμώντας την μνήμη του Αγίου Ιωάννου του Θεολόγου και του Αγίου Αρσενίου του μεγάλου. Σαν αυτή την ημέρα κοιμήθηκε μια μεγάλη πατερική μορφή της εκκλησίας μας ο γέροντας **Φιλόθεος Ζερβάκος**. Ο π. Φιλόθεος Ζερβάκος γεννήθηκε τον Μάιο του 1884 στο χωριό

Πάκια της επαρχίας Επιδαύρου Λιμηράς Λακωνίας. Το κοσμικό του όνομα ήταν Κωνσταντίνος. Στις 29 Δεκεμβρίου 1907 εκάρη μοναχός λαμβάνοντας το όνομα Φιλόθεος. Το 1906 υπηρέτησε τη στρατιωτική θητεία του στο 2ο Ιππικό Σύνταγμα στην Αθήνα ως υπαξιωματικός. Συχνάζει σε ενοριακό ναό Αγίου Ελισσαίου όπου γνωρίζει τους Αλέξανδρο Παπαδιαμάντη και Αλέξανδρο Μωραϊτίδη, ενώ ο Άγιος Νεκτάριος τον προτρέπει να μεταβεί στη Μονή Λογγοβάρδας για να μονάσει. Ο Φιλόθεος Ζερβάκος χειροτονήθηκε ιερέας στις 22 Απριλίου του 1912. Το 1913 προχειρίζεται σε Αρχιμανδρίτη. Το 1930 μετά τον θάνατο του ηγουμένου της Μονής Λογγοβάρδας Ιερόθεου, καθίσταται αυτός καθηγούμενος της μονής. Παρενέβη προσωπικά στον Γερμανό διοικητή των Κυκλάδων, ματαιώνοντας την εκτέλεση 125 Παρίων αιχμαλώτων, οι οποίοι συνελήφθησαν στα πλαίσια αντιποίνων όταν τον Μάιο του 1944 καταδρομείς των συμμάχων προκάλεσαν δολιοφθορά στο αεροδρόμιο του νησιού αφού απήγαγαν επτά Γερμανούς στρατιώτες και τον διοικητή του αεροδρομίου. Όταν ο ηγούμενος της μονής ζήτησε από τον Γερμανό διοικητή να μην εκτελεστούν οι συλληφθέντες εκείνος αρνήθηκε και ο π. Φιλόθεος εξέφρασε την επιθυμία να συμπεριληφθεί μεταξύ των ατόμων που προορίζονταν για εκτέλεση. Τότε ο Γερμανός διοικητής εκάμφθη. Παράλληλα επί τρία χρόνια παρέδιδε συσσίτιο σε 1500 κατοίκους. Κοιμήθηκε στις 8 Μαΐου 1980. Ο τάφος του βρίσκεται στο ναό του Αγίου Νεκταρίου στα βόρεια της μονής της Παναγίας της Μυρτιδιώτισσας στα Θαψανά της Πάρου.



❖ **Την Δευτέρα 9 Μαΐου** τελέσθηκε Πανηγυρική Θεία Λειτουργία επί τη εορτή των Αγίων: **Ησαΐου του Προφήτου, Χριστοφόρου του μάρτυρος και Νικολάου του εν Βουνένοις**. Στο τέλος της Θείας Λειτουργίας εψάλλει με συγκίνηση το ιερό μνημόσυνο της μακαριστής **Ειρήνης της προσκυνήτριας εκ Χανίων Κρήτης** πνευματικής μητέρας του πατρός Δημητρίου. Γεννήθηκε και μεγάλωσε στο Θέρισσο

Κυδωνίας και αργότερα εγκαταστάθηκε στο χωριό Μαρμαρά Κυδωνίας. Υπήρξε ασκητική και οσιακή μορφή, που διακρίθηκε για την καθαρότητα της ψυχής και της καρδιάς της, την αδιάλειπτη προσευχή και νηστεία, την αβραμιαία φιλοξενία, την μεγάλη ταπείνωση και την ανιδιοτελή αγάπη προς τον πάσχοντα συνάνθρωπό της. Η ζωή της ήταν μια διαρκής μαρτυρία προς τον Κύριο, γεμάτη από

θαυμαστά γεγονότα, την άοκνη διακονία στην εκκλησία αφού κάθε μέρα άναβεντα καντήλια και στόλιζε τις εικόνες της ενορίας της (Γενέσεως της Παναγίας) ενώ η πόρτα του φτωχικού σπιτιού της ήταν πάντοτε ανοικτή για κάθε άνθρωπο γνωστό ή άγνωστο που έφθανε εκεί για να ζητήσει την προσευχή και την πνευματική βοήθεια της. Μάρτυρες πολλών θαυμαστών γεγονότων και σημείων ήταν τα πνευματικά της παιδιά και πάρα πολλοί που αξιώθηκαν στο πρόσωπο αυτής της ταπεινής γιαγιάς να γνωρίσουν τη Θεία Χάρη. Κρατούσε τον **Τίμιο Σταυρό** ο οποίος ήλθε στα άξια χέρια της με θεία επέμβαση και από τον οποίο αμέτρητες πονεμένες ψυχές έβρισκαν ίαση και παρηγοριά. **Η κοίμησή της σε ηλικία 65 ετών ήταν οσιακή**, μετά από τρίμηνη μαρτυρική ασθένεια ενώ την ημέρα της ταφής της και πριν την εξόδιο ακολουθία **ένα θαυμαστό γεγονός συνέβη στο σκόνωμα της μακαριστής Ειρήνης· άρχισε να ρέει από το άψυχο σώμα της ευωδιαστό μύρο για πολλές ώρες** μπροστά στα έκπληκτα μάτια όλων προκαλώντας δέος και συγκίνηση σε όσους παρευρίσκονταν, κλήρο και λαό. **Ας έχουμε την ευχή της.**

Το απόγευμα της ίδιας ημέρας τελέσθηκε προς τιμή του **Αγίου Χριστοφόρου προστάτου των οδηγών, ο αγιασμός των οχημάτων**. Η πλατεία και οι δρόμοι είχαν γεμίσει από αυτοκίνητα, μοτοσικλέτες και πολλοί οδηγοί ήρθαν να πάρουν την ευλογία και την ευχή του Αγίου.



❖ **Την Παρασκευή 13 Μαΐου** το απόγευμα είχαμε την ευλογία και χαρά να υποδεχούμε στον ιερό μας ναό, **τεμάχιο ιερού λειψάνου του Αγίου Ισιδώρου του Χιοπολίτου**. Με ιδιαίτερη τιμή όπως αρμόζει στον μεγαλομάρτυρα προστάτη μας εψάλλει δέηση και αμέσως μετά ετέθη εις προσκύνησιν των πιστών ενώ το ιερό λείψανο παρέμεινε έως το πέρας της ιεράς πανηγύρεως μας. Στην συνέχεια σε κλίμα κατάνυξης και συγκίνησης, στις 7.30 το απόγευμα, τελέσθηκε Πανηγυρικός Εσπερινός. Στις 10 το βράδυ έγινε η Ιερά Αγρυπνία.. Στους προσκυνητές που είχαν κατακλύσει το ναό και τον προαύλιο χώρο προσφέρθηκαν κεράσματα.



❖ **Το πρωί της κυριωνύμου ημέρας, Σάββατο 14 Μαΐου**, τελέσθηκε η Πανηγυρική Θεία Λειτουργία στην οποία παρευρέθησαν και προσευχήθηκαν πλήθος προσκυνητών. Ο ναός και ο προαύλιος χώρος ήταν κατάμεστος ενώ με ιερή κατάνυξη παρακολούθησαν την Θεία Λειτουργία. Στο τέλος προσφέρθηκαν σ' όλους αρτίδια, αναψυκτικά, διάφορα σφολια-





τοιειδή και άλλα γλυκίσματα. **Την ίδια ημέρα στις 6 το απόγευμα** τελέσθηκε **το μυστήριο του Ιερού Ευχελαίου**, ακολούθησε ο μεθέορτος Αναστάσιμος Εσπερινός, η λιτάνευση της ιερής εικόνας των Αγίων Ισιδώρων την οποίαν κρατούσαν έφεδροι αξιωματικοί του στρατού, με τη συνοδεία της Φιλαρμονικής του Δήμου Αθηναίων ενώ στην επιστροφή εψάλλει η αρτοκλασία υπέρ υγείας των προσκυνητών και πριν η εικόνα μπει στο ναό, το πλήθος των προσκυνητών πέρασε κάτω από αυτήν ως ευλογία. Η ιερά πανήγυρη έκλεισε με την Παράκληση του Αγίου Ισιδώρου.



Θεωρούμε υποχρέωσή μας να ευχαριστήσουμε από βάθους καρδιάς όλους εκείνους που βοήθησαν για την επιτυχία της πανηγύρεως μας. Τον **Δήμο Αθηναίων** για την παραχώρηση της Φιλαρμονικής, τον σημαιοστολισμό και την καθαριότητα του περιβάλλοντος χώρου και τους εφένδρους αξιωματικούς.

Θερμές ευχαριστίες στους μελωδικούς μας ιεροψάλτες, για την ιεροπρεπή απόδοση των ύμνων και όλων των **ψαλτικών μελών**. Τον

Χρήστο Τσαγκάρη για την προσφορά των σφολιατοιειδών και τις δωρεές που προσφέρουν για τον ναό επώνυμοι και ανώνυμοι προσκυνητές. Θερμές ευχαριστίες σε όλα τα μέλη του ναού μας που με την αγάπη τους βοήθησαν στην επιτυχή διοργάνωση της πανηγύρεως μας.

Ιδιαίτερη μνεία κάνουμε για τις κυρίες που άοκνα, αθόρυβα και με πολλή αγάπη διακονούν, φροντίζουν και στολίζουν τον ιερό μας ναό σε κάθε εορτή και πανήγυρη. Οι Άγιοι Ισιδωροι **να ευλογούν και να αγιάζουν τις οικογένειές τους**.

❖ **Την Κυριακή 15 Μαΐου**, εορτή των Μυροφόρων τελέσθηκε η αναστάσιμη Θεία Λειτουργία με την παρουσία πλήθους προσκυνητών αφού και η ομοσπονδία του συλλόγου Χιωτών Σωματείων Αττικής εόρτασε τον προστάτη της Άγιο Ισιδωρο. Εκφώνησε λόγο για τον βίο του Αγίου η συγγραφέας Πόπη Χαλκιά-Στεφάνου και ο αγαπητός μας πρόεδρος κ. Αργύρης Κοκκινάκης ευχαρίστησε όλο το εκκλησίασμα για την αθρόα προσέλευση των πιστών και τον εφημέριο μας π. Δημήτριο, για την αβραμιαία φιλοξενία που κάθε χρόνο προσφέρει. Προσφέρθηκαν διάφορα γλυκίσματα και η παραδοσιακή μαστίχα Χίου.

❖ **Το Σάββατο 21 Μαΐου**, τελέσθηκε η Θεία Λειτουργία επί τη εορτή των **Αγίων Ισαποστόλων Κωνσταντίνου και Ελένης**. Οι πιστοί είχαν την ευλο-

για να προσκυνήσουν ιερά λείψανα των Αγίων. Καρδιακές ευχές εκφράζουμε στον μονακό **π. Κωνσταντίνο Ηλιάδη**, του ευχόμαστε έτη πολλά και ευλογημένα, ο Κύριος να του χαρίζει υγεία και να τον σκεπάζει χαρίζοντας του πλούσια πνευματικά αγαθά. Εγκάρδιες ευχές στην αγαπημένη μας κ. **Ελένη Καλογεροπούλου** πολύτιμη βοηθό, συνεργάτιδα και ευεργέτιδα του ναού. Ευχές και ευχαριστίες στον **Κωνσταντίνο Κρίκο** που επιμελείται την έκδοση του περιοδικού μας, στον **Κωνσταντίνο Δημητρακόπουλο** που αρθρογραφεί στο περιοδικό μας, στον **Κωνσταντίνο Μπιζά** φοιτητή της σχολής Τεχνολόγων Πολιτικών Μηχανικών που διακονεί με αγάπη τον ιερό μας ναό και βοηθάει στην επιμέλεια του διαδικτυακού μας ραδιοφώνου, στον **Κωνσταντίνο Αθανασίου** που διακονεί και αυτός τον ναό μας, στον **Κωνσταντίνο Κωνσταντόπουλο** ηθοποιό και θερμό φίλο του ναού μας που τον τελευταίο καιρό έχει το διακόνημα της ανάγνωσης των βίων των Αγίων της ημέρας καθώς και στον **Κωνσταντίνο Σαββιδάκη** ηθοποιό και αγαπητό φίλο του ναού μας.



❖ **Την Τετάρτη 25 Μαΐου**, ημέρα της **Μεσοπεντηκοστής**, τελέσθηκε η Θεία Λειτουργία.

❖ **Την Κυριακή 29 Μαΐου**, εορτή της **Αγίας Μεγαλομάρτυρος Φωτεινής της Σαμαρείτιδος** ετελέσθη η Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία όπου οι πιστοί είχαν την ευλογία να προσκυνήσουν Ιερό Λείψανο της Αγίας.

*Επιμέλεια
π. Δημήτριος Καββαθιάς*



Ο πατήρ Δημήτριος Καββαθιάς

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΗΝΟΣ ΙΟΥΝΙΟΥ 2016

Κυριακή 5 Ιουνίου **ΤΟΥ ΤΥΦΛΟΥ**, νεομάρτυρος Μάρκου εν Χίω
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
• Θα ψαλλεί το ιερό μνημόσυνο του γέροντος **Αντωνίου Μορφέση**

Τρίτη 7 Ιουνίου Απόδοση της εορτής του Πάσχα,
Καλλιόπης μάρτυρος
[8.30 μ.μ.] **ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ**

Τετάρτη 8 Ιουνίου Εσπερινός της Αναλήψεως [7 μ.μ.]

Πέμπτη 9 Ιουνίου **ΤΗΣ ΑΝΑΛΗΨΕΩΣ**
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Σάββατο 11 Ιουνίου Βαρθολομαίου & Βαρνάβα των Αποστόλων
Αγίου Λουκά Αρχ. Κριμαίας του Ιατρού
[7.30π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
• Θα τεθεί για προσκύνημα **Ιερό Λείψανο του Αγίου Λουκά του Ιατρού**

Κυριακή 12 Ιουνίου **ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ 318 ΠΑΤΕΡΩΝ**,
Αγίου Ονουφρίου & Πέτρου εν Άθω
[7.30π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Παρασκευή 17 Ιουνίου Εσπερινός των ψυχών [7 μ.μ.]

Σάββατο 18 Ιουνίου Προ της Πεντηκοστής, **Ψυχοσάββατο**
[7.30π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία [ευλογία κολύβων]

Κυριακή 19 Ιουνίου **ΤΗΣ ΠΕΝΤΗΚΟΣΤΗΣ [Γονυκλισιά]**
Αγίου Ιούδα του Θαδδαίου
(μετάθεση της εορτής του Αγίου Ιούδα λόγω της Πεντηκοστής την Τρίτη 21 Ιουνίου)
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ Εορτάζει του Εικονοστάσιο του Χριστού και του Αγίου Πνεύματος

Δευτέρα 20 Ιουνίου **ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ**
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία

• Η Θεία Λειτουργία θα τελεστεί στο Εικονοστάσιο του Χριστού και του Αγίου Πνεύματος που βρίσκεται στον προαύλιο χώρο του Ιερού Ναού.

ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ ΑΓΙΟΥ ΙΟΥΔΑ ΤΟΥ ΘΑΔΔΑΙΟΥ [19 ΙΟΥΝΙΟΥ] (μετάθεση της εορτής του Αγίου Ιούδα λόγω της Πεντηκοστής) Εορτάζει το Εικονοστάσιο που βρίσκεται στον προαύλιο χώρο του Ναού

Δευτέρα 20 Ιουνίου **Υποδοχή του Ιερού Λειψάνου του**
Αγίου Ιούδα του Θαδδαίου
Πανηγυρικός Εσπερινός [7.30 μ.μ.]

Τρίτη 21 Ιουνίου **Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία [7.30 π.μ.]**
Εσπερινός & Παράκληση [7.30 μ.μ.]
Ευλογία πτώων προς τιμή του Αγίου

ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ ΓΕΝΕΘΛΙΟΝ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ

Εορτάζει στο Εικονοστάσιο του Χριστού το δεξιό κλίτος
το οποίο είναι αφιερωμένο στον Άγιο Ιωάννη

Πέμπτη 23 Ιουνίου Πανηγυρικός εσπερινός [7.30 μ.μ.]

Παρασκευή 24 Ιουνίου Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία [7.30 π.μ.]
• Θα τεθεί για προσκύνημα **Ιερό Λείψανο του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου**

Κυριακή 26 Ιουνίου **Α' ΜΑΤΘΑΙΟΥ, ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΠΑΝΤΩΝ**
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τετάρτη 29 Ιουνίου Των Αγίων Αποστόλων Πέτρου & Παύλου
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία.

Πέμπτη 30 Ιουνίου Σύναξη των 12 Αποστόλων
[7-9.30π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία.

Παρασκευή 1 Ιουλίου **Αγίων Αναργύρων Κοσμά & Δαμιανού**
[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 «Άγιοι Ισίδωροι»
- 4) Η αναζήτηση θα βρει τον ραδιοφωνικό μας σταθμό και πατήστε ώστε να ξεκινήσει η μετάδοση.

Καλή ακρόαση