



ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2016
ΕΤΟΣ ΙΕ΄ - ΤΕΥΧΟΣ 172



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	Αναγκαστική συνύπαρξη.....	4
2ο	Περί ελεημοσύνης.....	6
3ο	Ο Ευαγγελισμός της Μεταστάσεως της Θεοτόκου.....	8
3ο	Οι Άγιοι πρότυπα εργατικότητας.....	9
4ο	Τα Εγκώμια των Αποστόλων στην Παναγία.....	12
5ο	Οι γονείς μας.....	14
6ο	Περί υγείας & ευεξίας - Ποια είναι τα λαχανικά που παχαίνουν.....	15
7ο	Ιατρικό θέμα - Μέση ωτίτιδα και εξέλιξη λόγου στα παιδιά.....	17
8ο	Τα νέα από τη ζωή του προσκυνήματός μας.....	20
9ο	Πρόγραμμα ιερών ακολουθιών μηνός Αυγούστου.....	22
11ο	Διηγήσεις από το γεροντικό.....	26

Εικόνα εξωφύλλου: Η Τιβεριάδα θάλασσα

● Διευθυντής Περιοδικού: πατήρ Δημήτριος Λουπασάκης.

● Επιμέλεια Έκδοσης & Αρχισυνταξία: πατήρ Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Αρχιμανδρίτης
Ιγνάτιος Χατζηνικολάου
[Θεολόγος - τέως Λυκαεάρχης]

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]

Πατήρ Δημήτριος Καββαθάς

Πόλυ Βαρτζώτη - Γαλιετανού
[Διατολόγος]

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

Φαίη Σμυρναίου
Φοιτήτρια Πάντειου Παν/μίου

Αρχείο-Φωτογραφικό υλικό:
Ιερός Ναός



ΑΝΑΓΚΑΣΤΙΚΗ ΣΥΝΥΠΑΡΞΗ



Πάλι σημαίνουν οι καμπάνες στα Αυγουσιάτικα δειλινά.

Πάλι οι ταπεινές ψυχές θα ανηφορίσουν στις εκκλησιές να προσκυνήσουν την Αγία Εικόνα της Υπεραγίας Θεοτόκου. Βεβαίως, θα είναι λίγοι αυτοί μπροστά στους χιλιάδες προσκυνητές που θα πάνε στην Κοίμησή Της στα μεγάλα πανηγύρια!, εκεί που κάνουν την εγκό-

σμια και μάταιη εμφάνιση – επίδειξή τους οι πάσης φύσεως και θέσεως αξιωματούχοι και άρχοντες!

Εμείς τιμάμε και θαυμάζουμε τους ταπεινούς χριστιανούς κατ' όνομα και ζωή και είναι μόνοι αυτοί που κρατούν την πίστη μας μέχρι σήμερα και όχι οι άνθρωποι, κληρικοί και λαϊκοί, που αρέσκονται στις φιέστες και στις επιδείξεις αξιωμάτων και αμφιέσεων!

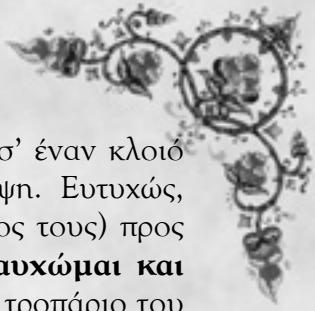
Οι ταπεινοί χριστιανοί είναι και οι μόνοι που αισθάνονται την αμαρτωλότητά τους και καταφεύγουν ειλικρινά στο έλεος της Παναγίας.

Οι άλλοι καταφεύγουν στο έλεος της όποιας, εν κόσμω, εξουσίας τους και εμφανίσεως!

Οι άγιοι ταπεινοί προσκυνητές της Παναγίας αισθάνονται, με την άγια ευαισθησία τους, την πολιορκία των εγκοσμίων και θλίβονται γι' αυτό. Όπως οι μέλισσες σε σμήνη εισβάλλουν στην κυψέλη, το ίδιο κάνουν τα εγκόσμια πάνω στην καρδιά τους.

Ομως αντιδρούν. Ομως αγρυπνούν. Ομως δεν τα αφήνουν να κυριεύσουν την καρδιά τους. Θλίβονται για όσα συμβαίνουν γύρω τους, αλλά και για τις επιθέσεις όπως των μελισσών πάνω στην όμορφη καρδιά τους.

Και ο πόνος γίνεται πιο μεγάλος και πιο πικρός, όταν ο πόλεμος προέρχεται από φίλους και αδελφούς, ίνα πληρωθεί το υπό του Κυρίου ρηθέν: Και εχθροί του ανθρώπου οι οικιακοί αυτού (Ματθ. 10, 36). Αλλωστε, μην ξεχνάμε, ότι τον Χριστό εσταύρωσε το ίδιο το γένος του (Ιωαν. 18, 35). Το κακό μάλιστα είναι και η θεία καταδίκη τους, γιατί ο Θεός ου μκκτηρίζεται (Γαλατ. 6, 7), που πολλοί απ' αυτούς πηγαίνουν στην Εκκλησία, κάνουν γονυκλισίες, προσεύχονται, νηστεύουν και έτσι τάχα τα έχουν καλά με τον Χριστό και την Παναγία κι ας κατεσθίουν με τις κακίες τους τους άλλους!



Ο αληθινός χριστιανός αισθάνεται πράγματι ότι ζει μέσα σ' έναν κλοιό απανθρώπων, που με τα ιοβόλα βέλη τους, τον γεμίζουν θλίψη. Ευτυχώς, όμως, όχι και απόγνωση, γιατί θαρρούνε (έχουν το θάρρος τους) προς την Παναγία: **Εις σε μόνην ελπίζω και θαρρώ και καυχώμαι και προστρέχω τη σκέπη σου, σώσον με**, όπως λέγει άλλο τροπάριο του ιδίου Παρακλητικού Κανόνος.

Δεν πονάμε ούτε και, πολλώ μάλλον, θρηνούμε για τα παθήματα των ωραίων ψυχών.

Αυτοί δεν φοβούνται. Αυτοί δεν χάνονται. Αλλωστε, κατά την ομολογία του Χριστού **αυτών ἐστὶν ἡ βασιλεία τῶν οὐρανῶν (Ματθ. 5, 3).**

Αυτοί είναι άκακοί, συγχωρητικοί και δεν έχουν δόλον στην καρδιά τους (Ιωαν. 1, 48), όπως οι άλλοι οι φαινομενικοί άγιοι και χριστιανοί και οι οποίοι ζουν στην πονηρία και στην απάτη (Α? Ιωαν. 5, 19).

Σκέφτεσαι πολλές φορές γιατί να υπάρχουν άνθρωποι να μισούν τους άλλους. Να πολεμούν -αδίκως- τους άλλους. Να τους πληγώνουν. Να πιστεύσω εκείνο που έγραψε κάποιος: Κανείς δεν γίνεται εχθρός σου, αν δεν αναγνωρίσει και δεν ενοκληθεί από την αξία σου, γιατί ουσιαστικά αυτήν εχθρεύεται. Μάλλον θα συμφωνήσω περισσότερο με μια άλλη σοφή κουβέντα: Η μπούκα του κανονιού και το στόμα του συκοφάντη κάνουν την ίδια δουλειά: ξερνούν φωτιά.

Επομένως, μη περιμένουμε καλό από ανθρώπους που από το φονικό οπλοστάσιο της καρδιάς τους εκτοξεύουν κατά πάνω μας τις σφαίρες της κακίας τους. **Ο Χριστός θα μας πει: ...μήτι συλλέγουσιν από ακανθών σταφυλήν ή από τριβόλους σύκα... (Ματθ. 7, 16 – 18). Αλλωστε, εκ γαρ του καρπού το δένδρον γινώσκεται (Ματθ. 12, 33) και εκ γαρ του περισσεύματος της καρδιάς το στόμα λαλεί (Ματθ. 12, 34).**

Σε έναν τέτοιο κλοιό είναι αναγκασμένος να συνυπάρχει ο αληθινός χριστιανός. Για αυτό και καταφεύγει στην Παναγία πάντοτε. Ειδικά τώρα στα Δειλινά του Δεκαπενταύγουστου. Προστρέχει σ' αυτήν και υπό την σκέπη της πορεύεται στην ζωήν άτρωτος, δυνατός, χαρούμενος και φιλόληθος προς όλους.

*Αρχιμανδρίτης Ιγνάτιος Θ. Χαϊζηνικοδάου
θεολόγος – ι. διευκρίνησης*

ΠΕΡΙ ΕΛΕΗΜΟΣΥΝΗΣ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΗ ΤΟΥ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ



Λύτρο της ψυχής είναι η ελεημοσύνη. Γι' αυτό, όπως οι νιπτήρες γεμάτοι νερό βρίσκονται μπροστά από την είσοδο του ναού, για να πλύνεις τα χέρια σου, έτσι έξω από το ναό κάθονται και οι φτωχοί, για να πλύνεις τα χέρια της ψυχής. Έπλυνες με το νερό τα σωματικά χέρια; Πλύνε και τα χέρια της ψυχής με την ελεημοσύνη. Μην προφασίζεσαι φτώχεια. Η χήρα μέσα στην τρανή της φτώχεια φιλοξένησε τον Ηλία. Και η φτώχεια της δεν έγινε εμπόδιο, αλλά με πολλή χαρά τον υποδέχθηκε. Γι' αυτό και απόλαυσε αντάξιους καρπούς και θέρισε τα στάχυα της ελεημοσύνης.

Αλλά ίσως να μου πει ο ακροατής: «Δώσε μου τον Ηλία!». Γιατί ζητάς τον Ηλία; Αντί του Ηλία σου δίνω τον Δεσπότη και συ δεν τον τρέφεις. Εάν εύρισκες τον Ηλία πως θα τον φιλοξενούσες;

Απόφαση του Δεσπότη των όλων Χριστού είναι ο λόγος: «όποιος κάμει κάτι καλό σε έναν από αυτούς τους ασήμαντους, σε μένα το έκαμε».

Εάν ο βασιλιάς καλούσε κάποιον σε δείπνο και έλεγε στους παρευρισκόμενους υπηρέτες:

«Περιποιηθείτε τον πολύ αυτόν σαν να περιποιείστε εμένα. αυτός όταν βρέθηκα σε φτώχεια με έθρεψε και με φιλοξένησε. αυτός σε δύσκολους καιρούς πολύ με ευεργέτησε», στην περίπτωση αυτή ο καθένας μας δεν θα ξόδευε όλα του χρήματα για 'κείνον που ο βασιλιάς του έδειξε τόση ευγνωμοσύνη; Δεν θα φρόντιζε να τον εξυπηρετήσει και να συνδεθεί μαζί του φιλικά;

Είδατε πόση δύναμη έχει ο λόγος; Κι αν προκειμένου περί βασιλιά, που είναι άνθρωπος, έχει το πράγμα τόσο μεγάλη τιμή, σκέψου το Χριστό εκείνη την ημέρα να σε καλεί εμπρός στους αγγέλους και να λέει:

«Αυτός όταν ήμουν στη γη με φιλοξένησε, αυτός με χίλιους δυο τρόπους με ευεργέτησε, αυτός όταν ήμουν ξένος με περιμάζεψε».

Σκέψου, λοιπόν, τι θάρρος θα 'χεις εμπρός στους αγγέλους, τι καύχημα εμπρός στους αγίους! Πώς να μην έχει θάρρος παραπάνω από τους αγγέλους, αυτός που έχει το Χριστό μάρτυρα των καλών του έργων;

Μεγάλο πράγμα λοιπόν η ελεημοσύνη, αδελφοί μου! Ας την

αγαπήσουμε, μιας και τίποτε δεν είναι ανώτερό της. Είναι ικανή να σβήσει κάθε αμαρτία και από την καταδίκη να μας λυτρώσει. Ενώ εσύ σιωπάς, αυτή σου συμπαραστέκεται και σε υπερασπίζεται. Μάλλον, ενώ εσύ σιωπάς, μύρια στόματα ευχαριστούν για σένα. Τόσο μεγάλα αγαθά πηγάζουν από την ελεημοσύνη, και μεις αμελούμε και αδιαφορούμε. **Δώσε ψωμί, όσο μπορείς. Δεν έχεις ψωμί; Δώσε τουλάχιστον έναν οβολό. Δεν έχεις οβολό; Δώσε ένα ποτήρι δροσερό νερό. Δεν έχεις ούτε αυτό; Πένθησε μαζί με τον θλιμμένο και θα λάβεις μισθό. Γιατί ο μισθός εξαρτάται από τη προαίρεσή σου και όχι από το τι μπόρεσες να κάμεις.**

*Επιμέλεια
Κων/νος Δημητρακόπουλος*



Ο Επιτάφιος της Παναγίας στους Αγίους Ισιδώρους

Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΜΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ



Αύγουστος. Ο μήνας της Παναγίας. Η περίοδος που η Κυρία Θεοτόκος τιμάται εξαιρετικώς με τις Ιερές Παρακλήσεις και αποκορύφωμα της ημέρα της Κοιμήσεως Της ή της Μεταστάσεώς Της κατά θεολογική έννοια. Όμως υπάρχει μία άγνωστη σε πολλούς λεπτομέρεια η οποία επισκιάζεται από την

ευφρόσυνη εορτή της Παναγίας. Είναι η αναγγελία ή ο Ευαγγελισμός της Κοιμήσεως Της υπό του αρχάγγελου Γαβριήλ. Το γεγονός αυτό συνέβη τρεις ημέρες πριν την Κοίμηση Της στο Όρος των Ελαιών όπου κατά συνήθεια η Παναγία πήγαινε καθημερινά για να προσευχηθεί. Όπως ακριβώς συνέβη προ ετών στην Ναζαρέτ όπου έλαβε το χαρμόσυνο μήνυμα της ελεύσεως του Θεανθρώπου Σωτήρος Ιησού Χριστού με το ίδιο τρόπο στο Όρος των Ελαιών (Μικρή Γαλιλαία) φέρει ο αυτός Αρχάγγελος το μήνυμα της Θείας Μεταστάσεως Αυτής εις τα ουράνια. Αυτό το γεγονός, συμφώνως προς την παράδοσιν της Εκκλησίας μας, εορτάζουμε την δωδεκάτη του Αυγούστου εκάστου έτους.

Μάλιστα δε στο σημείο που έλαβε χώρα το γεγονός ανεγέρθη Ιερό Παρεκκλήσιο όπου κατ' έτος πανηγυρίζει και οι πιστοί έχουν την ευλογία να προσκυνήσουν αυτόν τον ευλογημένο τόπο.

Κλείνουμε το κείμενο μας με τα εγκώμια τα οποία είναι γραμμένα στην εξωτερική βόρεια πρόσοψη του Παρεκκλησίου:

«Άγγελος Κυρίου, προ τριών ημερών
παραγίνεται προς σε την Πανάμωμον
την μετάστασιν γνωρίζων σοι την σην.
Προσκομίζει κλάδον φοίνικος σοι Σεμνή
σύμβολον της σης ανυψώσεως
ο Αρχάγγελος πεμθείς εξ ουρανού.
Κλίνουσι τους κλάδους τα του όρους φυτά
και προσμένουσι το σέβας πανάχραντε
ως Δεσποίνη σοι πληρούντα την τιμήν.»

*Επιμέλεια
π. Χαράδαμπος Βαρβαγιάννης*

ΟΙ ΑΓΙΟΙ ΠΡΟΤΥΠΑ ΕΡΓΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η εργατικότητα για τον χριστιανισμό είναι αρετή. Ο ίδιος ο Θεός εργάζεται ασταμάτητα και συνέστησε την εργασία ήδη από τον παράδεισο, τον οποίον έδωσε στους πρωτοπλάστους «εργάζεστε και φυλάσσειν αυτόν». Επίσης ο Κύριος ημών Ιησούς Χριστός, πριν ξεκινήσει δημόσια το σωτήριο έργο Του, εργαζόταν ως ξυλουργός.



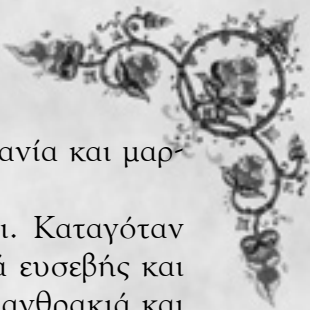
Ο Χριστός διάλεξε για αποστόλους ανθρώπους εργαζόμενους χειρωνακτικά και μάλιστα ορισμένους τους κάλεσε κατά την διάρκεια της εργασίας τους. Ο απόστολος Παύλος εργαζόταν χειρωνακτικά κατά την διάρκεια των περιοδειών του για να καλύψει τις ανάγκες του και να μην επιβαρύνει κανέναν. Σε κάποια επιστολή του αναφέρει: «ταις χρείαις μου και ταις ανάγκαις μου υπηρέτησαν αι χείρες αύται». Θεωρούσε τόσο πολύ αναγκαία την εργασία ώστε έλεγε «ο μη εργαζόμενος μηδέ εσθιέτω».

Οι άγιοι δεν ήσαν ανεπάγγελτοι. Ασκούσαν το επάγγελμά τους με μεγάλη επιτυχία, ήσαν άριστοι στη δουλειά τους και βοηθούσαν τους συνανθρώπους τους. Πολλοί από αυτούς ήσαν επιστήμονες, αλλά υπήρχαν και άλλοι που ασκούσαν χειρωνακτικά επαγγέλματα. Θα αναφερθώ σε ορισμένους από αυτούς για παράδειγμα.

Η πρώτη ευρωπαϊά χριστιανή, **η Λυδία η πορφυροπώλις**, ήταν έμπορος και επιχειρηματίας. Εμπορευόταν την πορφύρα, που ήταν πολυτελή υφάσματα σε πορφυρούν, κόκκινο χρώμα. Παρά τα πλούτη της και τις μεγάλες ασφαλώς επαγγελματικές της υποχρεώσεις είχε πνευματικές ανησυχίες. Έτσι, μόλις άκουσε το κήρυγμα του Αποστόλου Παύλου, πίστεψε στον Χριστό και βαπτίστηκε αυτή και η οικογένειά της. Έγινε ισάποστος και διέθεσε τα πλούτη της στην διάδοση του Ευαγγελίου.

Οι άγιοι νεομάρτυρες **Λάμπρος και Θεόδωρος** κατάγονταν από την Πελοπόννησο και ήταν έμποροι στο επάγγελμα. Μαρτύρησαν στο Αργίνο από όπου περνούσαν για εμπορικούς λόγους.

Ο άγιος **Μιχαήλ ο Νεομάρτυς** (21 Μαρτίου) ήταν φούρναρης και



μοίραζε ψωμί στους φτωχούς. Καταγόταν από την Ευρυτανία και μαρτύρησε στην Θεσσαλονίκη.

Ο άγιος **Ευφρόσυνος** ήταν μάγειρας σε ένα μοναστήρι. Καταγόταν από γονείς χωρικούς και ήταν αγράμματος, αλλά αληθινά ευσεβής και πιστός. Και καθώς πάντα ήταν κατακαπνισμένος από την ανθρακιά και τις στάχτες, όλοι τον περιγελούσαν και τον ενέπαιζαν, αλλά αυτός τα αντιμετώπιζε όλα με πραότητα και ταπείνωση. Σε εκείνο το κοινόβιο, ζούσε κι ένας ευλαβής ιερέας, ο οποίος στην προσευχή του ζητούσε από τον Θεό να του δείξει τα αγαθά, που ετοίμασε γι' αυτούς που τον αγαπούν. Μια νύκτα λοιπόν, αφού τον πήρε ο ύπνος, βρέθηκε σε έναν όμορφο τόπο. Ήταν ένα ολόδροσο περιβόλι. Έμεινε να θαυμάζει τα ποικίλα δέντρα, τα εύοσμα λουλούδια και τα τρεχάμενα νερά. Κι ενώ σκεφτόταν τίνος άραγε να είναι αυτό το ωραίο περιβόλι, βλέπει έκπληκτος το μάγειρα της μονής, τον Ευφρόσυνο, να χαίρεται την υπερκόσμια ομορφιά. Τον πλησιάζει και ζητά να μάθει: «Ευφρόσυνε, πως βρέθηκες εδώ και τίνος είναι αυτός ο κήπος;» «Αυτός ο κήπος», απάντησε ο μάγειρας, «είναι γι αυτούς, που αγαπούν το Θεό.» «Κι εσύ τι κάνεις εδώ μέσα;» ξαναρωτά ο ιερέας. «Με τη χάρη του Θεού εδώ μένω, πάτερ μου, και είμαι φύλακας του κήπου», απάντησε ο Ευφρόσυνος. «Τότε δώσε μου κάτι από όλα αυτά τα αγαθά». «Πάρε ότι θέλεις». «Θα ήθελα αυτά τα μήλα», είπε ο ιερέας, δείχνοντάς του ένα κλαδί με τρία μεγάλα μήλα. Ο Ευφρόσυνος τα έκοψε και του τα έδωσε. Εκείνη την ώρα ακούστηκε το σήμαντρο να κτυπά για την ακολουθία του όρθρου. Ο ιερεύς σηκώθηκε, κι ενώ σκεφτόταν το όνειρο που είδε, ξάφνου βλέπει ακουμπισμένα στο πανωφόρι του τα τρία μήλα, που του έδωσε ο Ευφρόσυνος! Σηκώθηκε, ευχαρίστησε το Θεό κι έτρεξε στην εκκλησία. Βρήκε το μάγειρα στο στασίδι του, τον πήρε παράμερα και τον ρώτησε, που ήταν όλη τη νύχτα. Ο Ευφρόσυνος του απάντησε «Συγχώρεσε με πάτερ, μα πουθενά δεν πήγα όλη τη νύχτα». Ο ιερέας επέμενε να του απαντήσει, λέγοντάς του πως δεν πρέπει να αποκρύπτει την αλήθεια του Θεού. Τότε ο Ευφρόσυνος του απάντησε «Πάτερ μου, ήμουν εκεί που είναι τα αγαθά, όπου μέλλουν να κληρονομήσουν οι αγαπώντες το Θεό, τα οποία και συ προ πολλών χρόνων ζήτησες να δεις. Εκεί είδες και εμένα απολαμβάνοντα τα αγαθά εκείνου του περιβολίου.

Ο όσιος **Λαυρέντιος**, πατέρας δύο τέκνων, ήταν γεωργός και οικοδόμος. Του φανερώθηκε η Παναγία και του υπέδειξε τον τόπο που θα εύρισκε την εικόνα της, στη Σαλαμίνα. Είναι ο κτίτορ της ιεράς μονής Φανερωμένης στη Σαλαμίνα και ο πολιούχος του νησιού.

Ο άγιος **Τρύφων** έβασκε χήνες όταν τον βρήκαν οι απεσταλμένοι του αυτοκράτορα και τον κάλεσαν να θεραπεύσει την άρρωστη κόρη του.

Ο άγιος **Σπυρίδων** ήταν βοσκός αλλά λόγω της μεγάλης αρετής του εξελέγη επίσκοπος.

Στις 17 Νοεμβρίου εορτάζει ο άγιος **Ζαχαρίας**, ένας άνθρωπος που εργαζόταν ως τσαγκάρης στην Κωνσταντινούπολη και έφτασε σε μεγάλα μέτρα αρετής. Συχνά τα βράδια πήγαινε στον ναό της Αγίας Σοφίας για να προσευχηθεί. Σταύρωνε τις βαριές πόρτες του ναού και εκείνες άνοιγαν για να περάσει ο άγιος. Μόλις τελείωνε την προσευχή του και έβγαινε από τον ναό, οι βαριές πόρτες έκλειναν μόνες τους.

Ο **άγιος Παντελεήμων** και όλοι οι **άγιοι Ανάργυροι** ήσαν πετυχημένοι γιατροί. Όπως επίσης ο **Ευαγγελιστής Λουκάς** και ο σύγχρονος γιατρός και ερευνητής **άγιος Λουκάς ο αρχιεπίσκοπος Συμφερουπόλεως και Κριμαίας**. Αλλά και γυναίκες γιατρίνες όπως η αγία **Ερμιόνη**. Όλοι αυτοί υπηρέτησαν τους ασθενείς και επιτελούσαν θαυμαστές θεραπείες με την πίστη τους μάλλον παρά με την επιστήμη.

Πάρα πολλοί άγιοι ήσαν στρατιωτικοί όπως ο **Άγιος Δημήτριος ο Μυροβλύτης**, ο **Άγιος Γεώργιος**, ο **Άγιος Μηνάς**, οι **Άγιοι Θεόδωροι**, ο **Άγιος Ευστάθιος** που αγίασε μαζί με όλη την οικογένειά του και άλλοι.

Όλα τα επαγγέλματα έχουν τους αγίους τους. Ας τους έχουμε πρότυπά μας στον επαγγελματικό μας βίο και ας τους επικαλούμεθα σε όλα τα επαγγελματικά μας προβλήματα. Είναι βέβαιο, πως εκείνοι, που και μέσω των επαγγελμάτων τους αγίασαν, θα είναι οι ουράνιοι βοηθοί μας.

*Μαρία Εφορακοπούδου-Παπαχρήστου
Παδοδόγος-Εντατικοδόγος*



Το Εικονοστάσιο του Χριστού στους Αγίους Ισιδώρους

ΕΓΚΩΜΙΑ ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΑΠΟΣΤΟΛΩΝ ΕΙΣ ΤΗΝ ΚΟΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ

Δαμασκηνού Στουδίτου του υποδιακόνου



«**Ω**θαύμα των ποτέ θαυμάτων,
«**Ω**τα οποία είδον οι άνθρωποι!
Η Βασίλισσα του παντός πώς άπνους
τίθεται; Η Μήτηρ του Ιησού πώς απέ-
θανε; Σύ είσαι, Παρθένε, το κήρυγμα
των Προφητών' Συ είσαι το κήρυγμα
το ιδικόν μας' Σε προσκυνούν οι άν-
θρωποι' Σε δοξάζουν οι Άγιοι. Χαίρε
λοιπόν Κεχαριτωμένη, ο Κύριος μετά

Σου, και δια Σου μεθ' ημών...

Μετά του Γαβριήλ Σε υμνούμεν, μετά των Αγγέλων Σε δοξάζομεν, μετά των Προφητών Σε εγκωμιάζομεν, ότι Σε εκήρυτταν οι Προφήτες, δια Σε επροφήτευσαν άπαντες' ο Αββακούμ Σε είδε ως όρος σύνδεδρο, ότι Σύ είσαι εσκεπασμένη από τα χαρίσματα του Αγίου Πνεύματος' ο Δα-
νιήλ Σε εθεώρησε ως όρος και αυτός, από το οποίον όρος χωρίς σπορά
ανδρός εγεννήθη ο στερεός και ισχυρός Βασιλεύς, ο Χριστός' Σε είδε
ο δίκαιος Ιακώβ ως κλίμακα, από την γέννησή Σου ο μεν Θεός κατέβει
και συνέφαγε και συνέπιε με ημάς, ημείς δε οι δούλοι Αυτού μέλλει
να αναβώμε στους ουρανούς. Αλλά και Σύ ιδού, ότι αναβαίνεις πρω-
τύτερα από ημάς. Χαίρε, Παρθένε, ότι ο Γεδεών πόκο Σε είδε, ο Δαβίδ
Παρθένο και Θυγατέρα καί Βασίλισσα' ο Ησαΐας Μπτέρα του Θεού Σε
ονομάζει' ο Ιεζεκιήλ Πύλη, και όλοι οι Προφήτες Σε ενεκωμίασαν».

«Ημείς δε τί να σε ονομάσομε, Παρθένε; Παράδεισο; Σοι πρέπει, ότι
Σύ εβλάστησες το άνθος της αφθαρσίας, τον Χριστό, όστις ευωδίασε
τις ψυχές των ανθρώπων. Παρθένο; Και αληθώς Παρθένος είσαι, ότι
χωρίς σπορά ανδρός εγέννησες τον Κύριον ημών Ιησούν Χριστόν, ότι
και προ του τόκου Παρθένος ήσο, και εν τόκω Παρθένος ευρέθης, και
μετά τόκον πάλιν Παρθένος έμεινες. Να σε ονομάσομε Μπτέρα; Σοι
πρέπει και αυτό' ότι Μήτηρ έγινες του Βασιλέως των όλων Χριστού.
Να σε ειπούμε Ουρανό; Σοι πρέπει και αυτό, ότι ανέτειλες τον Ήλιο της
δικαιοσύνης. Χαίρε λοιπόν, Παρθένε, και ύπαγε στην κατάπαυση του
Υιού σου' πορεύου στα σκηνώματα τα ηγαπημένα σοι' ύπαγε στον πτοι-
μασμένο σοι τόπο και ενθυμού και ημάς και το γένος μας όλον, Κυρία
Θεοτόκε' ότι και ημείς και Συ, Παρθένε, από εν γένος του Αδάμ είμε-

θα' δια τούτο μεσίτευε, δια τούτο παρακάλει τον Υιό σου, τον οποίον εβάστασες και εθήλασες, να μας βοηθήσει στο κήρυγμα, και μετά ταύτα να μας αξιώσει να απολαύσομε τις ελπίδες μας. Ύπαγε, Παρθένε, από την γή στον ουρανό' από την φθορά στην αφθαρσία' από την λύπη του κόσμου τούτου στην χαρά της Βασιλείας των ουρανών από την φθαρτή γη στον άφθαρτο ουρανό' ύπαγε, Παρθένε, στο φως το ουράνιο, στους ύμνους των Αγγέλων, στις δοξολογίες των απ' αιώνος Αγίων. Ύπαγε, Παρθένε, στον τόπο του Υιού σου, στην Βασιλεία του, στην εξουσία του' υμνήσατε Άγγελοι, δοξάσατε Προφήτες, επαινέσατε Αρχάγγελοι του Βασιλέως την Μητέρα, του φωτός την λυχνία, του ουρανού την πλατύτερα, του στερεώματος την υψηλότερα, την προστασία των Χριστιανών και μεσίτρια του γένους ημών».

Με τοιαύτα και τοσαύτα εγκώμια απεχαιρέτησαν και ασπάσθησαν το σώμα της Παναγίας οι Άγιοι Απόστολοι και οι λοιποί παρευρεθέντες και κατόπιν έθαψαν αυτό στον τάφο, όστις ήτο προπτοιμασμένος...

*Επιμέδεια
Μάγκος Ιωάννης*



Ο Επιτάφιος της Παναγίας στους Αγίους Ισιδώρους

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΜΑΣ



Τι να πρωτοπεί κανείς για τους ανθρώπους αυτούς. Πόσα περνάνε μέχρι να λάβουν το βάπτισμα' αυτό αλλά και στη δύσκολη συνέχεια που έχουν μεγαλώνοντας τα παιδιά τους.

Πόσες έγνοιες έγνοιες, πόσες φροντίδες και κόποι για να 'δώσουν' στην κοινωνία έναν σωστά ολοκληρωμένο

άνθρωπο. Όσα λάθη έκαναν οι ίδιοι στην ηλικία μας ή συνάντησαν στους δικούς τους γονείς, προσπαθούν με τον καλύτερο τρόπο να διορθώσουν και να μην τα διαιωνίζουν από γενιά σε γενιά. Βέβαια, οι αστοχίες πάντοτε θα υπάρχουν και είναι ανθρώπινες κι αναπόφευκτες, αλλά η προσπάθεια μετρά και η θέληση σε όλα.

Από την άλλη πλευρά, εμείς τα αιώνια 'όσα χρόνια κι αν περάσουν' μικρά τους, θα τους αντιμετωπίζουμε λίγο αυστηρά, όντας απαιτητικοί απέναντί τους. Κι αυτό όχι σε επίπεδο υλικών, αλλά κυρίως πνευματικών αγαθών. Πάντα θα αποζητούμε την αγάπη τους, τη φροντίδα τους 'κι ας τη βρίσκουμε λίγο περιττή μεγαλώνοντας', μα κυρίως τη στήριξή τους. Κι αν καμιά φορά, δεν είναι τόσο έκδηλα όλα αυτά νευριάζουμε μαζί τους και γινόμαστε απαιτητικά κτητικοί. Κι αυτό γιατί, μόνο από εκείνους περιμένουμε την αλήθεια σε όλο της το εύρος. Αισθήματα, κινήσεις, λόγια. Γιατί αν νιώσουμε ότι μας προδίδουν κι αυτοί, το πιο ολοδικό μας κομμάτι, το σπίτι μας, τότε δεν απομένει σε τίποτα άλλο πια να υπολογίζουμε.

Οι γονείς δεν είναι αποκούμπι..είναι η έδρα μας. Δεν είναι το κάτι, αλλά το όλον μας. Γιατί είναι ωραίο να ανήκεις και να Προέρχεσαι από κάπου.

(Με αφορμή τα πρόσφατα γενέθλια της φίλης μου Δ.Σ, και την αναπόληση στις στιγμές με τη μητέρα της)

ΥΓ:Και μην ξεχνάμε όσο μεγαλώνουμε το πιο σημαντικό. Να δίνουμε χρόνο στους γονείς μας, όπως αφιέρωσαν κι εκείνοι όλη τους τη ζωή να μας μεγαλώσουν. Μην τους παραγκωνίζουμε και σπαταλάμε άσκοπα στιγμές και χρόνο μακριά τους. Είναι κρίμα να ζούμε με γιατί και αν, σε περίπτωση που ο Θεός τους πάρει κοντά του πρωύτερα από εμάς..

*Με εκτίμηση
Σμυρναίου Φαίη*

ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΞΕΙΑΣ

Ποια είναι τα λαχανικά που παχαίνουν

Σίγουρα το έχετε ακούσει πολλές φορές στο παρελθόν: **Για να διατηρήσετε ένα υγιές βάρος, πρέπει να ασκείστε τακτικά και να τρώτε περισσότερα φρούτα και λαχανικά.** Όμως, μια νέα έρευνα δείχνει ότι όσον αφορά την απώλεια βάρους, **δεν είναι όλα τα φρούτα και τα λαχανικά ίδια.**



Συγκεκριμένα, επιστημονική μελέτη από το Χάρβαρντ επάνω σε περίπου 133.000 ανθρώπους, η οποία δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό PLoS Medicine, διαπίστωσε ότι **ορισμένα αμυλούχα λαχανικά και φρούτα μπορεί να προκαλέσουν αύξηση του σωματικού βάρους με την πάροδο του χρόνου.**

Για τις ανάγκες της έρευνας, οι επιστήμονες ανέλυσαν τις αλλαγές που οι κάτοικοι των ΗΠΑ έχουν κάνει στις διατροφικές τους συνήθειες όσον αφορά την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών τα τελευταία 24 χρόνια.

Οι επιστήμονες χώρισαν και ανέλυσαν αυτή την περίοδο ανά τετραετίες. Αυτό που ανακάλυψαν, μετά από την απαραίτητη προσαρμογή για τις αλλαγές σε άλλες συνήθειες του τρόπου ζωής, όπως το κάπνισμα και η άσκηση, είναι ότι :

οι άνθρωποι που καταναλώνουν περισσότερα φρούτα και διάφορα είδη λαχανικών χάνουν κατά μέσο όρο 225 γρ. σε διάστημα τεσσάρων ετών για κάθε ημερήσια μερίδα φρούτων , και 110 γρ. για κάθε μερίδα λαχανικών.

Αλλά εκείνοι που καταναλώνουν αμυλούχα λαχανικά, όπως ο αρακάς και οι πατάτες, παίρνουν κιλά, αντί να χάνουν. Το καλαμπόκι αποδείχτηκε ότι ήταν ο μεγαλύτερος “ένοχος”. Οι άνθρωποι που έτρωγαν τακτικά καλαμπόκι πήραν κατά μέσο όρο 900 γρ. και πάνω μέσα σε τέσσερα χρόνια.

Τα βασικά ευρήματά της έρευνας

Λαχανικά που προκαλούν αύξηση του σωματικού βάρους:

Καλαμπόκι (925 γρ. αύξηση του σωματικού βάρους)

Μπιζέλια (512 γρ. αύξηση του σωματικού βάρους)

Πατάτες (335 γρ. αύξηση του σωματικού βάρους)

Λάχανο (181γρ. αύξηση του σωματικού βάρους)

Φρούτα και λαχανικά που βοηθούν στην απώλεια βάρους:

Κουνουπίδι (621 γρ. απώλεια βάρους)

Μήλα (562 γρ. απώλεια βάρους)

Αχλάδια (562 γρ. απώλεια βάρους)

Μούρα (499γρ. απώλεια βάρους)

Μαρούλι (235 γρ. απώλεια βάρους)

Γιατί συμβαίνει όμως αυτό;

Τα αμυλούχα λαχανικά έχουν υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, το οποία σημαίνει ότι μπορεί να αυξήσουν τη γλυκόζη του αίματος στο σώμα σας.

Όταν αυξάνονται τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα σας, πάγκρεας εκκρίνει ινσουλίνη για να μειώσει το σάκχαρο στο αίμα σας. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μια απότομη πτώση των επιπέδων γλυκόζης λίγες ώρες μετά το φαγητό, αφήνοντας σας με ισχυρότερα συναισθήματα πείνας πιο γρήγορα από ό,τι αν είχατε φάει κάτι με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να καταλήξετε να τρώτε περισσότερο από ό,τι θα τρώγατε διαφορετικά.

Η μελέτη επιβεβαιώνει αυτόν το σύνδεσμο: Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα λαχανικά με πολλές ίνες και με χαμηλότερο γλυκαιμικό φορτίο, όπως το μπρόκολο και τα λαχανάκια Βρυξελλών, είχαν μια ισχυρή σύνδεση με την απώλεια βάρους από ό,τι εκείνα με λίγες ίνες και υψηλότερο γλυκαιμικό φορτίο, όπως τα καρότα και το λάχανο.

Όσο για τα φρούτα, τα μούρα, τα δαμάσκηνα, οι σταφίδες, τα σταφύλια, το γκρέιπφρουτ, τα μήλα και τα αχλάδια είχαν ανέκαθεν τους ισχυρότερους δεσμούς, με την απώλεια βάρους.

*Πόλυ Βαρτζιώτη - Γαλενιανού
Διαιτολόγος*

*Φερρών 22, Πδ.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*

ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΞΕΙΑΣ

Μέση ωτίτιδα και εξέλιξη του λόγου στα παιδιά

Ένα πολύ ενδιαφέρον κεφάλαιο στο βιβλίο του καθηγητή ΩΡΛ κ. Χελιδόνη, αναφέρεται στα προβλήματα του λόγου που μπορεί ν' αποκτήσουν τα παιδιά που πάσχουν από επαναλαμβανόμενα επεισόδια μέσης ωτίτιδας, και παρουσία υγρού για μεγάλο χρονικό διάστημα στο μέσο αυτί (εκκριτική ωτίτιδα)




Τα προβλήματα του μέσου ωτός είναι από τα πιο συνηθισμένα στην πρώιμη παιδική ηλικία. Για τα περισσότερα παιδιά τα προβλήματα αυτά είναι μόνο παροδική ενόχληση και ποτέ δεν δημιουργούν μακροχρόνιο πρόβλημα.

Μερικά παιδιά ωστόσο παρουσιάζουν χρόνια ή επαναλαμβανόμενα προβλήματα του μέσου ωτός κατά τα οποία το ένα επεισόδιο φαίνεται να έρχεται αμέσως μετά το άλλο. Εφόσον τέτοια προβλήματα μπορούν να προκαλέσουν μετρίου βαθμού βαρηκοΐα τα παιδιά που τα παρουσιάζουν έχουν συχνά δυσκολία να μάθουν να μιλούν και να ακούν με προσοχή. Όταν αμφιβάλετε για την ανάπτυξη του λόγου του παιδιού, ή έχετε την αίσθηση ότι δεν ακούει, ζητήστε ΩΡΛ εκτίμηση, και ξεκινήστε όσο το δυνατόν νωρίτερα την θεραπεία.

Στις περισσότερες περιπτώσεις τα προβλήματα στο μέσο αυτί δεν επιμένουν και η συναφής βαρηκοΐα δεν είναι τέτοια που να επηρεάζει την ανάπτυξη του λόγου. Ωστόσο, σε μερικές περιπτώσεις, τα προβλήματα στο μέσον ους εμποδίζουν την εξέλιξη του λόγου. Έτσι ο λόγος δεν αναπτύσσεται ικανοποιητικά αλλά αντίθετα προκαλείται διαταραχή της γλώσσας και της ομιλίας.

Τα πρώτα τέσσερα χρόνια της ζωής είναι ιδιαίτερα χρήσιμα γιατί τότε τα παιδιά μαθαίνουν τις βάσεις για την ανάπτυξη του λόγου. Τότε τα παιδιά πρέπει να ακούν κάθε φθόγγο που λένε οι γονείς τους αρκετά καθαρά ώστε να μπορούν να σκιαγραφήσουν τον τρόπο παραγωγής του. Επίσης πρέπει να μάθουν πότε να χρησιμοποιούν ένα συγκεκριμένο φθόγγο ώστε να κάνουν μια πρόταση γραμματικά σωστή. Για παράδειγμα, πρέπει να ακούσουν ότι ένα «ς» μπαίνει στο τέλος του πληθυντικού για να δηλώσει τη γραμματική αυτή κατηγορία (π.χ. πατάτες)



ή ότι ένα «εις» χρησιμοποιείται για να δηλώσει δεύτερο ενικό πρόσωπο στα ρήματα, (π.χ. παίζεις). Πολλοί σημαντικοί φθόγγοι τοποθετούνται στο τέλος των λέξεων αλλά συχνά λέγονται σε μικρότερη ένταση και έμφαση από ό,τι φθόγγοι που παρουσιάζονται στην αρχή ή στο τέλος των λέξεων. Έτσι οι τελικοί φθόγγοι τελικά ακούγονται δύσκολα ακόμη και από τέλεια αυτιά ενηλίκων.

Είναι σημαντικό να μπορεί ο γιατρός να εξηγήσει στους γονείς ότι το ερώτημα δεν είναι: «πώς το παιδί μου αντιδρά στην ομιλία συγκρινόμενο με άλλα παιδιά της ηλικίας του;». Το ερώτημα είναι «Πώς το παιδί μου αντιδρά στην ομιλία στην περίοδο που τα αυτιά του έχουν πρόβλημα ή είναι γεμάτα από υγρό, σε σύγκριση με την περίοδο που τα αυτιά του είναι καθαρά και υγιή;».

Χρήσιμες συμβουλές, προς τους γονείς, ώστε να βοηθήσουν το παιδί τους να αντεπεξέλθει στην βαρνηκοία μετρίου βαθμού που μπορεί να συνοδεύει τα προβλήματα του μέσου ωτός:

1. Υψώνετε λίγο την ένταση της φωνής σας καθώς μιλάτε. Αυτό μπορεί να είναι σημαντική βοήθεια στην ικανότητα του παιδιού να σας ακούσει.

2. Καθίστε κοντά στο παιδί σας όταν του μιλάτε και αφήστε να βλέπει το πρόσωπο σας.

3. Χρησιμοποιείτε περισσότερη προσωδία και έμφαση στην ομιλία σας. Αυτό θα διευκολύνει το παιδί σας να ακούσει και να καταλάβει αυτά που λέτε.

4. Επαναλαμβάνετε αυτό που λέτε με τα ίδια λόγια ή με λόγια που σημαίνουν το ίδιο πράγμα,

5. Διορθώνετε τα λάθη στην ομιλία του παιδιού σας κατά τον ακόλουθο τρόπο, χωρίς να του λέτε ότι έχει κάνει λάθος:

Παιδί: «Κούκλα κάθομαι» Γονιός: «Ναι η κούκλα κάθεται»

6. Χρησιμοποιείτε χειρονομίες καθώς μιλάτε για να χρωματίσετε τα λόγια σας και χρησιμοποιείτε μικρές παύσεις μεταξύ των λέξεων.

7. Μιλάτε στο παιδί σας όλη την ώρα και διαβάζετε του συχνά.

8. Δίνετε στο παιδί πολλές ευκαιρίες να μιμηθεί τα δικά σας λόγια.

9. Δείξτε του πως είναι σημαντικό να ακούσει και να προσέχει. Διδάξτε του ν' ακούει κατά το δικό σας παράδειγμα καθώς εσείς ακούτε το παιδί σας και τους άλλους προσωπικά όπως σας μιλούν.

10. Επιβραβεύετε την προσπάθεια του να μιλήσει και να μιμηθεί τα δικά σας λόγια.

11. Πληροφορήστε το δάσκαλο του παιδιού σας και οποιονδήποτε άλλο περνά αρκετό χρόνο μαζί του, ότι το παιδί μπορεί να έχει δυσκολίες στο να ακούσει. Μιλήστε για τις παραπάνω προτάσεις σας μαζί τους.

Τα παιδιά πάντα χρειάζονται βοήθεια για την ανάπτυξη του λόγου τους και πολύ περισσότερο όταν έχουν πρόβλημα στο μέσο ους. Οι γονείς μπορούν να παίξουν σημαντικό ρόλο και συχνά έτσι μπορούν να προλάβουν μια διαταραχή του λόγου.

Εδώ θα πρέπει να υπογραμμίσουμε ότι υπάρχουν κι άλλες αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν διαταραχές του λόγου εκτός από την μέση ωτίτιδα. Κάποιες από τις αιτίες αυτές είναι: Βαρηκοΐα/κώφωση, ο αυτισμός, η νοητική υστέρηση, η εγκεφαλική παράλυση, η παθολογική κατασκευή της στοματικής κοιλότητας, το οικογενειακό περιβάλλον που μεγαλώνει το παιδί, κ.α.

Νικόλαος Συδδιγαρδάκης
Ιατρός-Χειρουργός Ω.Ρ.Λ
Υγείας & Δερβενακίων 30 (Κτήριο Αττική Ιατρική)
Τηλ.: 2130347228,
Κω: 6944734533 (για επείγοντα περιστατικά και ραντεβού)
Fax: 2118005037



Ο Επιτάφιος της Παναγίας στους Αγίους Ισιδώρους

ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΟΣ ΜΑΣ



❖ Την Τετάρτη 29 Ιουνίου εορτή των Πρωτοκορυφαίων αποστόλων Πέτρου & Παύλου ήγε τα ονομαστήριά του ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Γλυφάδας, Ελληνικού, Βούλας, Βουλιαγμένης, Βάρης και Βαρκίζης κ. Παύλος. Πρόκειται περί ενός απλού και ταπεινού επισκόπου με βαθιά πνευματικότητα και αγάπη προς τον συνάνθρωπό του. Γεννήθηκε το 1943 στην Ερμούπολη της Σύρου, καταγόμενος από πατρός εκ Σμύρνης. Ο Σεβασμιώτατος είναι πτυχιούχος της Θεολογικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, τελειόφοιτος της Νομικής Σχολής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στις Ηνωμένες Πολιτείες στην Ποιμαντική Κοινωνιολογία και Ψυχολογία για νέους. Είναι γνώστης της αγγλικής γλώσσας. Υπήρξε υπότροφος του Ελληνικού Κράτους στην Θεολογική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών και της Βιομηχανίας «Γιώτης». Χειροτονήθηκε διάκονος το 1966 και πρεσβύτερος το 1969. Στις 11 Οκτωβρίου 2002, εξελέγη μητροπολίτης Γλυφάδας, χειροτονήθηκε στις 14 του ίδιου μηνός και ενθρονίσθηκε την 1η Δεκεμβρίου 2002. Κατά την διάρκεια της ιερατικής του πορείας υπηρέτησε για 20 χρόνια την ιεραποστολή της ορθόδοξης Εκκλησίας στην Αφρική ενώ για περίπου 30 χρόνια επιτέλεσε σημαντικό έργο στην διακονία των φυλακισμένων. Σημαντική υπήρξε η προσφορά του στην εκκλησιαστική εκπαίδευση ως καθηγητής ιερατικών σχολών ανά την Ελλάδα και ως Διευθυντής της Ανωτάτης Εκκλησιαστικής Σχολής Αθηνών. Προ της εκλογής του ως Μητροπολίτου, διατέλεσε επί τριετία ηγούμενος της ιστορικής μονής Ασωμάτων Πετράκη την οποία ανέδειξε πνευματικά και συνέβαλε στην στελέχωσή της με νέους μοναχούς. Του ευχόμαστε εγκαρδίως έτη πολλά και ευλογημένα και ο Κύριος να τον στηρίξει στην Αρχιερωσύνη Του προς ωφέλεια των ανθρώπων αλλά και της Εκκλησίας.

❖ Την Παρασκευή 1 Ιουλίου 2016 εορτή των Αγίων Αναργύρων Κοσμά και Δαμιανού τελέστηκε στο σπήλαιο του Αγίου Αριστείδου, ο Όρθρος και η Θεία Λειτουργία μετά το πέρας της οποίας εψάλλει ο αγιασμός. Θείες Λειτουργίες τελέστηκαν την Πέμπτη 7 Ιουλίου μνήμη της Αγίας μεγαλομάρτυρος Κυριακής και την Παρασκευή 8 Ιουλίου μνήμη του Αγίου μεγαλομάρτυρος Προκοπίου.

❖ **Την Τρίτη 12 Ιουλίου** η Εκκλησία εόρτασε την μνήμη της **Αγίας Βερονίκης της αιμορροούσας**. Η αγία Βερονίκη, έζησε και έδρασε για την χριστιανική πίστη στην πόλη Πανεάδα. Αξιώθηκε μάλιστα να συναντήσει τον ίδιο τον Χριστό, ο οποίος την θεράπευσε από την βασανιστική αιμορραγία που είχε. Για να τιμήσει και να ευχαριστήσει λοιπόν τον Κύριο, έκανε έναν ανδριάντα του Χριστού για να τον τιμούν και να προσκυνούν οι πιστοί. Μετά έγινε μέλος της πρώτης Εκκλησίας του Χριστού και απεβίωσε σε βαθιά γεράματα. **Έπ' ευκαιρία της εορτής ευχόμαστε στην πολυαγαπημένη μας Βερόνικα Τσακαλίδου** [πτυχιούχο Νοσηλευτικής] η οποία διακονεί επί πολλά χρόνια στον ιερό μας ναό χρόνια πολλά, ευλογημένα, και ο Κύριος να της χαρίζει πλούσια τα αγαθά Του. Επίσης την ίδια ημέρα εορτάσαμε την μνήμη του **Οσίου πατρός ημών Παϊσίου του Αγορείτου** το κόλυβο του οποίου ευλογήθηκε στο τέλος της Θείας Λειτουργίας. Άγιε Παΐσιε πρέσβευε υπέρ ημών.



❖ **Την Δευτέρα 18 Ιουλίου** η Εκκλησία εόρτασε την μνήμη του Αγίου μάρτυρος Αιμιλιανού, ο ναός του οποίου βρίσκεται στο λόφο Σκουζέ στην Αθήνα. **Εκεί πριν 18 χρόνια, έλαβε χώρα η χειροτονία του εφημερίου μας, πατρός Δημητρίου από τον μακαριστό Αρχιεπίσκοπο κυρό Χριστόδουλο.** Την επέτειο της χειροτονίας του ο πατήρ Δημήτριος την εόρτασε στον ιερό Ναό των Αγίων Ισιδώρων παρουσία πνευματικών του παιδιών και αγαπημένων φίλων. Οι επίτροποι του Ναού μας, το Φιλόπρωχο, η Νεότητα, οι συντάκτες και οι αρθρογράφοι του περιοδικού, μαζί με τους συνεργάτες, του επεύχονται ο Θεός που τον αξίωσε να Τον υπηρετεί ενώπιον του Ιερού Θυσιαστηρίου, να τον ενδυναμώνει, να τον στηρίζει και να του χαρίζει έτη πολλά και ευλογημένα, αφιερωμένα στο ύψιστο λειτούργημα της Ιερωσύνης και **να συνεχίζει το έργο που του έδωσε ο Κύριος, να διακονεί τους ανθρώπους προς ωφέλεια των ψυχών.**



❖ **Την Τετάρτη 20 Ιουλίου,** η Εκκλησία εόρτασε την μνήμη του **Προφήτου Ηλίου του Θεοβίτου.** Καρδιακές ευχές και ευλογημένα χρόνια για την ονομαστική του εορτή απευθύνουμε στον **πατέρα Ηλία Αντωνόπουλο,** αδελφικό και επιστήθιο φίλο του εφημερίου μας πατρός Δημητρίου, που διακονεί στον Ιερό Ναό Αγίου Βασιλείου του Δήμου Αγίου Δημητρίου.



*Επιμέλεια
π. Δημήτριος Καββαδάς*

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΗΝΟΣ ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2016



Δευτέρα 1 Αυγούστου

Η πρόδος του Τιμίου Σταυρού

Αρχή νηστείας

[7.30 μ.μ.]

Εσπερινός [ανακομιδή λειψ. Αγίου Στεφάνου]
& η **Μικρή Παράκληση** στην Παναγία

Τρίτη 2 Αυγούστου

Εσπερινός [μαρτ. Στεφάνου πάπα Ρώμης]

[7.30 μ.μ.]

& η **Μεγάλη Παράκληση** στην Παναγία

Ο **Άγιος Στέφανος** ήταν Ρωμαίος (από Έλληνες γονείς) και ανέβηκε στο θρόνο της Ρώμης κατά το έτος 253 μ.Χ. Αυτός κατηκούσε και βάπτιζε χριστιανούς πολλούς ειδωλολάτρες, που προσέρχονταν σ' αυτόν. Μερικούς απ' αυτούς μάλιστα, **χειροτόνησε πρεσβύτερους, διακόνους και αναγνώστες**, που αργότερα μαρτύρησαν για τον Χριστό. Όταν συνελήφθη ο Στέφανος και οδηγήθηκε στον ναό του Άρη, προσευχήθηκε και προκλήθηκε σεισμός με αποτέλεσμα να γκρεμιστεί μέρος του ναού. Τότε οι στρατιώτες φοβισμένοι έτρεξαν και έφυγαν, **ο δε Άγιος πήγε στον τάφο της Αγίας Λουκίας, όπου έκανε αναίμακτη θυσία**. Εκεί τον βρήκαν οι στρατιώτες, όπου αφού τον βασάνισαν, τελικά τον αποκεφάλισαν και έτσι έλαβε το στεφάνι του μαρτυρίου.

Τετάρτη 3 Αυγούστου

Εσπερινός [Των επτά Παίδων εν Εφέσω]

[7.30 μ.μ.]

& η **Μικρή Παράκληση** στην Παναγία

Πέμπτη 4 Αυγούστου

Εσπερινός [Προεόρτια της Μεταμορφώσεως]


[7.30 μ.μ.]

& η **Μεγάλη Παράκληση** στην Παναγία

**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 & αγιογραφίας.
- Κάθε Κυριακή λειτουργεί Κατηχητικό.





ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ
ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ ΧΡΙΣΤΟΥ
ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

**Εορτάζει το Εικονοστάσιο του Σωτήρος Χριστού
το οποίο βρίσκεται στον περιβάλλοντα χώρο του Ιερού Ναού**

Παρασκευή 5 Αυγούστου Πανηγυρικός Εσπερινός [7.30 μ.μ.]

Σάββατο 6 Αυγούστου **ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ ΧΡΙΣΤΟΥ**
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
(ευλογία των σταφυλιών)

- Οι ιερές ακολουθίες θα τελεστούν στο Ιερό Εικονοστάσιο του Χριστού

Σάββατο 6 Αυγούστου Αναστάσιμος Εσπερινός
[7.30 μ.μ.] & η Παράκληση του Χριστού

Κυριακή 7 Αυγούστου Ζ' ΜΑΤΘΑΙΟΥ Οσίου Θεοδοσίου εξ Αθηνών
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

- Θα τελεστεί το μνημόσυνο της γερónισσας Φιλοθέης μοναχής προσκυνητίας.

[7.30 μ.μ.] Εσπερινός [Αγίου Μύρωνος επισκ. Κρήτης]
& η **Μεγάλη Παράκληση** στην Παναγία

Δευτέρα 8 Αυγούστου Εσπερινός (Ματθία του Αποστόλου)
[7.30 μ.μ.] **Μικρή Παράκληση** στην Παναγία
Νυχτερινή Θεία Λειτουργία

- Εις ανάμνηση θαύματος του Αγίου Μεγαλομάρτυρος Δημητρίου του Μυροβλήτου

Τρίτη 9 Αυγούστου Εσπερινός [Αγίου Λαυρεντίου Διακόνου]
[7.30 μ.μ.] & η **Μεγάλη Παράκληση** στην Παναγία

Τετάρτη 10 Αυγούστου
[7.30 μ.μ.]

Ανάμνηση θαύματος Αγίου Σπυρίδωνος 11/8
Μικρή Παράκληση στην Παναγία
Νυχτερινή Θεία Λειτουργία

Πέμπτη 11 Αυγούστου
[7.30 μ.μ.]

Εσπερινός [Ευαγγελισμός Κοιμήσεως Θεοτόκου]
& η **Μεγάλη Παράκληση** στην Παναγία

Παρασκευή 12 Αυγούστου
[7.30 π.μ.]

Ευαγγελισμός Κοιμήσεως Θεοτόκου
Όρθρος & Θεία Λειτουργία
Εσπερινός [Απόδοση της Μεταμορφώσεως]
& η **Μικρή Παράκληση** στην Παναγία

[7.30 μ.μ.]

Σάββατο 13 Αυγούστου
[7.30 π.μ.]

Απόδοση της Μεταμορφώσεως
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

• Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας θα γίνει ο στολισμός του επιταφίου της Παναγίας.

Κυριακή 14 Αυγούστου
[7.30 π.μ.]

Η' ΜΑΤΘΑΙΟΥ, [Προεόρτια Κοιμήσεως της Θεοτόκου]
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

ΕΟΡΤΗ ΚΟΙΜΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ ΔΕΥΤΕΡΑ 15 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

Κυριακή 14 Αυγούστου

Πανηγυρικός Εσπερινός [7 μ.μ.]

*Εγκώμια της Παναγίας [8 μ.μ.]

*Περιφορά του Επιταφίου [8.30 μ.μ.]

• Μετά το πέρας των ακολουθιών θα μοιραστούν στους προσκυνητές φρούτα εποχής

Δευτέρα 15 Αυγούστου

Η ΚΟΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΑΓΙΑΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ

Όρθρος & Θεία Λειτουργία [7.30 π.μ.]

• Η Θεία Λειτουργία θα τελεστεί στον επιτάφιο της Παναγίας


• Στο τέλος θα μοιραστούν στους προσκυνητές αναψυκτικά και γλυκίσματα.

Κυριακή 21 Αυγούστου
[7.30 π.μ.]

Θ' ΜΑΤΘΑΙΟΥ, μετά την εορτήν της Κοιμήσεως
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τετάρτη 24 Αυγούστου

Αγίου Κοσμά του Αιτωλού



**ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΦΑΝΟΥΡΙΟΥ
ΣΑΒΒΑΤΟ 27 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ**

Εορτάζει το παρεκκλήσιο του Αγίου

Παρασκευή 26 Αυγούστου **Πανηγυρικός Εσπερινός [7 μ.μ.]**

Σάββατο 27 Αυγούστου **ΑΓΙΟΥ ΜΕΓΑΛΟΜΑΡΤΥΡΟΣ ΦΑΝΟΥΡΙΟΥ**
Όρθρος & Θεία Λειτουργία [7.30 π.μ.]
Εσπερινός & η Παράκληση του Αγίου [7 μ.μ.]

• **Στις ιερές ακολουθίες θα ψαλλούν οι πίτες προς τιμή του Αγίου Φανουρίου**

Κυριακή 28 Αυγούστου **Γ' ΜΑΤΘΑΙΟΥ**, Μωυσέως του Αιθίοπος
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Δευτέρα 29 Αυγούστου **Αποτομή της Τίμιας Κεφαλής**
Ιωάννου του Προδρόμου

[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία **[νηστεία]**

• **Η Θεία Λειτουργία θα τελεστεί στο Ιερό Εικονοστάσιο του Χριστού**

ΟΙ ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ ΣΤΑ ΕΡΤΖΙΑΝΑ ΚΥΜΑΤΑ

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

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ ΜΕΣΩ ΚΙΝΗΤΟΥ

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

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

Καλή ακρόαση



ΔΙΗΓΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΡΟΝΤΙΚΟ ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

ΠΑΡΑΙΝΗΣΕΙΣ

ΠΕΡΙ ΗΘΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΚΑΙ ΧΡΗΣΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ

Η ΚΑΚΙΑ ΥΠΟΔΟΥΛΩΝΕΙ

Η κακία, όταν γνωρισθεί από την ψυχή, μισείται σαν θηρίο βρωμερότατο. Όταν όμως αγνοείται (η φύση της), αγαπάται από εκείνον που την αγνοεί. Τον έχει αιχμάλωτο και τον τραβά σαν δούλο, τον εραστή της. Κι' ο κακότυχος και άθλιος, ούτε βλέπει το συμφέρον του, ούτε νοιώθει, αλλά νομίζει ότι στολίζεται από την κακία και αγάλλεται.

Η ΚΑΘΑΡΗ ΨΥΧΗ - Η ΚΑΚΗ ΨΥΧΗ

Η καθαρή ψυχή, επειδή είναι αγαθή, φωτίζεται και λαμπρύνεται από το Θεό και τότε ο νους νοεί αγαθά και γεννάει λόγια θεοφιλή. Όταν όμως η ψυχή, από κακία κυλιστεί στο βόρβορο, επειδή ο Θεός την αποστρέφεται, μάλλον επειδή η ψυχή χωρίζει τον εαυτό της από το Θεό, τότε, οι πονηροί δαίμονες, αφού σφηνωθούν απανωτοί στο λογισμό, ψιθυρίζουν στην ψυχή τις ανόσιες (μιαρές) πράξεις, μοιχείες, φόνους, αρπαγές, ιεροσυλίες και τα παρόμοια, όσα είναι έργα δαιμόνων.

Η ΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΘΕΟΥ - Η ΑΓΝΩΣΙΑ ΤΟΥ ΘΕΟΥ

Όσοι γνωρίζουν τον Θεόν γεμίζουν από αγαθές σκέψεις για όλα τα προβλήματα και επιθυμώντας τα ουράνια, καταφρονούν τα βιοτικά. Αυτοί, ούτε σε πολλούς αρέσουν, ούτε αυτοί αρέσκονται σε πολλούς. Γι' αυτό όχι μόνον μισούνται, αλλά και κατακοροϊδεύονται από τους πολλούς ανόητους.

Ανέχονται όλα τα παθήματα της φτώχειας, επειδή γνωρίζουν, ότι όσα φαίνονται στους πολλούς κακά, είναι γι' αυτούς αγαθά. (Κι' αυτό) γιατί, όποιος αντιλαμβάνεται τα ουράνια, πιστεύει στο Θεό, επειδή γνωρίζει ότι όλα είναι δημιουργήματα της θελήσεώς Του.

Εκείνος όμως που δεν νοιώθει (τα ουράνια ζητήματα), δεν πιστεύει ποτέ, ότι ο κόσμος είναι έργον του Θεού και ότι έγινε για τη σωτηρία του ανθρώπου. (Δεν αντιλαμβάνονται ότι η πνευματική αντιμετώπιση της φτώχειας, π.χ., αλλά και κάθε δυσχέρειας, συντελεί στην σωτηρία μας).

*Επιμέλεια
π. Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης*