



ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ

ΜΑΪΟΣ 2018

ΕΤΟΣ ΙΖ΄ - ΤΕΥΧΟΣ 193



Μηνιαίο Περιοδικό του Ιερού Ναού Αγίων Ισιδώρων Λυκαβηττού.

Διεύθυνση: Ι. Ν. Αγ. Ισιδώρων Λυκαβηττού

Τ.Θ. 4097 / 102 10 ΑΘΗΝΑ

Τηλέφωνο Ιερού Ναού: 210-3633282

Τηλέφωνο & Φαξ: 210-3635805

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

ΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΑΡΘΡΑ ΤΟΥ ΤΕΥΧΟΥΣ:

A/A	ΤΙΤΛΟΣ ΘΕΜΑΤΟΣ.....	ΣΕΛΙΔΑ
1ο	Οι Μάρτυρες του Χριστού δάσκαλοι και παρηγοριά του	4
2ο	Κατάθλιψη-Η ασθένεια της εποχής μας	6
3ο	Μαστίχα Χίου.....	8
4ο	Περί υγείας & ευεξίας-Τι γνωρίζουμε για τις θερμίδες.....	10
5ο	Ιατρικό θέμα-Ηλεκτροπληξία-Κεραυνοπληξία.....	12
6ο	Τα νέα από τη ζωή του προσκυνήματός μας.....	13
7ο	Πρόγραμμα ιερών ακολουθιών μηνός Μαΐου	24

Εικόνα εξοφύλλου: Το μαστιχόδεντρο που ευρίσκεται στο προαύλιο χώρο των Αγίων Ισιδώρων.

● Διευθυντής Περιοδικού: πατήρ Δημήτριος Λουπασάκης.

● Επιμέλεια Έκδοσης & Αρχισυνταξία: πατήρ Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Αρχιμανδρίτης
Ιγνατίος Χατζηνικολάου
[Θεολόγος - τέως Λυκαβηττής]

Κων/νος Αρ. Δημητρακόπουλος
[Δάσκαλος]

Ιωάννης Μάγκος
[Εκπαιδευτικός Τεχνολόγος
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός]

Σοφία Αντωνιάδου
[Καθηγήτρια Φιλολόγος]

πατήρ Δημήτριος Καββαθός
[Καθηγητής Βυζαντινής Μουσικής]

πατήρ Σπυρίδων Τάλαρης
[Μηχανικός Έργων Υποδομής]

Νικόλαος Παλιόγλου
[Γενικός Ιατρός]

Μαρία Παπαχρίστου
[Γιαθολόγος - Εντανικολόγος]

Πόλυ Βαρτζώπη - Γαλενιανού
[Διαιτολόγος]

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

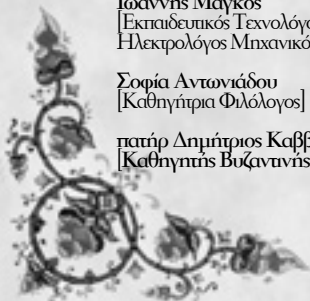
Φαίη Σμυρναίου
[Φοιτήτρια Πάντειου Παν/μίου]

πατήρ Παύλος Φραγκιαδάκης
[Υπεύθυνος Ραδιοφώνου]

Ανδρέας Ζώρζος
[Υπεύθυνος διαδικτυακής τηλεόρασης]

Μαρία Μελά
[Επιμέλεια Ραδιοφωνικού προγράμματος]

Αρχείο-Φωτογραφικό υλικό:
Ιερός Ναός



ΟΙ ΜΑΡΤΥΡΕΣ ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΗΓΟΡΙΑ ΤΟΥ



Μεταξύ των δώρων που μας έχει δώσει ο Θεός είναι οι άγιοι και οι μάρτυρες. Οι όσιοι και οι δίκαιοι. Οι γνωστοί και άγνωστοί μας, ακόμη και ανάμεσά μας. Γιατί οι άγιοι δεν έκαναν την εμφάνισή τους και μετά έπαψαν να υπάρχουν. Υπήρξαν, υπάρχουν και θα υπάρχουν άγιοι, γιατί χρι-

στιανός σημαίνει συνεχώς και άγρυπνος αμυνόμενος κατά του διαβόλου και όλων των δικών του, που δεν λείπουν από ανάμεσά μας.

Πολλές φορές ο απόστολος Παύλος ομολογεί όχι μονάχα τα παθήματα του, αλλά και τον πόλεμόν του κατά πάντων των οργάνων του διαβόλου. Και, φυσικά σε κάθε μάχη έχουμε και μάρτυρες. Τον ακούμε π.χ. γράφοντας στους Χριστιανούς της Εφέσου να λέγει: **«Ουκ εστίν η πάλη προς αίμα και σάρκα, αλλά προς τας αρχάς, προς τας εξουσίας, προς τους κοσμοκράτορας του σκότους του αιώνος τούτου» (Εφεσ. 6,12).**

Δεν θρηνούμε για τα θύματα της μάχης κατά του διαβόλου. Τους αγίους μάρτυρες, τους τιμούμε και πανηγυρίζουμε στη μνήμη τους. **Τους τιμούμε ως «καλώς αθλήσαντες και στεφανωθέντες». Ο μαρτυρικός θάνατος χαρά και στέφανος.** Μάθημα για όλους μας, μα και παρηγοριά μας. Ο θάνατος των μαρτύρων δεν είναι θάνατος, αλλά ζωή που δεν έχει τέλος. Και, όσοι καθ' οποιονδήποτε τρόπο σταυρωνόμαστε αντιστρατευόμενοι και αντιμαχόμενοι **«προς τας μεθοδείας του διαβόλου» (Εφεσ. 6,11)** είναι οι αληθινοί χριστιανοί. Οι αληθινοί ομολογητές του Χριστού, και όπως είπε ο ίδιος **«πας ουν όστις ομολογήσει εν εμοί έμπροσθεν των ανθρώπων, ομολογήσω καγώ εν αυτώ εμπροσθεν του πατρός μου του εν ουρανοίς» (Ματθ. 10, 32).**

Βεβαίως, αυτή η ομολογία οδηγεί στο μαρτύριο, μα είναι αυτό το μαρτύριο το εισιτήριό μας για τη βασιλεία του Θεού. Επομένως, μαρτύριο ίσον αιωνία μακαριότητα. Όταν έτσι βλέπεις την επίθεση των όποιων πειρασμών να αντιπαλεύεις χαίρων ομολογείς Χριστόν. Γιατί προγεύεσαι τα αγαθά του Παραδείσου **«α πτοίμασεν ο Θεός τοις αγαπώσιν αυ-**

τόν» (Α' Κορινθ. 2, 9). Γι' αυτό κάποια φορά θα πει **«χαίρω εν τοις παθήμασί μου» (Κολασ. 1,24).** Όλοι οι άγιοι μετά χαράς οδηγούνται στο μαρτύριο, άδοντες και ψάλλοντες. Ποιους να πρωτοθυμηθούμε από την Π.Δ. και μετά και σήμερα;

Και σήμερα υπάρχουν άγιοι και μάρτυρες, που υποφέρουν με πολλούς τρόπους. Πολλούς τρώγει το ξίφος, το όπλο. Άλλους το κυνηγητό, η ειρωνεία, ο κλευασμός και η απαξίωση. Ο πόλεμος συνεχίζεται, οι μαχητές και μάρτυρες υπάρχουν. Ο Χριστός τους περιμένει στην αγκαλιά του.

Γράφοντας θυμήθηκα, συν τοις άλλοις, τον Άγιον Ιωάννην τον Χρυσόστομον, ομολογητήν και μάρτυρα του Χριστού και ευρήκα τις σκέψεις του πάνω στο θέμα μας, και τις οποίες μεταφέρω στην συνέχεια. Λέγει, λοιπόν, ο Άγιος Πατέρας: «Ο θάνατος των μαρτύρων είναι παρηγοριά πιστών, παρηγορία των Εκκλησιών, σύστασις του Χριστιανισμού, κατάλυσις του θανάτου, απόδειξις της αναστάσεως, γελοιοποιήσις των δαιμόνων, κατηγορία του διαβόλου, διδασκαλία της ενάρετης ζωής, παρακίνησης για περιφρόνηση των παρόντων πραγμάτων και οδός για επιθυμία των μελλοντικών αγαθών, παρηγοριά για τις συμφορές που μας έχουν βρει και αιτία για υπομονή, καθώς και ρίζα και πηγή και μητέρα όλων των αγαθών.

Τέτοια είναι η δύναμις των μαρτύρων, σαγηνεύει όχι μόνον τους ιδιώτες, αλλά και εκείνους που φορούν τα βασιλικά στέμματα. Η δύναμις αυτή καταντροπιάζει τους ειδωλολάτρες, αυτή προσβάλλει την πλάνη τους, αυτή εξολοθρεύει τους δαίμονες, αυτή είναι η ευγένεια και το στεφάνι της Εκκλησίας».

Μπορεί κανείς να ωφεληθεί από τους μάρτυρες και ως προς την αρετή και ως περιφρόνησις των παρόντων αγαθών. Γιατί, όταν δεις αυτούς να περιφρονούν όλη τη ζωή, κι αν ακόμη είσαι ο πιο αναισθητός από όλους και ο πιο αδιάφορος, θα αποκτήσεις πάρα πολύ υψηλό φρόνημα και θα περιγελάσεις τη ζωή των απολαύσεων, θα περιφρονήσεις τα χρώματα και θα επιθυμήσεις την ουράνια ζωή. Κι αν αντιμετωπίζεις αρρώστιες θα λάβεις αφορμή από τα παθήματα των μαρτύρων για πάρα πολύ μεγάλη υπομονή. Αν πάλι σε πιέζει φτώχεια ή οτιδήποτε άλλο από τα πάρα πολύ φοβερά, βλέποντας το μέγεθος των βασάνων στα οποία υποβλήθηκαν εκείνοι, θα λάβεις αρκετή παρηγοριά για όλες τις συμφορές που σε βρήκαν.

*Αρχιμανδρίτης Ιγνάτιος Θ. Χατζηνικολάου
Θεολόγος, ι. Λυκειάρχης-Ιεροκήρυξ*

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ - Η ΑΣΘΕΝΕΙΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ ΜΑΣ



Σύμφωνα με επίσημες προβλέψεις η κατάθλιψη θα είναι η πιο συχνή ασθένεια στον αναπτυγμένο κόσμο. Σήμερα, από κατάθλιψη πάσχει ένας στους τρεις ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, άνω των 45 ετών, ενώ το ποσοστό αυξάνεται και η ηλικία εμφάνισης αυτής είναι συνεχώς μικρότερη. Τέσσερις στους δέκα Ευρωπαίους πάσχουν από κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας. Εκτός από την κατάθλιψη, κυριαρχούν οι αγχώδεις διαταραχές, αϋπνία κ.λ.π. που φθάνουν μέχρι και τη σχιζοφρένεια. Ακόμα, αυτές δεν αφορούν μόνο πολίτες πτωχών χωρών, αλλά κυρίως πλουσίων, όπως η Ελβετία, η Γερμανία, η Γαλλία, η Σουηδία κ.λ.π. συμπεραίνοντας πως το χρήμα δεν χαρίζει ευτυχία στον άνθρωπο. Έχουν ευημερία οι χώρες αυτές. Δεν έχουν όμως ουσιαστική σχέση με τον Θεό: κυριαρχεί η αθεΐα, η αίρεση, η αμαρτία. Γι' αυτό, μόλις κάτι συμβεί στην οικονομία τους και όταν δεν μπορούν να διασκεδάσουν, οι άνθρωποι αυτοί απελπίζονται, αρρωσταίνουν ψυχικά. Δεν έχουν που να στηριχθούν. Ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος λέει ότι η κατάθλιψη είναι φοβερό βασανιστήριο των ψυχών, είναι ένας πόνος ανέκφραστος, που έχει δηλητήριο και προσβάλλει όχι μόνον το σώμα, αλλά και την ίδια την ψυχή. Είναι σαράκι που κατατρώγει όχι μόνον τα κόκκαλα, αλλά και τη σκέψη, καταστρέφει τη δύναμη της ψυχής: είναι τρικυμία και ζάλη, αρρώστια που κάνει σκοτεινά πολλά από αυτά που βλέπουμε. Γιατί ο ίδιος ο ήλιος και ο καθαρός αέρας φαίνεται ότι ενοχλούν εκείνους που έχουν αυτή τη διάθεση και μεταβάλλει το μεσημέρι σε μεσάνυκτα. Ενώ θα πρέπει ο νους να στρέφεται συνέχεια στο Θεό, έχουμε βάλει κέντρο της ζωής μας τον εαυτό μας. Ο εχθρός διάβολος λέει ο Αββάς Ισαάκ, παρατηρεί ποιά πόρτα (αίσθηση) είναι ανοικτή και μπαίνει και αλωνίζει. Είτε το πρόβλημα είναι από σωματική αρρώστια ή από λόγους ψυχολογικούς. Η αγάπη Του παραχωρεί αυτόν τον Σταυρό για να μας ξυπνήσει από το λήθαργο που μας ρίχνουν η αμέλεια, η ραθυμία και η άγνοια. Και ακόμα, ενώ χάνουμε το δρόμο προς το καθ' ομοίωση, δεν αποφασίζουμε να αλλάξουμε πορεία, να αλλάξουμε τρόπο ζωής, να μετανοήσουμε. Κάποιος πονηρός λογισμός (κενοδοξίας, φιλαργυρίας, φιληδονίας, κατακρίσεως, κ.λ.π.) εισέρχεται στο νου του ανθρώπου. Ο πειρασμός εργάζεται με την φαντασία. Παρουσιάζει την υπόθεση όσο πιο ελκυστική μπορεί. Έτσι η προσβολή γίνεται πιο ελκυστική και δυνατή. Μέχρι το σημείο αυτό ο άνθρωπος είναι ανεύθυνος. Η κατάσταση είναι φυσιολογική. Είναι αδύνατον να υπάρξει άνθρωπος, που να μην δεχθεί την προσβολή. Ο όσιος Εφραίμ ο Σύρος έλεγε ότι όπως μέσα στον κήπο κατά φυσιολογικό τρόπο φυτρώνει μαζί με τα φυτά και η αγριάδα ή όπως τα νησιά κτυπιούνται γύρω – γύρω από τα κύματα, έτσι και ο άνθρωπος οπωσδήποτε θα έλθει σε επαφή με τις προσβολές των λογισμών. Γι' αυτό στην Ακολουθία του

Αποδείχνου λέμε: «τους λογισμούς διόρθωσον, τας εννοίας κάθαρων...». Εδώ έγκειται ο αγώνας του ανθρώπου. Δεν πρόκειται όμως για έναν αγώνα, που κάνει κανείς μόνος του. Ξεκινώντας κανείς έναν τέτοιο αγώνα μόνος του, πέφτει ξανά και ξανά στα ίδια λάθη επαληθεύοντας τα λόγια του Κυρίου: «χωρίς εμού ου δύνασθε ποιείν οδέν». Ο αγώνας και η μετάνοια, που σημαίνει μια συνολική αλλαγή στάσης ζωής, συντελείται με τη Χάρη του Θεού πάνω στον άνθρωπο. Αυτή η αλλαγή, από το κλείσιμο στο εαυτό του ατόμου, στον εγωισμό και τη φιλαυτία, σε κοινωνία, με τον Χριστό και με τον πλησίον. Με αυτή την έννοια πάθος ή αμαρτία είναι ό,τι μας χωρίζει από αυτή την κοινωνία και μας απομονώνει. Μετάνοια είναι ό,τι μας επανασυνδέει. Όταν προσπαθούμε να ανέλθουμε βασιζόμενοι στις δικές μας δυνάμεις, στον εγωισμό μας και την κενοδοξία μας, τότε κινδυνεύουμε η κάθε αποτυχία να μας ρίξει σε κατάθλιψη. Όταν συνειδητοποιούμε τη δική μας αναξιοσύνη μπροστά στη μεγαλωσύνη του Θεού και, χωρίς να παραιτούμαστε από το δικό μας αγώνα, προσβλέπουμε με πίστη, δηλαδή με εμπιστοσύνη, στο έλεος και στην αγάπη του Θεού, τότε δεν χάνουμε την ελπίδα μας. Παραδόξως, όσο ταπεινώνουμε τον εαυτό μας, αποκτάμε ένα βαθύτερο, γνήσιο αυτοσεβασμό και αυτοεκτίμηση. Συνειδητοποιούμε την πραγματική μας αξία ως εικόνες και ναοί του Θεού. Τότε το επίκεντρο δεν είναι πια ο εαυτός, αλλά ο Χριστός. Το ενδιαφέρον μετατίθεται από το Εγώ προς το Εσύ, από τον εαυτό προς τον άλλο, προς τον Θεό και προς τον πλησίον. Αντί να μεριμνά κανείς για το πως θα κερδίσει το ενδιαφέρον, το σεβασμό, την εκτίμηση και την αγάπη των άλλων, αρχίζει να ενδιαφέρεται ο ίδιος για τους άλλους, να τους σέβεται, να τους εκτιμά και να τους αγαπά. Απαραίτητη είναι η εξομολόγηση και η καθοδήγηση από έναν καλό πνευματικό. «Γνωρίζοντας αυτά, να κοπιάζεις και να αγωνίζεσαι και να βιάζεις τον εαυτό σου, ώστε να διώχνεις και να απομακρύνεις με πολλή ορμή τις απαισιόδοξες σκέψεις που σε ταρασσουν και σου προκαλούν θόρυβο και ζάλη» (Ιω. Χρυσόστομος). Ο γέρον Πορφύριος έδινε πολύ απλές και συγκεκριμένες οδηγίες για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης: «Οι άγιοί μας είχαν βρει τον τρόπο να μεταβάλλουν την κατάθλιψη σε χαρά. Και αυτός ο τρόπος ήταν έτσι: ξέρανε πως να δοθούν στον Θεό. Με την αγάπη προς τον Θεό, με την προσευχή... Η αγάπη προς τον Θεό είναι το μεγαλύτερο πράγμα. Η Χάρη του Θεού γεμίζει έπειτα την ψυχή και την κάνει «άλλο»... Λοιπόν, αυτό είναι το μυστικό. Πως θα μπορέσει κανείς να γυρίσει, εκεί που τον έχει καταλάβει κάτι κακό, να σκεφτεί κάτι άλλο». Σε ανθρώπους που ζητούσαν τις συμβουλές του, για να απαλλαγούν από την κατάθλιψη, τους συνιστούσε επίσης να ασχοληθούν με κάτι ενδιαφέρον και δημιουργικό: «Η εργασία, το ενδιαφέρον για τη ζωή. Η τέχνη, ο κήπος, τα λουλούδια... πολύ σπουδαία πράγματα. Η μελέτη της Αγίας Γραφής, το ενδιαφέρον προς τη θρησκεία, προς την αγάπη του Θεού».

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

Η ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ



Το δέντρο σκίνος ή σκίνος και συγκεκριμένα ο ήμερος σκίνος, από το οποίο παράγεται η μαστίχα, είναι θάμνος αειθαλής, ύψους δύο έως τριών μέτρων που ζει περισσότερο από 100 χρόνια. Σκίνοι ή δένδρα αυτής της κατηγορίας βρίσκονται σε διάφορα μέρη του κόσμου. Αλλά σκίνοι, που τα κλαδιά και οι κορμοί τους να «δακρύζουν» και στη συνέχεια τα δάκρυα «να πήζουν» και να δίνουν τη μαστίχα με το υπέροχο και ξεχωριστό άρωμά της, **βρίσκονται μόνο στη Χίο.** Σύμφωνα με την παράδοση, **η**

ανάπτυξη του δέντρου στη Χίο οφείλεται σε ένα θαύμα του Αγίου Ισιδώρου, ο οποίος μαρτύρησε στο νησί. Ο Άγιος Ισιδωρος έζησε στα χρόνια του αυτοκράτορα της Ρώμης Δεκίου, τον 3ο αι. μ.Χ. Καταγόταν από την Αλεξάνδρεια, από ειδωλολάτρες γονείς, και ήταν στρατιώτης του αυτοκρατορικού ναυτικού. Κάποτε, ο στόλος του, με επικεφαλής το ναύαρχο Νουμέριο, έφτασε στη Χίο. Τότε, ένας εκατόνταρχος, κατηγορήσε τον Ισιδωρο επειδή ήταν Χριστιανός. Ο Νουμέριος τον κάλεσε σε απολογία, και ο Ισιδωρος ομολόγησε με θέρμη την πίστη του. Ο ναύαρχος, προσπάθησε να τον μεταπείσει, όμως ο νέος αρνιόταν να αλλαξοπιστήσει. Έτσι, τον έδεσαν χειροπόδαρα, τον βασάνισαν και τον έριξαν σε φλεγόμενο καμίνι, με σκοπό να τον θανατώσουν. Ο Ισιδωρος, όμως, δεν έπαθε τίποτα, και αναγκάστηκαν να τον φυλακίσουν. Όταν ο πατέρας του στην Αλεξάνδρεια έμαθε τα νέα, ήρθε στη Χίο για να μεταπείσει το γιο του. Όμως αυτό ήταν αδύνατον. Τότε, ο ίδιος ο πατέρας, διέταξε να δέσουν το γιο του σε άλογα, και να τον σύρουν για να θανατωθεί. Ο Ισιδωρος υπέμεινε και άντεξε και αυτό το βασανιστήριο. Λέγεται μάλιστα, ότι όταν τα άλογα περνούσαν από τα νοτιόχωρα, οι σκίνοι δάκρυζαν, και τα δάκρυά του έγιναν μαστίχα.

Η μαστίχα ήταν γνωστή από την αρχαιότητα και οι πρώτες πληροφορίες για αυτήν προέρχονται από τον Ηρόδοτο (5ος αι. π.Χ.). Οι θεραπευτικές της ιδιότητες για τις ασθένειες του στομάχου και την υγιεινή του στόματος αναφέρονται από πολλούς αρχαίους συγγραφείς, ενώ ήταν γνωστές και στον Ιπποκράτη.

Από το 10ο αι. μ.Χ. η μαστίχα της Χίου έγινε διάσημη χάρη στους περιηγητές που επισκέφτηκαν το νησί, ενώ αργότερα αποτέλεσε το μήλο της έριδας μεταξύ των Ενετών και των Γενουατών.

Στα χρόνια της Τουρκοκρατίας παραχωρήθηκαν πολλά προνόμια στους

μαστιχοπαραγωγούς, όπως το να μην γίνεται παιδομάζωμα στο νησί, η ελεύθερη άσκηση της χριστιανικής λατρείας, να επιτρέπεται η εμπορία του προϊόντος ελεύθερα σε όλη την Ευρώπη και να απόδοση μικρότερου κεφαλικού φόρου στο Σουλτάνο. Οι Τούρκοι ανέπτυξαν ακόμη περισσότερο την παραγωγή της μαστίχας, η οποία λίγο πριν από την καταστροφή της Χίου έφτασε τα 64-76 χιλιάδες κιλά. Στα ίδια επίπεδα κινήθηκε για πολλά χρόνια, με αυξητικές τάσεις από το 1890 μέχρι πριν από τους Βαλκανικούς Πολέμους.



Το μοναδικό αυτό προϊόν χρησιμοποιήθηκε για τον καθαρισμό των δοντιών και της αναπνοής, για την ενδυνάμωση των ούλων, ως φάρμακο για το στομάχι, την καρδιά, τον πονοκέφαλο, τον πονόδοντο και την επούλωση των πληγών, αλλά και στην αρωματοποιία, στην παρασκευή λιβανιού και ως σταθεροποιητής χρωμάτων. Επιπλέον είχε χρήση αρωματικού για τα γλυκά, το ψωμί, το ρακί και το κρασί.

Το παραπάνω κείμενο προέρχεται από ιστοσελίδες του διαδικτύου.

*Επιμέλεια κειμένου
π. Χαράλαμπος Βαρβαγιάννη*



Η διανομή γάλακτος κατά την εορτή του Αγίου Γεωργίου

ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

ΤΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ



Το αλκοόλ έχει λιγότερες θερμίδες από το λίπος? Α) ΝΑΙ Β.) ΟΧΙ. Σωστή απάντηση είναι η Β. Έχουν περίπου τις ίδιες. 1 γραμμάριο λίπος περιέχει 9 θερμίδες, ενώ ένα γραμμάριο αλκοόλ περιέχει 7 θερμίδες. Συνεπώς η κατανάλωση αλκοόλ θέλει μέτρο.

Τα καλά λιπαρά έχουν λιγότερες θερμίδες? Α.) ΝΑΙ Β.) ΟΧΙ. Σωστή απάντηση η Β. Όλα τα λιπαρά έχουν τις ίδιες θερμίδες, (9 ανά γραμμάριο), αλλά χωρίζονται σε καλά και σε κακά. Τα κακά έχουν συνδεθεί με τις καρδιοπάθειες, ενώ τα κα-

λά έχουν συνδεθεί με την προστασία της καρδιάς, και την εύρυθμη λειτουργία του εγκεφάλου. Τα κακά (κεκορεσμένα και τράνς λιπαρά), προέρχονται από τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Τα καλά λιπαρά, (τα μονοακόρεστα) προέρχονται από το **ελαιόλαδο**, τους **ξηρούς καρπούς** και τα **παχιά ψάρια**.

Υπάρχουν τρόφιμα με αρνητικές θερμίδες? Α) ΝΑΙ Β.) ΟΧΙ Σωστή απάντηση η Β.

Τα τρόφιμα περιέχουν μακροθρεπτικά συστατικά (δηλαδή υδατάνθρακες, λίπος, και πρωτεΐνη) τα οποία αποδίδουν θερμίδες. Επομένως είναι αδύνατον να υπάρχουν τρόφιμα με μηδενικές θερμίδες, (π.χ. τα **αναψυκτικά** έχουν κενές θερμίδες, αλλά καμία θρεπτική αξία.)

Τα **light τρόφιμα** έχουν λιγότερες θερμίδες? Α.) ΝΑΙ Β) ΟΧΙ Σωστή απάντηση η Α. Μια κουταλιά μέλι έχει περισσότερες θερμίδες από μια κουταλιά ζάχαρη? Α.) ΝΑΙ Β.) ΟΧΙ. Σωστή απάντηση η Α.

Το **μέλι** (μία κουταλιά μέλι, περιέχει 64 θερμίδες, ενώ η ζάχαρη 50) περιέχει Βιταμίνες του συμπλέγματος Β, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, Κάλιο, ψευδάργυρο, & αντιοξειδοτικά συστατικά, επομένως είναι προτιμότερη η κατανάλωσή του, σαν πιο θρεπτική τροφή.

Η **φρυγανιά** έχει λιγότερες θερμίδες από μία φέτα ψωμί? Α.) ΝΑΙ Β.) ΟΧΙ . Σωστή απάντηση η Α.

Τα **μακαρόνια** έχουν πολλές θερμίδες? Α.) ΝΑΙ Β.) ΟΧΙ. Σωστή απάντηση η Β αρκεί να είναι σκέτα. Τα **βραστά λαχανικά** έχουν περισσότερες θερμίδες από τα ωμά? Α.) ΝΑΙ Β.) ΟΧΙ. Σωστή απάντηση η Α. Τα **δημητριακά ολικής άλεσης** έχουν λιγότερες θερμίδες από τα υπόλοιπα? Α.) ΝΑΙ Β.) ΟΧΙ. Σωστή απάντηση η Β.

Η διαφορά μεταξύ δημητριακών ολικής άλεσης και «λευκών», δεν αφορά τις θερμίδες, αλλά τα θρεπτικά τους συστατικά. Η μεταξύ τους διαφορά είναι 4 θερμίδες.

Όταν κοιμόμαστε το σώμα μας καίει θερμίδες? Α.) ΝΑΙ Β.) ΟΧΙ. Σωστή απάντηση η Α. Το σώμα μας καίει διαρκώς θερμίδες.

Τις θερμίδες από μία μαύρη σοκολάτα 100 γραμμαρίων, τις καίω με περπάτημα 20-30 λεπτών? Α.) ΝΑΙ Β.) ΟΧΙ. Σωστή απάντηση η Β Χρειαζόμαστε 2 ώρες περπάτημα.

Αληθεύει ότι ένα μεγάλο πιάτο σαλάτα περιέχει λιγότερες από 100 θερμίδες? Α.) ΝΑΙ Β.) ΟΧΙ Σωστή απάντηση η Α. Τις θερμίδες στην σαλάτα τις αυξάνει το ελαιόλαδο (130-135 ανά κουταλιά της σούπας) και όχι η ποσότητα.

ΣΥΝΤΑΓΗ: ΠΑΣΧΑΛΙΝΑ ΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ ΜΑΣΤΙΧΑΣ-ΧΙΩΤΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ:

½ κούπα μαλακό βούτυρο, ½ κούπα ζάχαρη, 2 αυγά, 1 ½ κουταλάκι αμμωνία, διαλυμένη σε 1/4 κούπας γάλα, 1/4 κούπας λικέρ μαστίχας Χίου, 1/4 κουταλάκι μαστίχα Χιώτικη, κοπανισμένη με τη μισή ζάχαρη, 3 2/3 κούπας αλεύρι, για όλες τις χρήσεις, 2 κροκάδια ανακατεμένα με 1 κουταλάκι νερό.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Χτυπήστε το βούτυρο με την ζάχαρη στο μίξερ, ν' ασπρίσει και ν' αφρατέψει. Συνεχίζοντας το χτύπημα, ρίξτε ένα ένα τα αυγά. Σταματήστε το μίξερ, ρίξτε και ανακατέψτε μέσα στο βούτυρο, την διαλυμένη αμμωνία, την μαστίχα και το αλεύρι σε δόσεις, ζυμώνοντας ελαφρά, ώσπου να επιτύχετε μια ζύμη απαλή και εύπλαστη. Πάρτε κομμάτια ζύμης στο μέγεθος μικρού καρδίου και πλάστε κορδόνια στο πάχος του μικρού δακτύλου. Διπλώστε τα σε σχήμα γ κι αραδιάστε τα σε αντικοληπτικό χαρτί φούρνου στρωμένο επάνω σε λαμαρίνα. Αλείψτε τα με το κροκάδι και ψήστε τα κουλουράκια σας στους 180 C για 20-30 λεπτά. Βγάλτε τα από τον φούρνο κι αφήστε τα να κρυσώσουν επάνω στη σχάρα. Φυλάξτε τα σε κουτί μπισκότων.

ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ

Πόλυ Βαρτζιώτη - Γαλενιανού
Διατροφολόγος
Φερρών 22, Πλ.Βικτωρίας, Αθήνα 10434
210-822.67.55, 6944.500.662
e-mail: polyvartz@gmail.com

Μιχαήλης Γ. Γαλενιανός
Ασκήσεις Ζωής Υγείας Σύνταξης Αποκλήσεων,
Πηρός, Μεταφορών, Α/Κ, κλπ
Τηλ. 6944.83.83.48, 210-699.51.58
e-mail: m.galenianos@gmail.com

ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ

ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑ & ΚΕΡΑΥΝΟΠΛΗΞΙΑ



Ηλεκτροπληξία ονομάζεται η δίοδος ηλεκτρικού ρεύματος από το εσωτερικό του ανθρώπινου σώματος. Αποτελεί συνήθως οικιακό ή εργατικό ατύχημα. Παράγοντες που καθορίζουν το αποτέλεσμα της ηλεκτροπληξίας είναι η τάση του ρεύματος, η αντίσταση των ιστών και ο χρόνος διέλευσης του ηλεκτρικού ρεύματος. Πιο επικίνδυνο είναι το υψηλής τάσεως ρεύμα (εργατικά ατυχήματα, κεραυνοπληξία) κυρίως όταν συνδυάζεται με χαμηλή

αντίσταση των ιστών (βρεγμένο δέρμα) και αυξημένο χρόνο διέλευσης.

Η κεραυνοπληξία προκαλείται από τον κεραυνό που είναι συνεχές ρεύμα υψηλής τάσης. Η διέλευση του ηλεκτρικού ρεύματος μπορεί να προκαλέσει έγκαυμα στην πύλη εισόδου και εξόδου, καταστροφή μυών και εσωτερικών οργάνων, κακοήθειες (θανατηφόρες) αρρυθμίες της καρδιάς, παράλυση των αναπνευστικών μυών, αλλοιώσεις νευρικού συστήματος, τραυματισμούς από πιθανή εκτίναξη.

Αντιμετώπιση: Φροντίζουμε για την ασφάλεια, χώρου, διασώστη και θύματος. Διακόπτουμε το ηλεκτρικό ρεύμα, το υψηλής τάσης ρεύμα μπορεί να μεταδοθεί για αρκετά μέτρα γύρω από το θύμα. Ψάχνουμε να βρούμε τον γενικό διακόπτη του ηλεκτρικού ρεύματος και τον κατεβάζουμε. Εάν δεν είναι αυτό εφικτό ψάχνουμε έναν στεγνό κακό αγωγό του ηλεκτρικού ρεύματος (ξύλο, πλαστικό, σκουπόξυλο, σανίδα κρεβατιού κλπ), ώστε να απομακρύνουμε τον αγωγό του ηλεκτρικού ρεύματος ή το θύμα. Εάν το θύμα βρίσκεται μέσα σε νερά και δεν έχουμε εύκολη πρόσβαση σε αυτόν προσπαθούμε να βρούμε μια σανίδα για να πατήσουμε πάνω. Πάνω από όλα μας ενδιαφέρει η ασφάλεια μας ώστε να μην γίνουμε και εμείς θύματα. Απελευθερώνουμε τον αεραγωγό, (οι γνωστοί χειρισμοί), όταν έχουμε απώλεια αισθήσεων. Έλεγχος αναπνοής, ψάχνουμε για κάποια κίνηση, βήχα και φυσιολογική αναπνοή. Στην περίπτωση που δεν υπάρχει κυκλοφορία ή υπάρχει αμφιβολία αρχίζουμε **ΚΑΡΠΙΑ** (Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση). Εάν αναπνέει κανονικά, αφαιρούμε τα ενδύματα του θύματος ελέγχουμε, για εγκαύματα στην είσοδο και στην έξοδο του ηλεκτρικού ρεύματος και για τραύματα από την πιθανή εκτίναξη μετά την είσοδο του ηλεκτρικού ρεύματος στον ανθρώπινο οργανισμό. Προστασία από την υποθερμία. Όποιος έχει υποστεί ηλεκτροπληξία ή κεραυνοπληξία πρέπει να αναζητήσει ιατρική φροντίδα.

Πληροφορίες εκ της ιστοσελίδας του ΕΚΑΒ

ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΟΣ ΜΑΣ

❖ «Ολοκληρώθηκε και φέτος μια πορεία, αυτή της Μεγάλης Εβδομάδος, στην οποία συγκεφαλαιώθηκαν όλα τα γεγονότα της σωτηρίας του ανθρώπου. Βιώσαμε λειτουργικά το μέτρο της ζωής, το οποίο μας δείχνει ο ίδιος ο Χριστός και με το οποίο μέτρο σωζόμαστε και αυτό το μέτρο, είναι ο κανόνας του Σταυρού και της Αναστάσεως. Η λαμπροφόρος νύκτα της Αναστάσεως είναι πραγματικά η εναργέστατη αποτύπωση αυτού του μυστηρίου, της σωτηρίας μας, γι' αυτό και είναι νύκτα χαράς, αλλά και κρίσεως. Είναι η νύκτα της δοκιμασίας, της πίστης μας και της ελπίδας μας, αφού εξαρτάται πια από εμάς του ίδιους αν είμαστε διατεθειμένοι να ανταποκριθούμε θετικά, στην κλήση του Αναστημένου Χριστού, με τη σταυρική μας ανταπόκριση. Οι δύο λέξεις «Χριστός Ανέστη», δεν είναι απλά, ένας χαιρετισμός, μια συμπεριφορά καθωσπρεπισμού, αλλά αποτελούν τελικά έκφραση ελπίδας, βεβαιότητας και χαράς, γιατί η Ανάσταση του Χριστού, είναι η απαραίτητη νέας βιοτής για τον άνθρωπο, η οποία δεν τελειώνει με τον θάνατο, αλλά ξεκινά με τον ύμνο «Θανάτω θάνατον πατήσας» και αυτήν τη ζωή πολιτεύεται. Είναι το μήνυμα αυτό που φέρει η Εκκλησία στο σύγχρονο άνθρωπο, τον τραυματισμένο και εξουθενωμένο από την κρίση, χρειάζεται δηλαδή για τη σωτηρία του, να βεβαιώσει την εμπιστοσύνη του και την ελπίδα του, στον Αναστημένο Χριστό και στην Εκκλησία του». Με κατάνυξη



τελέσθηκαν οι ιερές ακολουθίες της Μεγάλης Εβδομάδος στον Ιερό μας Ναό, ενώ οι πιστοί που προσέρχονταν καθημερινά, παρακολουθούσαν και συμμετείχαν με συγκίνηση και δέος στο Θείο Δράμα από την αρχή Του μέχρι την κορύφωσή του στο Σταυρικό θάνατο του Κυρίου, την Ταφή Του και την ένδοξο Του Ανάσταση.

Οι μοναδικές αυτές Θείες ακολουθίες της Μεγάλης Εβδομάδας με τους ανεπανάληπτους και θεόπνευστους ύμνους και τροπάρια, έδωσαν τη δυνατότητα σ' όσους προσήλθαν να προσευχηθούν αλλά και να νιώσουν περισσότερο τη σημασία και την υπέρτατη αξία της Θουσίας του Θεανθρώπου Χριστού πάνω στο Σταυρό για τη σωτηρία του κόσμου.

Ίσως δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι πολλοί άνθρωποι, ακόμα και αυτοί που από αμέλεια ή βιοτικές μέριμνες, ζουν μακριά από τη λατρευτική ζωή της Εκκλησίας μας, αυτές τις Άγιες ημέρες έρχονται ξανά κοντά στο Χριστό, και την Εκκλησία. Οι ημέρες αυτές συγκλονίζουν όλους, θερμά πιστούς και λιγότερο πιστούς, γιατί μέσα από το μαρτύριο του Κυρίου μας, τους εξουτελισμούς, τις ύβρεις, τους κολαφισμούς και τους βασανισμούς που υπέμεινε έως τέλους αδιαμαρτύρητα και σιωπηλά, αποκαλύπτεται η άπειρη φιλανθρωπία Του, η τέλεια αγάπη Του και το απέραντο Έλεός Του, για τον πεπτωκότα άνθρωπο. Ποιος άνθρωπος δεν συγκινείται στο άκουσμα του ιερέως την Μεγάλη Πέμπτη το βράδυ, “Σήμερα κρεμάται επί ξύλου, ο εν ύδασι την γην κρεμάσας...” και να μην νιώθει ρίγη αντικρίζοντας τον Μόνο Αναμάρτητο και Ανεξίκακο Κύριο να υψώνεται ως κακούργος στο Σταυρό, εν μέσω δύο ληστών, για να χαρίσει σε όλους ακόμα και τους σταυρωτές Του, τη σωτηρία;



Τέτοιες στιγμές όπου οι καρδιές των πιστών χτυπούσαν δυνατά, νιώσαμε πολλές φορές ακούγοντας τον εφημέριό μας πατέρα Δημήτριο να αναγιγνώσκει τα Ιερά Ευαγγέλια και να συγκινείται ιδιαίτερω κάθε φορά που αναφερόταν στα πάθη του Χριστού.

Αρχής γενομένης από το Σάββατο του Λαζάρου με την τέλεση της Θείας Λειτουργίας και ακολούθως το απόγευμα με τον εσπερινό των Βαΐων, ενώ την Κυριακή των Βαΐων 1η Απριλίου το πρωί, πανηγυρίσαμε την θριαμβευτική είσοδο του Κυρίου στα Ιεροσόλυμα, στον όρθρο και τη Θεία Λειτουργία, με τη συμμετοχή πλήθους πιστών, στους οποίους

διανεμήθηκαν σταυροί από βέργια που φτιάχτηκαν από τις κυρίες και τους νέους του ναού μας. Το γεύμα της ημέρας, περιελάμβανε ψάρι όπως η παράδοση απαιτεί. Κατά θαυμαστό θα λέγαμε τρόπο και χωρίς να το γνωρίζουμε, ευλαβής οικογένεια προσκυνητών του Δημήτρη και της Σύλβιας, προσέφεραν τριακόσια εξήντα κιλά φρέσκα ψάρια, τα οποία όχι μόνο χόρτασαν το πλήθος των προσκυνητών του ναού μας, αλλά δόθηκαν και σε συσσίτιο άλλων ναών και σε αρκετές οικογένειες οι οποίες δοκιμάζονται οικονομικά αυτή την δύσκολη περίοδο. Εμείς θα θέλαμε να τους ευχαριστήσουμε από τα βάθη της καρδιάς μας γι' αυτή τους την χειρονομία και τους ευχόμαστε ο Κύριος να τους ανταποδίδει τα μέγιστα.

Το βράδυ της ίδια ημέρας έγινε με συγκίνηση και κατάνυξη η υποδοχή του Νυμφίου Χριστού στον κήπο του Ναού και αναβιώθηκε έτσι η παράδοση του Κυρίου από τον Ιούδα, στους γραμματείς και φαρισαίους στο όρος των ελαιών και όλοι οι πιστοί συνοδεύοντας τον εφημέριο μας που κρατούσε στα χέρια

του την Αγία και Σεπτή εικόνα του Νυμφίου, σε φυσικό ανθρώπινο μέγεθος, ανέβηκαν τα σκαλοπάτια έως τον ναό, ψάλλοντας το τροπάριο “Ίδού ο Νυμφίος έρχεται...”. Στη συνέχεια εψάλη η υπόλοιπη ακολουθία του όρθρου της Μεγάλης Δευτέρας κατά την οποία, προβάλλεται η υπέροχη μορφή του Παγκάλου Ιωσήφ, καθώς αυτός σύμφωνα με τους Πατέρες της Εκκλησίας μας, αποτελεί προτύπωση και εικόνα του Χριστού. Όπως ο Κύριος υπέφερε άδικα εξαιτίας της ανθρώπινης κακίας, το ίδιο και εκείνος υπέφερε εξαιτίας της κακίας των αδελφών του και έδειξε όπως και ο Χριστός απέραντη ανεξικακία. Οι άγιοι Πατέρες όρισαν να κάνουμε μνεΐα την Μ. Δευτέρα αφ' ενός μεν του δικαίου Ιωσήφ και αφ' ετέρου του γεγονότος της ξηρανθείσης συκής για να μιμηθούμε και εμείς τον Πάγκαλο Ιωσήφ στην αρετή και να αποφύγουμε την άκαρπη συκή και να στολισθούμε με αρετές και πνευματικούς καρπούς, προκειμένου να ακολουθήσουμε τον Κύριο στο σωτήριο Πάθος Του.



❖ Τη Μεγάλη Δευτέρα το βράδυ εψάλη η ακολουθία του όρθρου της Μ. Τρίτης, όπου ενθυμούμαστε την παραβολή των Δέκα Παρθένων που έχει υψίστη σημασία για τη σωτηρία μας.

Η Υμνογραφία της ημέρας είναι αφιερωμένη σε δύο βασικά θέματα, στην παραβολή των δέκα παρθένων και στην καλλιέργεια των τάλαντων, που χαρίζει στον καθένα μας ο Θεός.

Προβαίνοντας του Πάθους, η Εκκλησία μάς καλεί να στρέψουμε την προσοχή μας στα έσχατα, είτε αυτά για τον καθένα μας έρχονται την ώρα του θανάτου, είτε αναφέρονται στην τελείωση του κόσμου κατά τη Δευτέρα Παρουσία. Οι ύμνοι που ψάλλονται είναι πολύ διδακτικοί και συγκινητικοί. Μετά το πέρας της ακολουθίας του Νυμφίου για ακόμη μια φορά και μπροστά στα μάτια όλων των πιστών φτιάχτηκαν τα καθιερωμένα φυλακτά. Για μερικά χρόνια τώρα, συννηθίζουμε την Μεγάλη Δευτέρα να αναμιγνύουμε σε μία θερμαινόμενη μαρμίτα το βουλοκέρι και το Μύρο του Παναγίου Τάφου, τις κορδέλες οι οποίες έχουν ευλογηθεί πάνω στην κολόνα των μαστιγωμάτων του Κυρίου (ακανθίνου στεφάνου) και τέλος αγιολούλουδα τα οποία είχαν τοποθετηθεί πάνω στην Αγία Πλάκα της Αποκαθηλώσεως κατά την ακολουθία του Επιταφίου Θρήνου. Όλα αυτά αφού κρώσαν και κόπηκαν, τοποθετήθηκαν σε σακουλάκια και



μοιράστηκαν σε όλους τους πιστούς που παρά την περασμένη ώρα, περίμεναν με μεγάλη προσμονή να πάρουν τα αγιασμένα αυτά φυλακτά.

❖ **Τη Μεγάλη Τρίτη το βράδυ** εψάλη η ακολουθία του όρθρου της Μ. Τετάρτης. Τη Αγία και Μεγάλη Τετάρτη της αλειψάσης τον Κύριον μύρω πόρνης γυναικός μνείαν ποιείσθαι οι θειότατοι πατέρες εθέσπισαν, ότι προ του σωτηρίου πάθους μικρόν τούτο γέγονε»... **Οι άγιοι πατέρες όρισαν να θυμόμαστε και να τιμάμε αυτή τη μέρα μια αμαρτωλή γυναίκα**, η οποία αποφάσισε να μετανοήσει ειλικρινά και εξωτερικεύοντας αυτή τη σωτήρια παρόρμησή της άλειψε τα πόδια του ελεήμονα Χριστού με πολύτιμο μύρο. Επειδή η μετάνοια είναι βασική προϋπόθεση για τη σωτηρία κάθε ανθρώπου, η μεγάλη μετάνοια της γυναικός αυτής αποτελεί λαμπρό παράδειγμα για κάθε πιστό και επειδή το γεγονός της μετάνοιας είναι ένας δύσκολος αγώνας και ένα επώδυνο πάθος αυτοταπείνωσης, καθόρισαν οι Πατέρες της Εκκλησίας μας, να είναι αφιερωμένη η προηγούμενη ημέρα πριν τη σύλληψη του Κυρίου στην μετάνοια της πόρνης γυναικός. Μετά τα απόστιχα και ενώ **τα φώτα έσβησαν και μοιράστηκαν στους πιστούς κεριά, εψάλη το καταπληκτικό τροπάριο της Κασσιανής μοναχής** και η συγκίνηση όλων ήταν έκδηλη.



❖ Τη Μεγάλη Τετάρτη **το απόγευμα** τελέσθηκε η ακολουθία του **Ιερού Ευχελαίου**. Πρίν την έναρξη του μυστηρίου ο **πατέρας Δημήτριος** εξήγησε στους πιστούς την σημειολογία την οποία έχουν τα σκεύη που χρησιμοποιεί ο Ιερέας για την τέλεση του Ιερού Ευχελαίου αλλά και την μεγάλη πνευματική αξία του μυστηρίου. Σε μία μεγάλη λεκάνη με το έλαιο τοποθετήθηκε

θρόμμα του Τιμίου Ξύλου προς ευλογία και αγιασμό των πιστών και παρακολούθησαν και μυρώθηκαν με το Άγιο έλαιο. **Για ακόμη μια φορά στον ναό μας**, φτιάχτηκε μπροστά στα μάτια των πιστών, **προζύμι από το αλεύρι του Ευχελαίου** και αφού παρέμεινε τρεις ημέρες κάτω από την Αγία Τράπεζα, μοιράστηκε σε εκείνους που επιθυμούν να φτιάξουν πρόσφορα. Στη συνέχεια εψάλη η **ακολουθία του Όρθρου της Μ. Πέμπτης** όπου εορτάζουμε τα σωτήρια γεγονότα που συνέβησαν κατά τη διάρκεια του Μυστικού Δείπνου, τον ιερό Νιπτήρα, την παράδοση της Θείας Ευχαριστίας και την **Αρχιερατική Προσευχή του Κυρίου**.

❖ Τη Αγία και Μεγάλη Πέμπτη οι τα πάντα καλώς διαταξάμενοι θείοι πατέρες αλληλοδιαδόχως εκ τε των θείων αποστόλων και των ιερών Ευαγγελίων παραδεδώκασιν ημίν τέσσερα τινα εορτάζειν, τον ιερόν

Νιπτήρα, τον Μυστικόν Δείπνον (δηλαδή την παράδοσιν των καθ' ημάς φρικτών μυστηρίων), την υπερφυσά προσευχήν και την προδοσίαν αυτήν». Αυτό είναι το συναξάρι της Μ. Πέμπτης. Από σήμερα μπαίνουμε στην τελική ευθεία για το Θείο Πάθος.

❖ Τις ημέρες **Μ. Δευτέρα** πρωί, **Μ. Τρίτη** πρωί και **Μ. Τετάρτη** πρωί τελέσθηκαν οι **Προηγιασμένες Θείες Λειτουργίες** ενώ την **Μ. Πέμπτη το πρωί τελέσθηκε η Θεία Λειτουργία του Μεγάλου Βασιλείου**. Είναι μεγάλη και σπουδαία αυτή η ημέρα και η Θεία Λειτουργία στην οποία η Εκκλησία μας καταδεικνύει πως ο Χριστός θεμελίωσε το Μέγα Μυστήριο της Θείας Ευχαριστίας, στο οποίο λαμβάνουμε το Σώμα και το Αίμα Του εις την **“Θείαν Του Ανάμνησιν”** και την ένωση μας μαζί Του εις την αιωνιότητα.



Την **Μεγάλη Πέμπτη βράδυ** η ακολουθία των Αχράντων παθών του Κυρίου. **Τη Αγία και Μεγάλη Παρασκευή τα Άγια και Φρικτά Πάθη του Κυρίου και Θεού και Σωτήρος ημών Ιησού Χριστού επιτελούμεν' τους εμπυσμούς, τα ραπίσματα, τα κολαφίσματα, τας ύβρεις, τους γέλωτας, την πορφυράν χλαίναν, τον κάλαμον, τον σπόγγον, το όξος, τους ήλους, την λόγχην, και προ πάντων τον σταυρόν και τον θάνατον**. Ημέρα απόλυτης νηστείας, προσευχής και περισυλλογής. Ο Βασιλεύς των Βασιλευόντων και Κύριος των Κυριευόντων βρίσκεται κρεμασμένος επί του ξύλου ως κακούργος. Η ανθρώπινη κακία έφτασε στο έσχατο σημείο της πτώσης της, ο άνθρωπος έγινε θεοκτόνος!



Μετά το **5ο Ευαγγέλιο** οι εκκλησιαζόμενοι και ο εφημέριος κατέβηκαν έως την κεντρική είσοδο του περιβάλλοντα χώρου, απ' όπου ξεκίνησε η αναπαράσταση της μαρτυρικής πορείας του Κυρίου με το Σταυρό. Την ώρα που ο **πατέρας Δημήτριος** σήκωνε στον ώμο του, το Σταυρό του Λυτρωτή μας και ανέβαινε αργά τα σκαλοπάτια προς το ναό, οι πιστοί με αναμμένα αγιοκέρια, τον συνόδευαν με πλημμυρισμένη την καρδιαν τους από συγκίνηση. Εισερχόμενοι στο ναό με σβηστά τα φώτα, μόνο με τον πένθιμο ήχο των καμπάνων στην απόλυτη σιγή που επικρατούσε, παρακολουθούσαμε το Πάνσπετο Σώμα του Κυρίου μας να υψώνεται εκούσια στο Σταυρό για τη δική μας σωτηρία. Μετά το πέρας της ακολουθίας των Αχράντων Παθών, ο εφημέριος μας πατέρας Δημήτριος, συνεπαρμένος και συντετριμμένος από το

Θείο Δράμα, άνοιξε την καρδιά του εξιστορώντας τον δικό του ανηφορικό γολγοθά και την δική του σταυρική θυσία στην πάλη της ζωής με το πλήθος να παρακολουθεί με κομμένη την ανάσα παρά την περασμένη ώρα. Λίγοι μπόρεσαν να κρατήσουν τα δάκρυα τους, καθώς και ο **πιο σκληρός λύγιζε**.

Εκείνο το βράδυ, ο Σταυρός του Κυρίου καλύφθηκε ολόκληρος από διάφορα τιμαλφή, κομποσκοίνια, μικρούς σταυρούς κ.α., που οι πιστοί τα τοποθέτησαν για ευλογία και τα ξαναπήραν την επόμενη ημέρα μετά την Αποκαθήλωση, ενώ **ο ναός παρέμεινε ανοιχτός όλο το βράδυ** για τον στολισμό του Επιταφίου του Κυρίου με τη συμμετοχή πολλών νέων ανθρώπων και των κυριών του ναού, ενώ κατά τη διάρκεια της νύχτας προσήλθαν πολλοί άνθρωποι απ' όλη την Αθήνα να προσκυνήσουν και να προσευχηθούν. Όλοι όσοι παρέμειναν προσκύνησαν και ευλογήθηκαν από την Χάρη του Τιμίου Σταυρού αφού ο εφημέριος μας παρέμεινε καρτερικά μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες, ώστε όλοι οι πιστοί να περάσουν από την Χάρη Του.



❖ Τη Μεγάλη Παρασκευή το πρωί έγινε η **Ακολουθία των Μεγάλων Βασιλικών Ωρών**, ενώ μετά ακολούθησε ο εσπερινός, με την τελετή της Αγίας Αποκαθήλωσης, μέσα σε μία πολύ συγκινητική ατμόσφαιρα διαβάστηκε το Ευαγγέλιο της Αποκαθήλωσης πρώτη φορά φέτος στο παρεκκλήσιο του **Γολγοθά και του Τιμίου Σταυρού, και λαβών το Σώμα ο ιερέυς ενετίληξε αυτώ σινδόνι καθαρά και έθηκε αυτώ εν τω καινώ μνημείο**. Στην συνέχεια ακούστηκαν τα τροπάρια «**Ότε εκ του ξύλου σε νεκρών ο Αριμαθαίας...**» λειτανεύτηκε το **Σώμα του Κυρίου και τοποθετήθηκε στον υπέροχα στολισμένο επιτάφιο**. Η

ακολουθία ολοκληρώθηκε με το εξαίσιο δοξαστικό «Σε τον αναβαλλόμενον το φώς...» γύρω στις 15:00 μετά το μεσημέρι ενώ στη συνέχεια **εψάλη τρισάγιο** υπέρ αναπαύσεως των ψυχών προσφιλών κεκοιμημένων.

Το βράδυ της Μεγάλης Παρασκευής εψάλη η ακολουθία του Όρθρου του **Μεγάλου Σαββάτου, και ο Επιτάφιος θρήνος**, με πλήθος πιστών να παρίσταται ώστε να ψάλλει τα Εγκώμια. Όλοι μαζί ακολούθησαν την περιφορά του Επιταφίου, στις οδούς Σαρανταπήχου και Δόξαπατρή ενώ με πολλή ευλάβεια συμπροσευχήθηκαν κατά την διάρκεια των δεήσεων που έγιναν στα τακτά σημεία των στάσεων. Στην επιστροφή στο Ναό, μπροστά στην είσοδο, ακούσαμε την κραυγή του Προφητάνακτα και Ψαλμωδού Δαβίδ «**άρατε τας πύλας οι άρχοντες υμών, και επάρθητε πύλαι αιώνιοι, και εισελεύσεται ο Βασιλεύς της δόξης**» [Ψαλμός κβ' 7] και στη συνέχεια όλοι οι πιστοί πέρασαν για ευλογία κάτω από τον στολισμένο Επιτάφιο.

❖ **Το Μεγάλο Σάββατο, η Θεία Λειτουργία του Μεγάλου Βασιλείου**, για ακόμη μια φορά **τελέσθηκε επί του Επιταφίου**. Λόγω της νίκης του Κυρίου στον Άδη, κατά του θανάτου, η Λειτουργία έχει ύφος άκρως Αναστάσιμο. Με την καρδιά γεμάτη αγαλλίαση ακούσαμε το «**Ανάστα ο Θεός, κρίνων την γην....**» ενώ είδαμε τους πολυελαίους και τα καντήλια του ναού να σείονται άλλα και ολόκληρο τον ναό να σείεται πραγματικά τόσο ώστε να μας κάνει να φανταζόμαστε τον σεισμό που προκάλεσε η κάθοδος του Κυρίου στον Άδη.

Το βράδυ η Αναστάσιμη ακολουθία ξεκίνησε με τον γνωστό Κανόνα «**Κύμματι θαλάσσης...**», λίγο μετά την **ενδεκάτη νυκτερινή** όπου κατά την παράδοση τελείτο η παννυχίδα, κατά την διάρκεια του οποίας, έγινε με άκρα επισιμότητα και συγκίνηση η **υποδοχή του Αγίου Φωτός από τον Πανάγιο Τάφο των Ιεροσολύμων**. Σαραντα πέντε λεπτά αργότερα ακούστηκε το «**Δεύτε λάβετε φως...**», ενώ αμμέσως μετά, ακούσαμε για πρώτη φορά το «**Χριστός Ανέστη εκ νεκρών, θανάτω θάνατον πατήσας και τοις εν τοις μνήμασι ζώνων χαρισάμενος**» και η καρδιά μας πλημμύρησε από χαρά και αγαλλίαση.

Η πανηγυρική Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία του **Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου** συνεχίστηκε με την παρουσία πολλών πιστών έως το τέλος, που αναγνώστηκε ο κατηχητικός του λόγος, με το πλήθος να **επαναλαμβάνει φράσεις όπως «ΕΠΙΚΡΑΝΘΗ.....»**, «**ΑΝΕΣΤΗ....**» δίνοντας τον χαρμόσυνο παλμό του, στην ημέρα της Λαμπροφόρου Αναστάσεως του Κυρίου μας. Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας μαζί με το αντίδωρο, προσφέρθηκαν στους πιστούς η εικονίτσα της Αναστάσεως καθώς και κόκκινα αυγά, τυριά και κουλουράκια.

❖ Την Κυριακή του Πάσχα 8 Απριλίου 2018 στις **11 το πρωί** για **δέυτερη φορά** στον ιερό μας ναό **παρουσία πλήθους προσκυνητών**, τελέσθηκε ο **ΕΣΠΕΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΑΓΑΠΗΣ**. Οι πιστοί είχαν την ευκαιρία όχι μόνο να εκκλησιαστούν και να μετάσχουν στην χαρμόσυνη ακολουθία, αλλά και να προσκυνήσουν τη χάρη του Τιμίου Σταυρού που βρισκόταν στον Ναό λόγω της μεγάλης ημέρας. Έξω στον προαύλιο χώρο προσφέρθηκαν εκπληκτικά εδέ-



σματα και γλυκίσματα, που προσέφεραν με αγάπη πολλοί πιστοί. Ενώ ο μάγειρας του ναού μας **π. Ραφαήλ** με την βοήθεια όλων ετοίμασε την πατροπαράδοτη πεντανόστιμη **μαγειρίτσα** την οποία γεύστηκαν όλοι οι πιστοί. Φέτος το **Ιερό Ευαγγέλιο** διαβάστηκε σε πάνω από δέκα γλώσσες και διαλέκτους (Αγγλική, Ιταλική, Γαλλική, Γερμανική, Λατινική, Αραβική, Εβραϊκή, Νέα Ελληνική και στη Ποντιακή διάλεκτο, κ.α) καθώς εψάλη και κατά το ηρωικό εξάμετρο στην ομηρική διάλεκτο.



❖ Την Κυριακή του Πάσχα η Εκκλησία αφήνει πίσω τον πόνο, τη θλίψη των Παθών και της Σταύρωσης και διακηρύττει την αγαλλίαση και την ελπίδα που φέρνει η Ανάσταση. Το πρωί ή το απόγευμα της Κυριακής οι απανταχού Ορθόδοξοι τελούν τον «Εσπερινό της Αγάπης». Το **Ιερό Ευαγγέλιο διαβάζεται σε δεκάδες ξένες γλώσσες για να διατρανωθεί παγκοσμίως η εποχή της Αναστάσιμης ελπίδας**. Ο Εσπερινός ονομάζεται και «**Αγάπη**», επειδή ο Χριστός σταυρώθηκε και αναστήθηκε για την αγάπη των ανθρώπων. «**Χριστός Ανέστη εκ νεκρών, θανάτω θάνατον πατήσας και τοις εν τοις μνήμασι ζώνων χαρισάμενος**».



❖ Αναστάσιμες Θείες Λειτουργίες τελέσθηκαν, την Δευτέρα της Διακαινησίμου, την Τρίτη της Διακαινησίμου, που τιμήθηκαν οι Άγιοι Ραφαήλ, Νικόλαος και Ειρήνη όπου η Θεία Λειτουργία τελέσθηκε στο εικονοστάσιο που είναι αφιερωμένο στους νεοφανείς και Θαυματουργούς Αγίους. Σημειώνεται δε,

ότι οι πιστοί είχαν την ευλογία να προσκυνήσουν τμήμα του **Ιερού Λειψάνου του Αγίου Ραφαήλ**. Με αφορμή την εορτή αυτή, **εκφράζουμε τις θερμότερες ευχές μας στον αγαπημένο μας αδελφό π. Ραφαήλ Βασιλειάδη** ο οποίος άγει τα ονομαστήρια του. Του ευχόμαστε όπως Κύριος ο Θεός να του χαρίζει υγεία σώματος και ψυχής ώστε να τον διακονεί έως τέλους της ζωής του, γεμίζοντάς τον με ουράνιες αρετές.

❖ Την Τετάρτη και την Πέμπτη της Διακαινησίμου τελέσθηκαν οι Θείες Λειτουργίες στο **Ιερό εικονοστάσιο του Χριστού** και παρά το γεγονός ότι ήταν εργάσιμες ημέρες, το πλήθος που συνέρευσε ήταν πραγματικά εκπληκτικό. Την Παρασκευή της Διακαινησίμου, εορτή της Ζωοδόχου Πηγής ετελέσθη η πανηγυρική Θεία Λειτουργία στο εικονοστάσι της Παναγίας της Ζωοδόχου πηγής έξω στην αυλή, όπου υπάρχει λίμνη με τρεχούμενο νερό, που παρακο-

λούθησαν & προσευχήθηκαν πολλοί πιστοί. «**Ο ναός σου Θεοτόκε ανεδείχθη παράδεισος, ως ποταμούς αιεζώους αναβλύζων ιάματα ώ προσερχόμενοι πιστώσ, ως Ζωοδόχου εκ Πηγής, ρώσιν αντλούμεν, και ζώνων την αιώνιον, πρεσβεύεις γαρ συ τω εκ σου τεχθέντι, Σωτήρι Χριστώ, σωθήναι τας ψυχάς ημών.....**».



❖ Την Κυριακή 15 Απριλίου, του Θωμά, ετελέσθη στο Ιερό εικονοστάσιο του Χριστού, η Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του Αγίου Αποστόλου Θωμά και του Αγίου Λεωνίδου επισκόπου Αθηνών. Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας το πραγματικά πολυπληθές εκκλησίασμα που είχε κατακλείσει όλον τον προαύλιο χώρο του ναού, γεύστηκε το πεντανόστιμο **γιουβέτσι** που ετοίμασε ο μάγειρας μας. Με αφορμή την εορτή, εκφράζουμε τις θερμότερες ευχές μας και τα χρόνια πολλά στον διοικητικό προϊστάμενο του αντικαρκινικού νοσοκομείου Αθηνών ο Άγιος Σάββας Λεωνίδα Παγιάτη, ο οποίος καταδεικνύεται πολύτιμος συνεργάτης και αρωγός του Ιερού μας ναού.



❖ Την Κυριακή 22 Απριλίου των Μυροφόρων τελέσθηκε η Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία, μετά το πέρας της οποίας προσφέρθηκε γεύμα με **αρνάκι λεμονάτο** αφού προηγουμένως ευλογήθηκε. Το απόγευμα της Κυριακής, τελέσθηκε ο πανηγυρικός εσπερινός του **Μεγαλομάρτυρος Αγίου Γεωργίου του τροπαιοφόρου**, στο εικονοστάσι με το καμπαναριό που είναι αφιερωμένο στους δύο μεγάλους στρατηλάτες Αγίους, **Δημήτριο και Γεώργιο**. «**Μεγάλυνον ψυχή μου, τους δύο στρατηλάτας, συν τω Δημητρίω, Γεώργιον τον μέγαν. Δημήτριε Μάρτυς, συν Γεωργίω τω κλεινώ, αγαθοί γαρ οι δύο, μηδαμως ελλίπτε, τον δε τον χώρον, φρουρούντες αεί, και πειρασμών, όλας μυριάδας, μετακινούντες αμφότεροι**».

❖ Την Δευτέρα 23 Απριλίου το πρωί τελέσθηκε η πανηγυρική Θεία Λειτουργία επί τη μνήμη του μεγάλου Αγίου καθώς και η αρτοκλασία. Η **κοσμοσυρροή** του κόσμου ήταν πολύ μεγάλη αφενός γιατί πολύ ευλαβούνται τον **Άγιο Γεώργιο** αφετέρου δε, προσήλθαν αφού άκουσαν και έμαθαν από τα μέσα δικτύωσης ότι ο πατέρας Δημήτριος θα αναβίωνε ένα παλαιό έθιμο από την γενέτειρα του την Κρήτη. Έτσι και το βράδυ στον εσπερινό αλλά και το πρωί στην Θεία



Λειτουργία ευλογήθηκε πρόβειο παραδοσιακό φρέσκο γάλα και μοιράστηκε για ευλογία σε όλους τους πιστούς. Πολλοί από αυτούς, με προσμονή ανέμεναν να λάβουν το ευλογημένο γάλα, ώστε να το φέρουν σε ασθενείς και σε ανθρώπους με προβλήματα με την βεβαιότητα της ίασης. Σε αυτό το σημείο θα

θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους αγαπημένους φίλους και Ιερείς που πρόσφεραν για ευλογία το γάλα. Συγκεντρώθηκαν πάνω από διακόσια λίτρα. Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον αγαπημένο φίλο κτηνοτρόφο, **Αθανάσιο από τα Μέγαρα**, ο οποίος προσέφερε και ένα **αρνάκι ζωντανό**, στον **Νικήτα Μαρκόπουλο** αγαπημένο φίλο και ευεργέτη του ναού μας, όπου και αυτός μας έφερε ένα **ζωντανό αρνάκι**. Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ στους αδελφούς ιερείς τον **π. Ηλία Αντωνόπουλο** που και εκείνος συνέβαλε στη συγκομιδή και τον **π. Ιωάννη Λατσάρα** από την μακρινή Καλαμπάκα ο οποίος μας έστειλε γάλα από τα δικά του ζώα θεωρώντας το εξαιρετική ευλογία. Τους ευχαριστούμε όλους πολύ και τους ευχόμαστε ο **Άγιος Γεώργιος** να τους σκεπάσει και να ευλογεί τον βίο τους. Παράλληλα όλοι οι πιστοί είχαν την εξαιρετική ευλογία να προσκυνήσουν τμήμα του Ιερού λειψάνου του Αγίου και μία εικόνα του, καθώς επίσης όλοι έλαβαν Χάρην ευλογίας εικονάκι του **Καλού Ποιμένου** και του **Αγίου Γεωργίου**. Τέλος όλοι γεύστηκαν τα πεντανόστιμα σουβλάκια που ψήθηκαν στον ναό.



Επί τη ευκαιρία της εορτής του Αγίου Γεωργίου απευθύνουμε καρδιακές ευχές στους: Γιώργο Ναούμ τον αγαπημένο μας ιατρό (διευθυντή της παθολογικής κλινικής του ιατρικού κέντρου Αθηνών) **Γεώργιο Ράπτη, Γεώργιο Καράμπελα, Γεώργιο Σαπλαούρα** ο οποίος

διακονεί με αγάπη στο πλευρό του πνευματικού του πατρός, τις κυρίες **Γεωργία Χριστοδούλου, Γεωργία Κοκκινάκη, Γεωργία Κατσαρού, Γεωργία Βαρβαγιάννη**, που διακονούν αόκνως και με περισσή αγάπη τον ναό μας. Τέλος τις θερμότερες ευχές μας εκφράζουμε στον επιχειρηματία **Γεώργιο Μπιζά**, ο οποίος με αγάπη και θέρμη στηρίζει το έργο του εφημερίου μας με κάθε τρόπο, για πολλά συναπτά έτη.

❖ Την Τρίτη 24 Απριλίου, για ακόμη μία φορά πραγματοποιήθηκε ένα πασχαλινό δείπνο αγάπης που απαρτίστηκε από φίλους διαφόρων κοινωνικών ομάδων όπως πολιτικοί, δημοσιογράφοι, επιχειρηματίες, ιατροί και άλλοι αποδεικνύοντας την δύναμη της Χάριτος του Θεού και του Τιμίου Σταυρού που ενώνει διαφορετικούς ανθρώπους προς δόξαν Θεού.

❖ Την Κυριακή 29 Απριλίου τελέσθηκε η Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία του Παραλύτου. Αυτή την ημέρα κλιμάκιο του νοσοκομείου ο Άγιος Σάββας ήλθε στο ναό μας ώστε να πραγματοποιηθεί η 13η αιμοδοσία, η οποία εστέφθη με επιτυχία λόγω της μεγάλης συμμετοχής. Ευχαριστούμε θερμά όλους τους αιμοδότες. Σε αυτό το σημείο θα ήταν παράλειψη να μην ευχαριστήσουμε από τα βάθη της καρδιάς μας όλους όσους προσέφεραν ή διακόνησαν στο ναό μας τις Άγιες αυτές ημέρες, τους γνωστούς και αγνώστους, τους ανώνυμους και επώνυμους. Συγκεκριμένα την εταιρεία **Market In** η οποία προσέφερε πολλά κρέατα και αυγά για το πασχαλινό γεύμα. Την εταιρεία **A-B Βασιλόπουλος** που προσέφερε αναψυκτικά και αυγά. Τους **ομογενείς προσκυνητές** από την **Ολλανδία** οι οποίοι επισκέφθηκαν τον ναό μας και προσέφεραν πάνω από εκατό κιλά αρνί. Την εταιρεία **Mandis** του αγαπημένου μας φίλου



Αλέξανδρου Κρομμύδα, για τα γλυκίσματα και τα αναψυκτικά. Την οικογένεια της αγαπημένης μας **Φωτεινούλας** από την **Λειβαδιά** που ακόμη μια φορά μας έστειλε αρκετά μεγάλη ποσότητα **ψωμιού**. Αλλά και όλους όσους προσέφεραν από το περίσσειμα της καρδιάς τους διάφορα (κρεατικά, γλυκίσματα, αυγά, λαχανικά, λάδι, ζυμαρικά, χαρτικά κ.α). Ένα μεγάλο ευχαριστώ απευθύνουμε στην ευλαβέστατη και αγαπητή μας κ. **Μαρία**, η οποία παρότι δεν μας γνωρίζει, δεν έχει επισκεφθεί ακόμη τον ναό μας, παρόλα αυτά, ακούγοντας συνεχώς από το ραδιόφωνο μας αγάπησε πολύ και μας προσέφερε **τρία** αρνιά για το πασχαλινό τραπέζι καθώς και λάδι. Τέλος ένα μεγάλο ευχαριστώ στους συντελεστές του τηλεοπτικού σταθμού **Alert** οι οποίοι μετέδωσαν όλες τις ακολουθίες της Μεγάλης Εβδομάδας από το κανάλι τους αλλά και από το κανάλι μας στο **Facebook** ζωντανά. Επίσης τους **υπόλοιπους διαδικτυακούς σταθμούς** από όλη την Ελλάδα που μας μετέδωσαν και ακόμη περισσότερο τον ραδιοφωνικό σταθμό του **107,8 FM** που μεταδίδει κάθε ακολουθία μας. **Ευχαριστούμε θερμά. Ο λαός μας**, παρά την αλλοτρίωση την οποία καθημερινά υφίσταται, δείχνει με την παρουσία του στους ναούς ότι ακόμα και αν χτυπιέται από τα μηνύματα θανάτου της εποχής, δεν υποτάσσεται, αλλά αντιστέκεται. Ο κόσμος κυριαρχείται από το κακό και δεν μπορεί συλλογικά να αλλάξει. Η ευθύνη όμως και η απόφαση έχουν να κάνουν με τον καθέναν μας. Και ο Εσταυρωμένος και Αναστάς Κύριος θα ενισχύσει και πάλι όποιον **Τον** ακολουθήσει.

Σας Ευχόμαστε Χρόνια Πολλά, Χριστός Ανέστη.

*Επιμέλεια
π. Δημήτριος Καββαδάς
π. Σπυρίδων Ταξιάρχης*

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΗΝΟΣ ΜΑΪΟΥ 2018

Τρίτη 1 Μαΐου ΣΑΣ ΕΥΧΟΜΑΣΤΕ ΚΑΛΟ ΜΗΝΑ & ΚΑΛΗ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

*Η Θεία Λειτουργία θα γίνει στο εικονοστάσιο του Χριστού μέσα στην φύση.

Τετάρτη 2 Μαΐου ΤΗΣ ΜΕΣΟΠΕΝΤΗΚΟΣΤΗΣ
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Παρασκευή 4 Μαΐου **ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ**
Πανηγυρικός Εσπερινός [7 μ.μ.]
ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ [10 μ.μ.]

Σάββατο 5 Μαΐου Αγίας μεγαλομάρτυρος Ειρήνης
& Αγίου μεγ. Εφραίμ Νέας Μάκρης
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία
[7.30 μ.μ.] Αναστάσιμος εσπερινός

*Οι ιερές ακολουθίες θα γίνουν στο πανηγυρίζοντα θαυματουργό εικονοστάσιο του Αγίου Ιούδα του Θαδδαίου & του Αγίου Εφραίμ.*Θα ευλογηθούν πίτες προς τιμή του Αγίου Ιούδα του Θαδδαίου.

Κυριακή 6 Μαΐου ΤΗΣ ΣΑΜΑΡΕΙΤΙΔΟΣ
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
[11 π.μ.] Υποδοχή του Ιερού Λειψάνου
του Αγίου Ισιδώρου του Χιοπολίτου στον Ιερό μας Ναό.
* Στους προσκυντές θα προσφερθεί γεύμα και γλυκίσματα.
[8 μ.μ.] Παράκληση του Αγίου Ισιδώρου
& ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ

ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΣΙΔΩΡΟΥ ΤΟΥ ΧΙΟΠΟΛΙΤΟΥ

Προστάτου του Ιερού Ναού των Αγίων Ισιδώρων

Δευτέρα 7 Μαΐου Του εν Ουρανών Φανέντος Σταυρού
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία
[7.30 μ.μ.] Εσπερινός & Παράκληση του Τιμίου Σταυρού

Τρίτη 8 Μαΐου Αγίου Ιωάννου του Θεολόγου
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
* Θα τελεστεί το ιερό μνημόσυνο του οσίου γέροντος Φιλοθέου του Ζερβάκου
[7.30 μ.μ.] Εσπερινός, Παράκληση της Παναγίας
& ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ

Τετάρτη 9 Μαΐου Αγίου Χριστοφόρου, Ησαΐου του Προφήτου
Αγίου Νικολάου του εν Βουνένις
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
* Θα ψαλεί το ιερό μνημόσυνο της μακαριστής + Ειρήνης της προσκυνήτριας.
[7.30 μ.μ.] Αγιασμός των οχημάτων στην πλατεία του Ιερού Ναού
* Ο Άγιος Χριστοφόρος είναι ο προστάτης των οδηγών

Πέμπτη 10 Μαΐου Οσίου Λαυρεντίου του Μεγαρέως
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
[7.30 μ.μ.] Εσπερινός & Παράκληση του Αγίου Ισιδώρου

Παρασκευή 11 Μαΐου Αγίων Κυρίλλου & Μεθοδίου των Ισαποστόλων
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
[7.30 μ.μ.] Εσπερινός & Παράκληση της Παναγίας

Σάββατο 12 Μαΐου Αγίου Επιφανίου Κύπρου
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
[7.30 μ.μ.] Αναστάσιμος Εσπερινός

Κυριακή 13 Μαΐου ΤΟΥ ΤΥΦΛΟΥ, Αγίας Γλυκερίας
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΣΙΔΩΡΟΥ ΤΟΥ ΧΙΟΠΟΛΙΤΟΥ ΠΡΟΣΤΑΤΟΥ ΤΟΥ ΙΕΡΟΥ ΝΑΟΥ ΔΕΥΤΕΡΑ 14 ΜΑΪΟΥ

Κυριακή 13 Μαΐου ΜΕΓΑΣ ΠΑΝΗΓΥΡΙΚΟΣ ΕΣΠΕΡΙΝΟΣ (7.30 μ.μ.)
ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ (10 μ.μ.)

Δευτέρα 14 Μαΐου ΑΓΙΟΥ ΙΣΙΔΩΡΟΥ ΤΟΥ ΧΙΟΠΟΛΙΤΟΥ
Όρθρος & ΠΑΝΗΓΥΡΙΚΗ ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ (7.30 π.μ.)
* Στους προσκυντές θα προσφερθεί γεύμα και γλυκίσματα.
Ακολουθία Ιερού Ευχελαίου (5.30 μ.μ.)
Μεθέορτος Εσπερινός (7 μ.μ.)
& Λιτανεία της Ιεράς Εικόνας των Αγίων Ισιδώρων (8 μ.μ.)
Ιερά Παράκληση του Αγίου Ισιδώρου
ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ (9 μ.μ.)

* Κατά την διάρκεια των ιερών ακολουθιών θα τίθεται για προσκύνημα τεμάχιο ιερού λειψάνου του Αγίου Ισιδώρου του εν Χίω.

Τρίτη 15 Μαΐου ΑΠΟΔΟΣΗ ΤΗΣ ΕΟΡΤΗΣ ΤΟΥ ΠΑΣΧΑ
[8.30 μ.μ.] ΙΕΡΑ ΑΓΡΥΠΝΙΑ

* Στους προσκυντές θα μοιραστούν κουλουράκια & αυγά.

Τετάρτη 16 Μαΐου Εσπερινός της Αναλήψεως [7 μ.μ.]

Πέμπτη 17 Μαΐου ΤΗΣ ΑΝΑΛΗΨΕΩΣ
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Κυριακή 20 Μαΐου ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ 318 ΠΑΤΕΡΩΝ [Α΄ Οικ. Συνόδου]
Ανακομιδή ιερού λειψάνου του Αγίου Νικολάου επισκ. Μύρων της Λυκίας
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
* Ο σύλλογος Χιωτών Αττικής θα εορτάσει τον Άγιο Ισίδωρο, προστάτη της Νήσου Χίου

Δευτέρα 21 Μαΐου Αγίων Κωνσταντίνου & Ελένης
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
* Θα τεθούν σε προσκύνημα ιερά λείψανα των Αγίων

Παρασκευή 25 Μαΐου Γ΄ εύρ. Κεφαλής Ιωάννου Προδρόμου
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία
[7 μ.μ.] Εσπερινός των ψυχών [ευλογία των κολλύβων]

Σάββατο 26 Μαΐου
[7.30π.μ.]

Προ της Πεντηκοστής, **Ψυχοσάββατο**
Όρθρος & Θεία Λειτουργία [ευλογία των κολλύβων]

Κυριακή 27 Μαΐου
[7.30 π.μ.]

ΤΗΣ ΠΕΝΤΗΚΟΣΤΗΣ [Η Γουγκλισία]
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

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

Κυριακή 27 Μαΐου

Πανηγυρικός Εσπερινός [7.30 μ.μ.]

Δευτέρα 28 Μαΐου
[7.30 π.μ.]

ΤΟΥ ΑΓΙΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΟΣ
Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία

***Η Θεία Λειτουργία θα τελεστεί στο Εικονοστάσιο του Χριστού και του Αγίου Πνεύματος.**

Κυριακή 3 Ιουνίου
[7.30 π.μ.]

Α΄ ΜΑΤΘΑΙΟΥ, ΤΩΝ ΑΓΙΩΝ ΠΑΝΤΩΝ
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

*** Θα ψαλεί το ιερό μνημόσυνο του γέροντος Ιερομονάχου Αντωνίου Μορφέση**

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 107.8 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 «Αγιοι Isidoroi»
- 4) Η αναζήτηση θα βρει τον ραδιοφωνικό μας σταθμό και πατήστε ώστε να ξεκινήσει η μετάδοση.

Καλή ακρόαση

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.agioi-isidoroi.gr.
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.
- Ο Ναός μας δραστηριοποιείται, διοργανώνοντας πολλές εκδηλώσεις για τους νέους.