



ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ



ΙΟΥΛΙΟΣ 2019

ΕΤΟΣ ΙΗ΄ - ΤΕΥΧΟΣ 207



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	Η παρακμή ως διδακτέα ύλη.....	4
2ο	Μυρτώ.....	6
3ο	Η οσία Πελαγία και η εύρεση της εικόνας της Παναγίας.....	8
4ο	Τα βότανα που θεραπεύουν από τις αμαρτίες.....	10
5ο	Περί υγείας & ευεξίας-Διατροφικά ισοδύναμα.....	11
6ο	Ιατρικό θέμα-Κεφαλαλγία οφειλομένη σε προβλήματα της μήτρας.....	13
7ο	Τα νέα από τη ζωή του προσκυνήματός μας.....	15
8ο	Πρόγραμμα ιερών ακολουθιών μηνός Ιουλίου.....	23
9ο	Διηγήσεις από το γεροντικό.....	26

Εικόνα εξωφύλλου: Το εικονοστάσιο της Αγίας Άννας & της Αγίας Παρασκευής στον κήπο των Αγίων Ισιδώρων.

- Διευθυντής Περιοδικού: πατήρ Δημήτριος Λουπασάκης.
- Επιμέλεια Έκδοσης & Αρχισυνταξία: πατήρ Χαράλαμπος Βαρβαγιάννης

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΟΙ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ

Αρχιμανδρίτης
Ιγνάτιος Χατζηνικολάου
[Θεολόγος - τέως Λυκαβηπτής]

πατήρ Δημήτριος Καββαθής
[Καθηγητής Βυζαντινής Μουσικής]

Νικόλαος Συλλυγαράκης
[Ιατρός Χειρουργός ΩΡ.Λ.]

Κων/νος Αρ. Δημητρακόπουλος
[Δάσκαλος]

πατήρ Σπυρίδων Τάλαρης
[Μηχανικός Έργων Υποδομής]

πατήρ Παύλος Φραγκιαδάκης
[Υπεύθυνος Ραδιοφώνου]

Ιωάννης Μάγκος
[Εκπαιδευτικός Τεχνολόγος
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός]

Μαρία Παπαχρίστου
[Γιαθολόγος - Εντατικολόγος]

Μαρία Μελά
[Επιμέλεια Ραδιοφωνικού προγράμματος]

Σοφία Αντωνιάδου
[Καθηγήτρια Φιλολόγος]

Πόλυ Βαρτζώπη - Γαλενιανού
[Διατολόγος]

Αρχείο-Φωτογραφικό υλικό:
Ιερός Ναός



Η ΠΑΡΑΚΜΗ ΩΣ ΔΙΔΑΚΤΕΑ ΥΛΗ



Πασίγνωστο και παν-
θομολογούμενο το
φαινόμενο της πολυποικί-
λης παρακμής που ζούμε.
Όλοι οι θεσμοί περνούν
κρίση, προπαντός η δύ-
σμοιρη χώρα μας, όπως
την κατάντησαν οι κατά
καιρούς πάσης φύσεως
άρχοντες “μας” με δική
μας βέβαια ευθύνη, αφού

εμείς ως άλογα όντα, τους επιλέγουμε.

Ζώντας αυτή την τραγική πραγματικότητα, που με καταθλίβει, για να μην πω με κατατρώγει, είναι το κακόγουστο θέατρο που παίζεται κυρίως από τους πολιτικούς “μας” και μάλιστα σε μια δύσκολη περίοδο που βαλλόμαστε από τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα ιδιαίτερα από τους εξ ανατολών γείτονές μας.

Κάνοντας αυτές τις σκέψεις “έπεσα” πάνω σε ένα υπέροχο άρθρο του εκλεκτού αρθρογράφου αθηναϊκής εφημερίδας του κ. Παναγιώτη Λιάκου (21 Δεκεμβρίου 2018), το οποίο μεταφέρω ως έχει, τον οποίο βαθύτατα εκτιμώ και εγκάρδια συγχαίρω: «Στην εκπαιδευτική ειδησεογραφία, τη μεγάλη χρυσή διάκριση κατέχουν οι Μαριέττα Γιαννάκου και η εκλεκτή της Μαρία Ρεπούση με τον «συνωστισμό» στην προκουμαία της Σμύρνης. Όμως, υπάρχουν κι άλλα άξια λόγου να αναδειχθούν -όπως, για παράδειγμα, η υποχρεωτική εξάσκηση στην ασχήμια. Δεν είναι τυχαία τα χάλια των πόλεων και η όψη φαβέλας που κυριαρχεί από το ένα άκρο της επικράτειας στο άλλο. Ούτε τα γκράφιτι σε αρχαιολογικούς χώρους, σε τοίχους, σε κοινόχρηστους χώρους, παντού.

Η συμφορά για την Ελλάδα ξεκινά στα σχολεία και ακολουθεί τους ανθρώπους έως το τέλος. Εκεί που τα παιδιά έχουν διαβεί τις πύλες της εφηβείας έρχεται το ίδιο το σχολείο να τους υποβάλει την ιδέα να μολύνουν την όψη του άστεως, μπογιατίζοντας και ψεκάζοντας ορνιθοσκαλισματα (γκράφιτι) όπου βρουν.

Στο βιβλίο της Νεοελληνικής Γλώσσας Γ' Γυμνασίου (σελίδα 129) βλέπουμε την οπτική αντίστιξη ενός νεαντερτάλιου αρχανθρώπου που σπηλαιογραφεί με... σπρέι σε τοίχο και ενός νεαρού με κατεβασμένο το παντελόνι ώστε να φαίνεται το σώβρακό του, που κάνει το ίδιο (με πιο... μοντέρνο στιλ στο βάψιμο). Η σχετική ερώτηση στο βιβλίο δεν

αναφέρει πουθενά ότι αυτή η πρακτική είναι αντίθετη στον νόμο αλλά και στην οπτική αρμονία που πρέπει να υπάρχει στον αστικό χώρο. Μόνο σε ένα σημείο αναφέρει μια συναισθηματική αντίδραση στο γκράφιτι «με εξοργίζουν».

Για την ακρίβεια το κρατικό σχολικό βιβλίο αναφέρει τα ακόλουθα:

α. Ποιες σκέψεις σας δημιουργεί η παράλληλη παράθεση των δύο εικόνων;

β. Ποια είναι, κατά τη γνώμη σας, τα κίνητρα των νεαρών ατόμων ή νεανικών ομάδων που γεμίζουν με χρώματα και σχέδια τους τοίχους των πόλεων;

γ. Πού θα τοποθετούσατε τον εαυτό σας στην παρακάτω κλίμακα; 1) Τα γκράφιτι με εξοργίζουν. 2) Με αφήνουν αδιάφορο. 3) Μερικά έχουν γούστο. 4) Οι δημιουργοί τους (writers) είναι αληθινοί καλλιτέχνες που ζωντανεύουν την πόλη. 5) Προσπαθώ κι εγώ να εκφραστώ μέσα από τα γκράφιτι».

Και έπονται χειρότερα...».

*Ιγνάτιος Θ. Χατζηγκολάου
Θεολόγος, τ. Λυκειάρχης-Ιεροκήρυξ*



Το πλήθος των προσκυνητών κατά την εορτή του Αγίου Ιούδα του Θαδδαίου

ΜΥΡΤΩ: ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΕ «ΟΥΣΙΑ»



Ξύπνιο αλλά ατίθασο κορίτσι αυτή η Μυρτώ! Ήταν τα λόγια μιας συναδέλφου όταν μπήκε για πρώτη φορά στο Α2 το Σεπτέμβριο του 2012. Και ήταν όντως έτσι... Ένα κορίτσι, με σπινθηροβόλο βλέμμα και έντονη εφηβική προσωπικότητα, που ευκολότερα αντιδρούσε παρά αποδεχόταν. Κι εγώ είχα περάσει τις δικές μου «εξετάσεις» από τη διαπεραστική της ανίχνευση, χωρίς πάντα να έχω «προβιβάσιμο βαθμό». Οι μήνες κυλούσαν και η Μυρτώ έδειχνε έναν χαρακτήρα

δραστήριο, αλλά στη μελέτη ήταν πάντα του ... «τόσο όσο» ή ακόμα και του «μα γιατί πάλι διάβασμα;». Η ζωή την καλούσε έντονα και μάλιστα στο πρόσωπο του Σωτήρη βρήκε γρήγορα τον εαυτό της στο αρσενικό: έναν εξίσου ατίθασο, έως και αγενή ενίοτε, αλλά πανέξυπνο και -όπως αποδείχθηκε- πολύ ωριμότερο έφηβο. Στην επόμενη τάξη, η Μυρτώ ομόρφυνε πολύ. Ήταν ήδη ψιλόλιγνη, αλλά είχε έρθει η στιγμή να αναδείξει μια εντελώς γυναικεία γοητεία, με πολύ γλυκό και όμορφο χαμόγελο, αλλά και την κλασική γκρίνια της κοπέλας, που μάλλον τα έχει όλα από το σπίτι της και συχνά στη διεκδίκησή της δεν μπαίνουν όρια, ίσως γιατί ποτέ κανείς από τους γονείς της δεν της έμαθε πως υπάρχουν. Βαθμοί μεσαίοι, που θα μπορούσαν να είναι πολύ καλύτεροι, αν μελετούσε περισσότερο. Είχε όμως κρίση. Τουλάχιστον έτσι έμοιαζε, έστω κι αν ήταν πολύ συχνά μηδενιστική ή αφοριστική... Κι ο Σωτήρης δεν ήταν πλέον το αγόρι της, ήταν όμως ο κολλητός της φίλος και μαζί διεκδικούσαν και την ψήφο των συμμαθητών τους στις μαθητικές κοινότητες.

Και ήρθε η Γ' Λυκείου, με τη Μυρτώ να μην έχει κατασταλάξει στο τι τελικά πρέπει να στοχεύσει μετά την αποφοίτησή της αλλά να έχει ξεκαθαρίσει (;) μέσα της πως η αναρχία και η αθεΐα είναι έννοιες που την εκφράζουν και «μόνον από τον εαυτό της θα χρειαστεί να ζητήσει βοήθεια στη ζωή της», όπως χαρακτηριστικά μου απάντησε μια φορά σε μάθημα της Γλώσσας περί ανθρωπισμού, αξιών και δικαιωμάτων. Πίστευε πως έχει καταλήξει στο ποια είναι η ουσία της ζωής, που βέβαια περιλάμβανε συστηματικά αυξανόμενα «θέλω» και αφάνιζε τα «πρέπει ή καθώς πρέπει». Ευτυχώς, η σχέση της μαζί μου ήταν πολύ ομαλή, τόσο που της πρότεινα έναν βασικό ρόλο σε ένα εορταστικό θεατρικό, τον οποίο τελικά αρνήθηκε ευγενικά με τη δικαιολογία του όγκου διαβάσματος. Με την ωραία της φωνή συμμετείχε συστηματικά στη χορωδία, αλλά κάπνιζε αρκετά και δυστυχώς η μητέρα της δεν ήταν το καλύτερο παράδειγμα, αφού και η ίδια ήταν δεινή καπνίστρια. Έφερε μάλιστα μία μέρα στο σχολείο τον εξωσχολικό της νέο αλλοδαπό φίλο, που δεν διακρινόταν για την ευγένειά του, όταν προσωπικά του ζήτησα να αποχωρήσει, καθόσον δεν ανήκε στο μαθητικό δυναμικό του σχολείου. Κα-

πνιστής κι αυτός και ... ελαφροχέρης, αφού την ημέρα εκείνη εξαφανίστηκε ένα κινητό τηλέφωνο και όλα τα δεδομένα τον υποδείκνυαν ως τον πρώτο ύποπτο, όπως αποφάνθηκε και ο Διοικητής του οικείου Αστυνομικού Τμήματος, στο οποίο κλήθηκα τότε να καταθέσω... Λαμπερή τη βραδιά της αποφοίτησης, η Μυρτώ κατάφερε να εισαχθεί σε κάποιο ΤΕΙ της Κρήτης. Το προφίλ της σε μέσο κοινωνικής δικτύωσης είχε μια πολύ χαρούμενη φωτογραφία της και μαθαίναμε τα νέα της από τη διαδικτυακή φίλιά της με μία συνάδελφο... Όλα αυτά μέχρι το περασμένο φθινόπωρο. Τότε - με την ευκαιρία της έλευσης του αδελφού της στην Α τάξη - μάθαμε από τον πατέρα της πως οι γονείς χώρισαν και η μητέρα περνούσε μεγάλα διαστήματα με τη Μυρτώ στην Κρήτη. Κοντά στα Χριστούγεννα, η εικόνα του προφίλ της αντικαταστάθηκε με μία θολωμένη και χαμένη κοπέλα, που έγραφε παραληρώντας από τις ουσίες, λέξεις προπομπούς του επερχόμενου κινδύνου. Οι αναρτήσεις βέβαια ήταν συχνές και όχι όλες της ίδιας κατηγορίας, αλλά η ανησυχία φώλιασε στη σκέψη μας. Προσπαθήσαμε επανειλημμένα να ψαρέψουμε τον αδελφό της - επίσης καπνιστή - αλλά ήταν αρκετά κρυψίνους. Ο πατέρας πάλι μιλούσε φειδωλά για μια κατάσταση που «την παλεύουν όσο μπορούν», ευχαριστώντας μας διακριτικά για το ενδιαφέρον.

Στην πιο αισιόδοξη στιγμή του χρόνου, αμέσως μετά το Πάσχα, μείναμε εμβρόντητοι: στις **5 Μαΐου η Μυρτώ «πέταξε»** από το μπαλκόνι του διαμερίσματός της στον 4ο όροφο πολυκατοικίας στην Κρήτη -παρουσία της μητέρας της, που αγωνιζόταν να την απεξαρτήσει- και το χαμόγελό της πάγωσε για πάντα. Το ίδιο κι εμείς. Εντελώς αποτυχημένοι και μικροί για το μέγεθος των προβλημάτων που αντιμετωπίζουμε: έτσι νιώσαμε. Μέρος μιας κοινωνίας, που είναι ανίκανη να προσλάβει, που μένει μόνο στην ατομική πρόθεση και αγωνία, μέλη μιας ανοχύρωτης σχολικής κοινότητας, που πονάει και κραυγάζει για ειδική συστηματική βοήθεια αλλά σκοντάφτει στις ανύπαρκτες δομές.

Επίλογος: η Μυρτώ πανέμορφη νυφούλα στο φέρετρό της, οι παλιοί της συμμαθητές συντετριμμένοι, η μητέρα της σοκαριστικά αδύναμη μετά από ισχυρή δόση ηρεμιστικών, εμείς **«άβουλοι θεατές»**, ο αδελφός της να ομολογεί πως «δεν λυπάται, γιατί την απειλούσαν πως δε θα της μιλήσουν ποτέ πια αν δεν ξεκόψει, αλλά δεν άκουγε κανέναν», ο Σωτήρης -κρυφός αγωνιστής κατά του τεράστιου λάθους της- ο μόνος που μετουσίωσε την απώλεια σε προσπάθεια συντονισμού των διαδικασιών της κηδείας κι ένα αμείλικτο αναπάντητο **«ΓΙΑΤΙ;».....**

Αντίο, Μυρτώ μου! Κρίμα που δεν με άφησες ποτέ να σε πλησιάσω βαθύτερα! Να σου πω πως **η ζωή έχει μια αυθύπαρκτη ουσία και δεν χρειάζεται καμία άλλη υποκατάσταση και νοσογόνα για να υπάρξει...**

*Σοφία Αντωνιάδου
Καθηγήτρια Φιλόλογος*

Η ΟΣΙΑ ΠΕΛΑΓΙΑ & ΤΟ ΟΡΑΜΑ ΤΗΣ ΕΥΡΕΣΕΩΣ ΤΗΣ ΙΕΡΑΣ ΕΙΚΟΝΟΣ ΤΗΣ ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΤΗΣ ΤΗΝΟΥ

23 Ιουλίου 1823



Η Οσία Πελαγία κατά κόσμο Λουκία Νεγραπόντη ήταν κόρη του παπά Νικηφόρου Νεγρεπόντη. Γεννήθηκε το 1752 στο χωριό Κάμπο της Τήνου και σε ηλικία 12 ετών εξέφρασε την επιθυμία να αφιερωθεί ως μοναχή και να ακολουθήσει το αγγελικό πολίτευμα, αυτό όμως κατέστη δυνατόν στα 15 της χρόνια όταν ανέλαβε την επίβλεψή της η θεία της μοναχή Πελαγία της μονής Κεχροβουνίου. Στο μοναστήρι που ιδιαίτερα αγαπούσε η δόκιμη Λουκία ασκήθηκε και όταν ήρθε

το πλήρωμα χρόνου έλαβε το αγγελικό σχήμα και της δόθηκε το όνομα Πελαγία.

Ως μοναχή πλέον αφοσιώθηκε στην άσκηση και στην καλλιέργεια των μοναχικών αρετών που οδηγούν στην τελειότητα. Αυτός ασκητικός βίος συνετέλεσε ώστε η μοναχή Πελαγία να γίνει η εκλεκτή της Παναγίας και ν' αποκαλύψει σε αυτήν την εύρεση της Αγίας εικόνας Της.

Το γεγονός αυτό συνέβη όταν η Όσια ήταν 73 χρόνων. Ήταν Κυριακή 9 Ιουλίου 1822 η Οσία βλέπει στον ύπνο της μία μεγαλοπρεπή Κυρία, η οποία της εξηγεί πόσο υπέφερε θαμμένη τόσα χρόνια κάτω από το χώμα. Της ζήτησε όταν ξημερώσει να επισκεφθεί τον επίτροπο εσωτερικών υποθέσεων της Μονής και να του ανακοινώσει την επιθυμία της να αποκαλυφθεί το ρειπωμένο θαμμένο μέγαρό της στον αγρό του Αντώνη Δωξαρά.

Το όνειρο ήταν τόσο ζωντανό που η Αγία ξύπνησε έντρομη. Γνώριζε ως μοναχή ότι δεν πρέπει να δίνει σημασία σε τέτοια βιώματα και έτσι αποφάσισε να μην αναφέρει τίποτα.

Την επόμενη **Κυριακή 16 Ιουλίου 1822**, εμφανίζεται και πάλι στον ύπνο της η ίδια μεγαλοπρεπής Κυρία δίνοντας αναγγέλλοντας το ίδιο. Η Πελαγία δεν είχε πλέον καμία αμφιβολία ότι ήταν η Παναγία, αλλά και πάλι αποφασίζει να κρατήσει την ίδια στάση.

Την τρίτη **Κυριακή 23 Ιουλίου 1822** εμφανίζεται και πάλι στον ύπνο

της με στεναχωρημένο, αλλά αυστηρό ύφος ζητώντας εξηγήσεις για την αγνόηση της παραγγελίας της, η Πελαγία αποφασίζει πλέον να ενημερώσει την Ηγουμένη η οποία γνωρίζοντας τον ενάρετο βίο της την πίστεψε και επισκέφθηκε τον επίτροπο και αυτός ειδοποίησε με την συνοδεία της Πελαγίας τον Μητροπολίτη της Τήνου Γαβριήλ ο οποίος προσκαλεί τον λαό της Τήνου στον Μητροπολιτικό ναό των Ταξιαρχών, παρακαλώντας τον να συνδράμουν για τον σκοπό αυτό σε χρήμα ή και σε εργασία.



Ο λαός πρόθυμα άρχισε τις ανασκαφές στις αρχές Σεπτεμβρίου 1822 από τις οποίες αποκαλύφθηκαν ο αρχαίος ναός του Διονύσου και ο ναός του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου αλλά δεν βρέθηκε κανένα ίχνος εικόνας πράγμα που επισκίασε το θετικό κλίμα και οδήγησε τον κόσμο σιγά, σιγά στην εγκατάλειψη του εγχειρήματος ενώ η Πανώλη θέριζε εκείνη την εποχή, πράγμα που ο επίτροπος το θεώρησε θεία τιμωρία. Σε συνεργασία πάλι με τον Μητροπολίτη Τήνου συγκαλούν και πάλι τον λαό της Τήνου με την ίδια έκκληση, τότε ξεκίνησαν και πάλι οι εργασίες με περισσότερο ζήλο. Εργάζονταν με βάρδιες. Στις **30 Ιανουαρίου του 1823**, το μεσημέρι, η αξίνα του Δημήτρη Βλάσση κτύπησε σε ξύλο. Με αγωνία το ξέθαψε και πήρε στα χέρια του δύο κομμάτια ξύλου. Αυτό ήταν, το εικόνισμα που έσπαχναν βρέθηκε και αναπαριστούσε τον **Ευαγγελισμό της Θεοτόκου**. Το ιερό σέβασμα παρόλο που ήταν θαμμένο στη γη ήταν σε καλή κατάσταση. Το χαρμόσυνο γεγονός μεταδόθηκε σε όλη τη νήσο και αισθήματα χαράς γέμισαν τις καρδιές των Τηνίων. Άμεσα τότε ξεκίνησε και το κτίσιμο ενός περικαλλούς ναού ο οποίος πλέον αποτελεί ένα κόσμημα που λάμπει στην παγκόσμια Ορθοδοξία και φιλοξενεί την θαυματουργή εικόνα της Παναγίας.

Η αγία Πελαγία μετά από αυτό ευχάριστο γεγονός συνέχισε τον ασκητικό της αγώνα ευγνωμονούσα την Κυρία Θεοτόκο έως το τέλος του επίγειου βίου της στις **28 Απριλίου του 1834**. Η Αγίας μας Εκκλησία αναγνωρίζοντας τον οσιακό της βίο αλλά και τα θαύματα που επιτέλεσε μετά θάνατον αποφάσισε την αγιοκατάταξή της και όρισε ως ημέρα εορτή της, την **23η Ιουλίου** ημέρα το οράματός της.

Επιμέλεια
π. Χαράδαμπος Βαρβαγιάννης

ΑΓΙΟΣ ΝΕΙΛΟΣ ΣΟΡΣΚΥ: «ΑΥΤΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΓΙΑΤΡΕΥΟΥΝ ΤΙΣ ΑΜΑΡΤΙΕΣ»



Καλογερική» συνταγή» για τα θεραπευτικά 'βότανα' της ψυχής απ' τα βόθρα του Μεσαίωνα, που ίσως να ισχυρίζονταν κάποιοι ότι είναι ξεπερασμένα στους μοντέρνους καιρούς μας. Ωστόσο αν το καλοξετάσει κανείς στην πλειοψηφία τους τα 'βότανα' αυτά της Ορθόδοξης Εκκλησιαστικής μας Παράδοσης, έχουν την ρίζα τους στη Διδασκαλία του Χριστού μας και των Αποστόλων,

διασώθηκαν θαυματουργικά μέσα στους αιώνες και παραμένουν διαχρονικά, αναλλοίωτα, αξεπέραστα και αποτελεσματικά για τη σωτηρία μας. «Όπως εκείνος ο μοναχός, ο οποίος ήθελε να ιατρεύσει τας αμαρτίας του εις τούτον τον φθαρτόν αιώνα, ήλθε προς ένα μεγάλο Γέροντα και πνευματικόν ιατρόν και είπε προς αυτόν: **«Έχεις άραγε βότνια, τα οποία δύνανται να ιατρεύσουν τας αμαρτίας;»**. Και του είπεν ο ιατρός:... **«Ναι, τίμει πάτερ!»**.

Και απεκρίθη ο μοναχός: **«Και ποια είναι τα βότανα εκείναι»**.

Και του είπεν ο ιατρός: *«Αναχώρησαν εις το όρος, δηλαδή στην έρημον, και λάβε την πνευματικήν ρίζαν, η οποία είναι η δια Χριστόν πτωχεία και ευτέλεια, και μάζεψε τα φύλλα, τα οποία είναι πείνα και δίψα και λάβε τον μυροβάλανον, ο οποίος είναι η ταπείνωσις και ο φόβος του Θεού, και τον άλλον μυροβάλανον, δηλαδή το βάλαμον του στομάχου, το οποίον είναι η σωφροσύνη και αγνεία, και την μυροχαλβάνην, η οποία είναι η διακονία των ασθενών και αι υπ' αυτών γινόμενοι θερμαί προσευχαί. Κοπάνισε όλα αυτά στο σκεύος της υπακοής, κοσκίνισέ τα με το ψιλόν κόσκινον, δηλαδή με την αγρυπνία και τας αδιάλειπτους προσευχάς, με την καλήν και δικαίαν αγνήν ζωήν και βάλε αυτά εις την καθαράν χύτρα εντός σου, δηλαδή εις την ψυχήν σου και πρόσθεσε σε αυτήν το ύδωρ της πνευματικής αγάπης και άναψε τη φλόγα του θείου έρωτος κάτω από τη χύτρα σου και αφού βράσης ταύτα καλώς, εξάντησαν αυτά με το κοχλιάριόν σου της γαλήνης και της πouxίας, και γεύου αυτών δια μέσου των πνευματικών σνηθειών, και μη στρέφου εις τα οπίσω πάσας τας ημέρας της ζωής σου. Τοιαύται είναι αί βότνια, αι οποία ιατρεύουν τας αμαρτίας»*.

Ας προσευχώμεθα λοιπόν και ημείς, αδελφέ, ώστε να γραφή και δια τας ψυχάς ημών μία συνταγή τοιαύτης ιατρείας, πρεσβείαις της Θεοτόκου και πάντων των Αγίων. **Αμήν»**.

*Επιμέλεια
Μάγκος Ιωάννης*

ΠΕΡΙ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΕΞΙΑΣ

Διατροφικά ΙΣΟΔΥΝΑΜΑ σε μερίδες

• ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ για ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αφιερώνουμε τουλάχιστον 15 λεπτά όταν τρώμε, και φροντίζουμε να μασάμε καλά την τροφή μας. Η παρατεταμένη επαφή του φαγητού με το στόμα, επιτρέπει στον εγκέφαλο να πάρει εγκαίρως το μήνυμα ότι είμαστε χορτάτοι.



- Αποφεύγουμε τρόφιμα με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη όπως πατάτες τηγαντές, λευκό ψωμί, λευκό ρύζι, πουρές, χυμοί, τσίπς. **Ξεχνάμε το έτοιμο φαγητό**. Τα χάμπουργκερ, τα παγωτά, και τα υπόλοιπα «γρήγορα» κωνεύονται πολύ γρήγορα, και έτσι έχουμε σύντομα την διάθεση να ξαναφάμε. Ακούμε μουσική κατά την διάρκεια του φαγητού (καταναλώνουμε μικρότερη ποσότητα), ενώ αντιθέτως καταναλώνουμε μεγαλύτερη ποσότητα όταν βλέπουμε τηλεόραση. **Κοιμόμαστε επαρκώς**. Όταν μας λείπει ύπνος, μπορεί να επηρεάσει την λεπτήνη και την γκρελίνη, ορμόνες οι οποίες επηρεάζουν το αίσθημα κορεσμού, όταν είναι απορυθμισμένες, Δεν αγοράζουμε προϊόντα τα οποία μας βάζουν σε πειρασμό. Επιλέγουμε καλά λιπαρά, ή ελαιόλαδο και ψάρια. Προτιμάμε το ψάρι από το κρέας. Προσέχουμε τις ποσότητες που καταναλώνουμε.
- Οι ποσότητες που καταναλώνουμε σε κάθε τρόφιμο, παρουσιάζεται παρακάτω :
- **ΚΡΕΑΤΑ** Στα κόκκινα κρέατα 1 μερίδα είναι περίπου **120 γραμ. ψημένα**, ίσα με **2 μέτρια μπιφτέκια**. Στα πουλερικά είναι περίπου **ένα ολόκληρο μπούτι**, χωρίς την πέτσα ή όσο **μισό στήθος**. Στο **ψάρι**, η μερίδα είναι περίπου 120 γραμ. δηλ. στο μέγεθος μιας **μέτριας τσιπούρας**.
- **ΛΑΧΑΝΙΚΑ** καταναλώστε ελεύθερα. Μαρούλι, λάχανο, χόρτα, κολοκυθάκια, καρότα, πιπεριές, κρεμμύδια, σέλινο, σπανάκι, γογγύλια, βρούβες, βλίτα, λάπαθα, σινάπια, σπαράγγια, μανιτάρια, αγγούρι, ραδίκια, ραπανάκια, μαιντανός, αντίδια, ντομάτα .
- **ΤΥΡΙ** 1 ½ φέτα τυρί του τόστ, ή 2 τρίγωνα κότατζ ή 4 κουταλιές σούπας κατίκι. Τυριά με λιπαρά άνω του 35% , (φέτα, κεφαλοτύρι,

γραβιέρα, κλπ. στο μέγεθος ½ φρυγανιάς σε όλες τις διαστάσεις. Τυριά με λιπαρά 13-15% όπως μυζήθρα, ή άλλο τυρί χαμπλό σε λιπαρά, σε μέγεθος ίσο με 1 φρυγανιά.

- ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ 1 Ποτήρι γάλα = 1 φλιτζάνι γιαούρτι (0-2% Λιπαρά)
- ΜΕΡΙΔΑ ΦΡΟΥΤΩΝ 1 μήλο, 1 αχλάδι, 1 πορτοκάλι, 2 μανταρίνια, 2 ακτινίδια, ½ μπανάνα, 8-10 φράουλες, 2-3 βερίκοκα, 5-6 μούσμουλα, 2 σύκα, 2 κουρμάδες, 3 ξερά ή φρέσκα δαμάσκηνα, 2 κ. σούπα σταφίδες, 12 βατόμουρα, 1 μεγάλο ροδάκινο, 1 φέτα καρπούζι, 1 φέτα πεπόνι, 10-12 κεράσια, 12 ρώγες σταφύλι, ½ ποτήρι χυμός.
- 1 ΜΕΡΙΔΑ ΨΩΜΙ 1 φέτα ψωμί=2 φρυγανιές=2 κριτσίνια=2 κράκερς=1/2 κριθίνο παξιμάδι=1 μικρή πατάτα βραστή ή ψητή, ή 1 μέτριος βολβός παντζάρι= ½ φλιτζάνι μακαρόνια βρασμένα, ή πουρές, ή καλαμπόκι ή πιλάφι =2 κουταλιές σούπας κρουτόν=3 κουταλιές σούπας δημητριακά πρωινού.

Πόλυ Βαριζιώτη - Γαλενιανού

Διαποδόγος

Φερρών 22, Πλ.Βικτωρίας, Αθήνα 10434

210-822.67.55, 6944.500.662

e-mail: polyvartz@gmail.com

Μιχάλης Γ. Γαλενιανός

Ασφάλειες Ζωής, Υγείας, Σύνταξης, Αυτοκινήτων,

Πυρός, Μεταφορών, Α/Κ, κλπ

Τηλ. 6944.83.83.48, 210-699.51.58

e-mail: mggalenianos@gmail.com



Η εορτή του Αγίου Ιούδα του Θαδδαίου στους Αγίους Ισιδώρους

ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ

Κεφαλαλγία οφειλόμενη σε προβλήματα της μύτης

Η κεφαλαλγία είναι ένα τεράστιο κεφάλαιο της καθημερινότητας του ΩΡΛ ιατρού, για τον λόγο αυτό θ' αναφερθώ μόνο στα αίτια που αφορούν την μύτη.

Υπάρχουν συχνά φαινόμενα πονοκεφάλων που επί χρόνια ταλαιπωρούν τους ασθενείς οι οποίοι οφείλονται σε προβλήματα της μύτης. Αυτοί οι πονοκέφαλοι αποδίδονται συχνά σε άλλες αιτίες μια και είναι δύσκολος ο συσχετισμός τους με ορισμένα ρινικά προβλήματα (πχ ανατομικά). Μάλιστα φαίνεται να είναι πιο συχνόι από όσο πιστεύεται.



Τέτοια προβλήματα είναι:

- **Η οξεία γναθιαία κολπίτιδα (ιγμορίτιδα)**, αλλά επίσης φλεγμονές των ηθμοειδών, μετωπιαίου κόλπου και σφηνοειδούς κόλπου εξελίσσονται με κεφαλαλγία.
- Η έντονη ρινική αναπνευστική δυσχέρεια όπως π.χ. **έντονη Σκολίωση ρινικού διαφράγματος, υπερτροφία ρινικών κογχών, πολύποδες ρινός**, είναι δυνατόν, λόγω διαταραχής του αερισμού των παραρρινίων κόλπων να προκαλέσει κεφαλαλγία (πόνος λόγω υποπίεσης).
- Προηγηθείσες εγχειρήσεις παραρρινίων

Συμπτωματολογία και ευρήματα κατά την εξέταση

- Αύξηση κεφαλαλγίας σε κάμψη του σώματος και κεφαλής εμπρός σε φλεγμονή των παραρρινίων
- Εκροή πύου στον μέσο ρινικό πόρο (εντός της ρινός) δηλώνει φλεγμονή των παραρρινίων κόλπων (γναθιαίος, ηθμοειδής, μετωπιαίος).
- Εκροή πύου στον ρινοφάρυγγα (στην πίσω πλευρά της μύτης, πάνω από τον φάρυγγα): φλεγμονή οπισθίων παραρρινίων κόλπων (οπίσθια ηθμοειδή, σφηνοειδής).

- Κατάσταση βλεννογόνου: π.χ. διόγκωση της Κάτω Ρινικής κόγχης.
- Εικόνα προβλημάτων Ρινικού διαφράγματος: **εξογκώσεις, άκανθες, παρεκκλίσεις.**

Διαγνωστικές μέθοδοι

Ο ΩΡΛ ιατρός κατά την κλινική εξέταση και το ιστορικό, μπορεί εύκολα και άμεσα να δει εάν σχετίζεται ο πονοκέφαλος, με ανατομικά προβλήματα της μύτης, ιδιαιτέρως εάν η εξέταση γίνει κατά την διάρκεια κάποιου περιστατικού κεφαλαλγίας, χωρίς ο ασθενής να έχει λάβει προηγουμένως κάποιο παυσίπονο ώστε να έχει καλύψει την κλινική εικόνα του.

Για την διερεύνηση αυτών των συμπτωμάτων πέρα από την κλινική εξέταση και το ιστορικό, χρειάζεται ορισμένες φορές να γίνουν εξετάσεις όπως:

- Ενδοσκόπηση ρινός: Έχει σε μεγάλο βαθμό αντικαταστήσει την πρόσθια και οπισθία ρινοσκόπηση.
- Ακτινολογικός έλεγχος: Σε υποψία παραρρινοκολπίτιδος (πρωγωνορινική και μετωπορινική).
- Υπέρηχος: Έλεγχος πορείας νόσου σε παιδιά και εγκύους.
- Αξονική και μαγνητική τομογραφία: κυρίως σε επιπλοκές παραρρινοκολπιτίδων (οφθαλμικού κόγχου, βλεννο και πυοκήλες και μετά από εγχειρήσεις ρινός - παραρρινίων).

*Νικόλαος Σινδλιγαρδάκης
Ιατρός Χειρουργός Ω.Ρ.Λ.*



Η εορτή του Αγίου Ιούδα του Θαδδαίου στους Αγίους Ισιδώρους.

ΤΑ ΝΕΑ ΑΠΟ ΤΗ ΖΩΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΟΣ ΜΑΣ

❖ Το **Σάββατο 1 Ιουνίου** τελέστηκε η Θεία Λειτουργία στο τέλος της οποίας εψάλη το μνημόσυνο του **μακαριστού γέροντα Αντωνίου**, πνευματικού πατρός του εφημερίου μας και διαβάστηκε απόσπασμα από το βιβλίο του. Συγκινημένοι όλοι άκουσαν με προσήλωση και θαυμασμό την εκπληκτική διήγηση από τα θαυμαστά γεγονότα που φανέρωσε ο Κύριος στην ζωή του. **«Χριστιανέ μου κλείσε μέσα στην καρδιά σου την Ορθόδοξο Πίστη και θανιώσεις κάθε Θεϊκό Μεγαλείο...».** **«Όταν ο Θεός βρει τον άνθρωπο και ο άνθρωπος τον Θεό, τι γίνεται; Ω χριστιανέ μου τι γίνεται!»** **«Με τα χωματένια μας μάτια βλέπουμε κάτι το οποίο ο ανθρώπινος νους δεν μπορεί να το καταλάβει και να το εξηγήσει σε κάποιον. Μή μας ξεγελάσει ο πονηρός, ο χρόνος είναι εγγύς...».** Λίγα από τα σοφά λόγια μιας πραγματικά χαρισματικής προσωπικότητας που έζησε τον δικό μας αιώνα και αποτυπώνονται στο βιβλίο με τίτλο **«ΠΙΣΤΙΣ - ΑΓΑΠΗ - ΕΛΠΙΔΑ»** του μακαριστού γέροντος Ιερομονάχου **Αντωνίου Μορφέση.** Ο γέροντας στο βιβλίο αυτό εξιστορεί τα θαυμαστά του Θεού στο διάβα της ζωής του και ταυτόχρονα μας κάνει κοινωνούς της Θείας Χάριτος, αποδεικνύοντας μας με το δικό του προσωπικό παράδειγμα, πώς ο Θεός οικονομεί και επεμβαίνει στην ζωή του ανθρώπου. Οι εμπειρίες του φοβερές, ο πόλεμος από τον πειρασμό ανελεής, η πίστη του ακλόνητη, οι δωρεές του Θεού πάνω του αναρίθμητες. Από τα παιδικά του ακόμα χρόνια, ο Θεός έδειχνε ορατά την παρουσία του στη ζωή του, ενώ με την πάροδο του χρόνου τον χαρίτωνε ολοένα και περισσότερο, ώστε να φτάσει στο σημείο να μεταδίδει στους πιστούς την ίδια την χάρη του Αγίου Πνεύματος. **Ας έχουμε την ευχή του.** Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας τελέστηκε η ακολουθία του **Αγιασμού.**



❖ Την **Κυριακή 2 Ιουνίου** του Τυφλού, τελέστηκε η **Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία.**

❖ Την **Τρίτη 4 Ιουνίου** το βράδυ τελέστηκε ο όρθρος και η **Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία** επι την απόδοση της εορτής του Πάσχα. Έτσι



μέσα σε κλίμα μεγάλης κατάνυξης και με λαμπάδες αναμένες στα χέρια, ψάλαμε για τελευταία φορά το «**Χριστός Ανέστη**». Μετά το τέλος της ακολουθίας προσφέρθηκαν **αυγά** και **γλυκίσματα**.

❖ Την **Πέμπτη 6 Ιουνίου** της **Αναλήψεως** τελέσθηκε η **Θεία Λειτουργία** προς τιμή της μεγάλης δεσποτικής εορτής. «**Την υπέρ ημών πληρώσας οικονομίαν, και τα επίγης ενώσας τοις ουρανίοις, ανελήφθης εν δόξη, Χριστέ ο Θεός ημών, ουδαμόθεν χωριζόμενος, αλλά μένων αδιάστατος και βοών τοις αγαπώσι σε Εγώ είμι μεθ' υμών, και ουδείς καθ' υμών**».



❖ Την **Κυριακή 9 Ιουνίου των 318 Αγίων Πατέρων της Α' Οικουμενικής συνόδου** τελέσθηκε η Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία. Τις θερμότερες ευχές μας απευθύνουμε στα αγαπημένα πνευματικά παιδιά του εφημερίου μας πατρός Δημητρίου, **Γιάννη** και **Ειρήνη** οι οποίοι **βάπτισαν** το μεσημέρι της Κυριακής, το πρώτο τους παιδάκι. Στο μυστήριο η συγκίνηση ήταν διάχυτη καθώς όλοι άνθρωποι του ναού που γνώριζαν τα

παιδιά από τα πρώτα χρόνια που ανέλαβε τον ναό ο πατέρας Δημήτριος, θαύμασαν για ακόμη μία φορά την ολοκληρωτική παρέμβαση και θεραπεία του Τιμίου Σταυρού στη ζωή τους μέχρι την στιγμή που έφεραν στον κόσμο το νέο μέλος της οικογένειάς τους. Εκείνοι ως ελάχιστο δείγμα ευγνωμοσύνης προς τον Τίμιο Σταυρό χάρισαν στο παιδί το όνομα **Χρήστος-Σταύρος. Να τους ζήσει.**



❖ Την **Τρίτη 11 Ιουνίου**, τελέσθηκε η **Θεία Λειτουργία** επί τη μνήμη των αγίων **Αποστόλων Βαρθολομαίου και Βαρνάβα**. Εξαιρετως εορτάστηκε και η μνήμη του νεοφανούς αγίου **Λουκά Αρχιεπισκόπου Συμφερουπόλεως και Κριμαίας του θαυματουργού**. Του μεγάλου αυτού ιατρού αγίου, των ημερών μας ο οποίος τυγχάνει και προστάτης του εφημερίου μας πατρός Δημητρίου. Στον λόγο του μίλησε για την ζωή και τον πολυτάραχο βίο του **Αγίου Λουκά** αλλά και την Χάρη που του δόθηκε από τον Θεό ως **εν ζωή Άγιος** να θαυματουργεί

στις ψυχές και τα σώματα των ανθρώπων. Τελειώνοντας τον λόγο του ευχήθηκε θερμά στον στόλο της ορθόδοξου Εκκλησίας μας, τον **Παναγιώτατο Οικουμενικό Πατριάρχη μας κκ. Βαρθολομαίο** ο οποίος άγει τα ονομαστήρια του. Συγκεκριμένα εξήρε το ποιμαντικό του έργο, τονίζοντας τις δυσκολίες που υπομένει και χαρακτηριστικά είπε συγκινημένος: «**είναι ο πατριάρχης των ανακουρήξεων των αγίων του αιώνα μας, άγιο Πορφύριο, άγιο Παΐσιο, άγιο Ιάκωβο Τσαλίκη, άγιο Αμφιλόχιο Μακρή κ.α**». Όλοι οι πιστοί είχαν την ευλογία να προσκυνήσουν ένα μικρό τμήμα του ιερού λειψάνου του Αγίου Λουκά.

❖ Την **Τετάρτη 12 Ιουνίου** τελέσθηκε η **Θεία Λειτουργία** επί τη μνήμη του **Οσίου Ονουφρίου** προστάτου των δικαστικών υποθέσεων. Ο Άγιος ζούσε πάνω από 70 χρόνια μόνος σε μια σπηλιά και εκεί τον βρήκε ο **Άγιος Πανφούτιος** ωκρό, γυμνό, με κατάσπρη μακριά γενειάδα.

❖ Την **Πέμπτη 13 Ιουνίου ο ναός μας εορτάζει την ανάμνηση της θεμελίωσης (2010)**, του ιερού εικονοστασίου του **Αγίου Ιούδα Θαδδαίου**. Πρόκειται για ένα πραγματικό κόσμημα και σέμνωμα στον προαύλιο χώρο των Αγίων Ισιδώρων το οποίο στην αρχική του μορφή αποτελούνταν από ένα μικρό εικονοστάσι που τοποθετήθηκε χάριν ευχαριστίας και ευγνωμοσύνης από προσκυνήτρια του Τιμίου Σταυρού. Σήμερα βέβαια ο κάθε προσκυνητής έχει την πραγματικά μεγάλη ευλογία να προσκυνά, ένα πανέμορφο δημιουργημένο, ολοκληρωμένο και Θεία εμπνευσμένο εικονοστάσι που στην χάρη του προστρέχουν αναρίθμητοι προσκυνητές καταθέτοντας με δάκρυα, τα αιτήματα της καρδιάς τους, διαβάζοντας και την καρδιακή προσευχή προς τιμήν του μεγάλου Αγίου που με την ιδιαίτερη χάρη που του έχει δοθεί από τον Κύριο φέρνει ορατή και γρήγορη βοήθεια σε όσους τον επικαλούνται.



❖ Το **Σάββατο 15 Ιουνίου (Ψυχοσάββατο)** εορτή του **Οσίου Ιερωνύμου** τελέσθηκε η **Θεία Λειτουργία**. Με την ευκαιρία της εορτής, απευθύνουμε τις θερμότερες ευχές και την αγάπη μας στον **Μακαριώτατο Αρχιεπίσκοπο κ.κ. Ιερώνυμο Β'**, και παρακαλούμε τον πανάγαθο Θεό όπως τον



έχει υγιή, μακροημερεύοντα και ορθοτομούντα τον Λόγο της αληθείας, ώστε να συνεχίσει να κρατά στα χέρια του το πηδάλιο της Εκκλησίας μας, προς δόξαν Θεού και πρόοδο της Εκκλησίας μας.

❖ Την **Κυριακή 16 Ιουνίου** της **Πεντηκοστής** τελέσθηκε η **Θεία Λειτουργία** της μεγάλης Δεσποτικής εορτής και αμέσως μετά ο εσπερινός της **Γονυκλισίας** όπου όλοι κλίναμε τα γόνατα ακούγοντας τις γεμάτες χάρη ευχές, προσευχόμενοι όπως το **Άγιον Πνεύμα** μας φωτίσει και αγιάσει.



Το απόγευμα στις 6, οι αγαπημένοι φίλοι του ναού μας και πνευματικά παιδιά του εφημερίου μας, Βασίλης Κικίλιας και Πολυξένη (Τζένη) Μπαλατσινού, ενώθηκαν με τα ιερά δεσμά του γάμου. Το μυστήριο τελέσθηκε από τον σεβασμιώτατο μητροπολίτη **Νέας Ιωνίας και Φιλαδελφείας κ. Γαβριήλ,** με την συμμετοχή πολλών ιερέων, διακόνων και φυσικά του εφημερίου μας πατρός Δημητρίου. Όλοι οι εκλεκτοί καλεσμένοι του ζευγαριού μεταξύ των οποίων ο πρώην Πρωθυπουργός της χώρας κ. Α. Σαμαράς,

ο πρόεδρος της αξιωματικής αντιπολίτευσης κ. Κ. Μητσοτάκης και πολλοί άλλοι από τον πολιτικό και επιχειρηματικό χώρο της χώρας θαύμασαν το έργο που έχει επιτελεσθεί στο ναό όλα αυτά τα χρόνια και ομολόγησαν ότι αποτελεί μία πραγματική όαση στο κέντρο της πρωτεύουσας. Τους ευχόμαστε να έχουν ευτυχισμένο κι ευλογημένο βίο και να τους επισκιάζει πάντα η Χάρη του Τιμίου Σταυρού. **Να ζήσουν...!!!**



Το βράδυ της ίδιας μέρας στις 10 τελέσθηκε στο **πανηγυρίζων ειconoστάσι του Χριστού η ιερά αγρυπνία.** Το πρωί, **Δευτέρα 17 Ιουνίου του Αγίου Πνεύματος,** τελέσθηκε η **υπαίθρια Πανηγυρική Θεία Λειτουργία,** ενώ οι πιστοί είχαν κατακλίσει όλο το προαύλιο και

τις κλίμακες του. Όλοι ήταν αφοσιωμένοι, προσηλωμένοι και προσευχόμενοι μη ξεχνώντας την αντίστοιχη ημέρα το 2015 όπου κατά την διάρκεια της Θείας Λειτουργίας, παρουσιάστηκε στον Αττικό ουρανό ένα εκπληκτικό ουράνιο φαινόμενο, με την μορφή στεφανιού που μέσα του έλαμπε ο ήλιος. Αυτό το φαινόμενο παρέμεινε για αρκετή ώρα, ενώ οι πιστοί το θεώρησαν ως εξαιρετική ευλογία. Ευχόμαστε σε όλους τους

προσκυνητές των Αγίων Ισιδώρων αλλά και των ακροατών που παρακολούθησαν τις ιερές ακολουθίες, όπως το Πανάγιο Πνεύμα τους φωτίσει, τους αγιάσει, ώστε να αποκτήσουν τους καρπούς του, που είναι ο πολυπόθητος στόχος όλων των ορθοδόξων χριστιανών.



Αγάπη, χαρά, ειρήνη, μακροθυμία, καλοσύνη, αγαθοσύνη, πίστη, πραότητα, εγκράτεια, τίποτε απ' αυτά δεν καταδικάζει ο Νόμος. Άλλωστε όσοι είναι του Χριστού έχουν σταυρώσει τον αμαρτωλό εαυτό τους μαζί με τα πάθη και τις επιθυμίες τους. Αφού, λοιπόν, ζούμε με τη δύναμη του Αγίου Πνεύματος, πρέπει ν' ακολουθούμε το Πνεύμα.

❖ Την **Τετάρτη 19 Ιουνίου** πανηγυρίσαμε με **ιδιαίτερη λαμπρότητα την ιερή μνήμη του Αγίου Αποστόλου Ιούδα του Θαδδαίου.** Ο Απόστολος Ιούδας ήταν γιος του Ιωσήφ του Μνήστορος και αδελφός του Ιακώβου του Αδελφοθέου.



Ανήκει στη χορεία των Δώδεκα Αποστόλων του Χριστού μας όπου κήρυξε το Ευαγγέλιο στη Μεσοποταμία. Θεράπευσε τον άρχοντα της Εδέσσης τον Αύγαρο από την λέπρα που τον βασάνιζε, συνέχισε το κήρυγμά του στην πόλη Αραρά κι εκεί μαρτύρησε αφού οι άπιστοι τον κρέμασαν σε δέντρο και τον τόξευσαν μέχρι θανάτου. **Κατά την Ιεράν Παράδοση της Ορθοδόξου Εκκλησίας μας, ο Κύριός μας, θέλοντας να αποκαταστήσει το Όνομα του Προδότη Ισκαριώτη, έδωσε στον Ιούδα τον Θαδδαίο, μια ξεχωριστή ευλογία. Μια χάρη, στην οποία, ότι θα ζητάει ο Θαδδαίος από τον Χριστό μας για εμάς, αυτό θα γίνεται.!!!**

Η προσευχή που αφιερώνεται σε αυτόν, είναι ακόμη μια δέηση για μεσιτεία στον Δεσπότη των πάντων, άλλη μιά προσευχή που βοήθησε κάποιους που συνάντησαν ανυπέβλητα εμπόδια, όταν φαινόταν να μην υπάρχει καμιά βοήθεια και είχαν σχεδόν απελπιστεί. Η Ιερά Πανήγυρις του Αγίου έλαβε χώρα στο Ιερό Ειconoστάσι που είναι αφιερωμένο στην μνήμη του, στον προαύλιο χώρο των Αγίων Ισιδώρων.





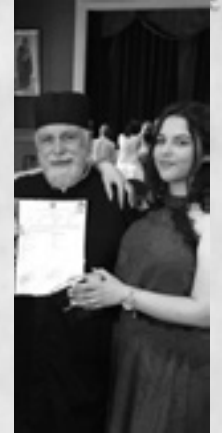
Την παραμονή της εορτής Τρίτη 18 Ιουνίου το απόγευμα έγινε η υποδοχή τεμαχίου Ιερού Λειψάνου του Αγίου και στην συνέχεια εψάλη ο Πανηγυρικός Εσπερινός μετά Αρτοκλασίας, με την παρουσία πλήθους πιστών οι οποίοι είχαν κατακλείσει όλο τον περιβάλλοντα χώρο του Ναού, κρατώντας οι περισσότεροι

πίτες ή άρτους προς ευλογία καθώς επίσης πολλά τάματα και γράμματα με τα αιτήματα τους προς τον άγιο. Στην συνέχεια έγινε η Ιερά Αγρυπνία. Ανήμερα της κυριωνύμου ημέρας Τετάρτη 19 Ιουνίου τελέσθηκε ο Όρθρος και η Πανηγυρική Θεία Λειτουργία, ενώ η κοσμοσυρροή ήταν για ακόμη μια φορά εκπληκτική. Ο εφημέριός μας πατέρας Δημήτριος σε όλες τις ακολουθίες, μίλησε για τον βίο του Αγίου, αλλά και για τους λόγους που δημιουργήθηκε και τελειοποιήθηκε το Εικονοστάσι του Αγίου κατόπιν φυσικά Θείας Οικονομίας. Στο τέλος της Θείας Λειτουργίας οι πιστοί γεύστηκαν τα γλυκίσματα και το γεύμα (hot dog). Κατά την διάρκεια της ημέρας δεν σταμάτησαν να προσέρχονται οι πιστοί ώστε να προσκυνήσουν την Εικόνα, το Ιερό Λείψανο του Αγίου Ιούδα του Θαδδαίου αλλά και την χάρη του Τιμί-ου Σταυρού. Το απόγευμα της ίδιας ημέρας στις 7.30 μ.μ εψάλη ο μεθέορτος εσπερινός και η παράκληση του Αγίου, ενώ διαβάστηκαν οι αμέτρητες «Θαδδαιόπιτες» τις οποίες έφεραν οι πιστοί και οι περισσότεροι παρασκεύασαν με την συνταγή του ναού μας. Η συρροή του κόσμου για να προσκυνήσουν ήταν αμείωτη, ενώ ο εφημέριος μας πατέρας Δημήτριος αφηφώντας την κούραση ευλογούσε το πλήθος με τον Τίμιο Σταυρό μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες. Ας ευχηθούμε όπως, οι προσευχές όλων μας προς τον αδελφόθεο Απόστολο, να εισακουστούν, και να μεταφερθούν στον Κύριό μας και λυτρωτή Ιησού Χριστό. **Αμήν!!!**



❖ Την Κυριακή 23 Ιουνίου των Αγίων Πάντων τελέσθηκε η Αναστάσιμη Θεία Λειτουργία, ενώ αμέσως μετά τελέσθηκε το ιερό μυστήριο του γάμου των αγαπημένων μας Χρήστου-Σπυρίδωνος και Άννας-Ιωάννας κόρης του πατρός Σωτηρίου από την Θεσσαλονίκη και πνευματικών παιδιών του εφημερίου μας πατρός Δημητρίου. Κουμπάρα στο γάμο η μικρή κόρη του αγαπημένη μας Ειρήνη, η οποία το ίδιο πρωί

σε μια όμορφη τελετή αποφοίτησης έλαβε το απολυτήριο του Λυκείου με βαθμό Άριστα. Η εκδήλωση έγινε στο σχολείο «Ελληνική Παιδεία», στο οποίο και φοιτούσε τα τελευταία χρόνια. Εκεί παρέστησαν Αρχιερείς, Ιερείς, καθηγητές, όλοι οι γονείς και τα παιδιά του σχολείου, καθώς και ο εφημέριος μας πατέρας Δημήτριος με τα πνευματικά του παιδιά που όλοι σαν μία οικογένεια παρευρέθηκαν για να χαρούν μαζί της. Όλοι της ευχόμαστε να έχει καλή σταδιοδρομία, καλή πρόοδο στο πανεπιστήμιο και καλή αρχή στη νέα πορεία της ζωής της. Στους νεόνυμφους Χρήστο και Άννα ευχόμαστε να έχουν ευλογημένο κι ευτυχισμένο βίο, κάτω από την σκέπη του Τιμί-ου Σταυρού και με την ευχή του πνευματικού τους και εφημερίου μας πατρός Δημητρίου. **Βίον ανθόσπαρτον.**



❖ Την Δευτέρα 24 Ιουνίου εορτή του Γενεθλίου του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου εόρτασε το αριστερό κλίτος του εικονοστασίου του Χριστού. Την Κυριακή 23 Ιουνίου στις 7.30 το απόγευμα τελέσθηκε ο πανηγυρικός εσπερινός παρουσία πολλών πιστών που προσήλθαν για να προσκυνήσουν την χάρη του Αγίου και ένα μικρό τεμάχιο Ιερού του Λειψάνου ενώ αμέσως μετά τελέσθηκε η ιερά αγρυπνία. Το πρωί της εορτής εψάλη ο Όρθρος και η Θεία Λειτουργία την οποία παρακολούθησε πλήθος προσκυνητών ενώ το απόγευμα εψάλη ο μεθέορτος εσπερινός και η παράκληση στον Άγιο Ιωάννη τον πρόδρομο.



❖ Την Παρασκευή 28 Ιουνίου, στις 7:30 το απόγευμα τελέσθηκε ο πανηγυρικός εσπερινός των Αγίων και Πρωτοκορυφαίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου, στο σπήλαιο του Αγίου Αριστείδου όπου και παρέστησαν τα μέλη της διεθνούς ένωσης αστυνομικών Αττικής. Σε αυτό το σπήλαιο αντικρίζοντας την Θέα της Ακρόπολης, μας κάνει να γυρίζουμε πίσω στην αρχαία Αθήνα των αποστολικών χρόνων, όταν ο Απόστολος των εθνών Παύλος μίλησε στον Άρειο Πάγο στην Πνύκα στους



ειδωλόατρες Αθηναίους για τον άγνωστο Θεό και τους μετέφερε το μήνυμα της Αναστάσεως του Χριστού, ιδρύοντας έτσι την πρώτη εκκλησία των Αθηνών.

❖ Την επόμενη **Σάββατο 29 Ιουνίου** το πρωί τελέσθηκε η πανηγυρική Θεία Λειτουργία την οποία παρακολούθησαν πολλοί πιστοί. Θερμές ευχές απευθύνουμε στον αδελφό μας **πατέρα Παύλο**, ο οποίος φέρει το όνομα του μεγάλου Αποστόλου των εθνών. Του ευχόμαστε ολόψυχα να είναι γνήσιος μιμητής και ο Θεός να τον αναδειξει άξιο του μεγάλου αυτού ονόματος χαρίζοντάς του επίγεια και ουράνια αγαθά.



❖ Την **Κυριακή 30 Ιουνίου** εορτάσαμε την **σύναξη των Αγίων 12 Αποστόλων** ενώ η **Θεία Λειτουργία** τελέστηκε στο **σπήλαιο του Αγίου Αριστείδου** όπου παρακολούθησαν και προσευχήθηκαν πολλοί πιστοί. **Θερμές ευχές απευθύνουμε** στον αγαπητό ιεροψάλτη του ναού μας **Απόστολο Παπαχρήστο** και στον αγαπημένο μας **Πέτρο Χαροντάκη**. Τους ευχόμαστε, ο Κύριος να τους χαρίζει υγεία και πρόοδο στη ζωή τους.

Σε αυτό το σημείο, και στην Δύση ενός πολύ έντονου και δυνατού πνευματικά μήνα, αφού εορτάσαμε και πανηγυρίσαμε τους Αγίους μας με περισσή αγάπη και αυταπάρνηση θα ήταν παράληψη από μέρους μας, να μην εκφράσουμε τις θερμότερες ευχαριστίες μας σε όλους όσους εργάστηκαν άοκνα μικρούς και μεγάλους, γυναίκες και άνδρες, τους διακονητές μας, τις Κυρίες που επιμελήθηκαν τον στολισμό και κυρίως όλους τους προσκυνητές που προσήλθαν στην χάρη των Αγίων αλλά και του Τιμίου Σταυρού και συμβάλλανε με τον τρόπο τους ο καθένας ξεχωριστά. **Ευχόμαστε σε όλους όπως ο δωρεωδότης Κύριος τους χαρίζει πνευματική πρόοδο και τους ανυψώσει έως το ύψος της δόξης του. Αμήν!!**

*Επιμέλεια
π. Δημήτριος Καββαδάς
π. Σπυρίδων Ταδάρης*

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΗΝΟΣ ΙΟΥΛΙΟΥ 2019

Δευτέρα 1 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Αγίων Αναργύρων Κοσμά και Δαμιανού
Όρθρος & Θεία Λειτουργία-Αγιασμός

Τρίτη 2 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Κατάθεση Τιμίας Εσθήτος Θεοτόκου
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Πέμπτη 4 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Αγίου Ανδρέου Κρήτης
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Σάββατο 6 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Σισών του Μεγάλου, Λουκίας παρθενομάρτ.
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Κυριακή 7 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Γ' ΜΑΤΘΑΙΟΥ, Αγ. μεγαλ. Κυριακής
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Δευτέρα 8 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Αγίου μεγαλ. Προκοπίου
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

*** Θα τεθεί για προσκύνηση ιερό λείψανο του Αγίου Προκοπίου.**

Παρασκευή 12 Ιουλίου **Αγίας Βερονίκης & Οσίου Παϊσίου**
[7.30 π.μ.] Όρθρος & Θεία Λειτουργία

*** Θα τεθεί για προσκύνηση ιερό λείψανο της Αγ. Βερονίκης & τεμάχιο φανέλας του Αγ. Παϊσίου**

Σάββατο 13 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Σύναξη Αρχαγγέλου Γαβριήλ
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Κυριακή 14 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Των Αγίων 360 Πατέρων Δ' Οικ. Συνόδου
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Τετάρτη 17 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Αγίας μεγαλ. Μαρίας
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Πέμπτη 18 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Αγίου μάρτυρος Αιμιλιανού
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Σάββατο 20 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Προφήτου Ηλιού του Θεοσβίτου
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Κυριακή 21 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

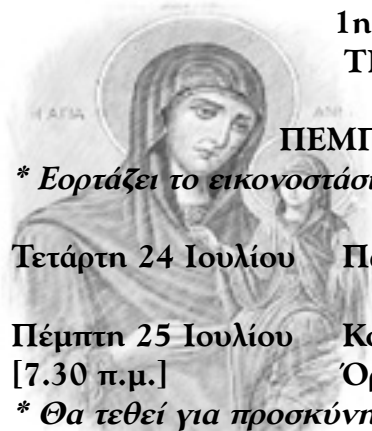
Ε΄ ΜΑΤΘΑΙΟΥ, Αγίου Συμεών διά Χριστόν Σαλού
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Δευτέρα 22 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Μαρίας Μαγδαληνής, Αγ. Μαρκέλλας
Όρθρος & Θεία Λειτουργία-Αγιασμός

Τετάρτη 24 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Αγίας μεγαλ. Χριστίνας
Όρθρος & Θεία Λειτουργία



1η ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΑΝΝΗΣ

ΠΕΜΠΤΗ 25 ΙΟΥΛΙΟΥ 2019

* *Εορτάζει το εικονοστάσι της Αγίας Άννας & της Αγίας Παρασκευής*

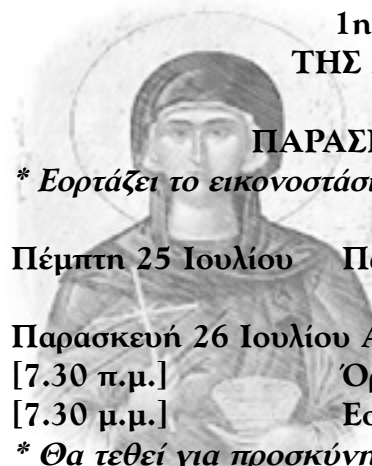
Τετάρτη 24 Ιουλίου

Πανηγυρικός εσπερινός [7.30 μ.μ.]

Πέμπτη 25 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Κοίμηση της Αγίας Άννης
Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία

* *Θα τεθεί για προσκύνηση ιερό λείψανο της Αγίας Άννας.*



1η ΙΕΡΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΣ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 26 ΙΟΥΛΙΟΥ 2019

* *Εορτάζει το εικονοστάσι της Αγίας Παρασκευής & της Αγίας Άννας*

Πέμπτη 25 Ιουλίου

Πανηγυρικός εσπερινός [7.30 μ.μ.]

Παρασκευή 26 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Αγίας μεγαλομάρτυρος Παρασκευής
Όρθρος & Πανηγυρική Θεία Λειτουργία

[7.30 μ.μ.]

Εσπερινός του Αγίου Παντελεήμονος

* *Θα τεθεί για προσκύνηση ιερό λείψανο της Αγίας Παρασκευής.*

Σάββατο 27 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

Αγίου Παντελεήμονος του Ιαματικού
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

* *Θα τεθεί για προσκύνηση ιερό λείψανο του Αγίου Παντελεήμονος.*

Κυριακή 28 Ιουλίου
[7.30 π.μ.]

ΣΤ΄ ΜΑΤΘΑΙΟΥ, Αγίας Ειρήνης Χρυσοβαλάντου
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

Πέμπτη 1 Αυγούστου
[7.30 π.μ.]

Πρόδος του Τιμίου Σταυρού
Όρθρος & Θεία Λειτουργία

[7.30 μ.μ.]

Εσπερινός & η Μικρή Παράκληση στην Παναγία

* *Καθημερινά θα τελούνται: το πρωί η Θεία Λειτουργία [7.30 π.μ.] & το απόγευμα ο Παρακλητικός Κανόνας της Παναγίας [7.30 μ.μ.].*



- 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.

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

ΟΙ ΑΓΙΟΙ ΙΣΙΔΩΡΟΙ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Αγαπητοί μας φίλοι μπορείτε να παρακολουθείτε ηχητικά τις ιερές ακολουθίες που τελούνται στον Ιερό Ναό των Αγίων Ισιδώρων μέσω της ιστοσελίδας μας www.agioi-isidoroi.gr.

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

Καλή ακρόαση



ΔΙΗΓΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΡΟΝΤΙΚΟ ΑΓΙΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

ΠΑΡΑΙΝΕΣΕΙΣ

ΠΕΡΙ ΗΘΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΚΑΙ ΧΡΗΣΤΗΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑΣ

Ο ΛΟΓΟΣ ΥΠΗΡΕΤΗΣ ΤΟΥ ΝΟΥ

Ο λόγος είναι υπηρέτης του νου. Διότι εκείνο που θέλει ο νους αυτό και εξηγεί ο λόγος.

Ο ΝΟΥΣ ΠΑΝΤΕΠΟΠΤΗΣ

Ο νους βλέπει τα πάντα, ακόμη και τα ουράνια πράγματα. Τίποτε δεν τον σκοτίζει, παρά μόνον η αμαρτία. Στον καθαρό νου τίποτε δεν είναι ακατάληπτο, καθώς και στο λόγο τίποτε δεν είναι ανείπωτο.

Η ΑΘΑΝΑΣΙΑ ΤΟΥ ΝΟΥ

Κατά το σώμα ο άνθρωπος είναι θνητός, αλλά ως προς το νου και το λόγο είναι αθάνατος. Όταν σιωπάς, νοείς και αφού νοήσεις λαλείς (δηλαδή όταν με το νου σκεφθείς ένα πράγμα, τότε μπορείς να το εξωτερικεύσεις με το λόγο). Διότι με τη σιωπή ο νους γεννά το λόγο. Όταν προσφέρεται ευχάριστος λόγος στο Θεό, αποτελεί τούτο σωτηρία του ανθρώπου.

ΑΣΥΛΛΟΓΙΣΤΕΣ ΟΜΙΛΙΕΣ

Όποιος λαλεί ακαταλόγιστα, δεν έχει νου. Διότι ενώ δεν καταλαβαίνει τίποτα, όμως ομιλεί. Αλλά συ εξέτασε (όχι τι θα πεις άλλα) τι σε συμφέρει να κάνης προς σωτηρία της ψυχής.

Επιμέλεια

π. Χαράδαμπος Βαρβαγιάννης