# ΝΟΣΤΙΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

## ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

### Λουκούμι το μελιτζαναμπέτικο!

**ΥΛΙΚΑ**(για 4 μερίδες)**:**

- 1 κιλό μοσχαράκι
- 1 κιλό μελιτζάνες μακρόστενες
- 400 γρ. χυμό φρέσκιας ντομάτας
- 1 κουτ. γλυκού ντοματοπελτέ
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 κόκκινη πιπεριά
- λίγο μπούκοβο
- λίγη ζάχαρη
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο νερό αν χρειαστεί

**ΕΚΤΕΛΕΣΗ:**

Τη μελιτζάνα κάποιοι τη λατρεύουν και κάποιοι δεν τη χωνεύουν, τους πέφτει βαριά. Το μυστικό είναι στο μαγείρεμα. Αν στραγγίζουμε το πολύ λάδι που "τραβιέται" από τη μελιτζάνα, μπορούμε να την απολαμβάνουμε άφοβα. Πάμε για μαγείρεμα!

Κόβουμε τις μελιτζάνες σε χοντρά κομμάτια, τις τηγανίζουμε και τις αφήνουμε να στραγγίξουν καλά σε απορροφητικό χαρτί. Κόβουμε το κρέας σε χοντρά κομμάτια και το θωρακίζουμε μέσα σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι. Στη συνέχεια, προσθέτουμε ψιλοκομμένα τα κρεμμυδάκια και το σκόρδο και ανακατεύουμε συνεχώς. Ρίχνουμε πιπέρι, την ντομάτα, τον πελτέ και ανακατεύουμε. Μετά πέφτουν τα καυτερά μας, η κόκκινη πιπεριά που την κόψαμε σε ροδέλες, το μπούκοβο, λίγη ζαχαρίτσα και κλείνουμε το καπάκι. Το αφήνουμε να ψηθεί σε μέτρια φωτιά για 50 λεπτά. Λίγο πριν το κατεβάσουμε από τη φωτιά, ρίχνουμε και τις μελιτζάνες μαζί με αλάτι.

Ανακατεύουμε κουνώντας το σκεύος και αφού πάρει μία βράση, το φαγητό μας είναι έτοιμο.

***Καλή μας όρεξη!***

# ΖΗΛΟΣ ΘΕΟΥ

Συνέχεια απο τη σελίδα 3

Από μέρα σε μέρα, από βδομάδα σε βδομάδα, να ερεθίζετε τον εαυτό σας με περισσότερο ζήλο και περισσότερη προσοχή. «Τοῖς ὄπισθεν ἐπιλανθανόμενοι, τοῖς ἔμπροσθεν ἐπεκτεινόμενοι». Ουδέποτε προς τα πίσω. Μη φοβάστε το παρελθόν το οποίον έρχεται υπό μορφήν λογισμών και σκέψεων και πολέμων και ενθυμήσεων και γενικά μετεωρισμών.

Είναι μαζί μας ο Ιησούς, ο οποίος είναι Παντοδύναμος και δι' Αυτού τα πάντα κατανικούμε, γι' αυτό δεν φοβούμαστε τίποτε. Εφ' όσον είναι Αυτός μαζί μας, τα πάντα κατορθώνομε. Αλλά για να γίνει αυτό, πρέπει να μας βρει «ζέοντας τῷ πνεύματι». Χωρίς τον φόβο του Θεού, δεν μπορεί να γίνει αυτό. Ο φόβος του Θεού παραμένει σε μας με την ακρίβεια της συνειδήσεως, με την ακρίβεια της τηρήσεως του προγράμματος και του τυπικού. Μην παραμερίζετε κάθε τι το οποίο βρίσκεται στο πρόγραμμα της ζωής μας. Μην το θεωρείτε τυχαίο.

«Ὁ καταφρονῶν τῶν μικρῶν, κατὰ μικρὸν πεσεῖται», λέει ο Αββάς Εφραίμ. Δεν υπάρχουν για μας μικρές ή μεγάλες πτώσεις . Το ίδιο το στόμα του Κυρίου μάς το είπε μέσω της Εκκλησίας Του, μέσω των Πατέρων. Ο Αββάς Ησαΐας αναφέρει ένα ωραιότατο παράδειγμα. Εκείνος ο οποίος διέρρηξε ένα σπίτι, κατέστρεψε τις πόρτες και τους τοίχους και άρπαξε τα ξένα πράγματα και εκείνος ο οποίος είδε με περιέργεια, αμφότεροι τον Ιησούν υβρίζουν, διότι και τα δύο τα απαγόρευσε ο Ιησούς μας. Αυτός που είπε «μὴ φονεύσῃς», Αυτός είναι που είπε «ὁ καταφρονῶν μίαν τῶν ἐλαχίστων ἐντολῶν, ἐλάχιστος κληθήσεται». Για μας δεν υπάρχουν ελάχιστοι και μεγάλοι. Για μας υπάρχει ένα: η ομολογία της πίστεώς μας στον Ιησού μας. Όχι μόνον να πιστεύομε ότι Αυτός είναι Θεός, αλλά να πιστεύομε ακραδάντως ότι όλες οι εντολές που μας παρέδωσε, για μας είναι απόλυτο καθήκον και χρέος. Γι' αυτό δεν έχει κανένα άλλο νόημα η ζωή μας εδώ. Δεν μας απασχολεί τίποτε άλλο εκτός από τις εντολές του Κυρίου μας. Αυτό είναι το καθήκον μας, ο σκοπός μας, το κέντρο του στόχου μας. Γι' αυτό ερεθίζετε τον εαυτό σας σε ζήλο «ἵνα διά τῆς ὑπομονῆς καὶ τῆς παρακλήσεως τῶν Γραφῶν τὴν ἐλπίδα ἔξωμεν». Ἀμήν.

**ΓΕΡΟΝΤΟΣ ΙΩΣΗΦ**

Επιμέλεια: Αναστάσιος Βάχος - Θεολόγος

**«ΕΡΕΤΡΙΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ»**
**ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ**
**Πνευματικού Κέντρου**
**Ιερού Ναού Αγίου Νικολάου**
**Ερέτριας - 34008**
**ΕΤΟΣ 24ο ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2015**
**Αρ. Φύλλου 275**

**•Υπεύθυνος:**
**Ιερέας Θεοφάνης Παπαγεωργίου**
**Τηλ.: 22290-62786**

**•Συντακτική Επιτροπή:**

**•Δρ. Γεώργιος Ν. Αικατερινίδης**
**τ. Δ/ντής Ερευνών**
**Κέντρου Λαογραφίας Ακαδημίας Αθηνών**
**•Τριάδα Μπασινά-Κατσή**
**Καθηγήτρια Φιλόλογος**
**•Ελένη Παπαγεωργίου-Ηλιάδη**
**Σχεδιάστρια δομικών έργων**
**•Νικολέττα Κυριακοπούλου**
**Ιδιωτική Υπάλληλος**
**•Βασιλική Ψωμά**
**Καθηγήτρια Φιλόλογος**

**Ειδικός συνεργάτης:**
**Άρης Σ. Ζηκουρίδης**
**Καθηγητής Φιλόλογος**

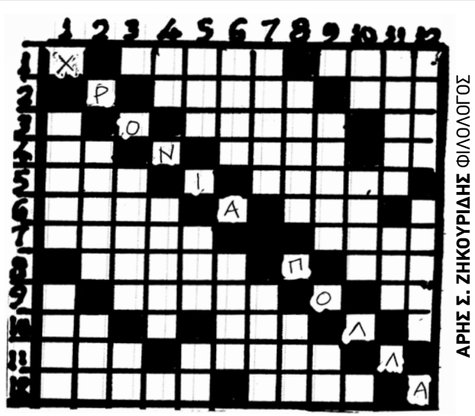
**•Την ευθύνη των άρθρων φέρουν οι συντάκτες τους**

**Ιστοσελίδα Ιερού Ναού**
**www.agiosnikolaos-eretrias.gr**
**e-mail Ιερού Ναού**
**agnikolaoseretrias@yahoo.gr**

**ΕΚΤΥΠΩΣΗ: QUICK PRESS**
**Δούκα 1 Χαλκίδα, Τ 22210-23382**
**e-mail:theopress@otenet.gr**

**Τιμή φύλλου 0,003 ΕΥΡΩ**
**Δεκτές φιλικές συνδρομές στη διεύθυνση:**
**π. Θεοφάνης Παπαγεωργίου**
**Κανάρη 5, ΕΡΕΤΡΙΑ Τ.Κ. 34008**

## ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΑΠΡΙΛΙΟΣ



ΑΡΗΣ Σ. ΖΗΚΟΥΡΙΔΗΣ ΦΙΛΟΛΟΓΟΣ

**ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ**

1.Τίτλος ενός από τα δραματικότερα έργα του Σαίξπηρ.- Σοφός της αρχαιότητας από την Πριήνη της Μ. Ασίας.
2.Ομοεθνείς του μυθοποιού Χανς Άντερσεν.- Μία πρόθεση.
3.Πρωτεύουσα της δημοκρατίας της Λιθουανίας.- Μισό... αβγό.
4.Του αριθμού 54 γραφή.-Κυκλοφορεί κι αυτό (αντιστρ.).- Μουσικός φθόγγος.
5. Η άνοιξη των αρχαίων.- Η κύρια αρτηρία του ανθρωπίνου σώματος.
6.Ανεξάρτητο σουλτανάτο στην Αραβική Χερσόνησο.- Βιβλικό πρόσωπο.
7. Πλήθος πραγμάτων ριγμένα άτακτα.-Ήττα, πανωλεθρία, μεγάλη ζημιά.
8. Παιδί του Αίολου κι αυτός.- Ομηρική σύζυγος.
9. ''Μαξ ....'' Γερμανός φιλόσοφος (1874- 1928).- Γραφή του 23.
10.Μεγάλη βιομηχανική πόλη του Βελγίου.- Κινέζος φιλόσοφος του 6ου αιώνα π. Χ. αντίπαλος του Κομφούκιου.
11.Ιστορική πόλη της Δ. Γαλλίας.- Κατάλογος βουλευτών κόμματος.
12. Ανόργανες ουσίες που εισάγονται στον οργανισμό με την τροφή.- Το μεγαλύτερο στάδιο της χώρας μας (αρχικά).

**ΚΑΘΕΤΑ**

1.Άφωνος από κατάπληξη (αρχ.).- Φλογερός Γάλλος επαναστάτης, σύντροφος του Ροβεσπιέρου (1744- 1793).
2. Πυθαγόρειος φιλόσοφος, σύμβολο αιώνιας αδελφικής φιλίας.- Κατηγορία εκπαιδευτικών Λυκείων (αρχικά).
3.Φιλοξένησε στο σπίτι του τη θεά Δήμητρα.- Δείχνει.
4.Άφωνη... μόδα.- Τέτοιες υπάρχουν και μουσικές.
5.Ξενική αγάπη.- Έχει και αυτό το κλειδί του.- Γραφή του 31.
6. Μερικά (αρχ.).- Ένα χιονοδρομικό κέντρο.
7.Δωριέων ''τόλμη''.- Σύμβολο ιερέων (δημ.).
8. Το πίσω μέρος του κρανίου (καθ.). Η Τοπική Αυτοδιοίκηση.
9.Βιβλικό πρόσωπο, αδελφός του Μωυσή. Αρχή... ακτής.
10.Λουλούδια των σταυρόλεξων.- Το πίνουν πολύ οι Άγγλοι.
11.Άδεντρος και ορεινή νήσος των Κυκλάδων.- Καλλυντικό προϊόν της κομμωτικής (ξλ.).
12. Αρχαίο κράτος της ΝΔ Αραβίας.- Ιστορική πόλη της Ηπείρου.

## ΛΥΣΗ ΜΑΡΤΙΟΥ

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | Β | Ι | Α | Σ | | Α | Π | Ι | Α | |
| 2 | Τ | | Α | Γ | Α | Λ | Λ | Ι | Ω | | Φ |
| 3 | Ι | Κ | | Ω | Μ | Ε | Γ | Α | | Μ | Α |
| 4 | Μ | Α | Η | | Η | Ρ | Ω | | Σ | Ι | Κ |
| 5 | Α | Ρ | Χ | Ω | | Ο | | Μ | Α | Ζ | Α |
| 6 | | Β | Ο | Ρ | Α | | Φ | Ο | Ρ | Ε | |
| 7 | Μ | Α | Λ | Α | | Ρ | | Μ | Α | Ρ | Α |
| 8 | Δ | Λ | Η | | Κ | Α | Ν | | Ι | Ι | Ι |
| 9 | Ι | Η | | Ι | Α | Ν | Ο | Σ | | Α | Τ |
| 10 | Α | | Μ | Ο | Ν | Α | Ρ | Χ | Ω | | Η |
| 11 | | Λ | Ι | Σ | Τ | | Α | Ρ | Α | Μ | |

Κωδικός:2284

# ΕΡΕΤΡΙΚΟΙ ΠΑΛΜΟΙ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ Ι.Ν. ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΕΡΕΤΡΙΑΣ
ΕΤΟΣ 24ο • ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 275 • ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2015 • ΕΡΕΤΡΙΑ • 340 08 ΕΥΒΟΙΑ

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ 86η

## Ο ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ ΧΑΛΚΙΔΟΣ, ΙΣΤΙΑΙΑΣ ΚΑΙ ΒΟΡΕΙΩΝ ΣΠΟΡΑΔΩΝ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ

***Ἅγιον Πάσχα 2015***
***Πρὸς***
***Τὸν Ἱερὸ Κλῆρο καὶ τὸν εὐσεβῆ Λαὸ τῆς Ἱερᾶς Μητροπόλεως Χαλκίδος, Ἱστιαίας καὶ Βορείων Σπεράδων.***

Ἀγαπητοὶ μου Πατέρες καὶ εὐλογημένοι μου χριστιανοὶ,

Πλημμυρίζουν καὶ ἀπόψε ἀπὸ ἀνθρώπους οἱ Ἱεροί μας Ναοὶ καὶ στὶς αὐλές τους, ἀκόμη, σημειώνεται τὸ ἀδιαχώρητο! Μικροὶ καὶ μεγάλοι, πιστά τῆς Ἐκκλησίας τέκνα, ἀλλὰ καὶ γενικότερα• θρησκευόμενοι, διστακτικοί, ἀκόμη καὶ ἀλιβάνιστοι, προσερχόμαστε, κρατώντας μία λαμπάδα, σ' ἕνα χῶρο, στὸν ὁποῖο ἁπλώνεται, στὴν ἀρχή, μία περίεργη σιγαλιὰ καὶ ἕνα σκοτάδι, πού, ὡστόσο, δὲν μᾶς τρομάζουν, γιατί ξέρουμε πὼς σὲ λίγο θὰ διαλυθοῦν ἀπὸ τὴ χαρὰ καὶ τὸ φῶς, ἀφοῦ, πρόκειται νὰ γίνει, κατὰ τὸ λεγόμενο, «ἀνάστα ὁ Θεός».

Τί εἶναι ἐκεῖνο, ὅμως, ποὺ μᾶς ἑλκύει σ' αὐτὸ τὸ νυχτερινὸ συμπόσιο τῆς πίστεως, ἐγκρατεῖς καὶ ράθυμους, νηστεύσαντες καὶ μὴ νηστεύσαντες; (Κατηχητικός Λόγος Ἱεροῦ Χρυσοστόμου).

Συναθροιζόμαστε, ἄραγε, μόνο καὶ μόνο, γιὰ νὰ τηρήσουμε ἁπλὰ τὸ ἐτήσιο ἔθιμο;

Λέτε, μὲ τὴ νίκη τοῦ θεανθρώπου Κυρίου μας Ἰησοῦ Χριστοῦ, νὰ θέλουμε νὰ πάρουμε, οἱ πονεμένοι κάτοικοι τῆς γῆς, τὴν ἐκδίκησή μας, βλέποντας καὶ ἀκούοντας νὰ νικιέται καὶ νὰ καταργεῖται, κατὰ κράτος, ὁ πλανήσας καὶ πλανῶν τὴν οἰκουμένη, ὀλέθριος σύμβουλος καὶ ἀνθρωποκτόνος διάβολος καὶ νὰ πατεῖται, διὰ τῆς Ἀναστάσεως, ὁ ἔσχατος καὶ πικρὸς ἐχθρός μας θάνατος, ἔστω καὶ στὸ πρόσωπο κάποιου ἄλλου, ἔξω ἀπὸ μᾶς;

Καὶ αὐτὰ καὶ ἄλλα ἀκόμη μπορεῖ νὰ ὑπάρχουν μέσα μας, ὡς κίνητρα. Ὅμως, τὸ κυριότερο εἶναι ὅτι, τρέχουμε, πρέπει νὰ τρέχουμε τούτη τὴν ὥρα, ποὺ εἶναι ἡ πραγματικὴ ὥρα τῆς ἀνθρωπότητος καὶ ὁλόκληρης τῆς οἰκουμένης, νὰ συναντήσουμε καὶ νὰ κοινωνήσουμε τὸν Υἱὸ τοῦ Θεοῦ τὸν μονογενῆ, τὸν ἕνα καὶ ἀληθινὸ Θεό μας, τὸν παθόντα καὶ ταφέντα καὶ ἀναστάντα ἀρχηγὸ τῆς πίστεώς μας καὶ βασιλέα τῆς δόξης, γιὰ νὰ ἀναστηθοῦμε κι' ἐμεῖς καὶ νὰ μὴν ἀποθάνουμε.

Αὐτὸ εἶναι τὸ δῶρο τοῦ ἑκουσίως «νικηθέντος» στὸ Σταυρὸ καὶ νικήσαντος διὰ τοῦ Σταυροῦ, Νυμφίου μας, πρὸς ἐμᾶς τοὺς ἀχαρίστους καὶ πονηρούς. Τὸ δῶρο τῆς ἀπέραντης ζωῆς! Καί, βέβαια, αὐτὸ τὸ δῶρο μόνον ὁ Χριστός, ὡς Νυμφίος, μποροῦσε νὰ προσφέρει σὲ ὅλους, πού μᾶς «ἠγάπησε εἰς τέλος» (Ἰωάν. ιγ΄, 1), παρὰ τὸ γεγονὸς ὅτι ἀφρόνως χωρισθήκαμε ἀπ' Αὐτὸν καὶ Τὸν ἐγκαταλείψαμε.

«Ἰδού, ἦλθεν, διὰ τοῦ Σταυροῦ, χαρὰ ἐν ὅλῳ τῷ κόσμῳ» (Ἀναστάσιμη Προσευχή τῆς Ἀκολουθίας τοῦ Ὄρθρου τῆς Κυριακῆς).

«Δεῦτε», λοιπόν, ἀδελφοὶ καὶ τέκνα, «προσκυνήσωμεν καὶ προσπέσωμεν Χριστῷ». Ἄς Τὸν εὐχαριστήσουμε, δοξολογώντας αὐτὴν τὴν ἄμετρη καὶ ἀκατανίκητη ἀγάπη Του. Ἄς Τὸν ἱκετεύσουμε νὰ μᾶς δεχθεῖ συνδαιτημόνες στὴν ἁγία Τράπεζα τῆς χαρᾶς Του. Ἄς Τὸν παρακαλέσουμε, οἱ μετέχοντες στὸ ἅγιο Ποτήριο τῆς ζωῆς, νὰ μείνει μαζί μας, ὅπως ἀψευδῶς ὑποσχέθηκε, καὶ νὰ μᾶς ἀξιώσει νὰ μείνουμε κι' ἐμεῖς μαζί Του (Ἰωάν. στ΄, 56), γιὰ νὰ ζήσουμε εἰς τὸν αἰῶνα, νὰ μὴν ἀποθάνουμε καὶ νὰ ἀναστηθοῦμε «ἐν (ἐκείνῃ) τῇ ἐσχάτῃ ἡμέρᾳ» (Ἰωάν. στ΄, 54).

Παιδιά μου ἀγαπημένα καὶ περιπόθητα,

Μὴν ἀφήσετε τὴ νύστα, ποὺ φέρνει ὁ πειρασμὸς στὴν ἀδύναμη, καλομαθημένη καὶ κακομαθημένη σάρκα μας, οὔτε καὶ τὴν ἀνυπόμονη πείνα τῆς κοιλιοδουλείας, νὰ σᾶς νικήσουν καὶ νὰ σᾶς ὠθήσουν στὴν φυγή, μόλις ἀκούσετε, αὐτὴ τὴν ξεχωριστὴ βραδιά, τὸ «Χριστὸς Ἀνέστη».

Μὴν περιφρονήσουμε, ὡς ἀνόητοι καὶ βραδεῖς τῇ καρδίᾳ τοῦ πιστεύειν, τὸν δι' ἡμᾶς παθόντα καὶ ταφέντα καὶ ἀναστάντα καὶ δωρίζοντα τὴν αἰώνιον ζωήν. Προηγεῖται ἡ ἁγία Τράπεζα τῆς ὑλικῆς. Ἄς κατανοήσουμε, ἐπιτέλους, ὅτι «οὐκ ἐπ' ἄρτῳ μόνῳ ζήσεται ἄνθρωπος» (Ματθ. δ΄, 4).

Ἄς Τοῦ ζητήσουμε, νὰ ξυπνήσει καὶ τὸ φιλότιμό μας, ὥστε νὰ Τὸν ἀγαποῦμε, μνημονεύοντας, τώρα καὶ πάντοτε, τὴν ἀγάπη Του καὶ τηρώντας τὶς σωτήριες ἐντολές Του, μέσα στὸ χῶρο τῆς Ἁγίας μας Ἐκκλησίας, τῆς μόνης ἀληθινῆς σωστικῆς Κιβωτοῦ. Νὰ Τὸν μιμούμαστε καθημερινὰ, προσφερόμενοι στοὺς ἀδελφούς μας καὶ συνανθρώπους μας, μὲ διάθεση «νὰ νικηθοῦμε» ἀπὸ τὴν ἀγάπη καὶ νὰ νικήσουμε διὰ τῆς ἀγάπης!

Ἴσως ὁ λόγος τοῦτος νὰ ἀκούεται σὲ μερικοὺς ρομαντικὸς ἤ καὶ ἀναποτελεσματικός, μιᾶς καὶ ζοῦμε στὴν ἀκοινώνητη καὶ σκληρὴ κοινωνία μας, ὅπου περισσεύει ἡ ἀδικία καὶ κυριεύει ἡ διαφθορά.

Ἄς θυμηθοῦμε, ὅμως, ὅτι εἶναι ἀπολύτως ἀληθινὸς ὁ Θεῖος λόγος καὶ καθόλου ἀτελέσφορος. «Θαρσεῖτε», παιδιά μου, μᾶς λέγει ὁ ἀναστὰς ἐκ νεκρῶν Κύριος καὶ Θεός μας. «Αὕτη ἐστὶν ἡ νίκη, ἡ νική-σασα τὸν κόσμον, ἡ πίστις ἡμῶν» (Ἰωάν. ε΄, 4)! «Ἐγὼ νενίκηκα τὸν κόσμον» (Ἰωάν. ιστ΄, 33)! «Ζῶ! Καὶ ὑμεῖς ζήσεσθε» (Ἰωάν. ιδ΄, 19)! «Μείνατε ἐν ἐμοί, κἀγὼ ἐν ὑμῖν» (Ἰωάν. ιε΄, 4)! Δὲν μένει παρὰ νὰ ζήσουμε μὲ τὸ Χριστὸ καὶ γιὰ τὸ Χριστό. Καὶ αὐτὸς ὁ τρόπος ζωῆς ἔχει ἀπαιτήσεις. Θέλει ἀγώνα καὶ ἄσκηση. Ἀπαιτεῖ θυσία καὶ κόπο! Δὲν εἶναι ρομαντικὸς! Γι' αὐτὸ καὶ δὲν τὸν πολυθέλουμε. Ὅμως, προσοχή! Ἀρνούμαστε τὴν ἴδια τὴν ζωή, ἂν ἀρνηθοῦμε τὴ νέα κτίση ποὺ ἔφερε ὁ Χριστός μας.

«Χριστὸς Ἀνέστη»! παιδιά μου. Χριστὸς Ἀνέστη καὶ ζωὴ πολιτεύεται! Ὁ Πανάγιος τάφος εἶναι ἡ πηγὴ τῆς νέας βιοτῆς, τῆς αἰωνίου! Εἶναι ἡ πηγὴ τῆς ἀναστάσεώς μας. Μὲ σκιρτήματα ἀγαλλιάσεως, ἐλᾶτε, λοιπὸν, στὴν Λειτουργία νὰ ὑμνήσουμε τὸν Αἴτιο. Ἀπ' αὐτὴ τὴν ὥρα ἄς ἀπεκδυθοῦμε τὸν παλιὸ ἁμαρτωλὸ ἑαυτό μας καὶ ἄς ἀρχίσουμε τὴ νέα ζωή, ποὺ ἔφερε ὁ νικητὴς τοῦ θανάτου καί χορηγὸς τῆς ζωῆς, μὲ παράδειγμα καὶ πρότυπο τὸν Ἴδιο.

Τὸ φῶς Του, ἡ χαρά Του καὶ ἡ αἰώνια ὀμορφιά Του νὰ πλημμυρίσουν, εὔχομαι, τὶς ὑπάρξεις σας εἰς τὸν αἰῶνα.

Μὲ πολλὴ πατρικὴ ἀγάπη καὶ ἀναστάσιμους ἀσπασμούς

**Ο ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ ΣΑΣ**
**Ο ΧΑΛΚΙΔΟΣ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ**

## ΧΡΙΣΤΟΣ ΑΝΕΣΤΗ! ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ!

• «Δεῦτε πόμα πίωμεν καινόν, οὐκ ἐκ πέτρας ἀγόνου τερατουργούμενον, ἀλλ' ἀφθαρσίας πηγήν, ἐκ τάφου ὀμβρήσαντος Χριστοῦ, ἐν ᾧ στερεούμεθα».

«Ελάτε να πιούμε ποτό που ανακαινίζει, που δεν αναβλύζει θαυματουργικά από άγονο βράχο, αλλά ποτό που είναι πηγή αθανασίας, που ανέβλυσε από τον πέτρινο τάφο του Χριστού, με την πίστη στον Οποίο εμείς είμαστε ασφαλισμένοι».

• «Ὀρθρίσωμεν ὄρθρου βαθέος, καὶ ἀντὶ μύρου τὸν ὕμνον προσοίσομεν τῷ Δεσπότῃ, καὶ Χριστὸν ὀψόμεθα, δικαιοσύνης ἥλιον, πᾶσι ζωὴν ἀνατέλλοντα».

«Ας σηκωθούμε στα βαθιά χαράματα και αντί για μύρα, ύμνο ας προσφέρουμε στον Κύριο και θα δούμε τον Χριστό, τον Ήλιο της δικαιοσύνης να φέρει σ' όλους μας ζωή».

*Από τον Αναστάσιμο Κανόνα του Πάσχα*

# Η "νεκραναστάσιμη" γιορτή του Λαζάρου*

Ο θάνατος και η ανάσταση του Λαζάρου - σταθερός προπομπός ή προαναγγελία του θανάτου και της ανάστασης του Θεανθρώπου- γιορτάζεται, όπως και το Πάσχα βέβαια την άνοιξη, δηλαδή σε μια κρίσιμη φάση για την παραγωγή, άρα και για την επιβίωση της κοινότητας, που ορίζεται από το «ξύπνημα της βλάστησης και την ανάσταση της φύσης από τη χειμερινή νάρκη», όπως σημειώνει ο καθηγητής της θεατρολογίας Βάλτερ Πούχνερ. Ο ίδιος παραπέμπει σε ομιλία του Ιωάννου του Χρυσοστόμου («Εις τον τετραήμερον Λάζαρον»), ο οποίος αναζητώντας, δίπλα στα άλση και τους χειμώνες που αναθάλλουν και στις αύρες που «επείγονται» να πνεύσουν για την «αναβίωσιν» της φύσης , και «σύμβολα της αναστάσεως» και «ένα παράδειγμα ανάλογο προς την περίσταση», αναφερόταν στον «αναζήσαντα Λάζαρο». Πράγματι, ο Λάζαρος, εθνολογικά θεωρούμενος, είναι «σύμβολο» της ανάστασης, της «αναβιώσεως» της φύσης. Εύστοχα ο καθηγητής Δημήτρης Λουκάτος λέει τη γιορτή του Λαζάρου «νεκραναστάσιμη». Εξάλλου, το σύμβολο αυτό δραματοποιήθηκε στον αγροτικό πληθυσμό τελετουργικά, με τη μορφή αγερμού και δρωμένου. Οι μητέρες π.χ. ζύμωναν για τα παιδιά τους ειδικά κουλούρια σε σχήμα ανθρώπου σπαργανωμένου, «τους Λαζάρους». Τα παιδιά τούς κρατούσαν στα χέρια τους και έκαναν έτσι τον αγερμό, δηλαδή τον γύρο μέσα στο χωριό πηγαίνοντας από σπίτι σε σπίτι, όπως έκαναν και τα Χριστούγεννα, την Πρωτοχρονιά, τα Φώτα, την πρώτη του Μαρτίου, την πρώτη του Μαΐου. Εύχονταν καλή χρονιά και δέχονταν δώρα(...).

Από την Κύπρο διασώθηκε ένα «δρώμενο», η τέλεση μιας σκηνής την οποία παρίσταναν παιδιά (πράγμα που σημαίνει πως είχε πλέον χάσει τη σοβαρή σημασία που του απέδιδαν κάποτε οι μεγάλοι ως ενός τρόπου που θα προκαθόριζε την αίσια έκβαση των πραγμάτων στη φύση). Ένα παιδί παρίστανε τον Λάζαρο. Το έντυναν με κίτρινα λουλούδια τόσο που να μην φαίνεται ούτε το πρόσωπό του. Το κουβαλούσαν ύστερα νέοι από σπίτι σε σπίτι και, όταν άρχιζαν να τραγουδούν τα ευχετικά τραγούδια, αυτό ξαπλωνόταν καταγής παριστάνοντας τον πεθαμένο. Σηκωνόταν μόνο όταν του έλεγαν «Λάζαρε, δεύρο έξω». Ο Γεώργιος Μέγας, που αναφέρει την πληροφορία, σχολιάζει: «Είναι φανερό ότι στη συνήθεια αυτή των Κυπρίων έχουμε την αρχαιότερη μορφή του εθίμου, δηλαδή αναπαράσταση του θανάτου και της ανάστασης του Λαζάρου, η οποία στην αντίληψη του λαού είναι «πρώτη Λαμπρή»(...).

Αλλά για τον Λάζαρο έχει πλαστεί και μια ευρύτατα διαδεδομένη άλλοτε παράδοση: λέγεται δηλαδή ότι ο Λάζαρος αφού ξανάρθε στη ζωή, δεν γέλασε ποτέ, έμεινε ως το τέλος της ζωής του «αγέλαστος», εξαιτίας των φρικτών πραγμάτων που βίωσε στον κάτω κόσμο. Η εμπειρία του αυτή είχε καταγραφεί και σε μια παραλλαγή των λαζαρικών τραγουδιών, διαφορετική από τα ευχετικά:

- Πες μας Λάζαρε τι είδες
εις τον Άδη που επήγες;
- Είδα φόβους, είδα τρόμους
είδα βάσανα και πόνους
δώστε μου λίγο νεράκι
να ξεπλύνω το φαρμάκι
της καρδίας των χειλέων
και μη μ' ερωτάτε πλέον...

Μόνο σε μια μοναδική στιγμή χαμογέλασε ο νεκραναστημένος Λάζαρος: όταν παρατήρησε κάποιον να κλέβει μια στάμνα από τον σταμνά. «Βρε τον ταλαίπωρο», είπε ο Λάζαρος και χαμογέλασε, «για ιδές τον πώς φεύγει με το κλεμμένο σταμνί. Ξέχασε ότι κι αυτός είναι ένα κομμάτι χώμα, όπως και το σταμνί. Το 'να χώμα κλέβει τ' άλλο. Μα, δεν είναι να γελούν κι οι πικραμένοι;».

**Από άρθρο του Μ.Γ. Μερακλή, ομ. Καθηγητού Λαογραφίας του Πανεπιστημίου Αθηνών ("Καθημερινή, 7 Ημέρες", 1 Απριλίου 2001, σελ. 81- 82, επιλογή: Γ. Ν. Αικ.).*

# ΔΙΑΚΑΙΝΗΣΙΜΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ολόκληρη η εβδομάδα από την Κυριακή του Πάσχα μέχρι την Κυριακή του Θωμά λέγεται «Διακαινήσιμος». Η ονομασία «Διακαινήσιμος» σχετίζεται με τις Βαπτίσεις των νέων μελών της Εκκλησίας. Στην παλαιά εποχή όσοι ειδωλολάτρες ή Ιουδαίοι θέλγονταν από τη χριστιανική πίστη και εξέφραζαν την επιθυμία να βαπτισθούν χριστιανοί, γίνονταν κατ' αρχήν κατηχούμενοι και διδάσκονταν τις αλήθειες του Ευαγγελίου και το θέλημα του Θεού. Μετά την ολοκλήρωση της κατήχησης ερχόταν η ώρα του Βαπτίσματος ή Φωτίσματος, Το Βάπτισμα όμως τότε δεν ήταν ατομικό ή οικογενειακό γεγονός, όπως σήμερα, αλλά γεγονός που αφορούσε το πλήρωμα της Εκκλησίας, γι' αυτό οι κατηχούμενοι βαπτίζονταν ομαδικά τη νύχτα του Μεγάλου Σαββάτου προς την ανατολή του Πάσχα κατά την αναστάσιμη πανηγυρική θεία Λειτουργία και ονομάζονταν νεοφώτιστοι. Κρατούσαν αναμμένη λαμπάδα που συμβόλιζε το φως του Χριστού και ενδύονταν με λευκούς χιτώνες, τους οποίους φορούσαν εκτός από τη νύκτα εκείνη και όλη τη «Διακαινήσιμο» εβδομάδα. Με το Βάπτισμα ο «παλαιός» άνθρωπος, δηλαδή ο άνθρωπος της αμαρτίας, πεθαίνει με τη χάρη του Αγίου Πνεύματος και γεννιέται ο «νέος», ο ανακαινισμένος, ο καινούριος που ζει την αναγέννηση, την ανανέωση. Για την ανακαίνιση λοιπόν που βίωναν οι νεοφώτιστοι, η εβδομάδα που ακολουθούσε το Πάσχα ονομάστηκε «Διακαινήσιμος». Ονομαζόταν ακόμα και «λευκή» εβδομάδα, επειδή φορούσαν λευκό χιτώνα.

Γιατί όμως εμείς σήμερα που είμαστε πιστοί και δεν υπάρχουν κατηχούμενοι, γιορτάζουμε κάθε χρόνο τη «Διακαινήσιμο» εβδομάδα; Πολλοί απαντούν ότι την γιορτάζουμε για λόγους ιστορικούς. Δεν είναι όμως αυτή η αλήθεια, γιατί η Εκκλησία δεν ζει με το παρελθόν. Την γιορτάζουμε για λόγους πνευματικούς. Επειδή με τις αμαρτίες μας λερώνουμε τον λευκό χιτώνα του Βαπτίσματος, χρειάζεται πάλι να εξαγιαστούμε με τη μετάνοια, να περιπατήσωμεν ἐν καινότητι ζωῆς»(Ρωμ. 6,4). Χρειαζόμαστε εγκαίνια, αναγέννηση, ανανέωση. Ακούμε σ' ένα ύμνο της Εκκλησίας μας «Επίστρεψε στον εαυτό σου άνθρωπε! Γίνε καινούριος αντί παλιός και γιόρταζε τα εγκαίνια, την ανανέωση της ψυχής σου. Όσο είναι καιρός η ζωή σου ας αναγεννηθεί».

Πώς πρέπει να εορτάζουμε οι Χριστια-

Συνέχεια στη σελίδα 5



# ΤΑ ΑΜΩΜΑ ΣΦΑΓΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΠΟΝΤΟΥ

Συνέχεια από το προηγούμενο...

**3.Τα μαρτύρια των Ελλήνων της Μητρόπολης Ροδόπολης**

Οι κάτοικοι της περιφέρειας αυτής από τις αρχές του πολέμου υπέστησαν τα πάνδεινα, διότι εξαναγκάσθηκαν να διευκολύνουν τη μεταφορά των εφοδίων του τουρκικού στρατού δια μέσου της κεντρικής οδού της Τραπεζούντας-Ερζερούμ, που διέσχιζε τη Ματσούκα. Κατά την προέλαση του ρωσικού στρατού η κατάσταση επιδεινώθηκε, διότι οι Τούρκοι, έχοντας στον νου τους την εφαρμογή του εξοντωτικού προγράμματος κατά των Ελλήνων, δεν επιθυμούσαν να διαφύγουν μεγάλες μάζες Ελλήνων προς τη Ρωσία λόγῳ της προέλασης των Ρώσων. Γι' αυτό και αποφάσισαν κατ' αρχήν τη μεταφορά των χριστιανικών πληθυσμών πίσω από τις γραμμές του μετώπου. Επειδή όμως απασχολούνταν με τη μεταφορά του τρομοκρατημένου τουρκικού πληθυσμού, εφάρμοσαν το σχέδιό τους εν μέρει. Η περιφέρεια Χαμψήκιοϊ υποχρεώθηκε να εγκαταλειφθούν 5 χωριά της περιοχής από τους κατοίκους όμως άλλοι διέρρευσαν προς τη ρωσική πλευρά, ενώ άλλοι έλαβαν τα όπλα και κατέφυγαν στα βαθύσκια δάση της περιφέρειας. Όσοι όμως υπάκουσαν και μετανάστευσαν στην Αργυρούπολη υπέφεραν τα πάνδεινα από τις κακουχίες, τις στερήσεις και τη δριμύτητα του ψυχρού κλίματος.

Η στρατολογία εξανάγκασε πολλούς νέους, οι οποίοι ήταν το μόνο στήριγμα των οικογενειών τους, να εκπατρισθούν, για να αποφύγουν τα δεινά της στρατολογίας, δεινά επαχθέστατα. Οι φόροι τριπλασιάσθηκαν και δημιουργήθηκαν νέοι, ενώ η είσπραξή τους ανατέθηκε σε εισπράκτορες που απολάμβαναν την εύνοια της κυβέρνησης και αύξαναν τους φόρους εις βάρος των χριστιανών και για δικό τους όφελος.

Με την κατάληψη της Τραπεζούντας από τους Ρώσους περιήλθαν στην κατοχή τους τα χωριά της Γαλίαινας, η μονή του Αγίου Γεωργίου Περιστερεώτα και οι κοινότητες Λιβερά, Σανόγια, Δονίαχα, Σπέλια, Μουντανός, Κοστορτός, Χαβά, Κάτω Χαρτοκόπι, Κουσπιδή και η επτάκωμος Σάντα.

Από την υπόλοιπη περιοχή που απέμεινε στους Τούρκους, τέσσαρες χιλιάδες από τους κατοίκους κατέφυγαν στα δάση, εξακόσιοι πενήντα στη μονή Βαζελώνος, διόμισι χιλιάδες προς την περιοχή της Άρδασας, και χίλιοι διακόσιοι στο σπήλαιο του χωριού Κουνάκα. Πολλοί απ' αυτούς που κατέφυγαν στα δάση επιχείρησαν να διαφύγουν από τη στρατιωτική προς τη ρωσική ζώνη. Άλλοι πέτυχαν τον σκοπό τους, άλλοι όμως συνελήφθησαν από τους Τούρκους και οδηγήθηκαν στα μεσόγεια˙ οι περισσότεροι απ' αυτούς βασανίστηκαν και φονεύθηκαν, ενώ τα πτώματά τους ρίφθηκαν στον ποταμό Πυξίτη, ο οποίος όλο το διάστημα των εχθροπραξιών ξέβραζε πτώματα αθώων χριστιανών. Τα χωριά που είχαν εγκαταληφθεί λεηλατήθηκαν, ενώ οι ναοί και τα νεκροταφεία βεβηλώθηκαν. Στο χωριό Θέρσα η οικογένεια του Αβραάμ Παρασκευόγλου βιάσθηκε. Οι Ευστάθιος και Γεώργιος Πέτρογλους σφαγιάσθηκαν στην άκρη του χωριού. Ο ιερέας της Κουνάκας Ιωάννης Χριστοφορίδης, ο γιος του Κωνσταντίνος και ο ιερέας του χωριού Γιαννάντων Ιωάννης Χρυσανθίδης σφαγιάσθηκαν. Ο ιερέας της Σαχνόης Κωνσταντίνος Καρθίδης σφαγιάσθηκε, ενώ νωρίτερα βιάσανε μπροστά του την πρεσβυτέρα του. Οι ιερείς του Χαρτοκοπίου Ιωάννης, Απόστολος και Συμεών απεβίωσαν λόγω φρικτών βασάνων, ενώ ο ιερέας του χωριού Στάμα Σάββας Χριστοφορίδης και η οικογένειά του αφού αποκλείσθηκαν μέσα στο σπίτι τους και πέθαναν λόγῳ ασιτίας. Ο πρόεδρος του Χαρτοκοπίου Κωνσταντίνος Ευγενίδης βλέποντας τα μέλη της οικογένειάς του να βιάζονται αναίσχυντα τρελάθηκε.

Όσοι κατέφυγαν στο σπήλαιο της Κουνάκας κοντά στον βράχο Αγροτσάλ ελπίζοντας να σωθούν από τα ρωσικά στρατεύματα που βρίσκονταν σε απόσταση 2-5 χλμ., δεν κατόρθωσαν να τα πλησιάσουν και πολιορκήθηκαν. Μετά από σθεναρή αντίσταση τεσσάρων ημερών αναγκάσθηκαν να παραδοθούν, αφού έλαβαν την υπόσχεση ότι δεν θα εξοντωθούν Με συνοδεία ισχυρής φρουράς και ενώ μεταφέρονταν στο εσωτερικό, τη στιγμή που περνούσαν την γέφυρα του ποταμού Πρύτανη στην Κουνάκα, 26 νέες έπεσαν στον ορμητικό ποταμό και πνίγηκαν προτιμώντας τον ηρωικό θάνατο παρά τον εξανδραποδισμό και την επαίσχυντη ατίμωση.

Συνεχίζεται...

*Επιμέλεια-διασκευή Ιερ. Θ.Π.*

# ΔΙΑΚΑΙΝΗΣΙΜΟΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Συνέχεια απο τη σελίδα 2.

νοί τη «Διακαινήσιμο» εβδομάδα; Σύμφωνα με τον ειδικό ιερό κανόνα τον 66ο της Έκτης Οικουμενικής Συνόδου του 692 μ. Χ. από την αγία ημέρα της Αναστάσεως του Χριστού, του Θεού ημών, μέχρι την Κυριακή του Θωμά, όλη την εβδομάδα πρέπει οι πιστοί να μην παραλείπουμε να συχνάζουμε στους ιερούς ναούς και να εορτάζουμε με ψαλμούς και ύμνους και πνευματικά άσματα που μας ευφραίνουν την ψυχή˙ να έχουμε τον νου μας στην ανάγνωση των θείων Γραφών και να μετέχουμε συχνά στα Άγια Μυστήρια. Καθόλου να μην γίνονται τις ημέρες αυτές ιππόδρομοι ή άλλο δημώδες θέαμα, δηλαδή χοροί και διασκεδάσεις. Το αρχαίο βιβλίο των Αποστολικών Διαταγών ορίζει πως όλη τη Μεγάλη Εβδομάδα και τη «Διακαινήσιμο», οι εργαζόμενοι να έχουν αργία από την εργασία, διότι η μεν πρώτη είναι εβδομάδα του Πάθους, η δε άλλη της Αναστάσεως και είναι ανάγκη να διδαχθούν ποιος είναι Αυτός που έπαθε και αναστήθηκε ή ποιος είναι Αυτός που τους συγχώρησε και τους ανέστησε (Η΄33). Μακάρι η Πολιτεία να το λάβαινε αυτό υπόψη όταν νομοθετούσε σχετικά με τα εργασιακά.

«Διακαινήσιμος» σημαίνει καινή ζωή, νέα ζωή, αναγεννημένη. Ο Χριστός με την Ανάστασή Του γκρεμίζει τον «παλαιό» κόσμο της βίας, της αδικίας, της καταπίεσης, του μίσους και εγκαινιάζει ένα νέο κόσμο, αυτόν της ειρήνης της ευγένειας, του σεβασμού, της αγάπης και της συγχώρησης που φτάνει μέχρι τους εχθρούς. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να ενδυθούμε τον «νέο» άνθρωπο, τον άνθρωπο με τα ευγενή αισθήματα και τις ευγενείς σκέψεις. Ακόμα και στις μέρες μας που η απάτη και η διαφθορά ξεχειλίζει από παντού υπάρχουν τέτοιοι «νέοι», καινοί, καινούριοι άνθρωποι και πάντα θα υπάρχουν. Αυτοί οι «νέοι» άνθρωποι αποτελούν απόδειξη ότι ο Χριστός ζει και βασιλεύει εις τους αιώνας των αιώνων.

Β.Ψ.

# ΥΓΕΙΑ

## Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Η φυσιοθεραπεία είναι μια πανάρχαια θεραπευτική προσέγγιση στα σωματικά προβλήματα του ανθρώπου και περιλαμβάνει γνώσεις και σπουδές της ανθρώπινης κίνησης και λειτουργίας. Έτσι, ο πτυχιούχος φυσιοθεραπευτής, είναι σε θέση να βοηθήσει, να καθοδηγήσει και να εκπαιδεύσει τον ασθενή να διαχειρίζεται το σώμα του, με στόχο την ικανότητα του ατόμου να αντιληφθεί, να ελέγξει και να χρησιμοποιήσει το σώμα του όσο αποδοτικότερα γίνεται. Η φυσικοθεραπεία αποτελεί αναγνωρισμένο ανεξάρτητο επάγγελμα υγείας, με σαφείς αρμοδιότητες, στην Ελλάδα, αλλά και στις χώρες του δυτικού κόσμου. Επίσης, βασίζεται σε επιστημονικά δεδομένα τα οποία ανανεώνονται συνεχώς μέσω της έρευνας. Βασικός άξονας της φιλοσοφίας στην οποία στηρίζεται η φυσιοθεραπεία είναι η αναγνώριση και η αντιμετώπιση του αιτίου, το οποίο προκαλεί το πρόβλημα και όχι η θεραπεία του συμπτώματος και μόνο. Αναγνωρίζοντας το ακριβές αίτιο των συμπτωμάτων και θεραπεύοντάς το, δίνεται στον ασθενή μια ολοκληρωμένη αλλά και πιο μόνιμη λύση/ανακούφιση και κατά συνέπεια καλύτερη κινητική λειτουργία του σώματός του. Οι τεχνικές και τα μέσα που χρησιμοποιεί η φυσιοθεραπεία, όπως μαρτυρά και το όνομά της, είναι φυσικά, δηλαδή όχι φαρμακευτικά ή χειρουργικά.

Η φυσικοθεραπεία παρέχει υπηρεσίες σε άτομα και πληθυσμούς, με στόχο την ανάπτυξη, διατήρηση και αποκατάσταση της κίνησης και της λειτουργικότητας, προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα της ζωής των ασθενών. Για να επιτευχθεί αυτό, αξιολογεί, υποστηρίζει και αποκαθιστά τη φυσική λειτουργία και την απόδοση του ανθρωπίνου σώματος, προάγει, υποστηρίζει κι αποκαθιστά όχι μόνο τη σωματική αλλά και την ψυχολογική και κοινωνική υγεία. Είναι μια ξεχωριστή μορφή θεραπείας-φροντίδας η οποία μπορεί να γίνει είτε μεμονωμένα είτε σε συνεργασία με άλλους τύπους ιατρικής φροντίδας. Οι τομείς στους οποίους η φυσικοθεραπεία εφαρμόζεται είναι στην αποκατάσταση νευρολογικών παθήσεων, σε παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος, σε καρδιαγγειακές και αναπνευστικές νόσους. Όταν υπάρχει συνεργασία με ορισμένες ιατρικές ή χειρουργικές μεθόδους, η φυσικοθεραπεία μπορεί να συμπληρώσει τις μεθόδους αυτές και να συμβάλει στην ταχεία επιστροφή στη φυσιολογική δραστηριότητα χωρίς επιπλοκές.

Ειδικά στη σημερινή εποχή όπου οι ρυθμοί της ζωής και η καταπόνηση του σώματος σε πολύωρες λανθασμένες στάσεις, τις οποίες απαιτούν οι σύγχρονες εργασιακές συνθήκες, αλλά και γενικά ο σύγχρονος τρόπος ζωής με την κακή διατροφή και τις πολλές κακές συνήθειες (αλκοόλ, κάπνισμα, και γενικά καταχρήσεις) οδηγούν στην αυξημένη εμφάνιση συνδρόμων (π.χ. αυχενικό, οσφυϊκό, τενοντίτιδες κ.α.), αλλά και σοβαρών παθήσεων, όπως εγκεφαλικά επεισόδια, καρδιαγγειακές παθήσεις καθώς και παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω η επιστήμη της φυσιοθεραπείας μπορεί, αποδεδειγμένα, να συμβάλει καθοριστικά στην αποκατάσταση (μερική ή πλήρη) όλων αυτών των παθήσεων και συνδρόμων. Η καλή συνεργασία των φυσικοθεραπευτών με τους θεράποντες ιατρούς είναι απαραίτητη για τη βέλτιστη απόδοση της θεραπείας.

Η ορθή πρακτική είναι η διάγνωση της πάθησης από τον θεράποντα ιατρό και κατόπιν, αν κρίνεται δόκιμο, η παραπομπή του ασθενή σε φυσιοθεραπευτή.

Οι τεχνικές και οι μέθοδοι τις οποίες χρησιμοποιεί η επιστήμη της φυσιοθεραπείας είναι πολλές και ποικίλες, αλλά το πιο σημαντικό είναι πως όλες είναι απολύτως φυσικές και όταν χρησιμοποιηθούν σωστά, δεν ενέχουν κανένα κίνδυνο επιπλοκών! Ενδεικτικά αναφέρουμε μερικές από αυτές. Οι Τεχνικές Μάλαξης και εννοούμε μια μεγάλη ποικιλία τεχνικών οι οποίες χρησιμοποιούνται στην θεραπεία ειδικών περιπτώσεων, όπως στη θεραπεία του μυο-περιτονιακού πόνου και του λεμφοιδήματος με τεχνικές λεμφικής μάλαξης. Η Αρθρική κινητοποίηση (manual therapy), η οποία χρησιμοποιείται για τη μείωση του πόνου, τη βελτίωση της κινητικότητας και της λειτουργικότητας σε υποκινητικές και επώδυνες αρθρώσεις, όπως της σπονδυλικής στήλης ή των άκρων (πχ. ισχίο ή ώμος), αλλά και για σταθεροποίηση υπερκινητικών αρθρώσεων. Ακόμη μια βασική κατηγορία είναι τα Φυσικά Μέσα που αποτελούν τον μηχανικό εξοπλισμό τον οποίο μπορεί να χειριστεί ο φυσικοθεραπευτής για να επιταχύνει τη διαδικασία της επούλωσης των ιστών και να ανακουφίσει τον πόνο και το οίδημα. Στα φυσικά μέσα συμπεριλαμβάνονται τα μαγνητικά πεδία, αναλγητική ηλεκτροθεραπεία (tens), και τα κύματα υπερήχων. Η τελευταία βασική κατηγορία που θα αναφέρουμε είναι η Άσκηση και Διατάσεις. Ανεξάρτητα από τις υπόλοιπες τεχνικές που θα χρησιμοποιήσει ο φυσικοθεραπευτής, η άσκηση και οι διατάσεις, διαφορετικής έντασης και συχνότητας, ανά περίπτωση είναι αναπόσπαστο κομμάτι μιας ολοκληρωμένης φυσιοθεραπευτικής προσέγγισης. Η άσκηση θα βοηθήσει στην αύξηση της κυκλοφορίας, στην αύξηση της κινητικότητας των αρθρώσεων, στην αύξηση του μυϊκού τόνου και της δύναμης, στην ανακούφιση του οιδήματος και του πόνου και στη γενικότερη βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ατόμου, ενώ οι διατάσεις θα βοηθήσουν στην αύξηση του μήκους των μυών και στη γενικότερη βελτίωση της ελαστικότητας των ιστών.

Η επιστήμη της φυσιοθεραπείας, όπως και κάθε άλλη επιστήμη που καλύπτει βασικές βιοτικές ανάγκες του ανθρώπου, μπορεί να χαρακτηριστεί ως λειτούργημα. Ο Φυσιοθεραπευτής φέρει ευθύνη απέναντι στους ασθενείς του και νομική, αλλά κυρίως ηθική. Οφείλει να ανταποκρίνεται με ευαισθησία στις ανάγκες των ασθενών και με αγάπη για τον άνθρωπο και την επιστήμη του, να προσπαθεί πάντα το καλύτερο στην κάθε περίπτωση. Για το σκοπό αυτό, κάθε ασθενής πρέπει να αντιμετωπίζεται σαν μοναδική περίπτωση, να αξιολογείται και να προσεγγίζεται όσο το δυνατό πιο σφαιρικά, με στόχο πάντα το βέλτιστο αποτέλεσμα στην λειτουργικότητά του, και κατ' επέκταση στην ποιότητα ζωής του.

*Σταματίου Δαυίδ Άγγελος,*
*Μαλαμά Ανδρομάχη*
*Φυσιοθεραπευτές Α Τ.Ε.Ι. Αθήνας.*
*Επικοινωνία:*
*Τηλ.:6989783457*
*E-Mail:davidstamatiou@hotmail.com*



# Παρακλητική ή Οκτώηχος

Συνεχίζοντας την αναφορά μας στα αναστάσιμα Απολυτίκια και Θεοτοκία της Εκκλησίας μας παραθέτουμε το Απολυτίκιο και το Θεοτοκίο του βαρέως ήχου.

## Απολυτίκιο

Κατέλυσας τῷ Σταυρῷ σου τὸν θάνατον˙ ἠνέῳξας τῷ λῃστῇ τὸν Παράδεισον˙ τῶν μυροφόρων τὸν θρῆνον μετέβαλες˙ καὶ τοῖς σοῖς Ἀποστόλοις κηρύττειν ἐπέταξας˙ ὅτι ἀνέστης, Χριστὲ ὁ Θεός, παρέχων τῷ κόσμῳ τὸ μέγα ἔλεος.

Το Απολυτίκιο μετά το «μετέβαλες» φέρεται και με στίξη διαφορετική.

• Με τον Σταυρό Σου κατέλυσες τον θάνατο˙ άνοιξες στον ληστή τον Παράδεισο˙ τον θρήνο των μυροφόρων γυναικών τόν μετέβαλες σε χαρά˙ και στους Αποστόλους Σου έδωσες εντολή να κηρύξουν και να διαλαλήσουν την Ανάστασή Σου στον κόσμο˙ γιατί Εσύ όντως αναστήθηκες, Χριστέ ο Θεός μας, παρέχοντας στον κόσμο το άπειρο και πλούσιο έλεός Σου.

Σημείωση: Με τη διαφορετική στίξη («μετέβαλες καί... ἐπέταξας, ὅτι...») διαφοροποιείται και το νόημα ως εξής: μετέβαλες τον θρήνο των μυροφόρων και παράγγειλες σ' αυτές να μηνύσουν στους Αποστόλους Σου ότι αναστήθηκες... Εσύ που παρέχεις στον κόσμο...

Σχόλιο: Στο αναστάσιμο τούτο Απολυτίκιο ο ιερός υμνογράφος με χαρακτηριστική απλότητα και σαφήνεια, με μικροπερίοδο, κοφτό και ασύνδετο λόγο υπογραμμίζει τα εξής: α)την κατάργηση του θανάτου, η οποία πραγματοποιήθηκε με τη σταυρική θυσία του Χριστού˙ β) το άνοιγμα του Παραδείσου στον γνωστό από το Ευαγγέλιο ληστή, ο οποίος όντας επάνω στον σταυρό του δίπλα στον Ιησού ομολόγησε τη δική του ενοχή και την αθωότητα του Χριστού, λέγοντας με συντριβή καρδιάς το σωτήριο εκείνο «Μνήσθητί μου, Κύριε, ὅταν ἔλθῃς ἐν τῇ βασιλείᾳ σου», για να λάβει την άμεση διαβεβαίωση του Κυρίου για τη σωτηρία του˙ «Ἀμήν λέγω σοι, σήμερον μετ' ἐμοῦ ἔσῃ ἐν τῶ Παραδείσῳ» (Λουκ. κγ΄, 42-43)˙ γ) τη μεγάλη και απερίγραπτη χαρά των μυροφόρων γυναικών, οι οποίες πρώτες πληροφορήθηκαν από τον Άγγελο το ευχάριστο μήνυμα της Αναστάσεως και παροτρύνθηκαν απ' αυτόν να το μεταφέρουν και στους μαθητές του Ιησού˙ «οὐκ ἔστιν ὧδε˙ ἠγέρθη γάρ καθώς εἶπε... εἴπατε τοῖς μαθηταῖς αὐτοῦ ὅτι ἠγέρθη ἀπό τῶν νεκρῶν» (Ματθ. κη΄, 6-7) και δ) την εντολή του Χριστού προς τους Αποστόλους να κηρύξουν το Ευαγγέλιο σ' όλο τον κόσμο, εντολή που δόθηκε σ' αυτούς μετά την Ανάστασή Του και πριν από την Ανάληψή Του στους ουρανούς˙ «πορευθέντες εἰς τόν κόσμον ἅπαντα, κηρύξατε τό εὐαγγέλιον πάσῃ τῆ κτίσει» (Μάρκ. στ΄, 15) και˙ «πορευθέντες μαθητεύσατε πάντα τὰ .ἔθνη... διδάσκοντες αὐτούς τηρεῖν πάντα ὅσα ἐνετειλάμην ὑμῖν» (Ματθ. κη΄,19-20). Στην κατακλείδα του τροπαρίου διακηρύσσεται με κατηγορηματικό τρόπο η Ανάσταση του Χριστού και Θεού, ενώ παράλληλα υπογραμμίζεται η μεγάλη ευσπλαχνία Του, η οποία εκδηλώθηκε στο ανθρώπινο γένος με τη θεία Του ενανθρώπηση και την άκρα συγκατάβασή Του, τη σταυρική Του θυσία και τη ζωηφόρο Ανάστασή Του.

## Θεοτοκίο

Ὡς τῆς ἡμῶν ἀναστάσεως θησαύρισμα, τοὺς ἐπὶ σοὶ πεποιθότας, πανύμνητε, ἐκ λάκκου καὶ βυθοῦ πταισμάτων ἀνάγαγε˙ σὺ γὰρ τοὺς ὑπευθύνους τῇ ἁμαρτίᾳ ἔσωσας, τεκοῦσα τὴν σωτηρίαν, ἡ πρὸ τόκου Παρθένος καὶ ἐν τόκῳ Παρθένος καὶ μετὰ τόκον πάλιν οὖσα Παρθένος.

• Εσύ, πανύμνητη, η οποία ως Μητέρα του Θεού είσαι ο θησαυρός της αναστάσεώς μας, ανάσυρε από τον λάκκο και από τον βυθό των παραπτωμάτων όλους εκείνους που ελπίζουν σε εσένα˙ γιατί εσύ με το να γεννήσεις τον Χριστό που είναι η σωτηρία μας, έσωσες αυτούς που ήταν υπόλογοι ενώπιον του Θεού για τα αμαρτωλά τους έργα, εσύ που και πριν από τη γέννηση του Θεανθρώπου ήσουν Παρθένος και κατά τη γέννησή Του διατηρήθηκες Παρθένος και μετά τη γέννησή Του εξακολούθησες να είσαι και πάλι Παρθένος.

Ιερ. Θ.Π.

# ΖΗΛΟΣ ΘΕΟΥ

Χάριτι Θεού συμπληρώσαμε τη δευτέρα εβδομάδα της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Πέραν της προσωπικής μας εμπειρίας αναφέρομεν και από τις κατηχήσεις των Πατέρων μας και ιδίως του Μεγάλου Θεοδώρου του Στουδίτου, αυτού του πραγματικού πάτρωνος της μοναστικής μας ζωής. Αυτός ο Άγιος αναφέρει ότι, στις ημέρες αυτές της νηστείας που απότομα μεταβάλλεται το τυπικό, συμβαίνουν ανωμαλίες οργανικές στο σώμα του ανθρώπου. Να ξέρετε πως αυτή είναι η φύση των πραγμάτων και να μην τρομάζετε, επειδή απότομα κάναμε στροφή στο θέμα της δίαιτάς μας και γενικά όλης της αναστροφής. Επίσης παίζει ρόλο και το κλίμα, που, αν και βαδίζομε προς την άνοιξη, είναι ακόμα πολύ ψυχρό. Αυτά όλα είναι εκείνα τα οποία προκαλούν ανωμαλία στον οργανισμό, γι' αυτό πρέπει να είστε περισσότερο προσεκτικοί, όσον εξαρτάται από σας.

Πέραν τούτου όμως να μην ξεχνάμε ότι, σαν στρατευόμενοι, έχομε συνεχώς μίαν αόρατη εμπόλεμη κατάσταση. Ο εχθρός μας, ο οποίος είναι τόσο πολυδαίδαλος και πολυκύμαντος και παμπόνηρος, δεν φείδεται ουδενός τρόπου και μέσου στο να επιστρατεύσει κάθε τι το οποίο μας περιστοιχίζει και μέσω αυτού μας δημιουργεί κρούση και μάχη και πόλεμο. Εμείς όμως με το φρόνημα ψηλά, βαδίζομε πάντοτε «διά πίστεως» και όχι «δι' εἴδους». Ατενίζομε στη Δέσποινά μας Θεοτόκο, και αφήνομε κάθε πρόβλημα το οποίο μας απασχολεί. Βαδίζομε διά πίστεως και δεν λυγίζομε στις διάφορες κακοπάθειες.

Επειδή η ζωή μας είναι κατά Χριστόν, οτιδήποτε εμπόδιο και αν συναντήσομε, ευχαρίστως θα το υπομένουμε και δεν πρόκειται να προδώσουμε την πνευματική μας ζωή. Με τα μέσα που διαθέτομε, με τη μικρή μας εμπειρία, θα προσπαθούμε να μειώνουμε την ένταση των διαφόρων πειρασμών που συναντούμε, αλλά όμως ουδέποτε θα υποχωρήσομε, ουδέποτε θα δειλιάσομε. Και για να γίνει αυτό, πρέπει να κινήσομε μέσα μας τον θείο ζήλο. Πρέπει να υπάρχει μέσα μας αυτό το θείο πυρ, το οποίο ήλθε ο Ιησούς μας και άναψε και επιθυμούσε διακαώς να το έβλεπε αυτομάτως να ανάβει από την ώρα που το κήρυττε. Αυτό είναι εκείνο το οποίο μας λείπει και «πάσῃ σπουδῇ» πρέπει να το βάλομε σε ενέργεια. Ο θείος ζήλος, τον οποίο γεννάει ο φόβος του Θεού.

Συνέχεια στη σελίδα 6

# ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ

## ΑΠΡΙΛΙΟΣ

**9-4-93**

Απονεμήθηκαν τα ελληνικά Όσκαρ. Τιμήθηκε ο ηθοποιός Κώστας Χατζηχρήστος με το ειδικό βραβείο για την πολύχρονη προσφορά του στην εγχώρια έβδομη τέχνη.

Απονεμήθηκαν επίσης τα τρία μεγάλα ισότιμα κρατικά βραβεία στους σκηνοθέτες Νίκο Κούνδουρο, Σταύρο Τσιώλη και Τάκη Τουλιάτο, ενώ βραβεύτηκαν οι ηθοποιοί Μπέτυ Λιβανού, Στράτος Τζώρτζογλου κ.α.

**22-4-94**

Σε ηλικία 26 ετών ο νεαρός ηθοποιός Περικλής Στογιαννίδης εγκατέλειψε τα εγκόσμια. Πέθανε από οξεία εγκεφαλίτιδα.

**26-4-94**

Έχασε τη δίχρονη μάχη με τον καρκίνο ο Γιώργος Γεννηματάς, ο οποίος κηδεύτηκε στο Α΄ Νεκροταφείο Αθηνών. Τη μάχη έχασε και ο δημοσιογράφος Κωνσταντίνος Δημάδης από τη Θεσσαλονίκη από την επάρατο νόσο.

**29-4-94**

Ένας μεγάλος Έλληνας εφοπλιστής και φιλότεχνος ο Βασίλης Π. Γουλανδρής πέθανε σε ηλικία 80 ετών . Ο Β Γουλανδρής ήταν γόνος μεγάλης εφοπλιστικής οικογένειας και διατέλεσε για πολλά χρόνια αντιπρόεδρος της Ένωσης Ελλήνων Εφοπλιστών.

Διακεκριμένος φιλότεχνος και συλλέκτης έργων τέχνης ήταν μέλος πολλών μουσείων και ιδρυμάτων της Ευρώπης, της Αμερικής και κυρίως της Γαλλίας. Με τη σύζυγό του Ελίζα ίδρυσαν το ομώνυμο ίδρυμα του οποίου ήταν πρόεδρος . Σε διάστημα 15 ετών λειτουργίας το ίδρυμα ανήγειρε τρία υπερσύγχρονα μουσεία. Το Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης, το Αρχαιολογικό Μουσείο και τη νέα πτέρυγα του Μ.Σ.Τ. Ακόμα το ίδρυμα καθιέρωσε ένα θεσμό μεταπτυχιακών υποτροφιών στο εξωτερικό για κλάδους που σχετίζονται με τη τέχνη.

**Ελένη Παπαγεωργίου-Ηλιάδη**