

Φεβρουάριος 2024
έτος 500
άρ. φύλ. 776

ΕΠΑΛΞΕΙΣ

“Για σωφρόνως και δικαίως και εὐσεβῶς ζήσωμεν”

Γραφεῖα:
Ζήνωνος 3
104-31 Ἀθήνα
© 210 5230948
www.epalxeis.gr

ΜΗΝΙΑΙΑ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Προσκυνηματική έκδρομή

Σὺν Θεῷ, τὸ **Σάββατο 10 Φεβρουαρίου 2024** θὰ πραγματοποιηθῆ μονοήμερη **προσκυνηματική** έκδρομή σὲ **Τερεῖς Μονές στὴν Εὐβοία**. Θὰ ἐκκλησιαστοῦμε στὸν πανηγυρίζοντα **Ἱ. Ν. Ἁγίου Χαραλάμπους** στὸ χωριὸ Ἀφράτη καὶ θὰ ἐπισκεφθοῦμε τὶς **Τερεῖς Μονές Ἁγίου Γεωργίου Ἀρμᾶ** καὶ **Κοιμήσεως Θεοτόκου Μακρυμάλλης**.

Πληροφορίες, δηλώσεις συμμετοχῆς τὸ συντομώτερο στὰ τηλέφωνα: 6936901606, -08 & -09.

«Φιλοδέη, ἡ Ἁγία τῶν Ἀθηνῶν»

Τὸ **Σάββατο 17 Φεβρουαρίου** καὶ ὥρα **7:00μ.μ.**, στὴν **κεντρικὴ** αἴθουσα τῶν Ἐπάλξεων, Ζήνωνος 3, β' ὄρ., Ὁμόνοια, θὰ γίνῃ **προβολή** τῆς ἐπιτυχημένης **ταινίας** τῆς Μαρίας Παπαλιού, ποὺ παρουσιάζει τὴν ζωὴ καὶ τὸ ἔργο τῆς φιλόθεης Ἁγίας.

Περισσότερες πληροφορίες στὰ ὡς ἄνω τηλέφωνα.

Ἀποκρεάτικη συνεστίαση

Κυριακὴ τοῦ Ἀσώτου 3 Μαρτίου στὶς 13:30

Αἴθουσα Ἐπάλξεις, Ζήνωνος 3, β' ὄρ., Ὁμόνοια
Ἡ **οἰκογενειακὴ** ἀτμόσφαιρα, τὰ **σπιτικά** ἐδέσματα καὶ ἄλλα κεράσματα καὶ ἡ **ἀληθινὴ** ψυχαγωγία θὰ μᾶς βοηθήσουν νὰ ξεφύγουμε κάπως ἀπὸ τὸ ζοφερὸ κλίμα τῶν ἡμερῶν καὶ νὰ **προετοιμαστοῦμε** καλότερα ἐν ὄψει τῆς εἰσόδου μας στὴν κατανυκτικὴ περίοδο τοῦ Τριωδίου.

Εἴσοδος μὲ **προσκλήσεις** ὑπὲρ μορφωτικῶν καὶ ἱεραποστολικῶν σκοπῶν.

σημ.: Παρακαλεῖσθε ὅπως δηλώσετε **ἐγκαίρως** τὴν συμμετοχὴ σας, τὸ ἀργότερο **μέχρι τὴν Παρασκευὴ 1 Μαρτίου**, γιὰ νὰ ἐτοιμαστοῦν οἱ μερίδες, στὰ τηλ. 6936901606, -08, -09.

Τὴν **Κυριακὴ τῆς Τυρινῆς, 17 Μαρτίου**, θὰ πραγματοποιηθῆ **προσκυνηματικὴ** έκδρομή. Περισσότερες πληροφορίες στὰ τηλέφωνα: 6936901606, -08, -09.

Οἱ δραστηριότητες συνεχίζονται

Κάθε **Σάββατο βράδυ** στὶς **7:00 μ.μ.** συναντήσεις, ὀμιλία καὶ πρόβα χορωδίας στὴν αἴθουσά μας, Ζήνωνος 3.

Καθημερινά, διαδικτυακὲς μορφωτικὲς ἐκπομπές, μὲ **ἐπίκαιρο** περιεχόμενο, 8:00-9:00 τὸ βράδυ.

Παρακαλοῦνται οἱ ἀγαπητοὶ μας ἀναγνώστες νὰ συμμετέχουν οἱ ἴδιοι καὶ νὰ ἐνημερώνουν καὶ ἄλλους. Γιὰ τὶς **ἐκπομπές** νὰ συντονίζονται στὶς διευθύνσεις: <http://epalxeis.caster.fm/>, <https://synpasitoisagiois.radio12345.com>

Ἐπίσης, οἱ ἐνδιαφερόμενοι νὰ παρακολουθοῦν τὴν ἴστοσελίδα μας: www.epalxeis.gr

Οἱ Ἐπάλξεις Αἰγάλεω

Οἱ **ὀμιλίες** καὶ οἱ λοιπὲς **δραστηριότητες** τῶν Ἐπάλξεων Αἰγάλεω συνεχίζονται **κανονικά** στὴν αἴθουσά των, «Ἁγία Μαγδαλνή», Ἀναγεννήσεως 19, πλυσίον Ἁγ. Σπυρίδωνος Αἰγάλεω, μὲ **κεντρικὴ** ὀμιλία καὶ ἱερὰ **Παράκληση** κάθε **Τρίτη** βράδυ καὶ ὥρα 7:00 μ.μ.

Πληροφορίες στὸ τηλ.: 210 5982573, **ὑπεύθυνη** κ. Μαγδαλνὴ Κόκορη, ἱατρός-θεολόγος.

Τῆς μετανοίας ἄνοιξόν μοι πύλας..

Μὲ τὴν βοήθεια τοῦ Θεοῦ εἰσερχόμεθα καὶ ἐφέτος στὴν κατανυκτικὴ περίοδο τοῦ Τριωδίου, ποὺ ὀνομάζεται ἔτσι, γιὰ τὴν Ἐκκλησίαν μας χρησιμοποιεῖται «**Τὸ Τριώδιον**», ἓνα βιβλίον γεμάτο ἀπὸ ποιητικὰ μαργαριτάρια, ὑπέροχους ὕμνους καὶ διδακτικὲς περικοπές.

Ἐπὶ τοῦ σώματος καὶ Τριωδίου: ὅπως τὸ ἀνθρώπινο σῶμα διαθέτει τρία μέρη, τὰ ἄκρα, τὸν κορμὸ καὶ τὴν κεφαλὴ, ἔτσι καὶ τὸ Τριώδιον διαθέτει τρεῖς ὑποπεριόδους: τὶς τέσσερις πρώτες Κυριακὲς, τὴν περίοδο τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς καὶ τὴν Μεγάλην Ἑβδομάδα.

Οἱ δύο πρώτες Κυριακὲς εἶναι Κυριακὲς πορείας. Κατὰ τὴν μὲν πρώτην ἀναγιγνώσκεται ἡ περικοπὴ τοῦ Τελώνου καὶ Φαρισαίου, οἱ ὅποιοι «**ἀνέβησαν προσεύξασθαι**», ἐνῶ κατὰ τὴν δευτέρα Κυριακὴ ἀναγιγνώσκεται ἡ πε-



ρικοπὴ τοῦ Ἀσώτου, ὁ ὅποιος «**ἀναστὰς ἐπορεύθη πρὸς τὸν πατέρα του**». Ἐπομένως, καὶ στὶς δύο περιπτώσεις ὑπάρχει ἡ χρησιμοποίηση τῶν ποδῶν («**ἀνέβησαν**», «**ἐπορεύθη**»).

Οἱ δύο ἐπόμενες Κυριακὲς ἔχουν σχέση μὲ τὰ χέρια.

Τὴν μὲν Κυριακὴ τῆς Κρίσεως ἀναφέρεται ἡ φράση «**Ἐπέινασα καὶ ἐδώκατε μοι φαγεῖν**», κατὰ δὲ τὴν ἐπομένη Κυριακὴ ἐνθυμούμεθα τὴν παρακοὴ τῶν πρωτοπλάτων, οἱ ὅποιοι ἔλαβαν μὲ τὰ χέρια τῶν τῶν ἀπαγορευμένο καρπὸ καὶ τρώγοντάς τον ἐξέπεσαν τοῦ Παραδείσου. Γι' αὐτὸ ἐμεῖς προσπαθοῦμε μὲ τὴν νηστεία νὰ ἐλαχιστοποιήσωμε τὶς ἀμαρτωλὲς πράξεις καὶ νὰ μεγιστοποιήσωμε τὴν μετάνοια.

Στὴν συνέχεια εἰσερχόμεθα στὸ κυρίως

Συνέχεια στή σελ. 2

Τὸ νέο ἦθος



**τοῦ μακαριστοῦ
Κων/νου Γανωτῆ,
φιλολόγου-συγγραφέως**

Οἱ ἱεράρχες, γιὰ νὰ βρεθοῦν τὸ νέο κόσμον με σοφία καὶ πραότητα, σπούδασαν πρώτα τὴ σοφία καὶ τὴ γλώσσα τοῦ παλιοῦ κόσμου. Μίλησαν μὲ ἀριστα Ἀττικά στον πεζὸ ἀλλὰ καὶ στον ποιητικὸ λόγο. Ἀπέδειξαν οἱ Καππαδόκες καὶ οἱ

Συνέχεια στή σελ. 2

Ὁρθοδοξία καὶ βία



**τοῦ μακαριστοῦ
π. Γεωργίου Μεταλληνοῦ**

Ἡ Ὁρθοδοξία γνωρίζει, βέβαια, τὴν βία καὶ τὴν ἐφαρμοζε στὴν σκληρότερη μορφή της. Ἡ βία της ὅμως δὲν στρέφεται πρὸς τὰ ἔξω, πρὸς τὸν συνάνθρωπο, ἀλλὰ κατὰ τοῦ Διαβόλου καὶ πρὸς τὰ μέσα, στὸ ἐσωτερικὸ μας. «Ἡ βασιλεία (χάρη) τοῦ Θεοῦ βιάζεται καὶ βιασταί

Συνέχεια στή σελ. 2

Θερμὴ παράκληση

Ἀγαπητοὶ μας ἀναγνώστες! Σὰς ἀπευθύνουμε ἐκ νέου ἔκκληση γιὰ τὴν στήριξη τοῦ πολὺπλευρου ἔργου τῶν Ἐπάλξεων, καθὼς οἱ δυσκολίες καὶ τὰ ἔξοδα διαρκῶς αὐξάνονται, ἐξαιτίας τῶν ὁποίων, ὅπως γνωρίζετε, ἀναγκαστήκαμε νὰ **διακόψωμε** τὴν ἀποστολὴ τῆς ἐφημερίδος σὲ ὅσους ὀφείλουσαν συνδρομὲς 5 ἐτῶν καὶ ἄνω. Ἐάν, πάντως, κάποιος ἐπιθυμῆ τὴν συνέχιση τῆς ἀποστολῆς, νὰ μᾶς **ἐνημερώσῃ, τηλεφωνικῶς ἢ μὲ μῆνυμα**, ὥστε τὸ ἔξοδο νὰ καλυφθῆ, ἐνδεχομένως, ἀπὸ **συνδρομὴ** τρίτων.

Ἐπίσης, ὅσοι διαθέτετε ἠλεκτρονικὸ ταχυδρομεῖο, νὰ μᾶς ἀποστείλετε τὴν διεύθυνσή σας στὸ: epalxeis1974@gmail.com, γιὰ **νὰ λαμβάνετε ἠλεκτρονικά** τὴν ἐφημερίδα. Στὴν ἴδια διεύθυνση μπορείτε νὰ μᾶς στείλετε τὸ σταθερὸ ἢ κινητὸ σας **τηλέφωνο**, γιὰ νὰ σᾶς ἐνημερώνωμε γιὰ τὶς διάφορες δραστηριότητες καὶ ἐκδηλώσεις.

Εὐχαριστοῦμε γιὰ τὴν κατανόηση καὶ **εὐελπιστοῦμε** ὅτι, μὲ τὴν βοήθεια τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν δική σας στήριξη, θὰ **συνεχίσωμε** καὶ ἐφέτος τὸ δύσκολο ἔργο μας! Ἀμήν!

Ἡ Διοικοῦσα Ἐπιτροπὴ

Όρθοδοξία και βία

Συνέχεια από τη σελ. 1

άρπάζουν αυτήν» (Ματθ. 11, 12). Είναι βία, όπως αποδεικνύει η άσκητικονηπτική πράξη της Όρθοδοξίας, που άσκειται στην επαναστατημένη και διαστραμμένη φύση μας, τα ένστικτά μας, γιά να μην τυραννούν τον άνθρωπο και τον δυναστεύουν. Μέσω του αυτοβιασμού ελευθερώνεται ο άνθρωπος στην άκτιστη Θεία Χάρη. Μόνο έτσι γίνεται «ναός του Θεού», δηλαδή Χριστιανός (πρβλ. Ρωμ., 8, 9 έ.). Μόνο έτσι πατάσσεται η τρομοκρατία και όχι με βομβαρδισμούς άθρών.

Αυτή είναι η Όρθοδοξία των Αγίων μας και γι' αυτό δεν παράγει τρομοκράτες, κάθε είδους, αλλά Μάρτυρες. Ό τρομοκράτης, κάθε είδους, βιάζει τους άλλους και τους εξολοθρεύει, έστω και αν αυτοκτονεί μαζί τους (καμικάζι). Έδω ισχύει το έβραϊκό «άποθανέτω ή ψυχή μου μετά των άλλοφύλων» (Κρ. 16, 30). Ο Μάρτυρας νικά με την αυτοθυσία του, που προσφέρεται υπέρ των άλλων. Έχω ονομάσει τους Νεομάρτυρες της όθωμανοκρατίας «τους δυναμικότερους και αποτελεσματικότερους αντιστασιακούς, όχι με όπλα, αλλά με τον σταυρό». Ο Μάρτυρας της Όρθοδοξίας νικά τους τυράννους του κόσμου με τη θυσία του, αποδεικνύοντας ότι δεν είναι άκαταγώνιστοι και ένθαρρύνοντες και τους άλλους στην αντιμετώπισή τους.

Όυτε όμως ιερό πόλεμο γνωρίζει ή Όρθοδοξία. Στην ιστορία της δέχθηκαν οί Άγιοί μας, «κατ' άκραν οικονομίαν», τον άμυντικό και άπελευθερωτικό άγώνα (αυτό είναι το θεολογικό υπόβαθρο της Έλληνικής Έπανάστασης του 1821) ως αυτοθυσία υπέρ των άλλων (βλ. Ιωάν. 15, 13), αλλά ένω οί μετέχοντες σέ τέτοιους πολέμους τιμώνται ως ήρωες, δεν μπορούν να γίνουν κληρικοί, ως φονευτές, και περνούν από μακρά μετάνοια.

Η Όρθοδοξία δεν μπορεί, συνεπώς, από τη φύση της να συγκαλύψει οποιαδήποτε άδικία και άπανθρωπία, άπ' όπου και αν προέρχεται. Πολεμάει, επίσης, την τρομοκρατία όχι μόνο με διακηρύξεις και μανιφέστα, αλλά καλώντας στον τρόπο ζωής των Αγίων, που ως ελευθερωμένες έν Χριστώ υπάρξεις, υπερβαίνουν όλες αυτές τις καταστάσεις της πεπτωκυίας φύσεως. Αυτός ό τρόπος ζωής και υπάρξεως των Αγίων είναι το όρθόδοξο ήθος, το όποιο με την άκτιστη Θείκη Χάρη νικά τις ροπές και πρακτικές της πτώσεως και φθοράς μας, δηλαδή του θανάτου μας.

Της μετανοίας άνοιζόν μοι πύλας...

Συνέχεια από τη σελ. 1

σώμα του Τριφιδίου, στην Μεγάλη Τεσσαρακοστή, που άντιστοιχεί στον κορμό του ανθρώπινου σώματος. Όπως, μάλιστα, μέσα στον κορμό μας υπάρχουν πολύτιμα όργανα (καρδιά, πνεύμονες, ήπαρ και λοιπά), έτσι και στον κορμό του Τριφιδίου υπάρχουν πολύτιμοι θησαυροί (Χαιρετισμοί της Θεοτόκου, Μεγάλος Κανόνας, Ψυχοσάββατα, Έορτή της Όρθοδοξίας, της Σταυροπροσκυνήσεως κ.λπ).

Μετά από τον κορμό μεσολαβεί ό λαιμός, ή Κυριακή των Βαΐων, που όδηγεί στην κεφαλή, την Μεγάλη Έβδομάδα, με τους υπέροχους ύμνους, όπως «Τό Τροπάριο της Κασσιανής», τα Δώδεκα Εύαγγέλια, τα άλλα βιβλικά άναγνώσματα, τα Έγκώμια, τα όποια μάς βοηθούν να βιώσωμε τον Σταυρό, τα Πάθη και την Ταφή του Σωτήρος μας, ώστε να γευθούμε και την ένδοξη Ανάστασή Του. Όπως, δηλαδή, το ανθρώπινο σώμα πάντοτε επιθυμεί να πετάξη στον άέρα, έτσι και το Τριψίδιο μάς προετοιμάζει και μάς ένισχύει, με την ταπείνωση και την μετάνοια, να άνεβούμε σέ ούράνια ύψη και υπερέκκοσμία αγαθά.

Άς παρακολουθήσωμε και έφέτος όλα τα τελούμενα κατά την κατανοκτική αυτήν περίοδο της Έκκλησίας μας, γιά να κατορθώσωμε και έμεϊς, με μετάνοια και φιλαλήθεια, να άπολαύσωμε τους καρπούς της αγάπης που μάς προσφέρει άπλόχερα ό μεγάλος μας Βασιλιάς και Σωτήρας Χριστός. Άμήν!

Βασίλειος Τσούπρας

Τό νέο ήθος

Συνέχεια από τη σελ. 1

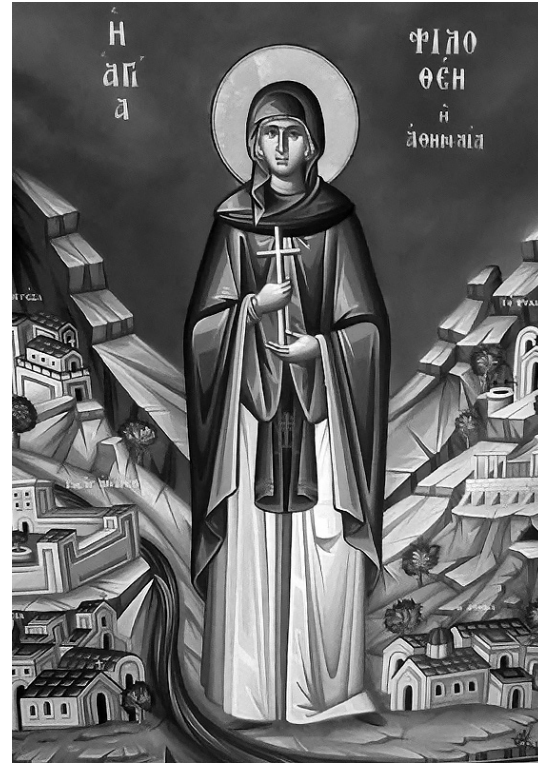
Σύροι Ιεράρχες μας (Σύρος ήταν ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος) ότι κουβαλούν μαζί τους το Άγιο Πνεύμα, γιάτι ξεπέρασαν τους Αττικούς συγγραφείς, μολοντί έζησαν και έδρασαν παραπάνω από 1.000 χιλιόμετρα μακριά από την Αττική.

Και οί άλλοι Ιεράρχες, ο Βασίλειος, ο Γρηγόριος, ο Κύριλλος, ο Αθανάσιος θεμελιώνουν με το λόγο τους την αληθινή πίστη. Φέρνουν ειρήνη στον κόσμο και εγκαινιάζεται η ευσπλαχνία, η ελεημοσύνη και η φιλανθρωπία ως οφειλή, που τη χρωστάει η οικομένη στους φτωχούς, στα ορφανά, στις χήρες, στους αιχμαλώτους, στους δούλους. Ο κόσμος παραξενεύεται, οί άδικημένοι της μοίρας αναπνέουν και χαμογελούν.

Πρωτοφανή πράγματα! Ο Χρυσόστομος έχιζε λεπροκομεία, ο Ανδρέας Ιεροσολυμίτης, γνωστός ως Ανδρέας Κρήτης, διακόννησε την Εκκλησία ως ορφανοτρόφος. Ιδρύθηκαν τα πρώτα ξενοδοχεία-νοσοκομεία μέσα στις πόλεις με γιαιτρούς άντρες και γυναίκες. Οί πλούσιοι εξαγόραζαν αιχμαλώτους από τους πειρατές και τους λευτέρωναν. Έτσι, ο πατέρας του Ιωάννου Δαμασκνού στη Συρία εξαγόρασε τον αιχμάλωτο Κοσμά και τον έκανε αδερφό του γιού του. Και έγιναν οί δυό τους οί κορυφαίοι ποιητές του κόσμου.

Οί γυναίκες, ενώ ζούσαν στη σκία της κοινωνίας και της οικογένειας, βγήκαν από την αφάνεια, χωρίς να χάσουν τη σεμνότητά τους, κι έγιναν μάρτυρες, σαν τις αγίες Μαρίνα και Αικατερίνα, ονομαστές μπτέρες και αδερφές αγίων, σαν τη Νόννα, την Εμμέλεια, την Ανθούσα, την Μακρίνα, νοσοκόμες, ορφανοτρόφοι, διακόνισσες σαν την οσία Ξένη, ποιήτριες σαν την Κασσιανή, φιλάνηρωπες και φιλόθεες βασίλισσες, σαν την αγία Ελένη, την Πουλχερία και πολλές άλλες.

Με το νέο ήθος των Ιεραρχών μας μπορούμε πια να γιορτάζουμε την Ανάσταση και να ζούμε τον αληθινό ανθρωπισμό, τον θεανθρωπισμό, απαγγέλλοντας λογαοιδικώς: «Έστη ό Θεός έν συναγωγή θεών. Έγώ δε λέγω ύμιν θεοί έστε και υιοί ύψιστου πάντες.» (Ψαλμ., 81).



«Χαίροις των Αθηνών ή Λαμπάς»

Λαμπάδα των Αθηνών, «έν τω βίω καιομένη και φαίνουσα», άποκαλεί την Αγία Φιλοθέη ό ύμνογράφος (+19 Φεβρουαρίου). Πράγματι, ή Αγία σέ όλο της τον βίο έλαμψε δια των άρετών της και δια της κοινωνικής της προσφοράς.

Κατά την πιό ζοφερή περίοδο της Τουρκοκρατίας, τον 16° αιώνα, που ό αίμοσταγής σουλτάνος Σουλείμαν σκορπούσε παντού τον φόβο και τον τρόμο, ή «Κυρά των Αθηνών» δρούσε άφοβα κάτω από την μύτη του Τούρκου διοικητού, δυό βήματα από το άρχοντικό των Μπενιζέλων στην Πλάκα. Γι' αυτό ό έγκωμιστής της άναφωνεί με θαυμασμό: «Σαμψών έσχεσ την άνδρειαν» (πήρες την άνδρεία του Σαμψών).

Έξ άλλου, ή Αγία, άκολουθώντας το παράδειγμα των κοινωνικών Πατέρων και Μπτέρων της Έκκλησίας και των αληθινά φιλάδελφων γονέων της, βοηθούσε άπλόχερα κάθε ένδεη και άναγκεμένο. Ίδρυσε τον κοινοβιακό «Παρθενώνα» της αγάπης, με πλήθος άλλων οικημάτων, όπου εύρισκαν καταφύγιο άδύναμοι και πονεμένοι, άνεξαρτήτως φύλου, θρησκείας και εθνικότητας, κυρίως όμως φτωχές και κατατρεγμένες κοπέλες, που δραπετεύαν από τα χαρέμια των Τούρκων ή τις εξαγόραζε ή ίδια από τα σκλαβοπάζα και τις φυγάδευε στην συνέχεια στα μετόχια της. Η Αγία φρόντιζε, παράλληλα, γιά την μόρφωση και την άποκατάσταση των άδύναμων κοριτσιών. Ίδρυσε το πρώτο σχολείο γιά γυναίκες στην Τουρκοκρατία- και έγινε ή ίδια ή «μαϊστρα» και ή πνευματική των μπτέρα.

Προκειμένου, λοιπόν, να την τιμήσωμε γιά την τεράστια éθνική και κοινωνική της προσφορά, δεν έχομε παρά να μιμηθούμε τις άρετές της, κυρίως την αγαπτική συμπεριφορά και το άγωνιστικό της φρόνημα, ώστε ένισχυόμενοι, δια των πρεσβειών της, να προβάλλωμε και μεϊς σθεναρή άντίσταση άπέναντι στους κάθε λογής σημερινούς έχθρους της πίστεως και της πατριδος. Γένοιτο!

ΕΠΑΛΞΕΙΣ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Ίδιοκτησία: Πολιτιστική και Κοινωνική Κίνηση «Επάλξεις»

Έκδότης: Βασίλειος Τσούπρας,
Θεολόγος Κοινωνιολόγος

Γραφεία: Ζήνωνος 3, 104 31 Αθήνα

Τηλέφωνα: 210 52 30 948, 210 24 69 152

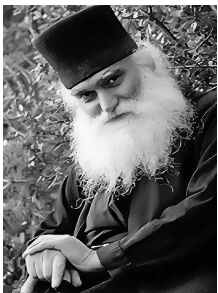
e-mail: epalxeis1974@gmail.com,

ιστοσελίδα: www.epalxeis.gr

Προαιρετικές Εισφορές- Έμβάσματα: ΕΠΑΛΞΕΙΣ

Σύγχρονοι Άγιοι

π. Έφραϊμ Κατουνακιώτης
+27 Φεβρουαρίου



Απολυτίκιον. Ἦχος πλ. α΄.
Προσευχῆς ἀεναίου λαμπτήρ
νεόφωτε, Κατουνακίων
οἰκῆτορ, Ἁγίου Ὁρους πυρσέ,
ὁ φωτίσας ἀρετῶν σου τοῖς
πυρσεύμασι πάντα,
θειότατε Ἐφραῖμ, καὶ εἰς ὕψος
ἐπαρθεῖς θεώσεως ἀπαθεία
καὶ νῆψαι, μὴ διαλείπῃς Χριστὸν
ἡμῖν καθιλουόμενος.

Μηνύματα ἀπὸ τοῦ Τριώδιου

Τὸν πλοῦτον ὃν δέδωκάς μοι τῆς χάριτος
κακῶς ἠνάλωσα, ἀσώτως ζήσας.
Πάσῃ κακίᾳ δεδούλωμαι...καὶ ἔμμαντοῦ ἔξω γέγονα...
Τὰ πατρῶα σου σπλάγχνα νῦν ὑπάνοιξόν μοι
ἀπὸ τῶν κακῶν ἐπιστρέφοντι, ἐπουράνιε Πάτερ.

Στὰ υπέρροχα αὐτὰ τροπάρια (Ἐξαποστει-
λάριο ἑορτῆς τοῦ Ἀσώτου, Τροπ. δ' Θ' ε' Ὡδῆς)
παρουσιάζεται σταδιακὰ ἡ πορεία πρὸς τὴν
μετάνοια. Ἀρχικὰ συνειδητοποιεῖται ἡ ἀπώ-
λεια τῶν θείων δωρεῶν, ποῦ εἶναι τὸ πρῶτο
βῆμα τῆς μετάνοιας, καὶ στὴν συνέχεια ξε-
κινᾶει ἡ ἐπιστροφή πρὸς τὸν Θεὸ Πατέρα.



Ἐπιστολὴ γὰρ τῆς εἰρήνης

Εὐρισκόμενοι καὶ πάλι στὰ πρόθυρα μιᾶς
παγκόσμιας συρράξεως, ἀποστείλαμε ἐπιστολὴ
πρὸς τοὺς διεθνεῖς ὀργανισμοὺς τυφλῶν καὶ
γενικῶς ἀναπήρων - θυμάτων πολέμου καὶ
πρὸς τοὺς Ὁρθοδόξους Ποιμενάρχες τῆς καθ'
ἡμᾶς Ἐκκλησίας, μὲ τὴν παράκληση νὰ συμ-
βάλουν ὅλοι «στὴν ἱερῇ ὑπόθεσιν τῆς εἰρήνης.
Βεβαίως, ἡ Ἐκκλησία μας σὲ κάθε τελετῇ δέεται
ὑπὲρ τῆς εἰρήνης τοῦ σύμπαντος κόσμου. Μία
γενικότερη ὁμως κινητοποίηση μὲ κοινὸ ἐκκλη-
σιασμό, συσκέψεις καὶ ἄλλες κοινὲς ἐκδηλώσεις
θὰ ἦταν ὠφέλιμη. Οἱ Ἐπάλξεις εἴμαστε στὴν δι-
άθεσή σας, καθὼς ἔχομε ἔτοιμο πρόγραμμα μὲ
τραγούδια εἰρήνης καὶ μπορούμε νὰ συμμετά-
σχουμε σὲ γενικότερες ἐκδηλώσεις.»

σημ.: Μεταξὺ τῶν πολυπλευρῶν στό-
χων τῶν Ἐπάλξεων εἶναι καὶ ἡ ἐπίτευξιν τοῦ
πολύτιμου ἀγαθοῦ τῆς εἰρήνης τοῦ Χριστοῦ
(«εἰρήνην τὴν ἐμὴν ἀφίημι ὑμῖν, οὐ καθὼς ὁ
κόσμος δίδωσιν», Ἰωάν., ιδ' 27), διότι, χωρὶς
τὴν εἰρήνην τοῦ Χριστοῦ, εἰρήνη μέσα μας καὶ
γύρω μας δὲν πρόκειται νὰ ὑπάρξῃ.

Ψυχικὴ ἀνθεκτικότητα



Ἐπιμέλεια: Μακρίνα Ῥάγκα,
Δικηγόρος, Γενικὴ Γραμματέας
τῶν Ἐπάλξεων

Με αφορμὴ ὅσα ζοῦμε τα-
τελευταία χρόνια, κυκλο-
φοροῦν ἀρθρα, μελέτες καὶ
ἔρευνες, προγράμματα ψυχι-
κῆς υγείας που ἀναδεικνύουν τὴν ἀνάγκη
τοῦ ἀνθρώπου γιὰ ευτυχία.

Μία ἀπὸ τὶς ἐννοιες που ἀκούγεται ευ-
ρέως σὲ ἀκαδημαϊκοὺς καὶ επαγγελματικοὺς
χώρους εἶναι ἡ ἐννοία τῆς «ψυχικῆς ἀνθε-
κτικότητας». Μία πολυδιάστατη ἐννοία, μὴ
δυναμικὴ διαδικασία ψυχοκοινωνικῆς προ-
σαρμογῆς σὲ δύσκολες ἢ ἀπειλητικὲς συν-
θήκες, ὅπως τὴν ορίζουν οἱ ἐιδικοί.

Ὅταν μιλάμε γιὰ ψυχικὴ ἀνθεκτικότητα,
σημαίνει ὅτι υφίστανται δύο σημαντικὲς με-
ταβλητές: πρῶτον ἡ ἐννοία τῆς ἀντιξοότη-
τας, καὶ δεῦτερον ἡ ἐννοία τῆς θετικῆς προσαρ-
μογῆς, δηλαδὴ ἓνα σύνολο μηχανισμῶν που
ενεργοποιοῦνται, προκειμένου τὸ άτομο νὰ
διαχειριστεῖ τὰ ἀρνητικὰ γεγονότα καὶ νὰ
προσαρμοστεῖ ἐπιτυχῶς στὶς νέες συνθή-
κες που ἔχουν διαμορφωθεῖ.

Ουσιαστικὰ τι ἀναζητᾷ ὁ ἀνθρώπος; Νὰ
ζήσει!

Θυμάμαι ἓναν παπποῦ που ἦρθε μικρὸ
παιδί ἀπὸ τὸν Πόντο, ὀλιγογράμματος καὶ
μέσα σὲ πολλὲς ἀντιξοότητες (φτώχεια, κα-
κουχίες, ἀπώλειες τῶν δικῶν του, υψηλὸ ρί-
σκο κινδύνου τῆς ζωῆς, δύσκολες συνθήκες
προσαρμογῆς). Μέσα σὲ ὅλες τὶς «μεταβλη-
τές» που τόσο δραματικὰ ἀλλάξαν τὴ ζωὴ
του, ἔψαχνα νὰ βρῶ μὴ σταθερὰ που δὲν
ἀλλάξε, που τὸν κράτησε, τὸν ἐνίσχυσε, τὸν
ἀνέδειξε. Δὲν ἔβρισκα τίποτα. Ὅλα ἀπλὰ, κα-
θημερινὰ καὶ συνηθισμένα. Κανένας θησαυ-
ρὸς. Κανένα μυστικὸ ἐπιτυχίας!

Κάποια στιγμή συνειδητοποίησα, χρόνια
μετὰ τὸν θάνατό του, ὅτι ὅλοι στο συγγενικὸ
τοῦ περιβάλλον ἐπαναλάμβαναν τὴ φράση:
«κι ὅπως ἔλεγε ὁ παπποῦς: μόνο ὁ Θεὸς εἶναι
μεγάλος». Πράγματι ἡ φράση αὐτὴ ἦταν ἡ
ἀμυνὰ του στὰ δύσκολα. Καὶ ἡ ἐπίθεσή του
σὲ κάθε σκέψη παραίτησης καὶ ψυχικῆς κό-
πωσης. Δὲν ἦταν φράση, ἀλλὰ στάση ζωῆς.
Μόνο ὁ Θεὸς εἶναι μέγας κι ὅλα τὰ «δύ-
σκολα» εἶναι μικρὰ μπροστὰ Του. Μόνο ὁ
Θεὸς εἶναι μέγας καὶ ἐσύ μαζί Του. Δὲν
ἦταν φράση. Ἦταν σχέση ζωῆς.

Μόνο ὁ Θεὸς εἶναι ἀληθινὰ μέγας. Εἶ-
ναι ἡ σταθερὰ αὐτὴ που δίνει ἀξία στὴ συ-
σχέτιση τῶν μεταβλητῶν. Κι ἄλλες τὶς φθάνει
στο ἀπειρο...

«Ἐαυτοὺς ἀδελφοὶ ταπεινώσωμεν»

Στὸ ἄνοιγμα τοῦ Τριωδίου, τῆς καθ' ἑξοχὴν
πνευματικῆς αὐτῆς περιόδου, ἡ Ἐκκλησία
μας προβάλλει ἓνα σωτηριῶδες μῆνυμα, μέσα
ἀπὸ τὴν παρουσίαση δύο χαρακτηριστικῶν τύ-
πων: ἐνὸς «φαραισαίου» καὶ ἐνὸς «τελώνου». Ὁ
ἓνας στέκεται ἀγέρωχα καὶ αὐτοδικαιώνεται,
καθ' ὅτι δὲν εἶναι «ὡσπερ οἱ λοιποὶ τῶν ἀνθρώ-
πων...». Ὁ ἄλλος στέκεται παράμερα, σκυφτὸς
καὶ συντετριμμένος, καὶ τὸ μόνο ποῦ ἐπιζητεῖ
εἶναι τὸ ἔλεος τοῦ Κυρίου, ὁ Ὅποιος δικαιοῦ-
νει τελικὰ τὸν ἁμαρτωλὸ πλὴν ὁμως εἰλικρι-
νῶς μετανοοῦντα τελῶνη (Λουκ., ιη' 9-14).

Τὸ μῆνυμα ἀπὸ τὴν πρώτη αὐτὴν διδακτικὴ
περικοπὴ τοῦ Τριωδίου εἶναι σαφές: Ἐὰν θέ-
λωμε καὶ ἐμεῖς μὲ τὴν σειρά μας νὰ εὐρωμε
χάρη καὶ ἔλεος ἀπὸ τὸν μόνον ἀληθινὸ καὶ δι-
καιοκρίτη Κύριο καὶ Θεό, δὲν ἔχομε παρὰ νὰ
ἀκολουθήσωμε τὸ παράδειγμα τοῦ τελῶνου,
ὁ ὁποῖος συναισθανόμενος «τὴν πληθὺν τῶν
ἁμαρτιῶν» του, Ζητοῦσε μὲ συντριβὴ τὸ ἔλεος
Του: «Κύριε, ἰλάσθητί μοι τῶ ἁμαρτωλῶ» (ὁ. π. 13).

Νά, γιὰτὶ οἱ Πατέρες θεωροῦν τὴν ταπει-
νωσιν κορυφαία ἀρετὴ καὶ τὴν ὀνομάζουν
«ὑποποιοῦ», διότι ἐκεῖνη μᾶς ἀνεβάζει στὰ μά-
τια τοῦ Κυρίου -καὶ ὄχι τῶν ἀνθρώπων- καὶ
μᾶς ἐξυψώνει ἐνώπιόν Του.

Ἄς κάνωμε, λοιπόν, ἐμεῖς τὸ πρῶτο βῆμα,
ἄς ἀποκτήσωμε δηλαδὴ συναίσθησιν τῆς
ἁμαρτωλότητός μας καὶ ἄς ἀποκαταστήσωμε
τὴν σχέση μας μὲ τὸν Θεὸ καὶ μὲ τὸν συνάν-
θρωπό μας, ποῦ εἶναι οἱ ἀπαραίτητες προϋ-
ποθέσεις γιὰ τὴν συνέχισιν τοῦ πνευματικοῦ
μας ἀγῶνα, καὶ τότε Ἐκεῖνος, μὲ τὴν χάρη καὶ
τὸ ἔλεός Του, θὰ ἀναπληρώσῃ τὰ ἐλλείποντα.

Αὐτὸ ἐξ ἄλλου εἶναι καὶ τὸ νόημα τοῦ κατα-
νυκτικοῦ Τριωδίου, νὰ μετανοοῦμε εἰλικρινὰ



καὶ νὰ προαγώμαστε πνευματικὰ, ὥστε νὰ
κερδίσωμε καὶ πάλι τὸν χαμένο διὰ τῆς ἀνυ-
πακοῆς καὶ ἀμετανοσίας Παράδεισο.

Συνεπῶς, «ἑαυτοὺς ἀδελφοὶ ταπεινώσωμεν»,
«στεναγμοὺς τελωνικῶν τῷ Κυρίῳ προσοίω-
μεν» (= ἄς προσφέρωμε), ὥστε νὰ ἐπιτύχωμε
τὴν σωτηρία ἀπὸ τὸν μόνον Σωτῆρα Κύριο, τὸν
παρέχοντα «πᾶσι τοῖς μετανοοῦσι» ἄφεσιν καὶ
αἰωνία λύτρωσιν. Γένοιτο!

Καλὸ πνευματικὸ Τριώδιο, μὲ κατάνυξιν
καὶ ταπεινώσιν!

Σοφία Μπεκρῆ, φιλόλογος-θεολόγος

Δραστηριότητες των Επάλλξεων

Κοπή Βασιλόπιτσας



Την **Κυριακή 21 Ιανουαρίου** στις **11:15** το πρωί, στην **κεντρική** αίθουσα των Επάλλξεων, Ζήνωνος 3, πραγματοποιήθηκε η καθιερωμένη **Κοπή Βασιλόπιτσας**. Ως **έκπρόσωπος** του Μακαριωτάτου εστάλη από την Αρχιεπισκοπή ο π. Νικόλαος Ίωαννίδης. Στην συνέχεια, η κα Μακρίνα Ράγκα-Τσούπρα, Γενική Γραμματέας των Επάλλξεων, αναφερόμενη στους **στόχους** της φετεινής περιόδου, τόνισε ότι **άπαιτείται** πρωτίστως η δική μας **έσωτερική** αναγέννηση και **πνευματική** ένδυνάμωση για την συνέχιση του δύσκολου αγώνα μας, εν μέσω των εξίσου δύσκολων γενικών συνθηκών. Την **έκδήλωση** πλαισίωσε η **υπέροχη**, όπως πάντοτε, χορωδία των Επάλλξεων, υπό την κ. Δήμητρα Μποζά-Μπαμπίλη, με **παραδοσιακά** κάλαντα και άλλα **έπικάαιρα** άσματα και μάλιστα για την ειρήνη. Άς **προσευχώμαστε** και παράλληλα **άς εργαζώμαστε** όλοι με ζήλο να ευοδωθῇ και **έφετος** το **πολύπλευρο** έργο των Επάλλξεων προς δόξα Θεού και για την δική μας πρόοδο και σωτηρία!

Άσημίνα Τσάμου



Χωρίς ειρήνη

Χωρίς ειρήνη ο άνθρωπος πάνω στην γῆ πλανιέται Κινηγμένος, πρόσφυγας, διωγμένος, χτυπημένος. Στὸν Καύκασο τὸν ἔδεσαν, στὰ Τάρταρα τὸν ρίξαν, τοῦ Ἄδν τὰ ἀνήλιαγα, τὰ μαῦρα τὰ κελλάρια, τὴν φρίκη ἔχει συντροφιά, παρὰ τὴν τρομάρα, ἀπόγνωση κι ἀπελπισία, πόνο και δυστυχία. Κάτω γροικιοῦνται βογγητά, πάνω φωνές και κλάψεις.

Εἶναι γυναῖκες ἢ παιδιά, ποῦ πᾶνε νὰ πουλήσουν; ἢ μήπως εἶν' αἰχμάλωτοι και δοῦλοι για θυσία, ὅπου τοὺς δίνουν στοὺς θεοὺς, σὰν πρόβατα τοὺς σφάζουν; Μπορεῖ και ν'ἀναι νήπια, ποῦ σὲ θεριά τὰ ρίχνουν, ἢ ἀδελφῶν ξεκλήρισμα, στραγγάλισμα γερόντων.

Γέμισ' ἡ γῆ μας αἵματα κι ἀνθρώπινα κουφάρια, χόρτασαν αἶμα τὰ θεριά κι οἱ γῦπες ἀπὸ σάρκες. Πολλοὶ καμώθηκαν συχνὰ τοὺς ἄλλους πῶς βοηθοῦσαν, για νὰ μποροῦνε πιότερο στὸ σβέρκο τους νὰ κάτσουν.

Μὰ κι ὅσοι ὑποφέρουμε, κι αὐτοὶ ποῦ βασανίζονται ἔχουν τὸν ἴδιο τελειωμό, στὸ τάφο ὅλοι πᾶνε. Ὅποιος τὸν λάκκο ἔσκαψε, κι ὁ ἴδιος μέσα πέφτει' κι ὁ λάκκος εἶναι σκοτεινός, χωρὶς ἀκτίδα ἡλίου.

Ἀπὸ τὴν συλλογὴ ποιημάτων «Γιὰ νὰ ἔχουμε ειρήνη», ἐκδ. Επάλλξεις

Ἱεραποστολικά

Νέα ἀπὸ τὴν Γαληνοτάτη Βεβετῆ



Μὲ ἀφορμὴ τὴν συμπλήρωση τριῶν ἐτῶν ἀπὸ τὴν ἐνθρόνιση τοῦ Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Ἰταλίας καὶ Ὑπερτίμου καὶ Ἐξάρχου Νοτίου Εὐρώπης, κ.κ. Πολυ-

κάρπου, ἀλλὰ και τὴν συνέντευξη ποὺ παραχώρησε στὴν ἀξιόλογη δημοσιογράφου, κα Λίτσα Πισκερά, στὸν ραδιοφωνικὸ σταθμὸ Real FM για τὸν ἑορτασμὸ τῶν Θεοφανείων, ἐπικοινωνήσαμε μὲ τὸν Σεβασμιώτατο. Τὸν συνεχάρη ἐκ μέρους τῶν Επάλλξεων ὁ ὑπεύθυνός των, κ. Βασίλειος Τσούπρα, για τὴν ἄρτια τοποθέτησή του και τὸ συνολικὸ ἔργο του, ὅπως και για τὴν προτροπή του για τὴν χρῆση τῆς ἐλληνικῆς γλώσσας και τὴν τήρηση τῶν ἐλληνορθόδοξων παραδόσεων. Χαρακτηριστικῶς ὁ Σεβασμιώτατος ἔκλεισε τὴν συνέντευξή του μὲ τὴν γνωστὴ φράση τοῦ Ἰσοκράτη (ἐλαφρῶς διασκευασμένη): «Ὅποιος μετέχει τῆς ἡμετέρας παιδείας εἶναι Ἕλληνας». Κάτωθι παραθέτουμε τὸν «διάλογο» τοῦ Σεβασμιωτάτου (Σεβ.) μὲ τὸν κο Τσούπρα (Β.Τ.), μέσω ἠλεκτρονικοῦ ταχυδρομείου.

Β.Τ.: Σεβασμιώτατε, τὰ σέβη μου! Σᾶς ἄκουσα στὴν ἐκπομπὴ τῆς κυρίας Λίτσας Πισκερά και μὲ συγκίνησε ἡ προτροπὴ σας για τὴν Ἑλληνικὴ γλώσσα. Σᾶς εὐχομαι δύναμη και φῶτιση παρὰ Θεοῦ και ἐλόγημένο τὸ Νέο Ἔτος!

Σεβ.: Ευχαριστῶ πολύ, κύριε καθηγητά μου. Κι ἐγὼ σας συγχαίρω για το ἐξαίρετο ἔργο, θρησκευτικὸ, πολιτιστικὸ, και κοινωνικό-ιεραποστολικὸ, ποὺ μετ' ἐνθέου ζήλου ἐπιτελεῖτε σε καιροὺς δύσκολους. Παρεμπιπτόντως, ἔλαβα και τὰ βιβλιάρια ποὺ μοῦ στείλατε και σας ευχαριστῶ ἐκ βάθους ψυχῆς. Εἶναι πολὺ πρακτικά, χρήσιμα και ωφέλιμα. Θα με ἐνδιέφεραν και τὰ λοιπὰ παρόμοια ποὺ ἔχετε ἐκδώσει.

Πάντοτε Σας ἐνθυμούμαι μετὰ πολλῆς στοργῆς και τιμῆς βαθείας. Θα χαρῶ πολύ νὰ συναντηθούμε ἐκ νέου, ἐάν τὰ βήματά Σας σᾶς φέρουν στο μεγαλώνυμο και ιστορικὸ Κατρο των Ἑλλήνων τῆς Γαληνοτάτης των Ενετῶν Πολιτείας.

Σας εὐχομαι «καλὴ δύναμη» και το Νέο πολιτικὸ Ἔτος 2024 νὰ εἶναι ευλογημένο, εἰρηνικὸ και

δημιουργικὸ κατά πάντα.

Σας χαιρετῶ ἐγκάρδια και διατελώ μετὰ τῆς ἐν Χριστῷ Ἐπιφανέντι ἀγάπης.

Ὅπως Ὑμέτερος, + Ἰταλίας Πολύκαρπος

ἐπιμέλεια: Ἀρετὴ Μπαμπίλη

σημ: Νὰ σημειωθῇ ὅτι οἱ Επάλλξεις γνωρίζουν τὸν νυν Σεβασμιώτατο Ἰταλίας ἀπὸ παλαιότερη ἐπίσκεψή των στὴν Μητρόπολη Ἰταλίας, ὅταν διακονοῦσε στὸν Ἅγιο Γεώργιο των Ἑλλήνων. Ἀργότερα, ὅταν ἐπισκέφθηκαν τὴν Πορτογαλία, τὸν συνάντησαν ὡς Μητροπολίτη πλέον Ἰσπανίας & Πορτογαλίας και ἐκτοτε παρακολουθοῦν με πολὺ ἐνδιαφέρον τὸ ἔργο του και ἀπὸ τὴν νέα του θέση. Ἡ ἐν λόγω συνέντευξη εἶναι διαθέσιμη στὴν ιστοσελίδα του σταθμοῦ www.real.gr.

Συνάληψη Νεολαίας Μπουκόμπας



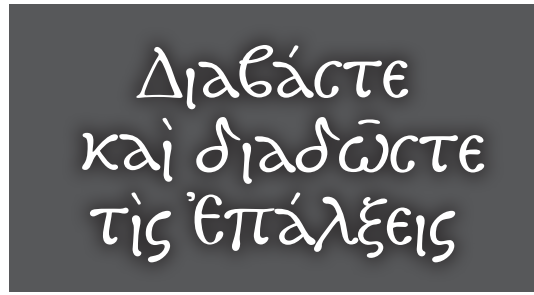
Τὴν **Κυριακή 14/1/2024** στὸν Ἱερό Ναὸ Ἁγίων Ἀποστόλων Μπουκόμπας πραγματοποιήθηκε Συνάντηση Νεολαίας τῶν Ἐνοριῶν τῆς Ἀ' Ἀρχιερατικῆς Περιφέρειας Μπουκόμπας και Μισένη. Τὸ πρωὶ τελέσθηκε Θεία Λειτουργία, στὴν ὁποία προεξήρχε ὁ Ἐπίσκοπος **Χρυσόστομος** και συλλειτουργοῦσαν και ἄλλοι ἱερεῖς. **Ἐψαλλε** ἡ χορωδία τῆς Ἱερατικῆς Σχολῆς και συμμετεῖχαν 80 νέοι ἀπὸ τίς διάφορες Ἐνορίες. Ἀκολούθησε ἡ **συνεδρίαση** μὲ ὀμιλίες, τοῦ Ἐπισκόπου, μὲ θέμα: «**Μετάνοια και Ἐξομολόγηση**», και τοῦ Θεολόγου, Γιάννη Τumba, μὲ θέμα: «**Τί εἶναι Ἐκκλησία και ἡ θέση μας σ' αὐτήν**». Ἡ συνάντηση ὀλοκληρώθηκε μὲ **κοινὸ** μεσημεριανὸ γεῦμα.

Πηγή: Ἱερά Ἐπισκοπὴ Μπουκόμπας και Δυτικῆς Ταυζανίας (<https://www.imbukoba.gr/l/a11/>)

Και στὸ Youtube

Κάντε ἐγγραφή στὸ κανάλι τῶν Επάλλξεων στὸ Youtube και πατήστε τὸ καμπανάκι, για νὰ σᾶς ἔρχονται οἱ εἰδοποιήσεις, ὅταν ἀνεβαίνουν νέα βίντεο!

Ἐπίσης ἀναζητήστε τὴν σελίδα τῆς ὀμάδας ΕΠΑΛΞΕΙΣ στὸ Facebook! Μπορεῖτε νὰ βρῆτε τοὺς ἀντίστοιχους συνδέσμους (links) στὴν ιστοσελίδα τῶν Επάλλξεων <https://epalxeis.gr/>



Ἄρωγες
πρὸς τίς Επάλλξεις

Γκεζερλῆ Σταθοῦλα 50€
I. A. 25€

Εὐχαριστοῦμε θερμῶς τὰ ἀρωγά μας μέλη και παρακαλοῦμε και τοὺς λοιποὺς νὰ **ἐνισχύσετε** τὸ πολὺπλευρο ἔργο τῶν Επάλλξεων, ποὺ ἔχει πολὺ μεγάλη ἀνάγκη ἀπὸ τὴν στήριξή σας, ἀποστέλλοντας τίς ἀρωγές σας στὴν διεύθυνση: **Επάλλξεις, Ζήνωνος 3, 104 31 Ἀθήνα**, ἢ στὸν λογαριασμὸ: **041/006792-00, Ἐθνικὴ Τράπεζα**, ἢ μέσω ebanking στὸ: **GR5201100410000004100679200**.

Θερμὴ παράκληση νὰ ἀναγράφονται τὰ **πλήρη** στοιχεῖα (**ὄνοματεπώνυμο, διεύθυνση και ταχυδρομικὸς κώδικας**), για νὰ κοπῇ ἀπόδειξη.