

Δεκέμβριος 2025
έτος 520
άρ. φύλ. 796

ΕΠΑΛΞΕΙΣ

“*Ἵνα σωφρόνως καὶ δικαίως καὶ εὐσεβῶς ζήσωμεν*”

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

ΜΗΝΙΑΙΑ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Ἑορταστικὲς ἐκδηλώσεις

■ **Κυριακή, 14 Δεκεμβρίου 2025**
καὶ ὥρα **11.30 π.μ.**, αἰθουσα «Επάλξεις», ὁμιλία γιὰ τὶς **Προφητείες** καὶ τὶς **Προρρήσεις** γιὰ τὴν ἔλευση ἐνὸς παγκοσμίου Λυτρωτῆ καὶ ἐπὶκαιρο πρόγραμμα ἀπὸ τὴν χορωδία τῶν Ἑπάλξεων.

■ **Τρίτη, 16 Δεκεμβρίου 2025**
καὶ ὥρα **6:00 μ.μ.**, στὴν ἀδελφότητα «Ἀγία Μαγδαληνή» τῶν Ἑπάλξεων Αἰγάλεω (Ἀναγεννήσεως 19, πλησίον Ἀγ. Σπυρίδωνος), ὁμιλία μὲ θέμα: «*Γιατί ὁ Χριστὸς γεννᾶται*» καὶ ἐπὶκαιρο χριστουγεννιάτικο πρόγραμμα.

Στὴν ἴδια αἰθουσα, **κάθε Τρίτη βράδυ**
καὶ ὥρα **7:00 μ.μ.**, γίνεται κεντρικὴ ὁμιλία καὶ ἱερὰ Παράκληση. Πληροφορίες: **210 5982573**, κ. Μαγδαληνὴ Κόκορη.

■ **Κυριακή, 21 Δεκεμβρίου** καὶ ὥρα **10.30 π.μ.**, στὴν ἐνορία **Ἀγίου Μάρκου Εὐγενικοῦ** Κάτω Πατισίων (Παπαναστασίου 48, πλησίον ΗΣΑΠ Ἀγ. Νικολάου), χριστουγεννιάτικη ἐκδήλωση μὲ ἄσματα καὶ παραδοσιακὰ κάλαντα ἀπὸ τὴν χορωδία τῶν Ἑπάλξεων.

■ **Παρασκευή, 26 Δεκεμβρίου** καὶ ὥρα **6:00 μ.μ.**, στὴν Παναγίτσα Κυπριάδου (Ἀνδρεοπούλου 2, Ἄνω Πατήσια), θὰ γίνῃ Ἑσπερινὸς στὸν Ἅγιο Στέφανο (+27 Δεκεμβρίου), προστάτη τῶν Ἑπάλξεων, καὶ θὰ ἀκολουθήσῃ παραδοσιακὸ χριστουγεννιάτικο πρόγραμμα ἀπὸ τὴν χορωδία τῶν Ἑπάλξεων. Πληροφορίες γιὰ τὶς ὡς ἄνω **ἐκδηλώσεις** στὸ τηλέφωνο 2105230948 καὶ στὴν ἰστοσελίδα μας: www.epalxeis.gr

Οἱ δραστηριότητες συνεχίζονται

Κατὰ τὸν μῆνα Δεκέμβριο, πλὴν τῶν ἁγίων ἡμερῶν, **Σάββατο** βράδυ, στίς **6:15 μ.μ.**, στὴν αἰθουσά μας, Ζήνωνος 3, θὰ γίνονται συναντήσεις νέων, ἐπὶκαιρη ὁμιλία καὶ πρόβα χορωδίας

Καθημερινά, **8:00-9:00** τὸ βράδυ, πραγματοποιοῦνται **ἐπὶκαιρες διαδίκτυακὲς** ἐκπομπές.

Γιὰ τὶς ἐκπομπὲς συντονιστῆτε στίς διευθύνσεις: <http://epalxeis.caster.fm/>, <https://synpasitoisagiois.radio12345.com>. Ἐπίσης, ἐνημερωθῆτε στὸ τηλέφωνο **210 5230948** καὶ ἀπὸ τὴν ἰστοσελίδα μας www.epalxeis.gr γιὰ τὶς **προσκυνηματικὲς** εὐκαιρίες καὶ τὶς λοιπὲς δραστηριότητες.

Γιὰ νὰ ‘χουμε εἰρήνη

«*Δόξα ἐν ὑψίστοις Θεῷ καὶ ἐπὶ γῆς εἰρήνη*», ἔψαλλαν οἱ Ἅγιοι Ἀγγελοι κατὰ τὴν νύχτα τῆς Γεννήσεως τοῦ Σωτῆρος, ἀγαπητοί μας ἀναγνώστες. Πράγματι, μὲ τὴν Ἑνσάρκωση τοῦ Υἱοῦ καὶ Λόγου Του, ἐφάνη ἐπὶ τῆς γῆς ἡ εἰρήνη τοῦ Θεοῦ. «*Εἰρήνη ὑμῖν*», ἦταν ὁ χαιρετισμὸς τοῦ Ἀναστάντος Κυρίου πρὸς τοὺς μαθητὲς Του. «*Υπὲρ τῆς εἰρήνης τοῦ σύμπαντος κόσμου*» καὶ «*εἰρήνη ὑμῖν*» εὐχεται συνεχῶς ἡ Ἐκκλησία μας.

Παρ’ ὅλον, ὅμως, ὅτι ἡ εἰρήνη εἶναι εὐλογία Θεοῦ καὶ αἴτημα ἀνθρώπων καὶ λαῶν, γιατί δὲν μπορεῖ νὰ ἐπικρατήσῃ καὶ τὸ πανανθρώπινο



αἴτημα γιὰ εἰρήνην δὲν μπορεῖ νὰ ἐκπληρωθῇ;

Εἶναι ἀλήθεια ὅτι οἱ ἄνθρωποι, ἀμέσως μετὰ ἀπὸ τὴν παρακοή, ἔχασαν τὴν δυνατότητα νὰ ζοῦν μὲ εἰρήνην καὶ ἀλλολοβοήθεια. Πράγματι, τοὺς Πρωτοπλάστους, μετὰ ἀπὸ τὴν παρακοή, τοὺς καταλαμβάνει ὁ φόβος καὶ ἡ ἀνησυχία καὶ τὸν Κάϊν, μετὰ ἀπὸ τὴν ἀδελφοκτονία, τὸν καταλαμβάνει ἡ ταραχὴ καὶ ἡ μανία καταδιώξεως. Καὶ στίς δύο

περιπτώσεις χάθηκε ἡ ἐσωτερικὴ εἰρήνη τοῦ προσώπου καὶ ἡ κοινωνικὴ εἰρήνη τῆς ομάδος, γεγονόςδες ποὺ συνεχίζεται καὶ διαρκῶς χειροτε-

Συνέχεια στή σελ. 2

Ἀνάπαυση τῆς ψυχῆς τὰ παραμύθια



τοῦ μακαριστοῦ
Κων/νου Γανωτῆ,
φιλολόγου-συγγραφέως

Εἶναι ἀλήθεια ὅτι τὸ παιδί περνάει ὅσες ὥρες χαζεύοντας, ὀνειρευόμενον, παρατηρῶντας τὸν κόσμο γύρω του. Θυμᾶμαι ἐμεῖς μικροὶ παρατηρούσαμε τὰ δάση, τὴν θάλασσα καὶ παίζαμε μέσα σὲ αὐτά. Τὸ παιχνίδι, ὅσο κι ἂν ἔχει κίνηση, εἶναι μία στάση, γιατί δὲν ἔχει ἐξέλιξη πρὸς μία νέα κατάσταση.

Τὰ παραμύθια αὐτὰ ποὺ γράφω ἐγὼ εἶναι τέτοια, γιὰ νὰ παίξει ἡ ψυχὴ τοῦ ἀνθρώπου μέσα σὲ κινήσεις ποὺ εἶναι ὁμορφες καὶ δὲν θέλει ὁ ἄνθρωπος νὰ τὶς παρατήσῃ καὶ νὰ ζητήσῃ μιὰ ἄλλη κατάσταση. Πρόκειται γιὰ ἀνάπαυση ἢ αὐτὸ ποὺ λέει ἡ Ἐκκλησία μας, ἡ κατάπαυση.

Προσπαθῶ νὰ δείξω με τὰ παραμύθια μου ὅτι μπορεῖ ἕνας ἄνθρωπος νὰ ζήσει καὶ στὴ σύγχρονη ἐποχὴ μὲ ὅλες τὶς τεχνικές, ἐπιστημονικές, πολιτικές, οἰκονομικές καταστάσεις κι ὅμως νὰ διατηρεῖ τὸ ἥθος αὐτῶν τῶν παραμυθιῶν, τὸ ὁποῖο ἀποτελεῖ μιὰ βάση τῆς ἀνθρώπινης ζωῆς, ὥστε νὰ μπορεῖ νὰ παλέψῃ μὲ ὅλες τὶς ἐξελίξεις ποὺ παρουσιάζονται στίς μέρες μας ἰδιαίτερα.»

συνέντευξη (διασκευή) μὲ ἀφορμὴ τὸ παραμύθι «*Τὰ Ὠραιότερα Χριστούγεννα*»

Τὰ τεχνάσματα τοῦ Παπισμοῦ



τοῦ μακαριστοῦ
π. Γεωργίου Μεταλληνοῦ

Τί εἶναι ὡς δόγμα πίστεως τὸ ἀλάθητον; Κατὰ τὴν «*Εγκύκλιον τῆς ἐν Κωνσταντινουπόλει Συνόδου κατὰ τῶν λατινικῶν καινοτομιῶν*» (1838) πρόκειται γιὰ θεοποίηση τοῦ Πάπα («ὁ παρ αὐτῶν – δηλαδὴ τῶν

Λατίνων – θεοποιούμενος πάπας»). Κατὰ τὸν ὁσιο π. Ἰουστῖνο Πόποβιτς «*τὸ δόγμα περὶ τοῦ ἀλαθήτου τοῦ Πάπα... δὲν εἶναι ἄλλο παρὰ ἡ ἀναγέννησις τῆς εἰδωλολατρίας καὶ τοῦ πολυθεϊσμοῦ*». Ὁ καθηγητὴς Ἰω. Καρμύρης, δεχόμενος τὴν ἄμεση σύνδεση πρωτείου καὶ ἀλαθῆτος, παρατηρεῖ: «*Τὰ συγκροτοῦντα τὸν παπικὸν θεσμόν δύο δόγματα, τοῦ πρωτείου καὶ τοῦ ἀλαθήτου, εἶναι ἀπαράδεκτα ὑπὸ τῆς Ὁρθοδόξου Καθολικῆς Ἐκκλησίας*» («*Ἐκκλησιολογία*», σ. 621). Τὰ δύο αὐτὰ παπικὰ δόγματα εἶναι «*τὸ κυριώτερον αἷτιον τῆς θλιβερᾶς διαιρέσεως τῆς Ἀνατολικῆς καὶ τῆς Δυτικῆς Ἐκκλησίας*» (ὁ. π., σ. 645).

Ἐξ ἄλλου, τὸ παπικὸν πρωτεῖον εἶναι ἡ πηγὴ ὅλων τῶν ἄλλων καινοτομιῶν τῆς Λατινικῆς Ἐκκλησίας. Ἡ ἀνύψωση δὲ τοῦ Πάπα ὑπὲρ τῶν Οἰκουμενικῶν Συνόδων μένει, μέχρι σήμερα, ἀμετακίνητη. Ἡ μεγαλύτερη αὐταπάτη τῶν Ὁρθοδόξων συνομιλητῶν στοὺς διαλόγους μὲ τοὺς

Συνέχεια στή σελ. 2

Για να 'χουμε ειρήνη

Συνέχεια από τη σελ.1

ρεύει μέχρι σήμερα.

Όταν μέσα σε κάθε άνθρωπο ή ανάγκη του να 'χει κάποιος τα προς το ζην μετατρέπεται σε μανία του «πλέον 'χειν», ή ανάγκη για χαρά σε μανία ήδονοθηρίας, ή ανάγκη για εκτίμηση σε μανία φιλοδοξίας, τότε ο άνθρωπος παύει να είναι αλληλοβοηθητικό και αλληλοσυμπληρούμενο πρόσωπο και καταντάει έγωπαθές άτομο. Αδιαφορεί για την ειρήνη και την αγάπη και προσπαθεί να πετύχει την ολοκλήρωσή του με την επιβολή πάνω στους άλλους με κάθε τρόπο, ψυχολογικό, σωματικό, κοινωνικό και σεξουαλικό.

Με τον τρόπο αυτόν, ο ψυχοπαθής πλέον άνθρωπος όχι μόνον χάνει την ειρήνη του αλλά υπονομεύει και την κοινωνική ειρήνη, συνασπίζόμενος με άλλους όμοιοπαθείς και σχηματίζοντας έκμεταλλευτικά συστήματα, όπως ο ιμπεριαλισμός (έπεκτατισμός), ο καπιταλισμός, ο υλισμός και τόσα άλλα, που διαταράσσουν την ειρήνη των λαών.

Ο Ίακωβος Αδελφόθεος αναφέρει χαρακτηριστικά: «Πόθεν πόλεμοι και μάχαι εν υμῖν; οὐκ ἐντεῦθεν, ἐκ τῶν ἡδονῶν υμῶν τῶν στρατευομένων ἐν τοῖς μέλεσιν υμῶν; ἐπιθυμεῖτε, καὶ οὐκ ἔχετε· φονεύετε καὶ ζηλοῦτε, καὶ οὐ δύνασθε ἐπιτυχεῖν· μάχεσθε καὶ πολεμεῖτε· οὐκ ἔχετε διὰ τὸ μὴ αἰτεῖσθαι ὑμᾶς· αἰτεῖτε καὶ οὐ λαμβάνετε, διότι κακῶς αἰτεῖσθε, ἵνα ἐν ταῖς ἡδοναῖς υμῶν δαπανήσῃτε...» (Καθολικὴ Ἐπιστολὴ Ἰακώβου, δ' 1-3).

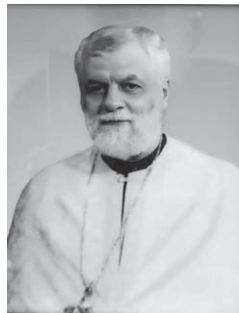
Ἡ βασικὴ, ἐπομένως, προϋπόθεση, γιὰ νὰ ἐπικρατήσῃ ἡ εἰρήνη, στὰ πρόσωπα καὶ στοὺς λαούς, εἶναι οἱ ἄνθρωποι νὰ βιώσουν τὴν ὄντως Εἰρήνη τοῦ Θεοῦ, τὸν ἴδιο δηλαδὴ τὸν Σωτῆρα Χριστό, ὅχι μόνον θρησκευτικῶς ἀλλὰ καὶ ἠθικῶς καὶ κοινωνικῶς, κατὰ πάντα καὶ διὰ πάντα.

Νὰ γιατί οἱ Ἄγγελοι δὲν εἶπαν κατ' εὐθείαν «ἐπὶ γῆς εἰρήνη», ἀλλὰ πρόταξαν τὸ «δόξα ἐν ὑψίστοις Θεῷ». Ἐὰν δὲν δοξάζουμε καὶ μεῖς τὸν Θεό, ποὺ μᾶς χάρισε ὡς δῶρο τὴν ἐπὶ γῆς Ε(ε)ἰρήνη, καὶ ἐὰν δὲν ἀφήσουμε τὴν εἰρήνη Του νὰ γεννηθῇ μέσα μας καὶ νὰ μᾶς ἀναγεννήσῃ ἐσωτερικῶς, τότε μὴν ἀναζητοῦμε μάταια τὴν εἰρήνη στὸν κόσμο ἔξω ἀπὸ ἐμᾶς. Χωρὶς εἰρήνη μετὸν Θεό, δὲν εἰρνεύει τὸ εἶναι μας, οὔτε ἐμεῖς εἰρνεύουμε μετὸς ἄλλους ἀνθρώπους, ὥστε νὰ ἐδραιωθῇ ἡ εἰρήνη.

Ὅσοι, λοιπόν, ποθοῦμε τὴν εἰρήνη τοῦ Θεοῦ, τὴν «πάντα νοῦν ὑπερέχουσαν», ἃς βιώσωμε, καὶ ὡς πρόσωπα καὶ ὡς ὁμάδες, τὴν ζωὴ καὶ πολιτεία τῆς ὄντως Εἰρήνης καὶ μετ' ἀγάπην, ἀλληλοβοήθεια καὶ συνεργασία ἃς ἀγωνιστοῦμε γιὰ τὴν εἰρήνη μέσα μας, γύρω μας, παντοῦ καὶ πάντοτε. Ἀμήν!

†Β. Τσούπρα

Εἰς ἀνάσταν ζωῆς



τους ρίζωσε στὰ νησιά τοῦ Αἰγαίου, με κέντρο

Τὸ κίνημα τῶν «Κολλυβάδων», με κύρια μορφή τὸν Ἅγιο Νικόδημο τὸν Ἀγιορείτη, ὑπερασπίστηκε τὴν ὀρθόδοξη τάξη τῶν Μνημοσύνων τὸ Σάββατο καὶ τὴν συχνὴ Θεία Μετάληψη, ἀναγεννώντας τὴν πνευματικὴ ζωὴ. Παρὰ τὶς διώξεις, ἡ παράδοσή

Εὐχές καὶ παράκληση

Μαζὶ μετὶ τὶς εὐχές μας, ἀγαπητοὶ μας ἀναγνώστες, γιὰ «Εἰρηνικὰ καὶ Δημιουργικὰ Χριστούγεννα» καὶ «Εὐλογημένο τὸ νέο ἔτος», θερμὴ σὰς ἀπευθύνουμε ἑκκλήση νὰ **στηρίξετε** μετὰ κάθε τρόπο τὸ ἔργο τῶν Ἐπάλξεων καὶ ἰδιαίτερως τὴν ἐφημερίδα μας, ἡ ὁποία, μετὰ τὴν βοήθεια τοῦ Θεοῦ καὶ τὴν δική σας, κυκλοφορεῖ πάντα ἀπὸ 50 ἔτη. Πέρα ἀπὸ τὶς ἤδη γνωστὲς δυσκολίες, προστέθηκε καὶ τὸ πρόβλημα μετὰ τὸ **κλείσιμο** τοῦ ταχυδρομείου στὴν ὁδὸ Κουμουνδούρου καὶ τὴν μεταφορὰ μας στὰ κεντρικά, στὴν ὁδὸ Αἰόλου, μετὰ συνέπεια τὴν **καθυστέρηση** στὴν ἀφιξη τῆς ἐφημερίδος καὶ στὴν ἐνημέρωσή σας. Ζητᾶμε συγγνώμην ἀλλὰ δὲν εὐθυνόμαστε. Ἐξ ἄλλου, χωρὶς τὴν **ἀνανέωση** μετὰ νέους ἐθελοντὲς καὶ ἀρωγὰ μέλη καὶ τὴν **τακτικὴ** οἰκονομικὴ ἐνίσχυση, δυσκολευόμαστε νὰ συνεχίσουμε τὸ ἔργο. Μετὰ τὴν **ἐλπίδα** ὅτι σὺν Θεῷ θὰ βοηθήσουμε ὅλοι νὰ μὴν σταματήσῃ ἡ κυκλοφορία τῆς ἐφημερίδος, ἡ ἑκδοσις τῶν ὠφελίμων βιβλίων καὶ ἡ ἱεραποστολικὴ δράσις, σὰς εὐχόμαστε καὶ πάλι κάθε καλὸ καὶ περιμένομε τὴν ἀνταπόκρισή σας.

Ἐκ τῶν Ἐπάλξεων

Νὰ εἴμαστε ἄνθρωποι

«...ἡ Τεχνητὴ Νοημοσύνη γράφει θαυμάσιες προσευχές, ἀλλὰ δὲν μπορεῖ νὰ προσευχηθεῖ. Γι' αὐτό, λοιπόν, ὅλοι χρειαζόμαστε μαθήματα ψηφιακῶν δεξιοτήτων, ἀρκεῖ νὰ μὴν ξεχάσουμε νὰ εἴμαστε ἄνθρωποι», εἶπε ὁ Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Δημητριάδος Ἰγνατίος, κατὰ τὰ ἐγκαίνια (25 Νοεμβρίου) τοῦ Κέντρου Ἐκπαίδευσης Ψηφιακῶν Δεξιοτήτων, ποὺ στεγάζεται στὸ Πνευματικὸ Κέντρο τῆς Μητροπόλεως.

τὸ Κοινόβιο τοῦ Εὐαγγελισμοῦ στὴν Σκιάθου, ποὺ ἐπηρέασε βαθιὰ τὸν Παπαδιαμάντη καὶ τὸν Μωραΐτιδη. Σπουδαιότερο ἔργο τους ὑπῆρξε ἡ «Φιλοκαλία», θεμέλιο τῆς νηπτικῆς παράδοσης. Ἡ σύγκρουσή τους μετὰ τὸν Κοραῖ ἀνέδειξε τὸ μεγάλο δίλημμα τῆς πορείας τοῦ Νέου Ἑλληνισμοῦ.

σ.σ.: Τὸ κείμενο στηρίζεται σὲ ὁμιλία τοῦ μακαριστοῦ Πρωτοπρεσβυτέρου π. Χριστοδούλου Φεργαδιώτη. Ὑπῆρξε φίλος τῶν Ἐπάλξεων καὶ τοῦ ἀειμνήστου Βασιλείου Τσούπρα, τὸν ὁποῖον ἐκτιμοῦσε ἰδιαίτερως, συμμετεῖχε στὶς ὁμιλίες καὶ ἐνίσχυε τὶς δράσεις τοῦ Συλλόγου. Αἰωνία σου ἡ μνήμη, σεβαστέ μας πατέρα Χριστόδουλε!



Εἰρήνης ἀντιφέγγισμα

Ὅταν τὴν πλάση στέρωσε ἡ πάνσοφὴ Ἀγάπη κι εἶπε καὶ γέμισε ἡ γῆ φυτὰ, ἄνθη καὶ ζῶα, τριαδικὰ ἀποφάσισε τὸν ἄνθρωπο νὰ φτιάξῃ Εἰρήνης ἀντιφέγγισμα καὶ κοινὸν ἀγάπης,

γιὰ νὰ 'χῃ ἀγάπην στὴν καρδιά, τὰ πάντα ν' ἀγαπᾷ,
νὰ 'χῃ καὶ κρίση λογικὴ, μ' ἀλήθεια γιὰ νὰ ζήσῃ,
τὴν θέληση τὴν ἔδωκε τὸ δίκαιο νὰ ζητᾷ
καὶ ζώντας δίκαιη ζωὴ, εἰρήνη πάντα νὰ 'χῃ.

Εἰρήνη πρῶτα μετὰ Θεό, γιὰ νὰ μπορῇ νὰ παίρνῃ
Εἰρήνη μέσα του ἔπειτα στὸν ἑαυτὸ τὸν ἴδιο,
Εἰρήνη μετὰ τοὺς γύρω του καὶ ὁλόκληρην τὴν πλάση,
γιὰ νὰ φτουρήσῃ τὸ ψωμί, νὰ προοδέψῃ ὁ κόσμος.

[Ἀπὸ τὴν συλλογὴ ποιημάτων «Γιὰ νὰ 'χουμε εἰρήνη»]

Τὰ τεχνάσματα τοῦ Παπισμοῦ

Συνέχεια ἀπὸ τὴ σελ.1

παπικούς εἶναι ἡ ἐπιδίωξη ἐπανερμηνείας τοῦ πρωτείου, λ.χ. ὡς «πρωτείου διακονίας», τὸ ὁποῖο, ὅπως καὶ ἂν χαρακτηρισθῇ, θὰ παραμένει πρωτεῖο ἀντιεκκλησιαστικὸ καὶ πατερικὸ ἀπαράδεκτο, ὡς ἀπ' ἀρχῆς φορτισμένο μετὰ τὴν πολιτικὴ-κοσμικὴ σημασία του. Εἶναι, ἄλλωστε, ἱστορικὰ γνωστὸ ὅτι ὁ **Παπισμὸς μετέρχεται πολλὰ τεχνάσματα, διὰ νὰ γίνονται δεκτὲς οἱ θέσεις του.**

Διαβάστε καὶ διαδῶστε
τὶς Ἐπάλξεις

ΕΠΑΛΞΕΙΣ

ΜΗΝΙΑΙΑ ΟΡΘΟΔΟΞΗ
ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Ἰδιοκτησία: Πολιτιστικὴ καὶ
Κοινωνικὴ Κίνηση «Ἐπάλξεις»

Ἐκδότης: Μακρίνα Ράγκα

Γραφεῖα: Ζήνωνος 3, 104 31 Ἀθήνα

Τηλέφωνα: 210 52 30 948

e-mail: epalxeis1974@gmail.com,

ἰστοσελίδα: www.epalxeis.gr

Προαιρετικὲς Εἰσφορές-Εμβάσματα: ΕΠΑΛΞΕΙΣ



Επίκαιρα

Έγδοχη πίστωση:

«Μοιραζόμαστε την ίδια πίστη στον Έναν και μοναδικό Θεό, τον Πατέρα όλων των ανθρώπων. Όμολογούμε μαζί τον Ένα Κύριο και αληθινό Υιό του Θεού, τον Ήσού Χριστό, και το Ένα Άγιο Πνεύμα, που μας έμπνέει και μας ώθεϊ προς την πλήρη ενότητα. Πραγματικά, αυτό που μας ενώνει είναι πολύ μεγαλύτερο από αυτό που μας χωρίζει».

Πρόκειται για απόσπασμα της επιστολής In Unitate Fidei («Στην Ενότητα της Πίστης», 23 Νοεμβρίου 2025) του πάπα Λέοντα ΙΔ', άφιξε-ρωμένης στην 1.700ή επέτειο της Συνόδου της Νίκαιας. Σε ένδειξη, μάλιστα, καλής πίστωσης ο Πάπας παραθέτει το Σύμβολο της Πίστωσης της Νικαίας-Κωνσταντινούπολης του 381, χωρίς το Filioque, το οποίο από πολλούς ορθόδοξους σχολιάστηκε θετικά.

Αναρωτιόμαστε ειλικρινά: εάν η κοινή πίστη μας ενώνει, όπως λέει ο Πάπας, τότε γιατί, άραγε, δεν απαρνείται και το *αλάθητο* και το *πρωτείο* που μας χωρίζουν; Η μήπως αυτά δεν είναι διαφορές;;; Πρόσχωμεν!

Προσωπικός Δριθμός

Έπανερχόμαστε στο ζήτημα αυτό, ύστερα από αίτημα αναγνωστών μας, με τα εξής καίρια ερωτήματα:

Γιατί επιβάλλεται ως υποχρεωτικός ο αριθμός αυτός; Πώς συνάδει ή λέξη «αριθμός» και η υποχρεωτικότητα με την έννοια του προσώπου και με το δικαίωμα της ελευθερίας;

Σε τί ακριβώς διευκολυνόμαστε με την επιβολή του ΠΑ; Διότι, εάν πρόκειται για την ταχύτητα των συναλλαγών, όπως διαφημίζεται, αυτή εξασφαλίζεται, υποτίθεται, μέσω των σύγχρονων ψηφιακών μέσων.

Κοντολογίς, γιατί μας επιβάλλεται ένας και μόνον συγκεκριμένος τρόπος διευκόλυνσης, μέσω του ΠΑ;

Χωρίς να λάβουμε απάντηση στα παραπάνω και άλλα ερωτήματα, ούτε να βιαστούμε ούτε να διευκολύνουμε. Αντιθέτως, χρειάζεται να προσέξουμε και να προσευχηθούμε πολύ για ενότητα και δράση!

Αντί να φοβόμαστε, ας τους φοβίσουμε έμεϊς, επιτέλους!



«Κύριλλος και Μεθόδιος, οί φωτιστές των σλάβων»

Με ιδιαίτερη επιτυχία έγινε την **Πέμπτη, 20 Νοεμβρίου**, στον «Δαναό», η πρεμιέρα του **δραματοποιημένου** ντοκυμαντέρ της Μαρίας Χατζημιχάλη - Παπαλιού. Καλή συνέχεια!

Τατιάνα Γκορίτσεβα (1947-2025): πρότυπο σύγχρονης Ορθόδοξης Γυναίκας

Δρος Δημητρίου Γ. Μεταλληνού



Στις 23 Σεπτεμβρίου 2025 σπέρασε στην αιωνιότητα μια σημαντική προσωπικότητα της σύγχρονης κοινωνίας μας, η ορθόδοξη φιλόσοφος Τατιάνα Γκορίτσεβα. Γεννημένη το 1947 στο Λένινγκραντ, ολοκλήρωσε την εγκύκλιο παιδεία της και τις πανεπιστημιακές της σπουδές στο Τμήμα Φιλοσοφίας του Πανεπιστημίου της γενέτειράς της. Σπούδασε παράλληλα και Ραδιοτεχνία. Της ανατέθηκε να διδάξει μαρξιστική φιλοσοφία στην Ιατρική Σχολή του Λένινγκραντ, εκείνη, όμως, δίδασκε υπαρξιστική φιλοσοφία και γι' αυτό της αφαιρέθηκε η έντολη διδασκαλίας. Αλλά και ο Σάρτρ και ο Καμύ δεν μπόρεσαν να της δώσουν το νόημα της ζωής, το οποίο αναζητήσε μάταια στην Γιόγκα. Τελικά ανακάλυψε στην Κυριακή Προσευχή τον διάλογο αυτό του Χριστιανού με τον Θεό Πατέρα, ότι ο Πατέρας αυτός υπάρχει. Αυτή ήταν η αρχή μιας νέας ζωής, που αναγεννήθηκε

μέσα στα μοναστήρια και κοντά στους «στάρετς» και η οποία δεν της έδωσε μόνο χαρά, αλλά δημιούργησε και έχθρες, που την ανέκοψαν απ' όλους τους παλαιούς της δεσμούς. Έγινε χριστιανή, όταν ήταν 26 ετών, και μαζί μ' άλλες γυναίκες ίδρυσε το πρώτο Κίνημα Ορθοδόξων Γυναικών στην Σοβιετική Ένωση, ενώ παράλληλα οργάνωνε θρησκευτικά σεμινάρια εκδίδοντας στο πλαίσιο αυτό δύο περιοδικά στην παρανομία. Στις κοινωνικές της δράσεις υποστηριζόταν και από τον σύζυγό της, ποιητή Βίκτορ Κριβούλιν. Μετά από πολλές ανακρίσεις και συλλήψεις απελάθηκε το έτος 1980, ζητώντας άσυλο στο Παρίσι.

Ο μακαριστός δάσκαλός μας (και) πατέρας, Γεώργιος Μεταλληνός, γνώρισε στο ελληνόφωνο κοινό το έργο της σημαντικής ρωσίδας φιλοσόφου, μεταφράζοντας από τα γερμανικά το πρώτο της βιβλίο με τίτλο: «*Πώς βρήκα τον Θεό στη Σοβιετική Ένωση. Αυτόμαρτυρία μιας Καθηγήτριας της Φιλοσοφίας στο Λένινγκραντ*», που εξέδωσε το 1984 ή Άποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος.

Περισσότερα στο επόμενο φύλλο.

«Ηνοικται πᾶσιν ἡ Ἐδέμ»

Δεν υπάρχει, πραγματικά, πιο παρήγορο και την Ανάσταση πάντων των ανθρώπων, που προεξαγγέλλει η Γέννηση του Χριστού. Η φράση «*Χριστός γεννᾶται τὴν πρὶν πεσοῦσαν ἀναστήσεων εἰκόνα*» ἀποτελεῖ τὸ ἐφύμνιο πολλῶν προεορτίων τροπαρίων, μεταξὺ τῶν ὁποίων καὶ τοῦ Ἀπολυτικίου «*Ετοιμάζον Βηθλεέμ, ἡνοικται πᾶσιν ἡ Ἐδέμ...*».

Ποιός ἀλήθεια μπορεῖ νὰ μὴν χαίρεται καὶ νὰ μὴν ἀγαλλιᾶται στὸ ἄκουσμα τοῦ εὐφρόσυνου μηνύματος ὅτι «*ἐτέχθη ἡμῖν σήμερον Σωτήρ*» (Λουκ. β' 11);

Κι ὅμως! Καὶ τότε στὴν Βηθλεέμ καὶ σήμερα ὑπάρχουν πολλοὶ ποὺ δὲν αἰσθάνονται χαρὰ ὅτι γεννιέται ὁ Σωτήρας καὶ Λυτρωτὴς των. Ὅπως οἱ ἀπορροφημένοι ἀπὸ τὴν βιοτικὴς μέριμνες κάτοικοι τῆς Βηθλεέμ, ἔτσι καὶ σήμερα κάποιοι δὲν ἔχουν χωρὸ, οὔτε βρίσκουν χρόνο νὰ ὑποδεχθῶν τὸ «νέον παιδίον». Ὅπως οἱ τότε παράνομοι ἄρχοντες, ἔτσι καὶ οἱ σημερινοὶ θορυβοῦνται ἀπὸ τὴν γέννηση τοῦ βασιλέως Χριστοῦ, καὶ σπεύδουν νὰ τὸν «δο-

λοφονήσουν», αὐτὸν καὶ τοὺς δικούς του, μὲ σύγχρονα ἀσφαλῶς μέσα.

Ἐμεῖς, ὅμως, ἂς μὴν ὁμοιάσουμε οὔτε στοὺς ἀδιάφορους κατοίκους τῆς Βηθλεέμ, οὔτε στοὺς τρανοὺς ἀλλὰ φοβισμένους ἀπὸ τὴν γέννηση ἐνὸς παιδίου ἄρχοντες. Νὰ γίνουμε σοφοί, ὅπως ὁ μάγοι, καὶ ταπεινοί, ὅπως οἱ βοσκοί, καὶ νὰ σπεύσουμε νὰ τὸν συναντήσουμε μὲ πίστη καὶ ἐλπίδα, ὅτι ἐπὶ τέλους αὐτὸς ὁ βασιλιάς θὰ φέρη κάποτε στὸν βασιανισμένο αὐτὸν κόσμον τὴν εἰρήνην καὶ τὴν ὁμόνοια. Ἀρκεῖ νὰ τὸν ἀφήσουμε, πρῶτα, νὰ βασιλέψῃ μέσα μας.

Ἄς ἀναπέμψουμε, λοιπόν, καὶ μεῖς, μαζί με τοὺς Ἀγγέλους, ὕμνον δοξολογίας στὸν Ὑψιστο Θεό, ποὺ εὐδόκησε νὰ γεννηθῇ στὴν γῆ ἡ εἰρήνη τοῦ Χριστοῦ καὶ ἂς μὴν πάψουμε ποτὲ νὰ ἀγωνιζώμαστε νὰ βασιλέψῃ ἡ Εἰρήνη αὐτὴ στὴς δικές μας καρδιές καὶ ὅλων τῶν ἀνθρώπων πρὸς καθολικὴ ἀναγέννηση καὶ σωτηρία! Γένοιτο, Κύριε!

Καλὰ καὶ εἰρηνικὰ Χριστοῦγεννα!

Σοφία Μπεκρή, φιλόλογος-θεολόγος

Κλαυσίγελο

Καὶ τὶ μὲ νοιάζει ἐμένα;

Τὰ μάθες γειτόνισσα;

- Τί 'ναι πάλι, κυρα-Δέσποινα; Γιατί δὲν μ' ἀφήνης νὰ κοιμηθῶ; Ὅταν κοιμᾶμαι, κανεὶς δὲν μ' ἐνοχλεῖ. Ὅλα πάνε καλά! Κι ἂν δὲν πάνε, λίγο μὲ νοιάζει. ...

- Τὰ λιμάνια τὰ πῆραν οἱ Κίτρινοι Μπόμπιρες, τ' ἀεροδρόμια τὰ πῆραν οἱ Μαυροαγκυλόσταυροι, τὸ κέντρο τῆς Ἀθήνας οἱ πλούσιοι ἐπενδυτὲς κι οἱ Δαυιδόαστροι, τὰ παιδιά μας, ποὺ μὲ κόπο σπουδάσαμε, ξαναφεύγουν στὰ ξένα κατὰ χιλιάδες. Κάβουν συνέδρια, γιὰ νὰ μᾶς ἀποδείξουν, ὅτι τότε, πρὶν 1700 χρόνια, δὲν ξέραν οἱ Πατεράδες μας. Κι ὁ μαυρο-Κωνσταντῆς τῆς Νέας Ρώμης κακῶς παρέδωσε τὴν ἀπόφαση γιὰ τὴν διοίκηση στὴν Ἀ' Οἰκουμενικὴ Σύνοδο, λέγοντας ἐγὼ εἶμαι ἐπίσκοπος γιὰ τὰ ἐκτός, ἀποφασίστε ἐσεῖς καὶ πεῖτε μου

νὰ υπογράψω...

- Βρέ, σοῦ εἶπα, μὴν μὲ ξυπνᾷς! Τί θέλεις καὶ φωνάζεις; Μήπως σ' ἀκούει κανεὶς;

- Καλέ, ὁ Ἅγιος τοὺς εἶπε νὰ ἀποφασίσουν αὐτοί. Τοὺς ἔδωσε λευκὸ χαρτί!

- Βρέ, χριστιανή μου, σκάς γαῖδαρο ἐσὺ! Δὲν μ' ἀφορᾷ! Ἄσε, κι ἔβλεπα ἕνα ὠραῖο ὄνειρο, ἔτρωγα ἀπ' τὰ κοκκαλάκια ποὺ μοῦ πέταγε ὁ ἀφορισμένος...

- Καλέ, λέγανε οἱ ἐκτός τί νὰ κάνουν οἱ ἐντός. Ὁ Μπούλης ὁ Γαλύφης, ὁ Ξύδιας ὁ Πονηρούλης κι ὁ Κύριος τῆς τεχνολογίας καὶ τῶν μεταφορῶν, μᾶς λένε, τάχα μου, νὰ κάτσουμε στ' αὐγά μας καὶ νὰ τὰ βροῦμε οἰκουμενικῶς, γιὰτ' εἶμαστε μικροὶ κι ὑπάρχουν κι ἄλλοι στὸν κόσμον, ποὺ θὰ μᾶς βάλουν στὴν θέση μας. Βέβαια, δὲν μᾶς εἶπαν τίποτα γιὰ τὸν Θεό, τὴν Ὁρθοδοξία καὶ τὴν τελικὴ νίκη τοῦ Σταυροῦ...

ἡ τσοῦκτρα ἡ μικρὴ

Δραστηριότητες τῶν ἑπαλξεων

Καὶ τοῦ χρόνου!



Τὴν **Κυριακὴ τὸ μεσημέρι, 9 Νοεμβρίου 2025**, πραγματοποιήθηκε ἡ φθινοπωρινὴ συνενστίαιση τῶν Ἑπαλξεων, ἐν ᾧφει τῆς Σαρακοστῆς τῶν Χριστουγέννων. Προηγήθηκε τρισάγιο στὴν μνήμην τοῦ ἀειμνήστου Βασιλείου Τσοῦπρα, ποὺ τέλεσε ὁ π. Ἰωάννης Διώτης. Ἀκολούθησε ἡ συνενστίαιση μὲ πλούσια σπιτικά ἐδέσματα καὶ κεράσματα, παραδοσιακὴ μουσικὴ καὶ χοροὺς ἀπὸ τὸ χορευτικὸ τῶν Ἑπαλξεων Αἰγάλεω, ποὺ συνέβαλαν ἰδιαίτερα στὴν ἐπιτυχία τῆς ἐκδηλώσεως. Θερμὲς εὐχαριστίες σὲ ὅλους γιὰ τὴν προσφορὰ τους. Ὁ Κύριος νὰ τοὺς ἀποδίδῃ πολλαπλασίονα!

«Εἰς Ἰωὴν αἰώνιον»



Τελέστηκε τὸ **Σάββατο, 15 Νοεμβρίου**, τὸ πρῶν, στὴν Θεία Λειτουργία, στὸν Ἱ. Ν. Ἀγ. Κωνσταντίνου Ὁμονοίας, τὸ 6/μνηο μνημόσυνο τοῦ ἀοιδίμου Βασιλείου Τσοῦπρα. Στὸ τέλος τῆς Ἀκολουθίας τοῦ μνημοσύνου, ποὺ συνέψαλαν ὁ π. Σεραφεῖμ Ῥίβιος, προϊστάμενος τῆς ἐνορίας, μὲ τὸν π. Ἰωάννη Διώτη, τονίστηκε ἡ πολὺπλευρὴ προσφορὰ τοῦ Βασιλείου Τσοῦπρα «στὴν οἰκογένεια, στὴν κοινωνία, στὴν πατρίδα».

Στὴν συνέχεια, προσφέρθηκαν καφεὲς καὶ κεράσματα στὴν αἴθουσα τοῦ Συλλόγου, Ζήνωνος 3, ὅπου παλαιὰ καὶ νέα μέλη καὶ φίλοι τῶν Ἑπαλξεων εἶχαμε τὴν εὐκαιρία νὰ ἀνταλλάξουμε ἀπόψεις, νὰ ἀναπολήσουμε στιγμὲς τοῦ κοινῶν μας βίου καὶ κυρίως νὰ διαπιστώσουμε ὅτι ὁ καλύτερος τρόπος γιὰ νὰ μὴν λησμονήσουμε τὸ ἔργο τοῦ κ. Βασίλη εἶναι νὰ συνεχίσουμε στὸν δρόμο ποὺ ἐκεῖνος χάραξε. Ἀμήν! Αἰωνία τοῦ ἡ μνήμη!

Ἀφιέρωμα στὰ παιδιά

Τὴν **Κυριακὴ τὸ πρῶν, 23 Νοεμβρίου**, πραγματοποιήθηκε στὴν αἴθουσα τῶν Ἑπαλξεων ἀφιέρωμα στὰ παιδιά, μὲ ἀφορμὴ τὴν ἐορτὴ τοῦ προστάτη τους, Ἀγίου Στυλιανοῦ.

Τὴν ἐκδήλωση προλόγισε ἡ πρόεδρος τῶν Ἑπαλξεων, κα Μακρίνα Ῥάγκα. Ἀκολούθησε ἡ ὁμιλία τῆς κας **Μαρίας Μπαϊραμίδου**, μὲ θέμα: «Μεγαλώνοντας παιδιά στὴν ἐποχὴ τῆς σύγχυσης». Ἡ κα Μπαϊραμίδου, μὲ ἀπλὸ καὶ βιωματικὸ τρόπο, παρουσίασε τὴν καθημερινότητα μιᾶς πολύτεκνης οἰκογένειας, τὸν ἀγῶνα καὶ τὶς ἀγωνίες γιὰ τὴν ἀνατροφή καὶ τὴν στήριξη τῶν τέκνων, ἀλλὰ καὶ τὶς πολλαπλὲς χαρὲς ποὺ δίνουν τὰ παιδιά. Ὅλα γίνονται εὐκολώτερα, ὅπως εἶπε, ὅταν ὑπάρχει ἐμπιστοσύνη στὸν Θεὸ, τὸ ὁποῖο ἐπιβεβαίωσε καὶ ὁ σύζυγός της.

Ἀκολούθησε συζήτηση. Χαιρετισμὸ ἀπνύθουαν ὁ π. Νικόλαος Ἰωαννίδης, ὡς ἐκπρόσωπος



τοῦ Μακαριωτάτου Ἀρχιεπισκόπου, κ.κ. Ἱερωνύμου, καὶ ἡ πρόεδρος τοῦ σωματείου «Μαμάδες γιὰ τὴν Ἑλλάδα», κα Ἀλεξία Τάντση. Τέλος, ἡ χορωδία τῶν Ἑπαλξεων ἀπέδωσε τραγούδια ἀφιερωμένα στὰ παιδιά.

Καὶ ἡ ἐκδήλωση αὐτὴ μεταδόθηκε ζωντανὰ ἀπὸ τὸ διαδικτυακὸ ραδιόφωνο τῶν Ἑπαλξεων eralxeis.caster.fm, καθὼς καὶ μὲ εἰκόνα μὲσφ τῆς πλατφόρμας Webex.

Προσκυνηματικὴ ἐκδρομὴ



Οἱ προσκυνητές, μὲ τὴν ἡγουμένη Νεκταρία, στὴν Ἱ. Μ. Λέκωβα

Τὴν **Κυριακὴ, 30 Νοεμβρίου**, πραγματοποιήθηκε ἡμερήσιο προσκύνημα μὲ προορισμὸ τὴν Ἱερὰ Μονὴ Κοιμήσεως Θεοτόκου Λέκωβας, στὴν ὄρεινὴ Κορινθία. Προηγήθηκε ἐκκλησιασμὸς στὸν Ἱ. Ν. Ἀγίου Νικολάου Κορίνθου καὶ προσκύνημα στὸν Ἱ. Ν. Ἀγίου Παύλου. Τὸ ἀπόγευμα συμμετείχαμε στὸν Ἑσπερινὸ στὴν Παναγία τὴν Γιάτρισσα Λουτρακίου. Θερμὲς εὐχαριστίες στὴν Γερóντισσα Νεκταρία καὶ στὴν ἀδελφότητα τῆς μονῆς γιὰ τὴν φιλοξενία, καὶ στοὺς πατέρες Δημήτριο καὶ Νικόλαο γιὰ τὴν ὑποδοχὴ καὶ τὶς εὐλογίες τους.

Δήμητρα Μποζᾶ-Μπαμπίλη

Νὰ τὰ ποῦμε:

Παραμονὴ Χριστουγέννων, Πρωτοχρονιᾶς καὶ Θεοφανείων, ὅπως κάθε χρόνο, ἔτσι καὶ φέτος, συνοδεῖα ὀργάνων, λέμε τὰ **παραδοσιακὰ κάλαντα** ἀπ' ὅλη τὴν Ἑλλάδα στὶς γειτονιὲς τῶν Ἀθηνῶν, γιὰ νὰ μὴν λησμονήσουμε τὸ ἔθιμο καὶ νὰ βιώσουμε καλύτερα τὸ πνεῦμα τῶν ἡμερῶν! Ὅσοι πιστοὶ προσέλθετε!

Περισσότερες πληροφορίες στὰ τηλέφωνα: **210 5230948, 6976484106.**

Ἱεραποστολικά νέα



Ἱερὰ Ἐπισκοπὴ Γκόμας καὶ Μεγάλου Κίβου
στηρίζοντας ζωὲς στὴν ἱεραποστολή

Μετὰ ἀπὸ τὴν Θεία Λειτουργία στὸ Καμπάρε, ἡ ἱεραποστολικὴ ὁμάδα ἐγκλωβίστηκε γιὰ ὥρες στὴν λάσπη, ὅταν τὸ ταξὶ ποὺ μετέφερε τὸν ἱερέα, τὸν ψάλτη καὶ τὰ ἱερὰ σκεῦη βυθίστηκε. Παρὰ τὴν κούραση καὶ τὸν φόβο, προχώρησαν μὲ χαρὰ, στηρίζοντας τοὺς πιστοὺς καὶ διαδίδοντας τὸ Εὐαγγέλιο στὴν ἐμπόλεμὴ Ἐπισκοπὴ Γκόμας καὶ Μεγάλου Κίβου. Μὲ τὴν γιορτινὴ περίοδο τῶν Χριστουγέννων πρὸ τῶν πυλῶν, ἡ προσευχὴ καὶ ἡ στήριξή μας εἶναι δῶρο ζωῆς, γιὰ νὰ κρατηθῇ ζωντανὴ ἡ ἐλπίδα καὶ ἡ χαρὰ τους.

Διασκευὴ ἀπὸ κείμενο τοῦ Ἀλέξανδρου Sujaa, (Διοικητικοῦ Γραμματέα τῆς Ἐκκλησίας στὸ Νότιο Κίβου)
<https://timotheosntumba.blogspot.com>

Ἄρωγες πρὸς τὶς Ἑπαλξεις

Γκεζερλή Σταθοῦλα	50€
Ἱ. Ν. Κοιμήσεως Θεοτόκου Αἰδηψοῦ	50€
Ἀνδρέας Καψάλης	20€
Μ.Μ.	10€
Ξανθίππη Ἀθηναίου	50€
Αὐγερίου Κων/νος	20€
Ραφαλέτος Γ.	10€
Χριστοπούλου Ἐλ.	20€
Ἑλένη Κων/νου	20€
Ἑλευθερία Κουρεμένου	50€
Κ. Π.	100€

Εὐχαριστοῦμε **θερμῶς** ὅσους **ἐνισχύουν** τὸ ἔργο τῶν Ἑπαλξεων, καὶ εἰς **μνήμην** Βασιλείου Τσοῦπρα, καὶ παρακαλοῦμε καὶ τοὺς λοιποὺς νὰ **ἀποστείλετε** τὶς ἀρωγές σας στὴν διεύθυνση: **Ἑπαλξεις, Ζήνωνος 3, 104 31 Ἀθήνα**, ἢ στὸν λογαριασμὸ: **041/006792-00**, **Ἐθνικὴ Τράπεζα**, ἢ μὲσφ ebanking στό: **GR5201100410000004100679200**.

Θερμὴ παράκληση νὰ ἀναγράφωνται τὰ **πλήρη** στοιχεῖα (ὀνοματεπώνυμο, διεύθυνση καὶ ταχυδρομικὸς κώδικας), γιὰ νὰ κοπῇ ἀπόδειξη.