

Φεβρουάριος 2026
έτος 530
άρ. φύλ. 798

ΕΠΑΛΞΕΙΣ

“*Τὴν σωφρόνως καὶ δικαίως καὶ εὐσεβῶς ζήσωμεν*”

Γραφεῖα:
Ζήνωνος 3
104-31 Ἀθήνα
☎ 210 5230948

www.epalxeis.gr

ΜΗΝΙΑΙΑ ΟΡΘΟΔΟΞΗ ΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Προσκυνηματική έκδρομη

Σὺν Θεῷ, τὴν **Παρασκευή, 13 Μαρτίου 2026**, θὰ πραγματοποιηθῇ ἀπογευματινὸ προσκύνημα γιὰ τοὺς Γ' Χαιρετισμούς.

Περισσότερες πληροφορίες καὶ δηλώσεις συμμετοχῆς στὰ τηλέφωνα: 210 5230948, 6976484106.

Ἑορταστικὴ ἐκδήλωση

Τὴν **Κυριακή, 22 Μαρτίου 2026**, καὶ ὥρα **11.30π.μ.**, στὴν κεντρικὴ αἴθουσα τῶν Ἐπάλξεων, Ζήνωνος 3, β' ὄρ., Ὁμόνοια, θὰ πραγματοποιηθῇ ὁμιλία ἀπὸ τὸν **Δημήτριο Μεταλληνό**, δρ Ἱστορίας τοῦ Ἰονίου Πανεπιστημίου, μὲ θέμα: «*Ὁ Καποδίστριας εἶχε σχέση μὲ τὴν ἐπανάσταση τοῦ '21*». Θὰ ἀκολουθήσῃ ἐπίκαιρο **ἐορταστικὸ πρόγραμμα** ἀπὸ τὴν χορωδία τῶν Ἐπάλξεων.

Σὰς περιμένουμε ὅλους. Εἴσοδος ἐλεύθερη.

Οἱ δραστηριότητες συνεχίζονται

Κάθε **Σάββατο βράδυ** στὶς **6:15 μ.μ.** συναντήσεις, ὁμιλία καὶ πρόβα χορωδίας στὴν αἴθουσά μας, Ζήνωνος 3.

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

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

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

Οἱ Ἐπάλξεις Αἰγάλεω

Οἱ ὁμιλίες καὶ οἱ λοιπὲς **δραστηριότητες** τῶν Ἐπάλξεων Αἰγάλεω συνεχίζονται **κανονικὰ** στὴν αἴθουσά των, «*Ἀγία Μαγδαληνή*», Ἀναγεννήσεως 19, πλησίον Ἀγ. Σπυρίδωνος Αἰγάλεω, μὲ **κεντρικὴ** ὁμιλία καὶ ἱερὰ **Παράκληση** κάθε **Τρίτη** βράδυ καὶ ὥρα 7:00 μ.μ.

Πληροφορίες στὸ τηλ.: 210 5982573, **ὕπευθυνη** κ. Μαγδαληνὴ Κόκορη, ἱατρός-θεολόγος.

Πορεία πρὸς τὸν Πατέρα

Μὲ τὴν βοήθεια τοῦ Θεοῦ, ἀγαπητοί μας ἀναγνώστες, εἰσήλαμε καὶ πάλι στὴν εὐλογημένη περίοδο τοῦ Τριωδίου.

Τί εἶναι τὸ Τριώδιο καὶ ποιοί εἶναι οἱ πολῦτιμοι θησαυροὶ ποὺ περιέχει, ἀλλὰ καὶ πόσο χρήσιμο εἶναι γιὰ τὴν μετάνοιά μας, τὰ ἔχομε ἀναφέρει σὲ προηγούμενά μας ἄρθρα. Σ' αὐτὸ τὸ ἄρθρο θὰ ἀσχοληθοῦμε μὲ τὴν φράση: «*Ἐγερθεὶς πορεύσομαι πρὸς τὸν πατέρα μου*», ποὺ εἶπε ὁ νεαρὸς ἄσωτος, ὅταν πλέον συνειδητοποίησε τὴν δεινὴν του κατάστασιν. Δὲν ἔμεινε ὁμως στὴν διαπίστωση αὐτὴν, ἀλλὰ προχώρησε καὶ στὴν γενναία ἀπόφασιν: «*ἀναστὰς πορεύσομαι πρὸς τὸν πατέρα μου*» καὶ ἔτσι ἀποκαταστάθηκε, φορῶντας τὴν στολὴ τὴν πρώτη καὶ ἀπολαμβάνοντας τὴν πατρικὴ στοργὴ καὶ τὴν οἰκογενει-



ακὴ θαλπωρή.

Καιρὸς νὰ μιμηθοῦμε καὶ μεῖς τὸ παράδειγμα τοῦ ἀσώτου νέου, νὰ παραδεχτοῦμε τὴν ἁμαρτία καὶ τὴν ἀσωτία του, πράγμα πολὺ δύσκολο.

Ὅλοι, ἀσφαλῶς, ὑποφέρομε ἀπὸ τὴν ἀδικία ποὺ ἐπικρατεῖ στὸν κόσμον γύρω μας ἀλλὰ καὶ ἀπὸ τὰ ἐκμεταλλευτικὰ τερτίπια τῶν οἰκονομικῶς

καὶ πολιτικῶς κρατούντων. Τὸ χειρότερο, ὁμως, εἶναι ὅτι, παρὰ τὶς πολλὲς κραυγὲς καὶ τὶς γενικὲς ἐξεγέρσεις, δὲν διαφαίνεται ἵκνος σωτηρίας.

Ἀντιθέτως, τὰ πράγματα, ἀντὶ νὰ καλυτερεύουν, γίνονται χειρότερα, μὲ πολλὰ ἱστορικὰ παραδείγματα, ὅπως τὰ ἐγκλήματα ποὺ ἔγιναν μετὰ ἀπὸ τὴν γαλλικὴ ἢ τὴν ρωσικὴ ἐπανάστασιν, ποὺ ἦταν πολὺ μεγαλύτερα ἀπὸ ἐκεῖνα ποὺ ἔγιναν ἀπὸ τὰ προπ-

Συνέχεια στή σελ. 2

Ἡ τιμὴ τῆς γυναῖκας-μάννας



τοῦ μακαριστοῦ
Κων/νου Γανωτῆ,
φιλολόγου-συγγραφέως

Ὁ παγκόσμιος φόρος, ποὺ πλήρωσαν οἱ μαννάδες τοῦ κόσμου, θὰ ἦταν ἀφόρητος, ἀδερφοί μου, ἂν δὲν ἔστινε στὴν μέση τοῦ κόσμου ἡ πρόνοια τοῦ Θεοῦ τὴν

Μαρίαν τὴν Παρθένον καὶ Θεοτόκον. Τὸ θαῦμα τῆς ὑπαρξῆς της καὶ τοῦ λειτουργήματός της μέσα στὸ σχέδιο τῆς θείας πρόνοιᾶς γιὰ τὴν σωτηρία τῶν ἀνθρώπων ἄλλαξε μαζί μὲ ὅλην τὴν κτίσιν καὶ τὴν ἐκτίμηση τῆς γυναῖκας καὶ ὡς παρθένου καὶ ὡς μητέρας. Ὑστερα ἀπ' αὐτὸ οἱ ἄνθρωποι ἔμαθαν νὰ τιμοῦν τὴν κάθε γυναῖκα καὶ ἰδιαίτερα τὴν κάθε μάννα, νὰ σέβονται τὴν ἱερότητα τοῦ γάμου ὡς μυστηρίου, ποὺ ἀποσκοπεῖ στὴν τελείωση τοῦ ζευγαριοῦ μέσα σὲ μιὰ σχέση ἁγία καὶ μυστική.

Μὲ τὴν ἐμφάνισιν τοῦ Εὐαγγελίου στὸν κόσμο ἀρχίζει νὰ τιμᾶται ἡ γυναῖκα-μητέρα. Καὶ τιμήθηκε μὲ τὴν ἀγιότητα, ὥστε οἱ ἅγιες γυναῖκες μάρτυρες νὰ συναγωνίζονται τοὺς ἁγίους μάρτυρες. Καὶ γίνεται λόγος πᾶσι γιὰ τὶς γυναῖκες καὶ σ' ὅλον τὸν κόσμο τιμῶνται μὲ κορυφαίαν τὴν Κυρίαν Θεοτόκον. Ἡ ποιήτρια μοναχὴ Θέκλα

Ταφή ἢ καύση;



τοῦ μακαριστοῦ
π. Γεωργίου Μεταλληνοῦ

(...)Ἄν, ὑπάρχει οὐσιαστικὸ πρόβλημα (μὲ τὴν ταφὴ τῶν νεκρῶν), αὐτὸ τὸ δημιούργησε ὁ συνωστισμὸς μας στὴν πρωτεύουσα. Ἄν, λοιπόν, γνωρίζουμε τί σημαίνει πολιτικὴ ταυτότητα καὶ ἔχομε τὴ δι-
άθεση νὰ τὴ σώσουμε, θὰ ἐνισχύσουμε κινήσεις, ὅπως οἱ ἀκόλουθες: δημιουργία νέων νεκροταφείων (κοιμητηρίων) ἐκτὸς τῶν κατοικημένων περιοχῶν – μεταφορὰ τῶν νεκρῶν μας στὶς ἐπαρχίες μας, στὴ γενέτειρά γῆ. Τὸ οἰκονομικὸ ἐπιχειρήμα ἀποδεικνύεται σαθρὸ, ἀφοῦ ἡ καύση ἀπαιτεῖ τεραστία ἔξοδα.

Μία πρώτη, καὶ μάλιστα πολὺ φθινὴ λύση, εἶναι ἡ ὄντως «*δημοκρατικὴ*». Νὰ παύσει τὸ ἐμπόριο ταφῶν ἀπὸ τοὺς Δήμους. Δὲν μπορεῖ μέσα σὲ μιὰ εὐνοούμενη χώρα ἄλλοι νὰ διαθέτουν τεράστιους τάφους, διότι εἶναι πλούσιοι, καὶ οἱ φτωχοὶ νὰ καιγόμεστε (...καὶ πεθαμένοι). Προτείνουμε κανονικὴ ταφὴ ΟΛΩΝ καὶ συγκέντρωση τῶν ὁστών σὲ μικρὲς λειψανοθήκες, σὲ ἀλλεπάλληλα ἐπίπεδα, ὅπως λ.χ. στὸ Κοιμητήριο τοῦ Δήμου Ζωγράφου. Ἄλλ' αὐτὸ ἰσχύει γιὰ ΟΛΟΥΣ! Εἶναι εὐνόητο πόσος χώρος ἐξοικονομεῖται.

Συνέχεια στή σελ. 2

Συνέχεια στή σελ. 2

Πορεία προς τὸν Πατέρα

Συνέχεια από τή σελ.1

γούμενα καθε-
στῶτα.

Όλα αὐτὰ βε-
βαίως συμβαί-
νουν γιατί οἱ
ἐξεγερθέντες
δὲν πορευόμα-
σθε πρὸς τὸν
Πατέρα μας, γιὰ
νὰ βροῦμε δικαιοσύνη, ἀλήθεια, εἰρήνη, θαλ-
πωρὴ καὶ ἀλληλοβοήθεια. Ἀπλῶς ἐξεγειρόμα-
στε οἱ μὲν κατὰ τῶν δέ. Καὶ ἡ ἐκμετάλλευσή
καλὰ κρατεῖ.

Ἄρα, εἶναι καιρὸς νὰ πάρουμε καὶ ἐμεῖς τὴν
σπουδαία ἀπόφαση νὰ ἐξεγερθοῦμε κατὰ τῶν
παθῶν καὶ ἐλαττωμάτων μας καὶ πορευόμενοι
πρὸς τὸν Πατέρα μας, διάγοντας δηλαδὴ δί-
καινη, εἰρηνικὴ καὶ ἀγαπητικὴ ζωὴ καὶ πολι-
τεία, νὰ ἀποφύγουμε καὶ τὸ σκλάβωμά μας στὰ
ἀτομικά μας πάθη καὶ τὴν ὑποδούλωσή μας
σὲ ξένους δυνάστες.

Ἀναστάντες λοιπὸν καὶ ἐξεγερθέντες κατὰ
τοῦ ἀσώτου ἑαυτοῦ μας καὶ πορευόμενοι πρὸς
τὸν Πατέρα μας, ἐν εἰρήνῃ καὶ ἀληθείᾳ ἄς κερ-
δίσουμε τὴν λαμπρὰ υἰοθεσία καὶ τὴν κοινὴ
πρόδο καὶ σωτηρία πρὸς δόξα Θεοῦ καὶ σω-
τηρία ὅλων μας.

† Βασίλειος Τσοῦπρας

Εὐχὲς καὶ παράκλησις

Ἀγαπητοί μας ἀναγνώστες! Μαζὶ μὲ τὶς εὐ-
χὲς μας γιὰ Καλὸ καὶ Εὐλογημένο Τριῶδιο, σὰς
ἀπευθύνουμε ἐκ νέου ἐκκληση νὰ **στηρίξετε**
μὲ κάθε τρόπο τὸ ἔργο τῶν Ἐπάλξεων καὶ μά-
λιστα τὴν ἐφημερίδα μας, ἡ ὁποία, μὲ τὰ γνω-
στὰ προβλήματα στὰ ταχυδρομεῖα, πλέον δὲν
φτάνει ἐγκαίρως καὶ καθυστερεῖ ἡ ἐνημέρωσή
σας. Παρακαλῆσθε νὰ μᾶς ἀποστείλετε τὴν ἠλε-
κτρονικὴ σας διεύθυνση στὸ epalxeis1974@
gmail.com ἢ καὶ τὸ τηλέφωνό σας, γιὰ νὰ σὰς
ἐνημερώνουμε ἢ, ὅσοι μπορεῖτε, νὰ ἐνημερώ-
νεστε μέσῳ τῆς ἱστοσελίδος μας. Αὐτονόητο
ὅτι χρειάζεται **ἀνανέωση** μὲ νέους ἐθελοντὲς
καὶ ἀρωγὰ μέλη γιὰ **τακτικὴ** οἰκονομικὴ ἐνί-
σχυση, ὥστε νὰ μὴν σταματήσῃ τὸ ἔργο. Μὲ
τὴν ἐλπίδα ὅτι ὅλοι, σὺν Θεῷ, θὰ βοηθήσουμε,
ὥστε νὰ συνεχιστῇ ἡ ἐκδοσις τῆς ἱστορικῆς μας
ἐφημερίδος, ποῦ ἐφέτος κλείνει 52 ἔτη συνε-
χοῦς κυκλοφορίας, ἡ ἐκδοσις τῶν ὠφελίμων
βιβλίων καὶ ἡ ἱεραποστολικὴ δράση, σὰς εὐ-
χόμαστε κάθε ἐκ Θεοῦ καλὸ καὶ περιμένουμε
τὴν ἀνταπόκρισή σας.

Ἐκ τῶν Ἐπάλξεων

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,

ἱστοσελίδα: www.epalxeis.gr

Προαιρετικὲς Εἰσφορές· Ἐμβάσματα: ΕΠΑΛΞΕΙΣ

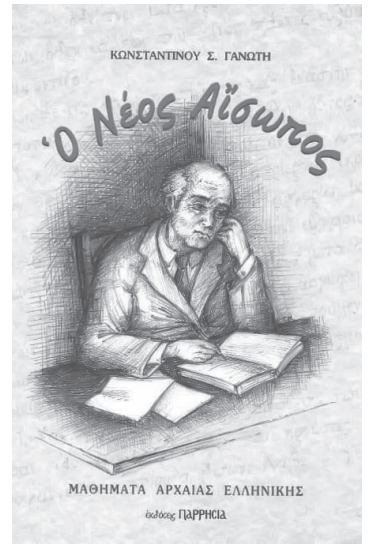
Μαθαίνομε τὴν γλῶσσα μας Υἱὸς «καλὸς καγαθός»(ς)

Υἱὸς τις καθ' ὅλην αὐτοῦ τὴν
νεότητά οὐδένα ὠφέλησεν καὶ
μόνον αὐτὸς ἑαυτοῦ χάριν γράμ-
ματα ἐμάνθανε καὶ ἐγύμναζε τὸ
σῶμα, ἵνα καλὸς καγαθός, ὡς
ἔλεγον πάντες, γένοιτο. Τούτου
ἐνεκα καὶ ὅτε πολίτης ἐγένετο,
τὴν ἰδίαν πόλιν ὥσπερ υἱὸν ἐθε-
ώρει καὶ ἐκόσμει, ἵνα κομπάζοι
ἐπ' αὐτῇ, ταῖς δὲ ἄλλαις πόλεσι
ὡς γυναιξὶν ἐκρήτο, ἵνα αὐτῷ
δουλεύοιεν.

πηγή: †Κων/νου Γανωτῆ,
Ὁ Νέος Αἰσώπος ὁ δευτε-

ρος (διασκευή)

Ἡθικὸν δίδαγμα: νὰ μὴν
ἐνδιαφερόμαστε μόνον γιὰ
τὸν ἑαυτό μας ἀλλὰ καὶ γιὰ
τὰ κοινά. Ὁ νέος τοῦ μύθου
ἔμαθε νὰ δουλεύῃ «μόνον ἑαυ-
τοῦ χάριν», γιὰ τὸν ἑαυτό του,
καὶ τὸ ἴδιο ἔκανε καὶ ὡς πολί-
της. Ἐνδιαφερόταν μόνον γιὰ
τὴν ἰδίαν, τὴν δικιά του πόλιν,
καὶ χρησιμοποίησε –ἐκρήτο-
τις ἄλλες πόλεις σὰν νὰ ἦταν
γυναῖκες του, γιὰ νὰ τὸν ὑπη-
ρετοῦν- ἵνα αὐτῷ δουλεύοιεν.



Οἱ Χαιρετισμοὶ στὴν Παναγία

Οἱ Χαιρετισμοὶ στὴν Παναγία, τὸ δια-
μάντι αὐτὸ τῆς ὀρθοδόξου ὑμνολογίας,
ψάλλονται στὴν Ἐκκλησίᾳ μας κατὰ τὴν
κατανυκτικὴ περίοδο τῆς Μεγάλης Σαρα-
κοστῆς, τμηματικά, σὲ 4 «στάσεις», τὶς 4
πρῶτες Παρασκευές, καὶ ὅλοι μαζὶ τὴν 5η
Παρασκευή. Πρὶν ἀπὸ τὶς στάσεις αὐτές,
ψάλλεται ὁ «κανὼνας τῶν Χαιρετισμῶν»,
ποίημα τοῦ Ἰωσήφ Ὑμνογράφου. Οἱ Χαιρε-
τισμοί, ὅμως, δὲν ψάλλονται μόνον κατὰ
τὴν περίοδο αὐτήν. Οἱ πιστοὶ συνηθίζουν
νὰ διαβάζουν τοὺς Χαιρετισμοὺς καὶ μέσα
στὴν ἡμέρα ἢ καὶ τὸ βράδυ, μαζὶ μὲ τὸ ἀπό-
δειπνο, πρὸς ἐνίσχυση καὶ εὐλογία τῶν. Ἄς
ἀναπέμπομε, λοιπὸν, ὅλοι μας τὸ ὑπέροχο
αὐτὸ ποίημα στὴν γλυκιά μας Παναγία, μὲ
τὴν ἐλπίδα καὶ τὴν βεβαιότητα ὅτι ἐκείνη
θὰ προστατέψῃ καὶ τώρα, ὅπως καὶ ἄλλοτε,
καὶ ἐμᾶς καὶ τὴν πατρίδα μας καὶ ὅσους τὸ
ζητοῦν ἀπὸ κάθε δεινὸ. Ὁ Θεὸς νὰ δώσῃ
ἀλλὰ καὶ μεῖς νὰ μὴν ὀλιγωροῦμε. Ἀμήν!

Ἡ τιμὴ τῆς γυναίκας-μάννας

Συνέχεια ἀπὸ τή σελ.1

γράφει στὸν Κανὼνα τῆς πρὸς
τὴν Θεοτόκο: «Ελευθεροῦνται διὰ
σοῦ ἡ Προμήτωρ, Θεοτόκε, κατα-
δίκης· Καὶ ἰδοὺ νῦν γυναῖκες ὑπε-
ραθλοῦσαι Χριστοῦ καὶ καίρει ἡ
φύσις τοῦ θήλεος, ὡς βεβαιῶς ἔργῳ
ἡ πρωτομάρτυς Θέκλα».

Ὀνομαστὲς καὶ διαβόητες ἔμειναν στὴν ἱστο-
ρία οἱ μάννες τῶν Τριῶν Ἱεραρχῶν, ἡ ἀδελφὴ
τοῦ Βασιλείου, Ἀγία Μακρίνα, ἡ μητέρα τοῦ
Χρυσοστόμου Ἀνθοῦσα, ἡ μητέρα τῶν Στουδι-
τῶν, οἱ διακόνισσες σὰν τὴν Ὀλυμπιάδα κοντὰ
στὸν Χρυσόστομο καὶ σὰν τὴν ὁσία Ξένη, για-
τρίνες καὶ νοσηλεύτριες στὰ νοσοκομεία τῆς
Κωνσταντινούπολης, αὐτοκρατορίσες-ἀσκή-
τριες σὰν τὴν Πουλκερία, πάνσοφες ἐπιστήμο-
νες σὰν τὴν Αἰκατερίνα, φιλόδοξοι σὰν τὴν
βασίλισσα Ὁλγα στὰ νεότερα χρόνια καὶ σὰν τὶς

χῆρες τῶν μεγάλων εὐεργετῶν
μας. Εἶναι μακρὸς ὁ κατάλογος
τῶν σοφῶν καὶ ἡρωϊδῶν γυναι-
κῶν. Ἀκόμα καὶ γυναῖκες ἐπανα-
στάτριες, καπετάνισσες ἔχομε
σὰν τὴν Λένω Μπότσαρη, τὴν

Μπουμπουλίνα, τὴν Λέλα Καραγιάννη, τὴν
Βαρβάρα Θεοδωροπούλου καὶ γυναῖκες ἱερα-
ποστόλους σὰν τὴν Εὐτέρπη Ἠλία.

Βέβαια ἔχει πετύχει ἡ γυναῖκα τὴν μεγάλῃ
νίκη νὰ μπορεῖ ν' ἀποφασίζει γιὰ τὴν ζωὴ τῆς
καὶ γιὰ τὸν γάμο τῆς. Αὐτὴ ἡ νίκη ξεκίνησε μὲ
τὴν ἡρωϊκὴ ἀντίστασις ἁγίων γυναικῶν σὰν
τὴν ἁγία Μαρίνα, τὴν ἁγία Εἰρήνη, τὴν ἁγία
Αἰκατερίνα, ποὺ προτίμησαν καὶ διεκδίκησαν
τὸν μοναχικὸ βίο καὶ κατόρθωσαν νὰ ἐπιβά-
λουν τὴν θέλησή τους, κατόρθωμα πρωτάκου-
στο γιὰ τὴν ἐποχὴ ἐκείνη.

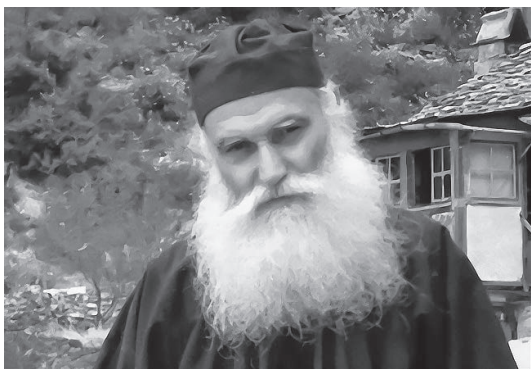
Ἡ δημοκρατικὴ συνείδησις
ἐπιβάλλει, βέβαια, νὰ δεχθοῦμε
τὴν ἐλεύθερη ἐπιλογὴ καύ-
σεως ἀπὸ τοὺς μὴ ἑλληνορθό-
δοξα φρονούντες καὶ σκεπτόμενους. Ὅχι ὅμως
νὰ τὴν ἐπιβάλουμε καὶ σ' ὅσους τὴν ἀρνιοῦ-
νται. Περιττὸ νὰ πῶ, ὅτι εἶναι ἀδιανόητο συ-

Ταρφή ἢ καύση;

Συνέχεια ἀπὸ τή σελ.1

νειδντὸς Ὁρθόδοξος Ἕλληνας νὰ
ἐπιλέξει τὴν καύση. Ἐπειδὴ δὲ
κάποιοι ἐπικαλοῦνται τὸ παρά-
δειγμα δημοφιλῶν προσώπων

ποὺ ἐπιλέγουν τὴν καύση, ἄλλο ἢ τιμὴ στὴν
προσφορά τῶν προσώπων καὶ ἄλλο ἢ μίμησις
τῶν ἐπιλογῶν τους.



«Θα κάνεις υπομονή στα δικά σου πάθη, θα κάνεις και στα δικά μου. Έτσι θα γίνεις άγιος».

π. Έφραίμ Κατουνακιώτης



Τὰ Ψυχοσάββατα

Κατ' οἰκονομία ἡ Ἐκκλησία μας διακρίνεται σὲ στρατευομένη καὶ θριαμβεύουσα. Τὰ μέλη τῆς στρατευομένης προοριζόμαστε νὰ ἀναχωροῦμε, σὺν Θεῷ, στὴν θριαμβεύουσα, τὴν ἐν οὐρανοῖς Ἐκκλησία, γιὰ τὴν εἰσοδὸ μας στὴν ὁποία κανονικὰ προετοιμαζόμαστε στὴν ἐπὶ γῆς πορεία μας, μὲ πίστη καὶ ἔργα ἐλέους, ὅπως διδάσκει ἡ Ἐκκλησία μας. Ἐπειδὴ, ὅμως, «ἐν τῷ Ἀδῇ οὐκ ἔστιν μετάνοια», ὀφείλουμε ἐμεῖς οἱ ζῶντες νὰ προσευχώμαστε γιὰ τὴν ἀνάπαυση καὶ τὴν σωτηρία τῶν κεκοιμημένων ἀδελφῶν μας, τῶν ὁποίων οἱ ψυχὲς βρίσκονται σὲ μιὰ μέση κατάσταση πρὸ τῆς τελικῆς κρίσεως καὶ πλέον δὲν μποροῦν οἱ ἴδιες νὰ κάνουν κάτι γιὰ τὸν ἑαυτὸ των.

Ὅπως λέει χαρακτηριστικὰ ὁ Χρυσόστομος, δὲν ὑπάρχει ἀμφιβολία ὅτι, μὲ τὴν προσευχή, μὲ τὰ μνημόσυνα καὶ κυρίως μὲ ἔργα ἐλέους, τὸ ὄφελος εἶναι διπλό, καὶ γιὰ ἐμᾶς, τοὺς ζῶντες, ποὺ μὲ τὸν τρόπο αὐτὸ ἐπικοινωνοῦμε μὲ τοὺς ἀγαπημένους μας στὸν οὐρανό, καὶ γιὰ τοὺς κεκοιμημένους, οἱ ὁποῖοι ἀναψύχουν ἀπὸ τὴς προσευχῆς καὶ τὴς ἐλεημοσύνης μας.

Συνεπῶς, ἀν καὶ κάθε Σάββατο εἶναι ἀφιερωμένο στοὺς κεκοιμημένους, στὰ δύο ὀνομαζόμενα «Ψυχοσάββατα», πρὸ τῆς Κυριακῆς τῶν Ἀπόκρεω καὶ πρὸ τῆς Πεντηκοστῆς, τελοῦνται μνημόσυνα γιὰ ὅλους τοὺς κεκοιμημένους, γνωστούς καὶ ἀγνώστους, «ἀπὸ Ἀδὰμ ἕως τῶν ἐσχάτων...». Ἄς μὴν λησμονοῦμε, λοιπόν, τὸ χρέος μας πρὸς τοὺς κεκοιμημένους, οἱ ὁποῖοι τὴν προσφορά μας αὐτὴ τὴν ἐκλαμβάνουν καὶ θὰ εὐχονται καὶ ἐκεῖνοι γιὰ μᾶς στὴν μέλλουσα ζωὴ. Ἀμήν! Γένοιτο!

**Διαβάστε καὶ
διαδῶστε
τὶς ἑπτάλξεις**

Τὸ νόημα τοῦ χρόνου στὴν ζωὴ τοῦ Χριστιανοῦ



Ἐπιμέλεια: Μακρίνα Ράγκα,
Δικηγόρος

Ἡ Ἁγία Γραφή μᾶς λέει: «Πάντα ἔχει τὸν καιρὸ τοῦ καὶ κάθε πρᾶγμα κάτω ἀπὸ τὸν οὐρανὸ ἔχει τὴν ὥρα του» (Ἐκκλ. 3, 1). Αὐτὸ σημαίνει ὅτι ὁ χρόνος δὲν εἶναι τυχαῖος, εἶναι ὡς μέσα στὸν ὁποῖο ὁ Θεὸς ἐργάζεται τὴν σωτηρία μας. Γιὰ τὸν κόσμο ὁ χρόνος εἶναι κάτι ποὺ «περνᾷ», κάτι ποὺ «χάνεται», κάτι ποὺ «δὲν ξαναγυρνᾷ». Γιὰ τὸν χριστιανὸ ὅμως ὁ χρόνος δὲν εἶναι ἐκθρόος, εἶναι δῶρο Θεοῦ.

Κάθε στιγμή εἶναι μιὰ εὐκαιρία γιὰ συνάντηση μὲ τὸν Θεό. Ὁ Χριστιανὸς δὲν βλέπει τὸν χρόνο ἀπλῶς ὡς ἀλληλουχία ἡμερῶν, ἀλλὰ ὡς πορεία πρὸς τὴν αἰωνιότητα. Ὁ Ἀπ. Παῦλος μᾶς προτρέπει: «Εξαγοράζετε τὸν καιρὸ, γιατί οἱ μέρες εἶναι πονηρές!» (Ἐφ. 5,16)

Ἡ Ἁγία Γραφή μᾶς ὑπενθυμίζει ὅτι ὁ χρόνος τῆς ζωῆς μας εἶναι περιορισμένος. «Αἱ ἡμέ-

ραι τῶν ἐτῶν ἡμῶν... ὀλίγαι», λέει ὁ ψαλμωδός. Αὐτὴ ἡ ἀλήθεια δὲν λέγεται γιὰ νὰ μᾶς γεμίσει φόβο, ἀλλὰ γιὰ νὰ μᾶς ἀφυπνίσει. Κάθε ἡμέρα ποὺ περνᾷ δὲν ἐπιστρέφει· γι' αὐτὸ καὶ ἡ Ἐκκλησία μᾶς καλεῖ νὰ ζοῦμε μὲ πνευματικὴ ἐγρήγορση καὶ ὑπευθυνότητα, νὰ ἀγιάζουμε τὸν χρόνο. Οἱ Κυριακές, οἱ ἑορτές, οἱ νηστείες, οἱ ἀκολουθίες δὲν εἶναι ἀπλῶς θρησκευτικὲς συνήθειες, εἶναι τρόποι νὰ βάζουμε τὸν Θεὸ στὸν χρόνο μας. «Ἴδου νῦν καιρὸς εὐπρόσδεκτος, ἰδου νῦν ἡμέρα σωτηρίας».

Ἀκόμη καὶ οἱ δυσκολίες ποὺ φέρνει ὁ χρόνος —οἱ δοκιμασίες, οἱ ἀσθένειες, οἱ ἀπογοτελεύσεις— μποροῦν νὰ γίνουν μέσα ἀγιασμοῦ. Ὅταν ἀντιμετωπίζονται μὲ πίστη καὶ ταπείνωση, ὁ ὠρίμανσης πόνος καὶ ἡ ἀναμονὴ ἀποκτοῦν νόημα. Ὁ χρόνος τῆς δοκιμασίας γίνεται χρόνος καὶ ἐλπίδας. Καὶ ὅταν ἔλθει ἡ ὥρα νὰ ἀφήσουμε αὐτὸν τὸν κόσμο, δὲν θὰ φοβηθοῦμε τὸν χρόνο ποὺ τελείωσε, γιατί θὰ ἔχουμε ἀρχίσει ἤδη νὰ ζοῦμε τὴν αἰωνιότητα. ΑΜΗΝ! ΚΑΛΗ ΚΑΙ ΕΥΛΟΓΗΜΕΝΗ ΧΡΟΝΙΑ !!

Μηνύματα ἀπὸ τὸ Τριῶδιο Ὁ μέγας ἀδελφός

Μεγάλη, πράγματι, ἐπιτυχία, ἓνα ἀληθινὸ θαῦμα νὰ σώζεται ἓνας πρῶν ἄσωτος (ἄσωτος), νὰ ἀναζῇ ἓνας «νεκρός», νὰ ἀνασταίνεται ἓνα «ἀπολωλός»! Ποιὸς δὲν θὰ χαίροταν μὲ τὴν μεγάλη αὐτὴν χαρά; Ποιὸς δὲν θὰ ἤθελε νὰ συμμετάσχι στὸ ἐορταστικὸ αὐτὸ δεῖπνο ποὺ προσφέρει ὁ πατέρας γιὰ τὴν ἀνέλπιστη —γιὰ τοὺς ἄλλους, ὅχι γιὰ τὸν ἴδιο— ἐπιστροφὴ τοῦ παιδιοῦ του;

Κι ὅμως! Ἐνας δὲν χαίρεται, οὔτε θέλει νὰ συμμετάσχι στὴν χαρὰ γιὰ τὴν ἐπιστροφὴ τοῦ ἀσώτου ἀδελφοῦ. Ὁ μέγας ἀδελφός. Τί κοινὸ ἔχει ὁ μέγας ἀδελφός μὲ τὸν Φαρισαῖο τῆς πρώτης Κυριακῆς τοῦ Τριωδίου; Καὶ ὁ ἓνας καὶ ὁ ἄλλος θεωροῦν τὸν ἑαυτὸ των ἀνώτερο καὶ περιφρονοῦν τοὺς κοινούς ἀμαρτωλούς καὶ ἀπαξιωμένους στὰ μάτια τῶν ἄλλων ἀδελφούς των. Δὲν μποροῦν νὰ χωνέψουν πῶς ἓνας κύριος, —στὴν προκειμένη περίπτωσι ὁ πατέρας—, συντρώγει καὶ συμπίνει μὲ τοὺς δούλους του καὶ μὲ τὸν ἄσωτο υἱό του! Ἀδιανόητο γιὰ τὸν δικό



τους καθωσπρεπισμὸ καὶ σκανδαλιστικὸ γιὰ τὴν δική των δικαιοσύνη.

Εἶναι, ὅμως, ἄλλο τὸ μέτρο τῆς θείας δικαιοσύνης. Ὁ Θεὸς τῆς δικαιοσύνης κρίνει μὲ ἀπειρὴ ἀγάπη καὶ ἀπροσμέτρητο ἔλεος καί, ἔτσι, μπορεῖ νὰ δικαιώσει τὰ ἄσωτα πλὴν ὅμως μετανοοῦντα τέκνα του καὶ νὰ μείνουν ἀδικαίωτα —ἀπὸ δική τους ὑπατιότητα— τὰ θεωρούμενα «δικά» του παιδιὰ.

Δὲν γνωρίζομε τελικὰ ἐὰν ὁ μέγας ἀδελφὸς θέλῃ νὰ εἰσέλθῃ, μὲ τὴν προτροπὴ τοῦ πατρός, στὸ κοινὸ δεῖπνο. Ἐμεῖς, πάντως, οἱ κάθε λογῆς σημερινοὶ ἄσωτοι, ὑποκριτὲς ἢ ἀφιλάδελφοι Χριστιανοί, ἐὰν ἐπιθυμοῦμε πραγματικὰ νὰ εἰσέλθωμε στὴν κοινὴ Του Βασιλεία καὶ νὰ γευθοῦμε τὰ ἀγαθὰ της, ἂς ἀγωνιζώμαστε μὲ ταπείνωση καὶ εἰλικρινῇ μετάνοια, ὅπως ὁ ἄσωτος υἱός, γιὰ νὰ εὕρωμε σωτηρία καὶ ἔλεος παρὰ τοῦ μόνου ἀγαθοῦ καὶ ἐλεήμονος κοινοῦ μας πατρός τοῦ ἐν τοῖς οὐρανοῖς. Ἀμήν. Γένοιτο!

Σοφία Μπεκρή, φιλόλογος-θεολόγος

Κλαυσίγελο

Ὁ κόκκορας
-Κυρα-Γιώργαινα, τί κάνει αὐτὸς ἐκεῖ πάνω στὰ κάγκελα;
-Δὲν τὸν βλέπεις, Βασίλω;
-Τί νὰ δῶ;
-Εἶναι κρεμασμένος ἀπ' ἔξω ἀπὸ τὸ πρεβάζι, ἀπὸ τὸ πρῶ!
-Κάτι θὰ θέλει νὰ δεῖ!
-Τί νὰ δεῖ, καλέ, τόσες ὥρες ἐκεῖ πάνω; Τόση ὥρα ποὺ τὸν βλέπω, τρέμω! Προσεύχομαι στὴν Παναγιά νὰ μὴν γλιστρήσῃ! Καὶ κόκκορας νὰ ἦτανε, θὰ εἶχε κουραστῇ! Ἄλλως τε ποῦ εἶναι οἱ

κότες; Τὰ ὀρνίθια ποῦ ἔχουνε κρυφτῇ;

-Τότε, γιατί κάθεται ἐκεῖ; Τὰ σταφύλια γίνανε σταφίδες καὶ τὰ ἔχουνε μαζέψει πρὸ πολλοῦ, καὶ τὶς ἐλίε μαζέψαμε. Χειμῶνιασε, πιά, γιὰ τὰ καλά!

-Πῶς φτάσαμε νὰ κρεμόμαστε ἀπὸ τὰ μπαλκόνια, νὰ χάσουμε καὶ τὴν ψυχὴ μας γιὰ ἓνα μάτσο χαρτιά;

-Μήπως, κυρα-Γιώργαινα, κι ὁ κόκκορας κι οἱ κότες εἴμαστε τελικὰ ἐμεῖς, ποῦ ἀντὶ γιὰ τὸν Χριστὸ προτιμήσαμε τὸν χρυσό, πιστεύουμε στὰ ψέματά τους, κοιτάμε τὸν καιρὸ, ψάχνουμε γιὰ ψευτοπροστάτες, δὲν πᾶμε νὰ ψηφίσουμε στὴς ἐκλογὲς καὶ τοὺς δίνουμε τέτοια ἐξουσία; Μήπως;;

Ἡ τσοῦκτρα ἢ μικρὴ

Δραστηριότητες τῶν ἑπάλξεων

Κοινὴ Βασιλόπιττα



Τὴν **Κυριακή, 18 Ἰανουαρίου**, τὸ πρωί, πραγματοποιήθηκε στὴν κεντρικὴ μας αἴθουσα, Ζήνωνος 3, Ὁμόνοια, ἡ καθιερωμένη, πλέον, κοπὴ τῆς Βασιλόπιττας. Στὴν τελετὴ συμμετείχαν ὁ π. Ἰωὴλ Κωνσταντάρης, ἱεροκήρυκας τῆς Ἀρχιεπισκοπῆς, ὡς ἐκπρόσωπος τοῦ Ἀρχιεπισκόπου, καὶ ὁ παλαίμαχος π. Ἰωάννης Διώτης. Στὸν σύγχοιμο χαιρετισμὸ τοῦ ὁ π. Ἰωὴλ, ἐξ ἀφορμῆς τῆς ἡμέρας, ἀναφέρθηκε στοὺς ἀγῶνες τῶν Μ. Ἀθανασίου καὶ Κυρίλλου Ἀλεξανδρείας γιὰ τὴν ὁρθόδοξη πίστη, τοὺς ὁποίους ἐμεῖς οἱ χριστιανοὶ χρειάζεται πάντοτε νὰ συνεχίζουμε.

Στὴν συνέχεια, ἡ νέα πρόεδρος τῶν ἑπαλξεων, Μακρίνα Ῥάγκα-Τσοῦπρα, μίλησε γιὰ τὴν σημασία τοῦ χρόνου στὴν ζωὴ τοῦ Χριστιανοῦ, τονίζοντας τὴν ἀνάγκη ἀξιοποίησης κάθε στιγμῆς ὡς εὐκαιρίας γιὰ τὴν σωτηρία μας. Ἀκολούθησε πολιτιστικὸ πρόγραμμα ἀπὸ τὴν χορωδία τῶν ἑπαλξεων καὶ προσφέρθηκαν κεράσματα. Καλὴ καὶ εὐλογημένη χρονιὰ μὲ φῶτιση καὶ υγεία. Γένοιτο!

Ἡ κοινωνικὴ προσφορὰ
τῶν Τριῶν Ἱεραρχῶν

Τὸ **Σάββατο, 31 Ἰανουαρίου**, τὸ ἀπόγευμα πραγματοποιήθηκε, στὴν κεντρικὴ μας αἴθουσα, ἐκδήλωση γιὰ τὶς κοινωνικὲς ιδέες καὶ τὴν προσφορὰ τῶν Τριῶν Ἱεραρχῶν. Ἡ κ. Σοφία Μπεκρῆ τόνισε ὅτι ὁ Βασίλειος, ὁ Γρηγόριος καὶ ὁ Χρυσόστομος ὑπῆρξαν συνεπεῖς στὶς ιδέες των, ἀφοῦ ὅτι εἶπαν τὸ ἔκαναν, καὶ μάλιστα μὲ μεγάλη προσφορὰ στὸν συνάνθρωπο. Τὸ πλέον θαυμαστό, ὅμως, εἶναι ὅτι ἡ ἰδιαιτερότητα τοῦ καθενός, ἡ σοφία τοῦ Βασιλείου, ἡ συναισθηματικότητα τοῦ

Γρηγορίου καὶ ἡ πρακτικότητα τοῦ Χρυσοστόμου, ὅχι μόνον δὲν μείωσε τὴν γενικώτερη προσφορὰ τους ἀλλὰ ὠφέλησε, μᾶλλον, τὸ ἔργο τῆς Ἐκκλησίας, ποὺ δὲν εἶναι μόνον πνευματικὸ ἀλλὰ καὶ μορφωτικὸ καὶ κοινωνικὸ, γεγονός ποὺ συνετέλεσε στὸν κοινὸ των ἑορτασμὸ. Εἶθε νὰ βαδίζουμε πάντοτε στὰ βήματα τῶν φωτισμένων μας Ἀγίων Τριῶν Ἱεραρχῶν!

Ἀποκρεάτικη συνεστίαση



Τὴν **Κυριακή τοῦ Ἀσώτου, 8 Φεβρουαρίου**, τὸ πρωί, πραγματοποιήθηκε στὴν κεντρικὴ μας αἴθουσα, ἡ καθιερωμένη πλέον ἐκδήλωση γιὰ τὴν εἰσοδὸς μας στὴν πνευματικὴ περίοδο τοῦ Τριωδίου καὶ τὴν Μεγάλη Σαρακοστή.

Προηγήθηκε ὁμιλία μὲ θέμα: «*Ἡ ἀγάπη θέλει ... ὅρια*» ἀπὸ τὴν **Εὐαγγελία Ζωτοπούλου**, ψυχολόγο-ψυχοθεραπεύτρια, ἡ ὁποία τόνισε ἀπ' ἑνὸς μὲν τὴν σημασία τῆς ἀγάπης γιὰ τὴν ἀνατροφή τῶν παιδιῶν μας, ἀπ' ἑτέρου δὲ τὴν θέσπιση ὁρίων γιὰ νὰ ὀρθοποδήσουν. Στὴν συνέχεια, μέλη καὶ φίλοι τῶν ἑπαλξεων, μέσα σὲ μιὰ εὐχάριστη οἰκογενειακὴ ἀτμόσφαιρα, γευθήκαμε τὰ πλούσια σπιτικά ἐδέσματα, χαρήκαμε ὁ ἕνας τὴν παρουσία τοῦ ἄλλου καὶ προετοιμαστήκαμε καταλλήλως γιὰ τὸν πνευματικὸ μας ἀγῶνα. Θερμὲς εὐχαριστίες σὲ ὅσους συνεισέφεραν καὶ γιὰ τὴν ἐπιτυχία τῆς ὁμορφῆς αὐτῆς ἐκδηλώσεως. Καλὸ στάδιο καὶ Καλὴ Ἀνάσταση καὶ μάλιστα συνανάσταση μὲ τὸν Κύριό μας.

Ἀσημίνα Τσάμου

Ἄρωγες
πρὸς τὶς ἑπαλξεις

Μητρόπουλος Χρῆστος	50€
Γκεζεργῆ Σταθοῦλα	50€
Ἀριάδνη Φράγκου	50€
Ρόκας Χ.	30€
Μπούκλια Γ.	30€
Πανάγος Ἀθ.	25€
Γκεζεργῆ Στ.	50€
Μεϊντάνη Β.	20€
Κατσιρῆς Δ.	30€
Τζώρτζης Γ.	30€
Ἀθηναίου Ε.	50€
Μακαρώνης Γ.	50€
Ἀναπολιτάκη Εἰρ.	30€
Α.Α.	70€

Εὐχαριστοῦμε **θερμῶς** ὅσους **ἐνίσχυσαν** τὸ ἔργο τῶν ἑπαλξεων καὶ εἰς μνήμην Βασιλείου Τσοῦπρα. Παρακαλοῦμε καὶ τοὺς λοιποὺς νὰ **ἀποστείλετε** τὶς ἀρωγές σας στὴν διεύθυνση: **ἑπαλξεις, Ζήνωνος 3, 104 31 Ἀθήνα**, ἢ στὸν λογαριασμὸ: **041/006792-00, ἑθνικὴ Τράπεζα**, ἢ μέσω ebanking στὸ: **GR5201100410000004100679200**.

Θερμὴ παράκληση νὰ ἀναγράφονται **πλήρη** στοιχεῖα (ὄνοματεπώνυμο, διεύθυνση καὶ ταχυδρομικὸς κώδικας), γιὰ νὰ κοπῇ ἀπόδειξη.

Ἱεραποστολικά νέα

Νέα ἀπὸ τὴν
Μαδαγασκάρη

Ἡ Ἱερὰ Ἐπισκοπὴ Τολιάρας καὶ Νοτίου Μαδαγασκάρης, μὲ τὴν εὐλογία τῆς ΑΘΜ τοῦ Πάπα καὶ Πατριάρχου Ἀλεξανδρείας Θεοδώρου Β', ἀπένειμε τὸ ἀνώτατο παράσημό της στὸν Σεβασμιώτατο Ἀρχιεπίσκοπο Αὐστραλίας, κ.κ. Μακάριο, τιμώντας τὴν διαχρονικὴ στήριξη τῆς Ἱερᾶς Ἀρχιεπισκοπῆς Αὐστραλίας στὸ ἱεραποστολικὸ ἔργο τῆς περιοχῆς.

Ἰδιαίτερη ἀναφορὰ ἔγινε στὴν ἀνέγερση τριῶν σχολικῶν συγκροτημάτων στὴν Τολιάρη, ποὺ ἐξυπηρετοῦν 1.400 παιδιὰ καὶ προσφέρουν, ἐκτὸς ἀπὸ ποιοτικὴ ἐκπαίδευση, ἀσφαλὲς περιβάλλον, ἐλπίδα καὶ πνευματικὴ ἀνάπτυξη τῆς τοπικῆς κοινότητας. Τὸ ἔργο αὐτὸ ἀποτελεῖ ζωντανὴ μαρτυρία ἐκκλησιαστικῆς ἐνότητας, ἀγάπης καὶ θυσιαστικῆς διακονίας πρὸς τὸν ἄνθρωπο.

Σεβασμιώτατος Ἐπίσκοπος Τολιάρας κ.κ. Πρόδρομος <https://www.facebook.com/missioninsouthMadagascar/>

Βαπτίσεις στὴν
Ἐμπόλεμη Γκόμα

Τὴν Κυριακὴ 18 Ἰανουαρίου 2026, ἡμέρα μνήμης τῶν Ἀγίων Ἀθανασίου καὶ Κυρίλλου, Πατριαρχῶν Ἀλεξανδρείας, τελέστηκαν 84 βαπτίσεις στὸν Ἱ. Ν. Ἁγίου Νεκταρίου Γκόμας, στὸ Ανατ. Κονγκό. Εὐχόμαστε οἱ νεοφώτιστοι νὰ ζήσουν εὐλογημένοι καὶ νὰ πορευθοῦν ὡς καλοὶ Ὁρθόδοξοι Χριστιανοί. Παράλληλα, δεόμαστε ὁ Θεὸς νὰ ἐνισχύει καὶ νὰ προστατεύει τὸν Ἐπίσκοπο Γκόμας καὶ Μεγάλου Κίβου, κ. Τιμόθεο, στὴν δύσκολη καὶ ἐμπόλεμη ζώνη ὅπου διακονεῖ, καθὼς καὶ ὅλους τοὺς πιστοὺς, ποὺ ἔχουν ἀνάγκη τὴν στήριξη καὶ τὴν συμπαράσταση ὅλων μας.

<https://timotheosntumba.blogspot.com>