



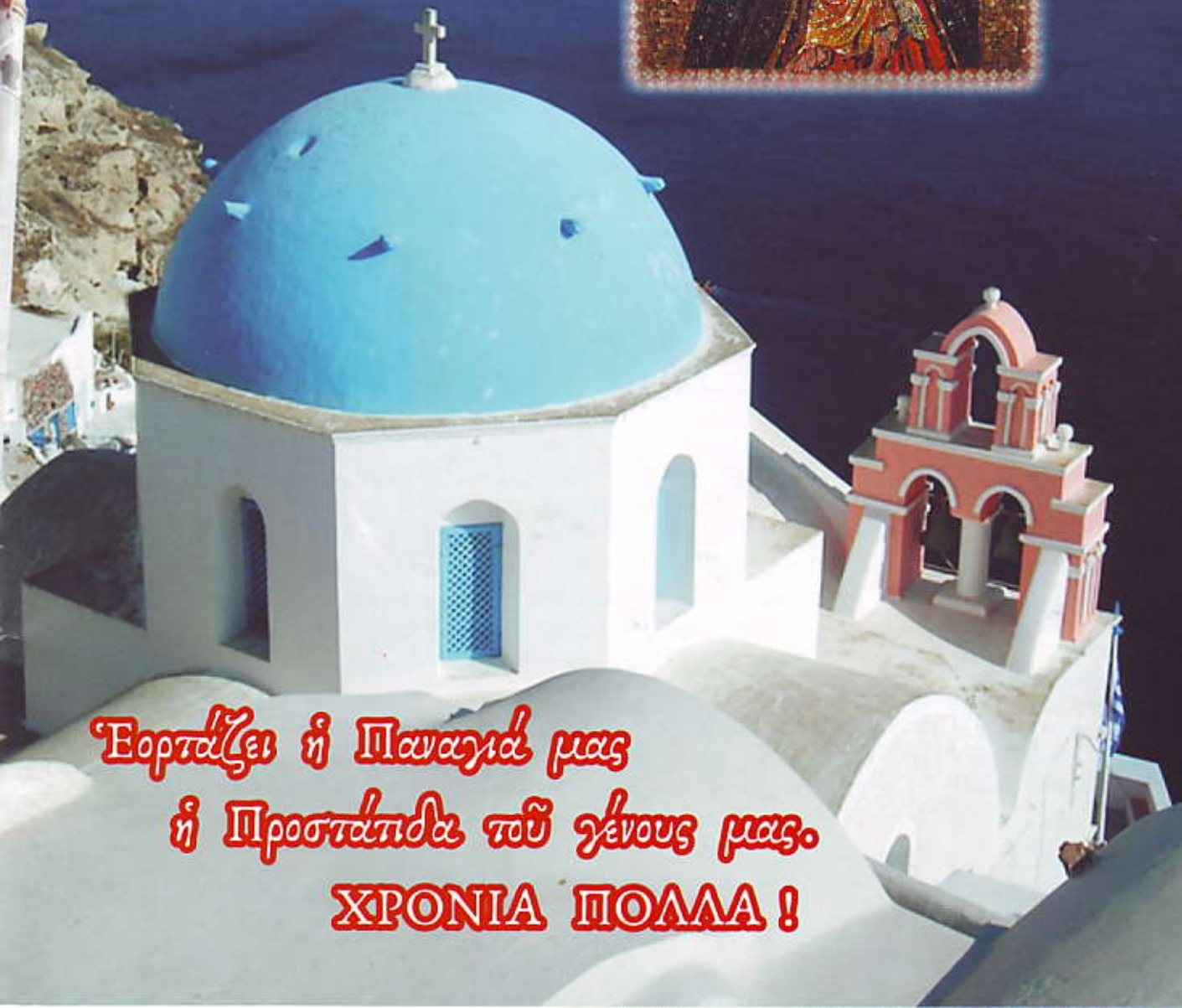
# "Ο ΤΡΟΤΑΛΙΟΦΟΡΟΣ"



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΕΝΟΡΙΑΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ

ΦΥΛΟ 16<sup>ο</sup>/ΕΤΟΣ 6<sup>ο</sup>

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ 2009



Εορτάζει η Παναγιά μας  
η Προστάτιδα του γένους μας.  
**ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ !**

# Ἡ Ἁγία Κοίμησις καὶ θριαμβευτικὴ Μετάστασις τῆς Παναγίας Παρθένου.

Ἀρχιμ. Δαμασκηνοῦ Χαλκίτου

Αὐτὸ ὑπῆρξε τὸ ἔνδοξο τέρμα τῆς ἁγίας ζωῆς Τῆς μετὸν πιὸν ὑπέροχο προορισμὸ καὶ τὴν πιὸν ὑπέροχη ἀποστολὴν πού εἶχε ποτὲ ἀνθρώπινο πλάσμα ἐπὶ τῆς γῆς.

Αὐτὸ τὸ γεγονός δικαιολογούμενα ἢ Ἐκκλησία μας γιορτάζει με ξεχωριστὴ μεγαλοπρέπεια καὶ βαθύτατο σεβασμό, προσβλέπουσα εὐγνωμόνως πρὸς τὴν ἁγία μορφή τῆς Παναγίας.

Ἡ ἑορτὴ τῆς 15ης Αὐγούστου ἔχει ὡς νόημα θεῖο τὴν Κοίμησις καὶ Μετάστασις τῆς Παναγίας μας. Αὐτὴ ἡ ἑορτὴ καθιερώθηκε ὡς σπουδαία ἑορτὴ ἔπειτα ἀπὸ τὴ μοναδικὴ σὲ σπουδαιότητα ἑορτὴ τοῦ Πάθους καὶ τῆς Ἀναστάσεως τοῦ Κυρίου, γι' αὐτὸ καὶ τὴν αἰσθανόμεστε δεύτερο Πάσχα τῆς Πίστεώς μας.

Ἡ ἁγία Κοίμησις τῆς Παναγίας εἶναι τὸ πρῶτο γεγονός, τὸ σχετικὸ μετὰ τὴ ζωὴ Τῆς, πού ἑορτάζουμε. Δέν εἶναι πένθιμο γεγονός αὐτὴ ἡ Ἁγία Κοίμησις, διότι ἔφερε τὴν Παναγία ἐκεῖ πού ἔπρεπε νὰ εἶναι, κοντὰ στὸν Υἱὸ Τῆς γιὰ πάντα. Αὐτὸ σημαίνει κοντὰ στό Θεό, τὸν Τριαδικό, ἀφοῦ «ὁ Ἕνας τῆς Τριάδος» εἶναι τὸ Παιδί Τῆς, «τὸ ἐκ Πνεύματος Ἁγίου» καὶ «διὰ τὴν σωτηρίαν τοῦ κόσμου». Ἀφοῦ ἀπεσῆρθη ὁ Χριστὸς στοὺς οὐρανοὺς μετὰ τὸ πέρας τοῦ ἔργου Του, ὅσο κι ἂν Τὴν τιμοῦσαν οἱ μαθητὲς τοῦ Χριστοῦ στὴ ζωὴ τῆς πρώτης Ἐκκλησίας καὶ αὐτὸ ἐπεκράτει γιὰ κάθε σύναξη, τὸ «σὺν τῇ Μαρίᾳ τῇ μητρὶ Αὐτοῦ», δέν ἔφθανε γιὰ τὴν Παναγία μας ὡς τιμὴ αὐτῆς. Ἡ πρέπουσα γι' αὐτὴν τιμὴ ἦταν ἐκείνη νὰ εἶναι κοντὰ στὸ παιδί Τῆς, ἐπαξίως κατέχουσα εἰς τοὺς οὐρανοὺς «τὰ δευτερεῖα τῆς Τριάδος». Ἀλλὰ γιὰ νὰ γίνῃ αὐτὸ, ἔπρεπε νὰ περάσῃ ἀπὸ τὴν πύλη τοῦ θανάτου, ὅπως καὶ ὁ Υἱὸς Τῆς, «ὅτε ἔκλινε τὴν κεφαλὴν καὶ



Ἡ Κοίμησις τῆς Θεοτόκου. Μονὴ Βασιλαῖν στὰ Μετέωρα (1548).

παρέδωκε τὸ Πνεῦμα». Ἔτσι ἡ Παναγία πέρασε τὴν πύλη τοῦ θανάτου πού τὴν ἔφερε στὸν Υἱὸ Τῆς καὶ Τὴν ἀξίωσε νὰ συμμερίζεται τὴν δόξα Του.

Μετὰ ἀπὸ αὐτὸ ἠθέλησε ὁ Υἱὸς Τῆς νὰ ὀλοκληρώσῃ τὴν ἐπιβράβευση Ἐκείνης πού ἐργάστηκε καὶ ἐξετέλεσε μοναδικὴ καὶ ξεχωριστὴ

ἀποστολὴ στὸν κόσμος, γιὰ νὰ δοξάσῃ τὸ Θεὸ καὶ γιὰ νὰ λυτρωθῇ ὁ ἄνθρωπος. ἠθέλησε ὁ Χριστὸς «μυστικῶς τῷ τρόπῳ» νὰ πάρῃ στοὺς οὐρανοὺς καὶ τὸ Σῶμα Τῆς, ὥστε κοντὰ Του νὰ εὐρίσκεται ἡ ἁγία ψυχὴ Τῆς μαζί μετὰ τὸ Ἅγιο Σῶμα Τῆς. Ὅταν εἶπε ἡ Παναγία στὸν Ἄγγελο «ἰδοὺ ἡ δούλη Κυρίου γένοιτό μοι κατὰ τὸ ῥῆμά σου» ἀνοίχθηκε μπροστὰ Τῆς μία ζωὴ τῆς ὁποίας τὸ σκοπὸ ἔφερε εἰς πέρας «ψυχῆ τε καὶ σώματι» σ' αὐτὸ τὸ σκοπὸ ἀφωσιωμένη. Ἔτσι ἔκρινε ὁ Υἱὸς Τῆς, λίγο μετὰ τὴν Ἁγία Κοίμησίν Τῆς, νὰ πάρῃ καὶ τὸ σῶμα Τῆς κοντὰ Του. Αὐτὸ εἶναι πού ὀνομάζουμε Μετάστασις τῆς Παναγίας. Οἱ μαθητὲς σὲ προσκύνημα τοῦ τάφου Τῆς ἀντελήφθησαν τὸ συμβάν καὶ μ' ἓνα ῥίγος ἅγιο δέχθηκαν μετὰ σεβασμὸ αὐτὴν τὴν ἐνέργεια τοῦ Χριστοῦ. Ὅσο γιὰ μᾶς, αὐτὸ τὸ γεγονός μᾶς θυμίζει κάτι ἀνάλογο πού σχεδιάζεται καὶ γιὰ μᾶς. «Ἀπόκειται (κι ἐμεῖς) ἅπαξ ἀποθανεῖν, μετὰ δὲ τοῦτο τέλος». Ὡς πρὸς αὐτὸ τὸ τέλος διασαφηνίζει ὁ Παῦλος, ὅτι στὸν καιρὸ τοῦ τέλους «οἱ ζῶντες ἀλλαγησόμεθα, (ἐννοεῖται οἱ νεκροὶ θὰ ἐγερθοῦν), καὶ ἀρπαγησόμεθα ἐν νεφέλαις εἰς ἀπάντησιν τοῦ Κυρίου εἰς ἀέρα καὶ οὕτω πάντοτε σὺν Κυρίῳ ἐσόμεθα», ψυχῆ τε καὶ σώματι.

Νὰ δώσῃ ἡ ἀγάπη τοῦ Χριστοῦ μετὰ τὴν Χάρη Του καὶ ἡ ἀγάπη τῆς Παναγίας μετὰ τίς πρεσβείες Τῆς, δείχνοντας συγκατάβασις, νὰ ἴναι περίπου αὐτὸ καὶ τὸ δικὸ μας τέλος, Κοίμησις καὶ Μετάστασις μετὰ μία ἀνάστασις ζωῆς καὶ ὄχι κρίσεως, ἡ ὁποία εἶναι διὰ τοὺς «φαῦλα πράξαντας». Ἐνῶ ἡ ἀνάστασις τῆς ζωῆς εἶναι διὰ τοὺς «ἀγαθὰ ποιήσαντας». Αὐτὸ ἄς παρακαλοῦμε καὶ ἄς τὸ περιμένομε ἀπὸ τὴ συγκατάβασις τοῦ Θεοῦ μας.

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΝΙΚΑΙΑΣ  
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ  
ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ  
ΕΝΟΡΙΑΣ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ  
ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΥ  
"Ο ΤΡΟΠΑΙΟΦΟΡΟΣ"  
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ:  
Πρωτοπρεσβύτερος Γραφῆρος Μπασιπῆσις  
ΤΗΛ. - FAX: 210 49 51 396  
ΔΗΜΟΙΟΥΓΙΑ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ:  
**τυπογραφία**  
Γ. ΑΦΕΡΩΦ 103 - ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ  
ΤΗΛ. - FAX: 210 49 56 302

« Καί Σέ μεσίτριαν ἔχω πρὸς τὸν Φιλάνθρωπον Θεόν...  
Παρακαλῶ Σε, Παρθένε,  
βοήθησόν μοι ἐν τάχει »



Γιὰ τὴν Ἁγία μας Ἐκκλησία ἡ Ὑπεραγία Θεοτόκος θεωρεῖται καὶ εἶναι « τοῦ πεσόντος Ἀδάμ ἡ ἀνάκλησις (καί) τῶν δακρύων τῆς Εὐας ἡ λύτρωσις ». Πρωταγωνιστικός ὁ ρόλος Τῆς στή σάρκωσις τοῦ Χριστοῦ, ὑπηρετώντας τὴν παγκόσμια σωτηρία, γιατί μέ αὐτὴν πραγματοποιήθηκε ἡ προαιώνια ἀπόφασις τοῦ Θεοῦ, γιὰ τὴ λύτρωσις τοῦ ἀνθρώπινου γένους.

Ἀπὸ τίς Θεομητορικές ἐορτές ξεχωρίζει ἡ τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου, κατὰ τὴν ὁποία τιμοῦμε τὸν θάνατο καὶ τὴν ταφή Τῆς καὶ ταυτόχρονα τὴν μετάστασίν Τῆς στοὺς οὐρανοὺς. « Τάφος καὶ νέκρωσις οὐκ ἐκράτησεν (τὴν Θεοτόκο), ὡς γὰρ ζωῆς μητέρα, πρὸς τὴν ζωὴν μετέστησεν ὁ μήτραν οἰκήσας ἀειπάρθενον », ἀναφέρει τὸ Κοντάκιον τῆς ἐορτῆς. Ὁ Κύριος πού εἶναι ἡ πηγὴ τῆς ἀληθινῆς ζωῆς, ἔλαβε καὶ ἀνέπτυξε ἀνθρώπινη σάρκα στὰ σπλάχνα τῆς Θεοτόκου, καθιστώντας τὴν Μητέρα Του μητέρα καὶ πηγὴ τῆς ζωῆς.

Ἀφοῦ ὁ Χριστός, μέ τὸ σταυρικό Του θάνατο πάτησε καὶ κατήργησε τὸ θάνατο, ἦταν φυσικό νά ἀνεβάσει στοὺς Οὐρανοὺς τὴ Μητέρα Του, χαρίζοντάς Τῆς τὴ δόξα τῆς αἰωνιότητος. « Ὁ θάνατός Τῆς προμνηστεύεται τὴ ζωὴ (καί) αὐτὴ πού γέννησε τὴ ζωὴ ἔχει μεταβεῖ στή Ζωή », ψάλλει ἡ Ἐκκλησία καὶ ὁ θάνατός Τῆς ἀναφέρεται ὡς « ἀθάνατος κοίμησις ». Καὶ τοῦτο γιατί Ἐκείνη, πρώτη μεταξύ τῶν ἀνθρώπων, ἔφτασε στή Θεοποίησις μετὰ τὴν εὐλογημένη σάρκωσις, κατὰ τὴν ὁποία « ὁ Θεός ἔγινε ἄνθρωπος γιὰ νά Θεοποιηθοῦμε ἡμεῖς » (Μ. Ἀθανάσιος, ΒΕΠΕΣ 30, 119). Μέ τὴν Κοίμησίν Τῆς προπορεύτηκε Ἐκείνη στή δόξα πού περιμένει καὶ ἡμᾶς.

Ἐκείνη τιμήθηκε νά ἀναστηθεῖ πρωτύτερα, νά δοξαστεῖ πρὶν ἀπὸ τὴν Κρίσιν καὶ νά ἀπολαύσει ὅσα περιμένουν ὅλοι οἱ πιστοὶ μετὰ τὴ Δεύτερη Παρουσία καὶ τὴ Γενικὴ Κρίσιν. Ἔτσι, ἡ ἐορτὴ τῆς Κοιμήσεως εἶναι στή συνείδησις τοῦ πληρώματος τῆς Ἐκκλησίας, ἓνα δεύτερο Πάσχα· Πάσχα τῆς « ἄλλης βιοτῆς τῆς αἰωνίου ἀπαρχῆς », πού ἐορτάζουμε στήν Ἀνάστασις, μέ πρῶτο καρπὸ τὴ δόξα τῆς Ὑπεραγίας Θεοτόκου.

Γιὰ τὴν Κοίμησιν τῆς Θεοτόκου

μαθαίνουμε ἀπὸ τὴν Παράδοσι καὶ τὴν Ὑμνολογία τῆς Ἐκκλησίας, καθὼς καὶ ἀπὸ τὴν Εἰκονογραφία. Ἀπόστολοι ἀπὸ τὰ πέρατα τῆς γῆς μαζεύτηκαν θαυματουργικά

καὶ κήδευσαν τὸ ἄχραντο σῶμα Τῆς. Ἀνέκφραστη εὐωδία τοὺς παρεκίνησε νά ἀνοίξουν τὸν τάφο μετὰ τὴν τρίτη ἡμέρα, γιὰ νά διαπιστώσουν ὅτι ὁ Κύριος τῆς ζωῆς πήρε καὶ θρόνιασε « τὴν Βασίλισσα στὰ δεξιὰ Του ». Ὅλοι οἱ ἐκκλησιαστικοὶ συγγραφεῖς ἀναφέρονται στό ὑπερφυές καὶ ἀνέκφραστο αὐτὸ γεγονός, ἐγκωμιάζοντας δικαίως « τὴν Ὑψηλότεραν τῶν Οὐρανῶν ».

**Ἀδελφοί μου ἀγαπητοί,**

Ὁλος ὁ χριστιανικὸς κόσμος τιμᾷ καὶ δοξάζει τὴν Ὑπεραγία Θεοτόκο. Ἰδιαίτερα, ἡμεῖς οἱ Ἕλληνες Ὁρθόδοξοι ἔχουμε τὸ ἱστορικό προνόμιον νά Τῆ θεωροῦμε Μητέρα μας, ἀνώτερη καὶ ἀπὸ τὴ σαρκική μας μητέρα. Μητέρα καὶ προστάτιδα τοῦ γένους μας σέ ὅλες τίς περιπέτειές του. Στὰ ἐθνικά μας προβλήματα, ἡ Παναγία λειτούργησε ὡς Σημαιοφόρος καὶ θερμὸς ὑπερασπιστὴς τῶν δικαίων τοῦ Γένους. Ἄπειρες οἱ σχετικὲς μαρτυρίες, γιὰ ἐμφανίσεις καὶ αἰσθητοποιήσεις. Καὶ στὰ προσωπικά μας διλήμματα καὶ στὰ τραγικά ἀδιέξοδα, σέ Ἐκείνη στρεφόμαστε, μέ τὴ φράση, « Παναγία μου βοήθα » καὶ ψάλλουμε διαρκῶς ὡς ἐκκλησιαστικὸ σῶμα: « Καὶ σέ μεσίτριαν ἔχω πρὸς τὸν φιλάνθρωπον Θεόν... Παρακαλῶ Σε, Παρθένε, βοήθησόν μοι ἐν τάχει ».

**ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΚΑΙ ΕΥΔΟΓΗΜΕΝΑ,  
Η ΠΑΝΑΓΙΑ ΜΑΖΙ ΜΑΣ**

**Μετά πολλῆς ἀγάπης  
Ο ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΗΣ**

**+ Ὁ Νικαίας Ἀλέξιος**

Κατά την έορτήν τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου, τιμᾶται ὁ ἀγιώτερος ἄνθρωπος, ἡ ἀγιώτερη γυναίκα, ἡ Παναγία μας. Ἡ Παναγία μας ἔμεινε ἄφθορος στήν ζωή, ἔμεινε ἄφθορος καί στόν θάνατο. Ἡ γέννησις τοῦ Υἱοῦ τῆς δέν ἔφθειρε τήν παρθενία τῆς, ἡ ἁμαρτία δέν ἔφθειρε τήν ψυχή τῆς. Ὁ θάνατός τῆς δέν ἔφθειρε τὸ σῶμα τῆς. Ὅπως τὸ σῶμα τοῦ Χριστοῦ ἔμεινε ἄφθορο μὲ τὸν σταυρικὸ θάνατο, ἔτσι καί τὸ σῶμα τῆς Παναγίας μας ἔμεινε ἄφθορο. Ἀπέθανε μὲν, ἀλλὰ ἔμεινε ἄφθορο.

Ἀφοῦ στήν Ὁρθόδοξο Ἐκκλησία ἔχουμε ἄφθορα σώματα ἁγίων, πού τὰ προσκυνούμε, πόσο μάλλον ἦταν φυσικὸ νὰ μείνη ἄφθορο καί τὸ Θεοδόχον σκῆνωμα τῆς Μητέρας τοῦ Κυρίου καί Θεοῦ μας; Καί ἦταν ποτέ δυνατόν νὰ ἔμενε στή γῆ; Ὁχι. Μετετέθη στόν Οὐρανό. Ἡ Παναγία μας μὲ τὰ Εἰσόδιά Της μπήκε στά Ἅγια τῶν Ἁγίων τοῦ ναοῦ τοῦ Σολομώντος, ἐνῶ μὲ τήν Κοίμησί Της μπήκε μὲ τήν πεντακάθαρη, πανέμορφη ψυχὴ Της καί μὲ τὸ ἐνδοξο ἄφθορο σῶμα Της στά Ἅγια τῶν Ἁγίων τοῦ Οὐρανοῦ.

Ἄν γιὰ τοὺς ἄλλους ἀνθρώπους εἶναι φθορὰ σώματος ὁ θάνατος, γιὰ τὴν Παναγία μας ὑπῆρξε ζωηφόρος.

Θὰ γίνη, βέβαια, ἡ μεταστοιχείωσις ὅλων τῶν πιστῶν στήν κοινὴ ἀνάστασι, ἀλλὰ στήν Παναγία μας αὐτὴ ἡ μεταστοιχείωσις ἔγινε τρεῖς ἡμέρες μετὰ τὴν ταφήν Της. Δηλαδή ἡ ἐκδημία τῆς πρὸς τὸν Κύριο εἶναι ἡ ἀρχὴ τῆς δευτέρας ὑπάρξεως, τῆς αἰωνίου καί ὡς πρὸς τὴν ψυχὴ καί ὡς πρὸς τὸ σῶμα. Δέν ἦταν

δυνατὸς ὁ θάνατος νὰ κρατήσῃ τὴν «ὄλην Θεῶ ἐνωθείσαν».

Τὴν τιμὴ πρὸς τὴν Παναγία μας τὴν ζοῦμε ἔντονα μὲ τὴν ἑορτὴ τῆς Κοιμήσεως. Ποιὸς τὴν ἐτίμησε; Ὁ Υἱὸς Της καί Θεὸς καί Σωτῆρας τοῦ κόσμου. Ἄν γιὰ τὴν ἐπίγεια πορεία τοῦ Ἰησοῦ Χριστοῦ Πρόδρομος ὑπῆρξε ὁ Ἰωάννης ὁ Βαπτιστής, γιὰ τὴν οὐράνιο πορεία τῆς Θεοτόκου Πρόδρομος ὑπῆρξε ὁ Χριστὸς. Ὁ Χριστὸς πρῶτος νίκησε τὸν θάνατο καί μὲ τὸ σῶμα Του ἄφθορο καί Θεοπρεπὲς ἀνελήφθη καί ἔγινε ὁ Πρόδρομος τῆς Παναγίας μας στόν Οὐρανό. Πρωτότοκος ἐκ τῶν νεκρῶν ὁ Χριστὸς, ἀνέβηκε νὰ ἐτοιμάσῃ τὸν δρόμο, γιὰ νὰ περάσουν οἱ πιστοὶ πρὸς τὸν οὐρανό. Τὸ λέγει ὁ Ἀπ. Παῦλος «ὅπου πρόδρομος ὑπὲρ ἡμῶν εἰσήλθεν Ἰησοῦς κατὰ τὴν τάξιν Μελχισεδέκ, ἀρχιερεὺς γενόμενος εἰς τὸν αἰῶνα» (Ἑβραίουσ 6, 20).

Ἡ Παναγία ὑποδέχθηκε στήν γαστέρα Της τὸν Θεάνθρωπο, τὸν Υἱὸν καί Λόγον τοῦ Θεοῦ, ὁ ὅποιος προσέλαβε τὴν ἀνθρωπίνην φύσι ἀπὸ Αὐτὴν καί τὴν ἤνωσε μὲ τὴν θεία Του φύσι στήν ὑπόστασί Του. Ὁ Χριστὸς τὴν ὑποδέχεται στόν Οὐρανὸ ὀλόκληρη, καί μὲ τὸ σῶμα καί μὲ τὴν ψυχὴ. Ἡ Παναγία μας μὲ τὴν ὑποδοχὴ τοῦ Χριστοῦ, τοῦ Θεανθρώπου στήν γαστέρα τῆς, ἔγινε Πλατυτέρα τῶν οὐρανῶν. Τὸ βλέπουμε καί στὶς ἀγιογραφίες τῆς ἁγίας εἰκόνας Της ὡς Πλατυτέρας. Ὑποδέχθηκε τὸν Χριστό, τὸν κράτησε στήν κοιλία Της καί τὸν ἐγέννησε. Ὁ Χριστὸς τώρα ὑποδέχεται στα χέρια Του, στὶς



παλάμες Του, την άγιαν ψυχήν της Θεοτόκου και Μητρός Του. Και ακούμε τώρα τὸν Ἅγ. Ἰωάννη τὸν Δαμασκηνὸ νά λέγη : «Πῶς ὁ τοῦ Θεοῦ Λόγος, ὁ ταύτης δι' εὐσπλαχνίαν ἄφατον υἱὸς γενέσθαι καταδεξάμενος, δεσποτικαῖς παλάμαις τῇ παναγία ταύτῃ καὶ θειοτάτῃ οἷα μητρὶ λειτουργῶν, τὴν ἱερὰν ψυχήν ὑποδέχεται!» (Α' Ἐγκώμιον εἰς τὴν Κοίμησιν). Ἡ Παναγία μας μερίμνησε, φρόντισε τὸν Ἰησοῦ Χριστὸ μας, ὅσο ἦταν παιδί. Τώρα ὁ Υἱὸς ὑποδέχεται τὴν Μητέρα Του σὰν Βασίλισσα στὸν Οὐρανό. «Παρέστη ἡ Βασίλισσα ἐκ δεξιῶν σου ἐν ἱματισμῷ διαχρύσω περιβεβλημένη, πεποικιλμένη» (Ψαλ. 44, 45).

Τίμησαν τὴν Παναγία μας οἱ Ἀπόστολοι. Συνάχθησαν μὲ μιᾶς στὰ Ἱεροσόλυμα, γιὰ νά κηδεύσουν τὸ σῶμα τῆς Θεοτόκου καὶ Μητρός τοῦ Διδασκάλου των. Λέγει ἡ Παράδοσι· «Ἀπόστολοι ἐκ περάτων συναθροισθέντες ἐνθάδε...». Ἄς μὴν ἀμφιβάλλῃ κανεὶς γιὰ τὸ πῶς συνάχθησαν οἱ Ἀπόστολοι ἀπὸ τὰ πέρατα τοῦ κόσμου. Οἱ Ἀπόστολοι εἶναι οἱ ἀετοὶ τοῦ Πνεύματος. Πῶς ξαπλώθηκαν σὲ ὅλο τὸν κόσμος; Ποιὸς τοὺς ἔδωσε φτερά στὰ πόδια κι ἔτρεξαν παντοῦ; Ἡ δύναμις τοῦ Θεοῦ. Αὐτὴ ἡ δύναμις ἡ ἴδια καὶ τώρα παραλαμβάνει τοὺς Ἀποστόλους ἀπὸ τὰ πέρατα τοῦ κόσμου καὶ τοὺς συγκεντρώνει στὴν Ἱερουσαλήμ. Ἐκεῖνος πού ἔδωσε τὸ πύρινον ἄρμα στὸν Ἡλία τὸν Θεσβίτη κι ἀνέβηκε ψηλά, Ἐκεῖνος πού πήρε τὸν Ἀπόστολο Φίλιππο ἀπὸ τὴ Γάζα καὶ τὸν ἔφερε στὴν Ἄζωτο, ὅπως διαβάζουμε στὶς Πράξεις, Ἐκεῖνος ἔστειλε γιὰ κάθε Ἀπόστολο εἰδικό ὄχημα, ὄχι σὰν καὶ αὐτὰ πού ἔχουμε ἐμεῖς, ἀλλὰ νεφέλη φωτεινὴ, πού τὸν μετέφερε στὴν Ἱερουσαλήμ.

Τίμησαν οἱ Ἀπόστολοι τὴ Μητέρα τοῦ Κυρίου καὶ κατάπληκτοι, γεμάτοι θαυμασμό εἶδαν τὴν Τρίτη ἡμέρα νά λείπῃ τὸ σῶμα ἀπὸ τὸν τάφο τῆς Γεθσημανῆ. Τίμησαν τὴν Παναγία μας καὶ οἱ Ἄγγελοι τοῦ οὐρανοῦ. Τὴν ὑποδέχθηκαν κατὰ τὴν Κοίμησί της, τὴν δορυφοροῦσαν, τὴν ξενάγησαν στὰ οὐράνια δώματα, στὰ οὐράνια σκηνώματα. Ἐκθαμβοὶ τὴν βλέπουν νά ἀνεβαίνει πρὸ ψηλὰ ἀπὸ τὰ Χερουβεὶμ καὶ

τὰ Σεραφεὶμ κατὰ τὸ Μεγαλυνάριο : «Τὴν τιμιωτέραν τῶν Χερουβεὶμ καὶ ἐνδοξοτέραν ἀσυγκρίτως τῶν Σεραφεὶμ». Ἀγγελικὴ ἐκπληξίς! Βλέπουν τὸ πρῶτο ἀνθρώπινο σῶμα νά ἀνεβαίνει καὶ νά δοξάζεται στὴ Βασιλεία τῶν Οὐρανῶν!

Ὅπως ἐξεπλάγησαν μὲ τὴν Ἀνάληψι τοῦ Χριστοῦ μας, διότι εἶδαν οἱ Ἄγγελοι νά ἀνεβαίνει Θεὸς καὶ ἄνθρωπος ἐνωμένος μαζί σὲ μία ὑπόστασι Θεανθρώπινη – ἐνῶ ὅταν κατέβηκε γιὰ τὴ σάρκωσι ἦταν μόνον Θεὸς – ἔτσι καὶ τώρα ἐκπλήσσονται μὲ τὴν μετάστασι τῆς Θεοτόκου. Μέχρι τώρα εἶχαν συνηθίσει νά ὑποδέχονται μόνον ψυχὲς ἁγίων σεσωσμένες καὶ λυτρωμένες. Τώρα ὅμως μὲ τὴν Κοίμησι ὑποδέχονται καὶ σῶμα. Εἶναι τὸ ἄχραντον σῶμα τῆς Θεοτόκου, πού «τάφος καὶ νέκρωσις οὐκ ἐκράτησε». Ὅπως ἐμεῖς ἐξεπλάγημεν, ὅταν εἶδαμε τὸν πρῶτο ἀστροναῦτη, νά ἀνεβαίνει ψηλὰ καὶ νά περπατᾷ ἐπάνω στὴν σελήνη, ἔτσι καὶ οἱ ἄγγελοι ἐξεπλάγησαν, ὅταν εἶδαν νά πατᾷ πόδι ἀνθρώπινο στὰ Ἅγια τῶν Ἁγίων τοῦ Οὐρανοῦ. Ἡ Παναγία μας εἶναι ἡ πρώτη γυναῖκα «ἀστροναῦτης», πού ἀνέβηκε ὑψηλότερα καὶ ἀπὸ τοὺς ἀγγέλους.

Τὴν Παναγία μας τὴν τιμᾷ τέλος ὁ λαός, ὁ πιστὸς κι εὐσεβὴς λαὸς καὶ ἰδιαίτερα ὁ Ἑλληνικὸς λαὸς περισσότερο ἀπὸ κάθε ἄλλο λαό. Στὴν Παναγία μας ἀφιερώνει τοὺς περισσότερους ναοὺς. Τὴν Παναγία μας ἔχουν προστάτιδα τὰ περισσότερα μοναστήρια μας. Στῆς Παναγίας μας τίς εἰκόνες τίς βυζαντινὲς – ἡ βυζαντινὴ ἀγιογραφία ἐκφράζει τὴν δογματικὴ θέσι τῆς Ἐκκλησίας μας – ἀνάβονται οἱ περισσότερες λαμπάδες. Τὴν Παναγία μας ἐπικαλοῦνται στὶς δύσκολες στιγμὲς οἱ πονεμένοι τῆς ζωῆς. Ποτάμια δάκρυα μπροστὰ στὶς ἅγιες εἰκόνες της. Ἡ Παναγία μας εἶναι βαθεῖα ριζωμένη μέσα στὴν συνείδησι τοῦ Ὁρθοδόξου λαοῦ μας.

Ὅσοι πιστοὶ, ἄς μετανοήσουμε, ἄς τιμήσουμε σωστὰ τὴν Παναγία μας κι ἄς λέμε μὲ πόνο, μὲ πόθο κι ἀγάπη γιὰ τὸν ἑαυτὸ μας καὶ τὸν πλησίον : «Ἵπεραγία Θεοτόκε, σῶσον ἡμᾶς τὰ παιδιὰ Σου». Ἀμήν.



## Ἐγκώμιον στήν

Κοίμησιν τῆς πανυμνήτου

καί ὑπερενδόξου εὐλογημένης

Δεσποίνης ἡμῶν Θεοτόκου καί Ἀειπαρθένου  
Μαρίας.

Τί εἶναι αὐτό τὸ μυστήριον τὸ μέγα, ποῦ συντελεῖται γύρω ἀπὸ τὸ πρόσωπό Σου, ἱερῆ Μητέρα καί Παρθένη; «Εὐλογημένη Σύ ἐν γυναιξί καί εὐλογημένος ὁ καρπὸς τῆς κοιλίας σου». Ὅσο ὑπάρχουν ἄνθρωποι θὰ Σε μακαρίζουν, γιατί μοναχὰ Σύ εἶσαι ἀξία γιὰ μακαρισμό!

Καί νά ποῦ ὅλες οἱ γενιές Σε μακαρίζουν. Ἐσένα εἶδαν οἱ θυγατέρες τῆς Ἱερουσαλήμ, δηλαδή τῆς Ἐκκλησίας, καί Σε μακάρισαν οἱ βασιλισσες, δηλαδή οἱ ψυχές τῶν δικαίων, καί θὰ Σε ὑμνοῦν αἰώνια. Γιατί Σύ εἶσαι ὁ θρόνος ὁ βασιλικός, στόν ὁποῖον παραστέχονται Ἄγγελοι κοιτάζοντας τὸν Βασιλέα καί Δημιουργὸ νά κάθεται ἐπάνω του.

Σύ ἔγινες Ἐδέμ νοητή, πιὸ ἱερῆ καί πιὸ θεϊκὴ ἀπὸ τὴν παλιά. Γιατί σὲ ἐκεῖνη τὴν Ἐδέμ ἔμεινε ὁ Ἀδάμ ὁ γῆϊνος, ἐνῶ σ' Ἐσένα ὁ Κύριος τοῦ οὐρανοῦ.

Ἐσένα προεικόνισε ἡ κιβωτός, γιατί Σύ γέννησες τὸν Χριστό, τὴ σωτηρία τοῦ κόσμου, ποῦ καταπόντισε τὴν ἁμαρτία καί κατασίγησε τὰ κύματα τῆς.

Ἐσένα προεικόνισε ἡ βάτος. Ἐσένα εἶχαν ἐπιγράψει προφητικῶς οἱ θεοχάρακτες πλάκες. Ἐσένα προζωγράφησε ἡ κιβωτός τοῦ νόμου καί Σένα εἶχαν φανερὰ προτυπώσει ἡ στάμνα ἡ χρυσή καί ἡ λυχνία καί ἡ τράπεζα καί ἡ ράβδος τοῦ Ἀαρών ποῦ ἔχεν βλαστήσει.

Ἀπὸ Σένα προῆλθε ἡ φλόγα τῆς θεότητος, τὸ μέτρο καί ὁ Λόγος τοῦ Πατρός, τὸ γλυκύτατο καί οὐράνιο μάννα, τὸ ὄνομα τὸ ἀπερίγραπτο καί πάνω ἀπὸ ὅλα τὰ ὀνόματα, τὸ φῶς τὸ αἰώνιο καί ἀπρόσιτο, ὁ ἄρτος τῆς ζωῆς ὁ οὐράνιος, ὁ καρπὸς ποῦ δέν γεωργήθηκε, ἀλλὰ βλάστησε ἀπὸ Σένα μὲ σῶμα ἄνθρωπινο.

Ἐσένα δέν προμηνοῦσε τὸ καμίνι ποῦ ἔβγαζε φωτιὰ καί ταυτόχρονα δρόσιζε ἀλλὰ καί ἔκαιγε κι ἦταν ἀντίτυπο τῆς θείας φωτιᾶς ποῦ μέσα Σου κατοίκησε;

Παρὰ λίγο ὅμως θὰ ξεχνοῦσα τὴ σκάλα τοῦ Ἰακώβ. Τί δηλαδή; Δέν εἶναι φανερὸ σὲ ὅλους ὅτι Ἐσένα προεικόνιζε καί ἦταν προτύπωσή Σου; Ὅπως ὁ Ἰακώβ εἶχε δεῖ τίς ἄκρες τῆς σκάλας νά ἐνώνουν τὸν οὐρανὸ μὲ τὴ γῆ καί νά ἀνεβοκατεβαίνουν σ' αὐτὴν Ἄγγελοι, ἔτσι κι ἐσὺ ἔνωσες αὐτὰ ποῦ ἦσαν πρὶν χωρισμένα, ἀφοῦ μπῆκες στή μέση Θεοῦ καί ἀνθρώπων κι ἔγινες σκάλα, γιὰ νά κατεβεῖ σὲ μᾶς ὁ Θεός, ποῦ πῆρε τὸ ἀδύναμο προζύμι μας καί τὸ ἔνωσε μὲ τὸν ἑαυτὸ Του κι ἔκανε τὸν ἀνθρώπινο νοῦ νά βλέπει τὸν Θεό.

Ποῦ θὰ ἀποδώσουμε ἀκόμη τὰ κηρύγματα τῶν Προφητῶν; Σ' Ἐσένα, ἂν θέλουμε νά δείξουμε ὅτι εἶναι ἀληθινά! Γιατί, ποιὸ εἶναι τὸ Δαβιτικὸ μαλλί τοῦ προβάτου ποῦ πάνω του ἔπεσε σὰν βροχὴ ὁ Υἱὸς τοῦ Θεοῦ, ποῦ εἶναι συνάναρχος μὲ τὸν Πατέρα; Δέν εἶσαι Σύ ὀλοφάνερα;

Ποιὰ εἶναι ἐπίσης ἡ Παρθένης, ποῦ ὁ Ἡσαίας προορατικῶς προφήτευσεν ὅτι θὰ συλλάβει καί θὰ γεννήσει Υἱὸν τὸν Θεό, ποῦ εἶναι μαζί μας;

Καί ποιὸ εἶναι τὸ βουνὸ τοῦ Δανιήλ, ἀπὸ τὸ ὁποῖο κόπηκε πέτρα, ἀγκωνάρι, ὁ Χριστός, χωρὶς νά ὑποκύψει σὲ ἀνθρώπινο ἐργαλεῖο;

Ἄς ἔρθει ὁ Ἰεζεκιήλ ὁ θεϊκότετος κι ἂς δείξει πύλη ποῦ ἔχει κλειστῆ καί ποῦ πέρασε ἀπὸ μέσα τῆς μόνο ὁ Κύριος καί παραμένει κλειστή.

Ἐσένα, λοιπόν, κηρύττουν οἱ Προφῆτες. Ἐσένα διακονοῦν οἱ Ἄγγελοι καί ὑπηρετοῦν οἱ Ἀπόστολοι. Ἐσένα σήμερα, καθὼς ἀναχωροῦσες πρὸς τὸν Υἱὸ Σου, περιτριγύριζαν ψυχές Δικαίων καί Πατριαρχῶν καί τὸ ἄπειρο πλῆθος τῶν θεοφόρων Πατέρων, ποῦ συγκεντρώθηκαν ἀπὸ τὰ πέρατα τῆς γῆς, σὰν μέσα σὲ σύννεφο, φάλλοντας ὕμνους ἱερούς σ' Ἐσένα, τὴν πηγὴ τοῦ ζωαρχικοῦ σώματος τοῦ Κυρίου, πλημμυρισμένοι ἀπὸ τὰ θεῖα συναισθήματα.

Ὡ, πῶς ἡ πηγὴ τῆς ζωῆς μεταφέρεται πρὸς τὴν ζωὴν διὰ μέσου τοῦ θανάτου! Πῶς νά ὀνομάσουμε τὸ μυστήριον τοῦτο ποῦ σχετίζεται μὲ Σένα; Θάνατος; Μά, ἂν καί ἡ πανίερη καί μακαρία ψυχὴ Σου χωρίζεται ἀπὸ τὸ ἀμίαντο σῶμα Σου καί αὐτὸ τὸ σῶμα Σου

# Κοίμηση τῆς Θεοτόκου

Ἄγιου Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ



παραδίδεται στήν ταφή, ὅμως δέν παραμένει στό θάνατο κι οὔτε διαλύεται ἀπό τή φθορά. Ὅπως ὁ ἥλιος, ὁ ὀλόλαμπρος καί πάντα φωτεινός, ὅταν σκεπαστεῖ γιά λίγο ἀπό τὸ σῶμα τῆς σελήνης, φαίνεται σάν νά χάνεται καί τὸ σκοτάδι νά παίρνει τή θέση τῆς λάμπης του, μὰ αὐτὸς δέν χάνει τὸ φῶς του, ἀλλὰ ἔχει μέσα του τὴν πηγὴ τοῦ φωτός. Ἔτσι κι Ἐσύ, ἂν καὶ καλύπτεσαι σωματικά ἀπὸ τὸν θάνατο γιά κάποιο χρονικὸ διάστημα, ἐντούτοις ἀναβλύξεις πλούσια, καθαρὰ κι ἀτελείωτα τὰ νάματα τοῦ Θεοῦ φωτὸς καί τῆς ἀθάνατης ζωῆς, ποταμούς χάριτος καί πηγὲς ἰαμάτων.

Ἐσύ ἄνθισες σάν δένδρο γλυκύτατο κι εἶναι ὁ καρπὸς Σου εὐλογία στό στόμα τῶν πιστῶν! Γι' αὐτὸ καί δέν θὰ ὀνομάσω θάνατο τὴν ἱερὴ μετὰστασή Σου, ἀλλὰ κοίμηση ἢ ἀποδημία ἢ ἐνδημία, γιὰ νά ἐκφρασθῶ καλύτερα, ἀφοῦ, φεύγοντας ἀπὸ τὴν κατοικία του σώματος, πηγαίνεις νά κατοικήσεις στὰ καλύτερα, στὰ δεξιὰ τοῦ θρόνου τοῦ Υἱοῦ Σου.

Ἄγγελοι μαζί μὲ Ἀρχαγγέλους Σὲ μεταφέρουν ἀπὸ τὴ γῆ στοὺς οὐρανοὺς. Καθὼς περνᾷς εὐλογεῖται ὁ ἀέρας καί ὁ αἰθέρας καθαγιάζεται. Χαίροντας ὑποδέχεται ὁ οὐρανὸς τὴν ψυχὴ Σου. Σὲ προὔπαντοῦν οἱ οὐράνιες δυνάμεις μὲ ὕμνους ἱεροῦς καί τελετὴ χαρμώσυνη: «τίς αὕτη ἢ ἀναβαίνουσα λελευκανθισμένη, ἐγκύπτουσα ὡσεὶ ὄρθρος». Εἶσαι ὠραία, λένε οἱ οὐράνιες δυνάμεις, σάν τὸ φεγγάρι κι ὄλα τὰ Χερουβὶμ ἐκπλήσσονται καί τὰ Σεραφεὶμ Σὲ δοξάζουν, Ἐσένα πού δέν ἀνέβηκες μοναχὰ ὡς τὸν οὐρανό, σάν τὸν Προφῆτη Ἡλία, οὔτε μοναχὰ μέχρι τὸν τρίτο οὐρανό, σάν τὸν Ἀπόστολο Παῦλο, ἀλλὰ ἔφτασες μέχρις αὐτὸν τὸν θρόνο τοῦ Υἱοῦ Σου καί στέκεις κοντὰ Του μὲ πολλὴ κι ἀνείπωτη παρρησία.

Ἐγίνες, λοιπόν, εὐλογία γιά ὄλον τὸν κόσμο, ἁγιασμὸς γιά τὸ σύμπαν, ἀνεση γιά τοὺς κουρασμένους, παρηγορία γιά τοὺς πενθοῦντες, θεραπεία γιά τοὺς ἀρρώστους, λυμάνι γιά τοὺς θαλασσοδαρμένους, συγχώρηση γιά τοὺς ἁμαρτωλοὺς, παρηγορία γιά τοὺς λυπημένους, πρόθυμη βοήθεια γιά ὄλους πού σὲ ἐπικαλοῦνται, ἀρχὴ καί μέση καί τέλος ὄλων τῶν ἀγαθῶν πού ξεπερνοῦν τὸν νοῦ μας.

Πῶς ὑποδέχθηκε ὁ οὐρανὸς αὐτὴν πού ἔγινε πλατύτερη ἀπ' αὐτόν; Καί πῶς ὁ τάφος δέχθηκε Αὐτὴν πού δέχθηκε μέσα Τῆς τὸν Θεόν; Ὡ μνημα ἱερὸ καί θαυμαστὸ καί σεβάσιμο καί προσκυνητό, πού καί τώρα

τὸ περιποιῶνται

Ἄγγελοι, παρευρισκόμενοι μὲ πολὺν σεβασμὸ καί φόβο, καί ἄνθρωποι πού ἔρχονται σ' αὐτὸ μὲ πίστη, τιμῶντας το, προσκυνῶντας το, φιλῶντας το μὲ μάτια καί χεῖλια καί μὲ πόθο ψυχῆς ἀντλῶντας πλοῦτο ἀγαθῶν.

Ἐμπρός, λοιπόν, ἄς ταξιδέψουμε νοερὰ μακριὰ ἀπ' τὴ ζωὴ αὐτὴ μαζί μὲ τὴν Παναγία, πού φεύγει ἀπ' τὴ γῆ αὐτὴ.

Ἐλάτε ὄλοι μὲ πόθο καρδιακό, ἄς κατεβοῦμε στὸν τάφο μαζί μὲ τὴν Παρθένο πού κατέρχεται σ' αὐτόν.

Ἄς παρασταθοῦμε ὀλόγυρα στό ἱερότατο κρεβάτι τῆς.

Ἄς φάλουμε ὕμνους ἱεροῦς, τέτοια περίπου λέγοντας μελωδικὰ ἄσματα: «Χαῖρε Κεχαριτωμένη, ὁ Κύριος μετὰ Σοῦ». Χαῖρε ἀμνάς πού γέννησες τὸν Ἄμνὸ τοῦ Θεοῦ. Χαῖρε Σὺ πού εἶσαι πιὸ πάνω ἀπὸ τίς ἀγγελικὲς δυνάμεις. Χαῖρε ἡ δούλη καί Μητέρα τοῦ Θεοῦ. Ἀμήν.



Ἄγιος Ἰωάννης Δαμασκηνός

# "Ο ΤΡΩΠΑΙΟΦΟΡΟΣ"



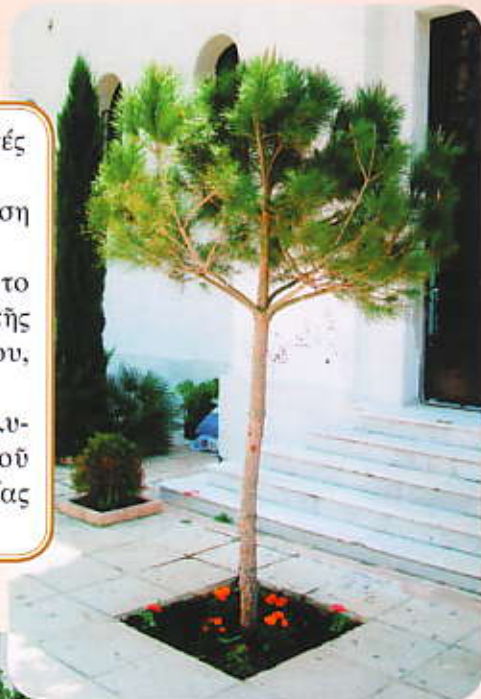
## 3ΗΜΕΡΗ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΒΟΡΕΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Τό 3ήμερο 9-11 Ιανουαρίου πραγματοποιήθηκε από τήν Ένορία μας προσκυνηματική έκδρομή στή Βόρεια Ελλάδα. Συγκεκριμένα έπισκεφθήκαμε καί προσκυνήσαμε τήν Ίερά Μονή Εὐαγγελιστοῦ Ἰωάννου τοῦ Θεολόγου Σουρωτῆς, ὅπου βρίσκεται ὁ τάφος τοῦ Μακαριστοῦ Γέροντος Παΐσιου τοῦ Ἁγιορείτου, τό Ἱερό Προσκύνημα Παναγίας Φανερωμένης Νέας Μηχανιώνας, τόν Πολυούχο Ἅγιο Δημήτριο, τόν Μητροπολιτικό Ναό Ἁγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ, τήν Ἁγία Σοφία, τήν Ροτόντα καί τήν Ἀχειροποίητο στήν πόλη τῆς Θεσσαλονίκης, ἐνώ ἡ έκδρομή ἐκλείσει μέ προσκύνημα στήν Παναγία τήν Σουμελά. Οἱ ἐκδρομεῖς ἔκαναν περίπατο καί θαύμασαν τήν πόλη τῆς Θεσσαλονίκης καί τήν Καλαμαριά.



## ΕΡΓΑ ΣΤΟ ΝΑΟ ΜΑΣ

- ▶ Χρυσοκέντητες Πασχαλινές ποδιές.
- ▶ Συνεχίζεται ἡ δενδροφύτευση στήν αὐλή τοῦ Ναοῦ μας.
- ▶ Παραγγέλθηκε τό ξυλόγλυπτο τέμπλο γιά τό Παρεκκλήσιο τῆς Παναγίας τῆς Παμμακαρίστου, καθώς καί οἱ εἰκόνες του.
- ▶ Παραγγέλθηκε ἡ μαρμαρόγλυπτη πρόθεση τοῦ Παρεκκλησίου τῆς Παναγίας τῆς Παμμακαρίστου.



Λήξη Ἀγιογραφικοῦ Κύκλου Ἐνορίας





# "Ο ΤΕΛΕΣΕΙΣ..."

ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑ ΣΤΟΥΣ ΑΓΙΟΥΣ ΤΟΠΟΥΣ 23 - 28 ΙΟΥΝΙΟΥ 2009



Ιορδάνης Ποταμός



Ιερά Μονή Αγίου Σάββα



Όρος Θαβώρ



Βασιλική Γεννήσεως



Ιερό Σπήλαιο Γεννήσεως



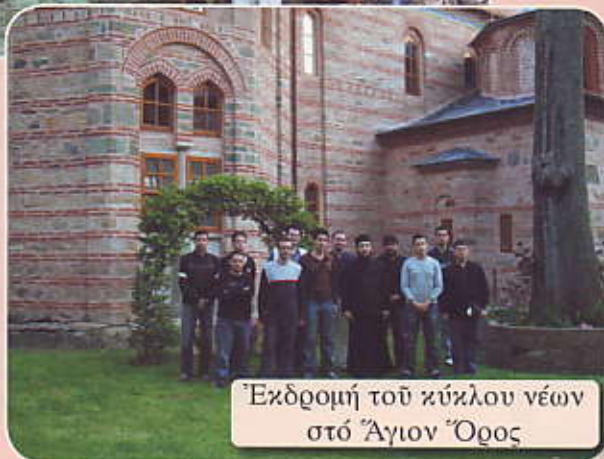
Άγια Αύλη



1η θέση στο Πρωτάθλημα  
της Ήρας Μητροπόλεως Νικαίας



Όλοήμερη εκδρομή  
στο Λουτράκι



Εκδρομή του κύκλου νέων  
στο Άγιον Όρος



Νεανικές συντροφιές

## Περιγραφή τῆς εἰκόνας τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου

ΧΡΗΣΤΟΥ ΓΚΟΤΣΗ



Ἡ ἅγια εἰκόνα τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου εἶναι πολυπρόσωπη. Δύο ὁμῶς πρόσωπα ξεχωρίζουν στήν ὅλη παράσταση: Ὁ Χριστός καί ἡ Παναγία. Ὁ Ἰησοῦς μέ τὸ ἡγεμονικὸ του παράστημα πού κρατεῖ τὴν ψυχὴ τῆς Παναγίας, βρέφος φασκιωμένο, καί τὸ λιπόσαρκο σκῆνωμα τῆς Παναγίας.

«Στὴν εἰκόνα δεσπόζει τὸ νεκρικὸ κρεβάτι, στολισμένο μέ πλούσια ποδέα, ὅπου ἀναπαύεται ἡ Παναγία μέ τὰ χέρια σταυρωμένα. Μπροστὰ στερεωμένο σὲ ἓνα ἀπλὸ κηροπήγιο καίει ἓνα χοντρὸ κερί. Πίσω ἀπὸ τὸ νεκρικὸ κρεβάτι καί στή μέση ἀκριβῶς στέκει ὁ Χριστὸς μέ τὸ σῶμα σὲ περιέργη στροφή πρὸς τὰ δεξιὰ, πρὸς τὴν κεφαλὴ τῆς Μητέρας του. Στὰ χέρια του ἀπλωμένα στήν ἴδια κατεύθυνση, κρατεῖ τὴν ψυχὴ τῆς, πού ἔχει τὴ μορφὴ φασκιωμένου μωροῦ μέ τὰ χέρια σταυρωμένα. Τὸν τριγυρίζει δόξα. Μέσα σ' αὐτὴν εἶναι ζωγραφισμένοι στήν κορυφὴ ἓνα ἐξαπτέρυγο καί σὲ μονοχρωμία τέσσερις ἄγγελοι πού πλαισιώνουν τὸ Χριστὸ μέ χειρονομίες καί ἔκφραση λύπης στὰ πρόσωπά τους... Πάνω ἀκριβῶς ἀπὸ τὸ Χριστὸ στήν κορυφὴ τοῦ τόξου τῆς εἰκόνας ἔχουν ἀνοίξει οἱ πύλες τοῦ οὐρανοῦ καί φαίνονται δύο ἄγγελοι, πάλι σὲ μονοχρωμία, νά σκύβουν μέ σκεπασμένα χέρια γιὰ νά πάρουν μέ τὴ σειρά τους τὴν ψυχὴ. Στὴν κεφαλὴ καί στὰ πόδια τοῦ νεκρικοῦ κρεβατιοῦ εἶναι μαζεμένοι οἱ δώδεκα ἀπόστολοι μέ ἔκφρασεις, στάσεις καί χειρονομίες πού δείχνουν βαθειὰ λύπη. Ὁ Πέτρος θυμιάτίζει στήν κεφαλὴ τῆς Παναγίας καί ὁ Παῦλος σκύβει στὰ πόδια τῆς. Πιο πίσω εἶναι τρεῖς ἱεράρχες μέ ἀνοιχτὰ βιβλία καί στὰ ἀριστερά, στό βάθος, θρηνοῦν τρεῖς γυναῖκες. Τὴ σύνθεση κλείνουν στό βάθος, πίσω ἀπὸ τίς ὁμάδες τῶν μαθητῶν, δύο συμβατικά ἀρχαιοπρεπὰ κτήρια. Ἀνάμεσα σ' αὐτὰ διαβάζεται ἡ ἐπιγραφή *Η ΚΟΙΜΗΣΙΣ ΤΗΣ (ΘΕΟ)ΤΟΚΟΥ*» (Α. Καρακατσάνη). Οἱ τέσσερις (εἰκονίζονται οἱ τρεῖς) ἱεράρχες πού παραβρέθηκαν στήν Κοίμηση, ἦταν: ὁ Ἰάκωβος ὁ Ἀδελφόθεος, ὁ Ἰερόθεος, ὁ Διονύσιος ὁ Ἀρεοπαγίτης καί ὁ Τιμόθεος.

Σ' ὅλα τὰ πρόσωπα διακρίνεται ἡ θλίψη, ἀνάμικτη ὁμῶς μέ τὴ γλυκιά ἐλπίδα. Εἶναι ἡ «χαρμολόπη», τὸ «χαροποιὸν πένθος», γνώρισμα τῶν πιστῶν πού ζοῦν μέ τὴν προσμονὴ τῆς ἀνάστασης. Τοῦτο βλέπουμε καί στὰ τροπάρια τῆς ἐορτῆς, πού ἄλλοτε τονίζουν

τὸν τρόμο καί τὸ δέος τῶν ἀποστόλων, τοὺς ὁποίους παρουσιάζουν νά δακρύζουν καί ἄλλοτε τονίζουν τὴ χαρὰ τους, πού τὴν ἐκδηλώνουν μέ ψαλμοὺς καί ὕμνους. Παραθέτουμε δύο ἀποσπάσματα «Ὅτε ἡ μετάστασις τοῦ ἀχράντου σου σκῆνους ἠῆτρεπίζετο, τότε οἱ Ἀπόστολοι περικυκλοῦντες τὴν κλίνην τρόμφ ἐώρων σέ» (Στιχηρὸ ἰδιόμελο ὄρθρου). «...Καί τὸ ζωαρχικὸν καί θεοδόχον σου σῶμα κηδεύσαντες ἔχαιρον, πανόμνητε» (Δοξαστικὸ ἀποστίχων ἔσπερινοῦ).

Σὲ μερικὲς εἰκόνες εἰκονίζονται στὸν οὐρανὸ σὺννεφα, πού μετέφεραν τοὺς ἀποστόλους στήν Ἱερουσαλήμ. Σὲ πολλὲς εἰκόνες τῆς Κοίμησης ζωγραφίζεται καί τὸ ἐπεισόδιο τοῦ ἀγγέλου πού κόβει μέ τὸ ξίφος του τὰ χέρια τοῦ Ἰεφονία. (Πρόκειται γιὰ κεῖνον τὸν Ἑβραῖο πού ἀποπειράθηκε νά ρίξει στό ἔδαφος τὸ λείψανο τῆς Θεοτόκου).





## «*Ἐπί σοι Χαίρει, Κεχαριτωμένη.*»

### *Πᾶσα ἡ κτίσις»*

*Φώτη Κόντογλου*

Ἡ Παναγία εἶναι ἡ ἐλπίδα τῶν ἀπελπισμένων, ἡ χαρὰ τῶν πικραμένων, τὸ ραβδί τῶν τυφλῶν, ἡ ἄγκυρα τῶν θαλασσοδαρμένων, ἡ μάνα τῶν ὀρφανεμένων. Ἡ θρησκεία τοῦ Χριστοῦ εἶναι πονεμένη θρησκεία, ὁ ἴδιος ὁ Χριστὸς καρφώθηκε ἀπάνω στό ξύλο: κ' ἡ μητέρα του ἡ Παναγία πέρασε κάθε λύπη σέ τοῦτον τὸν κόσμο. Γι' αὐτὸ καταφεύγουμε σὲ Κεῖνη πού τὴν εἶπανε οἱ πατεράδες μας: «Καταφυγή», «Σκέπη τοῦ κόσμου», «Γοργοεπήκοο», «Γρηγορούσα», «Ὁξεῖα ἀντίληψη», «Ἐλεοῦσα», «Ὁδηγήτρια», «Παρηγορίτισσα» καὶ χίλια ἄλλα ὀνόματα, πού δὲν βγήκανε ἔτσι ἀπλᾶ ἀπὸ τὰ στόματα, ἀλλὰ ἀπὸ τίς καρδιές πού πιστεύανε καὶ πού πονοῦσανε. Μοναχὰ στήν Ἑλλάδα προσκυνιέται ἡ Παναγία μὲ τὸν πρεπούμενο τρόπο ἤγουν μὲ δάκρυα, μὲ πόνο καὶ μὲ ταπεινὴ ἀγάπη. Γιατί ἡ Ἑλλάδα εἶναι τόπος πονεμένος, χαροκαμένος, βασανισμένος ἀπὸ κάθε λογῆς βάσανο. Κι' ἀπὸ τούτη τὴν αἰτία τὸ ἔθνος μας στά σκληρὰ τὰ χρόνια βρίσκει παρηγορία καὶ στήριγμα στά ἁγιασμένα μυστήρια τῆς ὀρθόδοξης θρησκείας μας, καὶ παραπάνω ἀπὸ ὅλα στό Σταυρωμένο τὸ Χριστὸ καὶ στή χαροκαμένη μητέρα του, πού πέρασε τὴν καρδιά της σπαθὶ δίκοπο. Σὲ ἄλλες

χώρες τραγουδᾶνε τὴν Παναγία μὲ τραγούδια κοσμικά, σὰν νά 'ναι καμιὰ φιληνάδα τους, μὰ ἐμεῖς τὴν ὑμνολογοῦμε μὲ κατάνυξη βαθεῖα, θαρρετὰ μὰ μὲ συστολή, μὲ ἀγάπη μὰ καὶ μὲ σέβας, σὰν μητέρα μας μὰ καὶ σὰν μητέρα τοῦ Θεοῦ μας. Ἀνοίγουμε τὴν καρδιά μας νὰ τὴ δεῖ τί ἔχει μέσα καὶ νὰ μᾶς συμπονέσει. Ἡ Παναγία εἶναι ἡ πικραμένη χαρὰ τῆς Ὁρθοδοξίας, «τὸ χαροποιὸν πένθος», «ἡ χαρμολύπη» μας, «ὁ ποταμὸς ὁ γλυκερὸς τοῦ ἐλέους», «ὁ χρυσοπλοκώτατος πύργος καὶ ἡ δωδεκάτειχος πόλις». Ἡ ὑμνωδία τῆς ἐκκλησίας μας εἶναι ἕνας παράδεισος, ἕνα μυστικὸ περιβόλι πού μοσκοβολᾷ ἀπὸ λογιῆς λογιῆς μυρίπνοα ἄνθη, καὶ τὰ πιὸ μυρουδικά, τὰ πιὸ ἐξαισία, εἶναι ἀφιερωμένα στήν Παναγία. Ὁλος ὁ κόσμος θλίβεται μαζὶ της καὶ μαζὶ της χαίρεται μὲ μιά χαρὰ πνευματικὴ: «Ἐπί Σοι χαίρει, Κεχαριτωμένη, πᾶσα ἡ κτίσις, ἀγγέλων τὸ σύστημα καὶ ἀνθρώπων τὸ γένος, ἡγιασμένα νὰ καὶ παράδεισε λογικέ, παρθενικὸν καύχημα, ἐξ ἧς Θεὸς ἐσαρκώθη καὶ παιδίον γέγονεν ὁ πρὸ αἰώνων ὑπάρχων Θεὸς ἡμῶν». Ἀπορεῖς τί νὰ πρωτοδιαλέξεις ἀπ' αὐτὴ τὴν ὑμνολογία τῆς Θεοτόκου! Θαρρεῖς πῶς ὁ ἀγέρας, τὰ βουνά, οἱ θάλασσες τῆς Ἑλλάδας, τὰ χωριά, οἱ πολιτεῖες, γεμίσανε εὐωδία πνευματικὴ ἀπ' αὐτὸ «τὸ χρυσοῦν θυμιατήριον», ἀπ' αὐτὴ «τὴν μανναδόχον στάμναν πού ἔχει μέσα «μῦρον τὸ ἀκένωτον». Οἱ γυναῖκες μας εἶναι στολισμένες μὲ τ' ὄνομά της, τὰ βουνά μας, οἱ κάμποι, τὰ νησιά, τ' ἀκροθαλάσσια εἶναι ἁγιασμένα ἀπὸ τὰ ζωκλήσια της, τὰ καράβια μας ἔχουν γραμμένο ἀπάνω στή μάσκα καὶ στήν πρύμη τὸ γλυκύτατο τ' ὄνομά της. Ἀληθινὰ στήν Ἑλλάδα μας «ἐπί Σοι χαίρει, Κεχαριτωμένη, πᾶσα ἡ κτίσις», Γιά Σένα, χαίρεται ὅλη ἡ πλάση.



Σήμερα πού κοιμήθηκες, θαρρεῖς πῶς ἡ χαρὰ γίνηκε πιὸ μεγάλη, ἡ θλίψη ἄλλαξε σὲ ἀγαλλίαση, ἡ ἐλπίδα ζωήρεψε ἀντὶ νὰ ἀποσκιᾶσει καὶ πλημμύρισε τίς καρδιές μας.

# Περί κατακρίσεως

« Μή κρίνετε ἵνα μή κριθῆτε »

(Ματθ. 7, 1)

Πρωτοπρ. Γρηγορίου Μπατιστάτου

**Μ**εγάλος ὁ λόγος τοῦ Σωτῆρα μας Ἰησοῦ Χριστοῦ, τοῦ Δικαιοκρίτου Θεοῦ μας. Δυστυχῶς ὅμως Τόν ξεχνοῦμε καί Τόν ποδοπατοῦμε καθημερινά. Τέρπεται ὅλη μας ἡ ὑπαρξη ὅταν σχολιάζουμε δῆθεν, κατακρίνουμε καί κουτσομπολεύουμε τόν συνάνθρωπό μας. Τέρπεται ὅμως καί τό αὐτί μας ὅταν ἀκοῦμε ἄλλους ἀνθρώπους νά κατακρίνουν. Ἀλήθεια, πόθεν τό δικαίωμα αὐτό τῆς κρίσεως ; Ποιός μᾶς κατέστησε κριτές ; Κρίνουμε «τούς πάντες καί τά πάντα» κατά τό κοινῶς λεγόμενο. Καί ἐμεῖς, οἱ ἐπονομαζόμενοι «ἄνθρωποι τῆς Ἐκκλησίας». Κρίνουμε καί κατακρίνουμε τούς γείτονές μας, τούς συγγενεῖς μας, τούς φίλους μας, τούς πνευματικούς μας ἀδελφούς, τούς Ἱερεῖς μας, τούς Ἐπισκόπους μας.

Ὡ, ποία ἀγνωμοσύνη πρὸς τόν Θεό, ὅταν πέφτουμε στό σοβαρότατο ἀμάρτημα τῆς ἱεροκατάκρισης. Κατακρίνουμε αὐτούς τούς ὁποίους ὁ Θεός μᾶς τούς ἔστειλε γιά νά συμβάλουν καθοριστικά στή σωτηρία μας. Αὐτούς πού μᾶς βαπτίζουν, πού μᾶς παντρεύουν, πού μᾶς εὐλογοῦν ὅταν ἀρρωστήσουμε, πού μᾶς τελοῦν τίς ἁγιαστικές πράξεις, πού μᾶς μεταδίδουν τό Σῶμα καί τό Αἷμα τοῦ Χριστοῦ, πού μᾶς ἐξομολογοῦν, πού προσεύχονται γιά τή Σωτηρία μας. Εἶναι ἀμαρτωλοί οἱ ἱερεῖς μας ; Προκαλοῦν καί σκανδαλίζουν μέ τή συμπεριφορά τους; Ἄλλος θά τούς κρίνει. Ἐμεῖς ἄς κοιτᾶμε τήν ψυχή μας καί γιά αὐτούς ἄς προσευχώμαστε. Βαρύ τό ἀμάρτημα τῆς κατάκρισης καί βαρύτερο αὐτό τῆς ἱεροκατάκρισης.

Ἄς προσπαθήσουμε νά ποῦμε τήν Κυριακή Προσευχή: «Πάτερ ἡμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς

.....ἄφες ἡμῖν τά ὀφειλήματα ἡμῶν ὡς καί ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν.....» Ἐδῶ ὅμως ἄς σταματήσουμε, διότι αὐτή τή φράση δέν δικαιούμαστε νά τήν λέμε. Σέ ποιούς ἄραγε χαρίζουμε τίς ὀφειλές ; Τίς ὁποιοσδήποτε ὀφειλές; Ποιούς συγχωροῦμε ; Αὐτούς πού κάθε ἡμέρα τούς «θάβουμε» μεταφορικά καί πού, ἂν γινόταν, θά τό κάναμε καί κυριολεκτικά ; Μήν ὑποκρινώμαστε !

Κατάκριση δέν πρέπει νά κάνουμε ὄχι μόνον σέ αὐτούς πού μᾶς ἔβλαψαν ἀλλά πολύ περισσότερο στόν ὁποιοδήποτε. Κατά τό παράδειγμα τοῦ Ἰησοῦ, ὁ Ὅποιος τήν ὑστατη στιγμή τοῦ Θεοῦ Πάθους ἀπευθυνόμενος στόν Θεό Πατέρα, εἶπε: «Πάτερ, ἄφες αὐτοῖς· οὐ γάρ οἶδασι τί ποιούσι», ὀφείλουμε ὄχι μόνον νά μήν κατακρίνουμε, ἀλλά καί νά συγχωροῦμε αὐτούς πού μᾶς βλάπτουν. Σέ αὐτό τό σημεῖο θά ἔλεγε κάποιος: « μά ἐμεῖς δέν εἴμαστε Θεοί ». Καί βέβαια δέν εἴμαστε· μπορούμε ὅμως νά γίνουμε. Μᾶς ἔχουν δοθεῖ ὅλες οἱ δυνατότητες καί ὅλα τά πνευματικά ἐφόδια γιά νά γίνουμε κατά Χάριν Θεοί.

Προσοχή, προσοχή, προσοχή ! Οἱ δαίμονες τῆς καταλαλιᾶς πού μᾶς ὠθοῦν στό σοβαρότατο αὐτό ἀμάρτημα καί πού τέρπονται στίς πτώσεις μας, αὐτοί οἱ ἴδιοι τίς καταγράφουν καί ἐν ὥρᾳ Κρίσεως, ἐνώπιον τοῦ Δικαιοκρίτου Θεοῦ, θά μᾶς ξεμπροστιάσουν καί θά τίς ἐπικαλεσθοῦν γιά τήν αἰώνια Κόλασή μας. Ἄγνοια ἐνώπιον τοῦ φοβεροῦ Βήματος τοῦ Κυρίου καί Θεοῦ μας δέν μπορούμε νά ἐπικαλεσθοῦμε. Καί ἀκούσαμε, καί διαβάσαμε, καί βιώσαμε παραδείγματα ἐναρέτων ἀνθρώπων. Ἀναπολόγητοι θά σταθοῦμε ἐνώπιόν Του.

Μήν ἀμελοῦμε τόν ἀγῶνα. Μήν ἀμελοῦμε τήν προσπάθεια. Μήν ἀμελοῦμε τήν ἐφαρμογή τοῦ Λόγου τοῦ Θεοῦ. Τά δίδαξε καί γιά ἐμᾶς, τόν καθένα προσωπικά. Μᾶς φταίει ἡ κοινωνία. Μά πῶς θά διορθωθεῖ ἡ κοινωνία, ἂν ὁ καθένας ἀπό ἐμᾶς πού τήν ἀποτελοῦμε δέν κάνει προσπάθεια νά διορθωθεῖ ; Μήν ἀπαιτοῦμε ἀπό τούς ἄλλους νά εἶναι τέλειοι καί νά μᾶς συμπεριφέρονται ἄφογα, χωρίς ἐμεῖς νά κάνουμε τό ἐλάχιστο βῆμα γιά νά διορθώσουμε τόν ἑαυτό μας. Ἄν ἐνδιαφερόμαστε πραγματικά γιά τόν συνάνθρωπό μας πού ὀλισθαίνει, ἄς προσευχηθοῦμε γιά αὐτόν καί ἄς χύσουμε δάκρυα παρακλήσεως πρὸς τόν Θεό νά τόν φωτίσει ὥστε νά ὀδηγηθεῖ στήν Μετάνοια. Αὐτή εἶναι ἡ ἀγάπη πρὸς τόν πλησίον. Νά κλείσουμε τό στόμα μας, νά συμμαζέψουμε τή σκέψη μας καί τήν κατακριτική μας διάθεση καί νά μιλήσουμε μέ τόν Θεό.

## Αρτηριακή πίεση : Όσο χαμηλότερα τόσο καλύτερα

Δέν υπάρχει καμία αμφιβολία σήμερα ότι ή αρτηριακή υπέρταση, δηλαδή τιμές πίεσης πάνω από 140 mmHg για τή συστολική ή πάνω από 90 mmHg για τή διαστολική, τριπλασιάζει τόν κίνδυνο για έμφραγμα του μυοκαρδίου και εξαπλασιάζει τόν κίνδυνο για άγγειακό έγκεφαλικό έπεισόδιο, συγκριτικά μέ τó άτομο πού έχει φυσιολογική πίεση. Ωστόσο, αυτό δέν σημαίνει ότι - αν έχετε πίεση λίγο χαμηλότερη από αυτά τά όρια - είσθε και έντός των φυσιολογικών επιπέδων. Προκειμένου νά μειώσουμε τόν κίνδυνο πού σχετίζεται μέ τήν αυξημένη πίεση καλό είναι νά έχουμε ύπ' όψιν μας τά κατωτέρω στοιχεία.

Πέραν τής υπέρτασης υπάρχει και ή προϋπέρταση. Όταν ή πίεση σας είναι από 13 έως 13,9 ή μεγάλη και από 8,5 έως 9 ή μικρή, τότε είστε προϋπερτασικοί. Στην ουσία προϋπέρταση σημαίνει ότι είστε ένα στάδιο πριν τήν υπέρταση και ό όρος αυτός χρησιμοποιήθηκε για νά άφυπνίσει τά άτομα πού ή πίεσή τους βρίσκεται σέ αυτή τή ζώνη προκειμένου νά λάβουν τά μέτρα τους. Υπολογίζεται ότι τó 30% των ένηλικων πάσχει από προϋπέρταση. Η προϋπέρταση είναι πιο συχνή στους άνδρες παρά στις γυναίκες, και στους νεωτέρους σέ σχέση μέ τούς ήλικιωμένους. Σύμφωνα μέ τήν Άμερικανική Καρδιολογική Έταιρεία υπολογίζεται ότι υγιείς στην ήλικία των 55 έτών έχουν πιθανότητα 90% νά αυξηθεί ή πίεσή τους στό ύπόλοιπο τής ζωής τους. Μέ τήν πάροδο του χρόνου ή προϋπέρταση εξέλισσεται. Έντός τεσσάρων έτών από τή διάγνωση τής προϋπέρτασης, ένας στους τρείς ένήλικες ήλικίας 35-65 έτών θά γίνει έπίσημα υπερτασικός. Ένας στους δύο προϋπερτασικούς άνω των 65, θά γίνουν υπερτασικοί στό ίδιο διάστημα. Η προϋπέρταση, όπως και ή υπέρταση δέν προκαλεί συμπτώματα. Ακόμη και ή σημαντικά αυξημένη πίεση τίς περισσότερες φορές δέν προκαλεί πονοκέφαλο ή άλλα συμπτώματα πού μπορούν νά σās προειδοποιήσουν για τó πρόβλημα πού υπάρχει και για αυτό άποκαλείται και «σιωπηλός δολοφόνος». Για τó λόγο αυτό ό μόνος τρόπος για νά μάθετε αν είσθε προϋπερτασικοί είναι νά μετρήσετε τήν πίεση σας στό γιατρό, στό φαρμακείο ή μόνοι σας στό σπίτι μέ κατάλληλο πιεσόμετρο (ύδραργυρικό ή ήλεκτρονικό του βραχίονα). Ο κύριος παράγων πού προδιαθέτει

στην εμφάνιση προϋπέρτασης είναι τó αυξημένο σωματικό βάρος. Σημαντική συμβολή στην προϋπέρταση έχει ή κατάχρηση αλκοόλ, τó κάπνισμα, ή διατροφή μέ πολυ άλάτι και λίγο κάλιο, ή άπουσία σωματικής άσκησης και τó στρες. Αν τó άτομο έχει αυξημένη χοληστερίνη ή σακχαρώδη διαβήτη, τότε έχει μεγαλύτερη πιθανότητα νά όδηγηθεί σέ προϋπέρταση. Έπειδή ό καρδιαγγειακός κίνδυνος αυξάνει μέ τήν αύξηση τής πίεσης, τó βασικό κλειδί είναι νά έλέγξουμε τήν προϋπέρταση. Πρέπει νά τονισθεί ότι τά άτομα πού θεωρούνται προϋπερτασικά δέν χρειάζονται άκόμη φαρμακευτική θεραπεία. Χρειάζεται όμως νά προσπαθήσουν νά μειώσουν τήν πίεσή τους χάνοντας τά επίπλεον κιλά πού τούς βαραίνουν, περιορίζοντας τó άλάτι και τó αλκοόλ, διακόπτοντας τó κάπνισμα, και εφαρμόζοντας τακτικό πρόγραμμα άσκησης στην καθημερινή ζωή τους.

- Ποιά αρτηριακή πίεση νά αξιολογούμε περισσότερο, τή συστολική (δηλαδή τή μεγάλη) ή τή διαστολική (δηλαδή τή μικρή);

Σήμερα γνωρίζουμε, ότι σέ νεαρά άτομα κάτω των 40 έτών, ή διαστολική υπέρταση είναι πιο επικίνδυνη, στά άτομα ήλικίας 40-60 έτών ή συστολική και ή διαστολική υπέρταση είναι τó ίδιο επικίνδυνη ένω μετά τά 60 ή συστολική υπέρταση είναι πολυ συχνότερη και είναι αυτή πού καθορίζει τόν καρδιαγγειακό κίνδυνο. Σήμερα μέ τήν αύξηση του μέσου όρου ζωής, αυξάνει ό πληθυσμός των ατόμων πού είναι πάνω από 70 έτών και πολλές φορές πάνω από 80 και αυτά τά ήλικιωμένα άτομα πάσχουν από μεμονωμένη συστολική υπέρταση, δηλαδή έχουν συστολική πίεση πάνω από 14 και διαστολική πίεση κάτω από 9 πού υπερδιπλασιάζει τήν καρδιαγγειακή νοσηρότητα και θνητότητα.

- Ποιά αρτηριακή πίεση νά αξιολογούμε περισσότερο, τήν πίεση κατά τήν ήμέρα ή τήν πίεση τής νύχτας;

Η αρτηριακή πίεση μεταβάλλεται από ήμέρα σέ ήμέρα αλλά και κατά τή διάρκεια τής ήμέρας. Επίσης ή πίεση, όπως και πολλές άλλες λειτουργίες του οργανισμού, άκοιλουθεί μία κιρκάδια (νυχθημέρια) διακύμανση κατά τή διάρκεια του 24ώρου. Τίς πρώτες πρωίνες ώρες μετά τó ξύπνημα ή πίεση συνήθως είναι αυξημένη.



Ακολουθώντας, σταδιακά σταθεροποιείται κατά τη διάρκεια της ημέρας μέχρι τις νυκτερινές ώρες του ύπνου οπότε συνήθως μειώνεται στα χαμηλότερα επίπεδά της. Ωστόσο, αν έσεϊς εργάζεστε σε νυχτερινή βάρδια, τότε η νυχθημέρια διακύμανση της πίεσής σας ἀλλιάζει και σιγά-σιγά συγχρονίζεται με το πρόγραμμα τών ωρών εργασίας και ἀναπαύσεώς σας αντίστοιχα. Σύμφωνα με τις τελευταίες έρευνες ή νυχτερινή πίεση φαίνεται ότι σχετίζεται πιό στενά με την έκδήλωση έγκεφαλικού ἀγγειακού ή καρδιακού έπεισοδίου. Οί υπέρτασικοί με αυξημένη νυχτερινή πίεση έμφανίζουν και δυσμενέστερο μεταβολικό προφίλ, είναι δηλαδή περισσότερο παχύσαρκοι, με ύψηλές τιμές σακχάρου και λιπιδίων, χαρακτηρίζονται από υπερδραστηριότητα του συμπαθητικού νευρικού συστήματος καθώς και από ένεργοποίηση μηχανισμών οξειδωτικού στρες και φλεγμονής που προάγουν τελικώς την ἀθηροσκλήρυνση.

**- Πρέπει και τα παιδιά και οί έφηβοι να έχουν χαμηλή πίεση;**

Η υπέρταση σε αυτές τις ηλικιακές ομάδες είναι συχνότερη απ'όσο πιστεύουν οί περισσότεροι. Πρόσφατα δεδομένα από τις ΗΠΑ έδειξαν ότι τα τελευταία 15 χρόνια ή μέση ἀρτηριακή πίεση και κατά συνέπεια και ή επίπτωση της υπέρτασης στα παιδιά και τους έφηβους έχουν αυξηθεί, κυρίως λόγω της αυξανόμενης παχυσαρκίας. Σε παιδιά μέχρι 12 έτων ή νεφροπαρεγγυματική βλάβη και ή στένωση της νεφρικής ἀρτηρίας είναι τα συχνότερα αίτια υπέρτασης, ενώ σε παιδιά πάνω από 12 έτων ή ιδιοπαθής υπέρταση είναι ή συχνότερη αίτια. Τα διαγνωστικά όρια για την υπέρταση στα παιδιά και τους έφηβους καθορίζονται με βάση την ηλικία, το φύλο και το ύψος τους. Για τη σωστή αξιολόγηση της πίεσης πρέπει να χρησιμοποιούνται οί κατάλληλες περιχειρίδες ανάλογα με τη σωματική ανάπτυξη κάθε παιδιού και έφηβου (το μήκος του ἀεροθαλάμου που φουσκώνει πρέπει να καλύπτει περίπου το 80-100% της περιμέτρου του βραχίονα). Η υπέρταση στα παιδιά και τους έφηβους δέν είναι άθωα και συχνά προκαλεί πρώιμη βλάβη τών οργάνων-στόχων της. Υπερτροφία ἀριστερής κοιλίας μπορεί να παρατηρηθεί σε ποσοστό

πάνω από 30%. Παιδιά και έφηβοι με αυξημένη πίεση χρειάζονται προσεκτική αξιολόγηση με αναλυτικό ατομικό και οικογενειακό ιστορικό και σχολαστική κλινική εξέταση για την αποκάλυψη ένδειξεων δευτεροπαθούς υπέρτασης.

**- Πρέπει να χαμηλώνουν την αυξημένη πίεσή τους με αντιυπερτασικά φάρμακα και οί υπερήλικες άνω τών 80 έτων;**

Μέχρι πρότινος, ό ιατρικός κόσμος δέν ήταν βέβαιος για το εάν ή αντιυπερτασική άγωγή έχει τα ίδια όφέλη στους πολυ ήλικιωμένους υπέρτασικούς ασθενείς όπως και στους νεότερους. Στο ίδιο πλαίσιο οί υπερήλικες υπέρτασικοί ασθενείς ἀλλά και το περιβάλλον τους θεωρούσαν σχεδόν φυσιολογική την ύπαρξη ύψηλης ή πολυ ύψηλης ἀρτηριακής πίεσης και δέν προσδοκούσαν στη θεραπεία της. Με βάση τα αποτελέσματα μιās πρόσφατης μελέτης σε περίπου 4000 ασθενείς άνω τών 80 έτων με συστολική πίεση μεγαλύτερη τών 160 mmHg, ή χορήγηση αντιυπερτασικής θεραπείας όδήγησε σε 20% μείωση της θνητότητας και 30% μείωση τών έγκεφαλικών έπεισοδίων, σε σχέση με τους υπερήλικες μη θεραπευμένους υπέρτασικούς ασθενείς, ήδη από το πρώτο έτος της παρακολούθησης.

**- Άρκει μόνο ή μείωση της πίεσης σε χαμηλά επίπεδα στους υπέρτασικούς για να μειωθεί ό καρδιαγγειακός κίνδυνος;**

Η απάντηση είναι ξεκάθαρα «όχι» διότι δεδομένα από τη Μονάδα Υπέρτασης στο Ίπποκράτειο, (Hippokration Hellenic Hypertension (3H) μελέτη) δείχνουν ότι το 16% τών υπέρτασικών έχουν και σακχαρώδη διαβήτη, το 60% έχει αυξημένη χοληστερίνη, το 25% είναι καπνιστές και το 33% πάσχει από μεταβολικό σύνδρομο. Συνεπώς για να μειωθούν τα έμφράγματα και τα έγκεφαλικά έπεισόδια χρειαζόμαστε την πίεση χαμηλά (κάτω από 14/9 και καλύτερα κάτω από 13/8), χαμηλό σάκχαρο, χαμηλή LDL χοληστερόλη (κάτω από 115), άποφυγή καπνίσματος και κατάχρησης αλκοόλ και τακτική σωματική άσκηση. Στις περισσότερες τών περιπτώσεων για την έπιτεύξη αυτών τών στόχων θα χρειαστεί συνδυασμός ύγιεινοδιαιτητικών μέτρων και κατάλληλης φαρμακευτικής άγωγής.

## Η ΚΑΡΔΙΑ



Η καρδιά είναι ένα κοίλο και συσταλό μωδες όργανο, που λειτουργεί σαν άντλία για την προώθηση του αίματος σε όλο το σώμα, με ρυθμό 70 περίπου συστολές το λεπτό, ενώ μπορεί να φθάσει τις 130 ή να κατέβη στις 50 όταν χρειάζεται.

Το φλεβικό αίμα απ' όλο το σώμα μαζεύεται στον δεξιό κόλπο της καρδιάς. Με τη συστολή των κόλπων, έρχεται στη δεξιά κοιλία κι από εκεί, με τη συστολή των κοιλιών, στην πνευμονική αρτηρία ή οποία το οδηγεί στους πνεύμονες, όπου οξυγονώνεται.

Μετά την οξυγόνωση το αίμα έρχεται στον άριστερο κόλπο, απ' όπου με τη συστολή των κόλπων έρχεται στην άριστερη κοιλία και με τη συστολή των κοιλιών στην αορτή, ή οποία το οδηγεί σε όλα τα μέρη του σώματος. Τελικά το αίμα επανέρχεται στον δεξιό κόλπο της καρδιάς.

Αυτή ή διαδικασία έπιτελείται σε μία συστολή και έπαναλαμβάνεται για τις 70 συστολές το λεπτό, X 60 λεπτά, X 24 ώρες, X 360 ήμέρες, X 70 χρόνια περίπου, χωρίς ή καρδιά να έμφανίσει σημεΐα κοπώσεως, παρά μόνο προς το τέλος της ζωής.

Ήν προσπαθήσωμε ν' άνοιγοκλείσωμε τὰ δάχτυλα του ένός μόνο χεριού με τον ίδιο ρυθμό, δέν θ' άντέξωμε περισσότερο από 3-4 λεπτά. Άντίθετα ή καρδιά άρχίζει να χτυπά από τή στιγμή που δημιουργείται στο έμβρυο και δέν παύει, παρά μόνο ύστερα από μεγάλο χρονικό διάστημα έκτελώντας το έργο της άκούραστα, συνέχεια και άκρως εύσυνείδητα.

-Ποιός ρύθμισε και κρατεί αυτή την τάξη στη λειτουργία της καρδιάς;

-Ποιός εξάρτησε τή ζωή από ένα άπλο όργανο μεγέθους μιας γροδιάς;



**5ΗΜΕΡΗ ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟΥΣ ΑΓΙΟΥ ΤΟΠΟΥΣ  
15 - 19 ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΥ 2010**

ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ ΣΤΟΝ ΙΟΡΔΑΝΗ ΠΟΤΑΜΟ,

ΕΝΩΠΙΟΝ ΤΟΥ ΣΥΓΚΛΟΝΙΣΤΙΚΟΥ ΘΑΥΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΓΥΡΙΖΟΥΝ ΤΑ ΝΕΡΑ ΤΟΥ ΠΟΤΑΜΟΥ.

## ΠΡΟΣΕΥΧΗ

### ΤΩΝ ΠΑΤΕΡΩΝ ΤΗΣ ΟΠΤΙΝΑ

Κύριε, βοήθησέ με να άντιμετωπίσω με ψυχική γαλήνη όλα, όσα θά μου φέρει ή σημερινή ήμέρα. Βοήθησέ με να παραδοθώ ολοκληρωτικά στο άγιο θέλημά σου. Στην κάθε ώρα της ήμέρας φώτιζέ με και δυνάμωνέ με για τó κάθε τι.

Όποιες ειδήσεις κι άν λάβω σήμερα, δίδαξέ με να τις δεχθώ με ήρεμία και με τήν άκλόνητη πεποίθηση ότι τίποτε δέ συμβαίνει, χωρίς να τó έπιτρέψεις Έσύ.

Καθοδήγησε τις σκέψεις και τὰ συναισθήματά μου σε όλα μου τὰ έργα και τὰ λόγια. Στις άπρόοπτες περιστάσεις μήν μ' αφήσεις να ξεχάσω ότι όλα παραχωρούνται από Σένα.



Δίδαξέ με να συμπεριφέρομαι σε κάθε μέλος της οικογένειάς μου και σε όλους τούς συνανθρώπους με ευθύτητα και σύνεση, ώστε να μη συγχύσω και στεναχωρήσω κανένα.

Κύριε δώσ' μου τή δύναμη να ύποφέρω τόν κόπο και όλα τὰ γεγονότα της ήμέρας αυτής, σε όλη τή διάρκειά της. Καθοδήγησε τή θέλησή μου και δίδαξέ με να προσεύχομαι, να πιστεύω, να ύπομένω, να συγχωρώ και να αγαπώ. Άμήν.