



Ελπίδοφόροι

ΜΑΡΤΙΟΣ - ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ 2025

ΤΕΥΧΟΣ 02

Η εφημεριδούλα των Κατηχητικών μας...



ΠΡΟΣΔΟΚΟ
ΑΝΑΣΤΑΣΗ
ΖΟΝΤΑΝΟΝ...!

ΠΡΟΣΔΟΚΩ ΑΝΑΣΤΑΣΗ... ΖΩΝΤΑΝΩΝ!

«Προσδοκώ Ανάσταση ζωντανών»! Διάβασα το μήνυμα σε έναν τοίχο καθώς περπατούσα... Λάθος έκαναν, σκέφτηκα, όμως με μια δεύτερη σκέψη, συνειδητοποίησα, ότι μόνο λάθος δεν έκανε όποιος το έγραψε!

Ζωντανών; Όχι, δεν εννοεί τους ζωντανούς, αλλά τους **Πνευματικά νεκρούς...**!

Ο στόχος μας είναι να έχουμε Χριστό στην καρδιά μας, να αγωνιζόμαστε εναντίον των παθών μας και να βγάζουμε λίγο λίγο τα ζιζάνια από την καρδιά μας, ώστε να την καθαρίσουμε και να έρθει να κατοικήσει ο Χριστός σε αυτή!

Τα χρόνια που διανύουμε είναι ζόρικα... Ή θα αγωνιστείς ή θα παραδοθείς στην εύκολη ζωή και τα πάθη! Ο αγώνας είναι δύσκολος, ο Κύριος δεν υποσχέθηκε ανέσεις και καλοπέραση σε αυτή τη ζωή... Εδώ είναι ο στίβος μας! Όσο πιο πολύ αγωνιζόμαστε για πνευματικούς καρπούς, ο Χριστός μας, μας ενδυναμώνει και μας βοηθάει!

Ο μέγας Αντώνιος σε μεγάλους πειρασμούς φώναζε: «Που είσαι Χριστέ μου;» και ο Κύριος του απαντούσε: **«Δίπλα σου, Αντώνιε!»**

Δεν θα μας αφήσει ποτέ, αρκεί να θέλουμε να είναι κοντά μας, μέσα μας!

Υπερβολικά τα υλικά αγαθά! Πολλές οι ανέσεις πλέον, πολλοί έχουν και πολλά χρήματα, διασκέδασεις, ξενύχτια, εκδρομές **και όμως ευτυχισμένοι ΔΕΝ είναι! Δεν είναι και δεν θα είναι ποτέ, αν δεν αναστηθούν Πνευματικά! Αν δεν βάλουν αρχή Μετανοίας**

και αν δεν πουν: Χριστέ μου, ΕΛΑ! Θέλω δε θέλω, ΕΛΑ! Μην περιμένεις έξω από την πόρτα, σπάστην και μπες! Νεκρός είμαι από πάθη, δεν έχω την δύναμη ούτε το πόμολο να γυρίσω!

Προσδοκώ Ανάσταση Ζωντανών! Κάλε μου φίλε, εσύ που έγραψες αυτό το μήνυμα... μέσα από την απογοήτευση, κρύβεις ένα μεγάλο μέρος **Ελπίδας και Αισιοδοξίας! Τίποτα δεν χάθηκε ακόμα...!**

Τα δικά μας χώματα είναι ζυμωμένα με ουρανό. Είναι ραντισμένα με αγιασμό. Δεν πεθαίνουν τους ζωντανούς... ανασταίνουν τους νεκρούς!

Φυλάνε κατακόμβες, κρησφύγετα, κρυφά σχολειά, τόπους λατρείας, βημόθυρα, θεμέλιους λίθους Ναών, ανώνυμους Μάρτυρες, άγια σώματα που μυροβλύζουν, άγια Λείψανα που θεραπεύουν!

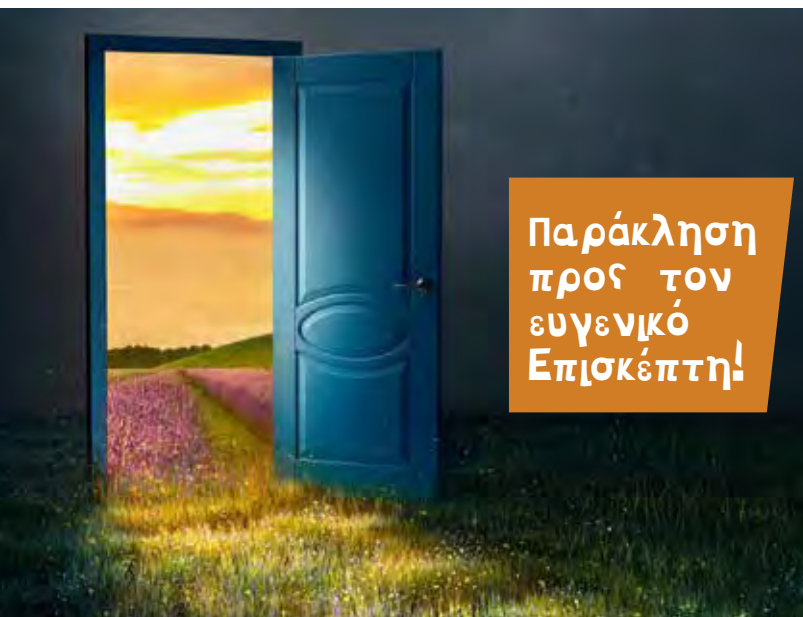
Δεν ξέρουν ότι ο ενταφιασμός μας δε συνεπάγεται το θάνατό μας.

Είναι η αρχή κυοφορίας, είναι... αρχή επερχόμενης Άνοιξης... Προσδοκία Ζωής Αθανάτου!

Ότι και αν κάνουν δεν μπορούν να πειράξουν την ψυχή μας! Η ζωή μας ανδρώνεται στο ξεπέρασμα των δύσκολων! Η ζωή μας φωτίζεται απ' τον Χριστό μας, ακόμη και μέσα στα σκοτεινά!

Και εμείς, μαζί σου, προσδοκούμε Ανάσταση Ζωντανών και ο Χριστός μας την Μετανοιά μας! Πάμε όλοι μαζί! Μας Καρτερεί!!!

Κωνσταντίνα



Μη στέκεσαι άλλο και κρούεις ευγενικά. Μη σέβεσαι άλλο τη δήθεν ελευθερία μου.

Δεν το βλέπεις;

Αυτή η ελευθερία είναι που με έκανε κουφό στο χτύπημά Σου.

Αυτή έκανε το εσωτερικό της οικίας μου, ακατάλληλο για την επίσκεψή Σου.

Αυτή είναι που μ' έκλεισε εγωιστικά στο πιο ψηλό δωμάτιο!

Δεν έχω πια κουράγιο να Σου ανοίξω.

Ούτε ξέρω τι θα αντικρύσεις.

Γι αυτό Σου λέω: Μην κρούεις... γκρέμισε!

Έλα σαν άνεμος, να φέρεις τα πάνω κάτω.

Δεν θα το θεωρήσω αδιάκριτο εκ μέρους Σου.

Αλήθεια. Ποτέ η λύτρωση δεν είναι ανεπιθύμητη.

Με ακούς;...

Ξέρω ότι είσαι ακόμα εκεί.

Αυτή η πίστη με κρατάει... ΕΛΑ!

Ζημνη νεανική εφημερίδα με την ευλογία του Μητροπολίτου Ωρωπού και Φυλής κ. Κυπριανού
τηλ. επικοινωνίας: 6947.182.560 email: kwnstantinayiannopoulou@gmail.com

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

η Εχπίδα δεν διοιχίρει τίποτα!



Ο Μακρυγιάννης και ο κλέφτης, που μετανόησε...!

Για να τον τιμήσουνε τον Μακρυγιάννη, τον έκαναν αρχηγό της Αστυνομίας της Αθήνας. Αυτός ήταν υπεύθυνος για τις κλοπές κτλ.

Ένα Σάββατο, σ' ένα παζάρι τον καλούνε, και του λένε, έλα πιάσαμε έναν κλέφτη.

Του λέει του κλέφτη

-Ρε έκλεψες;

-Όχι, λέει αυτός.

-Ρε πες το με το καλό, για να μη σε δείρω και το πεις με το ζόρι.

-Όχι, λέει, δεν έκλεψα.

-Ρε πες το με το καλό, θα σε δείρω και θα σε γυρίσω ανάποδα και θα φανεί η φουστανέλα. Πες που τα 'χεις τα λεφτά.

-Άκουσε, λέει, θα στο πω. Ναι. Έκλεψα.

-Πού τα 'χεις τα λεφτά;

-Να, λέει.

Τα έβγαλε και του τ' άφησε.

-Εντάξει, του λέει. Θέλεις ωρέ να σε σώσω και να μην ξανακλέψεις ποτέ;

-Θέλω, του λέει.

-ΕΛΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΜΟΥ.

Δεν τον πήγε στην φυλακή, τον πήρε στο σπίτι του.

Πόσα παιδιά είχε ο Μακρυγιάννης; Δώδεκα.

-Βάλε γυναίκα να φάμε.

Και ήταν ένα τραπέζι μεγάλο και καθόταν αυτός στην κορυφή, η γυναίκα απέναντι, είχε 6 παιδιά από 'δω, έξι από 'κει.

Του λέει του ενός, σήκω από εκεί, τον βάζει αυτόν στα δεξιά του. Ό,τι είχανε έφαγε.

Βάζει ένα παιδί ο Μακρυγιάννης όρθιο και του λέει, όση ώρα τρώμε θα λες,

ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ, ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ.

Δηλαδή, όση ώρα έτρωγε η οικογένειά του, είχε ένα παιδάκι του όρθιο, εναλλάξ κάθε φορά, και έλεγε το **ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ, ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ.**

Δεν μιλάγανε.

Το καταλαβαίνετε;

Λέγανε αυτήν την ευχή του Δαυίδ του βασιλέως,
ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ, ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ.

Λέει αυτός, καλά θα περάσουμε.

-Χμχμ, του λέει, την συγχώρεση την πήρες, αλλά τον Κανόνα θα τον κάνεις. Κάθε Σαββάτο θα σε πηγαίνω στο παζάρι, για τρία Σάββατα. Θα σου κρεμάσω μια ταμπέλα εδώ που θα λέει: «είμαι κλέφτης συγχωρέστε με αδελφοί» και θα σε περνάω από το παζάρι να σε βλέπει ο κόσμος να σε δέρνει και να σε φτύνει.

Το Σαββάτο το βράδυ, σπίτι μου θα πλένεσαι, μια βδομάδα θα τρως και θα πίνεις μαζί μου, και το άλλο Σαββάτο ξανά και το άλλο Σαββάτο ξανά.

Δηλαδή, προσέξτε.

Βρήκε και τον φιλανθρωπικό τρόπο, και να αποκαταστήσει το δίκιο (έδωσε τα λεφτά το άλλο Σαββάτο σε αυτόν που του τα είχε κλέψει), αλλά τον πήρε στο σπίτι του. Δεν φοβήθηκε.

Τον πήρε στο σπίτι του τον κλέφτη για να του πει, κοίταξε αδελφέ μου είσαι σαν κι εμένα, τον Κανόνα όμως θα τον κάνεις.

Είσαι σαν κι εμένα, σ' αγαπάω ρε, σαν κι εμένα σ' έχω μάτια μου, αλλά τον Κανόνα της κλειδιάς πρέπει να τον κάνεις.

Περάσανε 20 χρόνια.

Γέρος ο Μακρυγιάννης, τον στείλανε να κάνει μία επίσκεψη στο Ναύπλιο.

Και πάει ένας κύριος πεννηντάρης και του λέει,

-Θέλετε να έλθετε σπίτι μου να σας περιποιηθώ;

-Θα 'ρθω, του λέει.

Πάει στο σπίτι του ανθρώπου και βλέπει ένα τραπέζι με εφτά παιδιά.

Και είχε στη γωνία ένα κι έλεγε:

ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ, ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ.

-Του λέει, ρε ποιος είσαι εσύ;

-ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ, Ο ΚΛΕΦΤΗΣ ΠΟΥ ΜΕ ΕΣΩΣΕΣ!

Εγώ είμαι ο κλέφτης που με πήρες και με δίδαξες. Με πήρες στο σπίτι σου και έμαθα πως τρώνε και προσεύχονται. Και με έκανες να μάθω ότι πρέπει να έχω τίμια δουλειά, με τα χεράκια μου. Και ήλθα εδώ σε αυτήν την πόλη και είδα από σένα πως έκανες και πήρα κι εγώ ένα μικρό περιβολάκι και ζω την οικογένειά μου. Έχω εφτά παιδάκια και επειδή είδα πως έβαζες ένα παιδί σου να προσεύχεται, βάζω κι εγώ το παιδί μου και προσεύχεται και λέει, **ΚΥΡΙΕ ΙΗΣΟΥ ΧΡΙΣΤΕ, ΕΛΕΗΣΟΝ ΜΕ ΤΟΝ ΑΜΑΡΤΩΛΟ.**

Τέτοιοι άνθρωποι ήταν αυτοί που μας ελευθέρωσαν...!!!

Άγγελος

Ο ΕΥΓΝΩΜΟΝ ΛΗΣΤΗΣ

Ο Ευγνώμον Ληστής, είναι ο πρώτος κάτοικος του Παραδείσου!

Αν συγκρίνουμε την εποχή μας με την εποχή του Χριστού, θα δούμε πάρα πολλά κοινά, δεν θα βρούμε όμως ένα χαρακτηριστικό που είχε αυτός ο άγιος, την φλογερή του Μετάνοια. Γι' αυτό υπάρχει στην Εκκλησία μας σαν άγιος Ληστής, για να μπορεί να κρυφθεί ο αμαρτωλός πίσω από το όνομα του. Το όνομα του ληστή ήταν Δυσμάς, για όσους δεν το γνωρίζουν.

«Αυτός ο Άγιος είναι ένα φωτεινό παράδειγμα για όλους μας. Γιατί πολλοί από εμάς εξομολογούμεστε και κοινωνούμε, έχουμε αυτή τη σχέση με τον Χριστό, αλλά αυτό φαίνεται μετά στη ζωή μας; Για τον άγιο Ληστή, ήταν αρκετές λίγες λέξεις, για να κάνει την καλύτερη εξομολόγηση όλων των εποχών και να λάβει το μεγαλύτερο δώρο.» **«Εκλεψε τον Παράδεισο!»**

Αν μπορούσαμε να περιγράψουμε το βιογραφικό του, θα ήταν μόνο αμαρτίες. Θα ήταν περήφανοι οι γονείς του άραγε; Κι όμως, οι άγνωστοι γονείς αυτού του αγίου, έχουν ένα παιδί πρώτο στον Παράδεισο. Γι' αυτό, να μην κρίνουμε τα παιδιά, να μην στοχοποιούμε τον άνθρωπο, αλλά την αμαρτία για να μπορούμε να τον θεραπεύουμε.

Ο άγιος Ληστής, οδηγείται στον σίγουρο θάνατο απελπισμένος από όλους κι από όλα. Του αλλάζει τη ζωή, τα τελευταία λεπτά της, ο λόγος του Χριστού, που ζητά από τον Θεό Πατέρα να συγχωρήσει τους σταυρωτές Του, γιατί δεν ξέρουν τι κάνουν.

Αυτό αυτομάτως φώτισε το σκοτάδι του Ληστή και ξεθάβεται από μέσα του κάτι το οποίο ήταν πολύ καλά θαμμένο και βγαίνει σταδιακά στην επιφάνεια.

«Και ακούει την γλυκιά φωνή του Χριστού να απευθύνεται κάτω από τον Σταυρό και χαμηλώνοντας το βλέμμα, βλέπει την ωραιότερη ύπαρξη, την Κυρία Θεοτόκο. Πόσο τον συγκλόνισαν αυτά τα βλέμματα και για εκείνον, μια στιγμή ήταν αρκετή.»



Για να γίνει στη συνέχεια κάτι θαυμαστό. Ακούει τον άλλο ληστή να ζητάει από τον Χριστό αν είναι Υιός του Θεού να κατέβει από τον Σταυρό και να σώσει και τους ίδιους. **Τότε γίνεται από τον άγιο Ληστή, η μεγαλύτερη εξομολόγηση και σε λίγα λεπτά γίνεται ο μεγαλύτερος θεολόγος.**

Αναγνωρίζει τον αναμάρτητο Θεό και του λέει αυτήν την μικρή πρόταση **«μνήσθητι μου, Κύριε, εν τη βασιλεία Σου»**, που την απευθύνουμε κι εμείς πριν προσέλθουμε στην θεία Κοινωνία. Η τελευταία πρόταση που μπορεί να πει ο άνθρωπος στον Χριστό, πριν ανοίξει το στόμα του για να Τον κοινωνήσει, είναι αυτή η κουβέντα του μεγάλου αυτού αγίου Ληστή.

Κι ενώ μέχρι τότε, ο Χριστός δεν έχει κάνει διάλογο με κανέναν, γυρίζει το βλέμμα του και του απαντά, ότι σήμερα θα είναι μαζί Του στον Παράδεισο!

«Ο Ληστής είναι ο καλύτερος δάσκαλος, για να έρθουμε στην θεία Λειτουργία. Να καταλάβουμε γιατί ερχόμαστε, για Ποιόν ερχόμαστε. Το ίδιο, που ζει ο Ληστής, το ζούμε κι εμείς σε κάθε θεία Λειτουργία.»

Ο Ληστής είναι μάρτυρας, γιατί αφού λαμβάνει αυτή τη δωρεά από τον Θεό, αυτό που θέλουμε όλοι μας να ακούσουμε από τα δικά Του χείλη ότι θα είμαστε μαζί Του, του σπάνε τα σκέλη.

«Στον Ληστή συνέβη αμέσως όλο το Ευαγγέλιο, έγινε ευαγγελισμός, σύλληψη μέσα του, σάρκωση, γέννηση, μεταμόρφωση, έγιναν όλα τα θαύματα που έκανε ο Χριστός. Μια στιγμή αρκούσε για να γίνει εντός του Σταυρός, Θάνατος, Ανάσταση, Πεντηκοστή και Παρουσία.

Να έχουμε την μετάνοια του αγίου Ευγνώμονος Ληστή.»

Ιουδλίνα

Ο επιχειρηματίας και τα ηλεκτρικά καροτσάκια



Σε μια τηλεοπτική συνέντευξη με έναν αρκετά πλούσιο επιχειρηματία, ο παρουσιαστής τον ρώτησε:

-Ποιο είναι αυτό που σε έκανε να νιώσεις την πραγματική ευτυχία; Εκείνος απάντησε:

-Πέρασα τέσσερις φάσεις, για να βρω την πραγματική ευτυχία!

Η πρώτη ήταν, αγοράζοντας πράγματα που μου χρειαζόνταν...

Η δεύτερη ήταν, αγοράζοντας ακριβά και μοναδικά πράγματα...

Η τρίτη ήταν, ιδρύοντας εταιρίες, αγοράζοντας ξενοδοχεία και εμπορικούς πύργους...

Μέχρι που ήρθε... η τέταρτη!

Ήταν όταν ένας φίλος μου ζήτησε να κάνω μια δωρεά ηλεκτρονικών κα-

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΠΡΟΗΓΙΑΣΜΕΝΗ ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ;

Η Εκκλησία μας καθόρισε όλες τις Τετάρτες και Παρασκευές της Μεγάλης Τεσσαρακοστής να τελείται **η Λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων.**

Κατά τη Λειτουργία αυτή **δεν τελείται Θυσία**, δε γίνεται δηλαδή μεταβολή του άρτου και του οίνου σε Σώμα και Αίμα Χριστού. **Τα Τίμια Δώρα, ο Άρτος και ο Οίνος είναι έτοιμα, έχουν προαγιασθεί** (γι αυτό και λέγεται Λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων) κατά την προηγηθείσα θεία Λειτουργία της Κυριακής, είναι πλέον Σώμα και Αίμα Χριστού και απλώς προσφέρονται προς μετάληψη στους πιστούς.

Ο Ιερέας καθ' εκάστη Κυριακή κόπτεται από το πρόσφορο τον λεγόμενο «Αμνόν», δηλαδή το τετράγωνο εκείνο τεμάχιο της σφραγίδας πού γράφει ΙΣ-ΧΣ ΝΙ-ΚΑ, και το τοποθετεί επάνω στο ιερό Δισκάριο. Μετ' ολίγο, κατά τη στιγμή του «Σε υμνούμεν...», το τεμάχιο αυτό του άρτου θα μεταβληθεί δια της ευλογίας του Ιερέως σε Σώμα Κυρίου, όπως και ο οίνος, που είναι στο ιερό Ποτήριο, θα μεταβληθεί και αυτός σε Αίμα Κυρίου.

Όταν όμως βρισκόμαστε στην πένθιμο περίοδο της Μ. Τεσσαρακοστής, ο Ιερέας, κατά τη Θεία Λειτουργία της Κυριακής, δεν θα κόψει ένα μόνο τεμάχιο εκ της σφραγίδας του προσφόρου, όπως είπαμε ανωτέρω, αλλά περισ-



σότερα (συνήθως τρία), ανάλογα προς τον αριθμό των Λειτουργιών των Προηγιασμένων πού θα τελήσει την εβδομάδα.

Τα τεμάχια αυτά (πού δεν κόπτονται όλα από ένα πρόσφορο, αλλ' ένα από κάθε πρόσφορο), θα τα ευλογήσει κατά την ώρα του καθαγιασμού και αυτά θα μεταβληθούν σε Σώμα Χριστού. Από αυτά το ένα θα χρησιμοποιηθεί για την θεία Μετάληψη της ημέρας εκείνης (Κυριακής), τα άλλα (συνήθως δύο) θα εμβαπτισθούν στο Ιερό Ποτήριο, όπου το Άγιο Αίμα του Κυρίου, και θα φυλαχθούν σε ειδικό κιβωτίδιο, το ιερό **Αρτοφόριο**, για τις Λειτουργίες των Προηγιασμένων Δώρων πού θα γίνουν εντός της εβδομάδας. Κατ' αυτές τις Λειτουργίες ο Ιερέας θα προσφέρει στους πιστούς προς μετάληψη τα Προηγιασμένα αυτά Δώρα.

Η Λειτουργία των Προηγιασμένων είναι συνυφασμένη με Εσπερινό, είναι δηλαδή βραδυνή. Αυτό έχει θεσπιστεί, διότι οι παλιοί

Χριστιανοί κατά τις ημέρες της Μεγάλης Τεσσαρακοστής έμεναν τελείως άσιτοι (νηστικοί) μέχρι των εσπερινών ωρών. Μπορούσαν λοιπόν να εκκλησιαστούν και να κοινωνήσουν κατά τις εσπερινές ώρες. Σήμερα η Λειτουργία των Προηγιασμένων τελείται και κατά την εσπέρα, συννηθέστερα όμως τελείται κατά τις πρωινές ώρες προς διευκόλυνση των πιστών που εργάζονται.

Η Λειτουργία αυτή δεν έχει τον πανηγυρικό και θριαμβευτικό τόνο των άλλων Λειτουργιών, αλλά δεσπόζει σε αυτή το πένθιμο και κατανυκτικό στοιχείο. Η Λειτουργία των Προηγιασμένων τελείται όλες τις Τετάρτες και Παρασκευές της Μ. Τεσσαρακοστής. Κατά τη Μεγάλη Εβδομάδα τελείται μόνο τις τρεις πρώτες μέρες αυτής (Μ. Δευτέρα, Μ. Τρίτη και Μ. Τετάρτη). Επίσης τελείται και κατά τις ημέρες εορτών, ευρισκομένων εντός της περιόδου της Μ. Τεσσαρακοστής. **Δεν τελείται κατά τα Σάββατα και τις Κυριακές της Μ. Τεσσαρακοστής.** Ο Ιερέας αν κρατήσει τα ονόματα, δεν θα τα μνημονεύσει, στην Πρόθεση, αλλά θα τα αφήσει για τη Λειτουργία του Σαββάτου ή της Κυριακής. Επίσης, κατά τη Λειτουργία των Προηγιασμένων δεν γίνονται Μνημόσυνα.

Γιώργος

ροτσιών σε Σύλλογο Παιδιών με κινητικά προβλήματα.

Του έδωσα μια επιταγή να αγοράσει, για όλα τα παιδιά του Συλλόγου.

Ο φίλος μου επέμενε να πάω μαζί του, να προσφέρουμε μαζί τη δωρεά. Μετά από δισταγμό πήγα.

Αισθάνθηκα μεγάλη ευτυχία, όταν είδα την χαρά και τα γέλια τους, καθώς πήγαιναν πέρα δώθε προς όλες τις κατευθύνσεις πάνω στα καροτσάκια τους, νιώθοντας ότι βρίσκονται στον Παράδεισο.

Φεύγοντας, ένα παιδί με άρπαξε από τα πόδια, με αγκάλιασε και δεν με άφηνε να φύγω. Επειδή με κοί-

ταζε επίμονα στα μάτια, δεν άντεξα να το προσπεράσω. Έτσι έσκυψα και το ρώτησα:

«Μήπως χρειάζεσαι κάτι άλλο, παιδί μου;»

Η απάντησή του, ήταν κάτι που δεν περίμενα ποτέ στην ζωή μου να ακούσω...!

«Σε κοιτάζω καλά, γιατί θέλω να θυμάμαι το πρόσωπό σου, ώστε όταν σε συναντήσω στον Ουρανό, να σ' αναγνωρίσω και να σε ευχαριστήσω ακόμα μία φορά παρουσία του Θεού».

Άννα Σερβ.



Ενεργειακά ποτά... σε ανεβάζουν πράγματι;

Δεν υπάρχει συγκεκριμένος ορισμός για τα ενεργειακά ποτά, ωστόσο μπορούμε να πούμε πως είναι ροφήματα με υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη, μη αλκοολούχα και με αυξημένη γλυκύτητα.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν πως τα ενεργειακά ποτά παράγονται με σκοπό να έχουν καλή γεύση και παράλληλα έχουν διεγερτικό ρόλο, αυξάνουν τα επίπεδα ενέργειας, σωματικής εγρήγορης και απόδοσης. Περιέχουν ισχυρά ενεργά συστατικά όπως ταυρίνη, guarana, ginseng, L-καρνιτίνη, γλυκουρονολακτόνη και γλυκαντικά, πέρα από την ήδη υψηλή συγκέντρωση σε καφεΐνη. Όλες αυτές οι ουσίες βοηθούν με διαφορετικό τρόπο η κάθε μία στην αύξηση της ενέργειας και της συνολικής απόδοσης, άλλες ενεργοποιούν το κεντρικό νευρικό σύστημα, άλλες αυξάνουν την παραγωγή ντοπαμίνης και το μεταβολικό ρυθμό κι άλλες βοηθούν στην ενίσχυση της μνήμης.

Παρόλο που συχνά συγχέονται με αθλητικά ποτά, αποτελούν ξεχωριστή κατηγορία. Τα ενεργειακά ποτά απευθύνονται κυρίως σε αθλητές και σε φοιτητές, που είναι και οι συχνότερες ομάδες που προσπαθούν να ενισχύσουν την απόδοση, την αντοχή, τη συγκέντρωση και την ικανότητά τους. Η συχνή τους δράση να προκαλούν εγρήγορηση και να υπερνικούν την υπνηλία, έχουν οδηγήσει σε συχνή χρήση από φοιτητές ιδιαίτερα σε περιόδους έντονης μελέτης πριν από εξετάσεις.

Έχουν βρεθεί πολλές και σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες, ιδιαίτερα σε άτομα που έχουν κάποιο υποκείμενο νόσημα, όπως επιληπτικά επεισόδια, διαβήτη, ανωμαλίες στην καρδιά και συμπεριφορικές διαταραχές ή σε άτομα που λαμβάνουν κάποιες συγκεκριμένες φαρμακευτικές αγωγές.

Έχουν υψηλό κίνδυνο δηλητηρίασης από καφεΐνη και παράλληλα, σε ορισμένες περιπτώσεις μπορούν να βελτιώσουν τη διάθεση όταν αναμειχθούν με αλκοόλ, γεγονός που τα καθιστά επικίνδυνα για

την πρόκληση δηλητηρίασης από αλκοόλ. Λόγω της πολλής ζάχαρης, δεν γίνεται κατανοητό από το άτομο πως έχει πιθανά ξεπεράσει το όριο και μπορεί να βάλει σε κίνδυνο την υγεία και τη ζωή του, αλλά και τις ζωές των γύρω του, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ.

Υψηλή περιεκτικότητα σε καφεΐνη έχει διουρητική δράση στο σώμα και οδηγεί στην απώλεια υγρών με τη μορφή ούρων. Η δηλητηρίαση από καφεΐνη προκαλεί ναυτία, έμετο, έντονους καρδιακούς παλμούς, αύξηση της αρτηριακής πίεσης, σπασμούς και ψυχωτικά επεισόδια, ενώ σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να αποβεί και θανατηφόρο. Να σημειωθεί ότι τα περισσότερα ενεργειακά ποτά περιέχουν πάνω από τριπλάσια ποσότητα καφεΐνης από μία κούπα καφέ.

Παράλληλα, τα περισσότερα ενεργειακά ποτά περιέχουν και τεράστιες ποσότητες ζάχαρης συγκριτικά με αυτήν που προστίθεται σε μία κούπα καφέ. Η τεράστια αυτή πρόσληψη ζάχαρης τακτικά, αυξάνει τις πιθανότητες για διαβήτη, παχυσαρκία και καρδιολογικές παθήσεις.

Παρόλο που αυξάνουν την ενέργεια στις περιπτώσεις των αθλητών, που χάνουν μεγάλες ποσότητες υγρών, τα ενεργειακά ποτά δεν προσφέρουν επαρκείς ποσότητες επανυδάτωσης ή επαναφοράς των χαμένων ηλεκτρολυτών.

Παγκοσμίως υπάρχει κινητοποίηση από τους εθνικούς και παγκόσμιους οργανισμούς υγείας, αλλά και από τους ρυθμιστικούς φορείς που ελέγχουν την ποιότητα των προϊόντων αυτών, ώστε να ακολουθούνται αυστηρές προδιαγραφές για την παραγωγή τους και τη διάθεσή τους στο καταναλωτικό κοινό. Σε ορισμένες χώρες έχουν επιβληθεί ηλικιακά όρια για την πώληση των προϊόντων και φυσικά όρια και στις περιεκτικότητες των δραστικών συστατικών που περιέχουν.

Χρήστος



Χριστός Ανέστη, χαρά μου!

Άγιος Σεραφείμ του Σάρωφ



Ένα χαμόγελο

- ✿ Ένα χαμόγελο δεν στοιχίζει τίποτα κι όμως είναι πολύτιμο!
- ✿ Κρατάει μόνο μια στιγμή, αλλά η ανάμνησή του μπορεί να είναι αιώνια.
- ✿ Ένα χαμόγελο ανακουφίζει τον κουρασμένο, παρηγορεί τον λυπημένο και σκορπίζει την γαλήνη γύρω μας.
- ✿ Κι όμως, δεν αγοράζεται, δεν δανείζεται, δεν κλέβεται, διότι έχει αξία μόνο όταν προσφέρεται!
- ✿ Κι αν καμιά φορά συναντήσετε στη ζωή σας κάποιον, που δεν σας δίνει το χαμόγελο που αξίζετε, φανείτε γενναιόδωροι και δώστε του εσείς το δικό σας...!
- ✿ Διότι, κανένας δεν είναι τόσο φτωχός που να μη μπορεί να δώσει ένα χαμόγελο και κανένας δεν είναι τόσο πλούσιος, που να μην έχει ανάγκη από ένα χαμόγελο.
- ✿ Και πάντως, κανένας δεν έχει περισσότερη ανάγκη από ένα χαμόγελο, από αυτόν που δεν μπορεί να το δώσει στους άλλους...!

Χαμογελάτε! Το χαμόγελο είναι μεταδοτικό...!!!

Η τυφλή κοπέλα...!

Κάποτε ήταν μια τυφλή κοπέλα, η οποία μισούσε τον εαυτό της που γεννήθηκε έτσι. Αν και είχε μια όσο γινόταν φυσιολογική ζωή, ήταν απόμακρη και ακόμα και οι γονείς της, με το ζόρι της έπαιρναν λέξη.

Η κοπέλα, είχε ένα φίλο, ο οποίος την στηριζε και της συμπαραστεκόταν πάντα. Ήταν δίπλα της, την άκουγε και για κείνη ήταν ο μοναδικός άνθρωπος που μπορούσε να ανοιχτεί και να πει όσα ένιωθε.

«Μ' αρέσει να βλέπω τον κόσμο μέσα από τα μάτια σου!» του είπε σε ένα περίπατό τους, ενώ εκείνος της περιέγραφε με κάθε λεπτομέρεια το τι γινόταν και τι έβλεπε.

«Αυτό είναι το όνειρό μου, να δω κάποτε τον κόσμο όπως και σύ»

«Σου υποσχομαι να πραγματοποιήσω αυτή σου την επιθυμία...»

Ένα χρόνο αργότερα κατάφερε να βρεθεί δότης στο εξωτερικό και η κοπέλα επί ένα μήνα μεταφέρθηκε στο εξωτερικό για την εγχείρηση. Με τον φίλο της επικοινωνούσαν σπάνια ειδικά τις τελευταίες μέρες. Τελικά η επιστροφή της στο σπίτι άργησε ένα εξάμηνο, αφού οι

γονείς της αποφάσισαν να κάνουν ένα ταξίδι στην Ευρώπη.

Όταν γύρισε, ο πρώτος που αντίκρισε ήταν εκείνος... Πάγωσε...! «Είσαι και εσύ ...;»

Ναι είμαι τυφλός... είχα ένα ατύχημα, δεν στο είπα στο τηλέφωνο... δε λέγονται έτσι αυτά... τέλος πάντων, είπε και έβγαλε ένα κουτάκι από την τσέπη του.

«Είχαμε δώσει μια υπόσχεση... θα με παντρευτείς τώρα που βλέπεις...»

Το κορίτσι τρομοκρατήθηκε και αρνήθηκε...δεν ήθελε να περάσει μια ζωή έτσι...

Το αγόρι έφυγε, αφήνοντας πίσω ένα γράμμα...

«Σου υποσχέθηκα να σε κάνω μια μέρα να δεις μέσα από τα μάτια μου... τελικά τα κατάφερα τήρησα την υπόσχεσή μου... άσχετα αν αθέτησες την δικιά σου... Σ' αγαπώ, να προσέχεις τα μάτια μου.»

Το κορίτσι όσο και αν έκλαιγε, όσο και αν τον έψαξε ήταν πλέον αργά...

Άννα Σημ.



ΓΛΥΚΕ ΝΥΜΦΙΕ

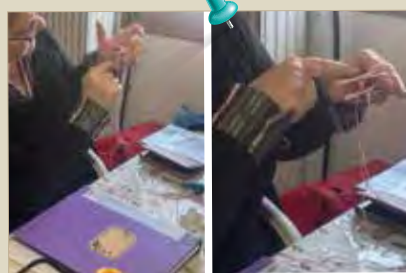
Εγώ να γίνω θέλησα θεός, ω συμβουλή προδότρα στείρα!
Κι Εσένα, ω Χριστέ μου εβάλανε την περιπαιχτική πορφύρα.
Εγώ ν' αρπάξω, ζήτησα στα χέρια μου στέμμα και σκήπτρο, ω μαύρη πλάνη!
Κι Εσύ, Χριστέ μου το καλάμι εκράτησες κι εφόρεσες τ' ακάνθινο στεφάνι!
Ω Λυτρωτή μου! Ως ν' ανεβείς στο Γολγοθά, δέξου με νάρθω στο πλευρό Σου
και σαν τον Κυρηναίο το Σίμωνα, να πάρω λίγο το Σταυρό Σου!
Δέξου να βρέξω εγώ τα χείλη Σου, γλυκέ Νυμφίε, να τα δροσίσω
και το ματόβρεχτό Σου μέτωπο, με χέρι αγάπης να σπογγίσω.
Ιησού... καθώς σε βλέπω σήμερα, χλωμό, υβρισμένο, πονεμένο,
Σε νιώθω δυο φορές Θεό και δυο φορές Αγαπημένο!

Γ. Βερίτης

οι Δράσεις μας



Στιγμιότυπα από τα Κάλαντα Χριστουγέννων.



Μαθαίνουμε να κάνουμε κομποσκοίνι.



Άγια Θεοφάνεια.



Αχιογραφώντας της Εικόνα του Αγίου Μωυσή του Αιθίοπος από το τμήμα μας, η οποία θα προσφερθεί στους αδελφούς μας, στην Αφρική.



Από την επίσκεψή μας στο Πλανητάριο και την Έκθεση Τεχνολογίας και Επιστήμης.



Ο Γέροντάς μας, μας δείχνει τα Άγια Άμφια και τα Άγια Σκέυη.



Συμμετοχή από μέλη του τμήματός μας στην επίσκεψη των Φυλακών της Αμφίποδας.

**ΕΠΙΛΑΝΟΣ
ΜΕ ΓΕΛΙΟ**



Ανέκδοτα: (σκωτσέζικα)

-Μιχάλη ο γιος μας κατάπιε ένα δилепτο. Να τον πάμε αμέσως στον γιατρό!

-Τι λες βρε γυναίκα; Για ένα παλιοδилепτο θα πληρώσουμε επίσκεψη 40€;

Ένας Σκωτσέζος καθόταν μέρα νύχτα κοντά στην γυναίκα του, που ήταν βαριά άρρωστη. Κάποια νύχτα έπρεπε να πάει σε μια δουλειά. Τότε λέει στη γυναίκα του: -Γυναίκα,εγώ πρέπει να φύγω. Αν αφήσεις την τελευταία σου πνοή, σβήσε με αυτή το κερί, για να μη καίει άδικα!