




Ελπίδοφόροι

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2026

ΤΕΥΧΟΣ 5

Η εφημεριδούλα των Κατηχητικών μας...



**Σαν την αμυγδαλιά, που δεν φοβάται
τον Χειμώνα, έτσι και η καρδιά μας
μπορεί να κρατήσει την Ελπίδα
ζωντανή και να μας θυμίζει πως κάθε
δύσκολη στιγμή έχει το Φως της!**



Το μυστικό κάθε νίκης...

Ξεκίνησε ήδη η νέα χρονιά, με στόχους και σκέψεις πολλές για την κατάκτηση των ονείρων μας! Τούτη η χρονιά, θέλουμε να είναι επιτυχημένη πλούσια σε καρποφορία και αποτελεσματική!

Εφοδιασμένοι με τον ενθουσιασμό και την αποφασιστικότητά μας, είμαστε έτοιμοι να κερδίσουμε τις μάχες...

Όμως απαιτείται και κάτι άλλο επίσης σημαντικό! **Η οργάνωση της δράσης μας!** Χωρίς οργάνωση, στρατηγική και προγραμματισμό, άδικα κοπιάζουμε...

Δρούμε, αλλά χανόμαστε, εδώ κι εκεί! Δρούμε, αλλά με απώλειες μεγάλες! Δρούμε, αλλά χωρίς την απαιτούμενη αποτελεσματικότητα.

Όπότε η οργάνωση αυτής της δράσης μας, το σαφέστατο πρόγραμμά μας, είναι επιτακτική ανάγκη!

Είπαν πολύ ωραία «**Τίποτα να μην κάνεις, χωρίς πρόγραμμα και σκοπό.**»

Το πρόγραμμα βέβαια τα περιλαμβάνει όλα... Το διάβασμά μας, όπως και την χαλάρωσή μας! Την ένταση, όπως και την ανάπαυση! Την σωστή διατροφή, όπως και τον πνευματικό ανεφοδιασμό.

Μόνο έτσι, είναι δυνατό να επιτευχθεί το μέγιστο της απόδοσής μας.

Αυτή ακριβώς η οργάνωση της δράσης μας, μας οδηγεί αμέσως και στην οργάνωση της ... απόδρασής μας! Όπως στη φυσική δράση σημαίνει αντίδραση, έτσι και στη ζωή μας, σωστή δράση σημαίνει απόδραση από την αμαρτία και

κάθε τι, το οποίο μας απομακρύνει από τον Κύριό μας!

Για να έχει κανείς υγιές σώμα, πρέπει προηγουμένως να αποδράσει από όλες τις κακές συνήθειες που το επηρεάζουν...

Για να έχει την τόσο απαραίτητη ψυχαγωγία, πρέπει να αποδράσει από όλες εκείνες τις διασκεδάσεις που τον καταστρέφουν σωματικά και πνευματικά...

Για να έχει κανείς ανώτερη ζωή, πρέπει να αποδράσει από όλους και όλα αυτά, που τον τραβούν προς τα κάτω...

Στην Πνευματική ζωή αυτό λέγεται **Μετάνοια**, αλλαγή τρόπου ζωής, μακριά από την αμαρτία!

Όποιος προχώρησε στην οργάνωση της απόδρασης, πολύ γρήγορα έφτασε και στη οργάνωση της δράσης και ύστερα ακόμα πιο εύκολα στην επιτυχία του σκοπού!

Είπαν πολύ σωστά «**Το μυστικό κάθε νίκης βρίσκεται στην οργάνωση.**»

Αs οργανωθούμε λοιπόν και με τη βοήθεια του Θεού να αντιμετωπίσουμε όλες μάχες χρειαστεί για να αποκτήσουμε πνευματικά εφόδια, τα οποία θα μας βοηθήσουν να πραγματοποιήσουμε τους στόχους μας!

Μπορεί να μη γνωρίζουμε τι θα μας φέρει το αύριο, αλλά εμπιστευόμαστε τον Θεό, ο οποίος γνωρίζει...!

Καλή και ευλογημένη χρονιά!

Κωνσταντίνα

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

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ Η Ελπίδα δεν στοιχίζει τίποτα!..

Προσευχή!

Το μεγαλύτερο όπλο μας, η Προσευχή

Κύριε, πόσοι άνθρωποι απόψε ξαγρυπνούν...

Σε ικετεύω,

Για όσους υπηρετούν σε βραδινή βάρδια υπηρετώντας τους άλλους...

Για όσους βρίσκονται στο κρεβάτι του πόνου και για όσους στέκονται κοντά τους...

Για όσους πεινούν και πλαγιάζουν νηστικοί...

Για όσους κρυώνουν...

Για όσους νιώθουν μοναξιά...

Για όσους φιλοξενούνται έρημοι σε ένα παγερό παγκάκι...

Για όσους εγκληματούν...

Για όσους βασανίζονται από τύψεις...

Για όσους ορφάνεψαν...

Για όσους πεθαίνουν αμετανόητοι ή άπιστοι...

Για όσους παλεύουν να μείνουν πιστοί στον Νόμο τον δικό Σου...

Για όσους προσεύχονται για τη σωτηρία του κόσμου...

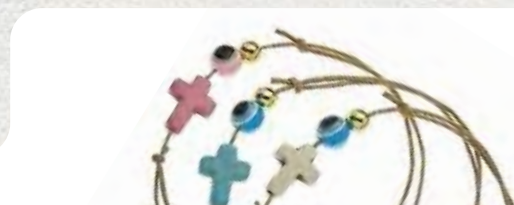
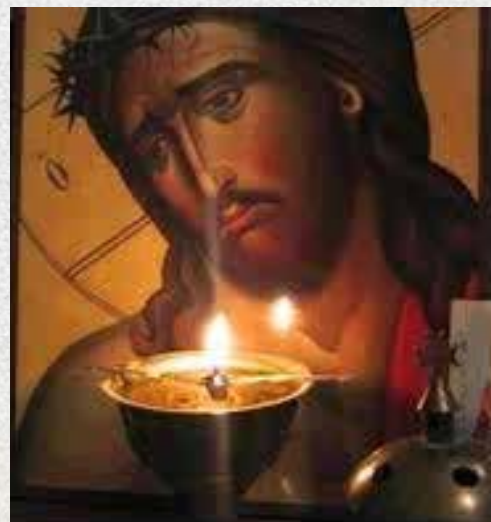
Κύριε του ελέους,

για όλους αυτούς που, για τόσο διαφορετικούς λόγους απόψε

ξαγρυπνούν, ψελλίζω ταπεινά ένα «Μνήσθητι Κύριε».

Κύριε, Ιησού Χριστέ, ελέησέ μας!...

Ελπιδοφόρος



Χριστιανός και... γούρλα!



Παρατηρείται σήμερα, λόγω της απουσίας βαθύτερου νοήματος στην ζωή μας, καθώς και των καθημερινών προβλημάτων, μια στροφή προς κάτι, το οποίο θα μας φέρει καλοτυχία και θα διώξει το κακό «μάτι» από πάνω μας.

Εκατοντάδες γούρλα κυκλοφορούν στο εμπόριο και εκτοξεύουν τον τζίρο των επιχειρήσεων, κυρίως τις άγιες ημέρες των Χριστουγέννων, του νέου Έτους, του Πάσχα και του καλοκαιριού.

Ρόδια, μάτια, πέταλα, караβάκια, νούμερα, αστεράκια, κλειδιά, ψαλίδια και πολλά άλλα φιγουράρουν στις βιτρίνες των καταστημάτων.

Καμιά φορά συναντάμε και μπερδεμένα πράγματα, όπως ένα μάτι και ένα Σταυρό μαζί.

Όμως, πόσοι γνωρίζουν, ότι φορώντας όλα αυτά, μόνο καλοτυχία δεν φέρνουν;

Φυγαδεύεται η Χάρις του Θεού και καίρεται ο διάβολος.

Γινόμαστε συνεργοί του, διότι τα γούρλα είναι εφεύρεση δική του, αφού χρησιμοποιεί πολλά τεχνάσματα για να μας αποπροσανατολίσει από την προσευχή, αλλά και από την επαφή μας με τον Θεό.

Ο Θεός σεβόμενος την ελευθερία μας, απομακρύνεται.

Εκμεταλλεούμενος λοιπόν την

απουσία του Θεού ο διάβολος, βρίσκει παραθυράκι στη ζωή μας, μέσω της πίστης μας σε αυτά τα γούρλα, που καμιά δύναμη δεν έχουν και μας κάνει άνω κάτω.

Η Εκκλησία μας, δεν πιστεύει στο μάτι ως κάτι το μαγικό, δηλαδή στην δήθεν κακή επίδραση δια του βλέμματος.

Πιστεύει όμως στην βασκανία, που είναι ακριβώς αυτή η παρουσία του διαβόλου στην ζωή μας, μέσω κυρίως του φθόνου και της ζήλιας, με διάφορους τρόπους και ενοχλητικά συμπτώματα.

Ο διάβολος δεν φεύγει με πέταλα και με ρόδια, διαβάζοντας «ξεματιάσματα» ο ένας στον άλλο και άλλα τέτοια παρόμοια. Φεύγει μόνο με τη βοήθεια του αληθινού Θεού και την δική μας προσπάθεια προσέγγισής Του.

Δηλαδή με την Εξομολόγηση, την προσευχή, την συμμετοχή μας στα Μυστήρια της Εκκλησίας και τη σωστή προετοιμασία για τη Θεία Κοινωνία.

Ο διάβολος φοβάται και τρέμει τον Σταυρό. Αυτό είναι που πραγματικά, θα μας βοηθήσει αποτελεσματικά.

Ας θυμηθούμε τον Άγιο Γεώργιο στο Μαρτύριό του, όταν του δέσανε τα χέρια και έφεραν να πει ένα πανίσχυρο δηλητήριο. Σχημάτισε το σημείο του Σταυρού με το πρόσωπό του επάνω στο δηλητήριο και εκείνο

μετατράπηκε σε νερό. Όταν ήπιαν απ' αυτό μετά οι δημιουργοί του, κατ' εντολή του αυτοκράτορα, βρήκαν ακαριαίο θάνατο!

Απαράδεκτο λοιπόν είναι, τουλάχιστον οι συνειδητοί Χριστιανοί, να κάνουν δώρα γούρλα, να τα φοράνε ή να τα έχουν μέσα στα σπίτια τους και το χειρότερο, να τα μοιράζουν ως «μαρτυρικά» στο ιερό μυστήριο του Βαπτίσματος.

Προσβάλουμε τον Θεό και ελκύουμε τον διάβολο.

Μόνο ο Σταυρός είναι ευπρόσδεκτος στην ζωή μας, έστω και ως κόσμημα.

Αφροδίτη



Να μπαίνουμε στην θέση του άλλου...

Ο διάσημος ηθοποιός Richard Gere, έκανε ένα πείραμα...

«Ναι, είναι αλήθεια είπε: ντύθηκα σαν άστεγος.

Όχι για μια ταινία, όχι για κάποιο ρόλο, αλλά για ένα πείραμα, μια προσωπική πράξη.

Ήθελα να καταλάβω πώς είναι να είσαι άρρατος κι έτσι, με βρώμικα ρούχα και μακριά γενειάδα, κάθισα στο πεζοδρόμιο ενός πολυσύχναστου δρόμου της Νέας Υόρκης, της πόλης που δεν κοιμάται ποτέ.

Ο κόσμος περνούσε δίπλα μου. Εκατοντάδες άνθρωποι κάθε ώρα. Κάποιοι μου έριχναν μια αδιάφορη ματιά, άλλοι άλλαζαν πεζοδρόμιο, μερικοί με κοιτούσαν με αηδία.

Κι εγώ ήμουν εκεί, λίγα εκατοστά μακριά από τον κόσμο, αλλά εντελώς έξω απ' αυτόν.

Κανείς δεν με αναγνώρισε.

Κανείς δεν σκέφτηκε πως κάτω από εκείνα τα ρούχα βρισκόταν ο Richard Gere.

Ήταν τότε που κατάλαβα πραγματικά, τι σημαίνει να είσαι άστεγος, να μην έχεις πια ούτε όνομα, ούτε πρόσωπο, ούτε ιστορία. Να είσαι απλώς... κανείς...

Μόνο μία γυναίκα στάθηκε.

Μου χαμογέλασε, μου πρόσφερε λίγο φαγητό, κι εκεί, μέσα σ' εκείνη τη χειρονομία, ένωσα όλη την αγάπη του κόσμου!

Ήταν μια απλή πράξη, αλλά εκείνη τη στιγμή άξιζε περισσότερο από χίλιες λέξεις.

Μετά από εκείνο το πείραμα, δεν μπορούσα να σταματήσω να το σκέφτομαι. Γύρισα λοιπόν ξανά στην πόλη και άρχισα να μοιράζω φαγητό και να δίνω 100 δολάρια σε κάθε άστεγο που συναντούσα.

Κάποιοι έκλαιγαν, άλλοι με αγκάλιαζαν. Κι εγώ έκλαιγα μαζί τους.

Εκείνη η εμπειρία με άλλαξε.

Μου θύμιζε πως όλα όσα έχουμε: ένα σπίτι, μια οικογένεια, ένα κρεβάτι, ένα ζεστό γεύμα μπορούν να χαθούν μέσα σε μια στιγμή.

Να είμαστε γενναιόδωροι, να είμαστε συμπονετικοί.

Να βοηθάμε όποιον έχει ανάγκη, γιατί όλοι μας είμαστε «οι άλλοι» για κάποιον.

Μόνο όταν μάθουμε να μπαίνουμε στην θέση του άλλου, γινόμαστε πραγματικά άνθρωποι...!

Άννα Σερ.

«Βλέπουμε τα Πράγματα όχι όπως Είναι, αλλά όπως Είμαστε»

Κάποτε ήταν ένα νέο ζευγάρι που μετακόμισε σε καινούργια γειτονιά. Καθώς έτρωγαν πρωινό στο νέο τους σπίτι, η γυναίκα κοίταξε έξω από το παράθυρο και είδε τη γειτόνισσα που εκείνη την ώρα άπλωνε την μπουγάδα της.

«Α, τα ρούχα δεν είναι πολύ καθαρά», σχολίασε. «Η γειτόνισσα δεν προσέχει την καθαριότητα, δεν πλένει καλά τα ρούχα. Πρέπει να χρησιμοποιεί περισσότερο σαπούνι».

Ο σύζυγος άκουσε την κριτική της γυναίκας του, κοίταξε την μπουγάδα, αλλά δε είπε τίποτα.

Κάθε φορά που η γειτόνισσα άπλωνε την μπουγάδα, η γυναίκα έκανε τα ίδια σχόλια.

Ένα μήνα αργότερα, ένιωσε μεγάλη έκπληξη, όταν είδε ότι τα ρούχα που είχε απλώσει η γειτόνισσα ήταν πιο καθαρά από τις προηγούμενες φορές, και είπε στον άντρα της:

«Για δεσ! Η γειτόνισσα έμαθε επιτέλους να πλένει! Αναρωτιέμαι ποιος την έμαθε».

«Ξέρεις, ξύπνησα νωρίς σήμερα το πρωί και καθάρισα τα τζάμια μας!», γύρισε και της είπε ο άντρας της.

Έτσι συμβαίνει και στη ζωή...

Ο τρόπος που βλέπουμε τους άλλους εξαρτάται από το πόσο καθαρά είναι τα «τζάμια μας»

Άννα Σημ.



Ο Άγιος Βιτάλιος

Στις αρχές του 7ου αιώνα μ. Χ, τον πατριαρχικό θρόνο της Αλεξανδρείας κοσμούσε ο Άγιος Ιωάννης ο Ελεήμων. Η μεγαλούπολη της Αιγύπτου που είχε ιδρυθεί από τον Μέγα Αλέξανδρο τον 3ο π. Χ. αιώνα και μετρούσε ήδη χίλια χρόνια από την ίδρυσή της, ήταν μια κοσμοπολίτικη πόλη.

Πέρα όμως από τους ενδεείς σε υλικά αγαθά, υπήρχαν και υπάρχουν σε κάθε εποχή και εκείνοι οι άνθρωποι που οι συνθήκες της ζωής τους οδηγούν στο περιθώριο της άσωτης ζωής και της διαφθοράς. Σε μια πόλη όπως η Αλεξάνδρεια, δεν έλειπε επομένως και το «αρχαιότερο επάγγελμα» για τις γυναίκες.

Την εποχή εκείνη, λοιπόν, έφτασε στην Αλεξάνδρεια ένας ηλικιωμένος Μοναχός από την περίφημη Μονή του αββά Σπυρίδωνος. Βιτάλιος ήταν το όνομά του.

Για να εξασφαλίσει τα προς το ζην εργαζόταν σαν εργάτης, λαμβάνοντας ημερομίσθιο ενός κερατίου. Οι Αλεξανδρείς τον έβλεπαν μετά το τέλος της κοπιαστικής του εργασίας να περιφέρεται σε σκοτεινά, κακόφημα σοκάκια και να λέει: «Άντε, ας πάμε τώρα, η κυρία τάδε σε περιμένει», αναφέροντας κάθε φορά το όνομα και κάποιας πόρνης, την οποία επρόκειτο να επισκεφτεί.

Κάποιοι τον συμβούλευαν τουλάχιστον να πάψει να φέρει το σχήμα του Μοναχού, να λάβει νόμιμη σύζυγο και να μην εκτίθεται και επιπλέον βλασφημείται το όνομα του Θεού εξαιτίας του. Εκείνος τους απομάκρυνε, λέγοντάς τους, ότι ο καθένας θα δώσει λόγο στον Θεό για τις δικές του πράξεις». Τους απαντούσε μάλιστα τόσο έντονα, ώστε δεν τολμούσαν πλέον να του μιλούν...

Οι κατηγορίες κατά του Βιταλίου, έφτασαν και σ' αυτιά κάποιων ανώτατων αξιωματούχων της Εκκλησίας, που ανέφεραν τα σχετικά στον Πατριάρχη, ζητώντας του να λάβει μέτρα εναντίον του Μοναχού που σκανδαλίζει τον λαό με τη ζωή του.

Όστόσο ο Άγιος Ιωάννης ο Ελεήμων, δεν πίστεψε στις κατηγορίες. Ήταν πρόσφατο το γεγονός με κάποιον Μοναχό που είχε συκοφαντηθεί και αφού ο Πατριάρχης τον τιμώρησε, αποδείχθηκε περίτρανα η αθωότητά του. Τους συμβούλευσε μάλιστα να μην συκοφαντούν τους Μοναχούς και τους υπενθύμισε ότι ο Άγιος Κωνσταντίνος ο Μέγας, είχε πετάξει στη φωτιά, κάποιες γραπτές κατηγορίες εναντίον ιερέων, λέγοντας ότι, αν έβλεπε ιδίους όμμασι κάποιον κληρικό να αμαρτάνει, θα τον σκέπαζε με την χλαμύδα του για να μην τον δει κανένας.

Κάποια μέρα, ένας Αλεξανδρινός που πήγαινε στο σπίτι κάποιας πόρνης για να συνευρεθεί μαζί της, είδε τον Βιτάλιο να βγαίνει από μέσα. Τον χαστούκισε δυνατά και του είπε: «Δεν ντρέπεσαι, παλιάνθρωπε, Θεομπαίχτη; Ως πότε θα συνεχίσεις να τα κάνεις αυτά;».

Ο Μοναχός του αποκρίθηκε: «Ταλαίπωρε, πίστεψέ με, έχεις να φας τέτοιο χαστούκι, που θα μαζευτεί όλη η Αλεξάνδρεια από τις φωνές σου». Και χωρίς να δώσει συνέχεια, αποσύρθηκε και πάλι στο μικρό κελάκι, όπου

διέμενε. Λίγες μέρες μετά το γεγονός, ο Βιτάλιος έφυγε από τη ζωή, αφήνοντας μέσα στο μικρό αυτό κελί την τελευταία του πνοή, χωρίς να το αντιληφθεί κανείς.

Την ίδια στιγμή που έφυγε από τη ζωή ο Βιτάλιος, ένας κατάμαυρος και φριχτός στην όψη δαίμονας εμφανίστηκε στον άνθρωπο που τον είχε χαστουκίσει και του έδωσε ένα πικρό χαστούκι, λέγοντάς του: «Πάρε το χαστούκι, που σου στέλνει ο Βιτάλιος». Την ίδια στιγμή ο άνθρωπος άρχισε να κυλιέται βγάζοντας αφρούς από το στόμα και σχεδόν ουρλιάζοντας. Μαζεύτηκε γύρω του πλήθος λαού για να δουν τι συνέβαινε, όπως είχε πει ο Όσιος Βιτάλιος. Και ο δαιμονισμένος άρχισε να φωνάζει: «Αμάρτησα, δούλε του Θεού Βιτάλιε, ελέπσέ με!».

Οι Αλεξανδρείς κατευθύνθηκαν μαζί με τον δαιμονισμένο στο κελί του Βιταλίου. Οι πολίτες μπήκαν στο κελί και βρήκαν τον Βιτάλιο γονατιστό, σε στάση προσευχής, να έχει παραδώσει ειρηνικά το πνεύμα του στον Θεό. Και στο έδαφος υπήρχε μια επιγραφή που έλεγε: **«Αλεξανδρείς, μην κρίνετε κάτι πριν έρθει η ώρα, έως ότου μιλήσει ο Κύριος».**

Την ίδια στιγμή το δαιμόνιο άφησε ελεύθερο τον άνθρωπο εκείνον, ο οποίος διηγήθηκε στους συμπολίτες του τι συνέβη και τι του είχε πει ο Όσιος.

Όλες οι πόρνες που τον συναναστρέφονταν, συγκεκριμένα και τον μετέφεραν σχηματίζοντας νεκρική πομπή με κεριά και λαμπάδες. Έκλαιγαν και έλεγαν ότι έχασαν τον σωτήρα και δάσκαλό τους. Και τότε αποκάλυψαν στο πλήθος του λαού την αλήθεια!

Ο Όσιος Βιτάλιος, μόλις εγκαταστάθηκε στην Αλεξάνδρεια, κατέγραψε όλες τις πόρνες της πόλης. Ο ίδιος τρεφόταν μόνο με λούπινα και το μεγαλύτερο μέρος από το μεροκάματό του το έδινε σε όποια πόρνη πλησίαζε κάθε βράδυ, παρακαλώντας την να μην εκπορνευτεί εκείνη τη νύχτα. Πράγματι, η κάθε γυναίκα έμενε ήσυχη στο δωμάτιό της, ενώ ο Όσιος προσευχόταν γι' αυτήν με γονυκλισίες, ως το πρωί. Όταν έφευγε, έλεγε στη γυναίκα να μην πει σε κανέναν την αλήθεια, τουλάχιστον όχι όσο ζούσε.

Έτσι με τον αγώνα του σώθηκαν τόσες ψυχούλες. Κάποιες γυναίκες παντρεύτηκαν και πολλές έγιναν Μοναχές!

Ας μάθουμε λοιπόν να μην κρίνουμε ποτέ κανέναν...

Δεν είναι όλα όπως φαίνονται!



Ο αγώνας μας, δεν είναι απαρατήρητος στον Θεό!

Ήταν ένας πατέρας που μεγάλωνε ένα ανάπηρο παιδί μόνος του. Το παιδί ήταν κατάκοιτο στο κρεβάτι. Κάποια στιγμή έφτασε σε τεράστιο οικονομικό αδιέξοδο. Τότε εμφανίστηκε κάποιος άνθρωπος στην ζωή του, που άρχισε να τον βοηθά χρηματικά προς χάριν του παιδιού. Τον βοήθαγε για πολύ καιρό, ώσπου κάποια στιγμή ο πατέρας του είπε «σου χρωστάω ...την ζωή μου». Μόλις το άκουσε αυτό ο άνθρωπος του είπε: «Θέλω να έρθεις μαζί μου σε μια συγκέντρωση». Έτσι κι έγινε.

Κάποια μέρα κλείδωσαν το κατάκοιτο παιδί στο σπίτι και πήγαν σε κάποιον χώρο, όπου γινόταν η συγκέντρωση. Εκεί ο πατέρας διαπίστωσε ότι ήταν συγκέντρωση των Ιεχωβάδων. Σκέφτηκε να μείνει για να μην τους προσβάλλει. Μόλις τελείωσε η συγκέντρωση και έφευγε ο κόσμος, του είπε ο «ευεργέτης» «εσύ μείνε». Πήγαν τον πατέρα σε ένα άλλο δωμάτιο, όπου ήταν Χριστιανικές εικόνες πάνω στο πάτωμα και του είπε «Μου ανέφερες ότι μου χρωστάς την ζωή σου. Πάτησε λοιπόν τις εικόνες και γίνε μάρτυρας του ιεχωβά». Ο πατέρας ευθύς



απάντησε **«Εγώ Ορθόδοξος γεννήθηκα και Ορθόδοξος θα πεθάνω. Την ζωή μου είπα ότι σου χρωστάω, όχι την ψυχή μου».**

Τότε τον ξυλοκόπησαν άγρια και τον πέταξαν στον δρόμο. Ο αιμόφυρτος πατέρας πήρε ένα ταξί και παρά την προτροπή του ταξιτζή να τον πάει στο νοσοκομείο, εκείνος πήγε σπίτι.

Μόλις έφτασε σπίτι του, είδε την πόρτα ανοιχτή! Το μυαλό του πήγε στο χειρότερο, όμως προς μεγάλη του έκπληξη είδε το παιδί, να τρέχει και να γελά όπως όλα τα παιδάκια! Με έκπληξη το ρώτησε τι έγινε και εκείνο του απάντησε. **«Ήρθε ο Κύριος Ιησούς Χριστός, με σίκωσε και μου Είπε: Από αυτή την στιγμή θα είσαι καλά, γιατί αυτή την στιγμή ο πατέρας σου μαρτυρεί για Εμένα...»**

Χρήστος



Αυτά αποτελούν το «κλειδί»

Ρώτησε κάποιον, ένας Γέροντας:

- Εσύ εξομολογείσαι, εκκλησιάζεσαι;
- Εγώ πάτερ, αυτά τα θεωρώ τυπικά πράγματα.
- Α, όχι! Αυτά είναι όπως το κεντρικό τούβλο του τρούλου, το κλειδί όπως λέγεται.

Έτσι και το αφαιρέσεις, όλος ο τρούλος σωριάζεται!

Ο Θεός δεν υπόσχεται ζωή χωρίς δοκιμασίες. Υπόσχεται όμως, να είναι δίπλα μας, σε κάθε δυσκολία!

Η δύναμή Του δεν φαίνεται όταν όλα είναι εύκολα, Αλλά όταν όλα μοιάζουν αδύνατα...

Νίκος



Μύθοι και αλήθειες για το ηλεκτρονικό τσιγάρο, είναι τελικά λιγότερο επιβλαβές;



Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται αξιοσημείωτη αύξηση στη χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου. Ολοένα και περισσότεροι καπνιστές και κυρίως σε νεότερες ηλικίες, επιλέγουν αυτή την εναλλακτική, θεωρώντας την ως λιγότερο επιβλαβή λύση, συγκριτικά με το κλασσικό τσιγάρο.

Τι ισχύει όμως για το ηλεκτρονικό τσιγάρο, το οποίο διαφημίζεται αρκετά και ειδικά ανάμεσα στους νέους; Είναι πράγματι λιγότερο επιβλαβές για την υγεία του καπνιστή;

Διευθυντής Καρδιολόγος, δίνει απαντήσεις σε μερικές από τις πιο διαδεδομένες απόψεις για τη χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου.

Το ηλεκτρονικό τσιγάρο είναι ασφαλές;

Τα πρώτα δεδομένα των κλινικών μελετών έδειξαν, ότι πιθανώς το ηλεκτρονικό τσιγάρο να είναι λιγότερο επιβλαβές από το κλασσικό. Περιέχει λιγότερες τοξικές ουσίες, αλλά σίγουρα δεν είναι ασφαλές.

Βέβαια δεν υπάρχουν δεδομένα για το βαθμό της βλάβης που προκαλεί, καθώς είναι περιορισμένο το χρονικό διάστημα παρατήρησης και ανάλυσης για τον εντοπισμό βλαβών στον οργανισμό.

Ωστόσο, τα νεότερα δεδομένα έως το τέλος του 2023, από μεγάλες μελέτες σε πραγματικό πληθυσμό χρηστών έδειξαν, ότι **τα ηλεκτρονικά τσιγάρα προκαλούν παρόμοιες βλάβες με τα κλασσικά τσιγάρα**, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, εγκεφαλικά επεισόδια, μεταβολική δυσλειτουργία, ενώ φαίνεται πως προκαλούν λιγότερη βλάβη στο άσθμα, τη ΧΑΠ (χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια) και τις στοματικές παθήσεις.

Πολλοί πιστεύουν, ότι το ηλεκτρονικό τσιγάρο βοηθάει στη διακοπή του καπνίσματος.

Κανένα επιστημονικό σώμα σε ΗΠΑ και Ευρώπη δεν προτείνει τη χρήση ηλεκτρονικού τσιγάρου για τη διακοπή του καπνίσματος.

Ωστόσο, το τίμημα είναι η δημιουργία διπλών χρηστών από τη μία και συνέχιση της εξάρτησης από την άλλη. Με άλλα λόγια, ο καπνιστής συνεχί-

ζει να παίρνει νικοτίνη με άλλη μορφή, άρα η εξάρτηση παραμένει.

Φαίνεται ότι μετά από 3 χρόνια σποραδικής χρήσης ηλεκτρονικού τσιγάρου αναπτύσσεται έντονος εθισμός και ο χρήστης κάνει καθημερινή χρήση. Σε χρονικό διάστημα 5 λεπτών μετά την αφύπνιση έχει έντονη ανάγκη πρόσληψης νικοτίνης, έμμεσο στοιχείο σοβαρής εξάρτησης.

Τα στοιχεία που έχουμε έως σήμερα δείχνουν, ότι οι έφηβοι προτιμούν τη χρήση του ηλεκτρονικού τσιγάρου, έναντι του κλασσικού και ειδικά αυτά που είναι εμπλουτισμένα με αρωματικές ουσίες όπως μενθόλη, σοκολάτα, γαρύφαλλο, τριαντάφυλλο, καρύδα κ.ά.

Η ταυτόχρονη χρήση κλασσικού και ηλεκτρονικού τσιγάρου προκαλεί τεκμηριωμένα τις μεγαλύτερες βλάβες.

Οι διπλοί χρήστες αποτελούν την πιο επιβαρυνμένη κατηγορία καπνιστών.

Συμπερασματικά, ο ιατρός επισημαίνει ότι:

«Το ηλεκτρονικό τσιγάρο δεν αποτελεί ασφαλή εναλλακτική λύση για τους καπνιστές. Έχει μεν λιγότερες και διαφορετικές τοξικές ουσίες από το κλασσικό τσιγάρο, αλλά είναι ικανές να προκαλέσουν βλάβες στην καρδιά, τα αγγεία, τον εγκέφαλο, τους πνεύμονες και το ανοσοποιητικό σύστημα».

Και καταλήγει πως:

«Μία λύση είναι ασφαλής για την υγεία μας: η πλήρης διακοπή του καπνίσματος. Είναι δύσκολη μεν, αλλά επιτεύξιμη. Ο συνδυασμός φαρμάκων διακοπής και η υποστήριξη από ειδικό έχει αποδώσει τα καλύτερα αποτελέσματα. Η συνεργασία με ειδικούς στα ιατρικά διακοπής καπνίσματος, βοηθάει σημαντικά να γίνει λιγότερο οδυνηρό το ταξίδι της απεξάρτησης. Το ελπιδοφόρο όμως είναι, ότι διαρκεί μόνο μερικές εβδομάδες».

Γιώργος

οι Δράσεις μας



Από τις Κυριακάτικες συναντήσεις μας, με μάθηση, δημιουργία και διασκέδαση!



Λέγοντας τα κάλαντα των Χριστουγέννων!



Από τα Άγια Θεοφάνεια!



Αντικαρναβαλική εκδήλωση, λέμε ότι στις μάσκες και διασκεδάζουμε με τον δικό μας τρόπο...



Από την πρόσφατη εξορμήσή μας, στον γνωστό, «άγνωστο» Κολωνό!



Κυριακή της Ορθοδοξίας.