

Σεβαστοὶ γονεῖς

Η Μεγάλη Σαρακοστή αποτελεί μια σημαντική περίοδο για την πνευματική προετοιμασία μας για το Άγιο Πάσχα. Για τα παιδιά, είναι μια ευκαιρία να μάθουν αρετές όπως η νηστεία, η εγκράτεια και η αυτοπειθαρχία. **Ως γονεῖς, έχουμε την ευθύνη να διδάζουμε αυτές τις αξίες με το προσωπικό μας παράδειγμα και να βοηθήσουμε τα παιδιά να κατανοήσουν την ουσία της νηστείας, που δεν είναι απλώς μια διατροφική αλλαγή, αλλά ένας τρόπος για να αναπτύξουμε αυτοέλεγχο και πνευματική ελευθερία.**

Η εγκράτεια είναι μια αρετή που μπορεί να καλλιεργηθεί με την υπομονή και την αποχή από επιθυμίες που προάχουν την ευκολία και τη βιασύνη της εποχής μας. Μέσα από μικρές θυσίες, όπως η μείωση της κατανάλωσης γλυκών ή η αποφυγή των ηλεκτρονικών παιχνιδιών, μπορούμε να διδάζουμε στα παιδιά την αξία της αυτοπειθαρχίας. Επιπλέον, η Σαρακοστή είναι μια περίοδος εσωτερικής προετοιμασίας, που περιλαμβάνει προσευχή, ελεημοσύνη και αγάπη για τον συνάνθρωπο. Με υπομονή και αγάπη, μπορούμε να δώσουμε στα παιδιά τα εφόδια για μια ζωή γεμάτη πίστη και εσωτερική χαλάνη.



Ιερός Μητροπολιτικός Ναός Αγίου Ανδρέου Σκάλας Ορωπού,
Τ.Κ. 19015, ΤΗΛ. 22950 32 386, 694 60 95 085, www.agios-andreas.gr

ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ, ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ, ΟΡΩΠΟΥ Κ' ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ

ΙΕΡΟΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΟΥ ΑΝΔΡΕΟΥ ΣΚΑΛΑΣ ΟΡΩΠΟΥ

Κατηχητικές Συντροφίες



Κατηχητική
περίοδος
2024-2025

Συνάντηση
9ης Μαρτ.

Αριθμός
φύλλου
09/25

Οι συναντήσεις
πραγματοποιούνται
Κάθε Κυριακή
11:00-12:00
(μετά το πέρας της
Θ. Λειτουργίας)

Βρες μας εδώ



Οι Άχιοι του Τόπου μας!

ΚΟΝΤΆ ΣΤΟΥΣ ΑΧΙΟΥΣ - ΚΟΝΤΆ ΣΤΟΝ ΧΡΙΣΤΟ

Οι 5 Κυριακές της Μεγάλης Σαρακοστής

Α' Κυριακή των Νηστειών - Κυριακή της Ορθοδοξίας
Η Εκκλησία τιμά την αναστήλωση των ιερών εικόνων και τη νίκη κατά της εικονομαχίας. Οι εικονομάχοι, που θεωρούσαν την προσκύνηση των εικόνων ειδωλολατρία, προκάλεσαν μεγάλη θεολογική και πολιτική διαμάχη. Τελικά, το 843 η αυτοκράτειρα Θεοδώρα αποκατέστησε την τιμή των εικόνων. Έκτοτε, η Εκκλησία γιορτάζει το γεγονός με λιτανείες των ιερών εικόνων, υπογραμμίζοντας τη σημασία τους στην Ορθόδοξη πίστη.



Β' Κυριακή των Νηστειών - Άγιος Γρηγόριος του Παλαμά
Η Κυριακή αυτή είναι αφιερωμένη στον Άγιο Γρηγόριο Παλαμά, ο οποίος υπερασπίστηκε τη διδασκαλία περί της άκτιστης Θείας Χάρης. Ο Άγιος, αφού μόνασε στο Άγιο Όρος, αντιμετώπισε τον αιρετικό Βαρλαάμ τον Καλαβρό, ο οποίος υποστήριζε ότι η γνώση του Θεού επιτυγχάνεται μόνο με τη λογική. Ο Γρηγόριος διδάξε πως η ένωση με τον Θεό επιτυγχάνεται μέσω της προσευχής και της Χάρης. Οι Σύνοδοι του 14ου αιώνα επιβεβαίωσαν τη διδασκαλία του, και σήμερα τιμάται ως στύλος της Ορθοδοξίας.

Γ' Κυριακή των Νηστειών - Σταυροπροσκυνήσεις

Στο μέσο της Μεγάλης Τεσσαρακοστής προβάλλεται ο Τίμιος Σταυρός για να ενισχύσει τους πιστούς στον αγώνα τους. Ο Σταυρός είναι πηγή δύναμης και σωτηρίας, υπενθυμίζοντας τη θυσία του Χριστού. Η προσκύνησή του προσφέρει παρηγοριά και ενίσχυση για τη συνέχιση της νηστείας και της πνευματικής προετοιμασίας ενόψει του Πάσχα.



Δ' Κυριακή των Νηστειών - Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος
Αφιερώνεται στον Άγιο Ιωάννη, συγγραφέα του ασκητικού έργου «Κλίμαξ», που περιγράφει την πνευματική πορεία του ανθρώπου μέσω αρετών όπως η ταπείνωση, η προσευχή και η αγάπη. Ο Άγιος έζησε ασκητικά στο Όρος Σινά και διδάξε πως η άσκηση οδηγεί στη θέωση. Η Εκκλησία τον προβάλλει ως πρότυπο για τους πιστούς, ώστε να προετοιμαστούν για τη Μεγάλη Εβδομάδα.

Ε' Κυριακή των Νηστειών - Θσίας Μαρίας της Αιγυπτίας

Τιμάται η Θσία Μαρία, που από αμαρτωλή μεταστράφηκε και αγίασε. Αφού έζησε αμαρτωλή ζωή, μετανόησε όταν εμπόδιστηκε να εισέλθει στον Ναό της Αναστάσεως. Αποσύρθηκε στην έρημο, όπου έζησε 47 χρόνια σε αυστηρή άσκηση. Ο Άγιος Ζωσιμάς τη βρήκε, την κοινωνήσε και έπειτα αναπαύθηκε. Η ιστορία της δείχνει πως η μετάνοια οδηγεί στη σωτηρία.



Γνώριζες ότι...

Το Σάββατο της "Καθαρής Εβδομάδας" η Εκκλησία μας θυμάται και εορτάζει το δια των κολλύβων θαύμα του Αγίου Θεοδώρου του Τήρωνος, όταν ο αυτοκράτωρ Ιουλιανός ο Παραβάτης σκέφθηκε να μολύνει τους Χριστιανούς την "Καθαρά Εβδομάδα" προσφέροντας τους στην αγορά της Κωνσταντινουπόλεως μόνο μη νηστήσιμα φαγητά και επί πλέον ειδωλόθυτα (Ειδωλόθυτο λεγόταν το κρέας που απέμενε από τα θυσιαζόμενα στους θεούς ζώα και το οποίο οι ειδωλολάτρες διέθεταν στην αγορά προς πώληση - βρώση.



Τα ειδωλόθυτα αποτελούν το κύριο θέμα των κεφαλαίων η', θ' και ι' της Α' προς Κορινθίους επιστολής του Αποστόλου Παύλου).

Τις προθέσεις αυτές του Ιουλιανού απεκάλυψε ο Άγιος Θεόδωρος στον Πατριάρχη Ευδόξιο, παρουσιασθείς στον ύπνο του. Και αυτός, προς αντιμετώπιση του προβλήματος, διέταξε εγκαίρως να κάνουν κόλλυβα με πολύ σιτάρι, ώστε μ' αυτά να τραφούν οι Χριστιανοί. Την ημέρα αυτή, μπορούμε να θυμόμαστε το θαύμα κάνοντας κόλλυβα προς δόξα του Θεού και του Μαρτυρά Του (κόλλυβα Άγιου) και με την ευκαιρία αυτή, να κάνουμε κόλλυβα και υπέρ των κεκοιμημένων μας.

Ώρα για δράση!

Γενικός κανόνας της νηστείας, είναι ότι απαγορεύεται η κατανάλωση τροφών που έχουν αίμα, δηλαδή κρέας και ψάρι, ενώ παράλληλα απαγορεύονται τα γαλακτοκομικά (γάλα-γιαούρτι-τυρί-βούτυρο), τα αβγά και το λάδι.

Ποιό είναι νηστήσιμο; Κυκλώστε τα σωστά!



Πρόταση της εβδομάδας

Μπορείτε να δείτε μια μικρή ομιλία για την σαρακοστή αναζητώντας στο YouTube: "Η Μεγάλη Σαρακοστή δεν είναι μόνο Νηστεία... (π. Ανανίας Κουστίνης)"

Ζωγραφίζουμε



Τα οφέλη της νηστείας

Πέρα από τα πνευματικά οφέλη η νηστεία οφελεί και τον οργανισμό του ανθρώπου

- ✓ Μειώνει την ολική και την κακή χοληστερίνη.
- ✓ Βοηθά στην ρύθμιση της γλυκόζης του αίματος και της αρτηριακής πίεσης.
- ✓ Βελτιώνει την εντερική λειτουργία.
- ✓ Ενισχύει το ανοσοποιητικό.
- ✓ Μειώνει τον κίνδυνο θρόμβωσης λόγω της μεγαλύτερης περιεκτικότητάς του ελαιολάδου σε πολυφαινόλες, (Προσοχή όχι τηγανητά).
- ✓ Έρευνες έδειξαν ότι μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό όπλο κατά τον καρκίνο.
- ✓ Βελτιώνει την ψυχολογία και τον αυτοσεβασμό.

Είπε κάποτε...

"Το να νικάς τον εαυτό σου, απ' όλες τις νίκες είναι πρώτη και καλύτερη." Πλάτων.