

# Θαβώριος Λόγος

ΔΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΙΕΡΟΥ ΝΑΟΥ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ



Ο Παναγιώτατος Ποιμενάρχης μας επισκεπτόμενος για πρώτη φορά τις κατασκηνωτικές εγκαταστάσεις, παίζοντας μπάλα και φωτογραφιζόμενος με στελέχη του Θαβώρ.

ΕΤΟΣ ΙΘ' • ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2024 • ΤΕΥΧΟΣ 95



Σαρώστε αυτό τον κωδικό με την κάμερα του κινητού σας και γίνετε μέλος της κοινότητας «Μεταμόρφωση» στο Viber.



## Θαβώριος Λόγος

Διμηνιαία έκδοση ενημέρωσης και πνευματικής οικοδομής

ΕΚΔΟΤΗΣ:

Ιερός Ναός

Μεταμορφώσεως του Σωτήρος

της Ιεράς Μητροπόλεως Θεσσαλονίκης

Τηλ.: 2310-828 989

[www.inmetamorfoseos.gr](http://www.inmetamorfoseos.gr)

**Facebook:** Ιερός Ναός Μεταμορφώσεως Σωτήρος

Υπεύθυνος Σύνταξης:

Αρχ/της Νικόλαος Παπαγεωργίου

Συντακτική ομάδα:

Αρχ. Νικόλαος Παπαγεωργίου

Μαρία Ψωμά

Δήμητρα Λαφάρα

Δομνίκη Νικολοπούλου

Γεράσιμος Κατζός

Ευαγγελία Κατραμίδου

*Οι απόψεις που παρουσιάζονται σε κάθε κείμενο - άρθρο εκφράζουν το συγγραφέα αποκλειστικά και όχι τη συντακτική ομάδα του περιοδικού.*

**ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ**

Ιερά Μητρόπολις Θεσσαλονίκης



Θεσσαλονίκη  
Δελφίν & Μεσολύ, 546 #2



2310 828989  
Τηλέφωνο Ιερού Ναού

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΑΣ

ΑΝΥΣΤΗΡΙΑ

ΔΙΑΒΟΛΑ

ΕΝΤΥΧΙΑ

ΟΙ ΕΘΙ-ΜΕΡΟΙ

ΕΠΙΘΥΝΟΝΤΑ

Ιερός Ναός  
Μεταμορφώσεως του Σωτήρος



Επισκεφθείτε μας στο... [www.inmetamorfoseos.gr](http://www.inmetamorfoseos.gr)

## Κατασκηνωτικό Τριήμερο Οικογενειών στην Κατασκήνωση «το Θαβώρ» 2024

Μέσα στην μαγευτική, κατάφυτη και καταπράσινη φύση του όρους Μπέλες στα Πλατανάκια του Νομού Σερρών, όπου βρίσκονται οι εγκαταστάσεις της Κατασκήνωσης «το Θαβώρ», πραγματοποιήθηκε από 6 έως και 8 Σεπτεμβρίου 2024, **Κατασκηνωτικό Τριήμερο Οικογενειών**. Όλες οι οικογένειες ενώθηκαν σε μία «υπερπολύτεκνη» οικογένεια, και έτσι γεννήθηκε η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΚΗΝΩΣΗ με γονείς, παιδιά, φίλους καινούργιους ή παλιούς και φυσικά τα στελέχη του «Θαβώρ», αφού αυτοί-ές είναι η καρδιά του σπουδαίου μας έργου.

Οι συμμετέχοντες γονείς και παιδιά είχαν την ευκαιρία να επικοινωνήσουν μεταξύ τους, να γνωρίσουν τί μπορεί να προσφέρει η κατασκήνωση, αλλά και να επωφεληθούν από αυτήν την ευκαιρία για ξεκούραση και ψυχαγωγία, ταυτόχρονα όμως και επιμόρφωση με εισηγήσεις ειδικών σχετικά με την οικογένεια και τα παιδιά.

Τρεις ημέρες στο «Θαβώρ» που αποτελεί –με την ευλογία του Παναγιώτατου Ποιμενάρχου Μητροπολίτη Θεσσαλονίκης κ. Φιλοθέου και του κυριάρχη Μητροπολίτη Σιδηροκάστρου κ. Μακαρίου– θεσμό για την ενορία μας, προσπαθήσαμε με εισηγητές τους κ.κ. Ιωάννη

Μπρίζα, συνταξιούχου δασκάλου, και Παναγιώτη Αγγελίδη, αστυνομικού Β΄ που υπηρετεί στο Τμήμα Προστασίας Ανηλίκων της Διεύθυνσης Ασφαλείας Θεσσαλονίκης, να ενισχύσουμε τους δεσμούς της οικογένειας που διέρχεται αδιαπραγμάτευτα κρίση.

Αλλάξαμε παραστάσεις, γνωριστήκαμε, συζητήσαμε, εκκλησιάστηκαμε, παίξαμε σαν παιδιά με τα παιδιά μας, και φυσικά γευτήκαμε την καταπληκτική κουζίνα του «Θαβώρ», στην οποία οι εξαιρετες μαγειρίσες φρόντισαν για άφθονο και γευστικό σπιτικό φαγητό. Άλλωστε «το Θαβώρ» καυχάται και για την κουζίνα του!

Το τριήμερο αυτό στάθηκε αφορμή για πολλές σκέψεις για μεγάλους προβληματισμούς στον καθένα μας. Όταν η συνάντησή μας έφτασε στο τέλος, δώσαμε μία υπόσχεση: δεν θα σταματήσουμε να αγωνιζόμαστε για να δίνουμε τον καλύτερο μας εαυτό στην οικογένειά μας, για να γίνει η κοινωνία ομορφότερη! Η εμπειρία αυτή άφησε τα ωραιότερα συναισθήματα σε όλους μας. Αποχαιρετιστήκαμε με ευχάριστη διάθεση και ευχηθήκαμε «εις το επανιδείν», ανανεώνοντας έτσι το ραντεβού μας για το επόμενο Κατασκηνωτικό Τριήμερο Οικογενειών!

*Αρχ/της Νικόλαος Παπαγεωργίου*

## Η Αγκαλιά

Οι επιστήμονες κατά καιρούς, ειδικά μετά την περίοδο της πανδημίας ασχολήθηκαν με το θέμα της αγκαλιάς. Ποιες είναι οι συνέπειες για ανθρώπους που τους αγκαλιάζουν συχνά αλλά και ποια τα αποτελέσματα για αυτούς που στερούνται τις αγκαλιές. Η αγκαλιά είναι υπεύθυνη για την έκκριση της ωκυτοκίνης μιας ορμόνης που είναι γνωστή ως «ορμόνη της αγάπης». Η συγκεκριμένη χημική ουσία εκκρίνεται σε μεγαλύτερες ποσότητες στο αίμα κατά τη διάρκεια της αγκαλιάς και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μειώνονται τα επίπεδα του άγχους. Παράλληλα, οι αγκαλιές γίνονται ασπίδα απέναντι σε ασθένειες και μπορούν να περιορίσουν την ένταση των συμπτωμάτων τους.

Σε γενικές γραμμές οι επιστήμονες κατέληξαν στα εξής:

- **Τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα:** Κατά τη διάρκεια μιας αγκαλιάς η αιμοσφαιρίνη αυξάνεται, με αποτέλεσμα την αύξηση και του οξυγόνου και την ενίσχυση του οργανισμού μας απέναντι σε εξωτερικούς εχθρούς. Έρευνες έδειξαν ότι άτομα που δεν λαμβάνουν αγκαλιές είναι πιο επιρρεπή σε ασθένειες σε σχέση με άτομα που έχουν την αγκαλιά με τους αγαπημένους τους σε ημερήσια διάταξη.
- **Μειώνει την αρτηριακή πίεση:** Η αγκαλιά έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης, η οποία στους υψηλούς της δείκτες θεωρείται υπεύθυνη για πολλές καρδιαγγειακές παθήσεις. Μάλιστα, κατά τη διάρκεια της αγκαλιάς ενεργοποιούνται τα αιμοσφαίρια που εκπέμπουν σήματα μέσω των νεύρων και ενισχύουν την αίσθηση της προστασίας στο σώμα μας.
- **Χαλαρώνει το νευρικό σύστημα:** Όσο περισσότερες αγκαλιές ανταλλάσσουμε τόσο πιο ήρεμοι είμαστε, με το νευρικό μας σύστημα να δέχεται ευεργετική επίδραση από τη στενή αυτή επαφή.
- **Μας κάνει να αισθανόμαστε αποδεκτοί.** Οι αγκαλιές έχουν τη μαγική ιδιότητα να μας κάνουν να αισθανόμαστε αποδεκτοί και αγαπημένοι, ενισχύοντας την αυτοπεποίθησή μας.
- **Δημιουργεί οικειότητα και συναισθηματική αλληλεπίδραση:** Οι αγκαλιές μάς φέρνουν πιο κοντά στους άλλους, ενισχύοντας τους συναισθηματικούς δεσμούς, που είναι απαραίτητοι

για τη συναισθηματική, ψυχική, άρα και σωματική μας ευεξία.

Στην εκκλησία μας περιμένει μία μεγάλη αγκαλιά. Ο Χριστός πάνω στο Σταυρό αυτό είναι μία τεράστια αγκαλιά που τους χωράει όλους, μια αγκαλιά που κατάφερε και ένωσε τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα, μια αγκαλιά που μέσα της χωρούν όλοι οι άγιοι, οι μάρτυρες αλλά και οι ληστές, οι πόρνες, όλοι. «Δεύτε πρός με πάντες οί κοπιῶντες καί πεφορτισμένοι, *κἀγὼ ἀναπαύσω ὑμᾶς*». Πάνω στο Σταυρό εκεί που ενόθησαν η Αγάπη και ο Πόνος με έναν ακατάλυτο δεσμό μας περιμένει ο Χριστός αιώνες τώρα, κάθε μέρα, κάθε ώρα, κάθε στιγμή περιμένει από Αγάπη και υπομένει κάθε Πόνο που τόσο απλόχερα και απερίσκεπτα Του δίνουμε.

Στην Εκκλησία υπάρχει και μία δεύτερη μεγάλη αγκαλιά, η αγκαλιά μιας Μάννας που κράτησε στα χέρια της τον Θεό, πόνεσε, αγάπησε και για αυτό οι άνθρωποι προσφεύγουν τόσο συχνά στη Χάρη Της. Η Παναγία μας. Σχεδόν σε όλες τις εικόνες κρατά τον Χριστό αγκαλιά, κρατά τον Θεάνθρωπο, σφιχτά πάνω Της στο μέρος της καρδιάς και ενώ δεν μιλά διδάσκει με το παράδειγμά Της. Ίσως και για αυτό αγαπήθηκε τόσο πολύ γιατί προτίμησε να διδάξει με τη σιωπή της και με την θερμή αγκαλιά που μας χωρά όλους. Στην παραβολή του Ασώτου εκείνος ο συγκλονιστικός πατέρας πέφτει στην αγκαλιά του Ασώτου γιου και τον γεμίζει με φιλία. Είναι τόσα τα παραδείγματα.

«Να αγκαλιάζεις συχνά τον άνθρωπό σου, τα παιδιά σου. Να φιλάς να αγκαλιάζεις τον άνθρωπο σου και τα παιδιά σου. Σφικτά! Και να είσαι εκεί στην αγκαλιά παρών και ολοκληρωτικά εκεί. Θα έρθει καιρός που θα παρακαλάς να έρθουν τέτοιες στιγμές, είτε γιατί δεν θα μπορείς να αγκαλιάσεις κάποιον, είτε αυτός που θα θέλεις να αγκαλιάσεις, δεν θα είναι πια εκεί. Πολλοί λένε δεν έχουμε χρόνο πάτερ! Πόσες φορές αφιερώνουμε χρόνο σε σκουπιδοδουλειές και όχι στα διαμάντια που έχουμε δίπλα μας. Κάθε λεπτό που περνάει από τη ζωή μας φεύγει! Δεν μπορούμε να το γυρίσουμε πίσω! Μπορούμε όμως να το βαπτίσουμε στην αγάπη ή στο μίσος...Λοιπόν τι σκέφτεσαι να κάνεις», αναφέρει ο πατήρ Σπυρίδων Σκουτής.

Επιμέλεια  
Μαρία Ψωμά

**ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**



# ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Κυριακές - Σάββατα - Εορτές

## ΚΥΡΙΑΚΗ

- Γραπτό Κήρυγμα «Διδαχή»
- Τμήματα Παραδοσιακών Χορών

Παιδιών.....18:00  
Ενηλίκων.....19:00  
Νέων.....20:00

## ΔΕΥΤΕΡΑ

- Μαθήματα Βυζαντινής Μουσικής  
Ενηλίκων.....18:00
- Τμήματα Αγιογραφίας  
παιδιών & Ενηλίκων.....18:30

## ΤΡΙΤΗ

- Χορωδία Γυναίκων.....18:30

## ΤΕΤΑΡΤΗ

- Θεατρική ομάδα παιδιών  
"Άγιος Γελάσιος".....17:30
- Θεατρική ομάδα ενηλίκων  
"Άγιος Πορφύριος".....18:30

## ΠΕΜΠΤΗ

- Κοινωνικό Ιατρείο.....18:30
- Κοινωνικό Φαρμακείο.....18:30
- Κύκλος Μελέτης Αγίας Γραφής.....18:30

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

- Μικτή Χορωδία  
"Έλληχος".....18:30
- Τμήματα Σκίτσου και Ζωγραφικής  
Παιδιών.....18:00  
Ενηλίκων.....19:00

## ΣΑΒΒΑΤΟ

- Φροντιστηριακά Μαθήματα  
«μεταυποστηρίξεις».....10:30
- Μαθήματα Βυζαντινής Μουσικής  
Παιδιών.....16:30
- Κατηχητικές Συναντήσεις  
Νέων.....17:30

## ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

- Γ.Ν.Θ. «Ιπποκράτειο»
- Φιλόπρωχο Ταμείο  
«Κοινωνία Αγάπης».....7:00

## ΚΑΘΕ ΔΙΜΗΝΟ

- Περιοδικό «Θαβώριος Λόγος»
- Πρόγραμμα «Λειτουργικής Ζωής»

## ΟΚΤΩΒΡΙΟ & ΜΑΪΟ

- Αιμοδοτική Εκστρατεία

## ΚΑΘΕ ΕΤΟΣ

- Καλοκαιρινή Κατασκήνωση «Το Θαβώρ»  
[www.tothavor.gr](http://www.tothavor.gr)
- Μάιο «Κρουν τα νταούλια»
- Αρχή Τριωδίου «Ας κρατήσουν οι χοροί»

**Radiothavor.gr** Ζωντανή Αναμετάδοση Ιερών Ακολουθιών

## « Είπε γέρων... »

Ένας μοναχός πολύ απλός και άπλαστος πήγαινε συχνά στον Αββά Ιωάννη τον Κολοβό, για να ωφελείται από τις σοφές συμβουλές του. Εκείνος τον δέχεται με αγάπη και δεν έπαινε να τον διδάσκει. Κάθε φορά που πήγαινε και κάτι καινούργιο είχε να του πει γύρω από την πνευματική ζωή. Ο μοναχός όμως πολύ λίγα καταλάβαινε από όσα του έλεγε ο Γέροντας και απ' αυτά τα περισσότερα τα λησμονούσε. Έτσι, ρωτούσε και ξαναρωτούσε όλο για τα ίδια πράγματα.

Κάποτε σταμάτησε τις επισκέψεις του. Ο Γέροντας απόρησε γι' αυτό. Μια Κυριακή λοιπόν, που συναντήθηκαν στην εκκλησία, τον ρώτησε:

- Έχω πολύ καιρό να σε δω, αδελφέ. Τι σου συμβαίνει; Μήπως αρρώστησες;

- Όχι, Αββά, αποκρίθηκε με συστολή ο μοναχός, αλλά, όπως βλέπεις, ο νους μου είναι παχύς και δεν παίρνει εύκολα τις συμβουλές σου, και ντρέπομαι να σε ενοχλώ διαρκώς για τα ίδια

πράγματα.

- Πάρε αυτό, του είπε τότε ο Αββάς Ιωάννης, και του έδειξε ένα λυχνάρι που βρισκόταν στην γωνιά της εκκλησίας, και άναψέ το.

Ο αδελφός το άναψε.

- Πήγαινε τώρα και φέρε τα λυχνάρια των αδελφών και άναψέ τα όλα παίρνοντας φως από τούτο εδώ. Ο μοναχός υπάκουσε αμέσως στην προσταγή του Γέροντα.

- Μήπως λιγότεψε το φως του λυχναριού, ρώτησε ο Γέροντας, επειδή άναψες μ' αυτό τόσα άλλα λυχνάρια;

- Όχι βέβαια είπε χαμογελώντας ο αδελφός.

- Ούτε κι ο Ιωάννης χάνει τίποτε, έστω και αν συμβουλευεί ολόκληρη την σκήτη. Να έρχεσαι λοιπόν κι εσύ χωρίς δισταγμό.

Από τότε ο αδελφός πήγαινε τακτικά στον Γέροντα και με την βοήθειά του έγινε άριστος μοναχός.

Επιμέλεια  
Λαφάρα Δήμητρα

## Λέξεις και φράσεις παροιμιώδεις

### Κόστισε ο κούκος αηδόνι

Ανάμεσα στα χρήματα που ξόδεψε το νεοσύστατο νεοελληνικό κράτος μετά τον απελευθερωτικό αγώνα του 1821, κάποια δόθηκαν για την αγορά ενός ατμοκίνητου καραβιού, έπειτα από πρόταση του άγγλου Κόχραν.

Όταν τελικά το καράβι έφτασε στη χώρα μας, πλήθος κόσμου πήγε να το δει από κοντά. Ανάμεσα τους βρίσκονταν και ο ποιητής Σπυριδώνης, τροβαδούρος της εποχής.

Αφού παρατήρησε το καράβι, γύρισε και είπε στον Γεννάδιο που βρίσκονταν δίπλα του: «Λογιοτάτέ μοι, τούτο το ατιμοκίνητο, μας εκόστισε αηδόνι και εβγήκεν κούκος!»

Πέρα από το προφανές λογοπαίγνιο με τη λέξη «ατμοκίνητο» και «ατιμο... κίνητο», ο Σπυριδώνης σημείωσε το δυσανάλογο κόστος για το νέο απόκτημα της χώρας...

### Κάποιο λάκκο έχει η φάβα

Για την προέλευση της φράσης πρέπει να ξεκινήσουμε από τον Πόντο και το φαγητό «πουσίντιν», μια πολτώδη μάζα από αλεύρι, την οποία όσοι την έτρωγαν άνοιγαν στη μέση ένα λακκάκι και έβαζαν βούτυρο. Όσοι έτρωγαν πουσίντιν έπρεπε να πάρουν ένα κουτάλι και να το βουτήξουν στη μέση που ήταν το βούτυρο.

Το ίδιο έκαναν και οι Τούρκοι, οι οποίοι στη μέση του πιλαφιού τους άνοιγαν έναν λάκκο και έβαζαν βούτυρο. Τη συνήθεια αυτή υιοθέτησαν και οι Έλληνες της ηπειρωτικής χώρας. Σε όλα τα μέρη που τρώνε φάβα, ανοίγουν ένα λάκκο και ρίχνουν μέσα λάδι, γιατί η φάβα βράζεται μόνο με το νερό της. Από εδώ βγήκε η γνωστή φράση «κάποιο λάκκο έχει η φάβα».

Στην Κάρπαθο λένε μάλιστα «αυτό το φά(β)α λάκκον έχει και το λά(δ)ι καμαρώνει». Οι Ζακυνθιοί και οι Λάκωνες λένε «κάτι λάκκο έχ' η φάβα, ρίχτε λάδι για να δείτε». Παράλληλα, υπάρχει και η παροι-

μία «κάτι λάκκο έχ' η φάβα, που χαμογελά το λάδι».

### Έβαλε το λύκο να φυλάξει τα πρόβατα

Η έκφραση έχει την προέλευσή της στους μύθους του Αισώπου.

Σύμφωνα με το μύθο, κάποτε ένας βοσκός αντιλήφθηκε πως κάθε μέρα ένας λύκος ερχόταν πίσω από τα πρόβατά του. Στην αρχή φοβήθηκε πολύ και φυλαγόταν. Σιγά-σιγά όμως πήρε θάρρος, γιατί είδε πως ο λύκος μάλλον τα φύλαγε τα πρόβατα, μια και ποτέ του δεν πείραξε κανένα.

Τότε παραπήρε θάρρος και μια μέρα αποφάσισε να βάλει το λύκο να του φυλάξει τα πρόβατα κι αυτός να πήγε στην πόλη για να ψωνίσει.

Αυτό, όμως, περίμενε και ο λύκος και σαν είδε τον τσοπάνη να απομακρύνεται, έπεσε απάνω στο κοπάδι και το αποδεκάτισε.

Όταν γύρισε πίσω ο βοσκός και είδε τη συμφορά που του έκανε ο λύκος, κούνησε με λύπη το κεφάλι του λέγοντας: «ποιος μου είπε να εμπιστευτώ τα πρόβατά μου σε ένα λύκο;».

### Τραβάτε με κι ας κλαίω

Η φράση προέρχεται από ένα έθιμο του γάμου.

Στην Ελλάδα, όπως άλλωστε και σε όλο τον άλλο κόσμο, υπάρχουν εκατοντάδες προλήψεις για τον γάμο. Σε πολλά ελληνικά νησιά, υπάρχει η εξής συνήθεια: όταν η γαμήλια πομπή πρόκειται να παραλάβει τη νύφη, για να την οδηγήσει στην εκκλησία, ο γαμπρός, που στέκεται έξω από την πόρτα του σπιτιού τους, την τραβάει από το χέρι, ενώ αυτή προσποιείται ότι δεν θέλει να πάει μαζί του και φέρνει αντίσταση.

Η περιέργη αυτή σκηνή ή μάλλον το έθιμο, έδωσε την αρχή στη φράση «τράβα με κι ας κλαίω».

Επιμέλεια:  
Γεράσιμος Κατζός







**Στιγμιότυπα από το «Κατασκηνωτικό Τριήμερο Οικογενειών» στις 7 και 8 Σεπτεμβρίου και την «5η Πανελλήνια Συνάντηση Νέων» στις 16, 17 και 18 Αυγούστου με τον Μητροπολίτη Θεσσαλονίκης κ. Φιλόθεο στο Θαβάρ.**



## ΕΝΟΡΙΑ ΕΝ ΔΡΑΣΕΙ

### Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2024

Αύγουστε καλέ μου μήνα, νά 'σουν δυο φορές το χρόνο!

Οι παροιμίες για τον Αύγουστο πολλές! Αυτή βέβαια αναφέρεται στην αφθονία των καρπών, στο ολόγιομο φεγγάρι, στις διακοπές... Εμείς στην Ενορία μας, είχαμε έναν άλλο, ιδιαίτερο λόγο, να το θεωρούμε εξαιρετικό. Ήταν ο μήνας που πανηγύριζε ο Ιερός μας Ναός, αλλά και ο μήνας της Παναγιάς, για ολόκληρη την Ορθοδοξία. Μια όαση πνευματικής δροσιάς, μέσα στον καύσωνα του καλοκαιριού.

Από την Κυριακή, στις 4 Αυγούστου, μετά τη Θεία Λειτουργία, έγινε η Έξοδος της Εφεστίου Εικόνας της Θείας Μεταμορφώσεως, από το Ιερό Βήμα και η ενθρόνισή της στο Λιτανευτικό της θρόνο. Εκεί την προσκυνήσαμε με ευλάβεια όλοι! Την επόμενη μέρα, προεόρτια της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος, τελέστηκε Μέγας Αρχιερατικός Εσπερινός της εορτής, με αρτοκλασία, χοροστατούντος του Παναγιωτάτου Ποιμενάρχου μας, Μητροπολίτου Θεσσαλονίκης κ. Φιλοθέου, παισιομένου από τον Πρωτοσύγκελο της Ιεράς Μητροπόλεως, Αρχιμανδρίτη Ιάκωβο Αθανασίου και τη συμμετοχή πολλών κληρικών και διακόνων. Το Θείο Λόγο κήρυξε ο Αρχιμ. Χερουβίμ Τσίνογλου, ο οποίος τόνισε τη σπουδαιότητα του μυστηρίου της Μεταμορφώσεως του Χριστού στο όρος Θαβώρ. Μετά το τέλος του Εσπερινού προσφέρθηκε φαγητό, γευστικότερη φασολάδα, σε όλους τους συμμετέχοντες στην ιερή πανήγυρη, που ετοίμασαν με αγάπη, εθελοντές ενοριίτες μας. Ακολούθησε Ιερή, κατασκευτική, Αγρυπνία.

Η Εκκλησία μας, είναι εκκλησία της Αναστάσεως και του Φωτός. Στις 6 Αυγούστου, όπως κάθε χρόνο, είχαμε την εορτή του Φωτός. Είναι σημαντική, Δεσποτική εορτή, γιατί αποκαλύφθηκε η Αγία Τριάδα, όπως τότε στα Θεοφάνεια,

στις 6 Ιανουαρίου. Σαράντα μέρες πριν από το Θείο Πάθος, ο Χριστός, θέλησε να αποκαλύψει στους τρεις μαθητές Του το Φως της θεότητάς Του, γιατί θα ήταν παρόντες στο Σταυρό και για να μη σκανδαλισθούν, τους ενισχύει, αποκαλύπτοντας πρώτα τη δόξα Του. Ίσως έτσι καταλάβαιναν ότι το Πάθος ήταν εκούσιο. Το Φως του Χριστού ήταν πάντα το ίδιο. Εκείνοι που μεταμορφώθηκαν και Τον είδαν διαφορετικά, όπως μπορούσαν, «καθώς ἠδύναντο», ήταν οι μαθητές. Ο Πέτρος, ο Ιάκωβος κι ο Ιωάννης, ήταν οι μαθητές που είδαν τον απαστράπτοντα σαν τον ήλιο, Χριστό, να συνομιλεί με τον Μωϋσή και τον προφήτη Ηλία, ως κυρίαρχος που είναι του θανάτου και της ζωής. Οι πατέρες της Εκκλησίας όρισαν να εορτάζεται η Θεία Μεταμόρφωση, το καλοκαίρι, 40 ημέρες πριν την Ύψωση του Τιμίμου Σταυρού.

Την κυριώνυμη ημέρα της εορτής είχαμε την ευλογία και τη χαρά να χοροστατήσει και πάλι ο Παναγιώτατος στην Πανηγυρική Αρχιερατική Θεία Λειτουργία, με την συμμετοχή πλειάδας κληρικών. Κατά τη διάρκεια της Λειτουργίας, ο Μητροπολίτης μας, τέλεσε τη χειροτονία σε Διάκονο του μοναχού π. Ιερώνυμου Μπουλμπουτζή και στο τέλος της ομιλίας του, ευχόμενος, τον προέτρεψε να είναι Διάκονος του Θεού και των ανθρώπων, πάντοτε, στην Εκκλησία. Ο Θεός με την επιφοίτηση του Αγίου Πνεύματος ας κάνει να ξεχειλίσει μέσα του η πίστη, η αγάπη, η δύναμη και ο αγιασμός. Σύμφωνα με το έθιμο, λίγο πριν την απόλυση, ευλόγησε τους καρπούς των αμπελιών, τον πρώτο τρύγο της χρονιάς, που μοιράστηκε ως ευλογία στο τέλος σε όλο το εκκλησίασμα.

Το απόγευμα της ίδιας μέρας τελέστηκε μεθεόρτιος Εσπερινός και Παρακλητικός Κανόνας της Μεταμόρφωσης

και στη συνέχεια Λιτάνευση της Ιερής Εικόνας με πανηγυρικό τρόπο σε δρόμους της ενορίας, χοροστατούντος του Θεοφιλεστάτου Επισκόπου Πατάρων κ. Αθηναγόρα, βοηθού Επισκόπου της Αρχιεπισκοπής Καναδά και τη συμμετοχή πολλών χριστιανών. Την επόμενη μέρα συμμετείχαμε στο Ιερό Ευχέλαιο, προς «ΐσιν ψυχής καί σώματος», ενώ στις 13 Αυγούστου, ημέρα της απόδοσης της μεγάλης Δεσποτικής εορτής, μετά τη Θεία Λειτουργία, έγινε η επαναφορά της Εφεστίου Εικόνας της Θείας Μεταμορφώσεως μέσα στο Ιερό Βήμα ως Βηματάρισσας και επανατοποθέτησή της στο προσκυνητάρι.

Ευχρηθήκαμε ο ένας στον άλλο, να ζήσουμε από αυτή τη ζωή, την Μεταμόρφωσή μας, πάντα διαμέσου του ελέους και της χάριτος του Θεού και να μη παραμορφωθούμε από λάθη, αστοχίες και αμαρτίες. Μέχρι να ανταμώσουμε με τους αγαπημένους μας στο ουράνιο Θαβώρ και να μη χωριστούμε ποτέ ξανά. Χρόνια πολλά και μεταμορφωμένα!

Οι ζεστές μέρες του καλοκαιριού, ατέλειωτες. Η κλιματική αλλαγή, οι ακραίες καιρικές συνθήκες, παραλείψεις, εγκληματικές ενέργειες ή συνδυασμός όλων, μας έφεραν και πάλι στο ίδιο έργο θεατές, λίγες μέρες μετά την εορτή της Μεταμόρφωσης. Ένας επίγειος παράδεισος που τον κατάπιναν οι φλόγες. Τιτάνια η προσπάθεια να σωθούν οι περιουσίες, αλλά και οι λιγοστοί πνεύμονες της πατρίδας μας. Ευχρηθήκαμε, ο Θεός να δίνει δύναμη στους πυροσβέστες, τους αστυνομικούς, τους στρατιωτικούς και τους αμέτρητους εθελοντές, που πάλευαν με τις φλόγες, ατέλειωτες ώρες. Δυστυχώς η ιστορία επαναλαμβάνεται. Κάτι πρέπει να γίνει. Μαύρος καπνός έκρυψε τον Αττικό ουρανό. Όμως αυτά τα δέντρα και αυτή η πατρίδα δε βολεύονται με λιγότερο ουρανό!

Οι λαοφιλέστατες Παρακλήσεις προς την Παναγία, ο Μικρός και Μεγάλος Παρακλητικός Κανόνας, συνε-

χίστηκαν μέχρι τις 13 του μηνός, από την πρώτη Αυγούστου που ξεκίνησαν. Ο Αύγουστος στην Ελλάδα, δεν είναι απλά ένας ακόμη μήνας. Είναι ο μήνας της Παναγιάς. Είναι η ευωδία των προσευχών στο όνομά Της. Είναι η ελπίδα και η παρηγοριά στις ψυχές τα βήματα. Είναι η δοξολογία της θάλασσας για τον ωκεανό της ταπεινώσής Της. Είναι η μελωδία των παρακλήσεων προς την Δέσποινα της σωπής. «ὁ γλυκασμός τῶν ἀγγέλων», «τῶν θλιβομένων ἢ χαρᾶ».

Την Παραμονή της Κοιμήσεως της Θεοτόκου, μετά τον Εσπερινό, ακολουθήσαμε την περιφορά του Επιταφίου και σιγοψάλαμε με συγκίνηση τα Εγκώμια της Παναγιάς. Έτσι σιγά-σιγά, έφτασε και φέτος το Πάσχα του καλοκαιριού, που είναι η μεγαλύτερη Θεομητορική γιορτή και τιμάται κάθε χρόνο με ιδιαίτερη λαμπρότητα και ευλάβεια, σε κάθε γωνιά της Ελλάδας. Η έμπνευση, η δέηση, η ελπίδα, η κατάνυξη και η χαρά διαχέονταν σε όλους τους χριστιανούς που συνέρρεαν σε κάθε εκκλησία και πανηγύριζαν, γιατί η Κοίμηση της Θεοτόκου δεν είναι πένθιμο γεγονός για το λαό, επειδή η Παναγία «μετέστη πρὸς τὴν ζωὴν...» και με την Κοίμησή Της, προπορεύτηκε και μας περιμένει. Πρόθυμη βοήθεια για όσους την αναζητούν, παρηγοριά, λιμάνι, στήριγμα, γιατρεία. Το καλύτερο δώρο που μπορούσαμε να ζητήσουμε το Δεκαπενταύγουστο, ήταν η κοίμηση των παθών μας. «Υπεραγία, Θεοτόκε, σῶσον ὑμᾶς»!!!!

Αμέσως μετά το Δεκαπενταύγουστο, μια νέα δράση, πραγματοποιήθηκε στις πανέμορφες εγκαταστάσεις της ενοριακής μας κατασκήνωσης «ΤΟ ΘΑΒΩΡ». Η διοργάνωση του 5<sup>ου</sup> Πανελληνίου Επιστημονικού Επιμορφωτικού Συνεδρίου Νέων, με την ευχή και την ευλογία του Παναγιωτάτου Μητροπολίτου Θεσσαλονίκης, κ. Φιλόθεου. Στο τριήμερο αυτό συνέδριο, 16-18 Αυγούστου, συμμετείχαν νέοι απ' όλη την Ελλάδα κι όχι μόνο. Στις εισηγήσεις υπήρξε πλούτος πνευματικής τροφοδοσίας, αφού οι ει-

σηγητές ήταν όλοι πολύ αξιόλογοι, αρχής γενομένης από τον Μητροπολίτη κ. Φιλόθεο, τον π. Βαρνάβα, ηγούμενο της μονής της Αγ. Θεοδώρας, τον π. Βασίλειο Θερμό, διαδουκτικά, τον π. Γεωργάσιο Σιμωνοπετρίτη, τον κ. Πέτρο Λέκο, τον κ. Αλέξιο Λάππα, την κ. Ανδρονίκη Δράγου, τους τρεις ψυχιάτρους παιδών και εφήβων και ψυχοθεραπευτές, την κ. Σίσσυ Μπαργιώτα, ψυχολόγο και τέλος τον κ. Ηλία Λιαμή, Διδάκτωρα Θεολογίας και Μουσικό. Θέμα του συνεδρίου, «Αναζητώντας την αγάπη στη Μεταμοντέρνα Εποχή».

Διοργανωτές και σύνεδροι, ευχαρίστησαν ενθουσιασμένοι για την άοκνη φροντίδα και φιλοξενία, τον υπεύθυνο της κατασκήνωσης π. Νικόλαο και τόνισαν την ομοψυχία των εθελοντών - στελεχών της κατασκήνωσης. Την Κυριακή 18 Αυγούστου, όλοι μαζί συμμετείχαμε στην Θεία Λειτουργία στο Ναό του Αγίου Παντελεήμονα, στο πλούσιο δάσος, λίγο πάνω από την κατασκήνωση, απολαμβάνοντας τις ψαλμωδίες από τις καλλικέλαδες φωνές του Ιερέα και των κορυφαίων Ψαλτών της Ενορίας μας.

Έρχονται κάποιες φορές που συνειδητοποιείς πως ένα σπουδαίο αγαθό μετά την υγεία είναι η ηρεμία. Αυτό λοιπόν επετεύχθη, για μικρούς και μεγάλους, για πρώτη φορά, στην καταπράσινη κατασκήνωση «ΤΟ ΘΑΒΩΡ», με την οικογενειακή κατασκήνωση, 6-8 Σεπτεμβρίου. Ένα αξέχαστο τριήμερο με εκπλήξεις, αποκλειστικά για ενήλικες και παιδιά, λίγο πριν ξεκινήσουν τα σχολεία. Μια ευκαιρία για ξεκούραση και ψυχαγωγία, αλλά και επιμόρφωση με εισηγήσεις ειδικών, - όπως του κ. Ιωάννη Μπρίζα, συνταξιούχου δασκάλου και του κ. Παναγιώτη Αγγελίδη, αστυνόμου Β', σχετικά με την οικογένεια και τα παιδιά. Αυτή η κατασκήνωση έγινε για να είναι ζωντανή όλο το χρόνο. Μια ενορία, μια μεγάλη οικογένεια! Έτσι την ήθελε ο εμπνευστής της....

Τα σχολεία ξεκίνησαν όμως. Η ανεμελιά που είχε στοργυλοκαθίσει όλο

το καλοκαίρι στα πρόσωπα των παιδιών, τα αποχαιρετά μέχρι τον επόμενο Ιούνιο. Στις 11 Σεπτεμβρίου χτύπησε το πρώτο γνώριμο κουδούνι και οι αυλές των σχολείων γέμισαν χαρούμενες φωνές. Γέμισαν βέβαια και με ευλογία, γιατί οι ιερείς μας, αγίασαν όπως κάθε χρόνο, μαθητές και εκπαιδευτικούς, και ευχήθηκαν καλή πρόοδο σε μια ευλογημένη σχολική χρονιά. Καλή δύναμη και υπομονή στους γονείς και τους εκπαιδευτικούς. Όλοι έχουμε ανάγκη τη στήριξη της Εκκλησίας, που είναι αρωγός μας σε κάθε μας βήμα.

Τρεις μέρες μετά, 14 Σεπτεμβρίου, τιμήσαμε με ιδιαίτερο τρόπο, την αγία ημέρα της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού. Ο Τιμιός Σταυρός είναι το σύμβολο της χριστιανοσύνης. Το σύμβολο της νίκης του Χριστού κατά του θανάτου, το όπλο μας εναντίων των δυνάμεων του σκότους, η πυξίδα, το φυλακτό και το στολίδι όλων των χριστιανών, το καύχημά μας. Η εκκλησία μας πρόβαλλε το Σταυρό, στο κέντρο του Ναού, ανάμεσα στους μυρωδάτους βασιλικούς, που από σύμβολο αισχύνης και καταδίκης, έγινε σύμβολο νίκης. Αν δε σταυρώσουμε τους λογισμούς μας, το θέλημά μας, πώς μπορεί να είμαστε πνευματικά ελεύθεροι; Είτε βιώνουμε ευχάριστες είτε δυσάρεστες καταστάσεις να λέμε να 'ναι ευλογημένο. Αυτός είναι ο τρόπος του Σταυρού. Γιατί μέσα στο σταυρό υπάρχει η ανάσταση.

Φύγαμε όλοι κρατώντας ένα μεγαλύτερο ή μικρότερο κλαδί βασιλικού. Η μέρα έκλεισε με τον Εσπερινό και την Ακολουθία των χαιρετισμών του Τιμίου Σταυρού.

Ας σηκώσουμε αγόγγυστα ο καθένας το σταυρό του. Είναι ζυγισμένος ακριβώς για τις δυνάμεις μας, τίποτε περισσότερο, παρά μόνο όσο αντέχουμε. Ξέρει Εκείνος!

**Ευλογημένη εκκλησιαστική χρονιά!**

Επιμέλεια:

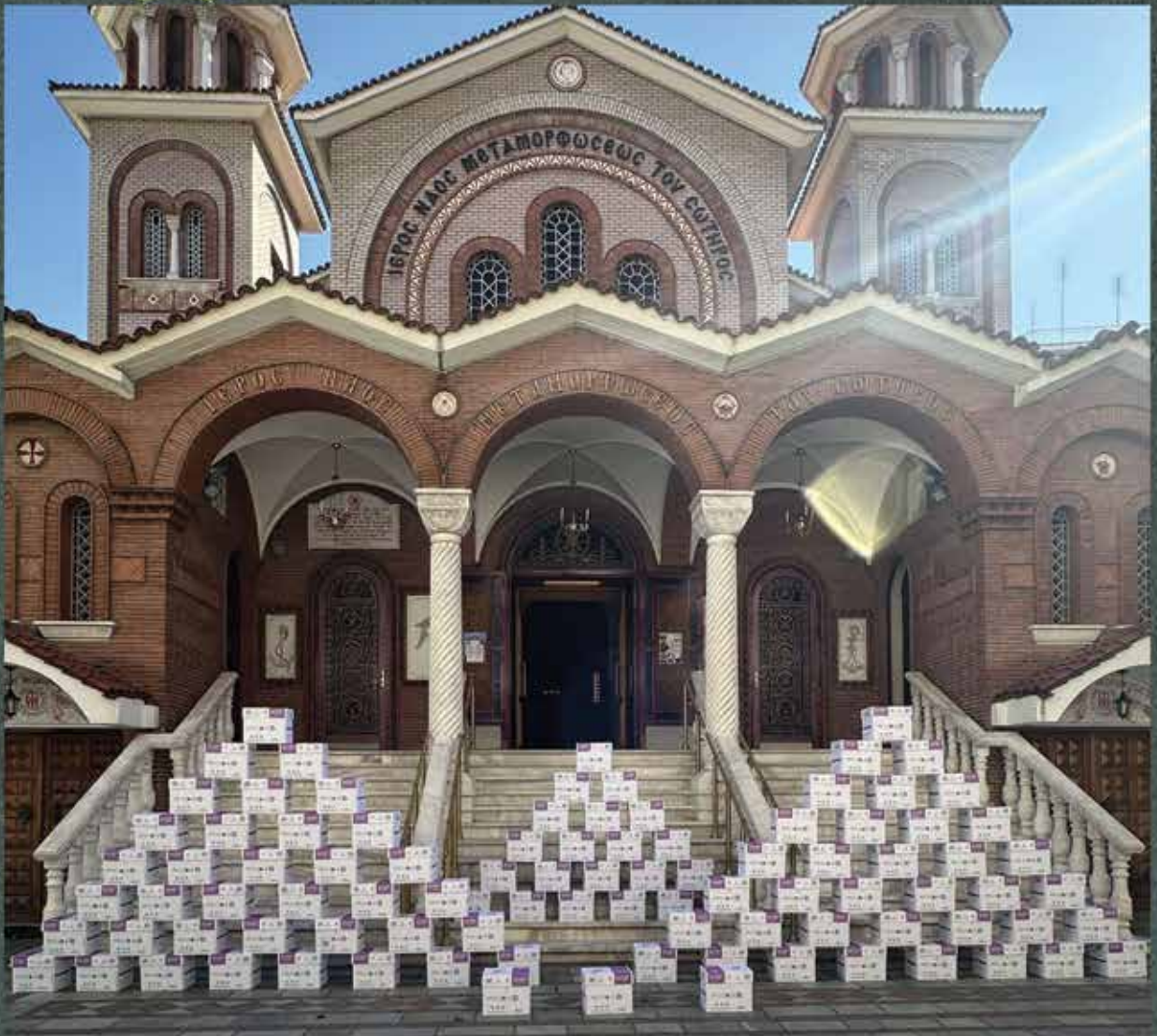
Δομνίκη Νικολοπούλου



ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

## ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ

(ΔΕΛΦΩΝ ΚΑΙ ΜΙΑΟΥΛΗ, 2310 828 989)



Ο Ιερός μας Ναός για ακόμη μία σχολική χρονιά στέκεται αρωγός στις σχολικές κοινότητες της ενορίας μας, διότι θεωρούμε ότι η παιδεία αποτελεί θεμέλιο λίθο για μια υγιή κοινωνία. Πέρα από την γνώση και την κατάρτιση που οφείλει να παρέχει, το σχολείο έχει την υποχρέωση να συμβάλει στην σωστή κοινωνικοποίηση των παιδιών και να διαπλάσει ανθρώπους που να συνεργάζονται για το κοινό καλό. Διαθέσαμε στα σχολεία της ενορίας μας ως ελάχιστη προσφορά 250.000 φύλλα φωτοτυπικού χαρτιού τα οποία και παρελήφθησαν σήμερα από το εκπαιδευτικό προσωπικό.

## Με αλεύρι και μεράκι!

### Αφράτα λουκανοπιτάκια!



#### ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 24 ΤΜΧ.

300 γρ. χλιαρό γάλα  
8 γρ. ξηρή μαγιά  
20 γρ. ελαιόλαδο  
500 γρ. αλεύρι δυνατό  
7 γρ. αλάτι  
1 αυγό μεγάλο  
7. 1 κ.σ. ζάχαρη  
24 μικρά λουκάνικα

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το μισό γάλα (150 γρ.), τη μαγιά, τη ζάχαρη και 100 γρ. από το αλεύρι μας. Ανακατεύουμε πολύ καλά και αφήνουμε για λίγο στην άκρη να ενεργοποιηθεί η μαγιά. Κατόπιν, προσθέτουμε το υπόλοιπο γάλα, το αυγό, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το αλεύρι. Με το εξάρτημα του γάντζου ζυμώνουμε πολύ καλά μέχρι να δημιουργηθεί ελαστικό ζυμαράκι. Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε να φουσκώσει 1-2 ώρες. Ξεφουσκώνουμε το ζυμάρι (δεν ζυμώνουμε!) και έπειτα χωρίζουμε σε 2 μέρη. Με τη βοήθεια του πλάστη, ανοίγουμε ένα λεπτό, στρόγγυλο φύλλο. Κόβουμε ακτινωτά σε 12 κομμάτια. Βάζουμε τα λουκάνικα και τυλίγουμε από την πιο φαρδιά προς τη στενή πλευρά. Επαναλαμβάνουμε με το δεύτερο ζυμάρι. Αφήνουμε τα λουκανοπιτάκια να διπλασιαστούν σε όγκο και έπειτα τα αλείφουμε με αραιωμένο αυγό. Αν θέλουμε πασπαλίζουμε με σουσάμι! Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς Κελσίου, περίπου για 20-25 λεπτά. Όταν είναι έτοιμα τα βάζουμε στη σχάρα μέχρι να κρυώσουν καλά.

Επιμέλεια  
Ευαγγελία Κατραμίδου



ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ

(ΔΕΛΦΩΝ ΚΑΙ ΜΙΑΟΥΛΗ, 2310 828 989)

4/ΗΜΕΡΗ ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΗ



ΑΠΟ 7 ΕΩΣ 10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2024

**ΤΙΜΗ: 335€**

μονόκλινο δωμάτιο (επιπλέον): 100€

ΣΤΗΝ ΤΙΜΗ

**ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:**

- Η μεταφορά με λεωφορείο
- Οι 3 διανυκτερεύσεις σε ξενοδοχείο 4\* στην Κων/πολη στη κεντρική πλατεία Ταξίμ.
- Το καθημερινό πρωινό.
- Ο επίσημος ξεναγός
- Η ασφάλεια αστικής ευθύνης

**ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ:**

- Τα ποτά, τα φιλοδωρήματα και οι προσωπικές δαπάνες
- Το φαγητό
- Οι εισόδοι σε αρχαιολογικούς χώρους και τα μουσεία (Αγ. Σοφία 25,00 €, Μονή της Χώρας 20,00 €, Ντολμά Μπαχτσέ 20,00 €, Υδραγωγείο 33,00 €)
- Τα Πριγκηπόννησα (Καράβι 15,00 €)

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΗ ΝΕΟΥ ΤΥΠΟΥ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 4/ΗΜΕΡΗΣ ΕΚΔΡΟΜΗΣ ΕΝΤΟΣ ΤΟΥ ΝΑΟΥ

ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΚΑΤΑΒΟΛΗ ΣΤΟ 697 20 56 408 (π. ΝΙΚΟΛΑΟΣ)



**2 - 3**  
**ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**  
**2024**

**6<sup>ο</sup> ΜΕΤΑΚΑΤΑΣΚΗΝΩΤΙΚΟ**  
**ΑΝΤΑΜΩΜΑ**

"Γιατί στο Θαβώρ  
ο χειμώνας μπορεί  
να μεταμορφωθεί  
σε καλοκαίρι"

**Κόστος**  
**συμμετοχής:**  
**35€**