



ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ
2025

-Ο ΦΑΡΟΣ-

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΩΝ ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΕΝΟΡΙΑΣ ΣΤΕΡΝΩΝ



ΦΥΛΛΟ 2
ΕΤΟΣ 1

Αρχιεπίσκοπος Αναστάσιος: Ένας πεφωτισμένος θρησκευτικός ηγέτης

Ένας πεφωτισμένος ιεράρχης, ο οποίος διακόνησε επί δεκαετίες στη γειτονική χώρα, έχοντας βοηθήσει χιλιάδες ανθρώπους. Όλος ο κόσμος έχει αναγνωρίσει την προσφορά του στην Εκκλησία, αλλά και το γεγονός ότι πρόκειται όχι απλά για έναν ιερωμένο, αλλά για έναν εξαιρετικά μορφωμένο άνθρωπο και βαθιά δημοκράτη, με ιδέες που ξεφεύγουν από το εκκλησιαστικό πλαίσιο.

«Το αντίδοτο στον εγωκεντρισμό, που τορπιλίζει την ειρηνική συμβίωση, είναι η ενδυνάμωση της αγάπης μέσα στις καρδιές των ανθρώπων, μέσα στην κοινωνία. Μιας πολυδιάστατης αγάπης, που δεν περιορίζεται από σύνορα, προκαταλήψεις ή άλλες διακρίσεις. Προς αυτή την κατεύθυνση καλείται να συμβάλει η υγιής θρησκευτική συνείδηση», λίγα από τα λόγια του.

Σε κάθε γωνιά της Αλβανίας, το αποτύπωμα της ιεραποστολικής δράσης του Αρχιεπισκόπου Αναστασίου μοιάζει με ανάσα ζωής. Ένας άνθρωπος που δεν δίστασε να σταθεί απέναντι στις προκλήσεις και τις διακρίσεις, υψώνοντας τη φωνή του και το πνευματικό του έργο ενάντια σε κάθε μορφή μισαλλοδοξίας. Από την πρώτη στιγμή που πάτησε το πόδι του στη γειτονική χώρα, έθεσε στο κέντρο της δράσης του τον άνθρωπο, ανεξαρτήτως θρησκείας, καταγωγής ή πεποιθήσεων

Χτίζοντας σχέσεις εμπιστοσύνης με τις υπόλοιπες θρησκευτικές κοινότητες, κατάφερε να φέρει κοντά ανθρώπους και πολιτισμούς που για χρόνια ζούσαν με την καχυποψία και την απόσταση να τους χωρίζει. Με τη στάση του απέδειξε ότι η αγάπη και η αλληλεγγύη είναι οι θεμέλιοι λίθοι μιας κοινωνίας που μπορεί να πορευτεί μαζί, ακόμη και μέσα από τα πιο δύσκολα μονοπάτια της ιστορίας.

Ο μακαριστός Αρχιεπίσκοπος Αναστάσιος δεν ήταν απλώς μια θρησκευτική μορφή· ήταν μια υπενθύμιση ότι η αγάπη, η πίστη στον άνθρωπο και η δύναμη της παιδείας μπορούν να αλλάζουν κόσμους. Το έργο του δεν περιορίστηκε στις υποδομές ή τα ιδρύματα. Αντικατοπτρίζεται στις καρδιές όσων τον συνάντησαν, στις ιστορίες των παιδιών που πήραν την ευκαιρία να ονειρευτούν, στις κοινότητες που έμαθαν να ζουν μαζί.

Το έργο του μπορεί να συγκριθεί μόνο με το έργο των «μεγάλων» ηγετών της Ελληνορθόδοξης Εκκλησίας, που μέσα σε εχθρικό περιβάλλον κατάφεραν να αναδείξουν το πνεύμα της Ελλάδος ζωντανό.



Κάτι από τον Αρχιεπίσκοπο Αναστάσιο, στο μήνυμά του για τα Χριστούγεννα 2024

Τι ζητά ο Αναστάσιος !!

(Ο Θεός, στον οποίο έχουμε στηρίξει τη ζωή μας, δεν εγκατέλειψε την ανθρωπότητα, που ταλαιπωρείται από τον εγωισμό και την εχθρότητα. Παραμένει ο Εμμανουήλ, «ο Θεός μεθ' ημών», χαρίζοντας νόημα και πληρότητα στη ζωή. Με την ταπείνωση, η οποία συνυφαίνεται πάντα με την αγάπη, αντιτάσσεται στην αλαζονεία, στην παντοτινή ρίζα κάθε κακού, στην πλεονεξία, επιθετικότητα, φονικές συγκρούσεις, ολέθριες συρράξεις. Στην ιδιότυπη σκληρή εποχή μας, που σε πολλές περιοχές λυσσομανά το μίσος και η βία, οι χριστιανοί, πιστοί στον φανερωθέντα εν σαρκί Άρχοντα της ειρήνης, πάντοτε να αντιστεκόμαστε, με όλες μας τις δυνάμεις ψυχικές και σωματικές, όπου και όσο μπορούμε.

Η Εκκλησία δεν περιορίζεται σε απλούς συλλογισμούς, εορτάζει με τρόπο δοξαστικό αυτά τα γεγονότα και με ύμνους τα υπομνηματίζει. «Χριστός γεννάται, δοξάσατε. Χριστός εξ ουρανών, απαντήσατε. Χριστός επί γης, υψώθηκε». Όσοι πιστοί οφείλουμε αυτές τις εορταστικές ημέρες να υψωθούμε σε μια ζωή δοξολογίας και αγάπης.

Αδελφοί μου, υπενθυμίζω: Ό,τι πιο ωραίο είναι να αγαπάς, έστω κι αν κουράστηκες, όσο κι αν πονάς. Ό,τι πιο υπέροχο είναι ν' αγαπάς, να αγαπάς αληθινά «εν Χριστώ». «Ο Θεός αγάπη εστί, και ο μένων εν τη αγάπη εν τω Θεώ μένει, και ο Θεός εν αυτώ» (Α' Ιω. 4:16)

Σῶζε τοὺς ἐλπίζοντας εἰς σέ, Μήτηρ τοῦ ἀδύτου Ἡλίου, Θεογεννήτρια, αἶτησαι πρεσβείαις σου τὸν Ὑπεράγαθον, ἀναπαῦσαι δεόμεθα, τὸν νῦν μεταστάντα, ἔνθα ἀναπαύονται αἱ τῶν δικαίων ψυχαί, θείων ἀγαθῶν κληρονόμον, δεῖξον ἐν αὐλαῖς τῶν δικαίων εἰς μνημόσυνον, Πανάμωμε, αἰώνιον (Θεοτοκίον).

Ἐτι δεόμεθα ὑπὲρ ἀναπαύσεως τῆς ψυχῆς τοῦ κεκοιμημένου δούλου Αναστασίου Αρχιεπισκόπου καὶ ὑπὲρ τοῦ συγχωρηθῆναι αὐτῷ πᾶν πλημμέλημα ἐκούσιόν τε καὶ ἀκούσιον.

«Καλό παράδεισο Αρχιεπίσκοπε. Αιώνια ας είναι η μνήμη σου»

Γράφει, ο Αρχιμανδρίτης του Οικουμενικού Θρόνου π.
Μελχισεδέκ Αμπελικάκης εφημέριος Στερνών

Η γιορτή της Υπαπαντής η Ορθόδοξη γιορτή της Μητέρας

(Χριστός ο Θεός ημών, φωτίζων τους εν σκότει.)

Η Υπαπαντή του Κυρίου είναι μία από τις δώδεκα μεγάλες εορτές της Ορθόδοξης Χριστιανικής Εκκλησίας .

Η εορτή της Υπαπαντής του Κυρίου είναι μια δεσποτική και συγχρόνως θεομητορική εορτή, που γεμίζει με σκέψεις, συγκίνηση και συναισθήματα τους πιστούς. Καθώς κάθε χρόνο στις 2 του Φεβρουαρίου, το ιερό κείμενο της Καινής Διαθήκης και τα άφθαστα σε κάλλος ιερά υμνογραφήματα, αλλά και η θεολόγος γλώσσα των Αγίων Πατέρων της Εκκλησίας μας, ζωντανεύουν και πάλι τη σκηνή αυτού του γεγονότος και της υποδοχής που έγινε στο τεσσαρακονθήμερο Βρέφος στον Ναό του Σολομώντος. (Η λέξη Υπαπαντή σημαίνει προϋπάντηση στην κοινή ελληνιστική).

Ο Συμεών αυτό το περίμενε σε ολόκληρη τη ζωή του και είναι βέβαιο πως στοχαζόταν, προσευχόταν και βάθαινε όσο παρέμενε έτσι· ώστε στο τέλος ολόκληρη η ζωή του ήταν μια συνεχής «παραμονή» της χαρούμενης συνάντησης.

Δεν είναι λοιπόν καιρός να αναρωτηθούμε τι περιμένουμε εμείς; Τι επιμένει η καρδιά μας, να μας υπενθυμίζει συνεχώς; Μεταμορφώνεται βαθμιαία η ζωή μας σε μια αναμονή, καθώς περιμένουμε να συναντηθούμε με τα ουσιώδη; Αυτά είναι τα ερωτήματα που θέτει η Υπαπαντή. Σ’ αυτή τη γιορτή η ζωή του ανθρώπου αποκαλύπτεται, ως ανυπέρβλητη ομορφιά μιας ώριμης ψυχής, που έχει απελευθερωθεί, βαθύνει και καθαριστεί από καθετί το μικρόψυχο, το ανόητο και τυχαίο. Ακόμη και τα γηρατειά και ο θάνατος, η γήινη μοίρα, που όλοι μας μοιραζόμαστε, παρουσιάζονται εδώ τόσο απλά και πειστικά, ως ανάπτυξη και άνοδος προς εκείνη τη στιγμή. Ειδικότερα όταν με όλη μου την καρδιά, στην πληρότητα της ευχαριστίας, θα πω: «νυν απολύεις». Είδα το φως να διαπερνά τον κόσμο. Είδα το «Παιδίον», που φέρνει στον κόσμο τόση θεϊκή αγάπη και που παραδίδεται σε μένα. Τίποτε δεν προκαλεί φόβο, τίποτε δεν είναι άγνωστο. Όλα τώρα είναι ειρήνη, ευχαριστία, αγάπη.

Αυτά φέρνει η Υπαπαντή του Κυρίου. Εορτάζει τη συνάντηση της ψυχής με την Αγάπη, τη συνάντηση μ’ Αυτόν που μας έδωσε τη ζωή και που μου προσέφερε το κουράγιο, να τη μεταμορφώσω σε αναμονή.

«Φως εις αποκάλυψιν εθνών και δόξαν λαού σου Ισραήλ». Αυτό το φως, που είναι ο Χριστός, και το οποίο φανερώθηκε επ’ εσχάτων των αιώνων, θα γράψει ο Άγιος Κύριλλος Πατριάρχης Αλεξανδρείας, «γέγονε φως τοις εν σκότω, και πεπλανημένοις, και υπο χείρα πεσούσι διαβολικήν».. Σ’ αυτήν τη διακονία του φωτός αναφέρεται ο ιερός ψαλμωδός: «Κύριε, εν τω φωτί του προσώπου σου πορεύονται, και εν τω ονόματί σου αγαλλιάσονται όλην την ημέραν»

Ιστορικά

Τα βυζαντινά χρόνια, η Υπαπαντή γιορταζόταν ως μικρή γιορτή στις 14 Φεβρουαρίου, ωστόσο ο αυτοκράτορας Ιουστινιανός την ανήγαγε σε δεσποτική το 542 και επέβαλε να εορτάζεται στις 2 Φεβρουαρίου, ζητώντας τη βοήθεια του Θεού για έναν λοιμό που έπληττε την επικράτεια του. Σήμερα, μόνο η Αρμενική Εκκλησία τιμά την Υπαπαντή στις 14 Φεβρουαρίου.

Επίσης, αυτήν την ημέρα από το 1929 έχει καθιερώσει η Ελληνορθόδοξη Παράδοσή μας, σαν σημείο αναφοράς για την Ελληνίδα Ορθόδοξη Μητέρα τιμώντας τους κόπους, τις θυσίες και την ανεκτίμητη προσφορά της, στην οικογένεια και την κοινωνία μας.

Εξ’ αιτίας αυτού η γιορτή της Μητέρας, είχε καθιερωθεί επίσημα να εορτάζεται στις 2 Φεβρουαρίου, ημέρα της Υπαπαντής του Σωτήρος Χριστού, ημέρα προσφοράς στο Θεό, του Τεσσαρακονθήμερου Χριστού, από την Αγία Μητέρα Του, την Παναγία. Γι’ αυτό ήταν απόλυτα δικαιολογημένη η επιλογή της ημέρας αυτής, ως ημερομηνία γιορτής της Μάνας, καθότι η Παναγία μας είναι η κατά χάριν Μητέρα όλων των χριστιανών, αφού ο Χριστός είναι ο κατά χάριν αδελφός μας.

Έτσι, το γεγονός και μόνο, ότι κάθε νέα Χριστιανή μητέρα, σαράντα ημέρες μετά την γέννηση του παιδιού της, το πηγαίνει στην Εκκλησία για να το προσφέρει στο Θεό και η ίδια να πάρει την ευχή, αποδεικνύει την σταθερή πεποίθηση ότι αυτή είναι η Ορθόδοξη Χριστιανική πίστη και ενέργεια.

Ας μην ξεχνάμε ότι η Παναγία μας είναι η επουράνια κλίμακα, διά της οποίας κατέβηκε ο Θεός στη γη, αλλά ταυτοχρόνως και η γέφυρα, που οδηγεί τους ανθρώπους από τη γη στον ουρανό. Σε εποχές, στις οποίες η απελπισία φαίνεται να κυριαρχεί επί της γης και να μονοπωλεί την εγκόσμια πραγματικότητα, όπως είναι και η δική μας εποχή, αυτή η φράση και η επίκληση, δεν πρέπει να λείπει από το στόμα κανενός Ορθοδόξου Χριστιανού: “Θεοτόκε ή έλπις πάντων τῶν Χριστιανῶν, σκέπε, φρούρει, φύλαττε τοὺς ἐλπίζοντας εἰς σέ”.

Γράφει, ο Αρχιμανδρίτης του οικουμενικού θρόνου π Μελχισεδέκ Αμπελικάκης



Εκδρομή Ενορίας Ευαγγελισμού της Θεοτόκου Στερνών στα
Ανώγεια Ρεθύμνου

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε για ακόμη μια φορά η μονοήμερη εκδρομή της Ενορίας, στα Ανώγεια. Με κέφι και χαρά ξεκίνησαν το Σάββατο 18 Ιανουαρίου 106 ενορίτες με υπεύθυνη της εκδρομής την κυρία Αντωνία Τσαγράκη με προορισμό τα όμορφα Ανώγεια. Η πρώτη στάση έγινε στα Τρία Μοναστήρια για πρωινό και καφέ. Έπειτα, συνέχισαν έως την Ι.Μ. Αγίου Γεωργίου στο Δισκούριο. Πρόκειται για ένα ορθόδοξο μοναστήρι φρουριακού χαρακτήρα. Η εκδρομή συνεχίστηκε με την επίσκεψη στο μουσείο ξυλόγλυπτων Αξού στον Μυλοπόταμο, όπου οι εκδρομείς είχαν την ευκαιρία να δουν περισσότερα από εκατό γλυπτά, χειροποίητα έργα τέχνης από ένα σφυρί και ένα σκαρπέλο. Επόμενη στάση ήταν η επίσκεψη στο σπήλαιο Σφενδόνη στα Ζωνιανά. Εκεί, στους πρόποδες του Ψηλορείτη βρίσκεται ένα από τα πιο εντυπωσιακά αξιοθέατα της περιοχής, μια μαγευτική φυσική δημιουργία, το σπήλαιο Σφενδόνη. Οι επισκέπτες απόλαυσαν τους κρυστάλλινους σταλακτίτες και σταλαγμίτες και τα περίεργα και εντυπωσιακά σχέδια που έχει σμιλέψει η φύση. Τελευταία στάση ήταν το γραφικό λιμάνι Ρεθύμνου όπου οι ενορίτες γεύτηκαν τα καθιερωμένα κεράσματα. Η εκδρομή γέμισε τους συμμετέχοντες με πνευματική ανάταση και ενίσχυσε τους δεσμούς της ενορίας. Όλοι ανανέωσαν το ραντεβού τους για την επόμενη εκδρομή, έως τότε να κρατήσουμε στην καρδιά μας τις όμορφες αναμνήσεις.

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους συμμετείχαν και συνέβαλαν στην επιτυχία της εκδρομής.



Ιερά Πανήγυρη Αγίου Αντωνίου



ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΑ

Κυριακή 19-01-2025

Είχαμε την ευλογία να εστιάσουμε στη ζωή των πρώτων χριστιανών, που ζούσαν και προσεύχονταν στις κατακόμβες της Ρώμης. Συζητήσαμε πώς, παρά τις δυσκολίες και τους διωγμούς που αντιμετώπιζαν, η αγάπη τους για τον Χριστό τους έδινε τη δύναμη να υπομένουν τα πάντα με θάρρος και πίστη. Μέσα από την ταπείνωση και την αφοσίωσή τους, μας δίδαξαν τι σημαίνει να ζεις με αληθινή αγάπη προς τον Θεό.

Επιπλέον, αναλύσαμε την πρωινή προσευχή των Πατέρων της Όπτινα, που μας εμπνέει να ξεκινάμε την ημέρα μας με ευγνωμοσύνη, εμπιστοσύνη στον Θεό και αγάπη για τον πλησίον. Η προσευχή αυτή μας υπενθυμίζει να αφήνουμε τα πάντα στα χέρια Του και να ζούμε με ειρήνη και αφοσίωση στο Θείο θέλημα.



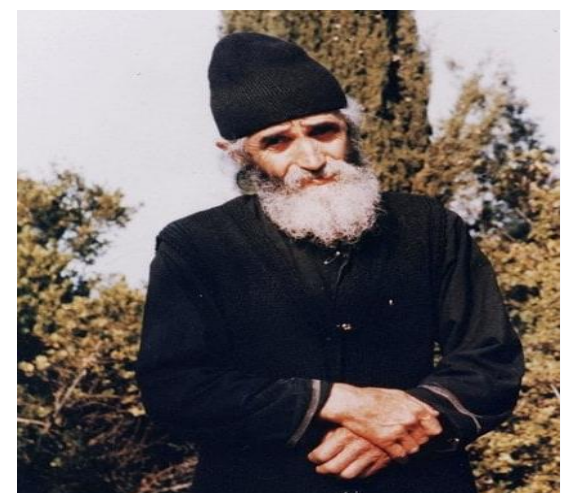
Μάθημα Κατηχητικού Αφιερωμένο στους Τρεις Ιεράρχες



Προσευχή Αγίου Παϊσίου

Θεέ μου, μην εγκαταλείψεις τους δούλους Σου που ζουν μακριά από την Εκκλησία, η αγάπη Σου να ενεργήσει και να τους φέρει όλους κοντά Σου.

- Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που υποφέρουν από τον καρκίνο.
- Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που υποφέρουν από μικρά ή μεγάλα νοσήματα.
- Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που υποφέρουν από σωματικές αναπηρίες.
- Μνήσθητι Κύριε τους ψυχικούς δούλους Σου που υποφέρουν από ψυχικές αναπηρίες.
- Μνήσθητι Κύριε τους άρχοντες (προέδρους, υπουργούς...) και βοήθησαν αυτούς να κυβερνοούν χριστιανικά.
- Μνήσθητι Κύριε τα παιδιά που προέρχονται από προβληματικές οικογένειες.
- Μνήσθητι Κύριε τις προβληματικές οικογένειες και τους διαζευγμένους.
- Μνήσθητι Κύριε τα ορφανά όλου του κόσμου, όλους τους πονεμένους και τους αδικημένους στην ζωή, τους χήρους και τις χήρες.
- Μνήσθητι Κύριε όλους τους φυλακισμένους, τους αναρχικούς, τους ναρκομανείς, τους Φονείς, τους κακοποιούς, τους κλέφτες, φώτισον και βοήθησον αυτούς να διορθωθούν.
- Μνήσθητι Κύριε όλους τους ξενιτεμένους.
- Μνήσθητι Κύριε όλους όσους ταξιδεύουν στην θάλασσα, στην ξηρά, στον αέρα και φύλαξον αυτούς.
- Μνήσθητι Κύριε την Εκκλησία μας, τους πατέρες (κληρικούς) της Εκκλησίας και τους πιστούς.
- Μνήσθητι Κύριε όλες τις μοναστικές αδελφότητες, ανδρικές και γυναικείες, τους γέροντες και τις γερόντισσες και όλες τις αδελφότητες και τους αγιορείτες πατέρες.
- Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που είναι σε καιρό πολέμου.
- Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που καταδιώκονται στα βουνά και στους κάμπους.
- Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που είναι σαν κυνηγημένα πουλάκια.
- Μνήσθητι Κύριε τους δούλους Σου που άφησαν τα σπίτια τους και τις δουλειές τους και ταλαιπωρούνται.
- Μνήσθητι Κύριε τους φτωχούς, άστεγους και πρόσφυγες.
- Μνήσθητι Κύριε όλα τα έθνη, να τα έχεις στην αγκαλιά σου, να τα σκεπάζεις με την αγία Σου Σκέπη, να τα φυλάγεις από κάθε κακό και από τον πόλεμο. και την αγαπημένη μας Ελλάδα μέρα και νύκτα να την έχεις στην αγκαλιά σου, να την σκεπάζεις με την αγία Σου Σκέπη, να την φυλάγεις από κάθε κακό και από τον πόλεμο.
- Μνήσθητι Κύριε τις ταλαιπωρημένες, εγκαταλελειμμένες, αδικημένες, δοκιμασμένες οικογένειες και δώσε πλούσια τα ελέη σου σ' αυτές.
- Μνήσθητι Κύριε τους δούλους σου που υποφέρουν από ψυχικά και σωματικά προβλήματα πάσης φύσεως.
- Μνήσθητι Κύριε τους δούλους σου που ζήτησαν τίς προσευχές μας.



   ΟΙΚΟΥΜΕΝΙΚΟ ΠΑΤΡΙΑΡΧΕΙΟ ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΚΥΔΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΟΡΩΝΟΥ ΕΝΟΡΙΑ ΣΤΕΡΝΩΝ ΧΑΝΙΩΝ				
Οικουμενικό Πατριαρχείο Ιερά Μητρόπολη Κυδωνίας και Αποκορώνου Ιερός Ενοριακός Ναός Ευαγγελισμού της Θεοτόκου Ενορία Στερνών Χανίων ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΖΩΗΣ				
ΜΗΝΑΣ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2025				
ΣΑΒΒΑΤΟ	1	17:00	Εσπερινός	Ι.Ν Ευαγγελισμού της Θεοτόκου
ΚΥΡΙΑΚΗ	2	07:30	† Η ΥΠΑΠΑΝΤΗ Του Σωτήρος Χριστού Θρόνος και Θεία Λειτουργία	Ι.Ν Ευαγγελισμού της Θεοτόκου
ΣΑΒΒΑΤΟ	8	17:00	Εσπερινός	Ι.Ν Ευαγγελισμού της Θεοτόκου
ΚΥΡΙΑΚΗ	9	07:30	† ΙΣΤ ΛΟΥΚΑ (Τελώνη και Φαρισαίου) Θρόνος και Θεία Λειτουργία	Ι.Ν Ευαγγελισμού της Θεοτόκου
ΣΑΒΒΑΤΟ	15	17:00	Εσπερινός	Ι.Ν Ευαγγελισμού της Θεοτόκου
ΚΥΡΙΑΚΗ	16	07:30	† ΙΖ ΛΟΥΚΑ (Του Ασώτου) Θρόνος και Θεία Λειτουργία	Ι.Ν Ευαγγελισμού της Θεοτόκου
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	21	17:00	ΨΥΧΟΣΑΒΒΑΤΟΝ Εσπερινός	Ι.Ν Ευαγγελισμού της Θεοτόκου
ΣΑΒΒΑΤΟ	22	07:30	† ΨΥΧΟΣΑΒΒΑΤΟΝ Θρόνος και Θεία Λειτουργία	Ι.Ν Αγίας Σοφίας
ΚΥΡΙΑΚΗ	23	07:30	† ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΕΩ Θρόνος και Θεία Λειτουργία	Ι.Ν Ευαγγελισμού της Θεοτόκου



Εκ του Εκκλησιαστικού Συμβουλίου

Χρήσιμα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ



Καθοριστικό παράγοντα για την σωστή ανάπτυξη του παιδιού στην παιδική ηλικία αποτελεί η σωστή διατροφή, η οποία προάγει την ομαλή σωματική, νοητική και ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού.

Μια ισορροπημένη και ισοζυγισμένη διατροφή από μικρή ηλικία περιλαμβάνει καλές διατροφικές συνήθειες που στοχεύουν στην ενίσχυση του παιδικού εγκεφάλου, των οργάνων καθώς και στην αύξηση της οστικής μάζας του. Ενώ συνάμα συμβάλλει στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας ή στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων κατά την ενήλικη ζωή (καρδιοαγγειακά νοσήματα, σακχαρώδη διαβήτη).

Ο ρόλος των γονέων είναι πολύ σημαντικός, και παράλληλα πρέπει να είναι υποστηρικτικός. Κατά την προσχολική και νηπιακή ηλικία, η οικογένεια συμβάλει στην διαμόρφωση των υγιεινών διατροφικών συνηθειών του παιδιού, διότι τότε το παιδί καλλιεργεί, μιμείται και σχηματίζει σωστά πρότυπα σχετικά με το φαγητό. ΟΠΟΤΕ ΓΟΝΕΙΣ στηρίζτε το παιδί σας και ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΜΟΝΙΜΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ στις παλιές σας συνήθειες.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Προσπαθήστε να υιοθετήσετε σταθερό πρόγραμμα με καθορισμένο ωράριο και σωστή κατανομή γευμάτων.
- Δώστε τους να δοκιμάσουν καινούργια φαγητά ξανά και ξανά ή συνδυάστε το “ δύσκολό “ τρόφιμο με ένα τρόφιμο που προτιμά.
- Μαγειρέψτε μαζί, γίνεται δημιουργικοί στην κουζίνα και χρησιμοποιείτε απεριόριστα την φαντασία σας.
- Ενισχύστε την αυτονομία του παιδιού και την αυτοπεποίθηση του. Αφήστε το να λερωθεί, να φάει με τα χέρια ώστε να έρθει σε επαφή με τις υφές του φαγητού του.
- Δώστε αξία σε ποιοτικά υλικά και μικρά γεύματα.
- Καλή ενυδάτωση με νερό!

Η διατροφή συμπληρώνεται με καλή άσκηση.

Ενθαρρύνεται τα παιδιά σας να συμμετέχουν μαζί σας, είτε σε διασκεδαστικές φυσικές δραστηριότητες “ παιχνίδια εκτός σπιτιού” (κηπουρική, παιχνίδια στην αυλή, εξερεύνηση, περπάτημα, ποδήλατο) είτε σε αθλητικούς συλλόγους, σε ομάδες ή προγράμματα γυμναστικής. Με τον τρόπο αυτό οδηγείται τα παιδιά να απαγκιστρωθούν από την “ εξάρτηση “ των video games και της τηλεόρασης, και να στραφούν προς δημιουργικές, ευχάριστες δραστηριότητες οι οποίες ενισχύουν την φυσική κατάσταση τους όπως αύξηση της αντοχής, της ταχύτητας, της ευλυγισίας και της δύναμης.

Συνεπώς, η ενσωμάτωση της υγιεινής διατροφής μαζί με διασκεδαστικές δραστηριότητες θα βοηθήσει στην σωστή ολιστική ανάπτυξη των παιδιών και θα βελτιώσει την υγεία τους.

Ειρήνη Δασκαλάκη



ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ ΔΩΡΕΕΣ

- ΠΕΤΡΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

† ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

Γ.ΠΕΤΡΑΚΗ

50,00 ΕΥΡΩ

- ΠΕΤΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

†ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΠΑΤΕΡΑΚΗ (ΑΓΓΕΛΑΚΗ)

50,00 ΕΥΡΩ

- ΙΩΑΝΝΑ ΧΑΤΖΗΔΟΓΙΑΝΑΚΗ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

†ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ ΜΑΡΙΑΣ ΓΚΑΤΤ ΛΙΤΙΝΑ

50,00 ΕΥΡΩ

- ΠΑΤΡΕΛΑΚΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ
- †ΕΙΣ ΜΝΗΜΗ ΜΑΡΚΟΥ ΠΑΤΡΕΛΑΚΗ

50,00 ΕΥΡΩ

ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΦΥΓΑΝ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ

† ΠΕΤΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

† ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΟΥΡΛΑΚΗΣ ΤΟΥ ΑΝΤΩΝΙΟΥ

<https://enoriasternes.com>



Εφημερίδα

ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΕΝΟΡΙΑΣ ΣΤΕΡΝΩΝ

-Ο ΦΑΡΟΣ-

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:

Αρχ. Οικουμενικού Θρόνου

Μελχισεδέκ Άμπελικάκης

ΣΥΝΤΑΞΗ - ΕΠΙΜΕΛΙΑ

Παρασκευή Βαίτση

Ευτυχία Λούη

Λίτσα Παπαχριστοφολίδου

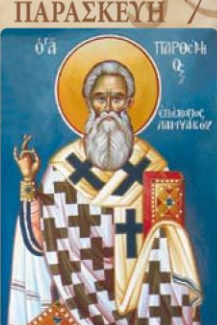
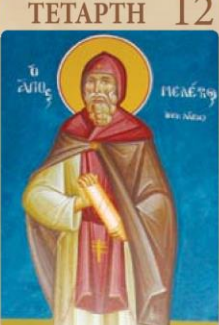
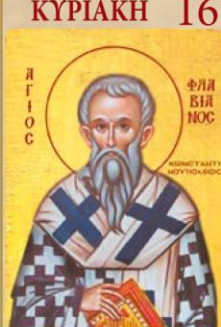
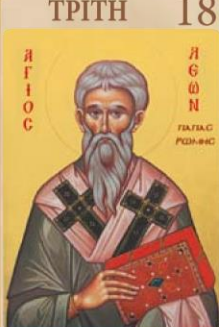
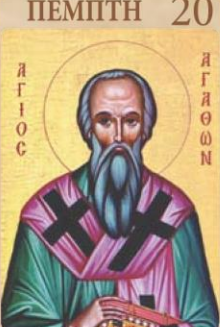
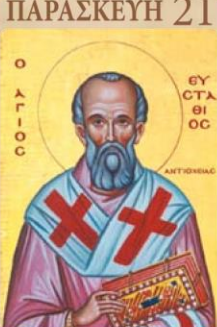
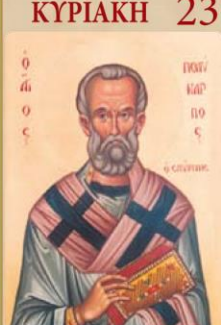
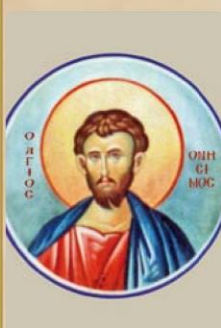
Ειρήνη Δασκαλάκη

ΣΧΕΔΙΑΣΗ-ΓΡΑΦΙΚΑ

Δημήτριος Βλαντής

Τήλ:6908768673

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2025

ΣΑΒΒΑΤΟ 1  Τρύφωνος μάρτυρος, Βασιλείου Θεσ/νίκης, Αναστασίου νεομ. εκ Ναυπλίου, των εν Μεγάροις τεσσάρων μ.	ΚΥΡΙΑΚΗ 2  † Η ΥΠΑΠΑΝΤΗ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ ΧΡΙΣΤΟΥ, Άγαθοδώρου μ., Ιορδάνου νεομ. Τραπεζούντος	ΔΕΥΤΕΡΑ 3  Συμεών Θεοδόχου, Άννης προφ., Σταματίου, Ιωάννου, Νικολάου εκ Σπετσών	ΤΡΙΤΗ 4  Ισιδώρου Πηλουσιώτου, Άβραμίου ιερομ., Θεοκτίστου μ., Ιωσήφ Χαλεπλή νεομ., Ιωάννου όσ.,	ΤΕΤΑΡΤΗ 5  Άγάθης όσ., Θεοδοσίου εν Σκοπέλω, Πολυεύκτου ιερομ., Άντωνίου Αθηναίου νεομ. Νηστεία	ΠΕΜΠΤΗ 6  Φωτίου Κων/λεως, Βουκόλου επίσκ. Σμύρνης	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 7  † Παρθενίου επ. Λαμψάκου, Λουκά όσ. του εν Στεριώ, Γεωργίου νεομ. Κρήτης Νηστεία																																													
ΣΑΒΒΑΤΟ 8  † Θεοδώρου Στρατηλάτου, Ζαχαρίου προφήτου, Μακαρίου Πάφου	ΚΥΡΙΑΚΗ 9  † ΙΣΤ' ΛΟΥΚΑ (Τελώνου & Φαρισαίου) (Άρχη Τριωδίου), Παγκρατίου επ. Ταυρομενίου, Μαρκελλίου Σικελίας, Φιλαργίου Κύπρου, Νικηφόρου μ., Εμμελείας, Νόννης & Ανθούσας	ΔΕΥΤΕΡΑ 10  † Χαραλάμπους ιερομ., Ζήνωνος όσιου Ταχυδρόμου, Αναστασίου Ιεροσολύμων Κατάλυσαι εις πάντα	ΤΡΙΤΗ 11  Βλασίου Σεβαστείας ιερομ., Θεοδώρας Αιγούστας, Γεωργίου Σερβ. νεομ. Κατάλυσαι εις πάντα	ΤΕΤΑΡΤΗ 12  Μελετίου επίσκ. Άντιοχείας, Άντωνίου (Β') Κων/λεως, Χρήστου νεομάρτ. κηπουρού Κατάλυσαι εις πάντα	ΠΕΜΠΤΗ 13  Άκύλα & Πρισκύλλης άποστ., Μαρτινιανού όσιου, Εύλογίου Αλεξανδρείας Κατάλυσαι εις πάντα	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 14  Αιγεντίου όσ., Αβραάμ & Μάρωνας όσ., Νικολάου νεομ. Τραπεζούντος, Δαμιανού Μυριχόβου Κατάλυσαι εις πάντα																																													
ΣΑΒΒΑΤΟ 15  Όνησίμου άπ., Ευσεβίου όσ., Ανθίμου όσ. εν Χίω, Ιωάννου νέου όσιου, Χαλάστρας, Μαίωρος μ. Κατάλυσαι εις πάντα	ΚΥΡΙΑΚΗ 16  † ΙΖ' ΛΟΥΚΑ (ΑΣΩΤΟΥ), Παμφίλου ιερομάρτυρος, Φλαβιανού πατρ. Κων/λεως, όσιου Μαρουθα επ. Κατάλυσαι εις πάντα	ΔΕΥΤΕΡΑ 17  Θεοδώρου Τήρωνος, Μαριάμνης ισαπ., Μαρκιανού & Πουλχερίας βασ., Θεοδώρου Βυζαντίου	ΤΡΙΤΗ 18  Λέοντος Πάπα Ρώμης, Άγαπητού Σινάου, Παργηγρίου μάρτ.	ΤΕΤΑΡΤΗ 19  Φιλοθέης Άθηνάας, Άρχιππου άπ., Νικήτα νεομ. του Ήπειρώτου, Φιλήμονος καί Άποφίας Νηστεία	ΠΕΜΠΤΗ 20  Λέοντος επ. Κατάνης, Άγάθωνος Πάπα Ρώμης, Εύτροπίου, Νεμεσίου, Πλωτίνου όσ.	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 21  Ευσταθίου Άντιοχείας, Τιμοθέου όσ. εν Συμβόλοις, Ζαχαρίου Ιεροσολύμων, Ιωάννου Κων/λεως Νηστεία																																													
ΣΑΒΒΑΤΟ 22  † ΨΥΧΟΣΑΒΒΑΤΟΝ, Θαλασίου & Λιμναίου όσ., Βαραδάτου, Άνθούσης, εύρεσις λειψάνων των εν τοις Εύγενίου μ.	ΚΥΡΙΑΚΗ 23  † ΤΗΣ ΑΠΟΚΡΕΩ, Πολυκάργου επ. Σμύρνης, Πολυχρονίου, Δαμιανού όσ., Γοργονίας όσ.	ΔΕΥΤΕΡΑ 24  † Α' καί Β' εύρεσις Τιμίας κεφαλής Ιωάννου Προδρόμου Κατάλυσαι εις πάντα πλήν κρέατος	ΤΡΙΤΗ 25  Ταρασίου Κων/λεως, Ρηγνίου επ. Σκοπέλου ιερομ. Κατάλυσαι εις πάντα πλήν κρέατος	ΤΕΤΑΡΤΗ 26  Φωτεινής μ. & Ισαπ. Σαμαρείτιδος, Ιωάννου Κάφα νεομ., Πορφυρίου επίσκόπου Γάζης Κατάλυσαι εις πάντα πλήν κρέατος	ΠΕΜΠΤΗ 27  Προκοπίου Δεκαπολίτου, Γελασίου μίμου, Στεφάνου γηροκόμου, Έφραίμ Κατουνακιώτου Κατάλυσαι εις πάντα πλήν κρέατος	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 28  Βασιλείου όσιου όμολ., Κυράνης νεομ. εν Θεσ/νίκη, Πρωτερίου Αλεξανδρείας Κατάλυσαι εις πάντα πλήν κρέατος																																													
 Χρήστου Κηπουρού 12 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ	 Όνησίμου άποστόλου 15 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ	 Άγιου Αϋεβίου 17 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ	<table><tr><th>ΗΜ</th><th>ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ</th><th>ΕΥΑΓΓΕΛΙΟΝ</th><th>ΗΧΟΣ</th><th>ΕΩΘΙΝΟΝ</th></tr><tr><td>2</td><td>Έβρ. ζ' 7-17</td><td>Λουκ. β' 22-40</td><td colspan="2">Ύπαπαντή Χριστού</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>βαρύς</td><td>-</td></tr><tr><td>9</td><td>Β' Τιμ. γ' 10-15</td><td>Λουκ. ιη' 10-14</td><td>πλ. δ'</td><td>ΙΑ'</td></tr><tr><td>10</td><td>Β' Τιμ. β' 1-10</td><td>Ίω. ιε' 17-ιστ' 2</td><td colspan="2">Άγ. Χαραλάμπους</td></tr><tr><td>16</td><td>Α' Κορ. στ' 12-20</td><td>Λουκ. ιε' 11-32</td><td>α'</td><td>Α'</td></tr><tr><td>22</td><td>Α' Θεσ. δ' 13-17</td><td>Λουκ. κα' 8-9, 25-27, 35-36</td><td colspan="2">Ψυχοσάββατον</td></tr><tr><td>23</td><td>Α' Κορ. η' 8-θ' 2</td><td>Ματθ. κε' 31-46</td><td>β'</td><td>Β'</td></tr><tr><td>24</td><td>Β' Κορ. δ' 6-15</td><td>Ματθ. ια' 2-15</td><td colspan="2">Α' & Β' εύρεσις Τιμ. κεφαλής Προδρόμου</td></tr></table>				ΗΜ	ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΟΝ	ΗΧΟΣ	ΕΩΘΙΝΟΝ	2	Έβρ. ζ' 7-17	Λουκ. β' 22-40	Ύπαπαντή Χριστού					βαρύς	-	9	Β' Τιμ. γ' 10-15	Λουκ. ιη' 10-14	πλ. δ'	ΙΑ'	10	Β' Τιμ. β' 1-10	Ίω. ιε' 17-ιστ' 2	Άγ. Χαραλάμπους		16	Α' Κορ. στ' 12-20	Λουκ. ιε' 11-32	α'	Α'	22	Α' Θεσ. δ' 13-17	Λουκ. κα' 8-9, 25-27, 35-36	Ψυχοσάββατον		23	Α' Κορ. η' 8-θ' 2	Ματθ. κε' 31-46	β'	Β'	24	Β' Κορ. δ' 6-15	Ματθ. ια' 2-15	Α' & Β' εύρεσις Τιμ. κεφαλής Προδρόμου	
ΗΜ	ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΟΝ	ΗΧΟΣ	ΕΩΘΙΝΟΝ																																															
2	Έβρ. ζ' 7-17	Λουκ. β' 22-40	Ύπαπαντή Χριστού																																																
			βαρύς	-																																															
9	Β' Τιμ. γ' 10-15	Λουκ. ιη' 10-14	πλ. δ'	ΙΑ'																																															
10	Β' Τιμ. β' 1-10	Ίω. ιε' 17-ιστ' 2	Άγ. Χαραλάμπους																																																
16	Α' Κορ. στ' 12-20	Λουκ. ιε' 11-32	α'	Α'																																															
22	Α' Θεσ. δ' 13-17	Λουκ. κα' 8-9, 25-27, 35-36	Ψυχοσάββατον																																																
23	Α' Κορ. η' 8-θ' 2	Ματθ. κε' 31-46	β'	Β'																																															
24	Β' Κορ. δ' 6-15	Ματθ. ια' 2-15	Α' & Β' εύρεσις Τιμ. κεφαλής Προδρόμου																																																

