



ΜΑΡΤΙΟΣ
2025

-Ο ΦΑΡΟΣ-

Η ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΩΝ ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΕΝΟΡΙΑΣ ΣΤΕΡΝΩΝ



ΦΥΛΛΟ 3
ΕΤΟΣ 1

“Ελευθερία ή Θάνατος”, Εορτασμός 25 ης Μαρτίου

Η 25η Μαρτίου αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές εθνικές εορτές της Ελλάδας καθώς τιμάται η έναρξη της Επανάστασης του 1821 ενάντια στην Οθωμανική Αυτοκρατορία, γεγονός που οδήγησε στην ανεξαρτησία της χώρας. Παράλληλα, η ημερομηνία αυτή συμπίπτει με τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου, που προσδίδει και μία βαθιά θρησκευτική διάσταση στην εορταστική αυτή μέρα. Στις 25 Μαρτίου η Ελλάδα γιορτάζει, γιορτάζει διπλά! Από τη μια τη λευτεριά από τους Τούρκους κατακτητές και από την άλλη τον “Ευαγγελισμό της Θεοτόκου”. Ο Θεός στέλνει τον Αρχάγγελο Γαβριήλ να φέρει το πιο χαρμόσυνο άγγελμα, ότι στα σπλάχνα της Παρθένου έρχεται ο Θεάνθρωπος Ιησούς Χριστός. Την ίδια ημερομηνία επιλέγουν και οι αγωνιστές και ήρωες του 1821 για την έναρξη του ένοπλου αγώνα κατά των Οθωμανών Τούρκων. “Ελευθερία ή Θάνατος” το σύνθημα της ελληνικής επανάστασης! Στις 25 Μαρτίου 1821 δόθηκε το σύνθημα για την έναρξη της ελληνικής επανάστασης κατά του τουρκικού ζυγού. Οι υπόδουλοι Έλληνες έπειτα από σχεδόν 400 χρόνια σκλαβιάς ξεσηκώνονται και διεκδικούν την ελευθερία και την ίδρυση ενός ανεξάρτητου κράτους. Σύμφωνα με τους λαϊκούς θρύλους, η Επανάσταση ξεκίνησε από τα Καλάβρυτα και συγκεκριμένα από την Αγία Λαύρα. Εκεί, ο μητροπολίτης Παλαιών Πατρών Γερμανός ύψωσε κρυφά τη σημαία της Επανάστασης στις 25 Μαρτίου 1821, δίνοντας το έναυσμα για τον απελευθερωτικό αγώνα. Το γεγονός αυτό καταγράφηκε ιστορικά και μάλιστα του δόθηκε έμφαση καθώς συσχέτιζε την Εκκλησία και τη θρησκευτική παράδοση με την Επανάσταση. Η ημερομηνία επιλέχθηκε αφενός λόγω της θρησκευτικής σημασίας της και αφετέρου γιατί πίστευαν ότι την ημέρα εκείνη θα μπορούσαν να κρύψουν την Επανάσταση μέσα στους θρησκευτικούς πανηγυρισμούς. Η εκκλησία ευλόγησε τους αγωνιστές και στάθηκε στο πλευρό τους. Η Ελληνική Επανάσταση έληξε με την υπογραφή του Πρωτοκόλλου του Λονδίνου της 3^{ης} Φεβρουαρίου 1830 όπου αναγνωρίζει την ανεξαρτησία της Ελλάδας. Ο σουλτάνος δεν μπορούσε να αρνηθεί την αναγνώριση του ανεξάρτητου ελληνικού κράτους, καθώς η Πύλη, ήταν δεσμευμένη από τη Συνθήκη της Αδριανούπολης της 14^{ης} Σεπτεμβρίου 1829 (με την οποία τερματιζόταν ο ρωσοτουρκικός πόλεμος), να αποδεχθεί ό,τι θα αποφάσιζαν για το ελληνικό ζήτημα οι τρεις Δυνάμεις. Η εορτή αυτή δεν αποτελεί απλά μία ημερομηνία στο ημερολόγιο, αλλά μια ζωντανή ανάμνηση του μαχητικού πνεύματος και της ομοψυχίας που χαρακτήριζαν τον αγώνα για την ανεξαρτησία.



Μέσω των τελετών και των εκδηλώσεων, οι πολίτες ανανεώνουν τη δέσμευσή τους για την τιμή, την ελευθερία και την πολιτιστική κληρονομιά της Ελλάδας. Η 25η Μαρτίου, λοιπόν, είναι ημέρα μνήμης και υπερηφάνειας, όπου η ιστορία, η θρησκεία και ο πολιτισμός συνυπάρχουν για να τιμήσουν το παρελθόν και να εμπνεύσουν το μέλλον της χώρας.

Παρασκευή Βαΐτση Φιλολόγος, Κατηγήτρια.



Απολυτίκιων Ευαγγελισμού της Θεοτόκου



ΗΜΕΡΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ



Την Κυριακή 9 Φεβρουαρίου πραγματοποιήθηκε η πρώτη ημερίδα με τίτλο “Περιφερική Αρτηριακή Νόσος” με ομιλητή τον κύριο Νικόλαο Δασκαλάκη, επιμελητή Α’ της αγγειοχειρουργικής μονάδας του Γενικού Νοσοκομείου Χανίων, στο πνευματικό κέντρο του Ι.Ν. Ευαγγελισμού της Θεοτόκου της Ενορίας Στερνών. Με την ευχή του Σεβασμιωτάτου Μητροπολίτου Κυδωνίας και Αποκορώνου κ.κ. Δαμασκηνού και κατόπιν εισηγήσεως του Πανοσιολογιότατου Αρχιμανδρίτου του Οικουμενικού Θρόνου, Εφημερίου της Ενορίας και προέδρου της Ερανικής Επιτροπής και του Εκκλησιαστικού Συμβουλίου π. Μελχισεδέκ Αμπελικάκη, η ενορία Στερνών ξεκίνησε μια σειρά από ενημερωτικές ημερίδες με αξιόλογους ομιλητές που σκοπό έχουν την πληροφόρηση και την ενημέρωση του κοινού σε καθημερινά θέματα. Στην εκδήλωση έδωσαν το παρόν ο Διοικητής του Γενικού Νοσοκομείου κύριος Γεώργιος Μπέας και ο Περιφερειακός Σύμβουλος Χανίων Εμμανουήλ Φραγκάκης.



ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΕΝΟΡΙΑΣ ΣΤΕΡΝΩΝ ΑΣΤΕΡΙΑ 2025

Με μεγάλη επιτυχία έγινε για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά, την Κυριακή 2 Φεβρουαρίου, η εκδήλωση της κοπής της πίτας της Ενορίας Στερνών, η οποία συνοδευόταν με μια σειρά από επιδόσεις τιμητικών επαίνων και βραβεύσεων. Η εκδήλωση οργανώθηκε από την Ερανική Επιτροπή της Ενορίας Στερνών. Πρόκειται για μια επιτροπή η οποία συστάθηκε με την ευχή του Σεβασμιότατου Μητροπολίτου μας Κυδωνίας και Αποκορώνου κ.κ. Δαμασκηνού και κατόπιν εισηγήσεως του Πανοσιολογιότατου Αρχιμανδρίτου του Οικουμενικού Θρόνου, Εφημερίου της Ενορίας μας και προέδρου της Ερανικής Επιτροπής και του Εκκλησιαστικού Συμβουλίου π. Μελχισεδέκ Αμπελικάκη, αποτελείται από γυναίκες και άντρες της ενορίας με διάθεση για προσφορά. Σκοπός της Ερανικής Επιτροπής σε πρώτη φάση είναι, η αντικατάσταση του Τέμπλου του Ιερού Ναού του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου και του Αγίου Γεωργίου και η ανάπλαση του εσωτερικού χώρου του Ιερού Ναού . Ο εξαιρετικός χώρος της Λέσχης Αξιωματικών Π.Β.Κ. «Αστέρια» φιλοξένησε την εκδήλωση. Οι διοργανωτές έχοντας προσέξει την κάθε λεπτομέρεια όσον αφορά την όμορφη διακόσμηση, τη διαρρύθμιση της αίθουσας, την ποιότητα των φαγητών και τη ροή του προγράμματος άφησαν σε όλους τους καλεσμένους τις καλύτερες εντυπώσεις. Το υψηλό επίπεδο παρεχόμενων υπηρεσιών από το προσωπικό της Λέσχης Π.Β.Κ. ήταν αξιοπρόσεκτο και αξιοσημείωτο. Στην εκδήλωση πλέον των άλλων παρευρέθηκαν ο Πρωτοσύγκελος της Μητροπόλεως μας Πανοσιολογιότατος Αρχιμανδρίτης Νικηφόρος Εικοσιδέκας,,ο Αντιπεριφερειάρχης Χανίων κ. Νικόλαος Καλογεράς και πρόσωπα της τοπικής αυτοδιοίκησης και του πολιτιστικού συλλόγου “Μινώα” Στερνών. Η εκδήλωση είχε σκοπό να τιμήσει ιδιαίτερα τον πρώην και κατά σειρά ετών εφημέριο π. Ιωάννη Τουρλιτη. Τιμήθηκαν επίσης, τα απερχόμενα μέλη του εκκλησιαστικού συμβουλίου για την προσφορά τους κατά την περίοδο της θητείας τους. Στη συνέχεια, απονεμήθηκαν έπαινοι στους νεοεισακτέους φοιτητές της Ενορίας, οι οποίοι εισήχθησαν σε Ανώτατα Εκπαιδευτικά Ιδρύματα της χώρας κατά το ακαδημαϊκό έτος 2024 – 2025. Συγκεκριμένα έπαινοι δόθηκαν στον Φίλιππο Μεσαράκη και την Αγγελική Τσαγράκη. Τέλος, τιμήθηκαν οι οικογένειες που έφεραν ένα νέο μέλος στον κόσμο το 2024, για την συνεισφορά τους και την πίστη τους στον θεσμό της οικογένειας. Μεγάλος χορηγός των επαίνων ήταν ο όμιλος εταιρειών της οικογένειας του κ. Κωνσταντίνου Μανιά, επιχειρηματία και αντιπροέδρου ου εκκλησιαστικού συμβουλίου Αρώνιου, ο οποίος είναι πάντα δίπλα στην Ενορία μας.



ΚΟΠΗ ΠΙΤΑΣ ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΩΝ

Τετάρτη 26-02-2025

Με χαρά και εορταστική διάθεση πραγματοποιήθηκε σήμερα η κοπή της Αγιοβασιλιάτικης πίτας των Κατηχητικών της Ενορίας Στερνών, στον παιδότοπο “Νεφέλη” Πλήθος κόσμου μας τίμησε με την παρουσία και τη στήριξή του.

Την ευλογία της πίτας τέλεσε ο εφημέριος της Ενορίας μας, Αρχιμανδρίτης Οικουμενικού Θρόνου Μελχισεδέκ Αμπελικάκης, προσφέροντας σε όλους την πατρική του ευχή για υγεία, αγάπη και πρόοδο.

Ευχαριστούμε θερμά όλους όσοι συμμετείχαν και συνέβαλαν στην επιτυχία της εκδήλωσης, τις κυρίες της Ενορίας που βοήθησαν με τον τρόπο τους , τον παιδότοπο Νεφέλη για την φιλοξενία του , καθώς και τα παιδιά του Κατηχητικού μας που με τον ενθουσιασμό και τη ζωντάνια τους γέμισαν τον χώρο με χαρά και ελπίδα. Ευχόμαστε η νέα χρονιά να είναι γεμάτη ευλογίες και δημιουργικότητα για όλους!

Ομάδα Κατηχητών Ενορίας Στερνών.



Φτιάχνουμε την κυρά Σαρακοστή βήμα βήμα

30' προετοιμασία - 20' ψήσιμο -1 ώρα αναμονή -Σύνολο: 1 ώρα και 50'

Υλικά

Μερίδες: για 1 Κυρά Σαρακοστή

- 3 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις - 1 κούπα αλάτι ψιλό - 1 κούπα νερό χλιαρό - καρφάκια γαρύφαλλου, για διακόσμηση

Διαδικασία

- Για να φτιάξουμε την Κυρά Σαρακοστή, βάζουμε σε ένα μεγάλο μπολ το αλεύρι. Προσθέτουμε το αλάτι και το νερό και αναμειγνύουμε τα υλικά.
- Τα ζυμώνουμε πολύ καλά μέχρι να έχουμε ένα σφιχτό ζυμάρι. Εάν είναι πάρα πολύ σφιχτό, προσθέτουμε ελάχιστο νερό
- Ανοίγουμε με τον πλάστη τη ζύμη.
- Κόβουμε με ένα αιχμηρό μαχαίρι τη ζύμη στο σχήμα της Κυράς Σαρακοστής.
- Στο μεταξύ, προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160° C.
- Πλάθουμε με τη ζύμη που μένει από το κόψιμο τα χέρια, τη μαντήλα και τον σταυρό της.
- Κολλάμε αυτά τα επιπλέον μέρη πάνω στη σχηματισμένη ζύμη, πιέζοντας ελαφρά με το δάχτυλό μας.
- Φτιάχνουμε με ένα καλαμάκι τα χαρακτηριστικά του προσώπου και τις πτυχώσεις της φούστας.
- Διακοσμούμε με καρφάκια γαρύφαλλου.
- Μεταφέρουμε προσεκτικά την Κυρά Σαρακοστή σε μια λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα.
- Αν σκοπεύουμε να την κρεμάσουμε, κάνουμε μια τρύπα στο κεφάλι της για να περάσουμε αργότερα ένα σπαγγάκι.
- Βάζουμε το ταψί στον προθερμασμένο φούρνο και ψήνουμε την Κυρά Σαρακοστή για περίπου 20 λεπτά.
- Μετά την αφήνουμε να στεγνώσει χωρίς να την πειράζουμε, για τουλάχιστον 1 ώρα.
- Την ψεκάζουμε με λακ.
- Περνάμε από την τρυπούλα του κεφαλιού ένα σπαγγάκι, φτιάχνοντας μια θηλιά. Κρεμάμε την Κυρά Σαρακοστή σε περίοπτη θέση.

Μυστικά

Αντί για λακ, μπορούμε να περάσουμε την ψημένη ζύμη με άχρωμο βερνίκι νυχιών.



ΠΗΓΗ: γαστρονόμος

Προσευχή κατά την παρασκευήν τοῦ προσφόρου

(Λέγεται τὴν ὥρα τῆς προετοιμασίας διὰ τὴν ζύμωσιν τῆς προσφορᾶς)
Εἰς τὸ ὄνομα τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ ἁγίου Πνεύματος. Ἀμήν.
Ἄγιος ὁ Θεός, ἅγιος ἰσχυρός, ἅγιος ἀθάνατος, ἐλέησον ἡμᾶς. (ἐκ γ΄)
Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.
Παναγία Τριάς, ἐλέησον ἡμᾶς. Κύριε, ἰλάσθητι ταῖς ἁμαρτίαις ἡμῶν.
Δέσποτα, συγχώρησον τὰς ἀνομίας ἡμῶν. Ἄγιε, ἐπίσκεψαι καὶ ἴασαι τὰς ἀσθενείας ἡμῶν, ἕνεκεν τοῦ ὀνόματός σου.

Κύριε, ἐλέησον· Κύριε, ἐλέησον· Κύριε, ἐλέησον.

Δόξα Πατρὶ καὶ Υἱῷ καὶ ἁγίῳ Πνεύματι. Καὶ νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

Πάτερ ἡμῶν ὁ ἐν τοῖς οὐρανοῖς, ἁγιασθήτω τὸ ὄνομά σου. Ἐλθέτω ἡ βασιλεία σου. Γενηθήτω τὸ θέλημά σου, ὡς ἐν οὐρανῷ, καὶ ἐπὶ τῆς γῆς. Τὸν ἄρτον ἡμῶν τὸν ἐπιούσιον δὸς ἡμῶν σήμερον. Καὶ ἄφες ἡμῶν τὰ ὀφειλήματα ἡμῶν, ὡς καὶ ἡμεῖς ἀφίεμεν τοῖς ὀφειλέταις ἡμῶν. Καὶ μὴ εἰσενέγκῃς ἡμᾶς εἰς πειρασμόν, ἀλλὰ ρῦσαι ἡμᾶς ἀπὸ τοῦ πονηροῦ.

Ὅτι σοῦ ἐστὶν ἡ βασιλεία καὶ ἡ δύναμις καὶ ἡ δόξα τοῦ Πατρὸς καὶ τοῦ Υἱοῦ καὶ τοῦ ἁγίου Πνεύματος, νῦν καὶ ἀεὶ καὶ εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν.

ΕΥΧΗ

Κύριε Σὲ εὐχαριστῶ γι’ αὐτὴν τὴν ἁγία ὥρα, ποὺ μὲ τὰ ἁμαρτωλά μου χέρια μὲ ἀξιώνεις νὰ ζυμώνω τὰ Πανάχραντα Δῶρα τῆς ἀγάπης Σου. Σὲ παρακαλῶ κατὰπεμψε τὸ Πανάγιό Σου Πνεῦμα ποὺ εὐλογεῖ ὅλα τὰ Μυστήρια τῆς Ἐκκλησίας, νὰ εὐλογήσῃ καὶ τοῦτα τὰ Δῶρα γιὰ νὰ γίνουν καλὰ καὶ εὐπρόσδεκτα στὸ Ἅγιό Σου θυσιαστήριο. Καὶ σὲ παρακαλῶ νὰ τὰ δεχθῇς ὅπως ἐδέχθης τὴ θυσία τοῦ Ἀβελ, τὴ δοξολογία τῶν Ποιμένων, τὰ δῶρα τῶν Μάγων, τὰ δάκρυα τοῦ Πέτρου, καὶ τοῦ Ληστοῦ τὴν μετάνοιαν. Καὶ ἄς μὲ ἀξιώνεις νὰ σοῦ τὰ προσφέρω πάντοτε εὐσυνείδητα. Ἀμήν.

Δι’ εὐχῶν τῶν Ἁγίων Πατέρων ἡμῶν, Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ὁ Θεὸς ἡμῶν, ἐλέησον ἡμᾶς. Ἀμήν.



Χρήσιμα

ΜΑΡΤΙΟΣ 2025	
1	Σ Ευδοκίας οσιομ., Συνεσίου οσ. του εν Λύση, Δαμνίνης οσ.
2	Κ †ΤΥΡΙΝΗΣ. Νικολάου Πλανά, Ηαυχίου μ., Θεοδότου Κυρηναίας
3	Δ †ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ. Ευτροπίου, Κλεονίκου, Βασιλίσκου μ.
4	Τ Γερασίου οσ. Ιορδανίου, Γρηγορίου επτ. Κύπρου, Παύλου μ.
5	Τ Κόνωνος οσ. εν Ακάμαντι, Γρηγορίου επτ. Κωνσταντίας Κύπρου
6	Π Των μβ' (42) μ. εν Αμορίω, Εύρεση του Τιμίου Σταυρού
7	Π Α' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ. Των εν Χερσώνι επτ., Αρκαδίου & Νέστορος
8	Σ Θεοφυλάκτου επτ. Νικομηδείας, Θεοδώρου του Τήρωνος
9	Κ †Α' ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Ορθοδοξίας). Των 40 μαρτύρων εν Σεβαστεία
10	Δ Κοδράτου μ. εν Κορίνθου, Μιχαήλ νεομ., Αναστασίας πατρικίας
11	Τ Σωφρονίου Ιεροσ., Θεοδώρας Άρτης, Γεωργίου του Σιναΐτου
12	Τ Συμεών του νέου Θεολόγου, Γρηγορίου Ρώμης του Διαλόγου
13	Π Νικηφόρου πατρ. Κτόλεως (αν. λειψ.), Μαρίου επτ., Υπομονής
14	Π Β' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ. Βενεδικτου οσ., Βασιλείου & Ευφρασίου μ.
15	Σ Αριστοβούλου απτ., Αγαπίου μ. και των συν αυτώ
16	Κ †Β' ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Γρηγορίου Παλαμά). Σαβίνου μ., Χριστοδούλου
17	Δ Αλεξίου ανθρώπου του Θεού, Θεοσπηρίτου ομ.
18	Τ Κυρίλλου αρχιεπ. Ιεροσολύμων, Νικολάου επτ. Αχρίδας & Ζίτης
19	Τ Χρυσάνθου & Δαρείας μ., Δημητρίου νεομ.
20	Π Των εν μονή Αγ. Σάββα πατέρων, Μύρωνος μ.
21	Π Γ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ. Θωμά πατρ. Κτόλεως, Ιακώβου επτ. ομ.
22	Σ Βασιλείου ιερομ., Ευθυμίου νεομ.
23	Κ †Γ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Σταυροπροσκ.). Νικωνος μ. μαθ., Αγ. Θεοδώρου
24	Δ Αρτέμονος επτ. Σελευκίας
25	Τ †ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ
26	Τ Σύναξις Αρχ. Γαβριήλ, Στεφάνου ομ., Μονιάνου & Μαξίμης μ.
27	Π Μαρτώνης μ. εν Θεσσαλονίκη, Φιλητού & Λυδίας μ., Κηρύκου οσ.
28	Π Δ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ. Ιλαρίωνος οσ. του νέου, Ηρωδίου απτ.
29	Σ Μάρκου επτ. Αρεθουσιών, Κυρίλλου, Ιωνά & Βαραχσιού μ.
30	Κ †Δ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ (Ιωάννου οσ. της Κλίμακος), Ιωήλ προφ.
31	Δ Υπατίου ιερομ. επτ. Γαγγρών

Εφημερίδα
ΚΑΤΗΧΗΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΕΝΟΡΙΑΣ ΣΤΕΡΝΩΝ
-Ο ΦΑΡΟΣ-
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΥΛΗΣ:
Δημήτριος Βλαντής
ΣΥΝΤΑΞΗ - ΕΠΙΜΕΛΙΑ
Παρασκευή Βαίτση
Ευτυχία Λούη
Λίτσα Παπαχριστοφολίδου
Ειρήνη Δασκαλάκη
Δημήτριος Βλαντής
ΣΧΕΔΙΑΣΗ-ΓΡΑΦΙΚΑ
Δημήτριος Βλαντής
Τήλ:6908768673



<https://enoriasternes.com>

Κυρά Σαρακοστή και παιδί



Η Κυρά Σαρακοστή είναι ένα από τα ωραιότερα και παλαιότερα έθιμα της Ελληνικής κοινωνίας που σχετίζονται με τη γιορτή του Πάσχα και συμβολίζουν τις αρετές που πρέπει να καλλιεργήσει ο άνθρωπος. Αποτελεί ένα αυτοσχέδιο ημερολόγιο για την περίοδο της Σαρακοστής ενώ ολόκληρη η παρουσία της Κυράς Σαρακοστής συμβολίζει τη νηστεία και την κατάνυξη των ημερών.

Επειδή παλιά δεν είχαν τα σημερινά ημερολόγια για να μετρούν το πέρασμα της νηστείας, δημιούργησαν την κυρά Σαρακοστή για να μετρούν αλλά και για να τους υπενθυμίζει τα πάθη που πρέπει να κόψουν ή να ελαττώσουν. Έπαιρναν δηλαδή ένα χαρτί και ζωγράφιζαν την Σαρακοστή με μορφή μοναχής (ο μοναχισμός συμβολίζει την εγκράτεια και η λέξη «νηστεία» ταίριαζε καλύτερα στον γυναικείο μοναχισμό). Η κυρά Σαρακοστή είχε φουσκωτό φόρεμα για να χωράει τα εφτά πόδια, ένα για κάθε εβδομάδα μέχρι το Μεγάλο Σάββατο. Είχε εφτά πόδια, ένα για κάθε βδομάδα της Σαρακοστής. Οι επτά (7) εβδομάδες (κάθε βδομάδα και γιορτή) της Μεγάλης Σαρακοστής είναι οι ακόλουθες:

1η Κυριακή της Ορθοδοξίας
2η Κυριακή του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά
3η Κυριακή της Σταυροπροσκυνήσεως
4η Κυριακή του Αγίου Ιωάννη της Κλίμακας
5η Κυριακή της Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας
6η Κυριακή των Βαΐων
7η Κυριακή του Πάσχα

*Την παραμονή των Κυριακών της Σαρακοστής κόβουμε τα ποδαράκιαΔεν της έβαζαν στόμα γιατί αντιπροσώπευε τη νηστεία της τροφής αλλά και τα άσχημα λόγια που βγαίνουν από το στόμα του ανθρώπου προς τους άλλους. Τα χέρια της ήταν σταυρωμένα από τις πολλές προσευχές και συμβολίζουν τη σωφροσύνη και τη σεμνότητα. Δεν είχε αυτιά διότι πολλές φορές αυτά που ακούμε μας αναστατώνουν, τα επεξεργαζόμαστε και αμαρτάνουμε. Η προσευχή που ακούγεται περισσότερο τη Μεγάλη Σαρακοστή και συνδέεται με τους συμβολισμούς της κυρά Σαρακοστής, είναι αυτή του Αγίου Εφραίμ του Σύρου που μας προτρέπει σε πόλεμο εναντίον του κακού μας εαυτού και καλλιέργεια των αρετών και των χαρισμάτων καθώς και τον σεβασμό προς τον πλησίον μας.

Κύριε καὶ Δέσποτα τῆς ζωῆς μου,
πνεῦμα ἀργίας, περιεργείας, φιλαρχίας
καὶ ἀργολογίας μὴ μοι δῶς.
Πνεῦμα δὲ σωφροσύνης, ταπεινοφροσύνης,
ὑπομονῆς καὶ ἀγάπης, χάρισαί μοι τῷ σῶ δούλῳ.
Ναί, Κύριε Βασιλεῦ, δώρησαί μοι τοῦ ὁρᾶν τὰ ἐμὰ πταίσματα,
καὶ μὴ κατακρίνειν τὸν ἀδελφόν μου,
ὅτι εὐλογητὸς εἶ, εἰς τοὺς αἰῶνας τῶν αἰώνων. Ἀμήν

<https://neotita.gr/>

