



ΤΕΥΧΟΣ 30

ΕΤΟΣ 1ο

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2011

Μηνιαίο Ενημερωτικό Φυλλάδιο Ι.Ν.Αγίας Βαρβάρας Αργυρουπόλεως

Μπροστά στο σπήλαιο

Ο Χριστιανισμός, θα μπορούσε να πούμε, είναι δυνατόν να συμβολιστεί και να εκφραστεί με ένα σπήλαιο. Μοιάζει με ένα σπήλαιο. Τι θέλουμε να πούμε μ' αυτό; Ότι είναι ένα πράγμα μυστικό, δεν είναι ένα πράγμα που εντυπωσιάζει εκ πρώτης όψεως. Δεν είναι επιφανειακά σπουδαίο, όπως ένα μεγάλο εργοστάσιο, όπως ένα τεχνικό κατόρθωμα.

Ο Χριστιανισμός, όπως πρωτοπαρουσιάστηκε και στις πραγματικές του ρίζες, είναι ένα πράγμα ταπεινό, αφανές, ήρεμο, που πρέπει να ψάξεις να το βρεις. Όπως ένα σπήλαιο, που είναι στην πλαγιά κάποιου βουνού, θέλει ανίχνευση, ειδικό ανίχνευτή να προσπελάσει τον δρομίσκο, που οδηγεί προς αυτό. Δεν κάνει θόρυβο από μακριά ένα σπήλαιο. Είναι ένα αφανές πράγμα. Θέλει κόπο και μόχθο για να πλησιάσεις και άμα φτάσεις κονιά, πρέπει να σκύψεις να μπεις μέσα. Είναι κάτι που δεν ελκύει, τουλάχιστον εξωτερικά, ο γνήσιος Χριστιανισμός, όπως μας τον αποκαλύπτει το Ιερό Ευαγγέλιο. Μη κοιτάτε μεταγενεστέρως που έγιναν και λαμπρά οικοδομήματα του Χριστιανισμού, που έχουν και πολυτέλεια και τέχνη: αλλά η



ουσία του είναι η απλότης των Ποιμένων. Είναι η απλότης ενός κλαυθμυρίζοντος βρέφους. Είναι η πτώχεια μέσα στο αχούρι ενός στάβλου, μια απίστευτη και συγκλονιστική πτώχεια και αφάνεια, η οποία λες και είναι επίτηδες για να μην ελκύει, να μην εντυπωσιάζει.

Θέλει ειδική προσέγγιση, ειδική προσπέλαση, δεν σου επιβάλλεται με σπουδαίες ρεκλάμες, με θριαμβολογίες, αλλά εάν το θέλεις, εάν το λέει η καρδιά σου, θα μπεις μέσα.



(συνέχεια από τη σελίδα 1)

Με άλλα λόγια πρέπει να σκύψω, να ταπεινωθώ, να απεκδυθώ τον πολύ μου ορθολογισμό, τις πολλές μου εσωτερικές σκουριές, όχι μόνον των αμαρτιών, αλλά εν γένει τον ορθολογιστικό τρόπο της σκέψης, τον τρόπο ζωής που συνήθως θέλει την καλοζωία, την καλοπέραση, τον εγωισμό, όλα αυτά θα πρέπει να τα βγάλω, να τα αποκολλήσω από τον εαυτό μου σ' αυτό το μονοπάτι, που λέγεται πραγματικός Χριστιανισμός, Ευαγγέλιο, Ιησούς.

Και για να μπει κανείς μέσα σ' αυτό το Σπήλαιο, απεκδυόμενος κάθε τι το δευτερεύον και ανάξιο λόγου, πρέπει να δει την ουσία. Ποια είναι η ουσία; Ο Θεός σαρκούται. Αυτό είναι η βάση του Χριστιανισμού, το κεντρικό νόημα, «ο Θεός έγινε άνθρωπος, ίνα εμείς θεοποιηθώμεν». Μέσα λοιπόν εκεί, όταν κανείς αποφασίσει και κατορθώσει να προσπελάσει αυτή τη μυστική και αφανή οδό, που την κρύβουν πολλοί θάμνοι, θα δει το μυστήριο του κρυμμένου, όπως λέει ο θείος Παύλος «από των αιώνων και από των γενεών» (Προς Κολασσαείς, α' 26).

Αυτή είναι η κρυμμένη αλήθεια, ότι όντως ο Θεός εταπεινώθηκε πάρα πολύ από μία υπερβάλλουσα αγάπη. Έσκυψε και ήλθε πολύ κοντά μας. Έγινε πολύ δικός μας, πάρα πολύ μικρός, πάρα πολύ πτωχός, για να φέρει τη νέα κατάσταση της απλότητας, γνησιότητας, ειλικρινείας ενότητας των ψυχών των ανθρώπων.

Και τότε μόνο φανερώνεται στους εκζητούντας και κρούοντας και ποθούντας και κλαίοντας για να βρουν την αλήθεια, να βρουν τον Θεό, με πόθο, με ζέση, με ικεσία. Σ' αυτούς φανερούται το μυστήριο το αποκεκρυμμένο.

Αυτοί μπορούν να μπουν στο σπήλαιο, οι άλλοι πολλές φορές οι πολλοί, μπορεί να είμαι κι εγώ μεταξύ αυτών, μένουμε μακριά. Κάνουμε τον Χριστιανό, φοράμε μια φόρμα Χριστιανική, παίρνουμε Χριστιανική, παίρνουμε μια εμφάνιση θρησκευτική και νομίζουμε ότι είμαστε οι εκπρόσωποι του Ευαγγελίου.

Μπορεί εγώ να μην είμαι, μπορεί να είναι ο πιο απλός, ο πιο αφανής, που δεν έχει κανένα σήμα κατατεθέν θρησκευτικότητας. Αυτός είναι ο αληθινός Χριστιανός και εγώ που φορά τα διάσημα του Χριστιανού να είμαι μηδέν. Επομένως, όπως ο ίδιος ο Κύριος τα είπε αυτά τα πράγματα και τα είπε ενίοτε με το μαστίγιο της καυστικής του γλώσσας, δεν είναι τα εξωτερικά στολίσια, τα διακοσμητικά στοιχεία που κάνουν τον Χριστιανό ή τον Χριστιανισμό.

Είναι η εγκάρδια αποδοχή του Σπηλαίου. Είναι η προσπέλαση του και η διείσδυση στο βάθος, όπου αποκαλύπτεται το μεγάλο μυστήριο του Θεού. Επομένως η προσέγγιση στο σπήλαιο απαιτεί κυρίως γνησιότητα, απλότητα, ειλικρίνεια, εναντιθέσει προς την αυτάρκεια του ανθρώπου, ο οποίος νομίζει ότι χωρίζει τα πράγματα και ότι απλώς του χρειάζεται και λίγος Χριστιανισμός, για συμπλήρωμά του.

Αυτούς ο Ιησούς δεν τους θέλει κοντά του, διότι οδηγούνται προς μία νοστροπία που λέγεται φαρισαϊκή, η οποία ως γνωστόν δεν είναι μόνο γνώρισμα των Φαρισαίων των πρώτων αιώνων, αλλά είναι γνώρισμα πολλών ανθρώπων διαφόρων εποχών.

Είναι ένα μικρόβιο δυσδιάκριτο, το οποίο όμως ενδημεί στα θρησκευτικά περιβάλλοντα. Δεν μπορείς να εισέλθεις στο Σπήλαιο, στην ουσία δηλαδή του Χριστιανισμού, εάν έχεις μια αυτάρκεια, εάν δεν συγκλονίζεσαι, όπως εκείνα τα αμαρτωλά υποκείμενα συγκινήθηκαν



μπροστά στον Ιησού και πήγαν πιο κοντά του από τους αυτάρκεις τηρητάς του νόμου. Σ' αυτούς ο Ιησούς λέγει: «εσάς τι να σας κάνω, εσείς τα ξέρετε όλα, ετηρήσατε όλες τας εντολάς, δεν έχω τίποτα να σας προσφέρω!».

Ενώ γι' αυτούς που νοιώθουν πώς κάτι τους λείπει και κλαίνει και γονατίζουν ζητώντας την αλήθεια, τους λέει ο Ιησούς, για σας ήλθα εγώ στη γη. Λοιπόν δεν μπορεί κανείς να μένει στην αυτάρκεια της τυποποιημένης θρησκευτικότητας.

Δεν μπορεί κανείς να πλησιάσει με την ξηρότητα ενός ψυχρού συντηρητισμού.

Δεν μπορεί να πλησιάσει με το σύστημα ενός κατά συνθήκη Χριστιανισμού, με μια συμβατικότητα τυποποιημένη και ψυχρή.

Δεν μπορεί να πλησιάσει, όταν τον Χριστιανισμό τον κάνει ένα διοικητικό σύστημα ή ένα θεωρητικό κατασκευάσμα, χωρίς τον πόθο και το άναμμα της καρδιάς, τη φλόγα και τον σπινθήρα της αλήθειας.

Η προσέγγιση άρα στο Σπήλαιο γίνεται με μια γνησιότητα, αλλά και με μια αναζήτηση, με ένα άνοιγμα της ψυχής, που το Ευαγγέλιο το ονομάζει πίστη, εμπιστοσύνη και αφοσίωση βαθιά και συνεχή. Δεν αρκεί απλώς ότι έγινα Χριστιανός –ποτέ δεν έγινα Χριστιανός– γίνομαι συνεχώς, αδιαλείπτως, μέχρι την τελευταία στιγμή είμαι εν πορεία, εν ορειβασία. Όποιος έκλεισε το βιβλίο των λογαριασμών με την ψυχή του και με τον Ιησού, δεν, μπορεί να μπει στο Σπήλαιο.

Ακόμη η είσοδος στο Σπήλαιο, δηλαδή στον πυρήνα του Χριστιανισμού, είναι μια πράξη όχι μόνο πίστεως και ανοίγματος και πόθου, αλλά είναι και μια πράξη ελευθερίας, πραγματικής ελευθερίας. Σήμερα, ο άνθρωπος κινείται μέσα σε μία δουλικότητα. Είναι αναγκασμένος, χωρίς να το θέλει, να κινείται από διάφορα κίνητ-

ρα. Ένα τέτοιο μεγάλο κίνητρο είναι πχ η διαφήμιση. Βομβαρδίζεται όλη μέρα από την ακροαματική οδό και από την οπτική οδό, από ποικίλα συνθήματα, και όποιο σύνθημα είναι ισχυρότερο και δελεαστικότερο τον εξαναγκάζει, τον εξαγοράζει. Ασκεί πάνω του μία πίεση.

Εδώ όμως υπάρχει και κάποιο Σπήλαιο, που λέγεται Χριστιανισμός ή λέγεται Σάρκωση του Θεού. Αυτό το Σπήλαιο δεν διαθέτει δημόσιες σχέσεις και εμπορική κίνηση. Δεν έχει ούτε προβολείς, ούτε μεγάφωνα, ούτε τίποτα άλλο. Η προβολή του είναι το αντίθετο απ' ότι χρησιμοποιείται συνήθως για προβολή. Είναι η αφάνεια, είναι μια κατάσταση παραγκωνισμού. Άρα δεν σε σπρώχνει να πας προς τα κει. Σε αφήνει σε μια απόλυτη ελευθερία. Εάν όντως θέλεις, το απόφασιζεις, το λες με όλη την καρδιά σου να πας προς τα κει, προς τον αποδιωγμένο Ιησού, να αποδεχθείς το μήνυμά του, που δεν είναι πάντοτε της μόδας. Δεν λανσάρεται ως η τελευταία λέξη των σύγχρονων κοινωνιών.

Έτσι λοιπόν ακολουθεί κανείς στα σοβαρά τον Χριστιανισμό. Δεν εννοώ την τυπική θρησκευτικότητα που έχουμε όλοι μας, αλλά τη σοβαρή αντιμετώπιση για μια προσέγγιση της ουσίας της πίστεως. Αυτή είναι πράξη ελευθερίας. Όχι μόνο ειλικρίνειας και γνησιότητας, αλλά και πράξη ελευθερίας. Αυτό το πράγμα δεν είναι κάτι που είναι απλώς γραμμένο στο Ευαγγέλιο. Είναι ένα γεγονός, που το βλέπουμε βιούμενο στην ιστορία. Δεν είναι μία θεωρία σπουδαία, αν θέλετε. Αλλά είναι μία ζωή που ξεχύνεται. Είναι ένα ιστορικό γεγονός, το ότι το Σπήλαιο διά μέσου των αιώνων εβιώθη. Η βίωση αυτού του μυστηρίου της πίστεως δεν φαίνεται και δεν μετριέται. Είναι το μεγάλο μυστικό των αιώνων.

π. Η.Μ.



Τι δεν θα μάθουν τα παιδιά που θα γεννηθούν το 2012

Πιστεύετε ότι τα παιδιά που θα γεννηθούν το 2012 θα αναγνωρίζουν τίποτα από τα παρακάτω;

Βιντεοκασέτα: Πλέον τα πάντα σήμερα στους τηλεοπτικούς σταθμούς γυρίζονται, επεξεργάζονται και μοιράζονται χωρίς να χρειάζεται πουθενά οποιαδήποτε βιντεοκασέτα. Όχι μόνο αυτό, αλλά η σημερινή βιντεοκάμερα χωρίς κασέτα προσφέρει πολύ υψηλότερη ποιότητα από οτιδήποτε μπορούσες να φανταστείς πριν 10 χρόνια – και κοστίζει λιγότερα και από τον φακό της κάμερας που χρησιμοποιούσες στο παρελθόν.

Ταξιδιωτικοί πράκτορες: Αν και δεν έχουν εξαφανιστεί ακόμη, αυτό το επάγγελμα είναι ένα από τα πολλά που το διαδίκτυο έχει αποδεκατίσει. Όταν έρθει η ώρα για το μήνα του μέλιτος, θα μπορέσουν αυτοί που γεννήθηκαν το 2011 να βρουν έναν;

Ο διαχωρισμός δουλειάς και σπιτιού: Όταν κουβαλάς έναν υπέρ-υπολογιστή στην τσέπη σου, δεν είναι μόνο οι φίλοι σου αυτοί που μπορούν να σε βρουν – μπορεί και το αφεντικό σου. Για τα παιδιά που γεννήθηκαν αυτή την χρονιά, ο τοίχος μεταξύ γραφείου και σπιτιού θα είναι πράγματι θολός.

Βιβλία, περιοδικά και εφημερίδες: Όπως και οι βιντεοκασέτες, οι λέξεις γραμμένες σε νεκρά δέντρα αρχίζουν να μας εγκαταλείπουν σιγά-σιγά – αλλά για αυτούς που γεννήθηκαν φέτος, τα κατάστηματα που θα τα πουλάνε στο μέλλον θα είναι τόσο πολυάριθμα όσο είναι και τα δισκάδικα σήμερα.

Καταστήματα ενοικίασης ταινιών: Αλήθεια, έπαιρνες το αμάξι σου και οδηγούσες μέχρι κάποιο κατάστημα απλά για να νοικιάσεις μια ταινία;

Ρολόγια: Ίσως ένα γραφικό κόσμημα, αλλά η σωστή ώρα είναι στο smartphone σου, το οποίο λίγο πολύ είναι πάντα στο χέρι σου.

Χάρτινοι χάρτες: Κάποια εποχή ήταν διαθέσιμοι δωρεάν σε κάθε βενζινάδικο. Είναι σχεδόν παρωχημένοι σήμερα και η επόμενη γενιά πιθανόν να πρέπει να επισκεφθεί ένα μουσείο για να δει έναν.

Ενσύρματα τηλέφωνα: Γιατί θα πλήρωνες 20€ κάθε μήνα για να έχεις ένα τηλέφωνο που συνδέεται στον τοίχο; Για αυτούς που γεννήθηκαν σήμερα αυτό θα είναι μια ανόητη ιδέα.

Υπεραστικές κλήσεις: Χάρη στο internet, οι μέρες όπου πλήρωνες περισσότερα για να μιλήσεις με κάποιον σε μια άλλη πόλη ή χώρα έχουν εξαφανιστεί.

Αγγελίες εφημερίδων: Πέρασαν οι εποχές όπου έπρεπε να αγοράσεις ένα μάτσο φυλλάδες μόνο και μόνο για να δεις τι πωλείται.

Dial-up Internet: Αν και δεν είναι όλοι στην ευρυζωνικότητα, δεν θα αρνήσει πολύ να εξαφανιστεί τελείως το dial-up internet.

Εγκυκλοπαίδειες: Φαντάσου μια εποχή όπου έπρεπε να αγοράσεις ακριβά βιβλία τα οποία ήταν ήδη ξεπερασμένα πριν ακόμα στεγνώσει το μελάνι. Αυτό θα είναι αδιανόητο για τα μωρά που γεννήθηκαν σήμερα.



Ξεχασμένοι φίλοι: Θυμάσαι όταν κάποιος παλιός φίλος έφερνε κάποιον που πηγαίνατε σχολείο μαζί και έλεγε «Ω ναι, τον είχα ξεχάσει τελείως!» Η επόμενη γενιά θα είναι αυτομάτως σε επαφή με τον καθένα που γνωρίζουν έστω και λίγο, μέσω του Facebook.

Βραδινό δελτίο ειδήσεων: Οι ειδήσεις πλέον είναι 24/7. Και αν δεν είσαι σπίτι να τις παρακολουθήσεις, δεν πειράζει – υπάρχουν και στο smartphone που έχεις στην τσέπη σου.

CD: Πρώτα οι δίσκοι, μετά οι κασέτες, έπειτα τα CD – η αντικατάσταση της μουσικής σου ήταν ένα ακριβό χόμπι.

Φωτογραφικές με φίλμ: Για τα παιδιά που γεννιούνται σήμερα, η λέξη «φίλμ» δεν θα σημαίνει τίποτα. Στην πραγματικότητα, ακόμη και οι ψηφιακές κάμερες κινδυνεύουν να εξαλειφθούν καθώς οι υπολογιστές τσέπης αναλαμβάνουν και αυτό το καθήκον πλέον.

Χρυσός Οδηγός: Για πιο λόγο θα χρειάζοσουν ένα τεράστιο βιβλίο απλά για να βρεις κάποιον;

Κατάλογοι: Δεν υπάρχει λόγος να μου στείλεις με αλληλογραφία τον κατάλογο σου από την στιγμή που μπορώ να δω οτιδήποτε έχεις για πώληση online, οποιαδήποτε στιγμή. Αν θέλεις να μου το υπενθυμίσεις, απλά στείλε μου ένα e-mail.

Χειρόγραφα γράμματα: Πότε ήταν η τελευταία φορά που έγραψες καλλιγραφικά; Τα παιδιά που γεννήθηκαν το 2011 δεν πρόκειται ποτέ να γράψουν κάτι χειρόγραφα.

Fax: Μπορείς να πεις «σκανάρισμα», «pdf» και «e-mail»;



Μια φωτογραφία ανά κορνίζα: Μεγάλη σπατάλη χώρου στον τοίχο ή το γραφείο για να έχεις ξεχωριστά κάδρα για κάθε φωτογραφία. 8Gb φωτογραφίες και/ή βίντεο σε μια ψηφιακή κορνίζα που περιλαμβάνει κάθε πρόσωπο που έχεις γνωρίσει και κάθε τι που έχεις κάνει – αυτό είναι αποτελεσματικό.

Καλώδια: Καλώδια να συνδέουν τηλέφωνα σε τσίχλους; Καλώδια να συνδέουν υπολογιστές, τηλεοράσεις, στερεοφωνικά και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές μεταξύ τους; Καλώδια για να συνδέονται υπολογιστές στο internet; Για τα παιδιά που θα γεννηθούν το 2012, αυτά δεν θα είναι και τόσο λογικά.

Διαφημίσεις στην τηλεόραση: Είναι τρομερά ακριβές, εύκολο να αποφευχθούν και αναποτελεσματικές να στοχεύσουν συγκεκριμένα ακροατήρια. Εκτός και αν κάποιος εφεύρει έναν τρόπο να σε αναγκάζει να τις παρακολουθείς, ποιος πρόκειται να πληρώσει για αυτές;

Απόκρυψη: Πριν κάποια χρόνια, αν δεν απαντούσες στο τηλέφωνο του σπιτιού σου, αυτό ήταν – κανείς δεν ήξερε αν είσαι νεκρός ή ζωντανός, πόσο το που βρίσκεσαι. Τώρα το τηλέφωνο σου είναι όχι μόνο στην τσέπη σου, αλλά μπορεί να πει στον καθένα –συμπεριλαμβανομένων των διαφημιστών– ακριβώς που βρίσκεσαι.



Παιδί και Τηλεόραση

Οι αρνητικές επιδράσεις της τηλεόρασης στα παιδιά έχουν μελετηθεί σε βάθος και είναι γνωστές στους συναφείς επιστημονικούς κύκλους. Τα συμπεράσματα των σχετικών ερευνών δημοσιεύονται τόσο σε επιστημονικά όσο και λαϊκά περιοδικά που ασχολούνται με την ανατροφή των παιδιών. Ωστόσο, η πολύτιμη αυτή γνώση δεν φαίνεται να επηρεάζει σημαντικά τις διαθέσεις και τις πρακτικές των γονιών στο ζήτημα της παιδικής τηλεθέασης.

Αυτό συμβαίνει επειδή η τηλεόραση είναι ένας φτηνός και, αρκετές φορές, αποτελεσματικός baby-sitter που βοηθάει τους γονείς να απαλλαγούν από την «ενοχλητική» παρουσία των παιδιών ή την υποχρέωση να ξοδεύουν πολύ χρόνο σε επικοινωνία μαζί τους και διαπαιδαγώγηση, ενέργειες που στη σύγχρονη εγωκεντρική κουλτούρα θεωρούνται, από πολλούς, βαρετές και κουραστικές. Όμως, στην πραγματικότητα, οι ενέργειες αυτές είναι οι πιο σημαντικές επενδύσεις για την υγιή ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών.

Οι έρευνες φανερώνουν ότι, στα αναπτυγμένα κράτη, η τηλεόραση είναι το πρώτο ΜΜΕ με το οποίο το παιδί έρχεται σε επαφή, συνήθως πριν συμπληρώσει το δεύτερο έτος της ζωής του. Στις ΗΠΑ, από τις οποίες προέρχονται οι περισσότερες έρευνες, τα παιδιά, κατά μέσον όρο, ξοδεύουν καθημερινά 4 ώρες σε παρακολούθηση τηλεόρασης, DVD και βίντεο, ενώ η αντίστοιχη ουσιαστική επικοινωνία με τον πατέρα ελάχιστα ξεπερνάει τα 3,5 λεπτά.

Γνωρίζοντας από πρώτο χέρι της επιπτώσεις της τηλεθέασης στα παιδιά, η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (American Academy of Pediatrics) σε επίσημη ανακοίνωσή της αναφέρει τα εξής:

«Τα παιδιά ανεξαρτήτου ηλικίας βρίσκονται σε συνεχή φάση εκμάθησης νέων πραγμάτων. Τα 2 πρώτα έτη της ζωής τους είναι ιδιαίτερος σημαντικά για την αύξηση του εγκεφάλου και την ανάπτυξη κοινωνικών, συναισθηματικών και γνωστικών δεξιοτήτων. Σε αυτή τη φάση, η επαρκής και θετική αλληλεπίδραση των παιδιών με γονείς και άλλα παιδιά είναι κρίσιμη και μπορεί να εμποδιστεί από την πολύωρη τηλεθέαση με απρόβλεπτες αρνητικές συνέπειες... η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής δεν συστήνει την τηλεθέαση σε παιδιά κάτω των 2 ετών».

Αλλά, και στα μεγαλύτερα παιδιά (3-7 ετών), ο χρόνος τηλεθέασης δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 20 λεπτά ημερησίως.

Το πρόβλημα συμβαίνει επειδή τα παιδιά, καθώς παίζουν, χρησιμοποιούν και αναπτύσσουν τη δική τους δημιουργική φαντασία. Η τηλεόραση, όμως, από μόνη της είναι μία τεράστια δεξαμενή φαντασίας που εισάγει τα παιδιά στον δικό της εντυπωσιακό φανταστικό κόσμο και τα εθίζει σε παθητική απορρόφηση κάθε είδους αρνητικών και αντιπαιδαγωγικών μηνυμάτων.

Οι εκτεταμένες έρευνες φανέρωσαν και άλλες σημαντικές αρνητικές επιδράσεις της πολύωρης τηλεθέασης:

1) Η τηλεόραση αντικαθιστά διάφορες ωφέλιμες δραστηριότητες όπως το ομαδικό παιχνίδι, τη σωματική άσκηση και άλλες δημιουργικές δραστηριότητες.





2) Η τηλεόραση μειώνει το χρόνο επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης με άλλα μέλη της οικογένειας.

3) Η πολύωρη τηλεθέαση ευθύνεται για χαμηλές σχολικές επιδόσεις, προβλήματα ύπνου (π.χ δημιουργία εφιαλτών), επιθετική και ανάρμοστη συμπεριφορά, παχυσαρκία, δημιουργία φοβιών, εκμάθηση επιβλαβών συνηθειών κ.α.

4) Τα περισσότερα παιδικά προγράμματα δεν δημιουργούνται από παιδαγωγούς αλλά από άτομα που στοχεύουν στο κέρδος, γι αυτό είναι γεμάτα με αρνητικά πρότυπα και στε-ρεότυπα. Η βία και ο αποκρυφισμός, ως στοιχεία εντυπωσιασμού, είναι βασι-κά συστατικά των καρτούνς και άλλων παιδικών προγραμμάτων.

5) Οι διαφημιστές γνωρίζουν ότι τα παιδιά δεν διαθέτουν την κριτική σκέψη των ενηλίκων με συνέπεια να είναι εύκολη λεία των εμπορικών τους στόχων. Έτσι τα παιδιά, μέσω της τηλεόρασης, βομβαρδίζονται με χιλιάδες διαφημίσεις άχρηστων και επιβλαβών προϊόντων και εθίζονται σε ένα πρώιμο και ασύνετο κατανάλωτισμό.

6) Η τηλεόραση δημιουργεί στα παιδιά την τάση να ειδωλοποιούν ανθρώπους (π.χ ηθοποιούς, τραγουδιστές) και να μιμούνται τις αρνητικές συμπεριφορές τους.

Συμβουλές

- ✓ Είναι σημαντικό να ελέγχετε την ποιότητα των προγραμμάτων και όχι μόνο τη διάρκεια που το παιδί θα καθίσει μπροστά στην τηλεόραση.
- ✓ Διαλέξτε τα κατάλληλα προγράμματα για την κατάλληλη ηλικία και τις ανάγκες του παιδιού σας.
- ✓ Περιορίστε το χρόνο που περνάει μπροστά στην τηλεόραση και παρακολουθείστε μαζί του ορισμένες φορές τα αγαπημένα του προγράμματα.
- ✓ Αν και το λεξιλόγιο των μικρών παιδιών είναι περιορισμένο ακούει και καταλαβαίνουν αρκετά. Για αυτό το λόγο συζητήστε μαζί τους μετά για το τι είδατε. Μπορείτε να ακονίσετε τη μνήμη του παιδιού σας κάνοντάς του ερωτήσεις για τα χρώματα και τις εικόνες που είδε, τα τραγούδια που άκουσε, και την πλοκή της ιστορίας.
- ✓ Παιδιά κάτω των 3 χρονών μπορεί να υπερδέψουν φαντασία με πραγματικότητα κάτι που μπορεί να ξεκαθαριστεί με μία σύντομη συζήτηση αφού κλείσει η τηλεόραση.
- ✓ Ανεξάρτητα της ηλικίας, αποφύγετε να τοποθετήσετε τηλεόραση στο παιδικό δωμάτιο.
- ✓ Εάν το παιδί χαίρεται με κάτι που είδε ή ανακάλυψε μέσω της τηλεόρασης μοιραστείτε τη χαρά μαζί του και δείξτε τον δικό σας ενθουσιασμό.
- ✓ Χρησιμοποιήστε την τηλεόραση ως εργαλείο για να «πάτε κάπου πιο πέρα» με τα παιδιά σας και μην αφήσετε ποτέ να σας χρησιμοποιήσει εκείνη.

Ορθόδοξη Εκκλησία

Εγκαίνια Κοινωνικού Παντοπωλείου

Τα εγκαίνια του πρώτου Κοινωνικού Παντοπωλείου της φιλανθρωπικής εταιρείας «Αποστολή» της Ιεράς Αρχιεπισκοπής Αθηνών και του Δήμου Μοσχάτου - Ταύρου τέλεσε την Παρασκευή 23 Δεκεμβρίου 2011 ο Μακαριώτατος Αρχιεπίσκοπος Αθηνών και Πάσης Ελλάδος κ. Ιερώνυμος.

Το «Κοινωνικό Παντοπωλείο» θα λειτουργεί δύο φορές την εβδομάδα, την Τρίτη και την Πέμπτη, επί οκταώρου βάσεως, δηλαδή από της 9:00 ως και τις 17:00 στο Δήμο Μοσχάτου - Ταύρου, προκειμένου να καλύψει βασικές ανάγκες επιβίωσης 200 οικογενειών (απόρων, πολυτέκνων, μονογονεϊκών με ανήλικα παιδιά, μοναχικών ανθρώπων κ.ά.).

Το «Κοινωνικό Παντοπωλείο» στεγάζεται στην πλατεία Αττάλειας, στην οδό Αθανασίου Διάκου αρ. 1, στον Ταύρο, σε ακίνητο ιδιοκτησίας του Δήμου που έχει παραχωρηθεί στην φιλανθρωπική εταιρεία «Αποστολή».

Στην ομιλία του ο Μακαριώτατος επισήμανε ότι σήμερα γίνεται μια ακόμη κίνηση για να καταπολεμηθεί η φτώχεια, η δυστυχία και η ανέχεια. "Όταν υπάρχει θέληση και η Πολιτεία στέκεται συμπαραστάτης στο αγώνα μας, η Εκκλησία μπορεί να προσφέρει αποτελεσματικά" είπε.

«Η Ι.Α.Α. λειτουργεί το πρώτο κοινωνικό παντοπωλείο και έπειτα συνέχεια με σκοπό τη δημιουργία περισσότερων κοινωνικών στηριγμάτων σε άπορους συνανθρώπους μας» πρόσθεσε. «Και θα δείτε», τόνισε, «άμεσα όχι στα λόγια αλλά μόνο με έργα, έργα αγάπης και ενίσχυσης».



Τα φετινά Χριστούγεννα υπάρχει θλίψη, αβεβαιότητα και προβληματισμός σε πολλές ελληνικές οικογένειες και αρκετούς συνανθρώπους μας. Εμείς εδώ, κατέληξε, θέλουμε να δώσουμε το παρών στις δυσκολίες και να ελαφρύνουμε τον σταυρό του διπλανού μας, του συνανθρώπου.

Ο Μακαριώτατος αναφέρθηκε, τέλος, στην μεγάλη ανταπόκριση του κόσμου στην εκστρατεία συλλογής τροφίμων "Όλοι μαζί η Ελλάδα μπορεί" του Ομίλου Σκάι, ευχαριστώντας τον σταθμό για την πρωτοβουλία και στήριξή του.

Χειροτονία Διακόνου στην Αλεξάνδρεια



Την 18η Δεκεμβρίου ε.ε, ο Θεοφιλ. Επίσκοπος Μαρεώτιδος κ. Γαβριήλ, Πατριαρχικός Επίτροπος Αλεξανδρείας, Σεπτή Εντολή της Α.Θ.Μ. του Πάπα και Πατριάρχη Αλεξανδρείας και πάσης Αφρικής κ.κ. Θεοδώρου Β', ετέλεσε στον Ιερό Πατριαρχικό Ναό Οσίου Σάββα του Ηγιασμένου Αλεξανδρείας την εις Διάκονον χειροτονία του κ. Ιεζεκιήλ Chikoanda, εγγάμου, πτυχιούχου Φιλοσοφίας του Πανεπιστημίου του Μαλαού.



Για την υγεία μας

Σηκωθείτε από τον καναπέ!

Περισσότερη γυμναστική, λιγότερη τηλεόραση προλαμβάνουν την κατάθλιψη

Οι ηλικιωμένες γυναίκες που αθλούνται αρκετά και βλέπουν λιγότερη τηλεόραση έχουν ελάχιστες πιθανότητες να διαγνωστούν με κατάθλιψη, σύμφωνα με αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο *American Journal of Epidemiology*.

Επιστημονική ομάδα της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Χάρβαρντ με επικεφαλής τον Δρ Μισελ Λούκας διαπίστωσε ότι οι γυναίκες που ανέφεραν ότι αθλούνταν περισσότερο τα τελευταία χρόνια είχαν 20% λιγότερες πιθανότητες να εκδηλώσουν κατάθλιψη, σε σχέση με τις συνομήλικές τους που έκαναν καθιστική ζωή.

Επίσης, όσο περισσότερο χρόνο πενούσαν παρακολουθώντας τηλεόραση κάθε εβδομάδα, τόσο μεγαλύτερος ο κίνδυνος εκδήλωσης κατάθλιψης.

«Τα υψηλά επίπεδα σωματικής δραστηριοποίησης σχετίζονται με χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης», τονίζει ο Δρ Λούκας.

Είναι γνωστό εξάλλου ότι όσο περισσότερο δραστήριος είναι κάποιος και ειδικά οι γυναίκες έχουν περισσότερη αυτοεκτίμηση και αίσθηση αυτο-ελέγχου, ενώ αυξάνονται και οι ενδορφίνες στο αίμα.

Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν περίπου 50.000 γυναίκες που συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια ανά τακτά χρονικά διαστήματα (από το 1992 έως και το 2006), στο πλαίσιο της έρευνας *Nurses' Health Study*.

Οι συμμετέχουσες ανέφεραν την ποσότητα του χρόνου που παρακολουθούσαν τηλεόραση κάθε εβδομάδα, το 1992 και απάντησαν σε ερωτήσεις για το πόσο συχνά περπατούσαν, έκαναν ποδήλατο, έτρεχαν και κολυπούσαν, από το 1992 έως και το 2000.

Στα ίδια ερωτηματολόγια, ανέφεραν και οποιαδήποτε ιατρική διάγνωση κλινικής κατάθλιψης, ή λήψη φαρμάκων για την αντιμετώπισή της.

Τελικά στην ανάλυση των δεδομένων συμπεριλήφθηκαν τα στοιχεία των γυναικών που δεν έπασχαν από κατάθλιψη του 1996. Κατά την διάρκεια της επόμενης δεκαετίας, καταγράφηκαν συνολικά 6.500 νέες περιπτώσεις κατάθλιψης.

Μετά τον συνυπολογισμό παραγόντων υγείας και του τρόπου διαβίωσης που σχετίζονται με την κατάθλιψη (περιλαμβανομένου του βάρους, του καπνίσματος και διαφόρων άλλων παθήσεων), η ποσότητα της σωματικής άσκησης (90 λεπτά ή και περισσότερο, σε καθημερινή βάση) μείωνε κατά 20% τις πιθανότητες κατάθλιψης στις γυναίκες, συγκριτικά με την ιολεπτη σωματική δραστηριοποίηση.

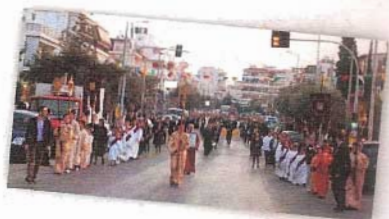
Οι γυναίκες που παρακολουθούσαν τηλεόραση τρεις ή περισσότερες ώρες καθημερινά είχαν 13% περισσότερες πιθανότητες να διαγνωστούν με κατάθλιψη, συγκριτικά με συνομήλικές τους που δεν έβλεπαν τηλεόραση.

Ο Δρ Λούκας εξηγεί ότι μια εξήγηση για τα παραπάνω συμπεράσματα είναι η **τηλεόραση μπορεί να «κλέβει» τον χρόνο που δαπανά ο άνθρωπος για σωματική άσκηση**. Ενώ δεν αποκλείεται ορισμένες γυναίκες να έχουν συμπτώματα κατάθλιψης πριν διαγνωστεί επισήμως η πάθηση, με αποτέλεσμα αυτό να τις καθιστά πιο ωθρές.



Εόρτια 2011





Το περιοδικό μας μπορείτε να το
δείτε και στην Ιστοσελίδα μας.



ΙΕΡΟΣ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΝΑΟΣ ΑΓΙΑΣ ΒΑΡΒΑΡΑΣ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΕΩΣ

Οδός Αγίας Βαρβάρας 20, 164 52 Αργυρούπολη
Τηλεφ.210 9615 425 & FAX 210 9644 424
e-mail: agia.barbara@yahoo.gr, site: www.agiabarbara.gr

Ευκαιρίες Ιανουαρίου 2012

ΛΑΤΡΕΥΤΙΚΕΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ

ΘΕΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ: Όρθρος και Θεία
Λειτουργία 7.00 έως 9.00 π.μ.

ΚΥΡΙΑΚΕΣ: Όρθρος και Θεία
Λειτουργία 7.00 έως 10.00 π.μ.

ΕΣΤΠΕΡΙΝΟΣ

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ στις 5.00 μ.μ

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΕΣ ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ

- ΟΜΙΛΙΕΣ

1. ΚΑΘΕ ΤΕΤΑΡΤΗ : Όρα 5.00 έως
7.00 μ.μ. Ιερά παράκληση στην
Παναχία μας και Ομιλία.
2. ΣΥΝΑΝΤΗΣΕΙΣ ΝΕΑΝΙΚΗΣ
ΣΥΝΤΡΟΦΙΑΣ ΚΑΘΕ ΤΡΙΤΗ :
Από 8.00 έως 9.30 μ.μ.

ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΕΝΟΡΙΤΩΝ

Την Κυριακή 22 Ιανουαρίου και
ώρα 6.00 μ.μ. θα γίνει στο
«Αρχονταρίκι» του Ναού μας η
νέα συνάντηση των Ενοριτών μας.
Θα προσφερθεί δείπνο.

ΣΥΝΤΡΟΦΙΑ ΝΕΩΝ ΖΕΥΓΑΡΙΩΝ

Την Κυριακή 15 Ιανουαρίου και ώρα
7.00 μ. μ. θα γίνει η επόμενη
Συνάντηση Νέων Ζευγαριών με
επίκαιρη και εποικοδομητική
ομιλία.

ΙΕΡΟ ΕΥΧΕΛΑΙΟ

Την Τετάρτη 25 Ιανουαρίου και ώρα
5μ.μ. θα τελεστεί ιερό ευχέλαιο προς
ίωση ψυχής και σώματος.

ΠΡΟΣΚΥΝΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΔΡΟΜΗ

Το Σάββατο 28 Ιανουαρίου θα
πραγματοποιηθεί ημερήσια
προσκυνηματική εκδρομή σε
Μοναστήρια στην περιοχή του
Άργους.