



Να μην ξεχάσω ... η Ενορία μου με καλεί.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΙΕΡΟΥ ΝΑΟΥ ΑΓΙΑΣ ΜΑΡΙΝΗΣ ΗΛΙΟΥΠΟΛΕΩΣ

Έτος 7^ο Φύλλο 36 Κυριακή των Αγιορειτών Πατέρων 6 Ιουνίου 2010

Υπεύθυνος Πρεσβύτερος Σεραφεΐμ Δημητρίου, Αρχιμανδρίτης
Λιγενή 20 & Αλ. Παναγούλη - τηλ. 210 9711 531 & 6977 707 404

Το φυλλάδιο μας ηλεκτρονικά, διαβάστε το στην ιστοσελίδα της Ενορίας μας www.agmarina.gr ή
στο ηλεκτρονικό βιβλίο προσώπων (facebook) σελίδα **Agia Marina Ilioupolis** ή ζητήστε να το αποστέλλουμε κάθε Κυριακή με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (email), από agmarinailioupolis@gmail.com

Ο Ναός μας παραμένει ανοιχτός από 7:30 το πρωί μέχρι 20:00 το βράδυ. Το γραφείο του Ναού λειτουργεί 9:30-11:30 & 18:30-19:30.
Για κάθε διοικητική πράξη (πιστοποιητικά, άδειες γάμου), παρακαλούμε να ορίζετε συγκεκριμένη ώρα συνάντησης με τον εφημέριο.

ΛΑΤΡΕΥΤΙΚΗ ΖΩΗ

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ

Εφημέριος Εβδομάδος π. Σπυρίδων Μανταδάκης

Πρόγραμμα ακολουθιών εβδομάδος

Εσπερινός, καθημερινά στις 7:00 το απόγευμα.

Όρθρος, καθημερινά 8:30 το πρωί.

Παράκληση για τις εξετάσεις των μαθητών και φοιτητών.

Δευτέρα 7/6ώρα 7:00μ.μ. και κάθε Δευτέρα, μέχρι τέλος Ιουνίου, τελείτε στο Ναό μας, ο ειδικός Παρακλητικός κανόνας στον Ιησού Χριστό και στην Υπεραγία Θεοτόκο, για την μαθητική νεολαία. Επίσης καθημερινά μετά τις ακολουθίες του Όρθρου και του Εσπερινού, θα γίνεται δέηση υπέρ ενισχύσεως των εξεταζομένων. Συμπληρώστε το ειδικό έντυπο υπέρ υγείας, φωτίσεως και ενισχύσεως, με τα ονόματα των παιδιών και παραδώστε το στο π. Σεραφεΐμ ή τον εφημέριο της εβδομάδος.

Ι Ε Ρ Α Α Γ Ρ Υ Π Ν Ι Α

Επί τη εορτή της Συνάξεως της Θεοτόκου, ως Άξιον Εστί, εν τη κοιλάδα του Άδαιν & την μνήμη των Αποστόλων Βαρθολομαίου & Βαρνάβα αλλά & του νέου Ομολογητού Ρώσου Οσίου, Λουκά Αρχιεπισκόπου Συμφερουπόλεως & Κριμαίας του Ιατρού, την Πέμπτη 10 Ιουνίου, θα τελεσθεί στο Ναό μας Ιερά Αγρυπνία, από τις 9:00 το βράδυ έως & μετά τα μεσάνυχτα. Θα ψαλλεί Μέγας Εσπερινός μετ' Αρτοκλασίας, ο Όρθρος κα η Θεία Λειτουργία. Αν ο καιρός το επιτρέψει η Αρτοκλασία θα τελεσθεί προ του Παρεκκλησίου της Παναγίας της Οστρομπράμσκας

ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ από τις 7:30 το πρωί.

Τρίτη 8 Ιουνίου, Ανακομοιδή λειψάνου Θεοδώρου Στρατηλάτου

Σάββατο 12 Ιουνίου Πέτρου του εν τω Άθω και Ονουφρίου οσίων.

Κυριακή 13 Ιουνίου Γ' Ματθαίου, **Θεία Λειτουργία 6:30-9:30π.μ.**

των Αγίων Νεομαρτύρων, Ακυλίνης, Άννης και του υιού αυτής Ιωάννου, Διοδώρου

Επόμενες Αγρυπνίες: 16 Ιουλίου Αγία Μαρίνης.

Ανάπαυση Κύριε... προσευχόμαστε σήμερα για την ανάπαυση της ψυχής της Γεωργίας Κρίτσοβα 9:45 π.μ.

ΠΡΟΣΚΗΝΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΚΔΡΟΜΕΣ

Την Δευτέρα 21 Ιουνίου θα πραγματοποιηθεί ημερήσια εκδρομή στην Αίγινα. Προσκύνημα στην Μονή Αγίας Τριάδος – Αγίου Νεκταρίου ελεύθερο γεύμα και θαλάσσιο μπάνιο για όσους επιθυμούν στην Αγία Μαρίνα.

Τιμή 30 ευρώ

υπεύθυνος κα Τούλα Κατζουράκη 210 9757183

Προγραμματίζεται για τον Ιούλιο διήμερη εκδρομή την Τήνο. Οι εκδρομές θα γίνουν αν υπάρχει ικανοποιητική συμμετοχή.

ΣΥΝΑΞΗ ΜΕΛΕΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΓΡΑΦΗΣ Κάθε Παρασκευή στις 7:00 με τον π. Ιωάννη Μεταξά, αναπτύσσονται θέματα πνευματικής οικοδομής.

ΚΥΚΛΟΙ ΜΕΛΕΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΓΡΑΦΗΣ

κάθε βδομάδα στην αίθουσα της οδού Γερανείων 3,

Δευτέρα 4.30 μ.μ. κύκλος γυναικών & Πέμπτη 5.00 μ.μ.

Δευτέρα 6.00 μ.μ. κύκλος ανδρών & Τετάρτη 5.30 μ.μ.

Τρίτη 4.30μ.μ. κύκλος γυναικών στην αίθουσα Πνευματικού Κέντρου.

=====Κάθε Τετάρτη μέχρι και τέλους Ιουνίου

ΠΡΟΣΚΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΕΝ ΤΩ ΝΑΩ ΙΕΡΩΝ ΛΕΙΨΑΝΩΝ 7:30 – 22:00

ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ ΤΗΣ ΑΓΙΑΣ ΜΑΡΙΝΗΣ 7 ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ

ΑΠΟΔΕΙΠΝΟ & ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ ΠΑΝΑΓΙΑΣ 9 ΤΟ ΒΡΑΔΥ

===== Κάθε Παρασκευή

ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ ΑΓΙΟΥ ΝΕΚΤΑΡΙΟΥ 6 ΤΟ ΑΠΟΓΕΥΜΑ, στο παρεκκλήσι του Αγίου μας.

Απλοί τρόποι για την προστασία του περιβάλλοντος!

Η προστασία του περιβάλλοντος είναι ένα ζήτημα σοβαρό, το οποίο μας αφορά όλους και κυρίως εξαρτάται ως ένα βαθμό από όλους μας. Ιδιαίτερα οι γονείς έχουν έναν ακόμη λόγο να δείχνουν έμπρακτο ενδιαφέρον για το σεβασμό του φυσικού περιβάλλοντος, μιας και μέσα από το παράδειγμά τους επηρεάζουν και διαμορφώνουν τα παιδιά τους.

Το να κατορθώσουμε ως άνθρωποι να βοηθήσουμε ενεργά στη στήριξη της προσπάθειας που γίνεται για την προστασία του περιβάλλοντος, είναι από μόνο του ένα σημαντικό γεγονός. Αν παράλληλα, μεταδώσουμε και μια υγιή οικολογική συνείδηση στα παιδιά σας, αυτό θα αποτελέσει μια ακόμη πιο σημαντική συμβολή, μιας και με αυτόν τον τρόπο η νέα γενιά θα μπορέσει να αποκτήσει από νωρίς μια εντελώς νέα αντίληψη για το πώς πρέπει να ζούμε και πώς πρέπει να συμπεριφερόμαστε στη φύση, που ο Θεός μας χάρισε και που τόσα μας προσφέρει καθημερινά!

Η δική μας συνεισφορά στην προστασία του περιβάλλοντος, έστω και αν φαίνεται μικρή, μπορεί να είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική. Εκείνο που πρέπει να επιδιώκουμε είναι, μέσα από μικρές καθημερινές συνήθειες, να προχωρήσουμε σε μείωση της ενέργειας που καταναλώνουμε. Για να το πετύχουμε αυτό μπορούμε να αποκτήσουμε τις εξής απλές συνήθειες:

Για να μειώσουμε την ηλεκτρική ενέργεια που καταναλώνουμε:

- Θα πρέπει να σβήνουμε τα φώτα, όταν δεν τα χρειαζόμαστε καθώς είναι περιττή κατανάλωση ενέργειας να φωτίζουμε κάποιο δωμάτιο όταν δε βρισκόμαστε σε αυτό. Επίσης, μπορούμε να αντικαταστήσουμε τους παλιούς λαμπτήρες με νέους οικονομικούς, οι οποίοι έχουν μεγαλύτερη διάρκεια ζωής, μεγαλύτερη απόδοση και παράλληλα καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια.
- Όταν δε βλέπουμε τηλεόραση και όταν δεν ακούμε μουσική, μπορούμε να κλείνουμε τελειώς τις συσκευές και όχι να τις αφήνουμε στην αναμονή. Ακόμη και το μικρό φως που είναι αναμμένο και υποδηλώνει ότι η συσκευή είναι έτοιμη να ανοίξει, καταναλώνει πολύτιμη ενέργεια.
- Το ψυγείο θα πρέπει να βρίσκεται μακριά από το φούρνο, το παράθυρο ή το καλοριφέρ, γιατί διαφορετικά θα καταναλώνει ακόμη περισσότερη ενέργεια για να διατηρεί την καθορισμένη του θερμοκρασία.
- Μια από τις συσκευές που καταναλώνει ιδιαίτερα πολύ ενέργεια είναι ο θερμοσίφωνας, γι' αυτό δε θα πρέπει να τον ξεχνάμε πολύ ώρα ανοιχτό. Επιπλέον θα ήταν καλό να τοποθετούμε ηλιακούς θερμοσίφωνες στα καινούρια σπίτια.
- Ένας καλός τρόπος για να μειώσουμε την κατανάλωση ενέργειας είναι να βελτιώσουμε τη μόνωση του σπιτιού μας ώστε να ζεσταίνεται ευκολότερα και να μην υπάρχει μεγάλη απώλεια θερμότητας.
- Όταν βάζουμε πλυντήριο, θα πρέπει να φροντίζουμε να είναι γεμάτο, ώστε να μην κάνουμε επιπλέον πλύσεις χωρίς λόγο. Επίσης, μπορούμε να επιλέγουμε προγράμματα χαμηλότερης θερμοκρασίας για να μειώσουμε την απαιτούμενη ενέργεια για κάθε πλύση.

Για να μειώσουμε τη σπατάλη του νερού:

- Όταν πλένουμε πιάτα ή όταν ξυριζόμαστε, αν αφήνουμε τη βρύση να τρέχει χωρίς να την κλείνουμε, ξοδεύουμε πολύτιμο νερό χωρίς λόγο.

- Ένα ντους είναι καλύτερη επιλογή από το να κάνουμε μπάνιο γεμίζοντας τη μπανιέρα νερό. Για να γεμίσουμε τη μπανιέρα θα πρέπει να αφήσουμε πολύ ώρα ανοιχτό το θερμοσίφωνα και παράλληλα θα χρειαστούμε πολύ περισσότερο νερό.
- Αν κάποια βρύση στο σπίτι έχει διαρροή θα πρέπει να φροντίσουμε άμεσα για την επισκευή της, καθώς θα χαθεί μεγάλη ποσότητα νερού, ακόμη και αν εμείς δεν το αντιλαμβανόμαστε.

Για να μειώσουμε την κατανάλωση καυσίμων:

- Η καλύτερη επιλογή είναι να μη χρησιμοποιούμε το αυτοκίνητο όταν πρόκειται για μια μικρή διαδρομή. Μπορούμε να περπατήσουμε ωφελώντας παράλληλα και τον οργανισμό μας. Επιπλέον, αν ο προορισμός μας βρίσκεται σε σημείο που μπορούμε εύκολα να φτάσουμε χρησιμοποιώντας τα μέσα μαζικής μεταφοράς, δεν υπάρχει λόγος να πάρουμε το αυτοκίνητό μας.
- Πρέπει να συντηρούμε με συνέπεια το αυτοκίνητό μας, μιας και έτσι επιβαρύνουμε την ατμόσφαιρα με λιγότερους ρύπους και καταναλώνουμε λιγότερη βενζίνη. Σκεφτείτε ότι ακόμη και αν τα λάστιχα του αυτοκινήτου δεν είναι καλά φουσκωμένα, αυξάνεται η κατανάλωση καυσίμου.
- Αν κάποιος συνάδελφος από τη δουλειά μένει κοντά μας, μπορούμε άνετα να κανονίσουμε κοινές μετακινήσεις με ένα αυτοκίνητο. Μην ξεχνάτε ότι η μείωση της κατανάλωσης καυσίμων ωφελεί το περιβάλλον και παράλληλα μας γλιτώνει από μια περιττή οικονομική επιβάρυνση.

Ας βάλουμε την ανακύκλωση στη ζωή μας:

- Μπορούμε να αναζητήσουμε τους ειδικούς κάδους ανακύκλωσης στην περιοχή μας και να πετάμε χωρία τα χαρτιά, τα γυαλικά της μπαταρίες τους λαμπτήρες και τα αλουμινένια αντικείμενα. Αν διαπιστώσουμε ότι δεν υπάρχουν πουθενά κάδοι ανακύκλωσης, θα πρέπει να επικοινωνήσουμε με το δήμο και να θέσουμε το ζήτημα με επιμονή.
- Η ανακύκλωση δεν αφορά μόνο το σπίτι αλλά και το χώρο εργασίας μας. Τα χαρτιά από φωτοτυπίες, τα μελάνια του φωτοτυπικού μηχανήματος και οποιοδήποτε άλλο υλικό μπορεί να σταλεί για ανακύκλωση, δε θα πρέπει να πετάγεται μαζί με τα άλλα σκουπίδια.

Ας γεμίσουμε το μπαλκόνι μας λουλούδια:

- Τι πιο όμορφο από ένα μπαλκόνι γεμάτο λουλούδια; Το να έχουμε λουλούδια στον κήπο, τη βεράντα ή έστω το μπαλκόνι μας, ομορφαίνει το χώρο που ζούμε, μας παρέχει μια ευχάριστη ασχολία και παράλληλα βοηθά στην παραγωγή οξυγόνου και τη μείωση του διοξειδίου του άνθρακα.
- Αν η πόλη μας είχε περισσότερο πράσινο, τα καλοκαίρια θα ήταν πιο δροσερά και δε θα χρειαζόταν να σπαταλάμε τόση ενέργεια στα κλιματιστικά.

Αν το μόνο που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε το περιβάλλον είναι να φυτέψουμε ένα δέντρο ή ένα λουλούδι, ας κάνουμε μόνο αυτό αλλά ας το κάνουμε με αγάπη!