

CHURCH PROGRAM FOR MARCH 2018

Thursday	1	Great Compline	4-5pm
Friday	2	2nd SALUTATIONS TO THE THEOTOKOS	7.00-8.15pm
Saturday	3	DIVINE LITURGY IN ENGLISH	6-7.15pm
Sunday	4	2ND SUNDAY OF LENT (ST GREGORY PALAMAS) Matins and Divine Liturgy	8.00-10.30am
Monday	5	Great Compline	4-5pm
Tuesday	6	Great Compline	4-5pm
Wednesday	7	LITURGY OF THE PRESANCTIFIED GIFTS Great Compline	8.00-9.30am 4-5pm
Thursday	8	Great Compline	4-5pm
Friday	9	40 MARTYRS OF SEBASTE Liturgy of the Presanctified Gifts	8.00-9.30am
		3 rd SALUTATIONS TO THE THEOTOKOS	7.00-8.15pm
Saturday	10	DIVINE LITURGY IN ENGLISH	6-7.15pm
Sunday	11	3 rd SUNDAY OF LENT - THE VENERATION OF THE HOLY CROSS Matins, Divine Liturgy & Service of Veneration	8.00-10.30am
Monday	12	Great Compline	4-5pm
Tuesday	13	Great Compline	4-5pm
Wednesday	14	LITURGY OF THE PRESANCTIFIED GIFTS Great Compline	8.00-9.30am 4-5pm
Thursday	15	Great Compline	4-5pm
Friday	16	4th SALUTATIONS TO THE THEOTOKOS	7.00-8.15pm
Saturday	17	SAINT ALEXIS THE MAN OF GOD <i>Will be celebrated in the evening at the English Divine Liturgy</i>	
		DIVINE LITURGY IN ENGLISH	6-7.15pm
Sunday	18	4TH SUNDAY OF LENT - SAINT JOHN OF THE LADDER Matins and Divine Liturgy	8.00-10.30am
Monday	19	Great Compline	4-5pm
Tuesday	20	Great Compline	4-5pm
Wednesday	21	LITURGY OF THE PRESANCTIFIED GIFTS THE GREAT CANON OF ST ANDREW OF CRETE (In Greek and English)	8.00-9.30am 4.00-5.30pm
Thursday	22	Great Compline	4-5pm
Friday	23	THE AKATHIST HYMN	7.00-8:30pm

Saturday	24	GREAT VESPERS OF THE ANNUNCIATION	5-6pm
		DIVINE LITURGY IN ENGLISH	6-7.15pm
Sunday	25	5TH SUNDAY OF LENT - SAINT MARY OF EGYPT / ANNUNCIATION OF THE THEOTOKOS Matins and Divine Liturgy	8.00-10.30am
Monday	26	Great Compline	4-5pm
Tuesday	27	Great Compline	4-5pm
Wednesday	28	LITURGY OF THE PRESANCTIFIED GIFTS Great Compline	8.00-9.30am 4-5pm
Thursday	29	Great Compline	4-5pm
Friday	30	LITURGY OF THE PRESANCTIFIED GIFTS	8.00-9.30am
		Preparing Palm Sunday crosses in the Respite Centre	10am-3pm
		THE CANON OF LAZARUS (Greek and English)	4-5pm
Saturday	31	SATURDAY OF LAZARUS Matins and Divine Liturgy	8.00-10.00am
		DIVINE LITURGY IN ENGLISH <i>The Palm Sunday Fete will NOT take place this year.</i>	6-7.15pm

GUIDE TO FASTING FOR MARCH 2018 and GREAT AND HOLY LENT 2018

Fasting is an integral and essential part of Orthodox Christian life. There are four major periods of fasting during the year and a number of other days in which we usually abstain from meat, dairy products, eggs, fish, wine and oil. Every Wednesday and Friday (with some exceptions) is a fasting day. If a feast day falls on a Wednesday or a Friday the fasting is relaxed as indicated. The Triodion (three-week preparation for Great Lent) begins on the 28/1/18. There is no fasting on Wednesday or Friday of that week. Please consult your spiritual father or a priest to help you apply these guidelines to your own spiritual struggle and situation. Fasting is an integral and essential part of Orthodox Christian life. It assists us in the struggle against sin and the passions by bringing our appetites under control to focus our mind and heart on prayer and repentance. Through it we remember the lost Paradise of Eden and the future Kingdom of Heaven where there is no eating and drinking.

During *GREAT LENT* (19th February – 9th April this year) we abstain from meat, dairy products, eggs, fish, wine and oil from Mondays to Fridays. Wine and oil are permitted on weekends (with the exception of Holy Saturday) because the Resurrection of Christ is celebrated on every weekend.

On the Feast of the Annunciation (25th March) and on Palm Sunday (1ST April this year) fish is permitted to be eaten in celebration of these great occasions. Please consult your spiritual father or a priest to help you apply these guidelines to your own spiritual struggle and situation.'

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΙΕΡΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΑΡΤΙΟΥ 2018

Πέμπτη	1	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Παρασκευή	2	Β' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ	7.00-8.15μμ
Σάββατο	3	ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ	6μμ-7.15μμ
Κυριακή	4	Β' ΝΗΣΤΕΙΩΝ – ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ ΠΑΛΑΜΑ Όρθρος και Θεία Λειτουργία	8.00-10.30πμ
Δευτέρα	5	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Τρίτη	6	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Τετάρτη	7	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΗΓΙΑΣΜΕΝΩΝ ΔΩΡΩΝ Μέγα Απόδειπνον	8.00πμ-9.30πμ 4μμ-5μμ
Πέμπτη	8	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Παρασκευή	9	ΤΩΝ ΕΝ ΣΕΒΑΣΤΕΙΑ 40 ΜΑΡΤΥΡΩΝ <i>Λειτουργία των Προηγιασμένων Δώρων</i>	8.00πμ-9.30πμ
		Γ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ	7.00-8.15μμ
Σάββατο	10	ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ	6μμ-7.15μμ
Κυριακή	11	Γ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ – ΤΗΣ ΣΤΑΥΡΟΠΡΟΣΚΥΝΗΣΕΩΣ Όρθρος και Θεία Λειτουργία μετά προσκύνησης σταυρού	8.00-10.30πμ
Δευτέρα	12	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Τρίτη	13	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Τετάρτη	14	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΗΓΙΑΣΜΕΝΩΝ ΔΩΡΩΝ Μέγα Απόδειπνον	8.00πμ-9.30πμ 4μμ-5μμ
Πέμπτη	15	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Παρασκευή	16	Δ' ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ	7.00-8.15μμ
Σάββατο	17	ΑΛΕΞΙΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΘΕΟΥ <i>Θα εορτασθεί εις την βραδινή Αγγλική Λειτουργία</i>	
		ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ	6μμ-7.15μμ
Κυριακή	18	Δ' ΝΗΣΤΕΙΩΝ – ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΚΟΣ Όρθρος και Θεία Λειτουργία	8.00-10.30πμ
Δευτέρα	19	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Τρίτη	20	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Τετάρτη	21	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΗΓΙΑΣΜΕΝΩΝ ΔΩΡΩΝ Ο ΜΕΓΑΣ ΚΑΝΩΝ (αγγλικά και ελληνικά)	8.00πμ-9.30πμ 4.00-5.30μμ
Πέμπτη	22	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ

Παρασκευή	23	Ο ΑΚΑΘΙΣΤΟΣ ΥΜΝΟΣ	7-8.30μμ
Σάββατο	24	ΕΣΠΕΡΙΝΟΣ ΤΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ	5.00-6.00μμ 6-7.15μμ
Κυριακή	25	Ε' ΝΗΣΤΕΙΩΝ – ΜΑΡΙΑΣ ΤΗΣ ΑΙΓΥΠΤΙΑΣ / ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΕΟΤΟΚΟΥ Όρθρος και Θεία Λειτουργία	8.00-10.30πμ
Δευτέρα	26	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Τρίτη	27	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Τετάρτη	28	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΗΓΙΑΣΜΕΝΩΝ ΔΩΡΩΝ Μέγα Απόδειπνον	8.00πμ-9.30πμ 4μμ-5μμ
Πέμπτη	29	Μέγα Απόδειπνον	4μμ-5μμ
Παρασκευή	30	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΗΓΙΑΣΜΕΝΩΝ ΔΩΡΩΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΑΥΡΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΥΡΙΑΚΗ ΤΩΝ ΒΑΙΩΝ	8.00πμ-9.30πμ 10πμ-3μμ
		Ο ΚΑΝΩΝ ΤΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ (Ελληνικά και Αγγλικά)	4μμ-5μμ
Σάββατο	31	ΤΟΥ ΛΑΖΑΡΟΥ Όρθρος και Θεία Λειτουργία ΘΕΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΤΑ ΑΓΓΛΙΚΑ Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας ΔΕΝ θα ακολουθήσει Οικογενειακό Πανηγύρι εφέτος εις τον προαύλιόν του Ιερού Ναού	8.00-10.00μ 6μμ-7.15μμ

ΟΔΗΓΟΣ ΝΗΣΤΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΙΑ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΗ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗ 2018

Η νηστεία είναι αναπόσπαστο και ουσιαστικό μέρος της Ορθόδοξης Χριστιανικής ζωής. Υπάρχουν τέσσερις μεγάλες περιόδοι νηστείας κατά τη διάρκεια του έτους και ένας αριθμός άλλων ημερών, που συνήθως απέχουμε από το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, τα ψάρια, το κρασί και το λάδι. Η Τετάρτη και η Παρασκευή (με ορισμένες εξαιρέσεις) είναι ημέρες νηστείας. Αν μια ημέρα εορτής συμπίπτει με μια Τετάρτη ή Παρασκευή, η νηστεία είναι χαλαρή όπως υποδεικνύεται παρακάτω.

Το Τριώδιο (τρεις εβδομάδες προετοιμασία για την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή), αρχίζει στις 5/2/17. Δεν απαιτείται νηστεία την Τετάρτη ή την Παρασκευή της Α' εβδομάδας του Τριωδίου. Παρακαλούμε, συμβουλευτείτε τον πνευματικό σας πατέρα ή έναν ιερέα για να σας βοηθήσει να εφαρμόσετε αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές, για τον δικό σας πνευματικό αγώνα και κατάσταση.

Η νηστεία μας βοηθάει στον αγώνα κατά της αμαρτίας και τα πάθη, φέρνοντας σε έλεγχο τις ορέξεις μας, για να επικεντρώσουμε το μυαλό και την καρδιά μας στην προσευχή και στη μετάνοια. Μέσα από αυτό θυμούμαστε τον χαμένο Παράδεισο της Εδέμ και τη μελλοντική Βασιλεία των Ουρανών όπου δεν υπάρχει φαγητό ή ποτό.

Κατά τη διάρκεια της ΑΓΙΑΣ και ΜΕΓΑΛΗΣ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ (εφέτος 27 Φεβρουαρίου – 15 Απριλίου) απέχουμε από το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αυγά, τα ψάρια, το κρασί και το λάδι από Δευτέρα μέχρι Παρασκευή. Κρασί και λάδι επιτρέπονται τα Σαββατοκύριακα (με εξαίρεση το Άγιο και Μεγάλο Σάββατο), γιατί αυτές τις ημέρες γιορτάζεται η Ανάσταση του Χριστού.

Για την Εορτή του Ευαγγελισμού (25 Μαρτίου) και την Κυριακή των Βαΐων (εφέτος στις 9 Απριλίου) επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριών για τον εορτασμό των μεγάλων αυτών εορτών. Παρακαλούμε, συμβουλευτείτε τον πνευματικό σας πατέρα ή έναν ιερέα για να σας βοηθήσει να εφαρμόσετε αυτές τις κατευθυντήριες γραμμές, για τον δικό σας πνευματικό αγώνα και κατάσταση.