10/04/2019

Νηστεία: Μια θρησκευτική και διαιτολογική προσέγγιση

Μητροπολιτικό Έργο / Ι.Μ. Ιεραπύτνης και Σητείας

Με τη συμμετοχή εκατόν και πλέον σπουδαστών και σπουδαστριών του Τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας του Τ.Ε.Ι. Κρήτης πραγματοποιήθηκε η Επιστημονική Εσπερίδα με θέμα: «Διατροφή και Νηστεία.Θρησκευτική καί Διαιτολογική Προσέγγιση» και κεντρικό ομιλητή τον Σεβ. Μητροπολίτη Ιεραπύτνης και Σητείας κ. Κύριλλο, τη Δευτέρα 8 Απριλίου στο Α΄ Αμφιθέατρο του Τμήματος στην Σητεία.

Στην εκδήλωση, που διοργάνωσαν ο Σύλλογος Φοιτητών Τμήματος Διατροφής & Διαιτολογίας Τ.Ε.Ι. Κρήτης και η Ιερά Μητρόπολη Ιεραπύτνης και Σητείας σε συνεργασία με το Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας του Τ.Ε.Ι. στη Σητεία παρέστησαν ο Πρόεδρος του Τμήματος κ. Βασ. Ζαφειρόπουλος, Καθηγητές και Διδάσκοντες, Επιστημονικοί και Εργαστηριακοί συνεργάτες του Τμήματος.
Τον Σεβ. Μητροπολίτη κ. Κύριλλο καλωσόρισε εγκάρδια ο Πρόεδρος του Τμήματος Δρ. Βασίλειος Ζαφειρόπουλος, ο οποίος τόνισε τη σημασία της εκδήλωσης για το επίκαιρο θέμα της νηστείας.
Ο Σεβασμιώτατος, αφού τόνισε ότι «διανύουμε τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή, που για τα συνειδητά μέλη της Ορθόδοξης Εκκλησίας μας αποτελεί την κατ’ εξοχήν περίοδο νηστείας, εγκρατείας, μετανοίας, κατανύξεως, εντατικής προσευχής και πνευματικού αγώνα», με λόγο απλό και γλαφυρό αναφέρθηκε στο νόημα της νηστείας. Όπως υπογράμμισε, αποτελεί αρχαίο θεσμό της Εκκλησίας μας, που έχει την ίδια ηλικία με τον άνθρωπο, κατά τον Μεγάλο Βασίλειο, καθώς δόθηκε από τον Θεό στους πρωτοπλάστους ως μέσο άσκησης, και αναφέρθηκε σε πολλά

παραδείγματα νηστείας, τόσο από την Παλαιά Διαθήκη (Μωυσής, Δανιήλ, Ησαΐας κ.α), όσο και από την περίοδο της Καινής Διαθήκης, όπου ο Ίδιος ο Κύριος μας Ι. Χριστός νήστευσε στην έρημο 40 ημέρες πριν ξεκινήσει τη δημόσια δράση Του.

Ο Σεβασμιώτατος έκανε ιδιαίτερη αναφορά στη διδασκαλία των Πατέρων της Εκκλησίας μας που θεωρούν τη νηστεία παθοκτόνο και μέσο για την απόκτηση της αρετής, επισημαίνοντας ότι η τροφική νηστεία συνδέεται με τη νηστεία όλων των αισθήσεων και ότι δεν πρέπει να διαχωρίζεται από την αγάπη και προσφορά προς τον πλησίον και την καταπολέμηση της αδικίας. Όπως χαρακτηριστικά τόνισε, η αληθινή νηστεία έχει διφυή χαρακτήρα, την κάθαρση της ψυχής και σώματος με την «αποχή βρωμάτων», δηλ. την εγκράτεια από κάποιες τροφές, και με την «αλλοτρίωση των κακών», δηλ. την αποχή από το κακό, που είναι και η σημαντικότερη.

Επίσης, ο Σεβ. κ. Κύριλλος αναφέρθηκε στη νηστεία ως μέσον για την ελευθερία από τα πάθη, καθώς ο άνθρωπος που νηστεύει δυναμώνει τη θέλησή του και υποτάσσει το σώμα του στο πνεύμα, όπως και στους κινδύνους που εγκυμονούν από την αλλοτρίωση και την τυποποίηση της νηστείας.

Τέλος, σημείωσε τις πολύ θετικές επιδράσεις της νηστείας στην ανθρώπινη υγεία, όπως έχει αποδειχθεί από πληθώρα επιστημονικών μελετών, και ευχήθηκε όλοι, βοηθούμενοι και απο και τον θεοσύστατο θεσμό της νηστείας να βιώσουμε την πορεία προς το πάνσεπτο Πάθος του Κυρίου μας για να γίνουμε κοινωνοί και της πασχαλινής χαράς και της ελπίδας της Αναστάσεώς Του.
Ακολούθησε η διαιτολογική προσέγγιση του θέματος από τη Διδάσκουσα-Ε.Τ.Ε.Π. του Τμήματος κ. Ειρήνη Σφακιανάκη (M. Sc), η οποία αναφέρθηκε σε συγκεκριμένα στοιχεία επιστημονικών ερευνών που καταδεικνύουν την ευεργετική επίδραση των καθορισμένων νηστειών της Ορθοδόξου Εκκλησίας και της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία και στο προσδόκιμο επιβίωσης του ανθρώπου.

Τέλος ο Σεβ. κ. Κύριλλος ανακοίνωσε ότι, σε ένδειξη συμπαράστασης προς τους πληγέντες πλημμυροπαθείς σπουδαστές του Τμήματος του Τ.Ε.Ι. στη Σητεία από τις έντονες βροχοπτώσεις της 6ης Απριλίου, η Ιερά Μητρόπολη Ιεραπύτνης και Σητείας θα προσφέρει τέσσερις (4) υπολογιστές laptops σε αντίστοιχο αριθμό σπουδαστών που τα σπίτια τους πλημμύρισαν.