



ΕΛΛΗΝΟΡΘΟΔΟΞΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ ΤΟΥ ΒΑΠΤΙΣΤΟΥ

Wightman Rd, London, N8 0LY, Tel: 020 8348 7104

stjohngreekorthodoxchurch.com

✉ church@stjohngreekorthodoxchurch.com

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΚΟΛΟΥΘΙΩΝ ΜΗΝΟΣ ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

ΚΥΡΙΑΚΗ 1^η 08:30 – 12:30	Α΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ, ΟΡΘΟΔΟΞΙΑΣ, Ευδοκίας Οσιομάρτυρος Όρθρος – Θεία Λειτουργία – Αρτοκλασία – Μνημόσυνα
ΔΕΥΤΕΡΑ 2^η 16:00 – 17:00	Μέγα Απόδειπνο
ΤΡΙΤΗ 3^η 16:00 – 17:00	Μέγα Απόδειπνο
ΤΕΤΑΡΤΗ 4^η 09:30 – 11:00 16:00 – 17:00	Γερασίμου Ιορδανίτου Ενάτη Ώρα – Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία Μέγα Απόδειπνο
ΠΕΜΠΤΗ 5^η 16:00 – 17:00	Μέγα Απόδειπνο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 6^η 09:30 – 11:00 18:30 – 20:00	Εν Αμορίω 42 Μαρτύρων Ενάτη Ώρα – Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία Β΄ Χαιρετισμοί
ΣΑΒΒΑΤΟ 7^η 16:00 – 16:45	Εσπερινός
ΚΥΡΙΑΚΗ 8^η 09:00 – 12:30	Β΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ, ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ του ΠΑΛΑΜΑ, Θεοφυλάκτου Οσίου Όρθρος – Θεία Λειτουργία – Αρτοκλασία – Μνημόσυνα
ΔΕΥΤΕΡΑ 9^η 09:30 – 11:00 16:00 – 17:00	Αγίων 40 Μαρτύρων εν Σεβαστεία Ενάτη Ώρα – Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία Μέγα Απόδειπνο
ΤΡΙΤΗ 10^η 16:00 – 17:00	Μέγα Απόδειπνο
ΤΕΤΑΡΤΗ 11^η 09:30 – 11:00 16:00 – 17:00	Σωφρονίου Πατριάρχου Ιεροσολύμων Ενάτη Ώρα – Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία Μέγα Απόδειπνο
ΠΕΜΠΤΗ 12^η 16:00 – 17:00	Μέγα Απόδειπνο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 13^η 09:30 – 11:00 18:30 – 20:00	Ανακομιδή λειψάνων Νικηφόρου Πατριάρχου Κωνσταντινουπόλεως Ενάτη Ώρα – Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία Γ΄ Χαιρετισμοί
ΣΑΒΒΑΤΟ 14^η 10:00 – 11:15 16:00 – 16:45	Βενεδίκτου Οσίου Θεία Λειτουργία στα Αγγλικά Εσπερινός
ΚΥΡΙΑΚΗ 15^η 09:00 – 12:30	Γ΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ, ΣΤΑΥΡΟΠΡΟΣΚΥΝΗΣΕΩΣ, Αγαπίου Μάρτυρος Όρθρος – Θεία Λειτουργία – Αρτοκλασία – Μνημόσυνα
ΔΕΥΤΕΡΑ 16^η 16:00 – 17:00	Μέγα Απόδειπνο
ΤΡΙΤΗ 17^η 16:00 – 17:00	Μέγα Απόδειπνο

ΤΕΤΑΡΤΗ 18^η 09:30 – 11:00 16:00 – 17:00	Κυρίλλου Αρχιεπισκόπου Κωνσταντινουπόλεως Ενάτη Ώρα – Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία Μέγα Απόδειπνο
ΠΕΜΠΤΗ 19^η 16:00 – 17:00	Μέγα Απόδειπνο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 20^η 09:30 – 11:00 18:30 – 20:00	Εν μονή Αγίου Σάββα αναιρεθέντων Οσίων Ενάτη Ώρα – Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία Δ΄ Χαιρετισμοί
ΣΑΒΒΑΤΟ 21^η 16:00 – 17:00	Εσπερινός
ΚΥΡΙΑΚΗ 22^α 09:00 – 12:30	Δ΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ, ΙΩΑΝΝΟΥ της ΚΛΙΜΑΚΟΣ, Βασιλείου Ιερομάρτυρος Όρθρος – Θεία Λειτουργία – Αρτοκλασία – Μνημόσυνα
ΔΕΥΤΕΡΑ 23^η 15:30 – 17:00	Μέγας Κανών
ΤΡΙΤΗ 24^η 16:00 – 17:00	Μέγα Απόδειπνο
ΤΕΤΑΡΤΗ 25^η 09:30 – 12:00 12:15	Ευαγγελισμός της Θεοτόκου Όρθρος – Θεία Λειτουργία – Αρτοκλασία ΚΟΙΤΝΟΤΙΚΟ ΓΕΥΜΑ
ΠΕΜΠΤΗ 26^η 09:30 – 11:00 16:00 – 17:00	Σύναξις Αρχαγγέλου Γαβριήλ Ενάτη Ώρα – Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία Μέγα Απόδειπνο
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 27^η 09:30 – 11:00 18:30 – 20:30	Ματρώνης Μάρτυρος Ενάτη Ώρα – Προηγιασμένη Θεία Λειτουργία Ακάθιστος Ύμνος
ΣΑΒΒΑΤΟ 28^η 16:00 – 17:00	Εσπερινός
ΚΥΡΙΑΚΗ 29^η 08:30 – 12:30	Ε΄ ΝΗΣΤΕΙΩΝ, ΜΑΡΙΑΣ ΑΙΓΥΠΤΙΑΣ, Μάρκου Επισκόπου και Κυρίλλου Διακόνου Όρθρος – Θεία Λειτουργία – Αρτοκλασία – Τελευταία Μνημόσυνα προ Πάσχα – Δοξολογία
ΔΕΥΤΕΡΑ 30^η 16:00 – 17:00	Μέγα Απόδειπνο
ΤΡΙΤΗ 31^η 16:00 – 17:00	Μέγα Απόδειπνο

Κάθε Κυριακή, μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας, η Κοινότητα προσφέρει κέρασμα στον χώρο του Hall.

Την Τετάρτη 25 Μαρτίου, στις 12:15, θα πραγματοποιηθεί δωρεάν κοινοτικό γεύμα.

Η νηστεία στην Ορθόδοξη Εκκλησία δεν είναι απλώς αποχή από ορισμένες τροφές, αλλά πνευματική άσκηση που αφορά ολόκληρο τον άνθρωπο, σώμα και ψυχή. Σκοπός της δεν είναι μόνο η διατροφική εγκράτεια, αλλά η καλλιέργεια της αυτοκυριαρχίας, η μετάνοια και η βαθύτερη σχέση με τον Θεό. Όπως διδάσκει ο Ιωάννης ο Χρυσόστομος, η αξία της νηστείας δεν βρίσκεται στην αποχή από τα φαγητά, αλλά στην απομάκρυνση από την αμαρτία και στην έμπρακτη απόδειξη της αλλαγής ζωής. Η Αγία Γραφή παρουσιάζει τη νηστεία άρρηκτα συνδεδεμένη με την προσευχή, την αγάπη, τη δικαιοσύνη και την ελεημοσύνη, κατά το παράδειγμα του Ιησούς Χριστός, ο οποίος νήστευε σαράντα ημέρες στην έρημο.

Κατά τη Μεγάλη Σαρακοστή οι πιστοί απέχουν από κρέας, γαλακτοκομικά, αυγά, ψάρι, λάδι και κρασί, με εξαιρέσεις σε ορισμένες εορτές, όπως ο Ευαγγελισμός και η Κυριακή των Βαΐων. Ωστόσο, η αληθινή νηστεία δεν περιορίζεται στην τροφή· περιλαμβάνει εγκράτεια στον λόγο, καθαρότητα σκέψεων, έλεγχο των αισθήσεων και έμπρακτη άσκηση της αγάπης και της ταπεινοφροσύνης. Έτσι, η νηστεία γίνεται ολοκληρωμένη πνευματική άσκηση που καθαρίζει εσωτερικά τον άνθρωπο και τον προετοιμάζει για τη συμμετοχή στο μυστήριο της Αναστάσεως.



GREEK ORTHODOX COMMUNITY OF ST JOHN THE BAPTIST

Wightman Rd, London, N8 0LY, Tel: 020 8348 7104

🌐 stjohngreekorthodoxchurch.com

✉ church@stjohngreekorthodoxchurch.com

SERVICES SCHEDULE OF MARCH 2026

SUNDAY 1st 08:30 – 12:30	1st of LENT, of ORTHODOXY, Eudocia the Devout Martyr Matins – Divine Liturgy – Artoklasia – Memorials
MONDAY 2nd 16:00 – 17:00	Great Compline (Apodeipno)
TUESDAY 3rd 16:00 – 17:00	Great Compline (Apodeipno)
WEDNESDAY 4th 09:30 – 11:00 16:00 – 17:00	Gerasimus of the Jordan Ninth Hour – Presanctified Liturgy Great Compline (Apodeipno)
THURSDAY 5th 16:00 – 17:00	Great Compline (Apodeipno)
FRIDAY 6th 09:30 – 11:00 18:30 – 20:00	42 Martyrs in Amorium Ninth Hour – Presanctified Liturgy 2nd Salutations
SATURDAY 7th 16:00 – 16:45	Vespers
SUNDAY 8th 09:00 – 12:30	2nd of LENT, of GREGORY PALAMAS, Theophylactus the devout Father Matins – Divine Liturgy – Artoklasia – Memorials
MONDAY 9th 09:30 – 11:00 16:00 – 17:00	Forty Holy Martyrs of Sebaste Ninth Hour – Presanctified Liturgy Great Compline (Apodeipno)
TUESDAY 10th 16:00 – 17:00	Great Compline (Apodeipno)
WEDNESDAY 11th 09:30 – 11:00 16:00 – 17:00	Sophronius Patriarch of Constantinople Ninth Hour – Presanctified Liturgy Great Compline (Apodeipno)
THURSDAY 12th 16:00 – 17:00	Great Compline (Apodeipno)
FRIDAY 13th 09:30 – 11:30 18:30 – 20:00	The recovery of the relics of our father among the saints Nikephoros, Patriarch of Constantinople Ninth Hour – Presanctified Liturgy 3rd Salutations
SATURDAY 14th 10:00 – 11:15 16:00 – 17:00	Benedict the devout Father Divine Liturgy in English Vespers
SUNDAY 15th 09:00 – 12:30	3rd of LENT, of the VENERATION of the HOLY CROSS, Agapius the Martyr Matins – Divine Liturgy – Artoklasia – Memorials
MONDAY 16th 16:00 – 17:00	Great Compline (Apodeipno)

TUESDAY 17th 16:00 – 17:00	Great Compline (Apodeipno)
WEDNESDAY 18th 09:30 – 11:00 16:00 – 17:00	Cyril Patriarch of Jerusalem Ninth Hour – Presanctified Liturgy Great Compline (Apodeipno)
THURSDAY 19th 16:00 – 17:00	Great Compline (Apodeipno)
FRIDAY 20th 09:30 – 11:00 18:30 – 20:00	Holy Fathers of St. Sabbas Monastery Ninth Hour – Presanctified Liturgy 4th Salutations
SATURDAY 21st 16:00 – 16:45	Vespers
SUNDAY 22nd 09:00 – 12:30	4th of LENT, of JOHN of the LADDER, Basil the Hieromartyr Matins – Divine Liturgy – Artoklasia – Memorials
MONDAY 23rd 15:30 – 17:00	Great Canon
TUESDAY 24th 16:00 – 17:00	Great Compline (Apodeipno)
WEDNESDAY 25th 09:30 – 11:30 12:15	Annunciation of the Mother of Cod Matins – Divine Liturgy – Artoklasia COMMUNITY MEAL
THURSDAY 26th 09:30 – 11:00 16:00 – 17:00	Synaxis of Archangel Gabriel Ninth Hour – Presanctified Liturgy Great Compline (Apodeipno)
FRIDAY 27th 09:30 – 11:00 18:30 – 20:30	Matrona the Martyr Ninth Hour – Presanctified Liturgy Akathist Hymn
SATURDAY 28th 16:00 – 16:45	Vespers
SUNDAY 29th 08:30 – 12:30	5th of LENT, of MARY of EGYPT, Mark the Bishop and Cyril the Deacon Matins – Divine Liturgy – Artoklasia – Last Memorials before Easter – Doxology
MONDAY 30th 16:00 – 17:00	Great Compline (Apodeipno)
TUESDAY 31st 16:00 – 17:00	Great Compline (Apodeipno)

Every Sunday, following the conclusion of the Divine Liturgy, the Community offers refreshments in the Hall.

On Wednesday, March 25, at 12:15 p.m., a free community meal will be offered.

Fasting in the Orthodox Church is not merely abstinence from certain foods, but a spiritual discipline that involves both body and soul together. Its purpose is not simply dietary restriction, but rather the cultivation of self-control, sincere repentance, and a deeper and more conscious relationship with God. As John Chrysostom teaches, the honor of fasting lies not in abstaining from food, but in turning away from sin and clearly demonstrating this transformation through good deeds. Holy Scripture presents fasting as inseparable from prayer, love, justice, and almsgiving, following the example of Jesus Christ, who fasted for forty days in the wilderness before beginning His public ministry.

During Great Lent, the faithful abstain from meat, dairy products, eggs, fish, oil, and wine, with the exception of specific feast days such as the Annunciation and Palm Sunday. However, true fasting extends beyond food alone to include restraint of speech, purification of thoughts, control of the senses, and the active practice of love and humility in daily life. In this way, fasting becomes a complete and holistic spiritual exercise that purifies the person inwardly and prepares them worthily for participation in the joy of the Resurrection.