

Οι νηστείες της Εκκλησίας μας. Πότε και πώς νηστεύουμε

Η Ορθόδοξη Εκκλησία μας έχει ορίσει μερικές ημέρες ή περιόδους νηστείας κατά τη διάρκεια του εκκλησιαστικού έτους. Οι νηστείες αυτές είναι οι εξής:

1. Τετάρτη και Παρασκευή

Η Τετάρτη και η Παρασκευή όλου του εκκλησιαστικού έτους είναι αυστηρή νηστεία. Δεν καταλύεται οίνος και έλαιο.

Εκτός από κάποιες εορτές. Βλέπε παραγράφους 7, 8, 9 και 10

2. Νηστεία των Χριστουγέννων

Αρχίζει την 15η Νοεμβρίου και τελειώνει την 24η Δεκεμβρίου. Την περίοδο αυτή επιτρέπεται κατάλυση οίνου και ελαίου εκτός Τετάρτης και Παρασκευής. **Επιτρέπεται κατάλυση ιχθύος από την 21η Νοεμβρίου έως την 12η Δεκεμβρίου εκτός Τετάρτης και Παρασκευής.**

Στην εορτή των Εισοδίων της Θεοτόκου επιτρέπεται κατάλυση ιχθύος οποιαδήποτε ημέρα κι εάν συμπέσει.

Σύμφωνα με άλλη παράδοση από τις 21 Νοεμβρίου μέχρι τις 17 Δεκεμβρίου επιτρέπεται να τρώμε ψάρι (εκτός Τετάρτης και Παρασκευής)

3. Νηστεία του Πάσχα (Περίοδος Μ. Τεσσαρακοστής)

Αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και τελειώνει το Μεγάλο Σάββατο. Την περίοδο αυτή επιτρέπεται κατάλυση οίνου και ελαίου μόνο το Σάββατο και την Κυριακή. Επίσης οίνος και έλαιο καταλύεται στις 9 Μαρτίου (Εορτή Των εν Σεβαστεία Αγίων Σαράντα Μαρτύρων) και στις 26 Μαρτίου (Εορτή Σύναξις Αρχαγγέλου Γαβριήλ) οποιαδήποτε ημέρα κι εάν συμπέσει. **Το Μεγάλο Σάββατο είναι αυστηρή νηστεία και δεν καταλύεται οίνος και έλαιο.** Κατάλυση ιχθύος επιτρέπεται στις 25

Μαρτίου (Εορτή Ευαγγελισμού της Θεοτόκου) και την Κυριακή των Βαΐων το μεσημέρι.

4. Νηστεία των Αγίων Αποστόλων

Αρχίζει την Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων και τελειώνει την 28η Ιουνίου, παραμονή της εορτής των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου. Την περίοδο αυτή γίνεται κατάλυση οίνου, ελαίου και ιχθύος όλες τις ημέρες εκτός Τετάρτης και Παρασκευής. **Εάν η 29η Ιουνίου (Εορτή Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου) συμπέσει Τετάρτη ή Παρασκευή γίνεται κατάλυση ιχθύος.**

5. Νηστεία της Παναγίας (Δεκαπενταύγουστου)

Αρχίζει από την 1η Αυγούστου και τελειώνει την 14η Αυγούστου. Την περίοδο αυτή επιτρέπεται κατάλυση οίνου και ελαίου μόνο το Σάββατο και την Κυριακή. Στις 6 Αυγούστου, **εορτή της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος, γίνεται κατάλυση ιχθύος** οποιαδήποτε ημέρα κι εάν συμπέσει. **Εάν η 15η Αυγούστου (Εορτή Κοιμήσεως της Θεοτόκου) συμπέσει Τετάρτη ή Παρασκευή γίνεται κατάλυση ιχθύος.**

6. Αυστηρές νηστείες. Δεν καταλύεται οίνος και έλαιο

Α. Ύψωσις του Τιμίου Σταυρού 14 Σεπτεμβρίου.

Β. Παραμονής των Θεοφανείων 5 Ιανουαρίου.

Γ. Του Τιμίου Προδρόμου 29 Αυγούστου.

Δ. Παραμονή Χριστουγέννων 24 Δεκεμβρίου

* Εάν οι παραπάνω νηστείες συμπέσουν Σάββατο και Κυριακή καταλύεται οίνος και έλαιο.

7. ΚΑΤΑΛΥΣΗ ΕΙΣ ΠΑΝΤΑ:

Καταργούμε τη νηστεία και τρώμε απ' όλα στις πιο κάτω μέρες και περιόδους:

α. Χριστούγεννα και Θεοφάνια

β. Από 25 Δεκεμβρίου μέχρι και τις 4 Ιανουαρίου

γ. Η πρώτη εβδομάδα του Τριωδίου. Από την Κυριακή του Τελώνου και Φαρισαίου έως την Κυριακή του Ασώτου.

δ. Την Τρίτη εβδομάδα του Τριωδίου (της Τυρινής), τρώμε από όλα εκτός από κρέας.

ε. Την εβδομάδα της Διακαινησίμου. Από την Κυριακή του Πάσχα μέχρι την Κυριακή του Θωμά. και

στ. Την εβδομάδα του Αγίου Πνεύματος. Από την Κυριακή της Πεντηκοστής έως την Κυριακή των Αγίων Πάντων.

8. Κατάλυση ιχθύος σε περίοδο νηστείας

25 Μαρτίου (Εορτή Ευαγγελισμού της Θεοτόκου)

Κυριακή των Βαΐων το μεσημέρι

24 Ιουνίου (Εορτή Γενεσίου του Προδρόμου)

6 Αυγούστου (Εορτή της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος)

21 Νοεμβρίου (Εισόδια της Θεοτόκου)

9. Κατάλυση ιχθύος σε εορτές που συμπέσουν Τετάρτη ή Παρασκευή :

7 Ιανουαρίου (Σύναξη Ιωάννου του Προδρόμου και Βαπτιστού)

2 Φεβρουαρίου (Υπαπαντή του Σωτήρος Χριστού)

24 Ιουνίου (Εορτή Γενεσίου του Προδρόμου)

29 Ιουνίου (Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου)

15 Αυγούστου (Κοιμήσεως της Υπεραγίας Θεοτόκου)

8 Σεπτεμβρίου (Γενεσίον της Υπεραγίας Θεοτόκου)

14 Νοεμβρίου (Αποστόλου Φιλίππου)

Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής και

Τετάρτη της απόδοσης της εορτής του Πάσχα

10. Κατάλυση οίνου και ελαίου εάν συμπέσει Τετάρτη και Παρασκευή, έχουμε τις εξής ημερομηνίες:

Ιανουάριος: 11,16,17,18, 20, 22, 25, 27, 30.

Φεβρουάριος: 8,10,11,17,24.

Μάρτιος: 9, 26.

Απρίλιος: 23, 25, 30.

Μαΐος: 2, 8,15, 21, 25.

Ιούνιος: 8,11,30.

Ιούλιος: 1, 2,17, 20, 22, 25, 26, 27.

Αύγουστος: 31.

Σεπτέμβριος: 1, 6, 9,13, 20, 23, 26.

Οκτώβριος: 6,18, 23, 26.

Νοέμβριος: 1, 8,12,13,16, 25, 30.

Δεκέμβριος: 4, 5, 6, 9, 12,15,17, 20.

Επίσης καθ' όλη την περίοδο του Πεντηκοσταρίου. *

*Κατά τον Άγιο Νικόδημο τον Αγιορείτη καθ' όλη την περίοδο του Πεντηκοσταρίου έχουμε κατάλυση οίνου και ελαίου Τετάρτη και Παρασκευή (Σχόλιο στον 20ο κανόνα της Α' οικουμενικής Συνόδου).

Πίνακας: Κατάλυση οίνου και ελαίου – Κατάλυση ιχθύος

Ιανουάριος	7, 11, 16, 17, 18, 20, 22, 25, 27, 30
Φεβρουάριος	2, 8, 10, 11, 17, 24
Μάρτιος	9, 25, 26
Απρίλιος	23, 25, 30
Μαΐος	2, 8, 15, 21, 25
Ιούνιος	8, 11, 24, 29 (εάν συμπέσει Τετάρτη και Παρασκευή), 30
Ιούλιος	1, 2, 17, 20, 22, 25, 26, 27
Αύγουστος	6, 15 (εάν συμπέσει Τετάρτη και Παρασκευή), 31
Σεπτέμβριος	1, 6, 8, 9, 13, 20, 23, 26
Οκτώβριος	6, 18, 23, 26
Νοέμβριος	1, 8, 12, 13, 14 (εάν συμπέσει Τετάρτη και Παρασκευή), 16, 21, 25, 30
Δεκέμβριος	4, 5, 6, 9, 12, 15, 17, 20
	Κυριακή των Βαΐων, Τετάρτη Μεσοπεντηκοστής
	Τετάρτη απόδοσης του Πάσχα