

## **Πότε και πως νηστεύουμε;**

Η λέξη **νηστεία** είναι σύνθετη και προέρχεται από το αρνητικό μόριο *νη* και το ρήμα *εσθίω*, που είναι άλλος τρόπος του *έσθω* και του *έδω* και που σημαίνει τρώγω. **Νήστις** – η πρώτη λέξη που δημιουργήθηκε – σημαίνει αυτός που δεν εσθίει, που δεν τρώγει. Από την λέξη αυτή στη συνέχεια προήλθε το ρήμα **νηστεύω** και το αφηρημένο ουσιαστικό **νηστεία**, που αρχικά σήμαινε την πλήρη αποχή από τροφές και ποτά, δηλαδή την ασιτία και ατροφία.

Αργότερα, με την αύξηση της χρονικής διάρκειας και την προοδευτική διαμόρφωση του θεσμού της νηστείας, νηστεία δεν σήμαινε μόνο την πλήρη αποχή από στερεές ή υγρές τροφές, αλλά και την μερική αποχή, την αποχή δηλαδή από ορισμένες τροφές και την λήψη άλλων, συγκεκριμένων τροφών. Έτσι έχουμε την διάκριση σε *νηστήσιμες* και *αρτυμένες* ή *αρτύσιμες* τροφές.

Κατά την διάκριση αυτή νηστήσιμες τροφές θεωρούνται το ψωμί, τα λαχανικά, οι καρποί και μάλιστα οι ξηροί, οι ελιές και άλλα.

Αρτύσιμα, αντίθετα, θεωρούνται τα διάφορα φαγητά που μαγειρεύουμε με την χρήση ελαίου ή βουτύρου και διαφόρων καρυκευμάτων, όπως και το κρασί (Όταν δεν τρώμε λάδι, δεν πίνουμε και κρασί).

### **Α' ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΝΗΣΤΕΙΑΣ**

**Η νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής** Η νηστεία των δύο αυτών ημερών ήταν πάντοτε ιδιαίτερα αυστηρή, ανάλογη της νηστείας της Μεγάλης Τεσσαρακοστής και της Μεγάλης Εβδομάδας.

Η ακρίβεια λοιπόν της νηστείας αυτής είναι να μην καταλύουμε λάδι και οίνο.

### **Η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής (και της Μεγάλης Εβδομάδας)**

Μεταξύ των μακρών νηστειών του έτους η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής είναι η αρχαιότερη και αυστηρότερη περίοδος νηστείας. Ξεκινά από την Καθαρά Δευτέρα και τελειώνει με το Μεγάλο Σάββατο.

Με ιδιαίτερη αυστηρότητα λοιπόν νηστεύουμε την πρώτη ή αλλιώς *Καθαρά Εβδομάδα*. Λάδι (και οίνο) καταλύουμε μόνο το Σάββατο και την Κυριακή.

Με τον ίδιο περίπου τρόπο οφείλουμε να νηστεύουμε και το άλλο διάστημα της Μεγάλης Τεσσαρακοστής. Αν θέλουμε να είμαστε ακριβείς, από λάδι (και οίνο) απέχουμε όλες τις ημέρες της εβδομάδας και όχι μόνο την Τετάρτη και την Παρασκευή, ενώ λάδι και οίνο καταλύουμε μόνο το Σάββατο και την Κυριακή.

### **Εξαιρέσεις της νηστείας της Μεγάλης Τεσσαρακοστής**

- **Των Αγίων Τεσσαράκοντα Μαρτύρων** επιτρέπεται η κατάλυση οίνου και ελαίου.
- **Τον Ευαγγελισμό της Θεοτόκου** καταλύουμε και ψάρι.
- **Την Κυριακή των Βαΐων** καταλύουμε ψάρι.

Τέλος, θα πρέπει να τονίσουμε ότι το Σάββατο και την Κυριακή καταλύουμε υποχρεωτικά οίνο και έλαιο, με μία εξαίρεση: **Το**

**Μεγάλο Σάββατο, το μοναδικό Σάββατο του έτους που νηστεύουμε, είναι ημέρα αυστηρής νηστείας.**

### **Η νηστεία των Χριστουγέννων**

Δεύτερη μακρά περίοδος νηστείας μετά την Μεγάλη Τεσσαρακοστή είναι η νηστεία των Χριστουγέννων, γνωστή στη γλώσσα του ορθόδοξου λαού μας και ως *σαρανταήμερο*. Αρχίζει την 15η Νοεμβρίου και λήγει την 24η Δεκεμβρίου.

Καθ' όλην την διάρκεια του σαρανταημέρου **δεν καταλύουμε κρέας, γαλακτερά και αυγά**. Αντίθετα, επιτρέπεται να καταλύουμε ψάρι όλες τις ημέρες – πλην φυσικά Τετάρτης και Παρασκευής – από την αρχή της νηστείας μέχρι και την 17η Δεκεμβρίου. Ψάρι επίσης καταλύουμε και κατά την εορτή των Εσοδίων της Θεοτόκου, οποιαδήποτε μέρα και αν πέσει.

Την περίοδο από 18 έως 24 Δεκεμβρίου **επιτρέπεται η κατάλυση οίνου και ελαίου**, εκτός βέβαια από Τετάρτη και Παρασκευή.

### **Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων**

Μία ακόμη μακρά περίοδος νηστείας είναι η λεγόμενη νηστεία των Αγίων Αποστόλων. Ονομάζεται έτσι διότι προηγείται των δύο αποστολικών εορτών: της εορτής των Αγίων πρωτοκορυφαίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου (29 Ιουνίου) και της “Συνάξεως των Αγίων Αποστόλων” (30 Ιουνίου).

Η χρονική διάρκεια αυτής της νηστείας είναι μεταβλητή επειδή η έναρξή της εξαρτάται από την κινητή εορτή του Πάσχα. Αρχίζει την

Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων και λήγει σταθερά την 28η Ιουνίου. Κατά το ισχύον (νέο) ημερολόγιο δεν υπερβαίνει ποτέ τις 30 ημέρες. Υπάρχει ακόμα και περίπτωση (όταν το Πάσχα εορτάζεται μεταξύ 5 και 8 Μαΐου) να μην έχουμε καθόλου νηστεία.

Κατά την περίοδο της νηστείας αυτής **δεν καταλύουμε κρέας, γαλακτερά και αυγά**, ενώ επιτρέπεται η κατάλυση ψαριού. (Φυσικά πάντοτε εκτός Τετάρτης και Παρασκευής).

Αν η εορτή των Αγ. Αποστόλων Πέτρου και Παύλου πέσει Τετάρτη ή Παρασκευή, **καταλύουμε μόνο ψάρι**.

### **Η νηστεία του Δεκαπενταυγούστου**

Η περίοδος αυτή της νηστείας προηγείται της Κοιμήσεως της Θεοτόκου και αρχικά ήταν διηρημένη σε δύο τμήματα: αυτό που προηγείτο της εορτής της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος και εκείνο της Κοιμήσεως της Θεοτόκου.

Η νηστεία αυτή όπως επικράτησε να την τηρούμε, έχει αυστηρό χαρακτήρα. Εφόσον λοιπόν μπορούμε, **νηστεύουμε από λάδι όλες τις ημέρες**. Κατάλυση οίνου και ελαίου έχουμε μόνο τα Σάββατα και τις Κυριακές, ενώ **κατά την εορτή της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος, οποιαδήποτε ημέρα κι αν πέσει καταλύουμε ψάρι**.

Κατάλυση ιχθύος και **μόνον** έχουμε και κατά την ημέρα της εορτής της Κοιμήσεως της Θεοτόκου, αν αυτή πέσει Τετάρτη ή Παρασκευή.

**Η νηστεία της Παραμονής των Θεοφανείων (5 Ιανουαρίου)** Την νηστεύουμε **αυστηρά, με ξηροφαγία**, και μόνο αν πέσει Σάββατο ή Κυριακή **καταλύουμε λάδι**.

**Η νηστεία της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού (14 Σεπτεμβρίου)**

Νηστεύουμε με **ξηροφαγία**, εκτός κι αν πέσει Σάββατο ή Κυριακή όποτε καταλύουμε οίνο και έλαιο.

**Η νηστεία κατά την εορτή της Αποτομής της τιμίας κεφαλής του Προδρόμου Ιωάννου (29 Αυγούστου)**

Νηστεύουμε με **ξηροφαγία**, εκτός κι αν πέσει Σάββατο ή Κυριακή όποτε καταλύουμε οίνο και έλαιο.

### **Πότε άλλοτε νηστεύουμε**

- **Νηστείες λόγω εκτάκτων περιστάσεων:** Η απειλή πολέμου, ο φόβος σεισμού, η ανομβρία, κάποια φοβερή επιδημία ή αρρώστια, οι κατακλυσμοί και άλλες έκτακτες κοινές συμφορές, συχνά οδήγησαν – και οδηγούν και σήμερα – την Εκκλησία στην απόφαση να καλέσει τον λαό σε μετάνοια, προσευχή και νηστεία, προκειμένου με συντριβή και ταπείνωση όλοι μαζί οι πιστοί να ζητήσουν το έλεος και την σωστική παρέμβαση του Θεού. Τέτοιες νηστείες αποφασίζει είτε η Σύνοδος, είτε ο Επίσκοπος για την εκκλησιαστική επαρχία του.

- **Η νηστεία που επιβάλλει ο Πνευματικός ως επιτίμιο:** Πολλές φορές ο Πνευματικός επιβάλλει νηστεία σε κάποιον εξομολογούμενο. Ο σκοπός του επιτιμίου αυτού είναι

καθαρά παιδαγωγικός και θεραπευτικός και αποσκοπεί στην απελευθέρωση του πιστού από την κυριαρχία διαφόρων παθών και στην σταθεροποίησή του στη χριστιανική ζωή.

- **Όταν το κάνουμε τάμα ή το κρίνουμε ωφέλιμο πνευματικά.**

- **Η νηστεία πρίν από την συμμετοχή μας στα θεία Μυστήρια:** Νηστεία προηγείται πάντοτε πρίν του μυστηρίου του Βαπτίσματος και του μυστηρίου του Χρίσματος που ακολουθούσε. Το ίδιο ισχύει και για τα υπόλοιπα Μυστήρια της Εκκλησίας (Εξομολόγησις, Ευχέλαιο, Γάμος, Ιερωσύνη (χειροτονία), Θεία Μετάληψη).

### **Β' ΑΠΟΛΥΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ και ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΤΑΛΥΣΕΩΣ**

Εκτός από τις περιόδους νηστείας, η Εκκλησία μας καθόρισε και περιόδους **απολυτές**, δηλαδή κάποια χρονικά διαστήματα κατά τα οποία έχουμε **“κατάλυσιν εις πάντα”** που σημαίνει ότι επιτρέπεται να τρώμε από όλα, όλες τις ημέρες, καί την Τετάρτη και την Παρασκευή.

- **Το Δωδεκάημερο.** Το χρονικό διάστημα δηλαδή μεταξύ Χριστουγέννων και Θεοφανείων. Εξαίρεση αποτελεί η παραμονή των Θεοφανείων (5 Ιανουαρίου)

- **Η Διακαινήσιμη εβδομάδα.** Είναι η εβδομάδα που ξεκινά την Κυριακή του Πάσχα και λήγει την αμέσως επόμενη Κυριακή του Θωμά.

- **Η εβδομάδα μετά την Πεντηκοστή.** Η εβδομάδα από την Κυριακή της Πεντηκοστής μέχρι την Κυριακή των Αγίων Πάντων.

- **Την περίοδο του Πεντηκοσταρίου,** λόγω του αναστάσιμου χαρακτήρα της, δεν νηστεύονται οι Τετάρτες και οι Παρασκευές, δηλαδή έχουμε κατάλυση οίνου και ελαίου.

- **Την Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής** έχουμε κατάλυση και ψαριού.

- **Την Τετάρτη της Αποδόσεως του Πάσχα** έχουμε κατάλυση και ψαριού.

- **Τις τρεις πρώτες εβδομάδες του Τριωδίου** θα μπορούσαμε να τις συμπεριλάβουμε στις απολυτές περιόδους αφού ισχύουν τα εξής:

- **Η πρώτη εβδομάδα** που ονομάζεται και *προσφωνήσιμος* επειδή αποτελεί την εισαγωγή της όλης περιόδου, είναι **απολυτή**, δηλαδή **καταλύουμε εις πάντα όλες τις ημέρες.**

- **Την δεύτερη εβδομάδα,** από την Κυριακή του Ασώτου μέχρι των Απόκρεω, γίνεται κατάλυση εις πάντα όλες τις ημέρες **εκτός Τετάρτης και Παρασκευής.**

- **Την τρίτη εβδομάδα,** από την Δευτέρα μετά ην Κυριακή των Απόκρεω μέχρι την Κυριακή της Τυροφαγού, **απαγορεύεται η κρεοφαγία και επιτρέπεται -**

όλες τις ημέρες - η κατάλυση ψαριών, αυγών και όλων των γαλακτοκομικών προϊόντων.

**Κατάλυση ιχθύος έχουμε τις παρακάτω εορτές, όταν αυτές συμπίπτουν κατά την Τετάρτη ή την Παρασκευή:**

- 7 Ιανουαρίου, Η Σύναξις του Τιμίου Προδρόμου.
- 2 Φεβρουαρίου, Η Υπαπαντή του Κυρίου
- 25 Μαρτίου, Ο Ευαγγελισμός της Θεοτόκου
- 24 Ιουνίου, Το Γενέθλιον του Αγίου Ιωάννου του

Προδρόμου

- 29 Ιουνίου, Των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου
- 6 Αυγούστου, Η Μεταμόρφωσις του Σωτήρος
- 15 Αυγούστου, Η Κοίμησις της Θεοτόκου
- 8 Σεπτεμβρίου, Το Γενέθλιον της Θεοτόκου
- 14 Νοεμβρίου, Του Αγίου Αποστόλου Φιλίππου
- 21 Νοεμβρίου, Τα Εσόδια της Θεοτόκου
- Την Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής
- Την Τετάρτη της Αποδόσεως του Πάσχα

**Κατάλυση οίνου και ελαίου έχουμε τις παρακάτω εορτές, όταν αυτές συμπίπτουν κατά την Τετάρτη ή την Παρασκευή:**

- **ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ**

11 Αγίου Θεοδώρου του Κοινοβιάρχου.

16 Η Προσκύνησις της αλύσεως του Αποστόλου Πέτρου.

17 Αγίου Αντωνίου

18 Αγίων Αθανασίου και Κυρίλλου



20 Αγίου Ευθυμίου

22 Αγίων Αποστόλων Τιμοθέου και Αναστασίου του Πέρσου

25 Αγίου Γρηγορίου του Θεολόγου

27 Ανακομιδή λειψάνων Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου

30 Των Τριών Ιεραρχών.

• **ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ**

8 Αγίου Μεγαλομάρτυρος Θεοδώρου του Στρατηλάτου

10 Αγίου Ιερομάρτυρος Χαραλάμπους

11 Αγίου Ιερομάρτυρος Βλασίου

17 Αγίου Μεγαλομάρτυρος Θεοδώρου του Τήρωνος

24 Η Α' και Β' εύρεσις της τιμίας Κεφαλής του Προδρόμου

• **ΜΑΡΤΙΟΣ**

9 Των Αγίων Τεσσαράκοντα Μαρτύρων

26 Σύναξις Αρχαγγέλου Γαβριήλ

• **ΑΠΡΙΛΙΟΣ**

23 Αγίου Μεγαλομάρτυρος Γεωργίου του Τροπαιοφόρου

25 Αγίου Αποστόλου και Ευαγγελιστού Μάρκου

30 Αγίου Αποστόλου Ιακώβου

• **ΜΑΪΟΣ**

2 Ανακομιδή λειψάνου Αγίου Αθανασίου

8 Αγίου Αποστόλου και Ευαγγελιστού Ιωάννου του Θεολόγου

15 Αγίων Πατέρων Παχωμίου του Μεγάλου και Αχιλλίου Λαρίσης

21 Αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης των ισαποστόλων

25 Γ' Εύρεσις της τιμίας Κεφαλής του Προδρόμου

• **ΙΟΥΝΙΟΣ**

8 Ανακομιδή λειψάνου Αγίου Θεοδώρου του Στρατηλάτου

11 Αγίων Αποστόλων Βαρθολομαίου και Βαρνάβα.

30 Σύναξις των 12 Αποστόλων

• **ΙΟΥΛΙΟΣ**

1 Αγίων Αναργύρων Κοσμά και Δαμιανού

2 Κατάθεσις Τιμίας Εσθήτος της Θεοτόκου

17 Αγίας Μεγαλομάρτυρος Μαρίας

20 Αγίου Προφήτου Ηλιού

22 Αγίας Μαρίας της Μαγδαληνής

25 Κοίμησις Αγίας Άννης

26 Αγίας Οσιομάρτυρος Παρασκευής

27 Αγίου Μεγαλομάρτυρος Παντελεήμονος

- **ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ**

31 Κατάθεσις Τιμίας Ζώνης Υπεραγίας Θεοτόκου

- **ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ**

1 Αρχή της Ινδίκτου, Αγίου Συμεών του Στυλίου

6 Ανάμνησις του εν Χώναις θαύματος του αρχιστρατήγου Μιχαήλ

9 Αγίων Θεοπατόρων Ιωακείμ και Άννης

13 Τα εγκαίνια του Ναού της Αναστάσεως, Αγίου Κορηλίου του εκατόνταρχου

20 Αγίου Μεγαλομάρτυρος Ευσταθίου

23 Η σύλληψις του Τιμίου Προδρόμου

26 Η μετάστασις του Αγίου Αποστόλου Ιωάννου του Θεολόγου

- **ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ**

6 Αγίου Αποστόλου Θωμά

18 Αγίου Αποστόλου και Ευαγγελιστού Λουκά

23 Αγίου Αποστόλου Ιακώβου του Αδελφοθέου

26 Αγίου Μεγαλομάρτυρος Δημητρίου του Μυροβλήτου

- **ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ**

1 Αγίων Αναργύρων Κοσμά και Δαμιανού

8 Η Σύναξις των παμμεγίστων Ταξιαρχών Μιχαήλ και Γαβριήλ

12 Αγίου Ιωάννου του Ελεήμονος

13 Αγίου Ιωάννου του Χρυσοστόμου

16 Αγίου Αποστόλου και Ευαγγελιστού Ματθαίου

25 Αγίας Μεγαλομάρτυρος Αικατερίνης

30 Αγίου Αποστόλου Ανδρέου του Πρωτοκλήτου

• **ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ**

4 Αγίας Μεγαλομάρτυρος Βαρβάρας, Ιωάννου του Δαμασκηνού

5 Αγίου Σάββα του Ηγιασμένου

6 Αγίου Νικολάου επισκόπου Μύρων

9 Η Σύλληψις της Αγίας και θεοπρομήτορος Άννης

12 Αγίου Σπυρίδωνος του Θαυματουργού

15 Αγίου Ιερομάρτυρος Ελευθερίου

17 Αγίων Προφήτου Δανιήλ και Διονυσίου Αρχιεπισκόπου  
Αιγίνης

20 Αγίου Ιερομάρτυρος Ιγνατίου του Θεοφόρου και Προεόρτια  
της Γεννήσεως