



Ἡ Ἐκκλησία, γιὰ νὰ μὴ γίνονται ὑπερβολές, καθόρισε τί πρέπει νὰ τρώμε τὴν κάθε ἡμέρα καὶ ἐποχὴ. Ἔτσι ἔχουμε:

Ἡμέρες αὐστηρῆς νηστείας, εἶναι ἡ Τετάρτη καὶ ἡ Παρασκευὴ ὅλου τοῦ χρόνου καὶ ἰδιαίτερα τῶν περιόδων νηστείας (Σαρακοστῶν).

Τὴν Τετάρτη, γιὰ νὰ ἐνθυμούμεθα ὅτι ἓνας ἀπὸ τοὺς μαθητὲς τοῦ ὁ Ἰουδας, ὁ Ἰσκαριώτης τὸν πρόδωσε ἡμέρα Τετάρτη.

Τὴν Παρασκευὴ νηστεύουμε, ἐπειδὴ Παρασκευὴ σταυρώθηκε ὁ Κύριος. Σταυρώνουμε μὲ τὴν νηστεία μας τὸν κακὸ ἑαυτὸ μας, γιὰ νὰ μᾶς ἐλεήσει τοὺς ἀνάξιους, ὅπως ἐλέησε τὸν ἐσταυρωμένο Εὐγνώμονα Ληστή.

Τὸ Σάββατο καὶ τὴν Κυριακὴ δὲν ἐπιτρέπεται ποτὲ νὰ γίνῃ αὐστηρὴ νηστεία, δηλαδὴ χωρὶς λάδι. Ὅλο τὸ χρόνο ἓνα μόνο Σάββατο νηστεύουμε τὸ λάδι, τὸ Μεγάλο Σάββατο, ἐπειδὴ τὴν ἡμέρα αὐτὴ ὁ Χριστὸς εἶναι σωματικὰ στὸν Τάφο καὶ ἡ ψυχὴ τοῦ ἔχει κατέβει στὸν Ἄδη νὰ ἀναστήσῃ τὸν Προπάτορα Ἀδὰμ καὶ ὅλους ὁσους θὰ πίστευαν στὸ κήρυγμά Του.

1.Ἡ Μεγάλη Τεσσαρακοστή:

Ἀρχίζει τὴν Καθαρὰ Δευτέρα καὶ τελειώνει τὴν Κυριακὴ τῆς Ἀναστάσεως. **Εἶναι ἡ πρὸ αὐστηρὴ νηστεία ὅλου τοῦ χρόνου** (λάδι καταλύουμε μόνο Σάββατο καὶ Κυριακὴ ἐὰν μποροῦμε).

Γίνεται ὡς προετοιμασία γιὰ τὴν συμμετοχὴ μας στὰ **Σωτήρια Πάθη** τοῦ Χριστοῦ, τοῦ Κυρίου μας καὶ σὴν χαρὰ τῆς **Ἀναστάσεως**. Κατὰ τὴν Μεγ. Τεσσαρακοστὴ γίνονται ἡ ἐξῆς κατάλυση:



Ἡ ἀποκοπὴ πολλῶν χριστιανῶν ἀπὸ τὶς ἐκκλησιαστικὰς τὸς ρίζες, ἡ ἐκκοσμίκευση τοῦ φρονήματος καὶ τοῦ τρόπου ζωῆς καὶ ἡ ἀτομικιστικὴ-εὐσεβικὴ (καὶ γι' αὐτὸ ἐγωιστικὴ) προσέγγιση θεμάτων τῆς πίστεως, ἀποτελοῦν σημαντικὰ ἐμπόδια σὴν ὀρθὴ κατανόηση τοῦ πνεύματος τῆς Ἐκκλησίας καὶ τῆς σημασίας τῶν διάφορων θεσμῶν τῆς.

Ἄλλοτε οἱ ἄνθρωποι ζοῦσαν ἐν τῇ Ἐκκλησίᾳ, ἡ Ἐκκλησία ἐνέπνεε καὶ διαμόρφωνε τὸν τρόπο ζωῆς τους. Σήμερα οἱ πολλοὶ ζοῦν ἐξω ἀπὸ τὸ πνεῦμα αὐτό. Ἐμπνέονται ἀπὸ ἄλλο πνεῦμα, ξένο πρὸς τὴν Ἐκκλησίαν, καὶ



διαμορφώνουν τὸν τρόπο ζωῆς τοὺς ἐξω ἀπὸ κάθε χριστιανικὴ προοπτικὴ. Ὅλα αὐτὰ δημιουργοῦν μεγάλες δυσκολίες καὶ γιὰ τὴ θέση τῆς νηστείας σὴν χριστιανικὴ μας ζωὴ σήμερα.

Ἡ χριστιανικὴ μας ζωὴ **δὲν νοεῖται χωρὶς ἄσκηση**. Στὴν ἀσκητικὴ αὐτὴ προσπάθεια ἰδιαίτερα σημαντικὴ θέση κατέχει ἡ νηστεία ἡ ὁποία εἶναι ἐντολὴ τοῦ Θεοῦ. Ἡ πρώτη. Τὴν ἔδωσε στὸν Ἀδὰμ μέσα στὸν Παράδεισο. Τὸ νόημα τῆς νηστείας εἶναι: μὲ τὸ ὄπλο τῆς νηστείας νὰ συνηθίσουν οἱ ἄνθρωποι σὴν ὑπακοὴν στὸν Θεὸ καὶ σὴν πάλη κατὰ τοῦ διαβόλου.

Ὅποια μέρα κι ἂν πέσει ἡ ἑορτὴ **τοῦ Εὐαγγελισμοῦ τῆς Θεοτόκου καταλύουμε ψάρι**.

2.Ἡ νηστεία τῶν Χριστουγέννων:

Ἀρχίζει ἀπὸ τῆς 15 Νοεμβρίου καὶ τελειώνει



στὶς 24 Δεκεμβρίου. Κατὰ τὴν νηστεία αὐτὴ **τρώμε ψάρι** (ὅλες τὶς ἡμέρες πλὴν Τετάρτης καὶ Παρασκευῆς) ἀπὸ τὴν ἀρχὴ τῆς μέχρι **καὶ τὴν 17η Δεκεμβρίου** (ἂν δὲν εἶναι Τετάρτη ἢ Παρασκευὴ).

3.Νηστεία τῆς Παναγίας:

Ἀπὸ τὴν 1η μέχρι καὶ τὴν 14η Αὐγούστου νηστεύουμε

πρὸς τιμὴν τῆς ἑορτῆς τῆς **Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου**.

Ψάρι καταλύουμε μόνο στὴ ἑορτὴ τῆς Μεταμορφώσεως τοῦ Σωτῆρος μας (6 Αὐγούστου).

Ἐὰν ἡ ἡμέρα τῆς Κοιμήσεως τῆς Θεοτόκου (15 Αὐγούστου) συμπίπτει ἡμέρα Τετάρτη ἢ Παρα-



σκευὴ, **τρώμε μόνο ψάρι καὶ ὄχι κρέας**. Ἐπίσης ψάρι καταλύουμε κατὰ τὶς Θεομητορικὲς Ἑορτὲς τῆς **Γεννήσεως(8/9) καὶ τῆς Κοιμήσεως(15/8)** τῆς Παναγίας μας ἂν συμπίπτουν Τετάρτη ἢ Παρασκευὴ. Κατὰ τὴν Ἑορτὴ τῶν **Εἰσοδίων(21/11)** καταλύουμε ψάρι.

4.Νηστεία τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων:

Ἀρχίζει ἀπὸ τὴν Δευτέρα μετὰ τὴν Κυριακὴ τῶν Ἁγίων Πάντων μέχρι καὶ τὴν 28η Ἰουνίου. Συνήθως ἡ νηστεία αὐτὴ εἶναι πολὺ μικρὴ. Καταλύουμε ψάρι,

ένω απέχουμε από κρέας, γαλακτερά και αυγά. Ψάρι καταλούμε και κατά την έορτή του Γενεσίου του Τιμίου Προδρόμου(24 Ιουνίου), οποιαδήποτε ημέρα κι αν πέσει. Αν η έορτή των Άγ. Αποστόλων Πέτρου και Παύλου(29 Ιουνίου) πέσει ημέρα Τετάρτη ή Παρασκευή, καταλούμε μόνο ψάρι.

Αύστηρή νηστεία κάνουμε και στις έξι ημέρες:

• **5 Ιανουαρίου (παραμονή) για να μεταλάβουμε κατά την Θ.Λειτουργία των Θεοφανείων.**

• **14 Σεπτεμβρίου (Υψωση του Τιμίου Σταυρού).** Η ημέρα αυτή φέρει τα ίσα της Μεγάλης Παρασκευής.

• **29 Αύγουστου (άποτομή της Τιμίας Κεφαλής του Προδρόμου) σε ένδειξη πένθους για την άδικη θανάτωση του αγιοτέρου ανθρώπου της παγκόσμιας Ιστορίας.**

Π ρ ο σ ο χ ή: Αν οι τρεις αυτές ημέρες τύχουν Σάββατο ή Κυριακή, τρώμε λάδι. Ένα Σάββατο νηστεύουμε το λάδι, το Μεγάλο Σάββατο. Και καμία Κυριακή, γιατί την Κυριακή εορτάζουμε την Ανάσταση του Χριστού μας.



Περίοδοι Απολυτές:

• Η Εκκλησία δεν καθόρισε μόνο περιόδους νηστείας. Καθόρισε και περιόδους "άπολυτές", που τρώμε από όλες τις τροφές και την Τετάρτη και την Παρασκευή. Τέτοιες περίοδοι είναι οι έξι:

• **Τό Άγιο Δωδεκάημερο.** Δηλαδή από 25 Δεκεμβρίου μέχρι και τις 6 Ιανουαρίου με εξαίρεση την παραμονή των Θεοφανείων (άναφερθήκαμε παραπάνω).

• **Η Διακαινήσιμος Εβδομάδα** δηλαδή η Εβδομάδα του Πάσχα.

• **Η εβδομάδα μετά την Πεντηκοστή** (μέχρι των Αγίων Πάντων).

• **Οι τρεις εβδομάδες** που προηγούνται της Μεγάλης Τεσσαρακοστής (Απόκριες). Κατά τις 3 αυτές εβδομάδες έχουμε μία ποικιλία διατάξεων, που είναι οι έξι:

-Την πρώτη εβδομάδα **(του Τελώνου και Φαρισαίου)** έχουμε κατάλυση εις πάντα.

-Την δεύτερη εβδομάδα **(από του Άσώτου μέχρι των Απόκριες)** τρώμε απ'όλα, αλλά νηστεύουμε την Τετάρτη και την Παρασκευή.

-Την Τρίτη εβδομάδα, **της Τυρινής**, τρώμε από όλα τα άλλα εκτός από κρέας, όλες τις ημέρες, τρώμε και Τετάρτη και Παρασκευή.

Καταλύσεις Κινητών Εορτών

Την Κυριακή των Βαΐων, την Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής και την Τετάρτη της Αποδόσεως του Πάσχα έχουμε κατάλυση ιχθύος.

Κατά την **Εορτή της Μεταμορφώσεως** έχουμε κατάλυση ιχθύος όποια μέρα και αν πέσει.

Κατά την **Εορτή της Υπαπαντής** έχουμε κατάλυση ιχθύος εάν πέσει Τετάρτη ή Παρασκευή.

Καλή δύναμη



ΙΕΡΑ ΜΗΤΡΟΠΟΛΙΣ ΘΗΒΩΝ ΚΑΙ ΛΕΒΑΔΕΙΑΣ
ΙΕΡΟΣ ΝΑΟΣ
ΑΓΙΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΟΥ ΝΕΟΥ
ΘΗΒΩΝ

Τηλ 22620 24282

ΜΙΚΡΟ
ΝΗΣΤΕΙΟΔΡΟΜΙΟ



"Πάντα τὸν χρόνον, ἡ νηστεία ὠφέλιμός ἐστί, τοῖς αἰρουμένοις καὶ ποιούσιν αὐτήν, οὔτε γὰρ ἐπήρεια δαιμόνων, κατατολμὰ τοῦ νηστεύοντος, ἀλλὰ καὶ οἱ φύλακες τῆς ζωῆς ἡμῶν Ἄγγελοι, φιλοπονώτερον παραμένουσι, τοῖς διὰ νηστείας ἡμῖν κεκαθαμένοις".

(Ιδιόμελο Μ.Τεσσαρακοστής)

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ
ΝΗΣΤΕΙΩΝ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ ΜΑΣ