**ΟΙ ΝΗΣΤΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΚΚΛΗΣΙΑΣ**

**Νηστίσιμες τροφές:** Λαχανικά, όσπρια, πατάτες, ζυμαρικά, ξηροί καρποί, ελιές, φρούτα. Επίσης, όταν νηστεύουμε και δεν τρώμε ούτε λάδι, δεν πίνουμε ούτε κρασί ούτε οινοπνευματώδη ποτά. Μόνο τις ημέρες εκείνες που τρώμε τουλάχιστον το λάδι, επιτρέπονται το κρασί και τα οινοπνευματώδη.

**Επισημάνσεις:** Σε περιόδους Νηστείας, η σωματική Νηστεία πρέπει να συνδυάζεται με την πνευματική Νηστεία (δηλαδή με περισσότερη Προσευχή και Μελέτη της Αγίας Γραφής, καθώς και άλλων χριστιανικών βιβλίων), με μεγαλύτερη ευαισθησία προς εκείνους που έχουν την ανάγκη μας, με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αποχή από τα αμαρτήματα, με Εξομολόγηση και Θεία Κοινωνία.Επίσης, θα πρέπει να υπάρχει συζυγική εγκράτεια (πάντα βεβαίως κατόπιν κοινής συνεννόησης και συμφωνίας μεταξύ των συζύγων), ως άσκηση ψυχοσωματική, αλλά και περιορισμός στη χρήση των οπτικοακουστικών μέσων, όπως επίσης και των διασκεδάσεων.Τέλος, για οποιεσδήποτε δυσκολίες που μπορεί να συναντήσουμε κατά τη διάρκεια της Νηστείας, είναι απαραίτητο να συμβουλευόμαστε τον Πνευματικό μας.

**Ποιες Ημέρες Νηστεύουμε:**Όπου δεν αναφέρεται ποιες τροφές νηστεύουμε, εννοείται πως νηστεύουμε χωρίς λάδι (π.χ. 5 Ιανουαρίου), εκτός και αν η ημέρα αυτή πέσει Σάββατο ή Κυριακή, αφού όλα τα Σάββατα και τις Κυριακές του έτους τρώμε το λάδι, εκτός από το Μεγάλο Σάββατο.

**Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή:** (Τετάρτη: Το Συμβούλιο για την Προδοσία του Κυρίου μας, Παρασκευή: Τα Πάθη και ο Θάνατος του Κυρίου μας, που έγιναν για τη Σωτηρία μας) **εκτός από**: Την πρώτη Εβδομάδα μετά το Πάσχα (Εβδομάδα της Διακαινησίμου) και την Εβδομάδα μετά την Πεντηκοστή.

Όταν νηστεύουμε Τετάρτη και Παρασκευή αλλά και κατά τη Νηστεία του Πάσχα, ακόμη και όταν λόγω κάποιας Εορτής τρώμε το λάδι, δεν τρώμε ποτέ τα θαλασσινά τρόφιμα που δεν έχουν αίμα, όπως για παράδειγμα το οκταπόδι, τα καλαμαράκια και άλλα παρόμοια. Μόνη εξαίρεση για τη Νηστεία του Πάσχα αποτελεί η Εορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου (25η Μαρτίου), όπου τρώμε και το ψάρι, ενώ για τις Τετάρτες και Παρασκευές η μόνη εξαίρεση είναι, όταν πέσει Τετάρτη ή Παρασκευή κάποια Εορτή που τρώμε ψάρι. Τα θαλασσινά τρόφιμα που δεν έχουν αίμα, μπορούμε να τα φάμε όλες τις υπόλοιπες ημέρες των Νηστειών κατά τις οποίες τρώμε τουλάχιστον λάδι (εκτός μόνο από την 5η Ιανουαρίου, την 29η Αυγούστου, την 14η Σεπτεμβρίου και την 24η Δεκεμβρίου), αφού δεν λογίζονται ως ζωϊκή τροφή αλλά ως φυτική.

**5 Ιανουαρίου** (Παραμονή των Θεοφανείων).

Την **εβδομάδα της Τυρινής** (από Δευτέρα έως και Κυριακή της Τυρινής), είναι η εβδομάδα πριν την Καθαρή Δευτέρα και νηστεύουμε μόνο το κρέας (εκτός Τετάρτης και Παρασκευής που νηστεύουμε κανονικά), προετοιμαζόμενοι έτσι σιγά-σιγά για τη Νηστεία του Πάσχα.

Την **Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή** και την **Μεγάλη Εβδομάδα** (από την Καθαρή Δευτέρα έως και το τέλος της Πασχαλινής Θείας Λειτουργίας, η Οποία ξεκινάει μετά το "Χριστός Ανέστη" και ολοκληρώνεται περίπου στις 2:00 τα ξημερώματα της Κυριακής του Πάσχα), είναι **η Νηστεία του Πάσχα**, εκτός **της 25ης Μαρτίου (Ευαγγελισμός της Θεοτόκου)** που τρώμε ψάρι. Σάββατα και Κυριακές νηστεύουμε με λάδι, εκτός του Μεγάλου Σαββάτου που νηστεύουμε χωρίς λάδι.Τέλος, αν η 25η Μαρτίου πέσει μέσα στη Μεγάλη Εβδομάδα, τρώμε μόνο λάδι και όχι ψάρι.

Από τη **Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων**, έως και τις **28 Ιουνίου** **(η Νηστεία των Αγίων Αποστόλων)**, νηστεύουμε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή χωρίς λάδι, Τρίτη και Πέμπτη τρώμε το λάδι, ενώ Σάββατο και Κυριακή τρώμε ψάρι.

Από **1η έως και 14 Αυγούστου** (η Νηστεία για την **Κοίμηση της Θεοτόκου**), εκτός της **6ης Αυγούστου (Μεταμόρφωση του Σωτήρος Χριστού)** που τρώμε ψάρι.

**29 Αυγούστου** (Η Αποτομή της Τιμίας Κεφαλής του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου).

**14 Σεπτεμβρίου** (Η Ύψωσις του Τιμίου Σταυρού).

Η **Νηστεία των Χριστουγέννων** (Σαρανταήμερο): Ξεκινάει από τις 15 Νοεμβρίου και διαρκεί μέχρι και τις 24 Δεκεμβρίου. Νηστεύουμε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή χωρίς λάδι, Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο και Κυριακή τρώμε το λάδι, ενώ **Σάββατα και Κυριακές από τις 21 Νοεμβρίου μέχρι και τις 17 Δεκεμβρίου τρώμε ψάρι**.

Στις **16 Νοεμβρίου** (Του Αγίου Αποστόλου και Ευαγγελιστού Ματθαίου), τρώμε το λάδι, ενώ στις **21 Νοεμβρίου** (Τα Εισόδια της Θεοτόκου) τρώμε το ψάρι. Στις **24 Δεκεμβρίου** (Παραμονή των Χριστουγέννων), νηστεύουμε πάντα χωρίς λάδι, εκτός φυσικά εάν πέσει Σάββατο ή Κυριακή, οπότε και τρώμε μόνο το λάδι.

**Ο παρακάτω πίνακας ισχύει Μόνο όταν οι Εορτές αυτές, πέσουν σε ημέρα ή περίοδο Νηστείας, εκτός φυσικά από Εκείνες που χαρακτηρίζονται με τη λέξη 'Νηστεία', στην κατηγορία 'Κατάλυσις', οπότε και τις νηστεύουμε πάντα χωρίς λάδι (εκτός εάν πέσουν Σάββατο ή Κυριακή όπου και τρώμε το λάδι).**

**Όπου αναφέρεται η φράση 'Εις πάντα', τρώμε πάντοτε τα πάντα, όπου αναφέρεται η λέξη 'Ιχθύος', τρώμε πάντα το ψάρι, ενώ όπου αναφέρεται η φράση 'Οίνου & ελαίου', τρώμε πάντα το λάδι και επομένως μπορούμε να πιούμε το κρασί και τα οινοπνευματώδη ποτά, Μόνο όμως στις περιπτώσεις εκείνες, που οι Εορτές αυτές πέσουν σε ημέρα ή περίοδο Νηστείας. Διαφορετικά, τις ημέρες αυτών των Εορτών τρώμε τα πάντα.**

Εορτολόγιο των ακινήτων Εορτών, των τιμωμένων είτε με την κατάλυση τροφών, είτε με τη Νηστεία

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ιανουάριος** | **Κατάλυσις** |
| 1 | Περιτομή Ιησού Χριστού, Βασιλείου του Μεγάλου | Ιχθύος |
| 5 | Παραμονή Θεοφανείων | Νηστεία |
| 6 | Τα Aγια Θεοφάνεια | Εις πάντα |
| 7 | Σύναξις Ιωάννου του Προδρόμου | Ιχθύος |
| 16 | Προσκύνησις Αλύσεως Αποστόλου Πέτρου | Οίνου & ελαίου |
| 17 | Αντωνίου του Μεγάλου | Οίνου & ελαίου |
| 18 | Αθανασίου και Κυρίλλου | Οίνου & ελαίου |
| 20 | Ευθυμίου του Μεγάλου | Οίνου & ελαίου |
| 22 | Τιμοθέου Αποστόλου, Αναστασίου Πέρσου | Οίνου & ελαίου |
| 25 | Γρηγορίου του Θεολόγου | Οίνου & ελαίου |
| 27 | Ανακομιδή Λειψάνων Ιωάννου του Χρυσοστόμου | Οίνου & ελαίου |
| 30 | Τριών Ιεραρχών | Οίνου & ελαίου |
|  |  |  |
|  | **Φεβρουάριος** | **Κατάλυσις** |
| 2 | Υπαπαντή Ιησού Χριστού | Ιχθύος |
| 8 | Θεοδώρου του Στρατηλάτου | Οίνου & ελαίου |
| 10 | Χαραλάμπους Ιερομάρτυρος | Οίνου & ελαίου |
| 11 | Βλασίου Ιερομάρτυρος | Οίνου & ελαίου |
| 17 | Θεοδώρου του Τήρωνος | Οίνου & ελαίου |
| 24 | Α΄και Β΄ Εύρεσις Τιμίας Κεφαλής Προδρόμου | Οίνου & ελαίου |
|  |  |  |
|  | **Μάρτιος** | **Κατάλυσις** |
| 9 | Των Αγίων Τεσσαράκοντα Μαρτύρων | Οίνου & ελαίου |
| 25 | Ευαγγελισμός της Θεοτόκου | Ιχθύος |
| 26 | Σύναξις του Αρχαγγέλου Γαβριήλ | Οίνου & ελαίου |
|  |  |  |
|  | **Απρίλιος** | **Κατάλυσις** |
| 23 | Γεωργίου του Τροπαιοφόρου | Οίνου & ελαίου |
| 25 | Μάρκου Αποστόλου και Ευαγγελιστού | Οίνου & ελαίου |
| 30 | Ιακώβου του Αποστόλου | Οίνου & ελαίου |
|  |  |  |
|  | **Μάϊος** | **Κατάλυσις** |
| 2 | Ανακομιδή Λειψάνων Αθανασίου του Μεγάλου | Οίνου & ελαίου |
| 8 | Ιωάννου του Θεολόγου | Οίνου & ελαίου |
| 15 | Παχωμίου του Μεγάλου | Οίνου & ελαίου |
| 21 | Κωνσταντίνου και Ελένης | Οίνου & ελαίου |
| 25 | Γ΄ Εύρεσις της Τιμίας Κεφαλής του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου | Οίνου & ελαίου |
|  |  |  |
|  | **Ιούνιος** | **Κατάλυσις** |
| 8 | Ανακομιδή Λειψάνου Θεοδώρου του Στρατηλάτου | Οίνου & ελαίου |
| 11 | Βαρθολομαίου και Βαρνάβα Αποστόλων | Οίνου & ελαίου |
| 24 | Γενέθλιον Ιωάννου Προδρόμου | Ιχθύος |
| 29 | Των Αγίων Αποστόλων Πέτρου και Παύλου | Ιχθύος |
| 30 | Η Σύναξις των 12 Αποστόλων | Οίνου & ελαίου |
|  |  |  |
|  | **Ιούλιος** | **Κατάλυσις** |
| 1 | Κοσμά και Δαμιανού Αναργύρων | Οίνου & ελαίου |
| 2 | Κατάθεσις Εσθήτος Θεοτόκου | Οίνου & ελαίου |
| 17 | Μαρίνης Μεγαλομάρτυρος | Οίνου & ελαίου |
| 20 | Ηλιού του Θεσβίτου | Οίνου & ελαίου |
| 22 | Μαρίας της Μαγδαληνής | Οίνου & ελαίου |
| 25 | Κοίμησις της Αγίας Άννης | Οίνου & ελαίου |
| 26 | Παρασκευής Μεγαλομάρτυρος | Οίνου & ελαίου |
| 27 | Παντελεήμονος Μεγαλομάρτυρος | Οίνου & ελαίου |
|  |  |  |
|  | **Αύγουστος** | **Κατάλυσις** |
| 6 | Μεταμόρφωσις του Σωτήρος | Ιχθύος |
| 15 | Κοίμησις της Θεοτόκου | Ιχθύος |
| 24 | Κοσμά του Αιτωλού | Οίνου & ελαίου |
| 29 | Αποτομή Τιμίας Κεφαλής Ιωάννου του Προδρόμου | Νηστεία |
| 31 | Κατάθεση Τιμίας Ζώνης της Θεοτόκου | Οίνου & ελαίου |
|  |  |  |
|  | **Σεπτέμβριος** | **Κατάλυσις** |
| 1 | Αρχή της Ινδίκτου, Συμεών του Στυλίτου | Οίνου & ελαίου |
| 6 | Ανάμνησις Θαύματος Αρχαγγέλου Μιχαήλ | Οίνου & ελαίου |
| 8 | Γενέθλιον Θεοτόκου | Ιχθύος |
| 9 | Ιωακείμ και Άννης | Οίνου & ελαίου |
| 13 | Εγκαίνια Ιερού Ναού Αναστάσεως | Οίνου & ελαίου |
| 14 | Ύψωσις του Τιμίου Σταυρού | Νηστεία |
| 20 | Ευσταθίου και Των συν αυτώ | Οίνου & ελαίου |
| 23 | Σύλληψις Ιωάννου του Προδρόμου | Οίνου & ελαίου |
| 26 | Μετάστασις Ιωάννου του Θεολόγου | Οίνου & ελαίου |
|  |  |  |
|  | **Οκτώβριος** | **Κατάλυσις** |
| 6 | Θωμά του Αποστόλου | Οίνου & ελαίου |
| 18 | Λουκά του Ευαγγελιστού | Οίνου & ελαίου |
| 23 | Ιακώβου του Αδελφοθέου | Οίνου & ελαίου |
| 26 | Δημητρίου του Μυροβλήτου | Οίνου & ελαίου |
|  |  |  |
|  | **Νοέμβριος** | **Κατάλυσις** |
| 1 | Κοσμά και Δαμιανού των Αναργύρων | Οίνου & ελαίου |
| 8 | Σύναξις Αρχαγγέλων Μιχαήλ και Γαβριήλ | Οίνου & ελαίου |
| 9 | Νεκταρίου Πενταπόλεως | Οίνου & ελαίου |
| 12 | Ιωάννου του Ελεήμονος | Οίνου & ελαίου |
| 13 | Ιωάννου του Χρυσοστόμου | Οίνου & ελαίου |
| 14 | Φιλίππου του Αποστόλου | Ιχθύος |
| 16 | Ματθαίου Αποστόλου και Ευαγγελιστού | Οίνου & ελαίου |
| 21 | Εισόδια της Θεοτόκου | Ιχθύος |
| 25 | Αικατερίνης Μεγαλομάρτυρος | Οίνου & ελαίου |
| 30 | Ανδρέου Πρωτοκλήτου | Οίνου & ελαίου |
|  |  |  |
|  | **Δεκέμβριος** | **Κατάλυσις** |
| 4 | Βαρβάρας Μεγαλομάρτυρος, Ιωάννου Δαμασκηνού | Οίνου & ελαίου |
| 5 | Σάββα του Ηγιασμένου | Οίνου & ελαίου |
| 6 | Νικολάου Επισκόπου Μύρων | Οίνου & ελαίου |
| 9 | Σύλληψις Αγίας Άννης, Μητρός της Θεοτόκου | Οίνου & ελαίου |
| 12 | Σπυρίδωνος Τριμυθούντος του Θαυματουργού | Οίνου & ελαίου |
| 15 | Ελευθερίου Ιερομάρτυρος | Οίνου & ελαίου |
| 17 | Δανιήλ Προφήτου, Διονυσίου Ζακύνθου | Οίνου & ελαίου |
| 20 | Ιγνατίου του Θεοφόρου | Οίνου & ελαίου |
| 24 | Παραμονή των Χριστουγέννων | Νηστεία |
| 25 | Γέννησις Ιησού Χριστού | Εις πάντα |
| 26 | Σύναξις της Θεοτόκου | Ιχθύος |
| 27 | Στεφάνου Πρωτομάρτυρος | Οίνου & ελαίου |

**Απαραίτητες Σημειώσεις**

1. Σύμφωνα με τους Ιερούς Κανόνες της Εκκλησίας μας, τους οποίους αναφέρει και αναλύει ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης στο «Ιερό Πηδάλιο», Mόνο την πρώτη Εβδομάδα μετά το Πάσχα (Εβδομάδα της Διακαινησίμου) και την Εβδομάδα μετά την Πεντηκοστή, δε νηστεύουμε τις Τετάρτες και τις Παρασκευές. Επίσης, οι Νηστείες των Αγίων Αποστόλων και των Χριστουγέννων, καθώς και ο πίνακας με τις καταλύσεις των τροφών, είναι εναρμονισμένοι με τους Ιερούς Κανόνες που συνέγραψαν οι Άγιοι με τη Χάρη του Αγίου Πνεύματος, χωρίς να παρουσιάζουν το φαινόμενο που συναντάμε σχεδόν σε όλα τα Νηστειολόγια της εποχής μας, δηλαδή τη χαλαρότητα στον τρόπο τήρησης των Νηστειών, όπως επίσης και τις (χωρίς Ιερή Αιτία) επιπλέον καταλύσεις των τροφών, κάτι που συμβαίνει από τον 18ο αιώνα, όπως μας αναφέρει χαρακτηριστικά ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης στο «Ιερό Πηδάλιο» και που είναι ξένο προς την διδασκαλία των Αγίων Πατέρων της Ορθόδοξης Χριστιανικής Πίστης μας.
2. Αν οποιαδήποτε από τις παραπάνω Εορτές, πέσει κατά τη διάρκεια της Καθαρής Εβδομάδας (που είναι η Εβδομάδα της Καθαρής Δευτέρας), ή της Μεγάλης Εβδομάδας, δεν λαμβάνουμε καθόλου υπόψη μας τον πίνακα με τις καταλύσεις, αφού τότε νηστεύουμε χωρίς λάδι, εκτός μόνο αν κατά τη διάρκεια των δύο αυτών Εβδομάδων, υπάρξει η Εορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου (25η Μαρτίου), η Οποία εάν πέσει την Καθαρή Εβδομάδα τρώμε το ψάρι, ενώ αν πέσει την Μεγάλη Εβδομάδα τρώμε το λάδι.

Την Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής (25 ημέρες μετά το Πάσχα), καθώς και την Τετάρτη της Αποδόσεως της Εορτής του Πάσχα (39 ημέρες μετά το Πάσχα), τρώμε το ψάρι. Στον υπολογισμό των ημερών περιλαμβάνεται και η Ημέρα του Πάσχα