

Π Α Ρ Α Ρ Τ Η Μ Α

Οι νηστείες και οι καταλύσεις τῆς Ἐκκλησίας μας

Νηστεία εἶναι ἡ λήψη «ξηρᾶς τροφῆς» (ξηροφαγία), χωρίς λάδι ἢ κρασί, μιά φορά τήν ἡμέρα, καί μάλιστα τήν ἐνάτη ὥρα (γύρω στίς 3 μ.μ.). Λήψη τροφῆς, ἔστω καί μόνο ψωμιοῦ, περισσότερο ἀπό μιά φορά τήν ἡμέρα λέγεται λύση νηστείας. Ἄν φᾶμε καί λάδι ἢ πιοῦμε κρασί, τότε κάνουμε κατάλυση νηστείας. Οἱ κατηγορίες καταλύσεως τῆς νηστείας εἶναι τέσσερις: α) Κατάλυση «εἰς πάντα», β) κατάλυση αὐγῶν καί γαλακτοκομικῶν προϊόντων, γ) κατάλυση «ἰχθύος» καί δ) κατάλυση «οἴνου καί ἐλαίου».

Πρέπει νά σημειωθεῖ, πάντως, ὅτι, παρὰ τή θέσπιση συγκεκριμένων ἡμερῶν καί περιόδων νηστείας ἀπό τήν Ἐκκλησία μας («ἀκριβεια»), ἡ ρύθμιση τοῦ θέματος γιά κάθε χριστιανό ξεχωριστά ἀφίνεται στή διάκριση τῶν πνευματικῶν πατέρων, πού ἐνεργοῦν κάποτε μέ συγκατάβαση («οἰκονομία») στήν ἀδυναμία τοῦ ἀνθρώπου, καί μέ γνώμονα πάντα τό συμφέρον κάθε ψυχῆς.

Α. «Διατεταγμένες» νηστείες εἶναι οἱ ἑξῆς:

- 1) Τῆς Τετάρτης καί τῆς Παρασκευῆς: Ξηροφαγία.
- 2) Τῆς Μεγάλης Τεσσαρακοστῆς, ἀπό τήν Καθαρά Δευτέρα μέχρι τό Σάββατο τοῦ Λαζάρου: Ξηροφαγία (ἐκτός ἀπό Σάββατα καί Κυριακές, ὅποτε ἐπιτρέπονται λάδι καί κρασί).
- 3) Τῆς Μεγάλης Ἑβδομάδος: Ξηροφαγία.
- 4) Τῶν Ἁγίων Ἀποστόλων, ἀπό τή Δευτέρα μετά τήν Κυριακή τῶν Ἁγίων Πάντων μέχρι τίς 28 Ἰουνίου: Ἀποχή ἀπό κρέας, γαλακτερά καί αὐγά. Ἐπιτρέπεται τό ψάρι (πλήν, φυσικά, Τετάρτης καί Παρασκευῆς).
- 5) Τοῦ Δεκαπενταγούστου, ἀπό τήν 1 μέχρι τίς 14 Αὐγούστου: Ξηροφαγία (ἐκτός ἀπό Σάββατα καί Κυρια-

κές, όποτε έπιτρέπονται λάδι και κρασί, και τής Μεταμορφώσεως, πού καταλύεται ψάρι).

6) Τών Χριστουγέννων, από τίς 15 Νοεμβρίου μέχρι τίς 24 Δεκεμβρίου:

α) Από τίς 15 Νοεμβρίου μέχρι τίς 17 Δεκεμβρίου απέχουμε από κρέας, γαλακτερά και αυγά, ενώ καταλύουμε τό ψάρι (πλήν Τετάρτης και Παρασκευής).

β) Από τίς 18 μέχρι τίς 24 Δεκεμβρίου γίνεται κατάλυση μόνο σέ λάδι και κρασί (πάντοτε πλήν Τετάρτης και Παρασκευής).

Σημείωση: Οί παραπάνω νηστείες πρέπει νά συνδυάζονται πάντοτε μέ τόν παρακάτω πίνακα (Γ), όπου βρίσκονται οί ήμέρες καταλύσεως.

Β. Κατάλυση νηστείας (και τίς Τετάρτες και Παρασκευές) έπιτρέπεται στίς έξής περιπτώσεις:

1) Από τίς 25 Δεκεμβρίου μέχρι τίς 4 Ιανουαρίου («Δωδεκαήμερο»): «Είς πάντα».

2) Τήν πρώτη έβδομάδα του Τριωδίου (από τήν Κυριακή του Τελώνου και Φαρισαίου μέχρι τήν Κυριακή του Άσώτου): «Είς πάντα».

3) Τήν τρίτη έβδομάδα του Τριωδίου (από τή Δευτέρα των Απόκρεω μέχρι τήν Κυριακή τής Τυροφάγου): Κατάλυση σέ ψάρια, γαλακτοκομικά και αυγά (δέν έπιτρέπεται τό κρέας) όλες τίς ήμέρες.

4) Τήν έβδομάδα τής Διακαινησίμου (από τήν Κυριακή του Πάσχα μέχρι τήν Κυριακή του Θωμά): «Είς πάντα».

5) Τήν έβδομάδα του Αγ. Πνεύματος (από τήν Κυριακή τής Πεντηκοστής μέχρι τήν Κυριακή των Αγίων Πάτων): «Είς πάντα».

6) Τήν περίοδο του Πεντηκοσταρίου (από τήν Κυριακή του Θωμά μέχρι τήν Κυριακή τής Πεντηκοστής) μπορεί, κατά μία έκδοχή, νά γίνεται κατάλυση ελαίου τίς Τετάρτες και Παρασκευές. Έπιπλέον, έπιτρέπεται κατάλυση «ίχθύος» τήν Τετάρτη τής Μεσοπεντηκοστής και τήν Τετάρτη τής Αποδόσεως του Πάσχα.

Γ. Πίνακας τῶν ἀκινήτων ἑορτῶν μέ κατάλυση ἢ νηστεία.

		Κατάλυσις
	Ἰανουάριος	
1	Περιτομή Ἰ. Χριστοῦ, Μ. Βασιλείου	Εἰς πάντα
5	Παραμονή Θεοφανείων	Νηστεία
6	Τά Ἅγια Θεοφάνεια	Εἰς πάντα
7	Σύναξις Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου	Ἰχθύος
11	Θεοδοσίου τοῦ Κοινοβιάρχου	Οἶν. καί ἐλ.
16	Προσκύνησις ἀλύσεως ἀπ. Πέτρου	»
17	Ἀντωνίου τοῦ Μεγάλου	»
18	Ἀθανασίου καί Κυρίλλου πατρ. Ἀλεξανδρείας	»
20	Εὐθυμίου τοῦ Μεγάλου	»
22	Τιμοθέου Ἀποστόλου, Ἀναστασίου Πέρσου	»
25	Γρηγορίου τοῦ Θεολόγου	»
27	Ἀνακομιδῇ λειψ. Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου	»
30	Τῶν Τριῶν Ἱεραρχῶν	»
	Φεβρουάριος	
2	Ὑπαπαντή Ἰησοῦ Χριστοῦ	Ἰχθύος
8	Θεοδώρου τοῦ Στρατηλάτου	Οἶν. καί ἐλ.
10	Χαραλάμπους Ἱερομάρτυρος	»
11	Βλασίου Ἱερομάρτυρος	»
17	Θεοδώρου τοῦ Τήρωνος	»
24	Α΄ καί Β΄ εὗρεσις Κεφαλῆς τοῦ Προδρόμου	»
	Μάρτιος	
9	Τῶν ἐν Σεβαστείᾳ ἁγίων 40 Μαρτύρων	»
25	Εὐαγγελισμός τῆς Θεοτόκου	Ἰχθύος
26	Σύναξις Ἀρχαγγέλου Γαβριήλ	Οἶν. καί ἐλ.
	Ἀπρίλιος	
23	Γεωργίου τοῦ Τροπαιοφόρου	»
25	Μάρκου ἀποστόλου καί εὐαγγελιστοῦ	»
30	Ἰακώβου ἀποστόλου	»

		Κατάλυσις
	Μάιος	
2	Ἀνακομιδὴ λειψ. Ἀθανασίου τοῦ Μεγάλου	Οῖν. καὶ ἐλ.
8	Ἰωάννου τοῦ Θεολόγου	»
15	Παχωμίου τοῦ Μεγάλου, Ἀχιλλίου Λαρίσης	»
21	Κωνσταντίνου καὶ Ἑλένης ἰσαποστ.	»
25	Γ' εὗρεσις τῆς Κεφαλῆς τοῦ Προδρόμου	»
	Ἰούνιος	
8	Ἀνακομιδὴ λειψ. Θεοδώρου τοῦ Στρατηλάτου	»
11	Βαρθολομαίου καὶ Βαρνάβα ἀποστόλων	»
24	Γενέθλιον Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου	Ἰχθύος
29	Πέτρου καὶ Παύλου ἀποστόλων	»
30	Ἡ Σύναξις τῶν Δώδεκα Ἀποστόλων	Οῖν. καὶ ἐλ.
	Ἰούλιος	
1	Κοσμᾶ καὶ Δαμιανοῦ τῶν Ἀναργύρων	»
2	Κατάθεσις ἐσθῆτος τῆς Θεοτόκου	»
17	Μαρίνης μεγαλομάρτυρος	»
20	Προφήτου Ἡλίου τοῦ Θεσβίτου	»
22	Μαρίας τῆς Μαγδαληνῆς	»
25	Κοίμησις ἁγίας Ἄννης	»
26	Παρασκευῆς ὁσιου., Ἑρμούλου ἱερομ.	»
27	Παντελεήμονος μεγαλομάρτυρος	»
	Αὐγουστος	
6	Μεταμόρφωσις τοῦ Σωτῆρος	Ἰχθύος
15	Κοίμησις τῆς Θεοτόκου	»
29	Ἀποτομή Τιμ. Κεφαλῆς τοῦ Προδρόμου	Νηστεία
31	Κατάθεσις Τιμίας Ζώνης τῆς Θεοτόκου	Οῖν. καὶ ἐλ.
	Σεπτέμβριος	
1	Ἀρχὴ τῆς Ἰνδίκτου, Συμεών Στυλίου	»
6	Ἀνάμνησις τοῦ ἐν Χώναις θαύμ. ἀρχ. Μιχαήλ	»
8	Γενέθλιον τῆς Θεοτόκου	Ἰχθύος
9	Ἰωακείμ καὶ Ἄννης Θεοπατόρων	Οῖν. καὶ ἐλ.
13	Ἐγκαίνια Ναοῦ Ἀναστάσεως, Κορνηλίου ἐκατ.	»

		Κατάλυσις
14	Ἰψωσις τοῦ Τιμίου Σταυροῦ	Νηστεία
20	Εὐσταθίου μεγαλομάρτυρος καὶ τῶν σὺν αὐτῷ	Οἶν. καὶ ἐλ.
23	Σύλληψις Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου	»
26	Μετάστασις Ἰωάννου τοῦ Θεολόγου	»
Ὀκτώβριος		
6	Θωμᾶ ἀποστόλου	»
18	Λουκᾶ ἀποστόλου καὶ εὐαγγελιστοῦ	»
23	Ἰακώβου τοῦ Ἀδελφοθέου	»
26	Δημητρίου τοῦ Μυροβλύτου	»
Νοέμβριος		
1	Κοσμᾶ καὶ Δαμιανοῦ τῶν Ἀναργύρων	»
8	Σύναξις Ταξιάρχων Μιχαήλ καὶ Γαβριήλ	»
12	Ἰωάννου τοῦ Ἐλεήμονος	»
13	Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου	»
14	Φιλίππου ἀποστόλου	Ἰχθύος
16	Ματθαίου ἀποστόλου καὶ εὐαγγελιστοῦ	Οἶν. καὶ ἐλ.
21	Εἰσόδια τῆς Θεοτόκου	Ἰχθύος
25	Αἰκατερίνης μεγαλομάρτυρος	Οἶν. καὶ ἐλ.
30	Ἀνδρέου τοῦ Πρωτοκλήτου	»
Δεκέμβριος		
4	Βαρβάρας μεγαλομ., Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ	»
5	Σάββα τοῦ ἡγιασμένου	»
6	Νικολάου ἐπισκόπου Μύρων	»
9	Σύλληψις ἀγίας Θεοπρομήτορος Ἄννης	»
12	Σπυριδωνος Τριμυθοῦντος τοῦ θαυματουργοῦ	»
15	Ἐλευθερίου ἱερομάρτυρος	»
17	Δανιήλ προφήτου, Διονυσίου Αἰγίνης	»
20	Ἰγνατίου τοῦ Θεοφόρου	»
25	Γέννησις Ἰησοῦ Χριστοῦ	Εἰς πάντα
26	Σύναξις τῆς Θεοτόκου	»
27	Στεφάνου τοῦ Πρωτομάρτυρος	»