



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Οι νηστείες και οι καταλύσεις τῆς Ἐκκλησίας μας

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

Πρέπει νὰ σημειωθεῖ, πάντως, ὅτι, παρά τὴ θέσπιση συγκεκριμένων ἡμερῶν καὶ περιόδων νηστείας ἀπὸ τὴν Ἐκκλησία μας («ἀκρίβεια»), ἡ ρύθμιση τοῦ θέματος σέ κάθε χριστιανό ξεχωριστά ἀφήνεται στὴ διάκριση τῶν πνευματικῶν πατέρων, πού ἐνεργοῦν κάποτε μέ συγκατάβαση («οἰκονομία») στὴν ἀδυναμία τοῦ ἀνθρώπου, καὶ μέ γνώμονα πάντα τό συμφέρον κάθε ψυχῆς.

**A. «Διατεταγμένες» νηστείες είναι οι 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 Κυριακές, ὅποτε ἐπιτρέπονται λάδι καί κρασί, καί τῆς Μεταμορφώσεως, πού καταλύεται ψάρι).

6) Τῶν Χριστουγέννων, ἀπό τίς 15 Νοεμβρίου μέχρι τίς 24 Δεκεμβρίου:

α) Ἀπό τίς 15 Νοεμβρίου μέχρι τίς 17 Δεκεμβρίου ἀπέχουμε ἀπό κρέας, γαλακτερά καί αὐγά, ἐνῶ καταλούμε τό ψάρι (πλήν Τετάρτης καί Παρασκευῆς).

β) Ἀπό τίς 18 μέχρι τίς 24 Δεκεμβρίου γίνεται κατάλυση μόνο σέ λάδι καί κρασί (πάντοτε πλήν Τετάρτης καί Παρασκευῆς).

**Σημείωση:** Οἱ παραπάνω νηστείες πρέπει νά συνδυάζονται πάντοτε μέ τόν παρακάτω πίνακα (Γ), ὅπου βρίσκονται οἱ ἡμέρες καταλύσεως.

**B. Κατάλυση νηστείας (καί τίς Τετάρτες καί Παρασκευές) ἐπιτρέπεται στίς ἑξῆς περιπτώσεις :**

1) Ἀπό τίς 25 Δεκεμβρίου μέχρι τίς 4 Ἰανουαρίου

(«Δωδεκαήμερο»): «Εἰς πάντα».

2) Τὴν πρώτη ἑβδομάδα τοῦ Τριωδίου (ἀπὸ τὴν Κυριακὴ τοῦ Τελώνου καὶ Φαρισαίου μέχρι τὴν Κυριακὴ τοῦ Ἀσώτου): «Εἰς πάντα».

3) Τὴν τρίτη ἑβδομάδα τοῦ Τριωδίου (ἀπὸ τὴν Δευτέρα τῶν Ἀπόκρεω μέχρι τὴν Κυριακὴ τῆς Τυροφάγου): Κατάλυση σὲ ψάρια, γαλακτοκομικά καὶ αὐγά (δὲν ἐπιτρέπεται τὸ κρέας) ὅλες τὶς ἡμέρες.

4) Τὴν ἑβδομάδα τῆς Διακαινησίμου (ἀπὸ τὴν Κυριακὴ τοῦ Πάσχα μέχρι τὴν Κυριακὴ τοῦ Θωμᾶ): «Εἰς πάντα».

5) Τὴν ἑβδομάδα τοῦ Ἁγ. Πνεύματος (ἀπὸ τὴν Κυριακὴ τῆς Πεντηκοστῆς μέχρι τὴν Κυριακὴ τῶν Ἁγίων Πάντων): «Εἰς πάντα».

6) Τὴν περίοδο τοῦ Πεντηκοσταρίου (ἀπὸ τὴν Κυριακὴ τοῦ Θωμᾶ μέχρι τὴν Κυριακὴ τῆς Πεντηκοστῆς) μπορεῖ, κατὰ μίαν ἐκδοχὴ, νὰ γίνεταὶ κατάλυση ἐλαίου τὶς Τετάρτες καὶ Παρασκευές. Ἐπιπλέον, ἐπιτρέπεται κατάλυση «ἰχθύος» τὴν Τετάρτη τῆς Μεσοπεντηκοστῆς καὶ τὴν Τετάρτη τῆς Ἀποδόσεως τοῦ Πάσχα.

Γ. Πίνακας τῶν ἀκινήτων ἑορτῶν μὲ κατάλυση ἢ νηστεία

	Ἰανουάριος	Κατάλυσις
1	Περιτομὴ Ἰ. Χριστοῦ, Μ. Βασιλείου	Εἰς πάντα
5	Παραμονὴ Θεοφανείων	Νηστεία
6	Τὰ Ἅγια Θεοφάνεια	Εἰς πάντα
7	Σύναξις Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου	Ἰχθύος
11	Θεοδοσίου τοῦ Κοινοβιάρχου	Οἴν. καὶ ἐλ.
16	Προσκύνησις ἀλύσεως ἀπ. Πέτρου	»

	Κατάλυσις
17 Ἀντωνίου τοῦ Μεγάλου	Οἶν. καί ἐλ.
18 Ἀθανασίου καί Κυρίλλου πατρ. Ἀλεξανδρείας	»
20 Εὐθυμίου τοῦ Μεγάλου	»
22 Τιμοθέου Ἀποστόλου, Ἀναστασίου Πέρσου	»
25 Γρηγορίου τοῦ Θεολόγου	»
27 Ἀνακομιδῆ λειψ. Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου	»
30 Τῶν Τριῶν Ἱεραρχῶν	»
<b>Φεβρουάριος</b>	
2 Ἰπαπαντῆ Ἰησοῦ Χριστοῦ	Ἰχθύος
8 Θεοδώρου τοῦ Στρατηλάτου	Οἶν. καί ἐλ.
10 Χαραλάμπους Ἱερομάρτυρος	»
11 Βλασίου Ἱερομάρτυρος	»
17 Θεοδώρου τοῦ Τήρωνος	»
24 Α' καί Β' εὐρεσις Κεφαλῆς τοῦ Προδρόμου	»
<b>Μάρτιος</b>	
9 Τῶν ἐν Σεβαστείᾳ ἁγίων 40 Μαρτύρων	»
25 Εὐαγγελισμός τῆς Θεοτόκου	Ἰχθύος
26 Σύναξις Ἀρχαγγέλου Γαβριήλ	Οἶν. καί ἐλ.
<b>Ἀπρίλιος</b>	
23 Γεωργίου τοῦ Τροπαιοφόρου	»
25 Μάρκου ἀποστόλου καί εὐαγγελιστοῦ	»
30 Ἰακώβου ἀποστόλου	»
<b>Μάιος</b>	
2 Ἀνακομιδῆ λειψ. Ἀθανασίου τοῦ Μεγάλου	»
8 Ἰωάννου τοῦ Θεολόγου	»
15 Παχωμίου τοῦ Μεγάλου, Ἀχιλλίου Λαρίσης	»
21 Κωνσταντίνου καί Ἑλένης ἰσαποστ.	»
25 Γ' εὐρεσις τῆς Κεφαλῆς τοῦ Προδρόμου	»

		Κατάλυσις
<b>Ἰούνιος</b>		
8	Ἀνακομιδὴ λειψ. Θεοδώρου τοῦ Στρατηλάτου	Οἶν. καὶ ἐλ.
11	Βαρθολομαίου καὶ Βαρνάβα ἀποστόλων	»
24	Γενέθλιον Ἰωάννου τοῦ Προδρόμου	Ἰχθύος
29	Πέτρου καὶ Παύλου ἀποστόλων	»
30	Ἡ Σύναξις τῶν Δώδεκα Ἀποστόλων	Οἶν. καὶ ἐλ.
<b>Ἰούλιος</b>		
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 ἀγίας Ἄννης	»
26	Παρασκευῆς ὀσιομ., Ἐρμολάου ἱερομ.	»
27	Παντελεήμονος μεγαλομάρτυρος	»
<b>Αὐγουστος</b>		
6	Μεταμόρφωσις τοῦ Σωτῆρος	Ἰχθύος
15	Κοίμησις τῆς Θεοτόκου	»
29	Ἀποτομὴ Τιμ. Κεφαλῆς τοῦ Προδρόμου	Νηστεία
31	Κατάθεσις Τιμίας Ζώνης τῆς Θεοτόκου	Οἶν. καὶ ἐλ.
<b>Σεπτέμβριος</b>		
1	Ἀρχὴ τῆς Ἰνδίκτου, Συμεῶν Στυλῆτου	»
6	Ἀνάμνησις τοῦ ἐν Χώναις θαύμ. ἀρχ. Μιχαήλ	»
8	Γενέθλιον τῆς Θεοτόκου	Ἰχθύος
9	Ἰωακείμ καὶ Ἄννης Θεοπατόρων	Οἶν. καὶ ἐλ.
13	Ἐγκαίνια Ναοῦ Ἀναστάσεως, Κορνηλίου ἐκατ.	»
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	»

		Κατάλυσις
	<b>Ὀκτώβριος</b>	
6	Θωμᾶ ἀποστόλου	Οἶν. καὶ ἔλ.
18	Λουκᾶ ἀποστόλου καὶ εὐαγγελιστοῦ	»
23	Ἰακώβου τοῦ Ἀδελφοθέου	»
26	Δημητρίου τοῦ Μυροβλύτου	»
	<b>Νοέμβριος</b>	
1	Κοσμᾶ καὶ Δαμιανοῦ τῶν Ἀναργύρων	»
8	Σύναξις Ταξιαρχῶν Μιχαὴλ καὶ Γαβριὴλ	»
12	Ἰωάννου τοῦ Ἐλεήμονος	»
13	Ἰωάννου τοῦ Χρυσοστόμου	»
14	Φιλίππου ἀποστόλου	Ἰχθύος
16	Ματθαίου ἀποστόλου καὶ εὐαγγελιστοῦ	Οἶν. καὶ ἔλ.
21	Εἰσόδια τῆς Θεοτόκου	Ἰχθύος
25	Αἰκατερίνης μεγαλομάρτυρος	Οἶν. καὶ ἔλ.
30	Ἀνδρέου τοῦ Πρωτοκλήτου	»
	<b>Δεκέμβριος</b>	
4	Βαρβάρας μεγαλομ., Ἰωάννου Δαμασκηνοῦ	»
5	Σάββα τοῦ ἡγιασμένου	»
6	Νικολάου ἐπισκόπου Μύρων	»
9	Σύλληψις ἁγίας Θεοπρομήτορος Ἄννης	»
12	Σπυρίδωνος Τριμυθοῦντος τοῦ θαυματουργοῦ	»
15	Ἐλευθερίου ἱερομάρτυρος	»
17	Δανιὴλ προφήτου, Διονυσίου Αἰγίνης	»
20	Ἰγνατίου τοῦ Θεοφόρου	»
25	Γέννησις Ἰησοῦ Χριστοῦ	Εἰς πάντα
26	Σύναξις τῆς Θεοτόκου	»
27	Στεφάνου τοῦ Πρωτομάρτυρος	»

