

## Ποιες ημέρες νηστεύουμε;

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



**Όλα τα Σάββατα και τις Κυριακές του έτους τρώμε το λάδι** (εκτός από το Μεγάλο Σάββατο). Αυτό συμβαίνει διότι: α) Η Ημέρα του Σαββάτου είναι Ευλογημένη από τον ίδιο τον Θεό κατά τον καιρό της Δημιουργίας του κόσμου. Όταν έφθασε η έβδομη Ημέρα της Δημιουργίας, ο Θεός σταμάτησε (αφού είχε ολοκληρώσει όλα τα έργα Του) και αναπαύθηκε, την δε Ημέρα αυτή Αγίασε και ονόμασε Σάββατο (που σημαίνει «Κατάπαυση»). β) Η δε Κυριακή (που ονομάστηκε έτσι διότι είναι η Ημέρα του Κυρίου μας) αποτελεί την Ημέρα της Αναστάσεως. Κάθε Κυριακή Εορτάζουμε την Ανάσταση του Χριστού μας, με εξαίρεση την Κυριακή των Βαΐων (κατά την Οποία Εορτάζουμε μόνο την Θριαμβευτική Είσοδο του Κυρίου στην Ιερουσαλήμ) και την Κυριακή της Πεντηκοστής (κατά την Οποία Εορτάζουμε μόνο την Έλευση του Αγίου Πνεύματος στους Αγίους Αποστόλους).

Είναι η Αγία και κλητή (δηλαδή επιλεγμένη από τον Θεό) Ημέρα, διότι σύμφωνα με τους Αγίους Πατέρες ο Ευαγγελισμός της Θεοτόκου, η Γέννηση του Χριστού και η Ανάσταση, τα Βασικά και Μεγάλα αυτά Δεσποτικά Γεγονότα συνέβησαν την Ημέρα

της Κυριακής. Αλλά και η Δευτέρα Παρουσία του Κυρίου μας και βεβαίως η ανάσταση των νεκρών, πρόκειται να συμβούν αυτήν την Ημέρα, όπως μας αναφέρει ο Όσιος Πέτρος ο Δαμασκηνός. Επομένως, για όλους αυτούς τους λόγους οι Χριστιανοί δίνουν μεγάλη προσοχή και βαρύτητα σε Αυτήν και επιδιώκουν να την διανύουν πράττοντας Θεάρεστα έργα, διότι (εκτός όλων των άλλων) η αιφνιδιαστική Έλευση του Χριστού μας θα γίνει την Ημέρα αυτή, που όχι μόνο απέκτησε την Αξία της Σωτήριας Ημέρας των ανθρώπων, αλλά και τη σημασία της καταπαύσεως των ανθρώπων από όλα τα έργα της εδώ ζωής τους (με εξαίρεση τα λειτουργήματα, όπως ο Ίδιος ο Κύριος μας δίδαξε), αφού προεικονίζει τον Μέλλοντα Αιώνα (δηλαδή την Αιώνια Ζωή).

Οι ημέρες λοιπόν τις οποίες νηστεύουμε κατά τη διάρκεια του έτους, είναι οι ακόλουθες:

**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, κατά την Οποία καταλύουμε τα πάντα για την Χαρά της Αναστάσεως του Υιού και Λόγου του Θεού) και την Εβδομάδα μετά την Πεντηκοστή (ή αλλιώς Εβδομάδα του Αγίου Πνεύματος, κατά την Οποία καταλύουμε τα πάντα για την Χαρά της Επελεύσεως του Αγίου Πνεύματος).

Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή νηστεύουμε χωρίς λάδι, εκτός εάν υπάρξει κάποια ακίνητη ή κινητή Εορτή (όπως θα δούμε παρακάτω), κατά την οποία μπορεί να τρώμε λάδι ή ψάρι ή τα πάντα.

Ακόμη, κατά το χρονικό διάστημα από την Κυριακή του Θωμά έως την Πεντηκοστή, όπως επίσης και από τις 26 Δεκεμβρίου μέχρι και τις 4 Ιανουαρίου, νηστεύουμε όλες τις Τετάρτες και τις Παρασκευές τρώγοντας το λάδι. Αυτό συμβαίνει λόγω του χαρμόσυνου χαρακτήρα των συγκεκριμένων χρονικών Περιόδων: Της μεν πρώτης από το Πάσχα μέχρι και την Κυριακή της Πεντηκοστής (που ονομάζεται «Περίοδος του Πεντηκοσταρίου»), της δε δεύτερης από τα Χριστούγεννα μέχρι και τα Άγια Θεοφάνεια (όπου έχουμε το λεγόμενο Δωδεκαήμερο των Χριστουγέννων). Μοναδικές εξαιρέσεις των παραπάνω δύο χρονικών διαστημάτων, αποτελούν οι ακόλουθες: α) Η Τετάρτη της Μεσοπεντηκοστής και η Τετάρτη της Αποδόσεως της Εορτής του Πάσχα, κατά τις Οποίες τρώμε και το ψάρι (περισσότερα στοιχεία για τις δύο αυτές Ημέρες παραθέτουμε στο τέλος του Συγγράμματος αυτού). β) Όταν η 26η Δεκεμβρίου ή η 1η Ιανουαρίου πέσουν Τετάρτη ή Παρασκευή, όπου μπορούμε να φάμε και πάλι το

ψάρι (όπως αναφέρεται και παρακάτω στον πίνακα των ακινήτων Εορτών).

Όταν νηστεύουμε Τετάρτη και Παρασκευή (καθ'όλη τη διάρκεια του έτους), όπως επίσης και όλες τις ημέρες της Νηστείας 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 ή τα πάντα. 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.** Νηστεύουμε πάντα χωρίς λάδι, εκτός εάν η ημερομηνία αυτή πέσει Σάββατο ή Κυριακή, οπότε και τρώμε το λάδι. Επίσης, την ημέρα αυτή δεν τρώμε ποτέ ούτε τα θαλασσινά τρόφιμα χωρίς αίμα.

Την 5η Ιανουαρίου δεν νηστεύουμε με σκοπό να πιούμε τον Μεγάλο Αγιασμό της επόμενης Ημέρας (όπως κακώς πιστεύουν ορισμένοι, οι οποίοι μάλιστα θεωρούν τον Μεγάλο Αγιασμό κάτι ανάλογο με την Θεία Κοινωνία (!), κάτι που φυσικά ούτε ισχύει αλλά ούτε και υπήρξε ποτέ ως διδασκαλία μέσα στην Αγία μας Πίστη). Άλλωστε για να πει κάποιος Αγιασμό (ακόμη και τον Μεγάλο Αγιασμό), σύμφωνα με τους Αγίους Πατέρες, δεν απαιτείται προηγουμένως να έχει νηστέψει παρά μόνο να μην έχει φάει ούτε και πει ο,τιδήποτε (εκτός εάν πρόκειται για την Θεία Κοινωνία ή το Αντίδωρο, τα Οποία τα λαμβάνουμε πάντα πριν από τον Αγιασμό), από τις 12:00 τα μεσάνυχτα έως την πρωινή εκείνη ώρα που θα πει τον Αγιασμό. Αλλά όπως μας αναφέρει χαρακτηριστικά ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης στο «Ιερό Πηδάλιο», «ο λόγος που νηστεύουμε την Παραμονή των Θεοφανείων (όπως επίσης νηστεύουμε κατά τον ίδιο τρόπο και την Παραμονή των Χριστουγέννων), είναι για να αναπληρώσουμε τη Νηστεία που χάνουμε, όταν οι Εορτές των Θεοφανείων ή των Χριστουγέννων συμβούν Τετάρτη ή Παρασκευή (ημέρες κατά τις οποίες θα είχαμε Νηστεία, όμως λόγω των Μεγάλων Αυτών Εορτών τρώμε τα πάντα)».

**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, υπάρχει η Νηστεία του Πάσχα, η οποία ξεκινάει από την Καθαρή Δευτέρα και διαρκεί μέχρι και τα ξημερώματα της Κυριακής του Πάσχα. Οι Άγιοι της Εκκλησίας μας, νομοθετώντας με τη Χάρη του Αγίου Πνεύματος, όρισαν πως η Νηστεία αυτή τελειώνει πάντα μετά το τέλος της Πασχαλινής Θείας Λειτουργίας, η Οποία ξεκινάει λίγο μετά το “Χριστός Ανέστη” και ολοκληρώνεται περίπου στις 2:00 με 2:30 τα ξημερώματα της Κυριακής του Πάσχα.

Κατά τη διάρκεια της Νηστείας αυτής νηστεύουμε από Δευτέρα έως και Παρασκευή χωρίς λάδι, εκτός και εάν κάποια από τις ημέρες αυτές υπάρξει ακίνητη Εορτή, οπότε και τρώμε το λάδι (οι ακίνητες Εορτές όπως επίσης και το τι ακριβώς τρώμε την ημέρα της κάθε Εορτής, αναφέρονται στον πίνακα ακινήτων Εορτών που υπάρχει παρακάτω). Σάββατα και Κυριακές νηστεύουμε με λάδι, εκτός του Μεγάλου Σαββάτου που νηστεύουμε χωρίς λάδι, διότι την ημέρα εκείνη ο Κύριός μας βρίσκεται Σωματικά στον Τάφο, ενώ με την Ψυχή Του έχει κατέβει στον Άδη για να κηρύξει και εκεί το Ευαγγέλιο της Σωτηρίας, σε όλους τους κεκοιμημένους από Αδάμ έως της ώρας εκείνης. Όλες τις ημέρες της Νηστείας του Πάσχα, δεν τρώμε τα θαλασσινά τρόφιμα χωρίς αίμα, με μοναδική εξαίρεση την 25η Μαρτίου.

**Την 25η Μαρτίου (Ευαγγελισμός της Θεοτόκου)** τρώμε πάντοτε το ψάρι, εκτός και εάν πέσει μέσα στη Μεγάλη Εβδομάδα, οπότε την Ημέρα της Εορτής αυτής τρώμε λάδι και όχι ψάρι.

Τέλος, εάν οποιαδήποτε από τις ακίνητες Εορτές πέσει από τη Δευτέρα έως και την Παρασκευή της Καθαρής Εβδομάδας (που είναι η Εβδομάδα της Καθαρής Δευτέρας), ή κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Εβδομάδας, δεν λαμβάνουμε καθόλου υπόψη μας τις καταλύσεις του πίνακα ακινήτων Εορτών, αφού τις δύο αυτές χρονικές περιόδους νηστεύουμε πάντοτε χωρίς λάδι, εκτός και εάν η Εορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου (25η Μαρτίου) υπάρξει κατά τη διάρκεια των ημερών τους.

Η Νηστεία αυτή κατά τον Άγιο Ιωάννη τον Χρυσόστομο, «δεν γίνεται για το Πάσχα, ούτε για τον Σταυρό, αλλά για τις αμαρτίες μας....επειδή το Πάσχα δεν

είναι υπόθεση Νηστείας και πένθους, αλλά ευφροσύνης και χαράς. Για τον λόγο αυτό δεν πρέπει να λέμε ότι πενθούμε για τον Σταυρό. Ούτε για εκείνον πενθούμε. Αλλά για τα δικά μας αμαρτήματα». Επίσης την Αγία και Μεγάλη Τεσσαρακοστή νηστεύουμε για να μιμηθούμε τον Κύριο, ο Οποίος ενήστευσε για σαράντα ημερώνυχτα επάνω στο Σαραντάριον Όρος.

**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 (εκτός και εάν υπάρξει κάποια ακίνητη Εορτή που τρώμε λάδι), Τρίτη και Πέμπτη τρώμε το λάδι, ενώ Σάββατο και Κυριακή τρώμε ψάρι. Τις ημέρες που τρώμε τουλάχιστον το λάδι, μπορούμε να φάμε και τα θαλασσινά τρόφιμα χωρίς αίμα (εκτός φυσικά από την Τετάρτη και την Παρασκευή).

Ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης αναφέρει στο «Ιερό Πηδάλιο», ότι «η Νηστεία αυτή γίνεται όχι για τους Αγίους Αποστόλους (όπως λένουν κάποιοι), ούτε για την Κάθοδο του Αγίου Πνεύματος, αλλά πρώτα και κύρια για την επταήμερη άνεση που προηγείται (της Νηστείας αυτής) κατά την Εβδομάδα του Αγίου Πνεύματος (δηλαδή για το γεγονός ότι δεν νηστεύουμε καθόλου όλη αυτήν την Εβδομάδα), και έπειτα διότι οι Θείοι Απόστολοι πρώτα ενήστευσαν και προσευχήθηκαν και ύστερα ξεκίνησαν το Κήρυγμά τους».

**Από 1η έως και 14 Αυγούστου υπάρχει η Νηστεία της Παναγίας.** Κατά τη διάρκεια της Νηστείας αυτής νηστεύουμε από Δευτέρα έως και Παρασκευή χωρίς λάδι, ενώ τα Σάββατα και τις Κυριακές νηστεύουμε με λάδι. Την 6η Αυγούστου (Μεταμόρφωση του Σωτήρος Χριστού) τρώμε πάντοτε ψάρι. Τις ημέρες που τρώμε τουλάχιστον το λάδι, μπορούμε να φάμε και τα θαλασσινά τρόφιμα χωρίς αίμα. Η Νηστεία αυτή γίνεται προς τιμήν της Θεοτόκου, η Οποία και Εκείνη ενήστευσε πριν από την Κοίμησή Της.

**29 Αυγούστου:** Η Αποτομή της Τιμίας Κεφαλής του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου. Νηστεύουμε πάντα χωρίς λάδι, εκτός εάν η ημερομηνία αυτή πέσει Σάββατο ή Κυριακή, οπότε και τρώμε το λάδι. Επίσης, την ημέρα αυτή δεν τρώμε ποτέ ούτε τα θαλασσινά τρόφιμα χωρίς αίμα.

Την 29η Αυγούστου νηστεύουμε σε ένδειξη πένθους, για την άδικη θανάτωση του Αγιότερου ανθρώπου (μετά την Παναγία) της παγκόσμιας Ιστορίας.

**14 Σεπτεμβρίου:** Η Ύψωσις του Τιμίου Σταυρού. Νηστεύουμε πάντα χωρίς λάδι, εκτός εάν η ημερομηνία αυτή πέσει Σάββατο ή Κυριακή, οπότε και τρώμε το λάδι. Επίσης, την ημέρα αυτή δεν τρώμε ποτέ ούτε τα θαλασσινά τρόφιμα χωρίς αίμα.

Μετά το πέρας της Α' Οικουμενικής Συνόδου (318 μ.Χ.), ο Άγιος Κωνσταντίνος ανέθεσε στον Επίσκοπο Ιεροσολύμων Μακάριο να ερευνήσει εντατικά για να βρει τον Τάφο και τον Τίμιο Σταυρό του Κυρίου, διότι έπειτα από τόσα χρόνια οι Χριστιανοί δεν γνώριζαν τίποτα για το πού μπορεί να βρίσκονται. Του έστειλε μάλιστα και αρκετά χρήματα για την Έρευνα. Μετά από λίγο καιρό όμως η Αγία Ελένη είδε Όραμα εκ Θεού, με το Οποίο την Πρόσταζε να πάει αυτοπροσώπως στους Αγίους Τόπους για να βρει τον Τίμιο Σταυρό. Αφού πήρε την συγκατάθεση του υιού της, αναχώρησε με μεγάλη συνοδεία.

Όταν έφτασε εκεί η Αγία, άρχισε αμέσως να ερευνά για να βρει τον Πανάγιο Τάφο και τον Ζωοποιό Σταυρό. Έπειτα από πολλές προσπάθειες και προσευχές της Αγίας, του Επισκόπου Μακαρίου, των Αρχιερέων και του λαού, ο Θεός αποκάλυψε ότι ο Πανάγιος Τάφος και ο Τίμιος Σταυρός βρίσκονται κάτω από τον ειδωλολατρικό ναό της Αφροδίτης, εκεί όπου είναι και ο Τόπος ο λεγόμενος Γολγοθάς. Αξίζει εδώ να σημειωθεί ότι στο Άγιο Αυτό Σημείο, έπειτα από τον Καιρό Εκείνο της Σταυρώσεως, είχε βλαστήσει ένα αρωματικό φυτό το οποίο αργότερα ονομάστηκε «Βασιλικός», αφού όπως αποδείχθηκε κάτω από τον Τόπο που αναβλάστανε, υπήρχε Θαμμένος ο Τίμιος Σταυρός του «Βασιλέως των βασιλέων». Κατά καιρούς μάλιστα οι ειδωλολάτρες (οι οποίοι είχαν εκεί το ναό και το άγαλμα της Αφροδίτης) κατέστρεφαν τον Βασιλικό, αλλά εκείνος όμως Θαυματουργικώς βλάστανε και πάλι!

Τότε η Αγία Ελένη συγκεντρώνοντας πλήθος τεχνιτών και εργατών, διέταξε να γκρεμίσουν εκ θεμελίων τον ακάθαρτο ναό και να ρίξουν το χώμα μακριά. Σκάβοντας εκεί βρήκαν τρεις σταυρούς, ενώ σχετικά κοντά σε αυτούς ανακάλυψαν και τον Πανάγιο Τάφο του Κυρίου. Όταν δε έσκαψαν παρακάτω βρήκαν και τα Καρφιά με τα οποία Καρφώθηκε ο Κύριος, τα οποία άστραπταν και έλαμπαν, σε αντίθεση με τα καρφιά των ληστών που ήταν μαύρα και σκουριασμένα. Η Αγία Ελένη αν και χάρηκε που ο Θεός Εισάκουσε τις προσευχές τους, από την άλλη ήταν λυπημένη διότι δεν γνώριζε ποιος τελικά ήταν ο Σταυρός του Κυρίου. Ο Επίσκοπος Μακάριος όμως την καθησύχαζε, λέγοντας ότι ο Θεός θα φανερώσει τελικά τον Τίμιο Σταυρό.

Και πράγματι το Θαύμα δεν άργησε να γίνει. Μία νεκρή γυναίκα χήρα, η οποία ήταν πολύ ευσεβής, αποτέλεσε τη λύση του μυστηρίου. Κατόπιν Θείας Υποδείξεως, ακούμπησαν επάνω της έναν-έναν και τους τρεις σταυρούς. Με τους πρώτους δύο

δεν υπήρξε καμία μεταβολή. Μόλις όμως άγγιξε ο τρίτος το σώμα της, εκείνη αμέσως αναστήθηκε, σηκώθηκε επάνω και δόξαζε τον Θεό! Μετά από αυτό το Θαύμα, οι Χριστιανοί ήθελαν να δουν από κοντά και να προσκυνήσουν τον Σταυρό του Κυρίου μας, κάτι που λόγω της ύπαρξης μεγάλου πλήθους ήταν εντελώς αδύνατο. Για τον λόγο αυτό ο Επίσκοπος Μακάριος, Ύψωσε το 326 μ.Χ. τον Τίμιο Σταυρό στο Ιερό Σημείο του Γολγοθά, έτσι ώστε να μπορούν να τον βλέπουν και να τον προσκυνούν οι Χριστιανοί από οποιοδήποτε σημείο. Να αναφέρουμε εδώ ότι το μήκος του Σταυρού του Κυρίου μας κάθετα, ήταν 4,50 μέτρα περίπου, ενώ οριζόντια το πλάτος του ήταν 2,40 μέτρα περίπου. Κατά δε τον Άγιο Ιωάννη τον Χρυσόστομο, το πάχος του ορθού και του πλαγίου Ξύλου του Σταυρού, ήταν μία σπιθαμή (δηλαδή 18 εκατοστά περίπου).

Τριακόσια χρόνια περίπου μετά από αυτό το Γεγονός, το 614 μ.Χ., οι Πέρσες λεηλάτησαν την Παλαιστίνη και απήγαγαν τον Τίμιο Σταυρό. Εκείνος όμως μάλλον τους κατέκτησε, διότι Φώτισε τις ψυχές τους και τους οδήγησε στην κατάργηση της «λατρείας του πυρός». Το 628 μ.Χ. όμως, ο βασιλιάς Ηράκλειος ξεκίνησε εκστρατεία από την Κωνσταντινούπολη εναντίον των Περσών, για να επαναφέρει στους Χριστιανούς το Ζωηφόρο Ξύλο. Και αφού ανεδείχθη νικητής, επανήλθε θριαμβευτής στην Πόλη όπου και Ύψωσε (για δεύτερη φορά μετά το 326 μ.Χ.) τον Τίμιο Σταυρό στη Μεγάλη Εκκλησία, ενώπιον του επευφημούντος λαού της Κωνσταντινουπόλεως.

Για την Ανάμνηση λοιπόν της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού νηστεύουμε σήμερα, επειδή ο Σταυρός είναι Ανάμνηση του Πάθους του Χριστού. Διότι όπως ο κάθε άνθρωπος που κάνει την ανακομιδή (εκταφή) των λειψάνων ενός συγγενή του (για παράδειγμα του πατέρα του, της μητέρας του και άλλων), λυπάται ενθυμούμενος το πρόσωπο αυτό, έτσι και εμείς οι Χριστιανοί βλέποντες τον Σταυρό και αναλογιζόμενοι ότι ο Χριστός Σταυρώθηκε για εμάς τους αμαρτωλούς και ως Άνθρωπος Έπαθε, ταπειωνόμαστε και δείχνουμε Συντριβή καρδιάς νηστεύοντας. Οι μεν Άγιοι Πατέρες της Εκκλησίας μας, επισημαίνουν ότι «η Εορτή της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού είναι Ισότιμη με την Μεγάλη Παρασκευή», αφού και τις δύο αυτές Ημέρες τιμούμε εξίσου τα Πάθη και την Σταύρωση του Κυρίου.

**Η Νηστεία των Χριστουγέννων (ή αλλιώς το Σαρανταήμερο): Ξεκινάει από τις 15 Νοεμβρίου και διαρκεί μέχρι και τις 24 Δεκεμβρίου.** Νηστεύουμε Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή χωρίς λάδι (εκτός και εάν υπάρξει κάποια ακίνητη Εορτή που τρώμε λάδι), Τρίτη, Πέμπτη, Σάββατο και Κυριακή τρώμε το λάδι, ενώ Σάββατα και Κυριακές από τις 21 Νοεμβρίου μέχρι και τις 17 Δεκεμβρίου τρώμε ψάρι. Τις ημέρες που τρώμε τουλάχιστον το λάδι, μπορούμε να φάμε και τα

θαλασσινά τρόφιμα χωρίς αίμα (εκτός φυσικά από την Τετάρτη και την Παρασκευή).

Όπως αναφέρει ο Άγιος Νικόδημος ο Αγιορείτης στο «Ιερό Πηδάλιο», «η Νηστεία αυτή γίνεται προς τιμήν του Χριστού που θα γεννηθεί, καθώς και για την εξάλειψη των αμαρτιών μας».

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 εάν η ημερομηνία αυτή πέσει Σάββατο ή Κυριακή, οπότε και τρώμε το λάδι. Επίσης, την ημέρα αυτή δεν τρώμε ποτέ τα θαλασσινά τρόφιμα χωρίς αίμα. Περισσότερα όμως στοιχεία σχετικά με τη Νηστεία της ημέρας αυτής, παραθέσαμε παραπάνω κατά την αναφορά μας στη Νηστεία της 5ης Ιανουαρίου.

*Συνεχίζεται...*