

FASTING (N I S T I E S).

	<u>Meat</u>	<u>Cheese</u>	<u>Fish</u>	<u>Oil</u>
		<u>Eggs Milk</u>		<u>Wine</u>
Wednesdays and Fridays. Most of the Year.....	No	No	No	Yes
..5 January, Protogias. Saturday or Sunday.....	No	No	No	Yes
..5 January, Protogias. Any other Day.....	No	No	No	No
..7 January, St. John the Baptist. Wednesday or Friday.....	No	No	Yes	Yes
..7 January, St. John the Baptist. Any other Day.....	Yes	Yes	Yes	Yes
..2 February, Presentation of our Lord. Wednesday or Friday.....	No	No	Yes	Yes
..2 February, Presentation of our Lord. Any other Days.....	Yes	Yes	Yes	Yes
25 March, Annunciation of Theotokos.(Any day of the week).....	No	No	Yes	Yes
<u>Great Lent: Monday after "meatfare Sunday" to Great Saturday.</u>				
Monday after <meatfare Sunday> to <cheesefare Sunday>.....	No	Yes	Yes	Yes
Clean Monday and all Wednesdays and Fridays of the Great Lent	No	No	No	No
Palm Sunday.....	No	No	Yes	Yes
Great Monday to Great Saturday.....	No	No	No	No
Wednesday 25th Day from Easter, (Mesopentikosti).....	No	No	Yes	Yes
Wednesday 39th Day from Easter, (Apodosi Pascha).....	No	No	Yes	Yes
<u>St. Apostles Lent: (Varies in length according to the date of Easter).</u>				
Wednesdays and Fridays in St. Apostles Lent	No	No	No	Yes
Monday, after all "Saints Sunday", to 28 June. (No Wednesdays and Fridays).....	No	No	Yes	Yes
24 June, Nativity of John the Forerunner. Wednesday or Friday in or out of Lent.....	No	No	Yes	Yes
24 June, Nativity of John the Forerunner. Any other Day in the Lent..	No	No	Yes	Yes
24 June, Nativity of John the Forerunner. Any other Day out of Lent..	Yes	Yes	Yes	Yes
29 June, Apostles Peter and Paul. Wednesday or Friday.....	No	No	Yes	Yes
29 June, Apostles Peter and Paul. Any other Day.....	Yes	Yes	Yes	Yes
<u>August Lent: (1-14 August).</u>				
1-14 August. Wednesdays and Fridays.....	No	No	No	No
1-14 August. All other Days.....	No	No	No	Yes
..6 August, Transfiguration of our Lord. Any day of the week..	No	No	Yes	Yes
15 August, Dormition of Theotokos. Wednesday or Friday...	No	No	Yes	Yes
15 August, Dormition of Theotokos. Any other Day.....	Yes	Yes	Yes	Yes
29 August, Beheading of Prodromos. Saturday or Sunday.....	No	No	No	Yes
29 August, Beheading of Prodromos. Any other Day.....	No	No	No	No
..8 September, Nativity of Theotokos. Wednesday or Friday.....	No	No	Yes	Yes
..8 September, Nativity of Theotokos. Any other Day.....	Yes	Yes	Yes	Yes
14 September, Exaltation of the Holy Cross. Saturday or Sunday.....	No	No	No	Yes
14 September, Exaltation of the Holy Cross. Any other Day...	No	No	No	No
14 November, Phillip The Apostle. Wednesday or Friday.....	No	No	Yes	Yes
14 November, Phillip The Apostle. Any other Day.....	Yes	Yes	Yes	Yes
21 November, Presentation of Theotokos. Any day of the week.....	No	No	Yes	Yes
<u>Christmas Lent : (15 November to 24 December).</u>				
15 November to 23 December. Wednesdays and Fridays..	No	No	No	Yes
15 November to 12 (17) December.(No Wednesdays and Fridays)...	No	No	Yes	Yes
13 (18) to 23 December	No	No	No	Yes
24 December, Christmas eve. Saturday or Sunday.....	No	No	No	Yes
24 December, Christmas eve. Any other Day.....	No	No	No	No
.....				
From 25 December to 4 January and 6 of January....(12 Days).....	Yes	Yes	Yes	Yes
From Sunday of Telonis-Fariseos to Sunday of Asotos yios.....	Yes	Yes	Yes	Yes
From Easter Sunday to Sunday of Thomas.....	Yes	Yes	Yes	Yes
From Sunday of Pentecost to Sunday of All Saints.....	Yes	Yes	Yes	Yes

FASTING: 12 THINGS TO KNOW

1) Some Church fathers, writing about fasting, have different opinions as to how we should fast during: **A)** The 12 days between 25th December and 4th January, as well as 6th of January. **B)** The week from Sunday of the Tax-Collector and Pharisee until the of the Prodigal Son. **C)** The week from Pascha, (Easter Sunday) until Sunday of Thomas. **D)** The week from Sunday of Pentecost until Sunday of All Saints. **E)** The days we eat fish during the pre-Christmas fast and the Holy Apostles fast. **F)** The days we are permitted wine and foil. **Consequently for us who live in the world (i.e. not in monasteries), the correct is to follow what our Church advises.**

2) Fasting in monasteries is not the same as the fasting we do living in the world. It is stricter according to the rule of each monastery. For example the exemptions that are made for those in the world are approached more strictly in the monasteries, whether the exemptions are one day one week or any period of time.

3) In some monasteries they fast from meat all year round and only eat fish. In these same monasteries as well as others they fast from wine and oil three times a week, Monday, Wednesday, and Friday all year round except for any feast day that may occur on these days.

4) In many monasteries during the Christmas fast, fish is eaten only Saturday and Sunday.

5) Most monasteries stop eating fish, on 12th December instead of 17th December. The same can be done by anyone who wants to with the blessing of his spiritual father.

6) In most monasteries during the fast of Holy Apostles, fish is eaten only Saturday and Sunday. The same can be done by anyone who wants to with the blessing of his spiritual father.

7) Naturally for every person no matter at what level they are fasting should always get an opinion and blessing from their spiritual father, whether they can't fast or they should fast less, not at all, or on the other hand even if they want to fast stricter.

8) The fast before the Holy Communion is not the same for everyone and should be organised by your spiritual father..

9) The person who is fasting should not condemn the person who is not fasting so he can obtain praise from his fellow man because he is fasting. On the other hand the one who is not fasting for any reason, should not talk badly about those who are fasting, in a attempt to strangle their spiritual conscious.

10) If we have the blessing of our spiritual father, not to fast it is better that we are discreet so we don't scandalised others.

11) During the period of fasting if we have a guest for dinner we should always have fasting foods whether our guest is fasting or not, because if we give him non fasting food we will be accountable to God. If we have a celebration during fasting periods we should always have fasting foods on the table regardless of the fact that there will be some who are fasting and some who are not. Otherwise, it is best not have the celebration during the fast.

12) When a parish is celebrating a feast day of its church, the bishop has authority to change the fast for that parish because "wherever the bishop is there is the church".

Rev. Fr. Anthony Krinas 0407.525.385 Dandenong

ΝΗΣΤΕΙΕΣ

	Κρέας	Αυγά Τυρί Γάλα	Ψάρι	Κρασί Λάδι
Τετάρτες και Παρασκευές όλο τον χρόνο, εκτός μερικών.....	Όχι	Όχι	Όχι	Ναι
..5 Ιανουαρίου, Πρωτάγιασις. Σάββατο ή Κυριακή.....	Όχι	Όχι	Όχι	Ναι
..5 Ιανουαρίου, Πρωτάγιασις. Όποια άλλη ημέρα.....	Όχι	Όχι	Όχι	Όχι
..7 Ιανουαρίου. Σύναξις Προδρόμου. Τετάρτη-Παρασκευή.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
..7 Ιανουαρίου. Σύναξις Προδρόμου. Όποια άλλη ημέρα.....	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι
..2 Φεβρουαρίου. Υπαπαντή Κυρίου. Τετάρτη-Παρασκευή.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
..2 Φεβρουαρίου. Υπαπαντή Κυρίου. Όποια άλλη ημέρα.....	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι
25 Μαρτίου, του Ευαγγελισμού . Ότι ημέρα και αν πέσει.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
<u>Μεγάλη Τεσσαρακοστή: Από Δευτέρα Τυρινής μέχρι Μέγα Σάββατο.</u>				
Εβδομάδα Τυρινής.....	Όχι	Ναι	Ναι	Ναι
Καθαρά Δευτέρα-Τετάρτες-Παρασκευές Μ. Τεσσαρακοστής.....	Όχι	Όχι	Όχι	Όχι
Κυριακή των Βαΐων	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
Μεγάλη Εβδομάδα	Όχι	Όχι	Όχι	Όχι
Τετάρτη: Της Μεσοπεντηκοστής.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
Τετάρτη: Η Απόδοσις του Πάσχα.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
<u>Νηστεία Αγ. Αποστόλων. Η διάρκειά της είναι ανάλογη της εορτής του Πάσχα</u>				
Από Δευτέρα μετά την Κυριακή των Αγίων Πάντων μέχρι 28 Ιουνίου....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
Τετάρτη-Παρασκευή στη Νηστεία των Αγίων Αποστόλων.....	Όχι	Όχι	Όχι	Ναι
Πολλοί σ' αυτή τη Νηστεία τρώνε ψάρι μόνο τα Σαββατοκύριακα.				
24 Ιουνίου. Γενέσιον Προδρόμου. Τετάρτη-Παρασκευή εντός-εκτός Νηστείας.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
24 Ιουνίου. Γενέσιον Προδρόμου. Όποια άλλη ημέρα εντός Νηστείας.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
24 Ιουνίου. Γενέσιον Προδρόμου. Όποια άλλη ημέρα εκτός Νηστείας.....	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι
29 Ιουνίου. Των Αγ. Απ. Πέτρου και Παύλου. Τετάρτη-Παρασκευή.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
29 Ιουνίου. Των Αγ. Απ. Πέτρου και Παύλου. Όποια άλλη ημέρα....	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι
<u>Νηστεία Δεκαπενταυγούστου 1-14 Αυγούστου</u>				
1-14 Αυγούστου. Τετάρτες και Παρασκευές	Όχι	Όχι	Όχι	Όχι
..6 Αυγούστου. Μεταμόρφωσις . Ότι ημέρα και αν πέσει.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
15 Αυγούστου. Κοίμησις Υπ. Θεοτόκου . Τετάρτη-Παρασκευή.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
15 Αυγούστου. Κοίμησις Υπ. Θεοτόκου . Όποια άλλη ημέρα.....	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι
.....				
29 Αυγούστου, Αποτομή Τ. Κεφαλής Προδρόμου. Σάββατο-Κυριακή...	Όχι	Όχι	Όχι	Ναι
29 Αυγούστου, Αποτομή Τ. Κεφαλής Προδρόμου Όποια άλλη ημέρα....	Όχι	Όχι	Όχι	Όχι
..8 Σεπτεμβρίου. Γενέσιον Θεοτόκου. Τετάρτη-Παρασκευή.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι.
.8 Σεπτεμβρίου. Γενέσιον Θεοτόκου. Όποια άλλη ημέρα.....	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι
14 Σεπτεμβρίου. Ύψωσις Τ. Σταυρού. Σάββατο-Κυριακή.....	Όχι	Όχι	Όχι	Ναι
14 Σεπτεμβρίου. Ύψωσις Τ. Σταυρού. Όποια άλλη ημέρα.....	Όχι	Όχι	Όχι	Όχι
14 Νοεμβρίου. Απ. Φιλίππου. Τετάρτη ή Παρασκευή.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
14 Νοεμβρίου. Απ. Φιλίππου. Όποια άλλη ημέρα.....	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι
21 Νοεμβρίου. Εισόδια Υπ. Θεοτόκου. Ότι ημέρα και αν πέσει.....	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
<u>Νηστεία Χριστουγέννων: 15 Νοεμβρίου-24 Δεκεμβρίου</u>				
Από 15 Νοεμβρίου μέχρι 12 (17) Δεκεμβρίου, εκτός Τετάρτες-Παρασκευές...	Όχι	Όχι	Ναι	Ναι
Από 13 (18) μέχρι 23 Δεκεμβρίου.....	Όχι	Όχι	Όχι	Ναι
24 Δεκεμβρίου. Παραμονή Χριστουγέννων. Σάββατο-Κυριακή....	Όχι	Όχι	Όχι	Ναι
24 Δεκεμβρίου. Παραμονή Χριστουγέννων. Όποια άλλη ημέρα.	Όχι	Όχι	Όχι	Όχι
Πολλοί σ' αυτή τη Νηστεία τρώνε ψάρι μόνο τα Σαββατοκύριακα				
Από 25 Δεκεμβρίου μέχρι 4 Ιανουαρίου και 6 Ιανουαρίου. 12ήμερο...	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι
Από Κυριακή Τελώνου και Φαρισαίου μέχρι Κυριακή Ασώτου.	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι
Εβδομάδα της Δικαινησίμου. Από Πάσχα μέχρι Κυριακή Θωμά.....	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι
Εβδομάδα Πεντηκοστής. Από Πεντηκοστή μέχρι Κυριακή Αγ. Πάντων...	Ναι	Ναι	Ναι	Ναι

ΝΗΣΤΕΙΑ : 12 ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

..1) Μερικοί Πατέρες αναφερόμενοι στις καταλύσεις των νηστειών, έχουν διαφορετική γνώμη σε μερικές περιπτώσεις όπως: Α') Του 12ημέρου. Β') Στις Εβδομάδες: α) Κυριακής Τελώνου Φαρισαίου--Κυριακής Ασώτου, β) Κυριακής Πάσχα --Κυριακής Θωμά, γ) και Κυριακής Πεντηκοστής -- Κυριακής Αγίων Πάντων. Γ') Κυριακής των Βαΐων. Δ) Στην Τετάρτη και Παρασκευή της Εβδομάδος της Τυρινής. Ε') Ποιες ημέρες γίνετε κατάλυσις Ιχθύος στις Νηστείες των Χριστουγέννων και των Αγίων Αποστόλων, ΣΤ') Ποιες ημέρες ποιών νηστειών νηστεύουμε το λάδι, κ.ά. **Πάντως εμείς που ζούμε μέσα στον κόσμο, το σωστό είναι να ζούμε όπως ορίζει το Τυπικό που μας δίδει η Εκκλησία μας.**

..2) Η Νηστεία δεν είναι η ίδια στα Μοναστήρια, με την κοσμική. Είναι ποιο αυστηρή, ανάλογα με το τυπικό της κάθε Ιεράς Μονής. Όπως για παράδειγμα, στις καταλύσεις που γίνονται έξω στον κόσμο, τα Μοναστήρια είναι ποιο αυστηρά, είτε είναι οι καταλύσεις μιας ημέρας ή μιας Εβδομάδος, ή άλλης χρονικής περιόδου.

..3) Σε μερικά Μοναστήρια νηστεύουν το κρέας όλο τον χρόνο. Τρώνε μόνο ψάρι. Στα ίδια ή και σε άλλα νηστεύουν το λάδι και το κρασί τρεις ημέρες την Εβδομάδα, Δευτέρα Τετάρτη και Παρασκευή όλο τον χρόνο εκτός αν πέσει κάποια εορτή.

..4) Σε πολλά μοναστήρια στην Νηστεία των Χριστουγέννων, τρώνε ψάρι μόνο Σάββατο και Κυριακή.

..5) Επίσης σε πολλά Μοναστήρια και μερικοί έξω από τα Μοναστήρια σταματούν το ψάρι στις 12 Δεκέμβρη και όχι στις 17.

..6) Το ίδιο και με την Νηστεία των Αγίων Αποστόλων. Ψάρι μόνο Σάββατο και Κυριακή.

..7) Φυσικά ο κάθε άνθρωπος όπου και αν είναι, για την Νηστεία του, θα πρέπει να συμβουλευέτε τον Πνευματικό-εξομολόγο του. Είτε δεν μπορεί και πρέπει να νηστέψει λιγότερο ή καθόλου, είτε μπορεί και θέλει να κάνει αυστηρότερη νηστεία.

..8) Η Νηστεία πριν από την Θεία Κοινωνία δεν είναι η ίδια για όλους. Την κανονίζει ο Πνευματικός - Εξομολόγος μας.

..9) Επίσης αυτός που νηστεύει δεν πρέπει να κατηγορεί αυτούς που δεν νηστεύουν για να πάρει "μισθό" από τους ανθρώπους επειδή αυτός νηστεύει. Ακόμη αυτός που για κάποιο λόγο δεν νηστεύει να μη κακολογεί αυτούς που νηστεύουν προσπαθώντας να πνίξει την θρησκευτική του συνείδηση.

10) Αν έχουμε ευχή από τον Πνευματικό-Εξομολόγο μας να μη νηστεύουμε ας προσπαθούμε να μη φαινόμεστε για να μη σκανδαλίζουμε.

11) Αν έχουμε μέσα σε περίοδο νηστείας επισκέπτη, η τράπεζά μας θα έχει πάντα νηστίσιμα, είτε του αρέσει είτε όχι. Αν δώσουμε αρτύσιμα έχουμε ευθύνη απέναντι στον Θεό. Επίσης σε περίοδο Νηστείας, αν έχουμε εορτασμούς ή άλλη εκδήλωση να προσφέρουμε πάντα σε όλους νηστίσιμα τραπεζώματα, ή καθόλου τραπεζώματα.

12) Όταν μια ενορία πανηγυρίζει, ο παρών Επίσκοπος μπορεί να δώσει εντολή "λύση Νηστείας" μόνο για την Ενορία εκεί, διότι, "όπου Επίσκοπος εκεί η Εκκλησία"