**Περί νηστείας (στην περίοδο πριν και κατά την διάρκεια της μεγάλης Τεσσαρακοστής 2021)**

**Από Κυριακή 21 Φεβρουαρίου 2021 (Τελώνου και Φαρισαίου), άνοιξε η εκκλησιαστική περίοδος του Τριωδίου, που τελειώνει το Μεγάλο Σάββατο, 01 Μαΐου 2021.**

Από χθες **Δευτέρα 22 Φεβρουαρίου 2021 έως και Κυριακή 28 Φεβρουαρίου 2021** (του Ασώτου), γίνεται κατάλυση σε όλα, δηλαδή **τρώγεται ελεύθερα κάθε φαγητό ακόμα και την Τετάρτη και Παρασκευή.**

Από τη **Δευτέρα 01 Μαρτίου 2021 έως και Κυριακή 07 Μαρτίου 2021** (της Απόκρεω), γίνεται κατάλυση σε όλα, όλες τις ημέρες, δηλαδή **τρώγεται ελεύθερα κάθε φαγητό** **εκτός της Τετάρτης και Παρασκευής.**

**Την Πέμπτη 04 Μαρτίου 2021** **έχουμε το έθιμο της Τσικνοπέμπτης, κατά την οποία καταναλώνονται κρεατικά.**

Από την **Δευτέρα 08 Μαρτίου 2021 έως και 14 Μαρτίου 2021 Κυριακή** (της Τυροφάγου), γίνεται κατάλυση σε όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, του αυγού, των ιχθύων, του ελαιολάδου.
**Απαγορεύεται μόνο η κρεοφαγία.**

**Από 15 Μαρτίου 2021 Καθαρά Δευτέρα, αρχίζει η Μεγάλη Τεσσαρακοστή με νηστεία.
Επιτρέπεται έλαιον και οίνος, Σάββατα και Κυριακές εκτός του Μ. Σαββάτου.**

**Εξαιρέσεις
25 Μαρτίου 2021 Πέμπτη (Ευαγγελισμού της Θεοτόκου)**, γίνεται κατάλυση **ιχθύος.**
**26 Μαρτίου 2021 Παρασκευή (Σύναξη Αρχαγγέλου Γαβριήλ)**, γίνεται κατάλυση **ελαίου.**
**25 Απριλίου 2021 Κυριακή** (των Βαΐων) γίνεται κατάλυση **ιχθύος.** (κατά την παράδοση)

**Μεγάλη εβδομάδα από 26 Απριλίου 2021 Μεγάλη Δευτέρα έως 01 Μαΐου 2021 Μεγάλο Σάββατο, αυστηρή νηστεία**

**Την Κυριακή του Πάσχα 02 Μαΐου 2021, την πρώτη Εβδομάδα μετά το Πάσχα γίνεται κατάλυση σε όλα.**

**26 Μαΐου 2021 Τετάρτη**(της Μεσοπεντηκοστής) γίνεται κατάλυση**ιχθύος.**
**09 Ιουνίου 2021 Τετάρτη** ( Απόδοσης της εορτής του Πάσχα) γίνεται κατάλυση **ιχθύος.**

**Μερικές ακόμη πληροφορίες**Τυχόν δυσκολίες που μπορεί να συναντήσουμε κατά την διάρκεια της νηστείας είναι απαραίτητο να συμβουλευθούμε τον πνευματικό μας.
**Νηστήσιμες τροφές, ζυμαρικά, πατάτες, λαχανικά, όσπρια, ελιές, φρούτα, ξηροί καρποί.**Καλή δύναμη και καλή μετάνοια