

Η νηστεία στο πέρασμα των αιώνων

/ [Επικαιρότητα](#)



Εκ του ιστοτόπου του Ι.Ν. Γενεσίου της Θεοτόκου (Παναγίτσας) Νικαίας (panagitsa-nikaia.gr) αναδημοσιεύουμε ένα σύντομο, αλλά επιβοηθητικό **κείμενο περί νηστειών, επί τη ευκαιρία της έναρξης** της τεσσαρακονθήμερης νηστείας των Χριστουγέννων.

Ήδη, οι Απόστολοι του Χριστού καθιέρωσαν αφ' ενός μεν τη νηστεία της Τετάρτης και της Παρασκευής κάθε εβδομάδας, **σε ανάμνηση γεγονότων του θείου Πάθους**, αφ' ετέρου δε τη λεγόμενη προπασχάλια νηστεία, που δεν υπερέβαινε τις 6 ημέρες.

Ακολουθώντας, με την εμφάνιση και διάδοση του ασκητισμού, καθιερώνεται, τουλάχιστον από της Α΄ Οικουμενικής Συνόδου (325), και η νηστεία της Μεγάλης Τεσσαρακοστής, που συνενώθηκε με την προϋπάρχουσα εβδομαδιαία προπασχάλια. (Διαφορές υπήρξαν μεταξύ των κατά τόπους Εκκλησιών ως προς τον αριθμό των ημερών, αλλά και της αποχής από τα είδη των τροφών).

Μετά τον 6^ο αιώνα καθιερώθηκαν **οι τεσσαρακονθήμερες νηστείες των Χριστουγέννων**, η λεγόμενη των Αγίων Αποστόλων (που σπανίως εκάλυπτε περίοδο 40 ημερών), ως και νηστεία της Κοιμήσεως της Θεοτόκου δεκαπενθήμερης διάρκειας, είτε εβδομαδιαία με συνάφεια με την επίσης εβδομαδιαία της Μεταμορφώσεως. Τότε, περίπου, εμφανίζονται και οι ημερήσιες νηστείες της παραμονής των Θεοφανείων, της Υψώσεως του Τιμίου Σταυρού, και του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου, που ωστόσο έγιναν δεκτές υπό του συνόλου των πιστών μόλις από του 12^{ου} αιώνα.

Η λέξη **νηστεία** είναι σύνθετη και προέρχεται από το αρνητικό μόριο *νη* και το ρήμα *εσθίω*, που είναι άλλος τρόπος του *έσθω* και του *έδω* και που σημαίνει τρώγω. **Νήστις** – η πρώτη λέξη που δημιουργήθηκε – σημαίνει αυτός που δεν εσθίει, που δεν τρώγει. Από την λέξη αυτή στη συνέχεια προήλθε το ρήμα **νηστεύω** και το αφηρημένο ουσιαστικό **νηστεία**, που αρχικά σήμαινε την πλήρη αποχή από τροφές και ποτά, δηλαδή την ασιτία και ατροφία.

Αργότερα, **με την αύξηση της χρονικής διάρκειας και την προοδευτική διαμόρφωση του θεσμού της νηστείας**, νηστεία δεν σήμαινε μόνο την πλήρη αποχή από στερεές ή υγρές τροφές, αλλά και την μερική αποχή, την αποχή δηλαδή από ορισμένες τροφές και την λήψη άλλων, συγκεκριμένων τροφών. Έτσι έχουμε την διάκριση σε *νηστήσιμες* και *αρτυμένες* ή *αρτύσιμες* τροφές.

Κατά την διάκριση αυτή, **νηστήσιμες τροφές θεωρούνται** το ψωμί, τα λαχανικά, οι καρποί και μάλιστα οι ξηροί, οι ελιές και άλλα.

Αρτύσιμα, **αντίθετα, θεωρούνται τα διάφορα φαγητά** που μαγειρεύουμε με την χρήση ελαίου ή βουτύρου και διαφόρων καρυκευμάτων, όπως και το κρασί (Όταν δεν τρώμε λάδι, δεν πίνουμε και κρασί).