

ΑΠΟΚΡΙΕΣ

Απόκριες ονομάζονται οι τρεις εβδομάδες πριν από τη **Μεγάλη Σαρακοστή**. Ταυτίζονται με την περίοδο του **Τριωδίου**, μια κινητή περίοδο στην Ορθόδοξη Χριστιανική παράδοση από την Κυριακή του Τελώνου και του Φαρισαίου μέχρι την Κυριακή της Τυροφάγου ή Τυρινής.

Η πρώτη εβδομάδα των Αποκριών που τελειώνει την Κυριακή του Ασώτου, λέγεται και **Προφωνή**, επειδή παλιά προφωνούσαν, δηλαδή διαλαλούσαν ότι άρχιζαν οι Απόκριες. Η δεύτερη εβδομάδα λέγεται **Κρεατινή** ή της Κρεοφάγου, επειδή έτρωγαν κρέας και δεν νήστευαν ούτε την Τετάρτη ή την Παρασκευή. Η εβδομάδα αυτή γιορτάζεται με γλέντια και φαγοποτία χωρίς κανένα θρησκευτικό περιορισμό. Η Κυριακή της εβδομάδας αυτής, η Κυριακή της Απόκρεω -και συνεκδοχικά ολόκληρη η περίοδος από την είσοδο του Τριωδίου μέχρι την **Καθαρά Δευτέρα**- ονομάστηκε έτσι, επειδή συνηθίζεται να μην τρώνε κρέας οι **Χριστιανοί**, δηλαδή «να απέχουν από το κρέας». Η τρίτη εβδομάδα λέγεται **Τυρινή** ή της Τυροφάγου, επειδή έτρωγαν γαλακτοκομικά προϊόντα σαν ενδιάμεση κατάσταση μεταξύ κρεοφαγίας και νηστείας, για να προετοιμαστούν σιγά - σιγά για τη νηστεία της **Σαρακοστής**. Ανάλογη με την ελληνική λέξη Αποκριά είναι και η **λατινική λέξη Καρναβάλι** (Carnaval, Carnevale, από τις λέξεις Carne=κρέας και Vale=περνάει)

ΜΕΓΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Η **Μεγάλη Τεσσαρακοστή** ή **Σαρακοστή** είναι χριστιανική χρονική περίοδος **νηστείας**. Είναι η αρχαιότερη από τις μεγάλες νηστείες της **Ορθόδοξης Εκκλησίας**. Καθιερώθηκε τον **4ο αιώνα**.

Ονομασία

Ονομάζεται «**Σαρακοστή**» γιατί περιλαμβάνει σαράντα ημέρες **νηστείας**. Η ονομασία «**Τεσσαρακοστή**» αρχικά σήμαινε την τεσσαρακοστή (40ή) ημέρα πριν το **Πάσχα**, γρήγορα όμως το όνομα δόθηκε σε όλη την περίοδο της νηστείας πριν το Πάσχα. Πολλοί τοποθετούσαν και τη **Μεγάλη Εβδομάδα** στη Μεγάλη Τεσσαρακοστή, οπότε ο χρόνος των σαράντα ημερών διευρυνόταν. Ο χαρακτηρισμός «**Μεγάλη**» δε δίνεται για τη μεγάλη διάρκειά της, αλλά για τη σημασία της, σε ανάμνηση των **Παθών του Χριστού**.

Διάρκεια

Η Μεγάλη Σαρακοστή αποτελεί την προετοιμασία των πιστών για τη γιορτή της **Ανάστασης του Χριστού** από την οποία και προσδιορίζεται κατ' έτος ως κινητή περίοδος. Διάρκει από την **Καθαρά Δευτέρα** μέχρι και την **Παρασκευή** πριν το **Σάββατο του Λαζάρου**, οπότε ακολουθεί η **Κυριακή των Βαΐων** και η **Μεγάλη Εβδομάδα**. Η δε Κυριακή των Βαΐων είναι η τελευταία ημέρα της περιόδου αυτής.

Η **Μεγάλη Εβδομάδα** δεν περιλαμβάνεται στη Σαρακοστή αν και συνεχίζεται η νηστεία που είναι ιδιαίτερα αυστηρότερη. Στη πραγματικότητα μαζί με την εβδομάδα των **Αγίων Παθών** είναι πεντηκονθήμερη (50 ημερών) περίοδος.

Νηστεία

Σε όλες τις ημέρες της Μεγάλης Σαρακοστής τηρείται αυστηρή νηστεία εκτός του Σαββάτου και Κυριακής, όπου γίνεται κατάλυση **οίνου** και **ελαίου**, επιτρέπεται δηλαδή η κατανάλωση κρασιού και λαδιού. Στις υπόλοιπες ημέρες η νηστεία συνίσταται σε ξεροφαγία, δηλαδή σε φυτικές τροφές χωρίς έλαιο. Εξαιρέση αποτελεί:

- η γιορτή των Αγίων Τεσσαράκοντα μαρτύρων όπου καταλύεται το λάδι καθώς
- ο **Ευαγγελισμός της Θεοτόκου** οπότε καταλύεται το ψάρι, όποια μέρα και να γιορτασθεί και
- η **Κυριακή των Βαΐων** οπότε καταλύεται το ψάρι.

Κατά τη Μεγάλη Εβδομάδα τηρείται αυστηρή νηστεία ακόμα και το **Μεγάλο Σάββατο** όπου είναι και το μόνο **Σάββατο** του έτους που, σύμφωνα με τους κανόνες της εκκλησίας, δεν καταλύεται το λάδι.

Οι επτά (7) εβδομάδες (κάθε βδομάδα και γιορτή) της Μεγάλης Σαρακοστής είναι οι ακόλουθες:

- 1^η Κυριακή της Ορθοδοξίας
- 2^η Κυριακή του Αγίου Γρηγορίου του Παλαμά
- 3^η Κυριακή της Σταυροπροσκυνήσεως
- 4^η Κυριακή του Αγίου Ιωάννη της Κλίμακας
- 5^η Κυριακή της Οσίας Μαρίας της Αιγυπτίας
- 6^η Κυριακή των Βαΐων

Η κυρά Σαρακοστή!



Την Κυρά Σαρακοστή
παιζέ τον αλληλο ναβάν
τε φρουτάκια καὶ τὰ λαχανικά
τε ψωμιάκια τὰ καλά.

Εἰς τὴν αὐτὴν τὴν φασαρία
πὴν κερὰν τὴν σαρακοστή
ἀπὸ τὴν σαρακοστή τὴν Σαρακοστή
παιζέ τὴν αὐτὴν σαρακοστή.

Καὶ τὴν φασαρία τὴν φασαρία
παιζέ τὴν αὐτὴν τὴν σαρακοστή
καὶ τὴν αὐτὴν τὴν σαρακοστή
παιζέ τὴν αὐτὴν τὴν σαρακοστή.