TRIODION 2012

- **Triodion begins February 5 this year. It ends on Great Saturday morning (April 14).**

February 5	Publican and Pharisee	Theme: Humility	Fast-free week.
February 12	Prodigal Son	Theme: Repentance	Regular fasting week.
February 19	Meat Fare Sunday	Theme: Judgment	All foods except meat allowed from February 19 - 26
February 26	Cheese Fare Sunday	Theme: Ways of Fasting	Last day before Great Lent.

- **February 26: Vespers of Forgiveness**
- **February 27: Clean Monday. LENT BEGINS.**

March 4	1st Sunday of Lent	Sunday of Orthodoxy	Rejoicing in the Orthodox Faith's triumph over heresies.
March 11	2nd Sunday of Lent	St. Gregory Palamas	An example of a strong Orthodox role model.
March 18	3rd Sunday of Lent	Veneration of the Cross	Mid-Lent symbol to continue the spiritual trial.
March 25	4th Sunday of Lent	St. John of the Ladder	An example of sainthood since childhood.
April 1	5th Sunday of Lent	St. Mary of Egypt	An example of sinfulness since childhood, with repentance.
April 8	6th Sunday of Lent	Palm Sunday	Christ's entry into Jerusalem; fish allowed.

- **March 25: Annunciation of the Theotokos – fish allowed.**
- **The 40 days of Lent include Clean Monday (February 27) and end on the Saturday (morning) of Lazarus (April 7).**

April 9	Great Monday	St. Joseph of Pangalos	
April 10	Great Tuesday	10 Virgins	
April 11	Great Wednesday	Jesus' Arrest	Holy Unction
April 12	Great Thursday	Last Supper	Oil allowed
April 13	Great Friday	The Holy Passion of Christ	No Liturgy Allowed.
April 14	Great Saturday	The Lord's Descent to Hades	
April 15	Great Sunday	Resurrection of Christ	No fast

- **April 16 - 21: We consume everything on all days (no fasting).**

PENTECOSTARION 2012

- **The 50 days of Pentecost are from (Pascha) April 15 to (Sunday of Pentecost) June 3.**

April 22	Sunday of Thomas
April 29	Sunday of the Myrrhbearers
May 6	Sunday of the Paralytic
May 13	Sunday of the Samaritan Woman
May 20	Sunday of the Blind Man
May 24 (Thursday)	The Ascension of Our Lord
May 27	Sunday of the Holy Fathers
June 3	Sunday of Pentecost

- **NO fasting from Sunday of Pentecost until the Sunday of All Saints.**

June 10	Sunday of All Saints

- **Apostles' Fast begins on June 11 for 18 days.**

Note that these are general rules for fasting.
Speak to your spiritual father or priest as to what is best for you!

ΤΡΙΩΔΙΟΝ 2012

✚ Το Τριώδιο αρχίζει στης 5 Φεβρουαρίου. Τελειώνει το πρωί του Μεγάλου Σαββάτου (14 Απριλίου).

5 Φεβρουαρίου	Τελώνου και Φαρισαίου	Θέμα: Ταπείνωση	Όχι Νηστεία
12 Φεβρουαρίου	Του Ασώτου Υιού	Θέμα: Μετάνοια	Κανονική Νηστεία.
19 Φεβρουαρίου	Απόκρεω	Θέμα: Η Κρίση	Όλα επιτρέπονται εκτός άπο κρεας άπο 19 - 26 Φεβρουάριου.
26 Φεβρουαρίου	Τυρινής	Θέμα: Τρόποι Νηστείας	Τελευταία ημέρα πριν τη Τεσσαρακοστή

✚ 26 Φεβρουαρίου – Εσπερινός Συγχωρήσεως.
✚ 27 Φεβρουαρίου – Καθαρά Δευτέρα. ΑΡΧΗ ΤΕΣΣΑΡΑΚΟΣΤΗΣ.

4 Μαρτίου	Α' Εβδομάδα Νηστειών	Κυριακή της Ορθοδοξίας	Νίκη της Ορθοδοξίας εναντίον των αιρέσεων.
11 Μαρτίου	Β' Εβδομάδα Νηστειών	Αγίου Γρηγορίου Παλαμά	Υπόδειγμα Ορθοδόξου Επισκόπου
18 Μαρτίου	Γ' Εβδομάδα Νηστειών	Σταύροπροσκυνήσεως	Σταυρός προβάλλεται να εμπνύσει δύναμη στοθς Χριστιανούς στη μέση της Μ. Τεσσαρακοστής.
25 Μαρτίου	Δ' Εβδομάδα Νηστειών	Αγίου Ιωάννου της Κλίμακος	Ένα παράδειγμα αγιότητας από την παιδική ηλικία.
1 Απριλίου	Ε' Εβδομάδα Νηστειών	Αγίας Μαρίας της Αιγυπτίας	Ένα παράδειγμα αμαρτωλής ζωής άπο την παιδική ηλικία που γίνεται άγιος, με την μετάνοια.
8 Απριλίου	ΣΤ' Εβδομάδα Νηστειών	Κυριακή των Βαΐων	Είσοδος του Χριστού στα Ιεροσόλυμα. Επιτρέπεται το ψάρι.

✚ 25 Μαρτίου: Ευαγγελισμός της Θεοτόκου - Επιτρέπεται το ψάρι.
✚ Οι 40 ημέρες της Τεσσαρακοστής περιλαμβάνουν την Καθαρά Δευτέρα (27 Φεβρουαρίου) και τελειώνουν το πρωί του Σαββάτου του Λαζάρου (7 Απριλίου).

9 Απριλίου	Μεγάλη Δευτέρα	Αγίου Ιωσήφ του Παγκάλου.	Ακολουθία του Νυμφίου
10 Απριλίου	Μεγάλη Τρίτη	Των 10 Παρθένων.	Ακολουθία του Νυμφίου
11 Απριλίου	Μεγάλη Τετάρτη	Της Αλειψάσης τον Κύριον με Μύρο. Η Σύλληψις του Κυρίου.	Μέγα Ευχέλαιον
12 Απριλίου	Μεγάλη Πέμπτη	Ο Μυστικός Δείπνος.	Επιτρέπεται το λάδι
13 Απριλίου	Μεγάλη Παρασκευή	Τα Άγια Πάθη του Κυρίου.	Δεν τελείται Θεία Λειτουργία
14 Απριλίου	Μεγάλο Σάββατο	Η Κάθοδος του Κυρίου στον Άδη.	Πρώτη Ανάσταση
15 Απριλίου	ΤΟ ΑΓΙΟ ΠΑΣΧΑ	Η ΑΝΑΣΤΑΣΙΣ ΤΟΥ ΚΥΡΙΟΥ.	Όχι Νηστεία

✚ 16 - 21 Απριλίου – Κατάλυση Πάντων, όλες τις ημέρες (όχι νηστεία).

ΠΕΝΤΗΚΟΣΤΑΡΙΟΝ 2012

✚ Οι 50 ημέρες της Πεντηκοστής είναι από το Πάσχα (15 Απριλίου) έως τη Κυριακή της Πεντηκοστής (3 Ιουνίου).

22 Απριλίου	Κυριακή του Θωμά
29 Απριλίου	Κυριακή των Μυροφόρων
6 Μαΐου	Κυριακή του Παραλυτικού
13 Μαΐου	Κυριακή της Σαμαρείτιδος
20 Μαΐου	Κυριακή του Τυφλού
24 Μαΐου (Πέμπτη)	Η Ανάληψις του Κυρίου
27 Μαΐου	Κυριακή των Αγίων Πατέρων
3 Ιουνίου	Κυριακή της Πεντηκοστής

✚ Όχι νηστεία από την Κυριακή της Πεντηκοστής έως τη Κυριακή των Αγίων Πάντων.

10 Ιουνίου	Κυριακή των Αγίων Πάντων

✚ Η νηστεία των Αγίων Αποστόλων αρχίζει 11 Ιουνίου και διαρκεί *εφέτος* μέχρι και τις 28 Ιουνίου (18 ημέρες).

Σημειώστε πως αυτοί είναι γενικοί κανόνες για την νηστεία.
Συζητείστε με τον πνευματικόν σας η με τον Ιερέα σας για το τι είναι πιό κατάλληλο για την περίπτωση της υγείας σας.