

# Մ աշտոցի Արձագանգ

Հայաստանեայց Եկեղեցւոյ Սուրբ Յակոբ Կիրակնօրեայ Դպրոցի ամսաթերթ  
WWW.SOURPHAGOP.ORG (14-րդ տարի)

Այս թիւով.....

Մարտ բացատրական տօնացոյց Էջ 2-6

Մեծ Պահքի Կիրակիները  
Քառասուն Մանկունք  
Միջինք  
Փակեալ խորան  
Ս. Յովհաննէս Օձնեցի  
Ս. Յովհաննէս Որոտնեցի  
Ս. Գրիգոր Տաթևացի  
Տաթևի Վանք, Ճոպանուղի  
Սուրբ Գրիգոր Լուսաւորիչի Խոր  
Վիրապ մուտքը

Բուն Բարեկենդան Էջ 7

Կիրակնօրեան եւ Մեծ Պահքը Էջ 10

Եզակի գիրեր Էջ 10

Պահուած բառ Էջ 11

Ո՞րն է ճիշդ պատասխանը Էջ 12-15

Մեծ պահքը երբեակ իմաստով Էջ 16

Մարտ 2014 (ԻԱ տարի թիւ 7)



**Պ... Պահք**

Խաչքարի Հեղինակ՝ Ժողովրդական Վարպետ,  
Ռուբեն Նալբանդյան

Ամսուան Համարը

«Երբ ծով կը պահէք, տրտումերես մի՛ ըլլաք կեղծաւորներուն նման, որոնք իրենց երեսը կը կախեն, որպէսզի մարդոց ցոյց տան թէ ծով կը պահեն: Վստահ եղէք, միայն ատիկա է անոնց վարձատրութիւնը: Ընդհակառակը, երբ դուն ծով կը պահես, օձէ՛ գլուխդ եւ լուս երեսդ, որպէսզի մարդիկ չտեսնեն թէ ծով կը պահես, այլ՝ միայն Հայրը, որ անտեսանելի է. եւ Հայրդ, որ կը տեսնէ կատարածդ, քեզ պիտի վարձատրէ յայտնապէս»:

Մատթէոս 6.16-18

Հաւատք

Կրօն

Եկեղեցի

Լեզու

Մշակոյթ

## Մարտ ամսուան բացատրական տօնացոյց

Շբթ. 1	Կոստանդնուպոլսոյ Բ. Տիեզերական ժողովի (381թ.) 150 հայրապետներ
Կիր. 2	Մեծ Պահքի Ա. Կիրակի՝ ԲՈՒՆ ԲԱՐԵԿԵՆԴԱՆ
Բշ. 3	Ա. Օր Մեծ Պահքի
Շբթ. 8	Ս. Թեոդորոս Զօրավար
Կիր. 9	Մեծ Պահքի Բ. Կիրակի՝ ԱՐՏԱՔՍՄԱՆ
<b>Կիր. 16</b>	Մեծ Պահքի Գ. Կիրակի՝ ԱՆԱՌԱԿԻՆ
Շբթ. 22	Ս. Յովհաննէս Երուսաղէմցի, Ս. Յովհաննէս Օձնեցի, Ս. Յովհաննէս Որոտնեցի, Ս. Գրիգոր Տաթևացի
Կիր. 23	Մեծ Պահքի Դ. Կիրակի՝ ՏՆՏԵՍԻՆ
<b>Դշ. 26</b>	ՄԻՋԻՆՔ
Շբթ. 29	Սուրբ Քառասուն Մանկունք
Կիր. 30	Մեծ Պահքի Ե. Կիրակի՝ ԴԱՏԱԻՈՐԻՆ

**Մեծ Պահքը** ունի **7 Կիրակիներ**, որոնք յատուկ եւ իմաստալից անուններ ունին. ահաւասիկ անոնցմէ առաջին հինգը.

### Ա. Բուն Բարեկենդան

Մեծ Պահքին նախորդող Կիրակին է. բարեկենդան կը նշանակէ բարի կեանք՝ աշխարհիկ իմաստով ուրախութիւն, խրախճանք, իսկ կրօնական իմաստով՝ երանելի կեանք, ինչպէս Ադամը կ'ապրէր դրախտին մէջ արտաքսուելէն առաջ:

### Բ. Արտաքսման

Ադամս ու Եւան իրենց անհնազանդութեան պատճառաւ երկար չքնացին դրախտին մէջ եւ արտաքսուեցան հոնկէ: Մեզի՝ մեղաւորներուս համար Քրիստոս ապաշխարութեամբ ցոյց տուաւ փրկութեան ճամբան, եւ դրախտին արժանանալու յոյսը:

### Գ. Անառակին

Այս Կիրակին կը կրէ տուեալ օրուան ճաշու աւետարանի հատուածին անունը: Մեծ Պահքի ընթացքին մեր ուղեւորութիւնը կը նմանի Անառակ Որդիին ապաշխարութեան յաջորդող դէպի իր հօր տունը վերադարձին:

### Դ. Տնտեսին

Անառակի Կիրակիին կը յաջորդէ Տնտեսի Կիրակին որ իր անունը կը ստանայ դարձեալ Յիսուսի խօսած առակներէն մէկէն: Այս առակը կը կարդանք Ղուկասի Աւետարանին 16.1-13 ին մէջ: Միջինքը տեղի կ'ունենայ այս Կիրակիին յաջորդող Չորեքշաբթին:

### Ե. Դատաւորին

Դարձեալ Յիսուսի առակներէն մէկէն կը ստանայ իր անունը, որ դատաւորի մը եւ յարատեւող այրիի մը առակն է, գոր կրնանք կարդալ Ղուկաս 18.1-8 ի մէջ:



Սվազի Ասեղնագործ

## Սեբաստիոյ մէջ նահատակուած 40 զինուորներ (քառասուն մանկունք)

4-րդ դարու սկիզբը նահատակուած Քրիստոսի 40 վկաները Փոքր Հայքի տարբեր քաղաքներէն էին եւ Սեբաստիոյ կայսերական գունդին զինուորական ծառայութեան մէջ էին: Երբ Լիկիանոս կայսեր հրամանով Կեսարիայի դուքս Լիսիասը հարցաքննութիւն կը կազմակերպէ՝ բանակին մէջի քրիստոնէայ զինուորներ յայտնաբերելու նպատակով, անոնցմէ 40-ը, հաւատարիմ իրենց հաւատքին, անվեհեր պատասխաններով դատաւորներուն զայրոյթ կը պատճառեն

եւ կը բանտարկուին: Ձմեռնային ցուրտ զիշեր մը զիրենք կը նետեն Սեբաստիոյ մօտակայ լիճը: 40-էն միայն մէկը չի կրնար տանջանքներուն դիմանալ: Դուրս ելլելով սառած ջուրէն, ան կը փորձէ փրկութիւն գտնել լճափին կառուցուած տան մէջ, սակայն այդպէս կնքելով մահկանացուն, կը զրկուի թէ՛ երկրային և թէ՛ երկնային կեանքէն: Լուսադեմին միւս բոլոր նահատակները կ'երեւին լոյսէ պսակներով զարդարուած:

Պահապան զինուորներէն մէկը, տեսնելով այդ, կը լեցուի Քրիստոսի հաւատքով և նետուելով լիճը, պսակակից կը դառնայ անոնց: Աստուածային հրաշքով ձմեռնային սառնամանիքը դիմակալած վկաները առաւօտեան կը նահատակուին: Անոնց նշխարները կ'ամփոփուին Սեբաստիոյ մէջ, ուր հետագային կը կառուցուի «Քառասուն մանկունք» 40 զմբէթանի տաճարը, որ կանգուն մնացեր է մինչեւ Լենկթիմուրի արշաւանքը:

40 մանկանց (զինուորներու) պատմութիւնը կը յորդորէ կեանքի բոլոր դժուարութիւններուն մէջ հաւատարիմ մնալ Քրիստոսի հաւատքին, յաղթահարել դիւրահաճ գայթակղութիւնները՝ երկնային պսակին արժանանալու համար: Այս տարի անոնց յիշատակը կը տօնենք Մարտ 29-ին:

## Միջինք

Մուրբ 40 մանկանց տօնին նախորդող Չորեքշաբթի օրը Միջինք է, որովհետեւ կը հանդիպի Մեծ Պահքի կէսին: Այս օրը երկարատեւ պահքի շրջանին կէսը նուաճած ըլլալու աւետու՛մն է ու խնդութեան առիթ կը նկատուի: Սեղանները կը սարքուին պահքի յատուկ ուտելիքներով:

Հին աւանդութիւն էր որ Միջինքի օրը տուներէն ներս պատրաստուէր բաղարջ կոչուած հաց մը որուն մէջ կը պահուէր մանր երկաթեայ դրամ մը: Երբ տեղի կ'ունենար ընտանեկան հաւաքոյթ, հացը մաս առ մաս կը բաժնուէր եւ բոլորին ուշադրութիւնը կը կեդրոնանար գտնելու համար տարուան այն բախտաւոր անձը որուն հացի բաժնին մէջէն պիտի ելլէր երկաթեայ դրամը:

## Փակեալ խորան

Մեծ պահքի շրջանին, եկեղեցիներէն ներս խորանները փակ կը մնան: Միակ բացառութիւնն է Ս. Գրիգոր Լուսաւորչի «Մուտն ի Վիրապ» տօնի առիթով (այս տարի Ապրիլ 5-ին) մատուցուած պատարագը որ կը կատարուի բաց խորանով:

Հայաստանեայց եկեղեցին Մեծ Պահքի 4-րդ Կիրակին, Տնտեսի Կիրակին, նախորդող շաբաթ օրը կը յիշատակէ Յովհաննէս Երուսաղէմացիի (Պլուզ) եւ երեք կրօնա-ազգային դէմքերու տօնը: Ահա կը ներկայացնենք անոնցմէ իւրաքանչիւրին մասին հակիրճ կենսագրական մը:

## Ս. Յովհաննէս Օձնեցի

Հայոց կաթողիկոս 717-728 թուականներուն եւ ծանօթ շարականագիր: Իր հեռատես եւ իւելացի կարողութիւններով, յաջողած է արաբական խալիֆայութեան տիրապետութեան ժամանակ ամրապնդել հայ եկեղեցւոյ դիրքը եւ զերծ պահել զայն զանազան տուրքերէ եւ հարկերէ: 718-ին կազմակերպած է եպիսկոպոսական ժողով, Դուինի մէջ, ուր մշակուած են եկեղեցական 37 օրէնքներ: Ան նշանաւոր է նաեւ աղանդներու դէմ իր մղած պայքարով:

Հոչակաւոր է իր փիլիսոփայական գիտելիքներով, որոնց շնորհիւ փորձած է ամրապնդել հայ եկեղեցին:

## Ս. Յովհաննէս Որոտնեցի

Ծնած է Սիւնեաց Ծղուկ գաւառի Վաղադն գիւղին մէջ, 1315-ին: Աշակերտած է Գլաձորի համալսարանին մէջ Տիրատուր վարդապետին, որու մահէն ետք փոխադրուած է Որոտանի վանքը, հոն ստանալով Որոտնեցի մականունը: Ան ծանօթ է իբր մեծ աստուածաբան, իմաստասէր, մատենագիր եւ ուսուցչապետ: Հիմնած է Տաթևի համալսարանը եւ Ապրակունիսի բարձրորակ վանական դպրոցը, որոնք դարձած են աստուածաբանական եւ փիլիսոփայական կարեւորագոյն կեդրոններ: Պայքար մղած է հայաստանեայց եկեղեցւոյ լատինացման շարժումին դէմ:

Ան իր ժառանգ թողած աշխատութիւններուն մէջ արծարծած է հայ եկեղեցւոյ արարչութեան, եկեղեցաբանութեան, հրեշտակաբանութեան խնդիրներ եւ մանաւանդ մարդկային հոգիի մասին խորհրդածութիւններ:

## Ս. Գրիգոր Տաթևացի

Յովհաննէս Որոտնեցիի նշանաւոր աշակերտներէն, աստուածաբան, փիլիսոփայ եւ մանկավարժ: Իր ժամանակակիցներուն կողմէ անուանուած է «Եռամեծ վարդապետ», «վարժապետ հայոցն»: Իր կարեւորագոյն գործերէն է «Գիրք հարցմանց»-ը որ աստուածաբանութեան գործնական գիրք մըն է: Ունի նաեւ քարոզներու հաւաքածոյ հատոր մը:

Սուրբ Գրիգոր Տաթևացի ծնած է 1346-ին Վայոց Ձոր: Ան Յովհաննէս Որոտնեցիի հոչակաւոր աշակերտներէն մէկը ըլլալով՝ անոր պէս վարպետ էր լատիններէն լեզուի եւ յունական իմաստասիրութեան մէջ:

Թէեւ Գրիգոր Տաթևացի իր կեանքի մեծ բաժինը անցուցած է Տաթևի վանքէն ներս, ան այցելած է նաեւ բազմաթիւ այլ վանքեր որոնցմէ իւրաքանչիւրէն ներս արժանացած է իր աշակերտներուն յարգանքին, համարումին եւ հիացումին: Իր հանճարին շնորհիւ յաջողած է իր այցելած իւրաքանչիւր վանքէ ներս բազմացնել աշակերտներու ու հետեւորդներու թիւը:

Հաւատքի մեծ պաշտպան, մտաւորական ու հոգեւոր առաջնորդ Գրիգոր Տաթևացի հայ ժողովուրդին կողմէ կոչուած է յաճախ «երկրորդ Գրիգոր Լուսաւորիչ»:





### Տաթևի Վանք

Հայաստանի հանրապետության հարավային ծայրը կը գտնուի Միւնիքի մարզը որմէ ներս կառուցուած է մարզի պատմաճարտարապետական ամենէն նշանաւոր շինութիւնը՝ Տաթևի վանքը:

Կ'ըսուի թէ ՏԱԹԵԻ բառը «Տա Թեւ» է «Թող Աստուած թեւ տա ձեզի» իմաստով, որ այդ օրերու հաւատացեալ ժողովուրդին աղօթքն էր շինողներուն, որոնք այդ դժուարին օրերուն եւ դժուարին տեղ վանք կ'ուզէին կառուցել:

Տաթևի վանքը հիմնուած է 9-րդ դարուն եւ անոր ամենէն հին շինութիւնը եղած է 895 թուականին կառուցուած Սուրբ Պօղոս-Պետրոս եկեղեցին: Եկեղեցոյ պատերը

ծածկուած եղած են հարուստ որմասնկարներով որոնցմէ այժմ քիչ բան պահպանուած է: Սուրբ Պօղոս-Պետրոս եկեղեցիէն դէպի հարաւ կառուցուած է Սուրբ Գրիգոր Եկեղեցին 1295-ին որուն ենթադրեալ ճարտարապետն է Մովսիկը:

Կը պատմուի թէ Տաթևի վանք այցելողները իրենց ուշադրութիւնը կը դարձնեն վանքի բակէն ներս, 10-րդ դարու սկիզբէն մեզի հասած հետաքրքրական յուշարձանի մը վրայ որ կը կոչուի «ճօճուող յուշասիւն» կամ «գաւազան»: Այս յուշասիւնը վանքի միակ կառոյցն է որ իր 8 մետր հասակով հանդերձ անխաթար մնացած է շրջանի բազմաթիւ երկրաշարժներէն:

14-րդ եւ 15-րդ դարերուն, Տաթևի վանքը հայկական մշակոյթի եւ լուսաւորութեան ճանչցուած կեդրոններէն մէկը եղած է ուր գործած են Տաթևի համալսարանը, մատենադարանը եւ մանրանկարչութեան դպրոցը: Տաթևի համալսարանէն ներս աշխատած են յայտնի գիտնականներ եւ աստուածաբաններ՝ ինչպէս Յովհաննէս Որոտնեցի եւ Գրիգոր Տաթևացի:

**Տաթևի Ճոպանուղի** Հոկտեմբեր 2010-ին Աշխարհի երկարագոյն ճոպանուղին, 5.7քմ երկարութեամբ, միացուց Տաթևի վանքը Հալիձոր գիւղին:

Ճոպանուղին կը շարժի ժամական 37 քմ արագութեամբ եւ 11 վայրկեանէն Հալիձորէն Տաթևի վանք կը հասնի:



Ճոպանուղիէն վար դիտուած



Ճոպանուղին

## Մուրբ Գրիգոր Լուսավորիչի Խոր Վիրապ մուտքը



Մուրբ Գրիգոր հայաստանեայց եկեղեցոյ առաջին պաշտօնական հայրապետը կը նկատուի որ Ոսկեդարու գրողներէն Ագաթանգեղոսի կողմէ նկարագրուած է իբր Քրիստոնէութիւնը հայ ժողովուրդին մօտ հաստատող եւ տարածող հիմնական դէմք: Անոր կրօնական աշխատանքը այնքան ազդեցիկ եւ որոշիչ եղած է որ ան նկատուած է հայ ժողովուրդի «Հայր եւ Լուսավորիչ»:

Հայաստանեայց եկեղեցին տարին քանի մը անգամ կը յիշատակէ Մուրբ Գրիգորի անունը, հիմնուելով անոր կեանքի յատկանշական հանգրուաններուն վրայ: Այսպէս՝ Խոր Վիրապ մտնելը, Խոր Վիրապէն ելլելը, եւ «Գիւտ նշխարացը»:

Վարի շարականի հեղինակը Յովհաննէս Երզնկացին է (Պլուզ) (1220/30-1293թթ.): Այս շարականը կ'երգուի Ս. Գրիգոր Լուսավորիչին նուիրուած երեք տօներէն առաջինին՝ «Մուտն ի վիրապ»-ի ժամանակ: Այդ օրը Գալստեան Կիրակիին նախորդող Շաբաթ օրն է:

### Կանոն՝ Սրբոյն Գրիգոր Լուսավորչին Մտնելոյն ի Վիրապն

Այսօր գուարճացեալ ցնծայ եկեղեցի. դրախտ աստուածատունկ ծաղկեալ. յորմէ տուաւ մեզ տունկն անմահութեան տէր Գրիգորիոս. եւ պտղո՞՞ս իւրով ելից գտիեզերս ամենայն:

Բարունակ ողկուզաբեր ճշմարիտ որթոյն. մշակեալ հայրական աստուածային աջոյն. յորմէ բղիւեաց բաժակն ուրախարար տրտմեցելոյ ազինս. որով արբեալ զմայլեցաք յուրախութիւն հոգեւոր:

Գարնանաբեր հնչու՞՞ն հարաւային հողմոյն. ճառագայթեալ հրով աստուածային Հոգւոյն. որով հալեցաւ սառն կռապաշտութեան հիւսիսաբնակ ազանց. եւ եղեն ծաղկեալք աստուածային գիտութեամբն:



Մ ու Ր Բ Գ Ր ի գ ո Ր Լ ո ս ա Վ ո Ր ի չ ի Ա ջ Ր

**Փակեալ խորան**  
Մեծ պահքի շրջանին, եկեղեցիներէն ներս խորանները փակ կը մնան: Միակ բացառութիւնն է Ս. Գրիգոր Լուսավորչի «Մուտն ի Վիրապ» տօնի առիթով մատուցուած պատարագը որ կը կատարուի բաց խորանով:

## Բուն Բարեկենդան

Սովորաբար Բարեկենդան կը կոչուի շաբաթապահքերու եւ Մեծ պահքի նախընթաց օրը: Բարեկենդանին կը թոյլատրուի, չափաւոր վայելքներ, խրախճանքներ, խաղեր եւ ուտեստեղէններ՝ հետեւելով Եղիա մարգարէին ուղղուած հրեշտակի խօսքին. «Ելի՛ր, կէ՛ր, որովհետեւ քու երթալու ճամբադ երկար է» (Գ. Թագ. 19:7):

Բարեկենդան բառացիօրէն կը նշանակէ կենդանութիւն, բարի կեանք: Մեծ պահքի բարեկենդանը կը կոչուի Բուն Բարեկենդան, որովհետեւ կը նախորդէ ամենակարգ պահքը: Բարեկենդանը մարդու երջանկութեան յիշատակն է, որ դրախտին մէջ կը վայելէին Ադամն ու Եւան: Այն նաեւ դրախտային կեանքի օրինակն է, ուր մարդուն արտօնուած էր ճաշակել բոլոր պտուղները, բացառութեամբ բարիի եւ չարի՝ գիտութեան ծառի պտուղէն, որ պահքի խորհրդանիշն է: Բարեկենդանն առաքինութիւններու արտայայտութիւնն է: Այդ օրը մարդիկ սուգէն կ'անցնին ուրախութեան, չարչարանքէն՝ խաղաղութեան: Այս ընկալմամբ է, որ իւրաքանչիւր քրիստոնէայ հոգիի խոնարհումով, ապաշխարութեամբ, պահքով եւ ողորմութեան յոյսով կը սկսի Մեծ պահքի 40-օրուայ ճանապարհը: Այն կը տեւէ 48 օր՝ Բուն Բարեկենդանէն մինչեւ Ս. Յարութեան Չատիկի տօնը:

Պահքի շրջանին կրնանք ուտել միայն բուսական ծագում ունեցող սննդամթերք: Պահքի ընթացքին հաւատացեալները կը հրաժարին ոչ միայն որոշակի կերակուրներէ, այլեւ մոլի սովորութիւններէն, շատախօսութիւնէ, ստախօսութիւնէ, եւ այլ մեղքերէ: Կերակուրէն հրաժարիլը առանց մեղքէն ետ կենալու անօգուտ է: «Լերան քարոզին» մէջ Քրիստոս պահքի մասին կ'ըսէ.

*«Երբ ծով կը պահէք, տրտոււմերես մի՛ ըլլաք կեղծաւորներուն նման, որոնք իրենց երեսը կը կախեն, որպէսզի մարդոց ցոյց տան թէ ծով կը պահեն: Վստահ եղէք, միայն ատիկա է անոնց վարձատրութիւնը: Ընդհակառակը, երբ դուն ծով կը պահես, օձէ, գլուխդ եւ լուս երեսդ, որպէսզի մարդիկ չտեսնեն թէ ծով կը պահես այլ միայն Հայրը, որ անտեսանելի է. եւ Հայրը, որ կը տեսնէ կատարածդ, քեզ պիտի վարձատրէ յայտնապէս.» (Մատթ. 6:16-18):*

Մեր Տէրը կը սորվեցնէ, թէ ինչ հոգիով պէտք է այն կատարել: Ինչպէս հիւանդութիւնը կ'ազդէ մարմնի վրայ, այնպէս էլ մեղքը կ'ազդէ հոգիին վրայ: Պահեցողութիւնը չէ, որ մեղքը կը քաւէ, այլ Աստուած է քաւիչը: Սակայն պահեցողութիւնը կարելոր է քաւչարար այս սրբագործութեան մէջ: Զղջումը, աղօթքը, ապաշխարանքը հիմնական պայմաններն են Աստուծոյ բուժիչ եւ քաւիչ զօրութիւնը ստանալու համար: Մեծ Պահքի 40 օրը կը խորհրդանշէ անապատին մէջ Քրիստոսի քառասնօրեայ աղօթքի եւ ծոմապահութեան շրջանը: Իր մկրտութենէն ետք Յիսուս

*«Սուրբ հոգիին կողմէ՛ առաջնորդուած՝ գնաց անապատ, ուր քառասուն օր փորձուեցաւ Մատանայէն: Այդ օրերուն ո՛չ կերաւ եւ ո՛չ խմեց» (Ղուկ. 4:1-3):*

Յիսուս Ինքզինք ծոմապահութեան ենթարկեց մարդկային ցեղի փրկութեան համար, մարդկութեան փոխարէն Ինք ապաշխարեց, որպէսզի բոլոր պահեցողութիւն ընողներուն ապաշխարանքը իմաստ եւ իրականութիւն ստանան Իր ծոմապահութեան շնորհիւ: Քառասնօրեայ պահքին կը յաջորդէ յաւելեալ մէկ շաբթուայ շրջան՝ Աւագ շաբաթը: Այդ է պատճառը, որ քառասնօրեայ կոչուող պահքը 48 օրեր կը տեւէ: Մեծ Պահքն ունի եօթը Կիրակիներ որոնք ունին իրենց յիշարժան օրերը՝ Բուն բարեկենդան, Արտաքսման,

Անառակի, Տնտեսի, Դատաւորի, Գալստեան եւ Ծաղկագարդ: Ժողովրդական սովորութեան համաձայն՝ Մեծ Պահքի կէտը՝ Միջինքի օրը, բաղարջ հացի կարկանդակ կը պատրաստեն, որու մէջ մետաղադրամ կը դնեն: Սովորութեան համաձայն՝ բաժին հասնող մետաղադրամը յաջողութիւն կը բերէ: Մեծ Պահքի շրջանին, հին ժամանակուայ կանոններով, արգիլուած եղած են պսակադրութիւնները եւ մատաղը:

Եկեղեցական տօնացոյցի համաձայն տարին կը բաժնուի տօնական եւ պահքի օրերու: Պահքի 158 օրերու մեծ մասը կարճատեւ պահքեր են՝ օրապահքեր (Չորեքշաբթի եւ Ուրբաթ օրերը՝ ի յիշատակ Յիսուս Քրիստոսի մատնութեան եւ չարչարանքներուն) եւ շաբաթապահքեր, իսկ առաւել ժողովրդականութիւն վայելող եւ ամենաերկարատեւ պահքը Մեծ կամ Քառասնորդական պահքն է: Ի՞նչ է պահքը: Առաջին իմաստով այն կամաւոր ինքնազրկումն ու զսպուածութիւնն է սնունդի նկատմամբ: Եկեղեցական արանդութեան համաձայն՝ երեք տեսակի պահքեր գոյութիւն ունին:

Առաջինը սովորական պահքն է՝ կենդանական ծագում ունեցող սնունդէն (բացառութեամբ մեղրի) եւ ոգելից խմիչքներէ հրաժարումը:

Երկրորդը սրբապահքն է՝ հրաժարումը նաեւ բուսական ծագման, սակայն ճոխ ու համադամ ուտելիքէն՝ նոյնիսկ մինչեւ միայն աղուհացով սնուիլը (Մեծ պահքի շրջանը կը կոչուի նաեւ Աղուհացի շրջան):

Երրորդը ծոմն է՝ միաժամանակ ընդհանրապէս հրաժարումը սնունդէն եւ նոյնիսկ ջուրէն:

Անշուշտ, կարելի է նկատի առնել պահքի օգտակարութիւնը նաեւ բժշկական տեսանկիւնէն, յատկապէս Մեծի պահոց շրջանին, որովհետեւ, գարնանամուտը առանց ճարպային, կենդանական սնունդի անցնելը դրական ազդեցութիւն կ'ունենայ ֆիզիքականին վրայ: Սակայն սխալ է այն մտայնութիւնը, թէ պահքը սոսկ Diet է՝ նիհարնալու կամ որոշակի հիւանդութիւններէ ձերբազատուելու համար: Պահքը չի սահմանափակուիր միայն կենդանական սնունդէն հրաժարումով. այն առաջին հերթին հոգեկան ու բարոյական ամէն տեսակի ախտերէն ու մոլութիւններէն, մեղանշական մտքերէն, խօսքերէն ու գործերէն մաքրուիլն է, զոջմամբ ու ապաշխարութեամբ Աստուածահաճոյ եւ առաքինի կեանքին դառնալը: Պահոց շրջանին կարելոր է հոգեւոր շնորհներու ու յատկապէս եղբայրասիրութեան մէջ զօրանալը, քանի որ, ինչպէս Եզնիկ Կողբացին կ'ըսէ.

*«Մէկը կարող է կենդանիի միւս չուտել, բայց անընդհատ իր եղբօր միւսը ծամել»:*

Այս պարագային կարելոր է նաեւ մէկ այլ ծայրահեղութիւնէն զգուշանալը. պահք պահելը պէտք չէ պատճառ դառնայ պահեցողութեան մէջ տկարացող մեր եղբայրակիցը դատելու.

*«Ամէն ինչ ուտողը թող չարհամարիտ չուտողը, իսկ չուտողը թող չքննադատէ ուտողը, որովհետեւ Աստուած գայն ընդունէր է:» (Հռոմ.14:3):*

Պահքի կարելորութիւնը առաւել հարազատօրէն ըմբռնելու համար պէտք է ընդգծենք այն հանգամանքը, որ այն օրինադրուած է դեռեւս դրախտին մէջ, ըլլալով Աստուծոյ կողմէ մարդուն տրուած առաջին պատուիրանը.



*Եւ Տէր Աստուած պատուիրեց մարդուն՝ ըսելով. «Պարտեզին բոլոր ծառերէն համարձակ կէր. բայց բարիի ու չարի գիտութեան ծառէն մի՛ ուտեր. քանզի այն օրը որ անկէ ուտես, անշուշտ պիտի մեռնիս» (Ծննդ.2:16-17):*

Ի տարբերութիւն այլ եկեղեցիներու, որոնք պարզապէս կը թուակարգեն Մեծ պահքի 7 Կիրակիները, Հայաստանեայց Եկեղեցին սուրբ գրային հիմք ունեցող իրահատուկ անուններով ու խորհուրդներով օժտած է այս Կիրակիները որոնք կը կազմեն խորհրդանշական շղթայ մը՝ արտացոլացնող մարդու դրախտային կեանքի, պատուիրանագանցութեան ու անկման, Աստուածորոնումի եւ Աստուածային նախախնամութեամբ փրկագործութեան ողջ ընթացքը:

Պահքերու (բացառութեամբ օրապահքերու) նախորդ օրերը կը կոչուին «բարեկենդան», իսկ Մեծ Պահքին կը նախորդէ Բուն Բարեկենդանը:

Բարի կենդանութիւն, այսինքն՝ բարի, անհոգ եւ երջանիկ կեանք. այս իմաստն է ամփոփուած «բարեկենդան» անուան մէջ, որ առաւելագոյնս արտայայտուած կը տեսնենք Բուն Բարեկենդանի խորհուրդին մէջ, որը Մեծ Պահքի առաջին Կիրակին է եւ կը պատկերացնէ մարդու դրախտային երանաւետ կեանքը: Այս խորհուրդը կ'երեւի նաեւ սնունդի օգտագործման մէջ, որովհետեւ Բուն Բարեկենդանը կենդանական եւ ճոխ ուտելիք գործածելու վերջին օրն է:

Մեծ պահքի երկրորդ Կիրակին կը կոչուի Արտաքսման եւ կը խորհրդանշէ մարդու՝ դրախտէն արտաքսուիլը եւ Աստուծոյ տեսութենէն զրկուիլը: Ահաւասիկ, այս կը խորհրդանշէ բոլոր Մեծ Պահքի շրջանին եկեղեցիներու վարագոյրներու փակ ժամանակը եւ Ս. Հաղորդութիւնէն հաւատացեալներու անմասն ժամանակը:

Երրորդ Կիրակին կը կոչուի Անառակի եւ կը մատնանշէ առ Աստուած դառնալու եւ կորուսեալ դրախտը գտնելու կարեւորագոյն նախապայմանը՝ ապաշխարանքը:

Չորրորդ՝ Տնտեսի Կիրակին, կ'ուսուցանէ նիւթական հարստութեան տնօրինման կերպի դերը յաւիտենական փրկութեան կամ կորստեան մէջ:

Հինգերորդ՝ Դատաւորի Կիրակին, կը պատգամէ յարատեւ աղօթքի անփոխարինելի նշանակութիւնը փրկութեան համար:

Վեցերորդ՝ Գալստեան Կիրակին, որ այնպէս ինչպէս կ'ամփոփէ Քրիստոսի Ա. Գալստեան խորհուրդը, այնպէս ալ Երկրորդ Գալստեան խոստումը:

Մեծ Պահքին անմիջապէս յաջորդող շաբաթը կը կոչուի Աւագ Շաբաթ եւ կ'ընդգրկէ Փրկչին երկրային կեանքի վերջին կարեւորագոյն իրողութիւնները՝ յաղթական մուտքը Երուսաղէմ (Ծաղկազարդ), Վերջին Ընթրիքը, Մատնութիւնը, Չարչարանքները, Խաչելութիւնը, Մահը, Թաղումը եւ ի վերջոյ հրաշափառ Յարութիւնը՝ Ս. Զատիկը:

## Կիրակնօրեան եւ Մեծ Պահիր

Մարտ 2-ին Կիրակնօրեայ Դպրոցը կը տօնէ Վարդանանք եւ Բուն բարեկենդան, եւ աշակերտները կը ծափուին հայկական տարազներով: Այս տարուան պահքի առաջարկուած ծոմապահութիւնը հետեւեալն է:

Մարտ 3-8	Chips
Մարտ 9-15	Հեռատեսիլ, համակարգիչ, պաստառով այլ խաղեր
Մարտ 16-22	Տուրմ
Մարտ 23-29	Կազային խմիչքներ
Մարտ 30- Ապրիլ 5	Շաքար
Ապրիլ 6-12	Ծամոն
Ապրիլ 13-19	Հալկիթ

Այս տարուան պահքի ընթացքին սորվելիքները հետեւեալներն են:

ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԷԶ եւ ՆԱԽԱԿԸՄԱՐԱՆ Ա. Բ գոց սորվիլ խաչակնքել, Տէրունական Աղօթքը եւ «Հաւատով խոստովանիմ»էն 3 համարներ:

ՆԱԽԱԿԸՄԱՐԱՆ Գ. Դ. Ե. եւ Զ. Գոց սորվիլ «Հաւատով խոստովանիմ»ի առաջին 18 համարները:

ԵՐԿՐՈՐԴԱԿԱՆ Գոց սորվիլ Ա. Կորնթացիս 13-րդ գլուխը, Նոր Կտակարանի Գիրքերու շարքը, եւ «Հաւատով խոստովանիմ»ը:

Այս Մեծ Պահքի ընթացքին յիշենք նաեւ կարօտեալները եւ մեր ունեցածէն անոնց ալ բաժին հանենք:

### Եզակի գիրեր Հայերէն գիրերով Sudoku

ը	ե	զ	զ	է	դ	թ	բ	ա
զ	դ	բ	ա	թ	զ	ը	է	ե
է	թ	ա	ե	բ	ը	զ	դ	զ
դ	բ	ը	զ	ե	թ	ա	զ	է
զ	ա	թ	է	դ	զ	ե	ը	բ
ե	է	զ	ը	ա	բ	դ	զ	թ
բ	զ	դ	թ	զ	ե	է	ա	ը
թ	ը	է	բ	զ	ա	զ	ե	դ
ա	զ	ե	դ	ը	է	բ	թ	ե

է			ա			դ		զ
		դ	է	զ			ա	է
	բ	ը	զ					
զ					զ	թ	է	
	ը		դ		թ		է	
	է	զ	ը					բ
					է	զ	թ	
դ	զ			բ	ա	ը		
է		թ			դ			ա

Նախորդ «Եզակի գիրեր»ուն լուծումը

Ամբողջացուր քառակուսիները, գործածելով ա, բ, գ, դ, է, զ, է, ը, թ գիրերը պայմանաւոր միայն մէկ անգամ գործածես իւրաքանչիւր գիր, իւրաքանչիւր

- . հորիզոնական գիծի վրայ
- . ուղղահայեաց գիծի վրայ եւ
- . իննեակ քառակուսիի մէջ:

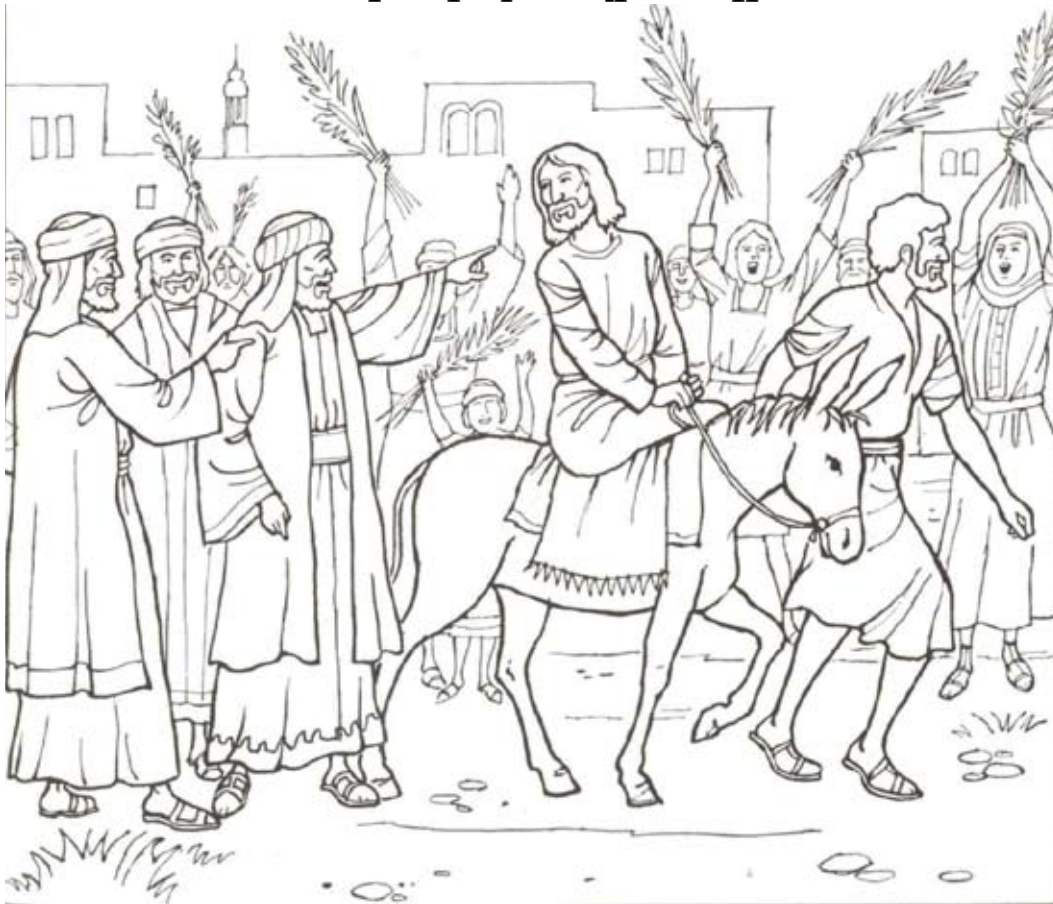
Պահուած քառ

ա	դ	պ	ր	ն	ց	ա	ն	կ	ա	լ	ի
ր	ս	պ	ա	տ	ն	ւ	ա	կ	ա	ն	կ
ի	պ	ա	ր	ն	ւ	ր	ե	լ	ա	ռ	ա
մ	տ	ի	ր	ա	պ	ե	տ	ա	կ	ա	ն
ա	ս	ի	ն	ա	պ	ա	տ	ն	է	շ	ի
կ	զ	յ	տ	ց	ա	ե	կ	ա	ն	ե	մ
ա	ա	ա	ն	ա	պ	ա	տ	ր	ա	ս	տ
ի	ռ	ա	կ	տ	ա	պ	ն	ա	ն	ց	ա
մ	ն	լ	ե	զ	ի	ն	ն	վ	ց	ա	ծ
մ	ւ	ն	լ	ե	ւ	ա	յ	ա	ի	դ	ե
ն	ւ	ր	ի	շ	ր	ջ	ա	ն	ց	ե	լ

անպատկառ	դպրոց	մինակ	ուրիշ	սով
առու	դպրապետ	մենակեաց	որիզ	սիրտ
ամիրա				
անապատ	եղիա	յաւելում	պարուրել	տիրապետական
			պատնէշ	տնկելի
գինովցած	մոլեգին	շրջանցել	պատրաստ	
	մտածել		պատուական	ցանկալի
	միական		պատառ	

Պահուած քառ՝ 6 գիր (կարծրացած ջուր)

### Ո՞րն է ճիշդ պատասխանը Մանկապարտեզի անկիւն



Յիսուսի յաղթական մուտքը Երուսաղէմ:

Այս տարի Ծաղկազարդը Ապրիլ --ին է:

Ամբողջացո՛ւ ւր ըստ Յովհաննէսի Աւետարանին 12.12.15

աւանակին, թագաւորդ, Սուրբ, էշ, թագաւորը, Ովսաննա՛ ,  
արմաւենիի, Յիսուս, Զատկի, բազմութիւն

Յաջորդ օրը, ժողովուրդի մեծ ----- մը, որ ----- տօնին  
առիթով Երուսաղէմ եկած էր, երբ լսեց թէ ----- Երուսաղէմ  
կու գայ, ----- ճիւղեր առաւ եւ Յիսուսը դիմաւորելու ելաւ,  
բարձրաձայն աղաղակելով. «-----, օրհնեա լ ըլլայ ան՝ որ կու  
գայ Տիրոջ անունով, Իսրայէլի -----»:

Յիսուս -- մը գտնելով՝ նստաւ անոր վրայ, ինչպէս որ -----  
գիրքերուն մէջ գրուած է.-

«Մի՛ վախնար, ո՛վ Երուսաղէմ, Միոնի՛ աղջիկ. ահա  
----- քեզի կու գայ իշու մը ----- վրայ նստած:



Ո՞րն է ճիշդ պատասխանը  
Նախակրթարան Ա., Բ. եւ Գ. դասարաններու անկիւն

1.- Որո՞ւ տօնը այս տարի կը տօնենք  
Մարտ 29-ին:

- ա. Ս. Ղեւոնդեանց քահանաներուն
- բ. Ս. Աբգար թագաւորին
- գ. Ս. Վահան Գողթնացիին
- դ. Սուրբ Քառասուն Մանուկներուն

2.- Այս տարի ե՞րբ կը տօնենք  
Անառակի Կիրակին:

- ա. Փետրուար 6
- բ. Փետրուար 26
- գ. Մարտ 3
- դ. Մարտ 16

3.- Այս տարի ե՞րբ է Միջինքը:

- ա. Մարտ 6
- բ. Մարտ 26
- գ. Փետրուար 16
- դ. Փետրուար 19

4.- Այս տարի ե՞րբ է Ծաղկազարդը:

- ա. Ապրիլ 1
- բ. Մարտ 1
- գ. Ապրիլ 13
- դ. Մարտ 19

5.- Ս. Գրիգոր Տաթևացի ո՞ր վանքին  
մէջ անցուց իր ժամանակին մեծագոյն  
բաժինը:

- ա. Սանահին
- բ. Հաղբատ
- գ. Նարեկ
- դ. Տաթև

6.- Սուրբ Գրիգոր Լուսաւորիչ 13  
տարի ուր մնաց:

- ա. Խոր Վիրապ
- բ. Տաթևի Վանք
- գ. Տրդատ թագաւորի պալատին մէջ
- դ. Սանահին

7.- Հայերէնով «Telepherique»-ին  
կ'ըսենք

Ճ-----:

8.- Մեծ Պահքի ընթացքին ի՞նչ  
վիճակի մէջ կը մնայ Սուրբ Խորանին  
վարագոյրը:

- ա. Բաց
- բ. Գոց

9.- Հետեւեալներէն ո՞ր մէկը Յիսուսի  
պատմած առակներէն չէ:

- ա. Անառակին
- բ. Տնտեսին
- գ. Դատաւորին
- դ. Գալստեան

10.- Միջինքը շաբթուան ո՞ր օրը  
կ'ըլլայ:

- ա. Երկուշաբթի
- բ. Երեքշաբթի
- գ. Չորեքշաբթի
- դ. Հինգշաբթի

Ո՞րն է ճիշդ պատասխանը

Նախակրթարան Դ., Ե. եւ Ջ. դասարաններու անկիւն

1.- Որո՞ւ տօնը այս տարի կը տօնենք  
Մարտ 8-ին:

- ա. Ս. Ղեւոնդեանց քահանաներուն
- բ. Ս. Գրիգոր Լուսաւորիչ մուտն ի Վիրապ
- գ. Ս. Գրիգոր Լուսաւորիչ ելն ի Վիրապ
- դ. Սուրբ Թեոդորոս Զօրավարին

2.- Ծաղկազարդին նախորդող  
Շաբաթ օրը որո՞ւ յիշատակը կը  
տօնենք:

- ա. Ղազարոսի Յարութեան
- բ. Յիսուսի Յարութեան
- գ. Յիսուսի Երուսաղէմ մուտքին
- դ. Լերան քարոզին

3.- Այս տարի Մարտ 22-ին ո՞ր  
սուրբերուն տօնը կը տօնենք:

- ա. Ս. Գրիգոր Տաթեւացի
- բ. Ս. Յովհաննէս Երուսաղէմցի
- գ. Ս. Յովհաննէս Որոտնեցի
- դ. Ս. Յովհաննէս Օձնեցի

4.- Միջինքը ո՞ր երկու Կիրակիներու  
մէջի Չորեքշաբթի օրուան կը  
հանդիպի:

- ա. Անառակին եւ Տնտեսին
- բ. Տնտեսին եւ Դատաւորին
- գ. Դատաւորին եւ Գալստեան
- դ. Տնտեսին եւ Գալստեան

5.- Հետեւեալներէն որո՞ւն մասին կը  
կարդանք Ղուկաս 18.1-8-ի մէջ:

- ա. Դատաւորին
- բ. Տնտեսին
- գ. Գալստեան

դ. Անառակին

6.- Քառասուն Մանուկները ո՞ր  
շրջանի տարբեր քաղաքներէն էին:

Փոքր ----

7.- Հետեւեալներէն ո՞վ Օձուն գիւղին  
մէջ ծնած էր:

- ա. Գրիգոր Տաթեւացի
- բ. Ս. Յովհաննէս Երուսաղէմցի
- գ. Ս. Յովհաննէս Որոտնեցի
- դ. Ս. Յովհաննէս Օձնեցի

8.- Հետեւեալներէն ո՞վ Վայոց Ձորի  
մարզին մէջ ծնած էր:

- ա. Գրիգոր Տաթեւացի
- բ. Ս. Յովհաննէս Երուսաղէմցի
- գ. Ս. Յովհաննէս Որոտնեցի
- դ. Ս. Յովհաննէս Օձնեցի

9.- Երբ աշխարհի ամենէն երկար  
ճոպանուղին (téléphérique) նստիս  
ո՞ր վանքը կը հասնիս:

-----

10.- Երբ ըսենք «մուտն ի Վիրապ»  
կամ «ելն ի Վիրապ», ո՞ր սուրբին  
մասին կը խօսինք:

Ս. Գ-----

Ո՞րն է ճիշդ պատասխանը  
Երկրորդականի անկիւն

1.- Ո՞ւր կը կարդանք. «Երբ ծով կը պահէք, տրտումերես մի՛ ըլլաք կեղծաւորներուն նման...»:

- ա. Մատթէոս 6.16
- բ. Մարկոս 6.16
- գ. Ղուկաս 6.16
- դ. Յովհաննէս 6.16

2.- Ո՞վ ըսած է.«Մէկը կարող է կենդանիի միս չուտել, բայց անընդհատ իր եղբօր միսը ծամել»:

Ե-----

3.- Գրէ՛ Պահքի 7-ը Կիրակիները ճիշդ շարքով:

- ա. Բուն Բարեկենդան
- բ. Ղ
- գ.
- դ.
- ե.
- զ.
- է.

4.- Վարդանանցէն քանի՞ օրեր ետք Բուն Բարեկենդան է:

- ա. 3
- բ. 10
- գ. 7
- դ. 17

5.- Հետեւեալներէն ո՞ր մէկը Յիսուսի պատմած առակներուն մաս չի կազմեր:

- ա. Դատաւորին
- բ. Տնտեսին
- գ. Գալստեան

դ. Անառակին

6.- Սեբաստիոյ մէջ կառուցուած էր քառասուն Գմբեթանի տաճար մը: Այս տաճարը մինչեւ ե՞րբ կանգուն մնացած էր:

Լ-----բը

7.- Հետեւեալներէն ո՞վ հիմնած է Տաթևի համալսարանը:

- ա. Գրիգոր Տաթևացի
- բ. Ս. Յովհաննէս Երուսաղէմցի
- գ. Ս. Յովհաննէս Որոտնեցի
- դ. Ս. Յովհաննէս Օձնեցի

8.- Հետեւեալներէն ո՞վ Կաթողիկոս եղած է ու մշակած 37 եկեղեցական օրէնքներ 718-ի Դուինի մէջ կազմակերպուած եպիսկոպոսական ժողովին:

- ա. Գրիգոր Տաթևացի
- բ. Ս. Յովհաննէս Երուսաղէմցի
- գ. Ս. Յովհաննէս Որոտնեցի
- դ. Ս. Յովհաննէս Օձնեցի

9.- Պլուզ կը նշանակէ գաճաճ կամ կարճահասակ: Գրէ՛ Պլուզին լման անունը:

Յ----- Ե-----

10.- Ամբողջացո՛ւր. Ս. Յովհաննէս Որոտնեցին պայքար մղած է հայաստանեայց եկեղեցւոյ լ----- շարժումին դէմ:

## Մեծ պահքը երրեակ իմաստով\*

Մեծպահքի քառասնօրեայ շրջանը եկեղեցւոյ հաւատացեալներուն համար հոգեկան վերանորոգութեան սքանչելի առիթ մըն է: Երբ անիկա գիտակցօրէն ապրուի հոգեկան ազնուացման, առհասարակ մարդ անհատի երջանկութեան ամենէն ազդու եւ բարերար միջոցը կը դառնայ: Մեծ պահքը գիտակցօրէն ապրիլ կը նշանակէ.-

### 1. Աղօթքը դարձնել մեր կեանքի կեդրոնական առանցքը

Առաջին հերթին, աղօթել առանձնապէս տունին կամ ռեւէ այլ հանդարտ միջավայրի մէջ, ուր ինքնամփոփումի, առանձին ըլլալու, ինք իր խղճին հետ խօսակից դառնալու կարելիութիւնը կայ: Կ'անդրադառնա՞նք թէ մարդ առօրեայ կեանքին մէջ որքան գրաւուած է ուրիշներով...: Բայց անհրաժեշտ է որ երբեմն ինք իր անձին հետ առանձին ըլլայ, եւ Աստուծոյ ամենատես աչքին ներքեւ, դիտէ ու քննէ ինքզինք...:

Խոկումի, ինքնանդրադարձումի, առանձնութեան, աղօթքի պահերուն, երբ ոչ ոք մեզի կը նայի, ռեւէ մէկու հետ կապ չունինք, երբ մեր աչքերը մեր անձերուն վրայ կը սեւեռենք, այն ատեն կը յաջողինք սրտբացօրէն, ճշմարտօրէն եւ ջինջ յստակութեամբ մենք զմեզ տեսնել, ճանչնալ եւ սրբագրել կամ վերանորոգել...:

### 2. Պահք բռնել

Աղօթելու հետ առնութեւր եւ բացի աղօթելէ անհրաժեշտ է պահք բռնել, ինչպէս ժողովրդական արտայայտութեամբ կ'ըսուի: Ի՞նչ կը նշանակէ պահք բռնել...:

Կրօնական ճշգրիտ եւ խորունկ իմաստով պահքը այնպիսի արարք մըն է որ մարդը կ'առաջնորդէ ինքզինք կամաւորապէս զրկելու որոշ զգայարանական, նիւթական հաճոյքներէ եւ ճոխութիւններէ: Առիթ կու տայ անոր մտածելու հոգեկան, բարոյական կեանքի մշակման մասին...:

Յիսուսի կեանքի պատկերին մէջ մենք կը տեսնենք որ Ան քառասուն (40) օր անապատի մէջ առանձնացաւ, ինքզինք կերակուրներէ զրկեց, հոգեպէս զօրանալու համար: Աւետարանին մէջ մենք կը կարդանք թէ Ան պատուիրեց Իր հետեւորդներուն եւ ըսաւ որ պէտք է պահք բռնէք բայց ոչ «ի ցոյց մարդկանց», այլ ներքին ինքնամփոփումով, որպէսզի պահքը արժէք ստանայ եւ ծառայէ անձին վերանորոգութեան...:

### 3. Բարիք Գործել

Մեծ պահքը շրջանը գիտակցօրէն ապրիլ կամ գործնապէս իմաստաւորել կը նշանակէ ոչ միայն ներանձնական աղօթք ընել կամ պահք բռնել, այլ նաեւ որոշ գործեր կատարել, դրական արարքներ գործել, որոնց նպատակն ու արդիւնքը բարիք ըլլան, եւ ոչ թէ միայն անհատին, այլ իր նմանին, ուրիշին երջանկութեան ծառայեն:

Հետեւաբար, Մեծ Պահքը քառասնօրեայ շրջանը քրիստոնէաբար եւ հայօրէն ապրելու համար ունինք երեք գլխաւոր պարտաւորութիւններ.

- 1.- Աղօթել՝ առանձնապէս եւ հաւաքաբար
- 2.- Պահք բռնել ինքնազրկումի սկզբունքով
- 3.- Բարիք գործել՝ ծառայութիւններ մատուցանելով:

\*հատուածներ՝ «Պարզ խօսքեր՝ պարզ հոգիներու համար» Գարեգին Ա. Ամենայն Հայոց կաթողիկոս