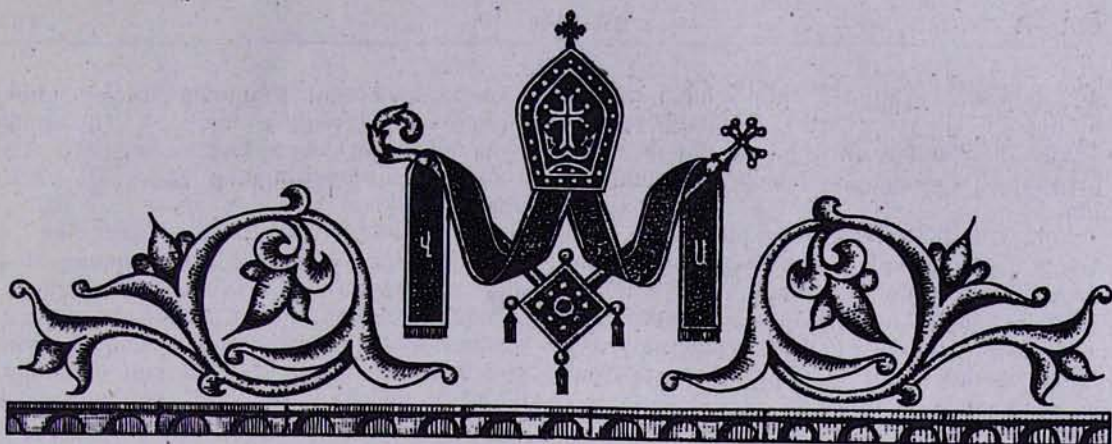




ԳԵՎՈՐԳ ԵՊՍ. ՍԵՐԱՅԴԱՐՅԱՆ

ԾՈՍ, ՊԱՀՔ, ՆԱՎԱԿԱՏԻՔ ԵՎ ՈՒՏԻՔ

Հայաստանյայց Առաքելական Եկեղեցին մեծ ուշադրություն է դարձնում հայ քրիստոնյաների առողջության պահպանման խնդրին: Այդ իսկ պատճառով, մեր սուրբ հայրերը սահմանափակեցին ամեն օր մըսով և կենդանական մթերքներով սնվելու կամայական ազատությունը: Նույնիսկ ծոմապահության օրեր տրվեցին, որպեսզի մարդիկ սահմանված ժամանակամիջոցում ոչինչ չուտեն: Մարմնական բեռնաթափումը յուրահատուկ միջոց է հոգևոր կենտրոնացման համար:

Այս օրենքները մեր սուրբ հայրերը քաղել են Աստվածաշնչից, առաքելական կանոններից, իսկ հետագայում՝ եկեղեցական ժողովների որոշումներից: Օրենքներին տրվեց բարեպաշտական նշանակություն, որ հասավ մինչև մեր օրերը:

1. Ծ Ո Ս.—Ծոմը սահմանված է այն անձանց համար, որոնք ուզում են այդ օրը Սուրբ Հաղորդություն ստանալ: Քրիստոնյան իրեն զրկում է առավոտյան նախաճաշից և չի ուտում այնքան ժամանակ, մինչև Սուրբ Հաղորդություն ստանալը՝ բահանալի ձեռքով:

2. Պ Ա Հ Ք.—Պահեցողության ժամանակ արգելվում է ուտել մսեղեն, ձկնեղեն, կոեղեն (բացի մեղրից):

Թույլատրվում է ուտել միայն բուսական մթերքներ. մրգեր, ծառապտուղներ, հատապտուղներ, բուսական յուղ և մեղր:

Պահքի օրերը գրված են եկեղեցական օրացույցում, օրվա պատկերի առաջին տողի վրա, ամսաթվից հետո: Տարվա ընթացքում պահեցողության օրերը կազմում են վեց ամիս:

Պահքի օրերն են՝ բոլոր չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերը, բացի Սուրբ Ջատկից մինչև Համբարձում եղած չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերը, ինչպես նաև Ս. Ծննդյան և Աստվածածնի Վերափոխմանը հաջորդող առաջին շաբաթվա չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերը:

Չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերի պահքի էությունը կոչվում են **Օրապահքեր**:

Սրբոց և Տեղումական տոներից նախորդող մեկ շաբաթ տևողության պահքերը կոչվում են **Շաբաթապահքեր**:

Մեծ պահքի շրջանի պահեցողությունը՝ Բուն Բարեկենդանին հաջորդող Ավագ երկուշաբթի օրվանից մինչև Ս. Ջատկի Չարչարանաց շաբաթը տևող 42 օրերի պահքը կոչվում է **Հառասնորդական պահք**: Ջատկի Չարչարանաց շաբաթը կոչվում է **Ավագ շաբաթ**, որի վեց օրերը պահոց են:

Նույնների կեսերից մինչև Ս. Ծնունդ՝

հունվար 6, շուրջ 50 օրեր տևողությամբ ունեցող պահքը կոչվում է **Հիսնակի պահք**: Հիսնակի պահքի առաջին և վերջին շաբաթները պարտադիր պահեցողության օրեր են:

Ն Ա Վ Ա Կ Ա Ս Ի Ք.—Տարին ունի հինգ Նավակատյաց օրեր: Նավակատիքը հաստատված է հինգ մեծահանդես (Տերունական) տոների նախօրյակների համար, որ պետքի մեղմացվի պահքի խստությունը: Հինգ մեծահանդես տոները կամ տաղավարները հետևյալներն են՝

1. Ս. Ծնունդ:
2. Ս. Զատիկ:
3. Վարդավառ:
4. Աստվածածնի Վերափոխում:
5. Խաչվերաց:

Նավակատիքներին թույլատրվում է ուտել՝ բացի մսից (նկատի ունենք ցամաքային ուտելի կենդանիները և թռչնեղենը) ու ճարպից, մնացյալ բոլոր բարիքները: Մսի փոխարեն օգտագործում են ձուկ, իսկ ճարպի փոխարեն՝ կարագ:

Նավակատիքին ասում են նաև ճրագալույց, խթում, թաթախում:

Ս. Ծննդյան և Ս. Զատիկի նավակատիքները թույլատրվում է կատարել, երբ ճրագներն են վառվում, այսինքն երեկոյան ս. պատարագից հետո:

Վարդավառի, Աստվածածնի Վերափոխման և Խաչվերացի նավակատիքների թույլատրությունը սկսվում է առավոտից:

Նավակատիքը երկարատև պահքից դուրս գալու մարմնական պատրաստությունն է՝ երկրորդ օրվա տաղավարը տոնելու համար:

Նավակատիքին թույլատրվում է ուտել ձկնեղեն և կթեղեն, այսինքն՝ կենդանի կենդանիներից ստացված մթերքներ՝ ձու, ձկնկիթ, կաթնամթերքներ (կարագ, պահիր և այլն):

Նավակատիքի սեղանին արգելված է դնել մորթված կենդանիներից պատրաստված ճաշատեսակներ (մսով և ճարպով):

Նավակատիքի օրերը նշված են եկեղեցական օրացույցում՝ օրվա պատկերի վերջին տողում: Միայն Ս. Ծննդյան նավակատիքն է անշարժ տոնվում՝ հունվարի 5-ի երեկոյան, իսկ մնացյալ չորս տաղավարների նավակատիքների ամսաթվերը շարժական են և տոնվում են միշտ շաբաթ օրը:

Նավակատիք ասում են նաև նոր կառուցված եկեղեցու կամ մի այլ շինության բացման տոնին նախորդող օրվան: Այս է հաստատում նաև ինքը՝ **նավակատիք** բարդ բառը, որը կազմված է նավա՝ նոր, և կատիք՝ կատարին հասնելու, կատարվելու համար:

Ո Ի Տ Ի Ք.—Ուտիքի օրերին թույլատրվում է ուտել ամեն տեսակի ուտելի կերակուրներ*:

Տարվա ընթացքում ուտիքի օրերը կազմում են վեց ամիս:

Ուտիքի օրերը կարելի է իմանալ եկեղեցական օրացույցից: Օրվա պատկերի առաջին տողի վրա ամսաթվից և օրանունից հետո եթե **Պահք** գրված չկա, նշանակում է, որ այդ օրը ուտիք է, բացի տարվա հինգ նավակատիքների օրերից, որոնց մասին հիշեցինք վերևում:

* Երկրորդումն օրինաց, գլխ. ԺԴ:

