



# Saint Yeghiche Armenian Church Parish Սբ Եղիշէ Զայնց Եկեղեցւոյ Ծուխ

Registered charity No. 1173403

Priest in Charge Rev Fr Nshan Alaverdyan

13b Cranley Gardens, Kensington London, SW7 3BB

Pastoral office t. +44 (0)20 7373 8133 email. [info@styeoghiche.org.uk](mailto:info@styeoghiche.org.uk)

[www.styeoghiche.org.uk](http://www.styeoghiche.org.uk) <https://www.facebook.com/StYeghiche>



## ԿԻՐԱԿՆՕՐԵԱՅ ԵՐԿԼԵԶՈՒԹԵՐԹԻԿ - SUNDAY BILINGUAL BULLETIN

1: Today's Scripture Reading,

15th February 2026

Bulletin10/2026

### Poon Paregentan (Eve of Great Lent)

## ՊՕՂՈՍ ԱՌԱՔԵԱԼԻ ԿՈՂՍԷ ՀՌՈՄԱՅՅԵՑԻՆԵՐՈՒՆ ԳՐՈՒԱԾ ՆԱՄԱԿԷՆ 13:11-14:25

### Սէր իրարու հանդէպ

Սիրոյ այս սկզբունքով ընթացէք, գիտնալով թէ ինչ ժամանակի մէջ կ'ապրինք: Ժամանակն է որ քունը թօթափենք եւ արթնանք, որովհետեւ հիմա փրկութիւնը աւելի մօտ է մեզի, քան այն ատեն՝ երբ հաւատացինք: Գիշերը ահա կ'անցնի եւ ցերեկը մօտ է: Ուստի խաւարի գործերէն հեռանանք եւ լոյսի զէնքերը մեր վրայ առնենք, ապրելու համար այնպէս՝ ինչպէս վայել է լոյսի մէջ քալողներուն, փոխանակ անառակութեամբ, արբեցութեամբ, խառնակեցութեամբ ու պղծութեամբ, կամնախանձով ու հակառակութեամբ ապրելու: Տէր Յիսուս Քրիստոսի նկարագիրը ձեր վրայ առէք, եւ մարմնի ցանկութիւնները կատարելու հետամուտ մի՛ ըլլաք:

### Եղբայրդ մի՛ դատեր

Հաւատքի մէջ տկարացած մէկը ընդունեցէք՝ առանց իր խիղճը տանջող կասկածները քննադատելու: Օրինակ, մէկը կը հաւատայ՝ թէ ամէն ինչ կարելի է ուտել: Ուրիշ մը, որ կասկած ունի այդ մասին, բանջարեղէն կ'ուտէ միայն: Ամէն ինչ ուտողը թող չարհամարիէ չուտողը, իսկ չուտողը թող քննադատէ ուտողը, որովհետեւ Աստուած զայն ընդունէր է: Ո՛վ եւ դուն, որ Աստուծոյ ծառան կը դատես: Տէրը ինք միայն գիտէ՝ իր հաւատքին մէջ կանգո՞ւն է անիկա, թէ ինկած: Բայց վստահ եղէք որ կանգուն պիտի մնայ, որովհետեւ Տէրը կրնայ զայն կանգուն պահել:

Նոյնպէս, ոմանք կը խորհին՝ թէ զԱստուած պաշտելու համար այսինչ օրը աւելի կարելոր է քան միւս օրը, մինչ ուրիշներու համար բոլոր օրերը նոյնն են: Իւրաքանչիւրը թող իր համոզումը պահէ: Կը բաւէ որ թէ՛ յատուկ օր մը փնտռողը եւ թէ՛ օրերու միջեւ խտրութիւն չդնողը երկուքն ալ Տէրը պատուել կը խորհին: Նոյնպէս ալ, թէ՛ ամէն ինչ ուտողը Տէրը կը պատուէ եւ թէ՛ չուտողը, երբ երկուքն ալ Աստուծոյ գոհութիւն կը յայտնեն:

Մեզմէ ոեւէ մէկը ինքն իր անձին համար չ'ապրիր, ո՛չ ալ ինքն իրեն համար կը մեռնի: Եթէ կ'ապրինք՝ Տիրոջ համար կ'ապրինք, եւ եթէ կը մեռնինք՝ Տիրոջ համար կը մեռնինք, որ կը նշանակէ թէ՛ ըլլա՛յ կեանքի եւ ըլլա՛յ մահուան մէջ՝ Տիրոջ կը պատկանինք: Ատոր համար ալ Քրիստոս մեռաւ եւ վերակենդանացաւ, որպէսզի Տէրը ըլլայ բոլորին, թէ՛ ապրողներուն եւ թէ՛ մեռածներուն հաւասարապէս: Ինչո՞ւ կը դատես ուրեմն եղբայրդ, կամ ինչո՞ւ զայն կ'արհամարհես: Բոլորս ալ Քրիստոսի ատեանին դիմաց պիտի կանգնինք, որովհետեւ մարգարէութեան մէջ գրուած է.–

«Ես ինձնով կ'երդնում,- կ'ըսէ Տէրը,-  
որ ամէն ծունկ պիտի խոնարհի առջեւ  
եւ ամէն լեզու պիտի խոստովանի  
թէ ես եմ Աստուածը»:

Եղբայրդ չգայթակղեցնես Քանի ուրեմն մեզմէ իւրաքանչիւրը իր անձին համար հաշիւ պիտի տայ Աստուծոյ, այսուհետեւ դադրի՛նք իրար քննադատելէ, եւ փոխարէնը ջանանք մեր եղբայրներուն գայթակղութեան եւ մեղանշումին պատճառ չդառնալ:

### Our Aim;

St Yeghiche Armenian Church aims to be the church for the whole community; a place where those who have faith and those who yet to find it or renew it, can come together as a family of God's children; a place where all will be received with tolerance, understanding and friendship.

## 2: A short interpretation of the Scripture reading

Յիսուս Քրիստոսով հետևեալը սպահովապէս գիտեմ, թէ ինքնին պիղծ բան չկայ: Բան մը պիղծ կ'ըլլայ ա՛յն մարդուն համար, որ զայն պիղծ կը համարէ: Եթէ գիտես թէ քու ուտելովդ եղբօրդ խղճմտանքը կը վիրաւորես, սիրով շարժած չես ըլլար՝ երբ ուտես: Քու կերակուրովդ պատճառ մի՛ դառնար որ կորսուի եղբայրդ, որուն համար Քրիստոս իր կեանքը տուաւ: Առիթ մի՛ տար որ բարի եւ ուղիղ սեպած բանդ հայիոյութեան պատճառ դառնայ: Որովհետեւ Աստուծոյ արքայութիւնը կերակուր կամ ըմպելիք չէ, այլ՝ արդարութիւն, խաղաղութիւն եւ խնդութիւն, Սուրբ Հոգիէն տրուած: Եւ ով որ ասոնցմով կը ծառայէ Քրիստոսի, անկէս Աստուծոյ հաճելի եւ մարդոց գովելի կ'ըլլայ:

Արդ, այսուհետեւ խաղաղութիւն փնտռենք եւ աշխատինք իրարու հաւատքը ամրապնդել: Չըլլա՛յ որ կերակուրի պատճառով Աստուծոյ գործը քանդես: Ամէն բան ինքնին մաքուր է. բայց սխալ է բան մը ուտել, երբ ասիկա ուրիշ մը կը զայթակեցնէ: Աւելի ճիշդ է՝ ո՛չ միս ուտել, ո՛չ գինի խմել, ո՛չ ալ ուրիշ ռելէ բան ընել՝ որով եղբայրդ կը գորի կամ կը զայթակրի կամ կը տկարանայ: Այս մասին քու համոզումդ՝ քու եւ Աստուծոյ միջեւ թող մնայ: Երանի՛ անոր որ ինքզինքը դատապարտութեան չ'ենթարկեր այնպիսի բաներով՝ որով իր ընկերոջ փորձութեան պատճառ կ'ըլլայ: Միւս կողմէ, եթէ մէկը կասկած ունի իր կերածին անմաքրութեան մասին, Աստուծոյ դատապարտութեան ենթակայ է՝ եթէ ուտէ, որովհետեւ իր արարքը հաւատքի արդիւնք չէ: Եւ ինչ որ հաւատքէն չի զար՝ մեղք է:

### **The Epistle of St Paul to the Romans 13:11-14:25;**

#### **Love Fulfills God's Requirements**

This is all the more urgent, for you know how late it is; time is running out. Wake up, for our salvation is nearer now than when we first believed. The night is almost gone; the day of salvation will soon be here. So remove your dark deeds like dirty clothes, and put on the shining armor of right living. Because we belong to the day, we must live decent lives for all to see. Don't participate in the darkness of wild parties and drunkenness, or in sexual promiscuity and immoral living, or in quarrelling and jealousy. Instead, clothe yourself with the presence of the Lord Jesus Christ. And don't let yourself think about ways to indulge your evil desires.

#### **The Danger of Criticism**

Accept other believers who are weak in faith, and don't argue with them about what they think is right or wrong. For instance, one person believes it's all right to eat anything. But another believer with a sensitive conscience will eat only vegetables. Those who feel free to eat anything must not look down on those who don't. And those who don't eat certain foods must not condemn those who do, for God has accepted them. Who are you to condemn someone else's servants? Their own master will judge whether they stand or fall. And with the Lord's help, they will stand and receive his approval.

In the same way, some think one day is more holy than another day, while others think every day is alike. You should each be fully convinced that whichever day you choose is acceptable. Those who worship the Lord on a special day do it to honour him. Those who eat any kind of food do so to honor the Lord, since they give thanks to God before eating. And those who refuse to eat certain foods also want to please the Lord and give thanks to God. For we don't live for ourselves or die for ourselves. If we live, it's to honour the Lord. And if we die, it's to honour the Lord. So whether we live or die, we belong to the Lord. Christ died and rose again for this very purpose—to be Lord both of the living and of the dead.

So why do you condemn another believer<sup>a</sup>? Why do you look down on another believer? Remember, we will all stand before the judgment seat of God. For the Scriptures say,

“‘As surely as I live,’ says the LORD,

‘every knee will bend to me, and every tongue will declare allegiance to God.<sup>b</sup>’”

Yes, each of us will give a personal account to God. So let's stop condemning each other. Decide

#### **Dear Parishioners and Armenian Community Members:**

The Sunday collection plate circulating during Divine Liturgy is for all to contribute each Sunday in order to have a thriving church. Our Lord Jesus Christ told us in Matthew 17:24-27. Your donation, participation and support is vital, not only by attending the church but also with your time and financial contribution to our church. Please be generous and help to keep the doors of the St Yeghiche Armenian Church open and provide all the services.

instead to live in such a way that you will not cause another believer to stumble and fall.

I know and am convinced on the authority of the Lord Jesus that no food, in and of itself, is wrong to eat. But if someone believes it is wrong, then for that person it is wrong. And if another believer is distressed by what you eat, you are not acting in love if you eat it. Don't let your eating ruin someone for whom Christ died. Then you will not be criticized for doing something you believe is good. For the Kingdom of God is not a matter of what we eat or drink, but of living a life of goodness and peace and joy in the Holy Spirit. If you serve Christ with this attitude, you will please God, and others will approve of you, too. So then, let us aim for harmony in the church and try to build each other up.

Don't tear apart the work of God over what you eat. Remember, all foods are acceptable, but it is wrong to eat something if it makes another person stumble. It is better not to eat meat or drink wine or do anything else if it might cause another believer to stumble. *c* You may believe there's nothing wrong with what you are doing, but keep it between yourself and God. Blessed are those who don't feel guilty for doing something they have decided is right. But if you have doubts about whether or not you should eat something, you are sinning if you go ahead and do it. For you are not following your convictions. If you do anything you believe is not right, you are sinning. *d*

### **ՅԻՍՈՒՄ ԲՐԻՍՏՈՍԻ ԱԲԵՏԱՐԱՆ ԸՍՏ ՄԱՏԹԷՈՍԻ 6:1-21**

#### **Ուսուցում ողորմութեան մասին**

Չգո՛ւ յշ, Աստուծոյ հանդէպ ձեր պարտաւորութիւնները մարդոց ներկայութեան մի՛ կատարէք ցոյցի համար, որովհետեւ այդ պարագային վարձատրութիւն պիտի չստանաք ձեր երկնաւոր Հօրմէն:

Երբ ողորմութիւն կ'ուզես տալ, փող ու թմբուկով մի՛ ըներ՝ մարդոց ուշադրութիւնը գրաւելու համար, ինչպէս կեղծաւորները կ'ընեն ժողովարաններու մէջ եւ հրապարակներու վրայ՝ մարդոցմէ փառաւորուելու ակնկալութեամբ: Վստահ եղէք, միայն ատիկա է անոնց վարձա տրութիւնը: Ընդհակառակը, երբ դուն ողորմութիւն կու տաս, ձախ ձեռքդ թող չգիտնայ՝ թէ ինչ կ'ընէ աջ ձեռքդ: Այսպիսով ողորմութիւնդ գաղտնի ըրած կ'ըլլաս, եւ քու երկնաւոր Հայրդ, որ անտեսանելի է եւ կը տեսնէ կատարածդ, քեզ պիտի վարձատրէ յայտնապէս:

#### **Ուսուցում աղօթքի մասին (Ղկ 11.2-4)**

Նմանապէս, երբ կ'աղօթես՝ կեղծաւորներուն մի՛ նմանիր, որոնք կը սիրեն ժողովարաններու մէջ եւ հրապարակներու անկիւնները կեցած աղօթել, որպէսզի մարդիկ իրենց աղօթելը տեսնեն: Վստահ եղէք, միայն ատիկա է անոնց վարձատրութիւնը: Դուն երբ կ'աղօթես՝ մտի՛ր սենեակդ, գոցէ՛ դուռը եւ ծածուկ կերպով աղօթէ քու երկնաւոր Հօրդ: Եւ Հայրդ որ անտեսանելի է ու կը տեսնէ կատարածդ, քեզի պիտի հատուցանէ յայտնապէս:

Տակաւին, երբ կ'աղօթէք, մի՛ շատախօսէք հեթանոսներուն նման, որոնք կը կարծեն որ եթէ շատ խնդրեն՝ լսելի պիտի դառնան: Արդ, մի՛ նմանիք անոնց, որովհետեւ ձեր Հայրը գիտէ ինչ որ պետք է ձեզի, նոյնիսկ երբ տակաւին իրմէ խնդրած չէք: Ուրեմն այսպէս աղօթեցէք.–

Հայր մեր երկնաւոր,  
սրբաբանուի՛ անունդ.  
Թող գայ արքայութիւնդ,  
թող կատարուի քու կամքդ,  
ինչպէս որ երկինքի մէջ՝  
այնպէս ալ երկրի վրայ:  
Ամենօրեայ մեր հացը  
այսօր եւս մեզի տուր:  
Ներէ՛ մեր յանցանքները,  
ինչպէս որ մենք կը ներենք  
անոնց՝ որոնք մեզի դէմ  
նոյնպէս յանցանք գործած են:

Եւ թոյլ մի՛ տար Խոր փորձութեան մէջ իյնանք.

այլ մեզ չարէն ազատէ՛:

Որովհետեւ քուկդ են միշտ արքայութիւնը, գորութիւնը եւ փառքը. ամէն:

**Safeguarding and Health and Safety issues are taken seriously by Saint Yeghiche Armenian Church, copies of the policy document are available for view, for any related issues please report or contact members of the parish council.**

Որովհետև եթե մարդոց ներք իրենց յանցանքները, ձեր երկնաւոր Հայրն ալ պիտի ներէ ձեզի: Իսկ եթե մարդոց չներք իրենց յանցանքները, ձեր Հայրն ալ պիտի չներէ ձեր յանցանքները:

### **Ուսուցում ծոմապահութեան մասին**

Երբ ծոմ կը պահէք, տրտումներես մի՛ ըլլաք կեղծաւորներուն նման, որոնք իրենց երեսը կը կախեն, որպէսզի մարդոց ցոյց տան թէ ծոմ կը պահեն: Վստահ եղէք, միայն աստիկա է անոնց վարձատրութիւնը:

Ընդհակառակը, երբ դուն ծոմ կը պահես, օձէ՛ գլուխդ եւ լուս՛ երեսդ, որպէսզի մարդիկ չտեսնեն թէ ծոմ կը պահես, այլ՝ միայն Հայրը, որ անտեսանելի է. եւ Հայրդ, որ կը տեսնէ կատարածդ, քեզ պիտի վարձատրէ յայտնապէս:

### **Գանձ երկինքի մէջ (Ղկ 12.33-34)**

Ձեր հարստութիւնը մի՛ դիզէք երկրի վրայ, ուր ցեցն ու ժանգը կը փճացնեն եւ կամ գողերը պատդ քանդելով ներս կը մտնեն ու կը գողնան զայն: Այլ ձեր հարստութիւնը դիզեցէք երկինքի մէջ, ուր ցեցն ու ժանգը չեն կրնար փճացնել զայն, եւ ոչ ալ գողերը կրնան պատդ քանդելով ներս մտնել եւ գողնալ: Որովհետև ձեր հարստութիւնը ո՛ր որ է, հոն կ'ըլլայ նաեւ ձեր սիրտը:

## **The Holy Gospel of Jesus Christ according to Matthew 6:1-21**

### **Teaching about Giving to the Needy**

“Watch out! Don’t do your good deeds publicly, to be admired by others, for you will lose the reward from your Father in heaven. When you give to someone in need, don’t do as the hypocrites do—blowing trumpets in the synagogues and streets to call attention to their acts of charity! I tell you the truth, they have received all the reward they will ever get. But when you give to someone in need, don’t let your left hand know what your right hand is doing. Give your gifts in private, and your Father, who sees everything, will reward you.

### **Teaching about Prayer and Fasting**

“When you pray, don’t be like the hypocrites who love to pray publicly on street corners and in the synagogues where everyone can see them. I tell you the truth, that is all the reward they will ever get. But when you pray, go away by yourself, shut the door behind you, and pray to your Father in private. Then your Father, who sees everything, will reward you.

“When you pray, don’t babble on and on as the Gentiles do. They think their prayers are answered merely by repeating their words again and again. Don’t be like them, for your Father knows exactly what you need even before you ask him! Pray like this:

Our Father in heaven,  
may your name be kept holy.  
May your Kingdom come soon.  
May your will be done on earth,  
as it is in heaven.  
Give us today the food we need,<sup>a</sup>  
and forgive us our sins,  
as we have forgiven those who sin against us.  
And don’t let us yield to temptation,<sup>b</sup>  
but rescue us from the evil one.<sup>c</sup>

“If you forgive those who sin against you, your heavenly Father will forgive you. But if you refuse to forgive others, your Father will not forgive your sins. Hannah Prays Looking Up



“And when you fast, don’t make it obvious, as the hypocrites do, for they try to look miserable and disheveled so people will admire them for their fasting. I tell you the truth, that is the only reward they will ever get. But when you fast, comb your hair<sup>d</sup> and wash your face. Then no one will notice that you are fasting, except your Father, who knows what you do in private. And your Father, who sees everything, will reward you.

### **Teaching about Money and Possessions**

“Don’t store up treasures here on earth, where moths eat them and rust destroys them, and where thieves break in and steal. Store your treasures in heaven, where moths and rust cannot destroy, and thieves do not break in and steal. Wherever your treasure is, there the desires of your heart will also be.

## Բուն Բարեկենդան

Սովորաբար Բարեկենդան է կոչվում շաբաթապահքերի և Մեծ պահքի նախընթաց օրը: Բարեկենդանին թույլատրվում են չափավոր վայելքներ, խրախճանքներ, խաղեր եւ ուտեստներ՝ ի հետևություն Եղիային ուղղված հրեշտակի խոսքի. «Ելիր, կեր, որովհետև երկար ճանապարհ ես գնալու» (Թագ. 19:7): Բարեկենդան բառացի նշանակում է կենդանություն, բարի կյանք:

Մեծ պահքի բարեկենդանը կոչվում է Բուն Բարեկենդան, քանի որ նախորդում է ամենաերկար պահքին: Բարեկենդանը մարդու երջանկության հիշատակն է, որը դրախտում վայելում էին Ադամն ու Եվան: Այն նաև դրախտային կյանքի օրինակն է, որտեղ մարդուն արտոնված էր ճաշակել բոլոր պտուղները, բացառությամբ բարու և չարի գիտության ծառի պտղից, որը պահքի խորհրդանիշն է: Բարեկենդանն առաքինությունների արտահայտությունն է: Այդ օրը մարդիկ սզից անցնում են ուրախության, չարչարանքից՝ խաղաղության: Այս ընկալմամբ է, որ յուրաքանչյուր քրիստոնյա հոգու խոնարհումով, ապաշխարությամբ, պահքով և ողորմության հույսով սկսում է Մեծ պահքի ճանապարհը: Այն տևում է 48 օր՝ Բուն Բարեկենդանից մինչև Ս. Հարության՝ Չատիկի տոնը:

Պահքի շրջանում օգտագործում են բացառապես բուսական ծագում ունեցող սննդամթերք: Պահքի ընթացքում հրաժարվում են ոչ միայն որոշակի կերակուրներից, այլև մոլի սովորություններից, շատախոսությունից, ստախոսությունից, հայեցողներից և այլ մեղքերից: Կերակրից հրաժարվելն առանց մեղքից հետ կանգնելու անօգուտ է: «Լեռան քարոզում» Քրիստոս պահքի մասին ասում է. «Երբ ծոմ պահեք, տրտմերես մի լինեք կեղծավորների նման, որոնք իրենց երեսներն այլանդակում են, որպեսզի մարդկանց այնպես երևան, թե ծոմ են պահում, ճշմարիտ են ասում ձեզ, այդ իսկ է նրանց վարձը, այսինքն՝ մարդկանց երևալը և նրանցից գովվելը: Այլ երբ դու ծոմ պահես, օծի քո գլուխը և լվա քո երեսը, որպեսզի չերևաս մարդկանց ծոմ պահող, այլ քո Հորը՝ գաղտնաբար, և քո հայրը, որ տեսնում է, ինչ որ ծածուկ է, կհատուցի քեզ» (Մատթ. 6:16-18):

Մեր Տերը սովորեցնում է, թե ինչ ոգով է պետք այն կատարել: Ինչպես հիվանդությունն է ազդում մարմնի վրա, այնպես էլ մեղքն է ազդում հոգու վրա: Պահեցողությունը չէ, որ մեղքը քավվում է, այլ Աստված է քավիչը: Սակայն պահեցողությունը կարևոր է քավչարար այս սրբագործության մեջ: Չղջումը, աղոթքը, ապաշխարանքը հիմնական պայմաններն են Աստծո բուժիչ և քավիչ գործությունն ստանալու: Մեծ Պահքի 40 օրը խորհրդանշում է անապատում Քրիստոսի քառասնօրյա աղոթքի, ծոմապահության և ապաշխարության շրջանը: Իր մկրտությունից հետո Հիսուս «հոգով անապատ առաջնորդվեց ու քառասուն օր փորձվեց սատանայից: Չկերավ ու չխմեց այն օրերին» (Ղուկ. 4:1-3):

Մեծ Պահքն ունի յոթ կիրակի՝ Բուն բարեկենդան, Արտաքսում, Անառակի, Տնտեսի, Դատավորի, Գալստյան և Ծաղկազարդ: Ժողովրդական սովորության համաձայն՝ Մեծ Պահքի կիսվելու՝ Միջինքի օրը, բաղարջից պահոց գաթա են պատրաստում, որի մեջ մետաղադրամ են դնում: Սովորության համաձայն՝ բաժին հասնող մետաղադրամը հաջողություն է բերում: Մեծ Պահքի շրջանում արգելված է պսակադրությունները և մատաղը: Սակայն Վազգեն Ա կաթողիկոսի շրջաբերականով թույլատրվեց պսակադրություն կատարել Մեծ Պահքի օրերին, բացառությամբ Ավագ շաբաթվա:

Հայ եկեղեցում տարվա ընթացքում պահոց 158 օրերի մեծ մասը կարճատև պահքեր են՝ օրապահքեր (չորեքշաբթի և ուրբաթ օրերը՝ ի հիշատակ Հիսուս Քրիստոսի մատնության և չարչարանքների) և շաբաթապահքեր, իսկ առավել ժողովրդականություն վայելողը և ամենաերկարատևը Մեծ Պահքն է:

Պահքը չի սահմանափակվում միայն կենդանական սննդից հրաժարումով. այն առաջին հերթին հոգեկան ու բարոյական ամեն տեսակի ախտերից ու մոլություններից, մեղանչական մտքերից, խոսքերից ու գործերից մաքրվելն է, գղջմամբ ու ապաշխարությամբ աստվածահանո և առաքինի կյանքին դառնալը: Պահոց շրջանում կարևոր է հոգևոր շնորհների ու հատկապես եղբայրասիրության մեջ զորանալը, քանի որ, ինչպես Եզնիկ Կողբացին է ասում. «Մեկը կարող է կենդանու միս չուտել, բայց անընդհատ իր եղբոր միսը ծամել»: Այս պարագային կարևոր է նաև մեկ այլ ծայրահեղությունից զգուշանալը. պահք պահելը չպետք է պատճառ դառնա պահեցողության մեջ տկարացող եղբայրակցին դատելու. «Ով ուտում է, թող չարհամարիի նրան, ով չի ուտում, իսկ ով չի ուտում, թող չդատի նրան, ով ուտում է» (Հռոմ. 14:3):

Պահիր կամ ծոմապահությունը ներանձնական վիճակ է, և այն պետք չէ կատարել ի ցույց մարդկանց, այլ՝ ի փառս Աստծո: Պահիրի նպատակն է մեր մարմինը վարժեցնել սակավապետության, որպեսզի հարստացնենք մեր հոգևոր կյանքը: Եթե մեկն ինքնանպատակ է պահք պահում, այսինքն՝ փառասիրության, կեղծավորության կամ էլ նիհարելու համար, ապա այն Աստծուն ընդունելի չէ, որովհետև ապաշխարության նպատակով չէ:

«Երբ ծոմ պահեք, տրտմերես մի լինեք կեղծաւորների նման, որոնք իրենց երեսներն այլանդակում են, որպեսզի մարդկանց այնպես երևան, թե ծոմ են պահում. ճշմարիտ են ասում ձեզ, այդ իսկ է նրանց վարձը: Այլ երբ դու ծոմ պահես, օձիր քո գլուխը և լուսա քո երեսը, որպեսզի չերևաս մարդկանց որպես ծոմ պահող, այլ քո Հորը՝ գաղտնաբար. և քո Հայրը, որ տեսնում է, ինչ որ ծածուկ է, կհատուցի քեզ»: (Մատթ 6:16 - 18)

Վարդապետներն ասում են, որ այն պարագային է մարմնի պահիրը գեղեցիկ, երբ հոգին իրեն գերծ է պահում մեղքերից: Եվ ի՞նչ օգուտ մարմինը պահիրով նվազեցնելուց, եթե հոգին գիրացնում ենք մահացու մեղքերով: Պահիրը հոգին սնուցելու միջոց է. շարականներ, ավետարանական ընթերցումներ, աղոթքներ, ահա այն ամենը, որոնցով պիտի սնվի հավատացյալ մարդու հոգին պահիր ընթացքում:

«Արդ, ձեր ծոմապահության օրերին ձեր ցանկություններն եք կատարում և կսկիծ պատճառում բոլոր նրանց, ովքեր ենթակա են ձեզ: Հակառակության և կոիվների մեջ եք պահում և բռնցքահարում տկարին: Իսկ իմ ինչի՞ն է պետք այդպիսի ծոմապահության օրը. դուք պիտի գաք բողոքեք ինձ, և ես չպիտի լսեմ ձեզ: Այդպիսի ծոմապահությունը չէ, որ ես ընտրեցի, և ոչ էլ այնպիսի օրը, երբ մարդ իր անձն է տանջում: Եթե պարանոցդ կորացնես օղակի նման ու տակդ քուրձ ու մոխիր տարածես, այդ էլ, սակայն, չեմ համարի ծոմ և ընդունելի օր. այդպիսի ծոմապահությունը չէ, որ ես ընտրեցի, - ասում է Տերը: - Քանզի անիրավության հանգույցը, խորտակիր քո վաճառականական խարդախությունն ու բռնությունը, ներիր ու արձակիր նեղյալներին և պատռիր բոլոր անիրավ մուրհակները»: (Եսայի 58:3 - 6)

Պահիր անպայման պետք է զուգորդվի աղոթքներով, որով կառաջնորդվենք դեպի ավետարանական ճշմարտություններ, դեպի հավատք, դեպի Աստված: Մեծ պահքն ընդգրկում է վեց կիրակի: Այդ կիրակիները կապված են աստվածաշնչյան վեց պատմությունների հետ, որոնք կազմել են Հակոբոս Տյառնեղբայրը և Կյուրեղ Երուսաղեմացին: Այդ կիրակիներն են Բուն բարեկենդան, Արտաքսման, Անառակի, Տնտեսի, Դատավորի և Գալստյան: Այս անվանումներն ինքնըստինքյան ցույց են տալիս յուրաքանչյուր կիրակիի խորհուրդը, և բոլորը միանաբար կազմում են «ոսկե շղթա», որոնցով ծանոթանում ենք մարդու անցած ճանապարհին՝ աշխարհի արարչագործությունից մինչև Քրիստոսի Երկրորդ գալուստը:

## **EVE OF GREAT LENT OR GREAT BAREKENDAN**

The Armenian Church has defined the period of Great Lent as a time of abstinence and repentance for the faithful. Each Sunday during this period is named after an event in the Holy Bible that contains the message of the day. According to the calendar, the days prior to weekly fasts, as well as Great Lent, (with the exception of the fast preceding Holy Nativity) are called Barekendan. The word Barekendan means “good living” or “good life”, as we are called to live cheerfully, joyfully, and to be happy on these days preceding fasting periods.

On these days of Barekendan, the angel’s words addressed to the prophet Elijah are fulfilled: “Arise and eat, otherwise the journey will be too great for you” (1 Kings 19:7). The Armenian Church thus allows her faithful to organize games, festivals, carnivals and large, plentiful meals to observe the feast, as it is followed by a period of fasting and abstinence.

The Eve of Great Lent, as Great Barekendan is also called, commemorates the human bliss, which Adam and Eve enjoyed in the Garden of Eden. It also symbolizes the heavenly right, according to which, mankind could eat all types of fruit, except the fruit of the Tree of Knowledge of Good and Evil. Barekendan is the manifestation of the virtues of the soul, through which people can transform mourning to joy, and torment to peace. It is with this comprehension, with bowing of our souls, penitence, fasting and hope for mercy, that each Christian individual should take his first step on the long, 40 day journey of Great Lent, culminating with the Glorious Resurrection of our Lord Jesus Christ

The period starting from the day following the Great Barekendan and lasting till the Feast of the Glorious Resurrection of Our Lord Jesus Christ, is called Great Lent. In the period of the Great Lent, people, refraining from bodily pleasures and sins, get prepared for the Feast of the Glorious Resurrection of Our Lord Jesus Christ by means of abstinence and repentance. Both spiritual and moral and bodily abstinence are considered to be important. Our church fathers have called the period of the Great Lent as “Karasnordats”, as the period of fasting lasts 40 days. This period of the Great Lent is also called “Salt and bread”, as in the past during the period of the Great Lent people have eaten only salt and bread.

In the New and old Testaments there are many testimonies concerning the period of Great Lent. Moses fasted for forty days and only then received the Lord’s rules and canons. However, this period is related to 40-day period of temptation of Christ in the desert, following which our Church fathers established this period of fasting.

Fasting may be of three kinds: usual fasting, rigorous abstinence and absolute fasting. In case of usual fasting people can eat only food of vegetable origin. In case of rigorous fasting people refuse to eat any food even of vegetable origin. And in case of absolute fasting people refuse to eat any kind of food, including even bread and water.

During the period of the Great Lent curtains in the churches are closed in commemoration of the fact that after sinning Adam was exiled from Eden and the doors were closed before him.



**ՕՐԱՅՈՅՑ  
2026  
CALENDAR**

---

**ՍԲ ԵՂԻՇԷ ՀԱՅՈՑ  
ԵԿԵՂԵՑԻՈՑ  
ԾՈՒԽ**

**ST YEGHICHE  
ARMENIAN CHURCH  
PARISH**

13b Cranley Gardens  
Kensington, London, SW7 3BB, UK  
Tel: +44 20 7373 8133  
Email: [info@styeghiche.org.uk](mailto:info@styeghiche.org.uk)  
Web: [www.styeghiche.org.uk](http://www.styeghiche.org.uk)  
[facebook.com/styeghiche](https://facebook.com/styeghiche)



**Dear Parishioners  
and  
Armenian Community Members**

**St Yeghiche Armenian Church, has published its 2026 wall calendar, with both Armenian Religious Feast dates and U.K. holiday dates.**

**These are out for sale at St Yeghiche Armenian Church, from this Sunday 30th November, 2025 and till stock lasts.**

**We encourage every Armenian household to have one, and bring our Lords blessing to your home and family.**

**Thank you for your support  
St Yeghiche Armenian Church Parish  
Council**

**Bible Study with our Clergy:**

We will study the Holy Scriptures, share reflections and enjoy food and drinks in a welcoming atmosphere.

Come as you are, and let us grow in faith, prayer and fellowship together.

Every Wednesday @7:30pm  
107 Ealing Road, Brentford YW8 0LF



### 3: This week's message from our Priest in Charge

#### Մեկնություն եւ հոգեւոր պատգամ Աւետարանի այս օրուայ ընթերցումից.

Մեծ Պահքից առաջ...

Յանուն Հօր եւ Որդւոյ եւ Հոգւոյն Սրբոյ. Ամէն

**«Արդարեւ, մեզնից ոչ ոք իր համար չի ապրում եւ իր համար չի մեռնում. եթէ ապրում ենք,**

**Տիրոջ համար ենք ապրում. եւ եթէ մեռնում ենք, Տիրոջ համար ենք մեռնում: Եւ արդ, ապրենք թէ մեռնենք, Տիրոջն ենք»** (Հռոմ. 14. 7-8):

Սիրելի եղբայրներ եւ քոյրեր ի Քրիստոս,

Ամէն տարի Մեծ Պահքի նախորդ շաբաթը նշանաւորուում է ազգային եւ եկեղեցական այնպիսի տօներով, որոնք կարծես գալիս են հոգեւոր պատերազմից առաջ պատրաստելու, հոգեւորաբար սպառազինելու մեզ պահոց եօթ շաբաթներին անցնելիք պատասխանատու շրջանի համար: Սրբոց Ղեւոնդեանց եւ Վարդանանց տօները մեզ ոգեւորող օրինակներ են տալիս ե՛լ մարմնաւոր, ե՛լ հոգեւոր պատերազմների մէջ առաւել պատրաստուած լինելու, որպէսզի յաղթանակած դուրս գանք հոգեւոր փոքր ու մեծ ճակատամարտերից:

Սուրբ Գիրքը յաճախ է պատերազմի բառապաշար գործածում հոգեւոր պայքարը նկարագրելիս: Շատերին շփոթեցնում է, երբ կարդում են մանաւանդ Սաղմոսաց գրքից այնպիսի հատուածներ, որոնք վերաբերում են թշնամիների ոչնչացմանը՝ գլուխը քարին զարնելուց, մինչեւ աստամների փշրում եւ սերնդի ոչնչացում: Բայց բոլորը չէ, որ անդրադառնում են այդ մասերի հոգեւոր խորութեան, որ յատկապէս այսօրուայ մարդու համար դաժան թուացող այդ պատկերները վերաբերում են հոգեւոր պատերազմին՝ իբրեւ թշնամի դիտելով աստանային եւ իր դէտերին: Պօղոս առաքեալի խօսքերն ամբողջութեամբ ցրում են կասկածի վերջին ամպերը, երբ կարդում ենք Եփեսոսի քրիստոնէաներին

ուղղուած նամակից այս տողերը. **«...որովհետեւ մեր պատերազմը մարմնի եւ արեան դէմ չէ, այլ՝ իշխանութիւնների դէմ, պետութիւնների դէմ, այս խաւար աշխարհի տիրակալների դէմ եւ երկնքի տակ եղող չար ոգիների դէմ»** (Եփ. 6:12): Այս մտայնութեան մէջ առաւել յստակ է հասկանալի դառնում այն նիւթական զոհողութիւնը, որ ցանկացած քրիստոնէայ կատարում է յանուն հոգեւոր շահի՝ լինի անհատապէս թէ համազգային:

Սուրբ Ղեւոնդեանց պարագայում գործ ունենք գաղափարն իրենց անձնական օրինակով ժողովրդին մատուցելու, աստուածսիրութեան եւ հայրենասիրութեան կայծից համազգային դիմադրութեան հրդեհ բռնկելու հետ: Սուրբ Վարդանանց օրինակն այլեւս դասագրքային է դարձել, քանի որ միս ու արիւն տուեցին աստուածսիրութիւնը հայրենասիրութեան միջոցով ապրեցնելու գաղափարին:

Սա լաւագոյն օրինակն է՝ ցոյց տալու, որ Եկեղեցին Քրիստոսին բոլոր հաւատացողների միութիւնն է, որ սուրբ Վարդանանց օրերին առաւել շեշտուեց իբրեւ Եկեղեցու Ուխտի Միաբանութիւն: Այս Ուխտի մէջ էին բոլորը՝ կաթողիկոսից մինչեւ սարկաւազ, մարգպանից եւ սպարապետից մինչեւ պարզ զինուոր եւ հողագործ: Նիւթը տալ հոգեւորի դիմաց, ինքնագոհ եւ գիտակից մահ, որ իրենցից յետոյ եկող սերունդների համար հոգեւոր անմահութեան սերմ եղաւ. **«Բայց ասում եմ ձեզ՝ իմ սիրելիներին. մի՛ գարհուրէք նրանցից, որ մարմինն են սպանում եւ դրանից յետոյ անելի բան չեն կարող անել»** (Ղուկ. 12:4): Ընդհանրական եկեղեցու սուրբ հայրերից Մակար Մեծն ասում է. **«Հաւատա՛, որ եթէ դու ճանաչես Նրան, որ միշտ քեզ հետ է, երբեք ոչնչից չես վախենայ այս աշխարհում »**: Ամէն մարդ եւ ամէն սերունդ այս

ճանապարհը իւրովի է անցնում: Մեզանից առաջ ապրած բոլոր սերունդները մեզ խրատ են կարդում՝ միշտ խմելու այն սիրոյ աղբիւրից, որ Ինքը Քրիստոս է:

Հոգեւոր պայքարում յաղթելու համար պարտադիր է կապը Քրիստոսի եւ Իր սուրբ Եկեղեցու հետ, միանալու Եկեղեցու Ուխտի միաբանութեանը՝ թիկունքին ունենալով նաեւ յաղթած սուրբերի բարեխօսութիւնը. **«զօրացէ՛ք Տիրոջով եւ նրա զօրութեան կարողութեամբ. եւ Աստծու սպառազինութիւնը հագէ՛ք, որպէսզի կարողանաք ընդդիմանալ աստանայի հնարանքներին»** (Եփ. 6:13):

Մեծ Պահքի շրջանը հոգեւոր պայքարի եւ հոգեւոր յաղթանակի շրջան է, երբ պետք է կարողանանք մեր զգայարանները պահել մեղքից, զինուել հոգեւոր առաքինութիւններով եւ զօրանալ Քրիստոսով: Մկրտութիւնից յետոյ Դրոշմի խորհուրդի ընթացքին մեր ստացած խաչանիշ կնիքները հոգեւոր զէնքեր են՝ պաշտպանուելու եւ հարձակուելու հէնց հոգեւոր

այսպիսի պատերազմում, մարելու չարի արձակած բոլոր ծխացող նետերը: Աճնական անտեսանելի պայքարից մինչև համազգային դիմադրություն յաղթանակի սկզբունքը նոյնն է՝ նախ մեր ներսի թշնամուն յաղթել, նախ նիւթին պարտութեան մատնել: Այսպէս արեց Քրիստոս անապատում յաղթելով սատանային, մերժելով նրա առաջարկները, հայեացքը մարմնի կարիքներից առաւել հոգու վրայ բեւեռելով, պատրաստ լինելով մարմնի խաչումին՝ յարութեա: Սուրբեր են այն բոլոր քրիստոնէաները, որ հետեւում են Քրիստոսին, ձգտում են հպարտացած Ադամի փոխարէն մեզ համար խոնարհ դարձած Քրիստոսին նմանուել: Որքան յաճախ ենք լսում Քրիստոսի խօսքերը. **«Ով սիրում է իր անձը, կը կորցնի այն, իսկ ով այս աշխարհում իր անձն ատում է, այն կը պահի յաիտեանական կեանքի համար»**(Յովհ. 12:25):

Քառասնորդական Մեծ Պահքը հոգու Եգիպտոսից Աւետեաց երկիր գալու շրջան է, Եդիայի պէս զրկանքով անապատ քայլելու եւ աստուածտեսութեան արժանանալու ուխտագնացութիւն է, Քրիստոսի հետ անապատի փորձութեան միջով անցնելու եւ սատանային ոտնակոխ անելու միջոց է, մեղքերի մահացութիւնից յառնելու եւ դրախտ վերադառնալու յաղթահանդէս է: Դրա համար առաջին կիրակին դրախտային ուրախութեան, Աստուծոյ ներկայութեան, Սուրբ Հոգու շնորհներով զարդարուած լինելու յիշողութեամբ զօրանալն է, որ յետագայ բոլոր օրերին մեր աչքերի առջեւ ունենանք այն նաւահանգիստը, ուր պիտի հասնենք Աստուծոյ ինքնամքով ու ողորմութեամբ:

**«Քաղցածներին՝ բաժանիր քո հացը եւ անօթեան աղքատներին՝ տար քո տունը. եթէ մերկ մարդ տեսնես՝ հագցրո՛ւ նրան, բայց քո ընտանիքի զաւակին մի՛ անտեսիր: Այն ժամանակ այգաբացի պէս պիտի ծաւալուի քո լոյսը, եւ արագօրէն պիտի հասնի քո ապաքինումը, քո առջեւից պիտի ընթանայ քո արդարութիւնը, Աստուծոյ փառքը պիտի պահպանի քեզ: Այն ժամանակ պիտի կանչես, եւ Աստուած պիտի լսի քեզ. մինչև դու խօսես, նա պիտի ասի, թէ՛ «Ահա հասել եմ»** (Ես. 58:7-9):

Թող Բուն Բարեկէնդանով Աստուծոյ հետ լինելու դրախտային ուրախութիւնն ու ցնծութիւնը ոգւերեն ամենքիս՝ միասին քայլելու ապաշխարութեան եւ վերադարձի այս շրջանը եւ միասին վայելելու Չատիկը՝ Քրիստոսի յարութեան լուսաւոր Աւետիսը:

Մեր Տէր Յիսուս Քրիստոսի շնորհը, Աստուծոյ սէրը եւ Սուրբ Հոգու հաղորդութիւնը ձեզ հետ լինեն: Ամէն:

### Սբ Եղիշէի Հոգևոր Հովիւ Տէր Նշան Քահանայ Ալավերդեան

#### **DAILY BIBLE READINGS FOR 2026 According to the Lectionary of the Armenian Apostolic Church**

16 February	First day of Lent Isaiah 1:16-20
17 February	Ezekiel 18:20-23
18 February	Exodus 1:1-2:10; Joel 1:14-20
19 February	Romans 6:3-14
20 February	Deuteronomy 6:4-7:10; Job 6:13-7:13; Isaiah 40:1-8
21 February	St. Theodore the Warrior Wisdom 8:19-9:5; Isaiah 62:6-9; Romans 8:28-39; Matthew 10:16-22

### **PRAYER SERVICES DURING THE GREAT LENT**

Monday, 16th February, is the beginning of Great Lent, a period which lasts 40 days. The Armenian Church defines the period of Great Lent as a time of abstinence and repentance for the faithful. It is a profound and unique period of spiritual experience.

**Liturgical celebrations on Sundays:** There are services every Sunday starting at 11:00 am at St Yeghiche Armenian Church. The faithful are welcome.

**Vigils on Friday evenings:** There are vigil services every Friday evening at St Sarkis Church (on 20th 27th February, 6th March, 13th March 20th March and 27th March) starting at 6:30 pm. We look forward seeing our faithful and raise our prayers for our salvation.

#### 4: Հոգեհանգիստ - Memorial Service

Repose of the soul service at St Yeghiche Armenian Church is requested:

By Matt(hew) ward for the souls of his Grandfather the late **HAIG ARAKELIAN** on the annual memorial service of his passing, also for all the old and new deceased members of the **ARAKELIAN, DAMLAMAYAN** and **ASHEKIAN** Families.

By Mrs Magda Sahakyan, Gayane Selimyan, Tom Rati and Kristina Arakelyan, Alex Arakelyan and Family for the souls of their Husband who was also a loving Father and Grandfather the late **ALEXANDER SELIMYAM** on 3<sup>rd</sup> day memorial service of his passing, also for all the old and new deceased members of the **SELIMYAN, SAHAKYAN** and **ARAKELYAN** Families.

May the Lord rest the souls of the deceased members of our community in peace and console their loved ones with the comforting power of His Holy Spirit.

**Please Pray For Our Sick:** Please notify the Pastor whenever you know of anyone who is sick, whether at home or in the hospital. Let us pray for one another

#### General

***St Yeghiche Armenian Church is here to cater for all of your spiritual needs***  
Baptisms, Weddings, Baby Blessings, Home/Workplace Blessings, Seniors' Visitation, Hospitals/Home Visitation/Prayer, Funeral Service, Requiem, Grave Site Prayers, and more..

Please contact members of the Parish Council at Church every Sunday to request any of the above services. Alternatively, call Tel: 020 73738133 office, or write to Email: [serices@styeghiche.org.uk](mailto:serices@styeghiche.org.uk)

**Rev Fr Nshan Alaverdyan** is available to visit parishioners in the hospital, nursing homes, or home visitations. He is also available to conduct Home Blessings, administering Holy Communion, consultations and other sacramental needs. Please call the church office at 020 7373 8133 or Fr Nshan on 07548 777 147.

**Hokehankist Requests:** To request a requiem service and include details in our Sunday Bulletin, please contact us **before Thursday Evening**. Please contact Mr Viken Haladjian, or approach a member of Parish Council at church every Sunday after Badarak.

Tel: 020 7373 8133 office, 07970 146 280 mobile Email: [services@styeghiche.org.uk](mailto:services@styeghiche.org.uk)

**In Liu of Flowers:** Friends and family of the deceased can make donations, in memory of their loved ones, to St. Yeghiche Armenian Church General Operating Fund.

**Donations** for prayers and annual membership contributions, in support of church's annual expenses, are welcome. Donations can be made;

- By a cheque made payable to "St Yeghiche Armenian Church Parish",
- By electronic bank transfer to "St Yeghiche Armenian Church Parish Ltd"  
HSBC, Acc.no: 42674432, Sort code: 40-02-26
- By electronic card reader at the Church entrance.
- By QR Code directly to the Church PayPal or SumUp accounts.



St Yeghiche Armenian Church is a UK Registered Charity, Reg No 1173403.

Please complete a Gift Aid Form with your donation. Forms are available from Parish Council.

**Membership:** St Yeghiche Armenian Church Parish Council would like to invite members of the Armenian community to become registered members and take part in Parish activities. Become a dues paying member and let your voice be heard, be eligible to vote and be elected to one of Parish offices. Please contact a member of the Parish Council at the entrance desk of the Church or visit our website [www.styeghiche.org.uk](http://www.styeghiche.org.uk)