

■ Խիստ պահք ■ Չորեքշաբթիօրբաթ պահք ■ Տոն ■ Նախօրեակ ■ ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
28	29	30	31	1 Ծննդյան պահք	2 Ծննդյան պահք	3 Ծննդյան պահք
4 Ծննդյան պահք	5 Ճրագալույց	6 Ծնունդ	7 Ութօրեակ	8 Ութօրեակ	9 Ութօրեակ	10 Ութօրեակ
11 Ութօրեակ	12 Ութօրեակ	13 Ութօրեակ	14 ՉՈւ պահք	15	16 ՉՈւ պահք	17
18	19	20	21 ՉՈւ պահք	22	23 ՉՈւ պահք	24
25 Առաջ նախ	26 Առաջ պահք	27 Առաջ պահք	28 Առաջ պահք	29 Առաջ պահք	30 Առաջ պահք	31 Սբ Սարգիս
1	2	3	4	5	6	7

Սննդային ուղեցույց

Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

Այս ամսվա տոներն ու պահքերը

- 01-04.01** Սուրբ Ծննդյան և Աստվածահայտնության պահք միայն բուսական
- 05.01** Սուրբ Ծննդյան և Աստվածահայտնության ճրագալույց պահքը մինչև
- 06.01** Սուրբ Ծնունդ և Աստվածահայտնություն սննդային սահմանափակու
- 07-13.01** Սուրբ Ծննդյան ութօրեակ ՉՈւ պահք չի պահվում
- 25.01** Առաջավորաց պահքի նախօրեակ սննդային սահմանափակում չկա
- 26-30.01** Առաջավորաց պահք միայն բուսական սնունդ
- 31.01** Սուրբ Սարգիս սննդային սահմանափակում չկա
- ՉՈւ** Կանոնավոր չորեքշաբթիօրբաթ պահքեր՝

■ Խիստ պահք ■ Չորեքշաբթիօրբաթ պահք ■ Տոն ■ Նախօրեակ ■ ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
1	2	3	4 ՉՈւ պահք	5	6 ՉՈւ պահք	7
8	9	10	11 ՉՈւ պահք	12	13 ՉՈւ պահք	14 Տյառնընդ
15 Բուն Բար	16 Մեծ պահք	17 Մեծ պահք	18 Մեծ պահք	19 Մեծ պահք	20 Մեծ պահք	21 Մեծ պահք
22 Մեծ պահք	23 Մեծ պահք	24 Մեծ պահք	25 Մեծ պահք	26 Մեծ պահք	27 Մեծ պահք	28 Մեծ պահք
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

Սննդային ուղեցույց

Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

Այս ամսվա տոներն ու պահքերը

- 14.02** Տյառնընդառաջ սննդային սահմանափակում չկա
- 15.02** Բուն Բարեկենդան սննդային սահմանափակում չկա
- 16-28.02** Մեծ Պահք միայն բուսական սնունդ
- ՉՈւ** Կանոնավոր չորեքշաբթիօրբաթ պահքեր՝

■ Խիստ պահք ■ Չորեքշաբթիօրբաթ պահք ■ Տոն ■ Նախօրեակ ■ ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
1 Մեծ պահք	2 Մեծ պահք	3 Մեծ պահք	4 Մեծ պահք	5 Մեծ պահք	6 Մեծ պահք	7 Մեծ պահք
8 Մեծ պահք	9 Մեծ պահք	10 Մեծ պահք	11 Մեծ պահք	12 Մեծ պահք	13 Մեծ պահք	14 Մեծ պահք
15 Մեծ պահք	16 Մեծ պահք	17 Մեծ պահք	18 Մեծ պահք	19 Մեծ պահք	20 Մեծ պահք	21 Մեծ պահք
22 Մեծ պահք	23 Մեծ պահք	24 Մեծ պահք	25 Մեծ պահք	26 Մեծ պահք	27 Մեծ պահք	28 Ղազարոս
29 Ծաղկագարդ	30 Ավագ շաբ	31 Ավագ շաբ	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

Սննդային ուղեցույց

Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
 Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
 Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
 Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

Այս ամսվա տոներն ու պահքերը

- 01-27.03** Մեծ Պահք միայն բուսական սնունդ
- 28.03** Ղազարոսի հարություն սննդային սահմանափակում չկա
- 29.03** Ծաղկագարդ սննդային սահմանափակում չկա
- 30-31.03** Ավագ շաբաթ խիստ պահք պարզ բուսական սնունդ
- ՉՈւ** Այս ամիս առանձին չորեքշաբթիօրբաթ պահքերը ներառված են Մե

Պահեցողության գործնական ձևը կարող է տարբեր լինել ըստ առողջական վիճակի տարիքի և անձնական հոգևոր խորհրդի:

■ Խիստ պահք ■ Չորեքշաբթիօրբաթ պահք ■ Տոն ■ Նախօրեակ ■ ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
29	30	31	1 Ավագ շաբ	2 Ավագ շաբ	3 Ավագ շաբ	4 Ավագ շաբ
5 Զատիկ	6 Զատկական շրջան	7 Ավետում	8 Զատկական շրջան	9 Զատկական շրջան	10 Զատկական շրջան	11 Զատկական շրջան
12 Զատկական շրջան	13 Զատկական շրջան	14 Զատկական շրջան	15 Զատկական շրջան	16 Զատկական շրջան	17 Զատկական շրջան	18 Զատկական շրջան
19 Զատկական շրջան	20 Զատկական շրջան	21 Զատկական շրջան	22 Զատկական շրջան	23 Զատկական շրջան	24 Զատկական շրջան	25 Զատկական շրջան
26 Զատկական շրջան	27 Զատկական շրջան	28 Զատկական շրջան	29 Զատկական շրջան	30 Զատկական շրջան	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Սննդային ուղեցույց

Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
 Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
 Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
 Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

- Այս ամսվա տոներն ու պահքերը**
- 01-04.04** Ավագ շաբաթ խիստ պահք պարզ բուսական սնունդ
 - 05.04** Սուրբ Զատիկ սննդային սահմանափակում չկա
 - 06.04** Զատկական շրջան ՉՈւ պահք չի պահվում
 - 07.04** Ավետում սննդային սահմանափակում չկա
 - 08-30.04** Զատկական շրջան ՉՈւ պահք չի պահվում
 - ՉՈւ** Այս ամիս առանձին չորեքշաբթիօրբաթ պահքերը ներառված են ՄԵ

■ Խիստ պահք ■ Չորեքշաբթիօրբաթ պահք ■ Տոն ■ Նախօրեակ ■ ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
26	27	28	29	30	1 Զատկական շրջան	2 Զատկական շրջան
3 Զատկական շրջան	4 Զատկական շրջան	5 Զատկական շրջան	6 Զատկական շրջան	7 Զատկական շրջան	8 Զատկական շրջան	9 Զատկական շրջան
10 Զատկական շրջան	11 Զատկական շրջան	12 Զատկական շրջան	13 Զատկական շրջան	14 Համբարձ	15 ՉՈւ պահք	16
17	18	19	20 ՉՈւ պահք	21	22 ՉՈւ պահք	23
24	25	26	27 ՉՈւ պահք	28	29 ՉՈւ պահք	30
31 Եղիա նախ	1	2	3	4	5	6

Սննդային ուղեցույց

Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

Այս ամսվա տոներն ու պահքերը

- 01-13.05** Զատկական շրջան ՉՈւ պահք չի պահվում
- 14.05** Համբարձում սննդային սահմանափակում չկա
- 31.05** Եղիայի պահքի նախօրեակ սննդային սահմանափակում չկա
- ՉՈւ** Կանոնավոր չորեքշաբթիօրբաթ պահքեր՝

■ Խիստ պահք ■ Չորեքշաբթիօրբաթ պահք ■ Տոն ■ Նախօրեակ ■ ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
31	1 Եղիայի պահք	2 Եղիայի պահք	3 Եղիայի պահք	4 Եղիայի պահք	5 Եղիայի պահք	6 Սբ Գրիգոր
7 Էջմիածին	8	9	10 ՉՈւ պահք	11	12 ՉՈւ պահք	13
14 Գրիգոր նախ	15 Գրիգորի պահք	16 Գրիգորի պահք	17 Գրիգորի պահք	18 Գրիգորի պահք	19 Գրիգորի պահք	20
21	22	23	24 ՉՈւ պահք	25	26 ՉՈւ պահք	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

Սննդային ուղեցույց

Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

Այս ամսվա տոներն ու պահքերը

- 01-05.06** Եղիայի պահք միայն բուսական սնունդ
- 06.06** Սուրբ Գրիգոր Լուսավորչի ելքը Վիրապից սննդային սահմանափակում չկա
- 07.06** Սուրբ Էջմիածնի տոն սննդային սահմանափակում չկա
- 14.06** Սուրբ Գրիգոր Լուսավորչի պահքի նախօրեակ սննդային սահմանափակում
- 15-19.06** Սուրբ Գրիգոր Լուսավորչի պահք միայն բուսական սնունդ
- ՉՈւ** Կանոնավոր չորեքշաբթիօրբաթ պահքեր՝

■ Խիստ պահք ■ Չորեքշաբթիօրբաթ պահք ■ Տոն ■ Նախօրեակ ■ ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
28	29	30	1 ՉՈւ պահք	2	3 ՉՈւ պահք	4
5 Պայծ նախ	6 Պայծ պահք	7 Պայծ պահք	8 Պայծ պահք	9 Պայծ պահք	10 Պայծ պահք	11
12 Վարդավառ	13	14	15 ՉՈւ պահք	16	17 ՉՈւ պահք	18
19	20	21	22 ՉՈւ պահք	23	24 ՉՈւ պահք	25
26	27	28	29 ՉՈւ պահք	30	31 ՉՈւ պահք	1
2	3	4	5	6	7	8

Սննդային ուղեցույց

Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

Այս ամսվա տոներն ու պահքերը

- 05.07** Պայծառակերպության պահքի նախօրեակ սննդային սահմանափակու
- 06-10.07** Պայծառակերպության պահք միայն բուսական սնունդ
- 12.07** Պայծառակերպություն Վարդավառ սննդային սահմանափակում չկա
- ՉՈւ** Կանոնավոր չորեքշաբթիօրբաթ պահքեր՝

■ Խիստ պահք ■ Չորեքշաբթիօրբաթ պահք ■ Տոն ■ Նախօրեակ ■ ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5 ՉՈւ պահք	6	7 ՉՈւ պահք	8
9 Վերափ նախ	10 Վերափ պահք	11 Վերափ պահք	12 Վերափ պահք	13 Վերափ պահք	14 Վերափ պահք	15
16 Վերափոխում	17	18	19 ՉՈւ պահք	20	21 ՉՈւ պահք	22
23	24	25	26 ՉՈւ պահք	27	28 ՉՈւ պահք	29
30	31	1	2	3	4	5

Սննդային ուղեցույց

Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

Այս ամսվա տոներն ու պահքերը

- 09.08** Սուրբ Աստվածածնի Վերափոխման պահքի նախօրեակ սննդային
- 10-14.08** Վերափոխման պահք միայն բուսական սնունդ
- 16.08** Սուրբ Աստվածածնի Վերափոխում սննդային սահմանափակում չկա
- ՉՈւ** Կանոնավոր չորեքշաբթիօրբաթ պահքեր՝

Սեպտեմբեր

Հայ Առաքելական Եկեղեցու պահքի օրացույց
Ամիս առ ամիս՝ ամսաթվեր տոների անվանումներ և սննդային նշումներ

■ Խիստ պահք ■ Չորեքշաբթիօրբաթ պահք ■ Տոն ■ Նախօրեակ ■ ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
30	31	1	2 ՉՈւ պահք	3	4 ՉՈւ պահք	5
6 Խաչվ նախ	7 Խաչվ պահք	8 Խաչվ պահք	9 Խաչվ պահք	10 Խաչվ պահք	11 Խաչվ պահք	12
13 Խաչվերաց	14	15	16 ՉՈւ պահք	17	18 ՉՈւ պահք	19
20 Վարագ նախ	21 Վարագ պահք	22 Վարագ պահք	23 Վարագ պահք	24 Վարագ պահք	25 Վարագ պահք	26
27 Վարագա Խաչ	28	29	30 ՉՈւ պահք	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

Սննդային ուղեցույց
Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

- Այս ամսվա տոներն ու պահքերը**
- 06.09** Խաչվերացի պահքի նախօրեակ սննդային սահմանափակում չկա
 - 07-11.09** Խաչվերացի պահք միայն բուսական սնունդ
 - 13.09** Խաչվերաց սննդային սահմանափակում չկա
 - 20.09** Վարագա Սուրբ Խաչի պահքի նախօրեակ սննդային սահմանափակում
 - 21-25.09** Վարագա Սուրբ Խաչի պահք միայն բուսական սնունդ
 - 27.09** Վարագա Սուրբ Խաչ սննդային սահմանափակում չկա
 - ՉՈւ** Կանոնավոր չորեքշաբթիօրբաթ պահքեր

Պահեցողության գործնական ձևը կարող է տարբեր լինել ըստ առողջական վիճակի տարիքի և անձնական հոգևոր խորհրդի:

Հոկտեմբեր

Հայ Առաքելական Եկեղեցու պահքի օրացույց
Ամիս առ ամիս՝ ամսաթվեր տոների անվանումներ և սննդային նշումներ

Խիստ պահք
 Չորեքշաբթիօրբաթ պահք
 Տոն
 Նախօրեակ
 ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
27	28	29	30	1	2 ՉՈւ պահք	3
4	5	6	7 ՉՈւ պահք	8	9 ՉՈւ պահք	10
11	12	13	14 ՉՈւ պահք	15	16 ՉՈւ պահք	17
18	19	20	21 ՉՈւ պահք	22	23 ՉՈւ պահք	24
25	26	27	28 ՉՈւ պահք	29	30 ՉՈւ պահք	31
1	2	3	4	5	6	7

Սննդային ուղեցույց

Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
 Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
 Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
 Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

Այս ամսվա տոներն ու պահքերը

ՉՈւ Կանոնավոր չորեքշաբթիօրբաթ պահքեր՝

Պահեցողության գործնական ձևը կարող է տարբեր լինել ըստ առողջական վիճակի տարիքի և անձնական հոգևոր խորհրդի:

Նոյեմբեր

Հայ Առաքելական Եկեղեցու պահքի օրացույց
Ամիս առ ամիս՝ ամսաթվեր տոների անվանումներ և սննդային նշումներ

Խիստ պահք
 Չորեքշաբթիօրբաթ պահք
 Տոն
 Նախօրեակ
 ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
1 Բոլոր Սրբեր	2	3	4 ՉՈւ պահք	5	6 ՉՈւ պահք	7
8	9	10	11 ՉՈւ պահք	12	13 ՉՈւ պահք	14
15 Գալստ նախ	16 Գալստ պահք	17 Գալստ պահք	18 Գալստ պահք	19 Գալստ պահք	20 Գալստ պահք	21 Մարիամ ընծ
22	23	24	25 ՉՈւ պահք	26	27 ՉՈւ պահք	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

Սննդային ուղեցույց

Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

Այս ամսվա տոներն ու պահքերը

- 01.11** Բոլոր Սրբերի տոն
սննդային սահմանափակում չկա
- 15.11** Գալստյան պահքի
նախօրեակ սննդային
սահմանափակում չկա
- 16-20.11** Գալստյան պահք միայն
բուսական սնունդ
- 21.11** Սուրբ Աստվածածնի Տաճար
ընծայումը սննդային
սահմանափակում չկա
- ՉՈւ** Կանոնավոր
չորեքշաբթիօրբաթ
պահքեր՝

■ Խիստ պահք ■ Չորեքշաբթիօրբաթ պահք ■ Տոն ■ Նախօրեակ ■ ՉՈւ պահք չկա

Կիր	Երկ	Երք	Չոր	Հնգ	Ուրբ	Շաբ
29	30	1	2 ՉՈւ պահք	3	4 ՉՈւ պահք	5
6 Հակոբ նախ	7 Հակոբի պահք	8 Հակոբի պահք	9 Հակոբի պահք	10 Հակոբի պահք	11 Հակոբի պահք	12 Սբ Հակոբ
13	14	15	16 ՉՈւ պահք	17	18 ՉՈւ պահք	19
20	21	22	23 ՉՈւ պահք	24	25 ՉՈւ պահք	26
27	28	29	30 Ծննդ նախ	31 Ծննդյան պահք	1	2
3	4	5	6	7	8	9

Սննդային ուղեցույց

Խիստ պահք - միայն բուսական սնունդ
 Նախօրեակ և տոն - սահմանափակում չկա
 Չորեքշաբթիօրբաթ - սովորական պահք
 Կապույտ օրերին ՉՈւ պահք չի պահվում

- Այս ամսվա տոներն ու պահքերը**
- 06.12** Սուրբ Հակոբ Մծբնա Հայրապետի պահքի նախօրեակ սննդային
 - 07-11.12** Սուրբ Հակոբի պահք միայն բուսական սնունդ
 - 12.12** Սուրբ Հակոբ Մծբնա Հայրապետ սննդային սահմանափակում չկա
 - 30.12** Սուրբ Ծննդյան պահքի նախօրեակ սննդային սահմանափակում չկա
 - 31.12** Սուրբ Ծննդյան և Աստվածահայտնության պահք միայն բուսական
 - ՉՈւ** Կանոնավոր չորեքշաբթիօրբաթ պահքեր՝

Պահեցողության գործնական ձևը կարող է տարբեր լինել ըստ առողջական վիճակի տարիքի և անձնական հոգևոր խորհրդի: