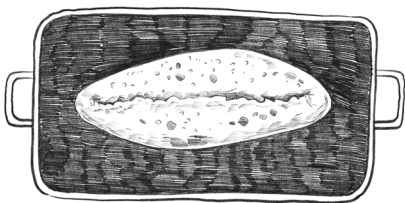


ZINE Եադադար

#1



Zineawap

Խմբագիրներ՝
Շուշաննա Թևանյան
Արսեն Աբրահամյան

Editors
Shushanna Tevanyan
Arsen Abrahamyan

Թարգմանիչ՝
Մարիամ Հարությունյան

Translator
Mariam Harutyunyan

Սրբագրիչ՝
Թագուհի Սուսլիյան

Proofreader
Taguhi Susliyan

Նկարագարողող՝
Հարություն Թումադյան

Illustrator
Har Toun

Էջադրող և ձևավորող՝
Կլիմ Գրեչկա

Layout designer
Klim Gretchka

Օրագրի համադրողներ՝
Մարիամ Եղիազարյան
Տիգրան Ամիրյան

Project curators
Mariam Yeghiazaryan
Tigran Amiryan

Այս զինը ներառում է
նկարագարող պատասա, որը
հեղինակել է Հարություն
Թումադյանը:

This zine has an illustration
inside authored by Har Toun.

ZINEադադար #1, Ժենգյալով հաց - CSN Lab, Երևան, 2023
ZINEadadar #1, Zhengyalov hats. CSN Lab, Yerevan, 2023

Հրապարակումը իրականացնում է “Մշակութային և սոցիալական
նարատիվների լաբորատորիա” ՀԿ-ն՝ Կանադայի Տեղական
Նախաձեռնությունների հիմնադրամի աջակցությամբ:

*This publication has been carried out by the Cultural and Social
Narratives Laboratory (CSN Lab) NGO, with the support of The
Canada Fund for Local Initiatives (CFLI)*

N^o 1

Ժենգյալով հաց
Zhengyalov hats

Ժ

Դարդս բարուրեմ, դնեմ սաջին, թխեմ ու կուլ տամ

Պատերազմի և ընդհանրապես զինված հակամարտության վերաբերյալ խոսույթում կանայք, երեխաների ու տարեցների հետ, ներկայացվում են որպես զոհեր կամ պատերազմի հետևանքների հիմնական կրողներ: Այս պնդումը փաստահենք է և անառարկելի, քանի որ պատերազմական իրավիճակներում խախտվում են կանանց մի շարք իրավունքներ: Աշխարհում տեղահանված անձանց և փախստականների զգալի մասը կանայք են: Միջազգային կազմակերպությունները յուրաքանչյուր տարի հակամարտության գոտիներում գրանցում են կանանց նկատմամբ սեռական բռնության հազարավոր դեպքեր: Թեժ գոտիներում կանայք ավելի քիչ հասանելիություն ունեն աշխատանքի հնարավորություններին, վերարտադրողական առողջության ու հոգեբանական աջակցության ծառայություններին և առավել հակված են անավարտ թողնել իրենց կրթությունը:

Կանանց՝ որպես *պատերազմի զոհերի* մասին խոսույթը չափազանց կարևոր է՝ խոցելի խմբերին

I'll swaddle my pain, put in on the saj, cook and swallow it

In discourses related to war and armed conflicts in general, women, along with children and the elderly, are presented as victims or the main carriers of war consequences. This claim is factual and indisputable, since myriad women's rights are violated in war situations. The majority of displaced persons and refugees in the world are women. Every year international organizations record thousands of cases of sexual violence against women in conflict zones. In hot zones, women have less access to work opportunities, reproductive health and psychological support services, and are more likely to quit their education.

The discourse of women as *victims of war* is extremely important in terms of providing needs-based support to vulnerable groups, but it often overshadows another important aspect – *women as overcomers of war consequences*. Armed conflicts, in addition to their destructive effect, often create an environment in which gender stereotypes are no longer relevant, at least temporarily. In order

կարիքահենք աջակցություն տրամադրելու իմաստով, սակայն այն հաճախ ստվերում է մեկ այլ կարևոր դիտանկյուն. *կանայք՝ որպես պատերազմի հետևանքները հաղթահարողներ*: Զինված հակամարտությունները, իրենց կործանարար ազդեցությանը զուգահեռ, հաճախ ստեղծում են միջավայր, որտեղ գենդերային կարծրատիպերը, թեկուզև ժամանակավորապես, դադարում են գործել: Գոյատևման բավարար պայմաններ ապահովելու համար կանայք ստիպված են վերանայել իրենց կարողությունները ու հանձն առնել «տղամարդու դեր»: Նրանց ջանքերն ուղղվում են զբաղվածության սխեմաների ստեղծմանը, ընտանիքի համար ապրուստ վաստակելուն, կրթական, հոգեբանական փոխօգնության մեխանիզմների հիմնմանն ու այս ամենով հանդերձ՝ պատերազմից խարխիլված կյանքի վերակառուցմանը:

Կանանց ջանքերն ու ներուժը, սակայն, հակամարտությունների լուծման/ կարգավորման գործընթացներում ըստ արժանվույն չեն գնահատվում: Որոշումների կայացման կարևոր օղակներում և հատկապես բանակցային հարթակներում նրանց համատարած բացակայությունը (կամ շատ թերի ներկայացվածությունը) դրա ցուցիչն է: Խուսքը այս գործընթացներին կանանց ֆորմալ՝ քվոտային մասնակցության մասին չէ, այլ իրենց անմիջական սոցիալական միջավայրում կուտակած գիտելիքի և փորձի կիրառման մասին՝ հանուն իրավիճակի կայունացման և արդար խաղաղության հաստատման:

to ensure sufficient conditions for survival, women have to reconsider their abilities and take on the «*male role*». Their efforts are aimed at creating employment schemes, earning a living for their families, establishing mechanisms for mutual educational and psychological help, and with all this, rebuilding the life disrupted by the war.

However, women's efforts and potential in the conflict resolution/settlement processes are not appreciated the way they should be. Their widespread absence (or very poor representation) in the important decision-making circles and, especially, around the negotiation tables proves this statement. It is not about the formal participation of women in these processes to ensure quota, but the application of the knowledge and experience accumulated in their immediate social environment for the sake of stabilizing the situation and establishing a just peace.

Bread with Zhengyal zine tells about the problems of women who were forcibly displaced from Artsakh/Nagorno Karabakh as a result of the 44-day war, and their experience of overcoming those problems by participating in the initiative to make bread with zhengyal in Yerevan. In the streets, booths, underpasses, cafes, and guest houses for displaced people, they bake and sell the *visiting card of Artsakh cuisine*. These women are of various occupations. Their motivations for getting involved in the initiative are also different. While solving a social problem united around the *saj* pan, they build a space of empathy.

The purpose of this zine is to make women's voices heard in our society, to make their efforts

Ժենգյալով հաց Զինը պատմում է 44-
օրյա պատերազմի հետևանքով Արցախից/
Լեռնային Ղարաբաղից հարկադրաբար
տեղահանված և Երևանում ժենգյալով
հաց թխելու նախաձեռնության մասնակից
կանանց խնդիրների և դրանց հաղթահարման
փորձառությունների մասին: Նրանք
փողոցներում, կրպակներում, անցումներում,
սրճարաններում, տեղահանվածների համար
նախատեսված հյուրատներում թխում և
վաճառում էին արցախյան խոհանոցի
«այցեքարտը»: Պատրաստողները ամենատարբեր
զբաղմունքի տեր կանայք են: Նախաձեռնության
մեջ ներգրավվելու դրդապատճառները նույնպես
տարբեր են: Սաջի շուրջը համախմբված,
սոցիալական խնդիր լուծելուն զուգահեռ, նրանք
կառուցում են ապրումակցման տարածություն:

Այս զինի նպատակն է լսելի դարձնել
կանանց ձայնը մեր հանրությունում, տեսանելի
դարձնել նրանց ջանքերն ու փոփոխել
գերակայող խոսույթները: Սա նաև փորձ
է հասկանալու, թե որտեղ են այս կանայք
զինադադարի հաստատումից հետո և ինչով
են զբաղված: Ժենգյալով հաց թխող կանանց
բանավոր պատմությունների և փորձագետների
կարծիքների միջոցով մենք խոսում ենք կանանց
մասին, որ փորձում էին պատերազմին կյանք
հակադրել:

visible and to change the prevailing discourses. It is also an attempt to understand where these women are after the establishment of the ceasefire and what they are doing. Through the oral stories of the women making bread with zhengyal, and the opinions of experts, we talk about women who tried to oppose life to war.

ՍԿԵԼԼԱ ԶԱՆԴԻՐՅԱՆ

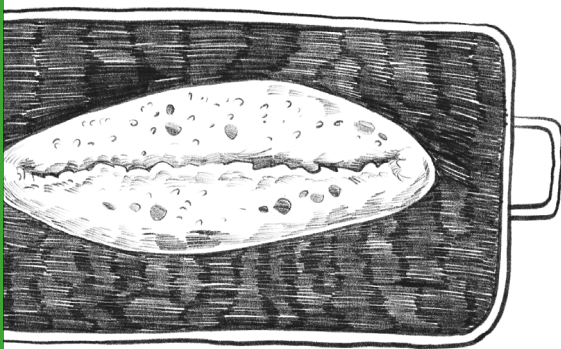
Stella Chandirian

*Lawyer, specialist of International
and European comparative rights*



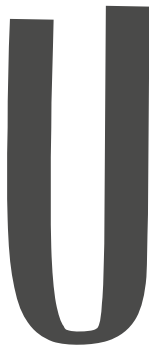
Իրավաբան, միջազգային և
եվրոպական համեմատական
իրավունքի մասնագետ





Պատերազմում ունենք մարդիկ, որ ֆիզիկապես են մահանում, բայց չի կարելի անտեսել նաև այն մարդկանց, որոնք *կորցնում են կյանքը* զրկվելով իրենց սոցիալական հենքից, հարաբերությունների համակարգից: Այդ մարդիկ հաճախ հենց կանայք են: Պատերազմելու գործառույթը վերագրվում է տղամարդկանց, և կանայք, զրկված լինելով իրենց ֆիզիկական, սոցիալական, տնտեսական միջավայրից և անգամ խաղաղ կյանքի հիշողությունը պահպանելու հնարավորությունից, դառնում են պատերազմին զուգահեռ ընթացող կյանքի հիմնական շարժիչը: Բուն ռազմական գործողությունների ավարտից հետո նախապատերազմական գենդերային դերաբաշխումը մասամբ վերականգնվում է, սակայն բազմաթիվ են դեպքերը, երբ կանայք չեն դադարում կատարել պատերազմի հետևանքով իրենց ստանձնած նոր գործառույթները:

Տեսական մակարդակում, ինչպես նաև միջազգային փորձը ուսումնասիրելով, գիտենք



In war, there are people who die physically, but we cannot ignore those who *lose their lives* by losing their social base, their relationship system. These people are often women. The function of waging war is assigned to men, and women, being deprived of their physical, social, domestic environment and even the opportunity to preserve the memory of a peaceful life, become the main engine of life that goes along with the war. After the end of the actual military actions, the pre-war gender roles are partially restored, but there are numerous cases when women do not stop carrying out the new functions they took over as a result of the war.

At the theoretical level, as well as after studying the international experience, we have also found out that domestic and sexual violence are increasing in conflict zones. Women directly face the increasing/spreading violence resulting from war. Unfortunately, the Republic of Armenia does not present a complete picture of this issue.

նաև որ հակամարտության գոտիներում աճում են ընտանեկան բռնության և սեռական բռնության դեպքերը: Կանայք ուղղակիորեն ամբերեւելում են պատերազմի հետևանքով աճող/տարածվող բռնությանը: Ցավոք, Հայաստանի Հանրապետությունը չի ներկայացնում այս խնդրի վերաբերյալ ամբողջական պատկերը: Ընտանեկան բռնության դեպքերով վիճակագրություն վարվում է, սակայն խորքային կերպով չեն ուսումնասիրվում դրանց պատճառները, իսկ սեռական բռնության դեպքերով նույնիսկ վիճակագրություն չի վարվում:

Պատերազմական և հետպատերազմական իրադրությունում, հատկապես կանանց իրավունքների պաշտպանության գործում անչափ կարևոր է պետության դերը: Ռազմականացման և չդադարող բռնության շղթայի մեջ Բարդ է հասկանալ, որ մեզ զրկում են այս կամ այն իրավունքից: Տեղահանված կանայք հիմնականում ստորադասում են իրենց մի շարք կենսական իրավունքներ, այդ իսկ պատճառով խնդիրների մասին խոսույթը հիմնականում ներառում է ֆիզիկական անվտանգության և սոցիալական կարիքների թեմաները:

Ցավոք, նույնն է նաև պետության մոտեցումը: ՀՀ Կառավարության կողմից բռնի տեղահանված անձանց տրվում է հիմնականում ֆինանսական աջակցություն: Պետության կողմից չի կատարվում որևէ սոցիալական աշխատանք, չի տրվում շարունակական հոգեբանական աջակցություն, և ի հետևանք որևէ խորքային հարց չի լուծվում: Նման քաղաքականությունը նաև հանգեցնում է մարդկանց նախաձեռնողականության նվազմանը:

Statistics are kept on cases of domestic violence, but their causes are not studied in depth, and no statistics are kept on cases of sexual violence.

In the war and post-war situation, the role of the state is crucial especially in the protection of women's rights. In the chain of militarization and unceasing violence, it is not easy to notice that we are being deprived of this or that right. Displaced women generally underestimate a number of their vital rights, and for that reason the discourse on the problems mainly includes the topics of physical security and social needs.

Unfortunately, the state takes the same approach. The government of RA offers mainly financial support to forcibly displaced persons. No social work is carried out by the state, no continuous psychological support is provided, and, as a result, no deep issue is resolved. Such a policy also leads to a decrease in people's initiative. In order to overcome the problem, a mechanism should be introduced that, apart from financial support, will also provide social and psychological support, help people understand how they could use their potential, continue their education, acquire specialization and rebuild their lives. The incomplete work of public authorities, both during the war and in the post-war period, is partially compensated by non-governmental organizations that try to support groups outside the care of the state. War is a trauma, and people really need sensitive professional aid to overcome it.

In addition to inadequate support, the Republic of Armenia also conducts an incomplete analysis

Խնդիրը հաղթահարելու համար անհրաժեշտ է ներդնել մեխանիզմ, որը ֆինանսական աջակցությունից զատ կտրամադրի նաև սոցիալական և հոգեբանական աջակցություն, կօգնի մարդկանց հասկանալու, թե ինչպես կարող են օգտագործել իրենց ներուժը, շարունակել կրթությունը, ձեռք բերել մասնագիտացում և վերակառուցել կյանքը: Պետական մարմինների թերի աշխատանքը ինչպես պատերազմի օրերին, այնպես էլ հետպատերազմական շրջանում մասամբ լրացվում է հասարակական կազմակերպությունների կողմից, որոնք փորձում են աջակցել պետության հոգաձությունից դուրս գտնվող խմբերին: Պատերազմը տրավմա է, և մարդիկ իսկապես ունեն զգայուն մասնագիտական աջակցության կարիք այդ տրավման հաղթահարելու համար:

Թերի աջակցություն տրամադրելուց զատ, Հայաստանի Հանրապետությունը նաև թերի է կատարում իրավիճակի հետազոտումը և չի վարում համալիր վիճակագրություն: Կարիքների գնահատման և անհրաժեշտ գործողություններ նախաձեռնելու համար անչափ կարևոր են մարդկանց բանավոր պատմությունները, այս կանանց անձնական փորձառությունը, ինչպես նաև թեմայի վերաբերյալ գիտական հետազոտությունները: Վերոնշյալի բացակայության պատճառով իրականացվում է միայն իրավիճակային արձագանք: Նույնիսկ 2020 թվականի պատերազմից հետո, պարբերական միկրոպատերազմների ֆոնին պետությունը չի լրացնում **այս բացը:**

of the situation and does not keep comprehensive statistics. Oral stories of people, personal experiences of these women, as well as scientific research on the topic is essential for needs assessment and for initiating necessary actions. As a result of the above-mentioned lack, we see only a situational response. Even after the war of 2020, the state does not fill this gap given the periodic micro-wars.

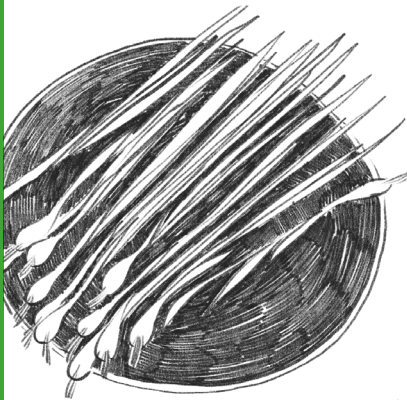
Ռուզան Հովհաննիսյան

Ruzan Hovhannisyan
*“Mission Armenia” charity NGO,
director of the Artsakh branch*



«Վերաբերվելու Հայաստան»
բարեգործական ՀԿ-ի Ներքափի
մասնաճյուղի տնօրեն





Մեր կազմակերպությանը սովորաբար դիմում են սոցիալական ծառայությունների հասանելիության, նպաստներին առնչվող և թղթաբանության հետ կապված հարցերով: Թեև աշխատանքի տեղավորումը կազմակերպության գործառնությունների տիրույթում չէ, մեր կարողությունների շրջանակում փորձում ենք աջակցել մարդկանց, քանի որ տեսնում ենք պետության թերի աշխատանքը այս ուղղությամբ:

Ինքս առավել ուշադիր եմ օգնության համար մեզ դիմող կանանց նկատմամբ՝ հաշվի առնելով, որ նրանք առավել խոցելի են ու բխիվում են սահմանափակումների: Անգամ այս կանանց և հատկապես տեղահանված կանանց խնդիրները բավարար չեն լուսաբանվում: Մեր կազմակերպությունը նույնիսկ Արցախի սոցիալական զարգացման և միգրացիայի նախարարությանն առաջարկել էր լուսաբանել մի քանի հաջողության պատմություններ, որտեղ կանայք չեն կոտրվել, շարունակել են աշխատել



People usually approach our organization with issues related to access to social services, allowance, and paperwork. Although job recruitment is not within the scope of the organization's functions, we try to support people as much as we are able, because we see the state's unsatisfactory performance in this direction. I myself am more attentive to the women who apply for help, as they are more vulnerable and face restrictions. The problems of these women and especially of the displaced women are not covered enough. Our organization even suggested to the Ministry of Social Affairs of Artsakh to cover several success stories, in which women did not break down and continued to work and earn a living. We provided a long list of such people.

The measures of the Republic of Artsakh aimed at improving the people's social condition affected by the war, as well as the aid from the diaspora are large, but they are mainly provided in the form of humanitarian assistance. We have noticed

ու ապրուստ ստեղծել: Մենք նման մարդկանց բավականին մեծ ցուցակ տվեցինք:

Պատերազմից տուժած մարդկանց սոցիալական վիճակի բարելավմանն ուղղված Արցախի Հանրապետության միջոցները ու նաև սփյուռքից եկած օգնությունը մեծ ծավալներ ունեն, սակայն դրանք հիմնականում տրամադրվում են հումանիտար աջակցության տեսքով: Վերջերս սրա առնչությամբ անհանգստացնող երևույթ ենք նկատել. տեղացիների ու տեղահանվածների հարաբերությունները երբեմն սրվում են հումանիտար օգնության հասանելիության ֆոնին: Կան սոցիալապես անապահով տեղացիներ, որոնք աջակցություն երբևէ չեն ստացել ու այժմ էլ չեն ստանում, իսկ տեղահանվածներն առավել են օգտվում այդ աջակցություններից: Սա է պատճառը, որ մեր կազմակերպությունը տարբերություն չի դնում այս երկու խմբերի միջև՝ աջակցություն տրամադրելով երկուսին էլ:

Ռեսուրսների բաշխման տեսանկյունից ես կնախընտրեի, որ եղած միջոցները ուղղվեին բիզնեսի զարգացմանը, քանի որ մարդիկ հաճախ մեր կազմակերպությանը դիմում են հենց բիզնեսին աջակցության խնդրանքով: Օրինակ՝ մի խումբ կանանցից տեղեկացել էինք, որ խմորեղեն են ուզում պատրաստել ու վաճառել. այդ նպատակով մոտ քսան վառարան ենք բաժանել:

Ժենգյալով հաց թխելու նախաձեռնությունը ինձ նույնպես դուր է գալիս: Սոցիալական խնդիր լուծելուց բացի, մարդիկ այդ մշակույթը տարան Հայաստան. մինչև պատերազմը ես չէի տեսնում մեր ավանդական ժենգյալով հացն էնտեղ, իսկ



a disturbing phenomenon in this regard recently: relations between locals and displaced people are sometimes strained against the backdrop of access to humanitarian aid. There are socially disadvantaged locals who have never received support and do not receive it now, while displaced people benefit the most from it. This is the reason why our organization does not differentiate

հիմա ամեն սննդի կետում տեսնում եմ, ընդ որում՝ ավելի կատարելագործված տեսակը:

Մի հետաքրքիր անձնական պատմություն պատմեմ ժենգյալով հաց պատրաստելու մասին: Իմ հայոց լեզվի ուսուցչուհին, որ ամենալավ մասնագետներից էր Արցախում, դեռ պատերազմից առաջ դուրս եկավ դպրոցից ու գնաց ժենգյալով հաց թխելու. էնպես չէր, որ փողի կարիք ուներ, ուղղակի մարդը հասկացավ, որ ժենգյալով հաց պատրաստելն իր համար խաղաղվելու միջոց էր դարձել:

between these two groups, providing support to both.

In terms of resource distribution, I would prefer that the existing funds were directed to business development, since people often send our organization requests for business support. For example, a group of women said they wanted to make and sell pastries, and for that purpose, we distributed about twenty ovens.

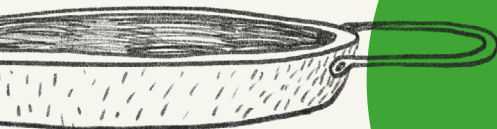
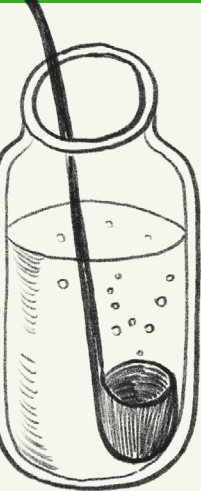
I also like the initiative of making *bread with zhengyal*. In addition to solving a social problem, people took that culture to Armenia: I had never seen our traditional bread with zhengyal there before the war, but now I can see it at every food point, and they become better and better. Let me tell you an interesting personal story about making bread with zhengyal. My Armenian language teacher, who was one of the best specialists in Artsakh, left the school some time before the war and began to cook bread with zhengyal. It was not that she needed money, but she just realized that making bread with zhengyal was some kind of meditation **for her**.

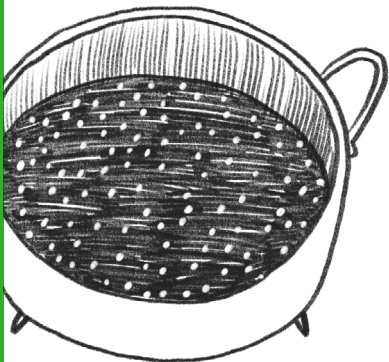
Նարինե Աբգարյան

Narine Abgaryan
novelist



Արձակագիր





Պատերազմի սկզբում մենք այլ հույսեր ունեինք, բայց հետո հասկացանք, որ իրականում ամեն ինչ այնպես չէ, ինչպես ներկայացվում է: Ես այդ ողջ ընթացքում Մոսկվայում էի: Ամեն օր պատերազմի մասին գրառումներ էի անում, բայց դա ինձ հեշտ չէր տրվում, քանի որ ստիպված էի ահռելի քանակի ինֆորմացիա մարսել: Ֆիզիկապես ծանր է էդ ամբողջը քո միջով անցկացնելը:

Մոտավորապես հոկտեմբերի 20-ին ես հասկացա, որ ճշմարտությունը մեզնից թաքցնում են: Մենք պարտվում ենք: Ես ուղղակի հավաքվեցի ու եկա Հայաստան: Ես չունեի հստակ նպատակ: Նույնիսկ չէի պատկերացնում, թե ինչ կարող եմ էստեղ անել: Ես ուղղակի վերադառնում էի, որովհետև հասկանում էի, որ հայրենիքը ծանրագույն վիճակում է:



At the beginning of the war, our hopes were different, but then we realized that the reality is not what is presented to us. All that time I was in Moscow. I wrote posts about the war every day, but it was not easy for me, because I needed to digest a huge amount of information. It's physically hard to go through.

Around October 20, I realized that they were hiding the truth from us. We were losing. I just packed up and came to Armenia. I didn't have a clear goal. I couldn't even imagine what I could do here. I just returned because I understood that my motherland is in the hardest situation.



Տերյան մշակութային կենտրոնից Նանա Մարտիրոսյանը և Լիլիթ Մելիքյանը պատերազմի առաջին օրերից փախստականների համար օգնություն էին հավաքում: Կենտրոնում ահռելի հավաքատեղի էր, որտեղ մարդիկ բերում էին հագուստ, ուտելիք և այլն, իսկ *Տերյան* կենտրոնը բաշխում էր էդ օգնությունը: Երբ ես Հայաստան եկա, առաջին հերթին կապվեցի Նանայի հետ: Ասացի նրան, որ ուզում եմ օգտակար լինել, եթե կարող եմ ինչ-որ բան անել: Ու հենց էդ ժամանակ աղջիկների մեջ ժենգյալով հաց թխելու միտքը ծագեց: Մենք կազմակերպեցինք մի քանի նման միջոցառում ու հավաքեցինք բավականին մեծ գումար: Դա փախստականների համար դարձավ մեծ աջակցություն, ու ես շատ ուրախ էի, որ կարողացա օգտակար լինել:

Ողջ գաղափարն այն էր, որ ժենգյալով հացը թխում էին փախստականները, ու սա իրենց համար գումար վաստակելու հնարավորություն էր: Սա ֆինանսական օգնություն էր այդ կանանց, որոնք թողնելով իրենց ամուսիններին ու որդիներին, երեխաների հետ եկել էին Հայաստան, տեղավորվել ինչ-որ սենյակներում, ու իրենց պետք էր մի կերպ ապրել: Սա, իմ կարծիքով, իդեալական նախաձեռնություն էր, որը նաև ապահովում էր մարդկանց աշխատանքով:



Nana Martirosyan and Lilit Melikyan from *Teryan* cultural center had been collecting aid for refugees since the first days of the war. The center became a huge collection point, where people brought clothes, food, etc., and *Teryan* center allocated that aid. When I arrived in Armenia, I contacted Nana first of all. I told her I wanted to help with anything I could possibly do. And that's when the girls came up with the idea of making bread with zhengyal. We organized several such events and collected quite a lot of money. It was a great support for the displaced people, and I was very happy to be helpful.

The whole idea was that the bread was made by the refugees and this was an opportunity for them to earn money. It was financial help for those women who left their husbands and sons and came to Armenia with their children, settled in the first room they were able to find and needed to live somehow. In my opinion, this was a perfect initiative, which also provided work for people.



When everyone is confused, and everyone understands something bad is happening, it is natural that words of consolation and support are



Երբ բոլորը շփոթված են, բոլորը հասկանում են, որ ինչ-որ վատ բան է կատարվում, բնական է, որ պարզապես մխիթարանքի ու աջակցության խոսքերը բավարար չեն, պետք են նաև ինչ-որ գործողություններ: Ժենգյալով հաց թխելուն զուգահեռ մենք գլխարկներ էինք գործում, կարում... ու դա ստեղծում էր երևի թե ոչ թե պատրանք, այլ վստահություն, որ դու օգտակար ես, որովհետև շատ կարևոր է նման իրավիճակում քեզ զգալ մի մասը ամբողջի/համընդհանուրի, որը գործում էր հոգուտ երկրի: Էդ կարճ և երջանիկ զգացումը, որ մենք ամեն դեպքում օգտակար էինք մեր երկրին, շատ կարևոր էր, և հիանալի կլիներ, եթե կարողանայինք պահպանել դա մեր հոգում:



Ես հիմա կասեմ գուցե ոչ այնքան տարածված բան, բայց ասելիքումս չկա որևէ սեքսիզմ: Պարզապես իմ զգացումն է անթրոպոգենեզի այս փուլում: Կարծում եմ, որ հիմա եկել է կանանց ժամանակը: Տղամարդիկ մի փոքր հոգնել են: Նրանք շատ բան են արել, բազմաթիվ սխալներ, բայց և բազմաթիվ հիանալի բաներ մարդկության զարգացման համար: Հիմա եկել է այնպիսի փուլ, որ պետք է նրանց թիկունք լինել: Հիմա իսկապես եկել է կանանց ժամանակը:



not enough, certain actions are needed as well. Along with baking bread with zhengyal, we made hats, sewed... and this created, perhaps not an illusion, but confidence that you are useful. In such a situation it is very important to feel a part of the whole, which worked for the benefit of the country... That short and happy feeling of being somehow useful to our

Կանայք դարձել են առավել վճռական,
սովորել են կայացնել որոշումներ և ստանձնել
պատասխանատվություն: Ես այս մասին խոսում
եմ ոչ այն պատճառով, որ կին եմ, այլ ուղղակի
կարծում եմ՝ սա այն պատմական շրջանն է, որ
պետք է տղամարդկանց շունչ առնելու ժամանակ
տալ: Որովհետև պատերազմները, աղետները
ցույց են տալիս, որ այն հզոր մարդկային ուժը,
որն ունեն տղամարդիկ, արդեն մի փոքր
սպառվել է: Եթե հիմա կինն ի վիճակի է գոնե մի
փոքր օգնելու, նեցուկ լինելու տղամարդուն, տալ
վերականգնվելու հնարավորություն, ապա ինչո՞ւ
ոչ, դա նորմալ է, դա ճիշտ է, դա հրաշալի է:



Ես, ցավոք, չունեմ վիճակագրություն, չեմ
կարող ասել՝ քանիսն են վերադարձել, քանիսն
են մնացել: Բայց, կարծում եմ, ինչ-որ պահի մենք
բաց էինք թողել իրադրությունը: Մենք մոռացել
էինք այդ մարդկանց [փախստականների]
մասին: Դրա համար կային նաև օբյեկտիվ
պատճառներ: Մենք պարտվել էինք
պատերազմում, և հանրությունը շատ ծանր
վիճակում էր: Ամեն մեկը փորձում էր դուրս գալ
հետպատերազմական իրավիճակից ինչպես
կարող էր:

Կանայք, որ թխում էին ժենգյալով հաց, որ
մնացին Հայաստանում կամ գնացին Արցախ...
նրանք հաստատում էին կյանքը: Նրանք այն
սերմերն էին, որ պահում էին մեր հայրենիքը:

country was very important and it would be great if we could keep it in our souls.



Now I will say something in contrast to popular opinion, but there is no sexism in my words. It's just my feeling at this stage of anthropogenesis. I think now is the time for women. Men are a little tired. They have done a lot, they made both mistakes and many wonderful deeds for human development. Now comes a period when they need to be supported. Now is truly the time for women. Women have become more determined, have learned to make decisions and take responsibility. I'm talking about this not because I'm a woman, but I just think that now is a historical era when we should give men time to catch their breath. Wars and disasters show that the powerful human strength that men have is already a little exhausted. If today women are able to help, at least a little, to support men, to give them a chance to recover, then why not? That's normal, that's right, that's wonderful.



Unfortunately, I don't know the statistics, I can't say how many people returned and how many stayed. But I think at some point we missed the

Անչափ կարևոր է այս ուղերձը: Նրանք շարունակում են ապրել, նրանք ցույց են տալիս՝ ինչ է պետք անել ցանկացած կրիտիկական վիճակում: Որովհետև երբ ասում ես, որ պետք է շարունակել աշխատել, մարդկանց մեծ մասն ասում է՝ ի՞նչ աշխատանք, երբ աշխարհը փուլ է գալիս: Չունեն կանայք այլ դեղամիջոց:



Շատ դժվար է [պատերազմի մասին գրելը]: Ինչ-որ կարճ պատմություններ ես հրատարակել եմ գրքումս: Ես վստահ չեմ, որ նորից կկարողանամ գրել պատերազմի մասին: Դա շատ ծանր է: Ես մի գիրք ունեմ պատերազմի մասին, որը գրելիս 6 կիլոգրամ նիհարել եմ: Ես չեմ կարծում, որ երկրորդ անգամ ի վիճակի կլինեմ: Պատերազմը տրավմա է: Սկզբում մերժում ես, հետո ընդունում, հետո մտածում դրա մասին, իսկ հետո կարողանում վերածել բառերի: Ինձ մոտ այժմ ընդունելու **փուլն է:**

situation. We forgot about those [displaced] people. There were some objective reasons for that, too. We had lost the war and society was in a very difficult condition. Everybody tried to get out of the post-war situation as best they could.

The women that cooked bread with zhengyal, that stayed in Armenia or went back to Artsakh... they affirmed life. They were the seeds that kept our motherland alive. This message is extremely important. They continue to live, they show what one should do in any critical situation. Because when you say that you have to keep working, most people say *what the hell is work when the world is falling apart?* Women cannot do otherwise.



It is very difficult [to write about war]. I published several short stories in my book. I am not sure I will be able to write about war again. It's very hard. I have a book about war, and I lost 6 kilograms while writing it. Most probably I will not be able to do it the second time. War is a trauma. At first you reject it, then you accept it, then you think about it, and then you are capable of turning it into words. I am now at **the stage of acceptance.**

Լիդա Մկրտչյան

Lida Mkrtchyan







Առաջին պատերազմին կամավոր քյացալ ընք
Հարաբադ, Երևան ենք լյալ ապրելիս: Կռիվ
ա արալ ամուսինս, կռիվը պրծալ ա Շուշիում
տուն ենք յերկալալ, ապրալ, ընդեղ տնավորվալ:
Մեր ընտանիքը բոլորը մանկավարժներ,
մաթեմատիկներ, ծրագրավորողներ են: Ես
եմ մենակ լեզվի ուսուցչուհի: Շուշիի դպրոցի
փոխտնօրենն եմ եղել:

Կռվից հետո լրիվ տկլոր, ձեռնունայն,
ձեռքերը թափ տված եկալ ենք, որովհետև
մենք սպասալ չենք, որ Շուշին կհանձնվի ու
մենք կմնանք դրսում: Մենք փաստի առաջ ենք
կաղնալ: Մտածում ենք՝ հինչա՞վ զբաղվինք, մեր
ընտանքիներն հինչա՞վ պահինք: Վեչ վազալ եմ
օգնությունների ետևից, վեչ նպաստների: Սիրում
եմ, որ ինքս եմ վաստակում, ինքս եմ աշխատում,
ինքս ստեղծում: Մի օր հյուսիսային պողոտայով
անցնելիս տեսալ ամ՝ մի քանի կանայք
ցելոֆանով տաղավար սարքած ժենգյալով հաց
են թխում. էդ ինչ հերթ էր հա՛... ամուսնուս ասալ
ամ՝ ես իմ գործը քըթա:



During the first war, we were living in Yerevan and voluntarily went to Karabakh. My husband fought there, and when it all ended, we bought a house in Shushi, settled down and lived there. All our family members are pedagogues, mathematicians, and programmers. Only I am an Armenian language teacher. I used to be the deputy principal at a school in Shushi.

After the last war, we left the city completely empty-handed, with nothing at all, since we never expected that Shushi would surrender, and we would be out on the street. It was a fact we had to face. We were worried about what to do, how to provide for our families. I did not run for aids, nor benefits. I prefer to earn for living by myself, to work, to create something on my own. One day I saw some women on Northern Avenue, who were baking bread with zhengyal in a self-made cellophane booth. There was no end to the line of people... and I told my husband – I found a job for me!

Ամբողջ օրը սրանով եմ զբաղված: Երեկոյան կանաչին եմ նախապատրաստում, կտրտում, առավոտյան շուտ յեր կենում, խմորը անում, գնդում, թխում: Տասն անց կեսին պրծած՝ որևէ ուղությամբ տյուս եմ կյամ: Օրա ընում՝ կես ժամումը պրծնում եմ կյամ, օր ա ընում՝ մեկեն, նույնիսկ երկուսեն, որ շատ ա ընում տրասնպորտին հետ կապված խնդիրներ: Ու կյամ ըմ հոգնած, մեն էլ նորից կանաչու հոգս անում: Աշխատում ըմ թարմ թարմ առնիմ լի՛, որ մեծ քանակով առնեմ մնա, օգտակար հատկությունները կկորչի մեջը: Միշտ թարմ ինի ու հաճելի, վեր կծում ես, էն բուրմունքը, թարմության բուրմունքը անմիջապես ելնի:



Իմ երեք տղաները առաջնագծում կռվալ ըն առաջին օրից մինչև վերջին օրը, մունք ալ՝ քառասուն-հիթսուն հոգով նկուղում: Հիմա կռվի համարյա ամիսը թամամում ա, էս խոխեքը մի հատ տուն չեն կյա, մի պատառ հանգստանան, գոնե լղանան, շորերը փոխին, մի գիշեր քուն ինին: Էդ նկուղում մի օր ասալ ըմ. այ ժողովուրդ, վեր օրը խոխեքս կյան, ես ձեզ խոստանամ եմ, էն ա Շուշին ռմբակոծելիս է՛, քինամ էդ ռմբակոծության տակ էն բոստաններան, էն դաշտերան կանաչին քաղիմ պերիմ ժենգյալով հաց թխիմ, մատաղի նման պըժենիմ: Ասալ ըն՝ կարիլ չիս, ժիսկ կանի՞ս յանի: Ասալ ըմ՝ թե ժիսկ չանիմ դուք կտեսնաք:

I am busy with this the whole day. In the evening, I prepare the greens, chop them, then wake up early next morning, make a dough, roll it out and cook. I finish at half past ten and go out. Some days I sell everything in half an hour and come back, other times it takes one or even two hours, especially if there are traffic problems. Although I am worn out when I return, I need to procure the greens again. Everything should be fresh, otherwise, if I buy too much of it, the useful properties will be lost. It always should be fresh and good, so that when you bite the bread, you immediately feel the scent of freshness.



All of my three sons fought on the frontline from the first to the last day, while forty-fifty of us stayed in the basement. Almost a month passed after the war broke out, but these kids were not coming home to have a rest, at least to take a bath or change clothes, to sleep for one night. And I gave a promise in that basement, that the day my boys came home, whether under bombardment or not, I would go to the gardens and fields of Shushi, pick the greens and make bread with zhengyal to offer it as matagh (sacrificial offering) to my friends. They said, I could not, I would not dare. And I told them to wait and see. In a couple of days, my eldest son returned in the morning and said they had been allowed to have a rest for a day.

Էդ քանի օրը մեծ տղաս առավոտը կյամ ա, թե մամ մի օրավ պեց ըն թողալ, կյամ հանգստանամ: Մին երկու ժամա ետ, էն երկուսն էլ են կյամ: Ասում եմ դե պահը եկալ ա, ես ժենգյալով հացը պիտի թխիմ: Էդ էն օրերն ա, վեր Սուրբ Ղազանչեցոց եկեղեցին էլ ըն խոցալ: Կամիկաձեներ, անօդաչուներ են պտտվում Շուշիի գլխավերևում, կրակում են, ռմբակոծում են, բայց ես ոչմի պենին յեշալ չեմ: Մենակ ասալ ըմ՝ գոնե մինը ինձը նհետ կյա, արագ-արագ հրվաքենք կյանք: Վերջը քինամ ենք Կարինեյանց բոստանան հրվաքում: [Բոստանի] էն ծառերի տակը խնձորավ տանձավ լիքը, կաթը տված, տըրություն անող չկա: Խառը մառը էդ մրգերն ալ պյուրում ընք՝ պսում նկուղեն ժողովուրդը, էն խոխեքը կուտին լի: Կյամ ընք ուրուր գլխի հրվաքվում, սաղ լվանում, կտորում: Այլուր բերում, հունցում, գնդում: Մաջը դնում, փայտն էլ՝ բոլ-բոլ: Թխում ենք: Տղամարդիկ նստալ ըն, կերալ խմալ: Հերթը տվալ կնանոցը: Իցցուն հատ ժենգյալով հաց ըմ թխալ: Ասալ ըմ՝ ծեզ հալալ ըլնի, կերեք, թող սա մատաղ ընի էս խոխեքին, վեր անփորձանք եկալ են, ու լոխ խոխեքին, որ անփորձանք կյան:



Ինձ համար ժենգյալավ հաց թխելը, վաճառելը ոչ միայն ապրուստի միջոց ա, այլև էս մշակույթը Հայաստանում տարածելու: Զրուց ըմ անում մարդկանց նհետ, բացատրում, վեր սա մեր Արցախի բրենդն ա: Բացատրում՝ հինչ կանաչիներ

Two hours later the other two came as well. I said, the time came to bake bread with zhengyal. Those were the days when St. Ghazanchetsots cathedral was bombarded. Kamikadze and drones were flying above Shushi, firing, and bombarding, but nothing mattered to me. I just asked one of my friends to come with me and help me do the work quickly. Finally, we went to Karine's garden and gathered everything. I remember a lot of apples and pears had fallen under the trees of the garden with no one to pick up. So, we took those fruits as well to share with the others who had taken refuge in the basement with us, especially the kids. Later that day, we gathered together, washed and chopped the greens. Then, we brought the flour, kneaded the dough, and formed balls. We put the *saj* pan on, and added plenty of wood. And cooked. Men sat and ate, then gave way to women. I made fifty pieces of bread with zhengyal. I said, *Here, eat healthy, may this be matagh for these boys who have returned alive and well, and for all other boys to return alive and well.*



For me, making and selling bread with zhengyal is not only a means of living, but also a means of spreading this culture in Armenia. I talk with people and explain that this is the brand of Artsakh. I tell them what kind of greens are used, what vitamins they contain. I even explain the

ենք քցում մեջը, հինչ կարևոր վիտամիններ կա ամենին մաշումը: Նույնիսկ բառերի ստուգաբանությունն ըմբացատրում: Օրինակ՝ Կնձմնձյուկը, վեր ծամումընք, եթե հիշիս հիմա տպավորությունը, բերանդ կարծես թա կծմծում ա, կծոտում ա: Այ էդ արմատի կրկնությամբ կազմված բառ ա: Շատ եթերային յուղեր ա պարունակում [կծմնձյուկը], շատ օգտակար հատկություններ: Բժշկական մեծ արժեք օնե: Ճռճռուկի մեջ էրկու անգամ ավելի շատ վիտամին ցէ կա, քան կիտրոնին մեջը: Դե միենք պատկերացրեք՝ ամենը ուրան օգտակար հատկանիշներով, մինը մինը իրար ա գումարվում, ու օրգանիզմը ինչքան ա հարստանում:

Բացատրելը մարդիկ սիրում ըն: Հաճույքավ օտում ըն, ես էլ ուրախանում ըմ: Տարբեր մարդկանց նհետ եմ առնչվում. մինը ինում ա փող չոնի ծեռքին, բայց զգում ըս, վեր աչքերը հենա գայթակղված, շատ ա օգում, բայց փող չկա ծեռքին: Ասում եմ՝ գործիդ կաց, հալալ ինի քեզ: Յեր կալ քինի, քեզ էլ հյուրասիրում ըմ: Մինը ավել, մինը պակաս, տրանա ոշմիպեն փոխվալ չի իմ կյանքում: Պիտի նաս տաս, պիտի նաս սրտեր շահիս: Զգաս, վեր մարդու նհետ կործ ունիս, ուրանք էլ հսկանան, վեր մարդուց են էդ պանը առնում:

Մին-մին իքնս ինձ մտքումս ասում ըմ՝ Կարաբալան էլ ա, զամբյուղի մեջ ծաղկեփնջերը տրած, պիժանալ: Մինը փողը տված, մինը փողը չտված: Մին օր կարողա՝ էս Երևանում իմ արձանս էլ տնին, որպես ժենգյալով հաց թխող:

etymology of the words. For instance, when you eat *ktsmndzyuk*, it feels like something is biting your mouth from the inside (in Armenian, *ktsmtsel* means *to bite many times*). We repeat the root of that word here. It [*ktsmndzyuk*] contains a lot of essential oils, it has many useful properties and is used in medicine. *Tchrtchrok* contains twice as much vitamin C as the lemon. Now imagine all these greens together, each with its own healthy qualities, nourishing the organism.

People like to learn explanations. They enjoy eating, and I feel happy, too. I meet with different people, and when one of them doesn't have money, but you can see sparkling in their eyes, you say, no worries, take it for free, eat healthy! Help yourself! They can give more or less; it does not change anything in my life. Sometimes you should give to win people's hearts. For you to feel that a human is standing in front of you, and for them to feel that you are also a human.

Sometimes I think to myself, Karabala was also handing out flowers from his basket. Some gave him money, some did not. What if one day they put a statue of me in Yerevan as someone making bread with zhengyal?



As an adult, I ask myself: I was not a bad teacher, I had prominent students, but now I cannot understand if I lived a god-pleasing life



Հիմա ես էս հասունացած տարիքումս ինձ
հարց ում տամ: Ասում ըմ՝ փիս մանկավարժ
չըմ իլալ, հայտնի աշակերտներ եմ ունեցալ:
Միհենգ ես կարում չում հասկանամ՝ էն էտապում
ը՞մ աստվածահաճո գործ արալ, թա՞մ միհենգ:
Չէ որ աստված ասում ա՝ վա՛յ թե մի երեխայի
ճշմարիտ դաստիարակություն չտաք, սխալ
դաստիարակություն տաք: Արդյո՞ք ես միշտ ըմ
ճիշտ վարվալ, ճիշտ վերաբերվալ: Բայց էս հաց
թխելը...ախր...հաց եմ արարում: Մարդիկ օտոմ
ըն, օրհնում: **Բա սրանից էլ լավ պան...**

then or now? God says woe to them who do not give a single child a proper upbringing but give a wrong one. Was I always right? Did I act right? Yet, making bread... I mean... is like creation. People eat it and bless you. Is there anything better than this?..

Էլզա Ստեփանյան

Elza Stepanyan

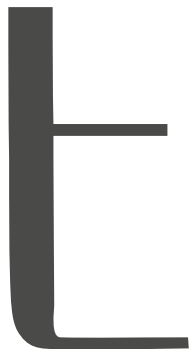






Ես էլզան եմ Հադրութ քաղաքից: Մինչև պատերազմը ապրում էի Հադրութ քաղաքում: Հադրութին կպած գյուղ կա, Այգեստան գյուղը, էստեղ դպրոցում աշխատալ եմ որպես ուսումնական գծով փոխտնօրեն: Մանագիտությամբ մանկավարժ եմ: Երկար տարիներ աշխատալ եմ էդ բնագավառում ու մտածալ եմ, որ ես էդ գործից բացի ուրիշ գործում չեմ կարա գտնեմ ինձ: Մեկ էլ նենց ա դառել, որ պատերազմը սկսալ ա հանկարծակի: Ես տանը մենակ եմ եղել: Շատ փիս սթրես եմ ապրալ, վըխացալ ամ: Բայց էդ մի կողմ, մենք շատ պնդաճակատ ենք դառած էդ հարցում:

Սկեսուրս Հադրութի առաջին զոհնա դառել: Դիվիզիայի մոտ ա էլել իրան տունը: Հենց առաջին օրը էդ ուղղությամբ թխալ ըն: Ընգալա իրանց հայաթը: Մինչև տեղավոխալ ենք հիվանդանոց, մահացալ ա ճանապարհին: Էդ ռմբակոծության, էդ հրետակոծության տակ կարողացել ենք հուղարկավորալ, էդ արարողությունը կազմակերպալ:



I am Elza from Hadrut. Before the war, I lived in Hadrut. There is a village near the town, called Aygestan. I worked at a school in that village as a deputy principal for education. I am a pedagogue by profession. Over many years of work, I always thought I would never find any other job. However, it just so happened that the war broke out unexpectedly. I was home by myself; it was so stressful, so frightening. But let's leave it at that: we've become tough enough on this matter.

My mother-in-law was the first victim of Hadrut. Her house was near the division. There was a shelling in that direction the very first day. A missile fell on her yard. She died before we could get her to the hospital. We managed to organise her funeral under the shelling, under the bombardment.

Then, my daughter took the car, and without much thinking, we left for Yerevan. With tears, grief, and pain. I left my Artsakh, my Hadrut in that state. What would happen to us after? What is our

Հետո ճանապարհվալ ընք, աղջիկս նստես ա ռույլին ու տենց խամ-խամ քշել հասել Երևան: Լացով, վշտով, ցավով: Հեռուներում թողած Արցախս, Հադրութս էդ վիճակում: Ի՞նչ կլինի մեր հետ, ի՞նչ ճակատագրի ենք արժանացել, ո՞նց կլինի: Եկալ ենք հասալ Երևան, էն հույսով, որ էլի հետ կգանք: Վեր մին գանգ ա լալ կյամ հեռախոսիս, ես իսկույն սպասալ եմ լսեմ էն խոսքը, վեր արդեն դադար ա, հետ եկեք, բայց չէ, սպասալընք-սպասալընք, լսալ, որ Հադրութը արդեն չկա: Հադրութը աղբբեջանցիների վերահսկողության տակ ա: Սկզբում ապրալ ենք Եղվարդում: Հետո՝ տեղափոխվալ Երևան, վճարովի հյուրանոցում մնացալ: Հետո իմանում եմ Մաճառ 44-ի տեղը: Ընկերուհիս ասումա՝ արի մեր մոտ, ընդեղ [Մաճառ 44-ում] շատ լավ, հոգատար վերաբերմունք կա, արցախցիներով ենք... Ժենգյալով հաց... Մանկավարժությունից գնացել եմ ժենգյալով հաց: Դե հինչ անեմ, ապրուստի միջոց ա: Վերջը գալիս եմ ստեղ ու ասեմ, որ էստեղի ջերմությունն ա ինձ պահում:

Էս ամեն ինչը բարեգործությամբ ա սկսալ: Պատերազմի օրերին թխալ ենք, օրը իրեք հարուր հատ վաճառալ: Գնում էինք գիշերը թաքուն լացում էինք, ցերեկը աշխատում էինք: Բայց հույսներս չենք կտրել: Կոնկրետ ինձ շատ ա օգնել: Ցրվում էինք: Ընկերների հետ ասում ես, խոսում, ցրվում: Սա մեծ հոգեբանական պաղդերժկայա:

Հիմա բոլորիս ցանկությունը էդ ա, վեր մին հրաշք ինի, քինանք մեր տները, մեր առօրյայով ապրինք, մի քիչ էլ պակաս, բայց որ մեր հողը ինի, մեր գերեզմանները, մեր տունը:

destiny? How would we be? We came to Yerevan with the hope to return. Every time someone called me, I picked up the phone to hear that the fight had stopped and we could go back, but at last I learned that Hadrut was gone. Azeris took control of Hadrut. We lived in Yeghvard at first. Then I moved to Yerevan and stayed at a hotel. Later I learned about Mahar 44. One of my friends invited me there, said it was good there, people were caring, there were many people from Artsakh... bread with zhengyal... I left pedagogy for bread with zhengyal. Well, it's another means of living. I have ended up here, and the warmth of this place makes me stay.

All this started with charity. We were baking during the war. Selling 300 pieces a day. We secretly cried at nights and worked during days. But we did not give up hope. It helped me a lot. We were distracted. When you talk to your friends, share your thoughts, you don't focus on bad things. This is a big psychological support.

Now we all wish to go back, by some miracle, to our homes, to live our daily life, to have our land, even if a little smaller, to have our graves, our house.



Our sore point, our dissatisfaction is caused by selectivity, which must certainly be eliminated. We are all Armenians here. Now that Armenians are



Մեր ցավոտ կետը, մեր դժգոհության մի գիծը
հենց էդ ա, վեր ջոկողություն կա, որը պիտի
անշուշտ ջնջվի: Բոլորս հայ ենք ստեղ: Իսի՞ հիմա
վեր Թուրքիայից, Սիրիայից, վեր Էստեղից հայեր
են գալիս ստեղ, իսի՞ պիտի չընդունենք: Մեր նման
փախստականներ են: Հայը հային չընդունի՞: Մենք
սաղս հավասար ենք: Իսի՞ պիտի արցախցիներին
չընդունեն: Մեր Հայաստանի զինվորների համար
մենք չենք լացու մ:

coming here from Turkey and Syria, should we not accept them? They are refugees like us. Shouldn't an Armenian accept an Armenian? We are equals. Why shouldn't the people of Artsakh be accepted? Don't we cry for **our Armenian soldiers?**

Բաղադրատոմսեր

Արցախի / Լեռնային Ղարաբաղ. Ժենգյալավ հաց

Խմորի համար ալյուրին ուղղակի աղ ընք անում ու դանդաղ գոլ ջուր ավալացնում, սկսում հունցել: Ստացվում ա փափուկ խմոր: Թողնում ենք խմորը հասունանա ու գնդում ընք:

Կրմունձնուկն ու թրթնջուկը, ճռճռուկն ու սիմսիմուկը, պռվապռտն ու իվիլուկը, կինձն ու պենձարը (եղինջ), ծոփ պաշարն ու կաթնուկը (սինձ), սիբեխն ու պտոտկունը(կակաչի տեկրներն), ճակնդեղի տեկրներն ու մառուլը լավ լվանում ընք ու կտրտում: Վրան ավելացնում ենք սողանն ու հոնի ախտան (չիր)՝ ըստ ճաշակի, որ թթվաշ լինի: Հետո ավելացնում սև ու կարմիր կծու տախտեղը, լիմոնի աղը ու ծեթը ու մի լավ խառնում ընք:

Խմորը բացում ընք, Ժենգյալը դնում մեջը ու տարածում: Երկու կողմից խմորին ծայրերը պերում ընք ու միացնում իրար: Հետո դնում ընք տաք շաջին ու թխում:

Recipes

Artsakh / Nagorno-Karabakh. Bread with zhengyal

To make the dough, just add salt to flour, then slowly pour warm water and knead. The dough will be very soft. Let it rise and shape into rounds.

Wash and chop krmundznuk (chervil) and trtnjuk (common sorrel), tchrtchrok (chickweed) and simsimok (madwort), prvapor (small bugloss) and iviluk (Russian dock), kindz (cilantro) and penjar (nettle), tchti pashar and katnuk (goatsbeard), sibekh (sickleweed) and ptotkun (papaver leaves), beet greens and lettuce. Add onions and dried cornel to make it sourish. Then add black and red spicy pepper, lemon acid and oil, and mix well.

Push and stretch a ball of dough and spread the greens on it. Put together the edges of the dough from two sides. Place it on the hot saj and cook.

Կապան. Ժենգյալավ հաց

Պատրաստումը խմորը

Յորըք օնում չորս կիլո ալյուր ու մաղումընք:
Մեջտեղը փոսընք անում ու լցնում 250 գրամ խաշ
(թթխմոր) կամ մի ճաշի քթոլ խմորիչ: Խաշի վրա
լըցնումընք էնքան գոլ ճյուր, վեր խաշը տըռնա
մածուցիկ: Հետո սկսումընք խմորը հունցել,
կամաց-կամաց ճյուր ավելացնում, վեր ստացվե
ծեքերին չկպչող խմոր: Խմորը թողնումընք
մին կես ժամ, մինչև խմորը կյա, հասունանա,
պրցրանա, տեռնա երկու անգամ մըծ: Հետո
պատրաստի խմորը բաժանումընք գնդերի ու
ծածկում սրբիչավ:

Միջուկի պատրաստում

Վերցնումք իննը տեսակի կանաչի՝ անտառից
քաղած. կյարմանձուկ, ճռճռուկ, սիմսիմուկ,
ծտապաշար, փշփշոտ, պենջար, թրթնջուկ, խազազ
ու թթվաշ: Լյավ լվանումընք, չըրցնում, հետո
կտրտում, խառնում, ավելացնում չոր սամեթ, աղ,
կարմիր տախտեղ ու նորից խառնում:

Խմորի գունդը պենումընք վրթանակավ ու
միջուկը տնում մեջին, տարածում ու խմորի
ծերերը երկու կողմից պիրում միացնում ուրուր
թխում տաք փիչի յիրա:

Գորիս. Պենջարավ հաց (նույն ժենգյալով հացը)

Պենջարավ հացը թխիլի հետի մենք սկսում
ենք խմորից. խմորը անում ենք, մեջը ածում ենք

Kapan. Bread with zhengyal

Dough

Sift 4 kg flour. Make a well in the middle and add 250 g sourdough starter or 1 tablespoon yeast. Pour enough warm water into the sourdough to make it viscous. Then begin to knead the dough slowly adding water, until the dough is not sticky anymore. Leave the dough for about half an hour to rise until doubled in bulk. Then divide the dough into balls and cover with a tea towel.

Filling

Take nine types of greens gathered from the forest: kyarmandzuk, tchrtchrok (chickweed), simsimok (madwort), tstapashar (common knotgrass), pshpshot, penjar (nettle), trtnjuk (common sorrel), khazaz (few-flowered garlic), and ttvash. Wash thoroughly, dry, then chop, mix, add dry dill, salt, red pepper, and mix again.

Roll your dough with a pin, put the filling in the middle, spread it. Put together the edges of the dough from two sides and cook it on the hot stove.

Goris. Bread with penjyar (the same bread with zhengyal)

We start making bread with penjyar with the dough. Mix water, salt, yeast, and flour. Knead the dough, cover with a towel, and put it away to rise.

ճյուր, աղ, դրոժ, ալյուր: Հունցում ենք, տնյում
ընդեղ, ծածկում ենք, մինչև խմորը կյամա:

Հետո սկսում ենք կանաչիներից. կանաչիները
մաքուր, լվացած, հընդրած, պաղրաստ,
տնյումենք ընդեղ չուրանում ա: Հենց վեր
չուրանում ա, պրծնում, սկսում ենք կտորիլը:
Վեր կտորում ընք, միջերի պիտի ինի տարբեր
տեսակի կանաչիներ. ինում ա թարթանձուկ,
պենջյար, սազի, ծըտըպաշար, ճռճռուկ, սողան,
օխտի պորտ ենք սարմ, էդ օխտի պորտան ենք
ածում և այլը, և այլը: Ամեն ինչ լցնում ենք, լրի վ
կտորում ենք, լցնում մեծ թասիկի մեջ: Հետո մեջը
լցնում ենք (տա ախորժակից ա կախված) կամ
ձեթ կամ յուղ կամ սմետան: Էդքանը ածում ենք
մեջը, աղն էլ քիչ լցնում ենք, սկսում խառնելը,
մասսան խառնում ենք. խառնում ենք քիչ-քիչ:
Կարող ա մի տեղը աղի կյա, մի տեղը անհամ ինի:
Քիչ լցնում ենք մեջը: Պյուլերը վեր արդեն կյամա,
սկսում ենք գրտնակիլը. վըրթընակավ յետ ըք
տանում: Կամանց-կամանց առաջներում սաջի
վրա ենք թխալ, միենգ շատ մարդ պանի՝ գազի
իրյա ա թխում, Բայց ամենալավը սաջի իրյա
թխելն ա: Սաջը տնյում ենք՝ կրակին նախշուն,
տակը վառում. սիմավառը՝ վառում, տնյում
սաջին կողքին, աթոռը տնյում, սեղանը տնյում,
նստում: Ակուրատնի թխում ենք: Հենց որ թխում
ա, արդեն տյու կարաս յերոնիս տընիս էն դոլին,
մի պատամ կարագ տընյիս. կարագ վըր տնյումըս,
ավելի համավ ա ինյում:

Now it's the turn of the greens. Wash the hand-picked greens, let them dry. After the greens dry, start to chop them. The filling should include various types of greens: tartandzuk (common sorrel), penjar (nettle), sazi, tstapashar (common knotgrass), tchrtchrok (chickweed), soghan, okhti port, etc. Chop everything well and place in a big bowl. Then add (to taste) oil, fat, or sour cream. Gradually add a little salt and slowly mix. Otherwise, the salt will not spread evenly.

When the dough balls rise, begin to roll them with a pin. In the past, people used to make bread with penjyar on a saj pan, but nowadays most use a stove, although a saj is much better. Put the saj on fire, put on the samovar, place it near the saj, bring a chair and a table, and sit there. Cook carefully. As soon as the bread is ready, you can take it off and put it aside. To make it even more tasty, add some butter.

d

