

የቻሌንጁ ዝርዝር

1. ፆሙን ሌላ እክል ካልገጠመን በቀር በስርዓቱ መሰረት ማለትም

☐ 1ኛ ሳምንት <እስከ 12 ሰዓት>

☐ 2ኛ እስከ 6ተኛ ሳምንት <እስከ 11 ሰዓት>

☐ 7ተኛ ሳምንት(ሕመማት) <እስከ ምሽት 1 ሰዓት> ⚠ ቅዳሴ ባለቀ ሰዓት ማለትም 9ሰዓት ላይ ማክፈልም ይቻላል።

2. በቀን ከ1 እስከ 2 ምዕራፍ የመረጣችሁትን የመፅሃፍ ቅዱስ ክፍል ማንበብ

3. በቀን ከ3 እስከ 10 ገጽ የመረጣችሁትን መፅሃፍት ማንበብ ለእንግሊዘኛ መፅሃፍቶች (<https://myorthodoxbooks.org/english/>) ለአማርኛ መፅሃፍቶች

(<https://myorthodoxbooks.org/amharic/>) ለግዕዝ

መፅሃፍቶች (<https://myorthodoxbooks.org/geez/>) ለትግርኛ

መፅሃፍቶች (<https://myorthodoxbooks.org/tigrinya/>)

4. ስርዓተ ቅዳሴን ለመማር በዚህ 55 ቀን ውስጥ መሞከር :: ለዚህም እንዲረዳችሁ

👉 ([https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=5uJO2D94qwm&list=PLECtdc9WFeQVCJHRE1GhGGCDYKd8xYeFs)

[v=5uJO2D94qwm&list=PLECtdc9WFeQVCJHRE1GhGGCDYKd8xYeFs](https://www.youtube.com/watch?v=5uJO2D94qwm&list=PLECtdc9WFeQVCJHRE1GhGGCDYKd8xYeFs))

**የዓብይ ጾም
መንፈሳዊ ዕቅድ**

ዐብይ ጸም መመሪያ:-

የጾም ጊዜ፡ ከሲጋና ወተት (ቅቤ፣ አይብ፣ እንቁላል) መከልከል። የምግብ ስርዓት፡ በቀን አንድ ጊዜ ብቻ፣ ከዘጠኝ ሰዓት (በአንዳንድ ትውፊት 11 ሰዓት) በኋላ መመገብ።

የምግብ አይነቶች፡ የኢትክልትና የፕራፕሬ ምግቦች (የስንዴ፣ ጉበስ፣ አተር፣ አደንባሬ ወዘተ)፣ ዘይትና ባህር ተዋጽኦ (ዓሣ) **አይፈቀድም**። የፈጠራ ሳምንታት

(ስያሜዎች): 1. ዘወረደ፣ 2. ቅድስት፣ 3. ምክራብ፣ 4. መጻጉዕ፣ 5. ደብረ ዘይት፣ 6. ገብረ ኄር፣ 7. ኒቆዲሞስ፣ 8. ሆሣዕና። የአማማት ሳምንት፡ የመጨረሻው

ሳምንት (ከሆሳዕና ሰኞ እስከ ትንሳኤ) እጅግ ጥብቅ የሆነ ጾም፣ ጸሎትና ስግደት የሚዘወተርበት፣ ምግብ በቀን አንድ ጊዜ ብቻ የሚበላበት ልዩ ሳምንት ነው። መንፈሳዊ

ህግ፡ ከምግብ መከልከል ባለፈ፣ ከኃጢአት (ከመጥፎ ንግግር፣ ስርቆት፣ ቂም) መራቅና በስግደትና በጸሎት መትጋት ያስፈልጋል። ጾሙ ኢየሱስ ክርስቶስ በገዳመ

ቆሮንቶስ የጾመውን በመከተል ለምእመናን የነፍስና የስጋ ፈውስን ለማግኘት የሚጾም ነው።

የክርስትና ስም:	ቀን:
------------	-----

የሳምንቱ ስም/የዕለቱ ስያሜ:

የጸሎት ደንብ

[illegible]

መንፈሳዊ ንባብ

☐

☐

☐

☐

አስተያየት