



# الجدول اليومي

## أيام الإفطار

صلاة نصف الليل والتسبحة	+ ٤ - ٦ صباحاً
القداس الإلهي	+ ٦ - ٨ صباحاً
(٩ - ٣٠: ١١ صباحاً: القداس الإلهي يوم الأحد)	
وجبة الإفطار	+ ١٥: ٨ - ٩ صباحاً
نظافة بعد تناول الطعام	+ ٩ - ١٥: ٩ صباحاً
تأمل / عمل	+ ١٥: ٩ ص - ٣٠: ١٢ مساءً
نظافة لإعداد المكان	+ ٣٠: ١٢ - ١ مساءً
وجبة الغذاء	+ ١ - ٤٥: ١ مساءً
نظافة بعد تناول الطعام	+ ٤٥: ١ - ٢ مساءً
راحة / تأمل	+ ٢ - ٥ مساءً
صلاة الغروب	+ ٥ - ٣٠: ٥ مساءً
(٤ مساءً يوم السبت: صلاة عشية)	
تأمل / عمل	+ ٣٠: ٥ - ٣٠: ٧ مساءً
نظافة لإعداد المكان	+ ٣٠: ٧ - ٨ مساءً
وجبة العشاء	+ ٨ - ٤٥: ٨ مساءً
نظافة بعد تناول الطعام	+ ٤٥: ٨ - ٩ مساءً
محاضرة مع الآباء أو مشاهدة فيلم ديني، أو فترة تأمل	+ ٩ - ١٠ مساءً
وقت النوم (إذا كان عرض الفيلم مازال مستمراً، يكون وقت النوم ٣٠: ١٠ مساءً)	+ ١٠ مساءً

## أيام الصوم

صلاة نصف الليل والتسبحة	+ ٤ - ٦ صباحاً
عمل / تأمل	+ ٦ - ٣٠: ١١ صباحاً
نظافة قبل القداس	+ ٣٠: ١١ ص - ١٢ مساءً
القداس الإلهي	+ ١٢ - ٢ مساءً
(٦ - ٨ صباحاً: القداس الإلهي يوم السبت)	
(٩ - ٣٠: ١١ صباحاً: القداس الإلهي يوم الأحد)	
وجبة الغذاء	+ ٢ - ٤٥: ٢ مساءً
نظافة بعد تناول الطعام	+ ٤٥: ٢ - ٣ مساءً
راحة / تأمل	+ ٣ - ٥ مساءً
صلاة الغروب	+ ٥ - ٣٠: ٥ مساءً
(٤ مساءً يوم السبت: صلاة عشية)	
تأمل / عمل	+ ٣٠: ٥ - ٣٠: ٧ مساءً
نظافة لإعداد المكان	+ ٣٠: ٧ - ٨ مساءً
وجبة العشاء	+ ٨ - ٤٥: ٨ مساءً
نظافة بعد تناول الطعام	+ ٤٥: ٨ - ٩ مساءً
محاضرة مع الآباء أو مشاهدة فيلم ديني، أو فترة تأمل	+ ٩ - ١٠ مساءً
وقت النوم (إذا كان عرض الفيلم مازال مستمراً، يكون وقت النوم ٣٠: ١٠ مساءً)	+ ١٠ مساءً