

السنكسار

١ ابريل	٢٣ برمات	نياحة دانيال النبي
٢ ابريل	٢٤ برمات	تجلى السيدة العذراء بالزيتون
٤ ابريل	٢٦ برمات	نياحة القديسة براكسيا العذراء
٥ ابريل	٢٧ برمات	نياحة القديس مكاريوس الكبير اب الرهبان
٦ ابريل	٢٨ برمات	نياحة القديس صرابامون أبو طرحة
عيد البشارة المجيد ٧ ابريل ٢٩ برمات		
٨ ابريل	٣٠ برمات	تذكار الملاك غبريال الميشر
٩ ابريل	١ برمودة	نياحة القديس سلوانس الراهب
١٣ ابريل	٥ برمودة	نياحة يعقوب ابن زبدي
١٤ ابريل	٦ برمودة	نياحة مريم المصرية السائحة
١٥ ابريل	٧ برمودة	نياحة القديس يواقيم والد السيدة العذراء
١٩ ابريل	١١ برمودة	نياحة القديسة ثاوذورا
٢٠ ابريل	١٢ برمودة	التذكار الشهري لرئيس الملائكة الجليل ميخائيل
٢٢ ابريل	١٤ برمودة	نياحة الانبا باخوم الكبير
٢٤ ابريل	١٦ برمودة	تذكار إصعاد أخنوخ البار حياً إلى السماء
٢٥ ابريل	١٧ برمودة	نياحة القديس نيقوديموس
٢٦ ابريل	١٨ برمودة	نياحة أنبا أبوللو تلميذ انبا صموئيل
٢٨ ابريل	٣٠ برمودة	استشهاد داود الراهب
٢٩ ابريل	٢١ برمودة	التذكار الشهري لوالدة الاله القديسة مريم العذراء





انت نسال والبابا يجيب...

لماذا سعف النخل و أغصان الزيتون ؟

يا (ابني) اعطني قلبك" (أم ٢٣ : ٢٦)

وسعف النخل ليس فقط قلب النخل، بل هو أيضاً جديد وأبيض. وهما أيضاً صفتان للقلب النقي، الأبيض الذي تجدد في المعمودية (رو٦)، وولد ولادة جديدة "بغسل الميلاد الجديد" (تى ٣ : ٥) فقلب النخلة بلاشك هو ميلاد جديد لفروعها قلب النخلة أيضاً طرى يستسلم لصانعه يشكله كما يشاء. وهو بهذا يعطينا ، فكرة عن حياة التسليم، التي بها يترك المؤمن نفسه في يد الله يفعل بها ما يشاء في طاعة كاملة للمشيئة الإلهية، دون مقاومة لعمل الروح القدس فيه مثله مثل قطعة الطين في يد الفخارى يصنع بها الآنية التي يريد (رو٩ : ٢١). وسعف النخلة يذكرنا بالنخلة التي وُصف بها القديسون، فقيل: "الصديق كالنخلة يزهو" (مز٩٢ : ١٢) ، ولعل الصديق شبه النخلة في علوها، وفي اتجاهها نحو السماء النخلة التي تنمو باستمرار ، وتمتد إلى فوق وفي كل عام يزداد نموها و. كما قال القديس بولس الرسول: "أمتد إلى ما هو قدام، وأسعى نحو الغرض" (فى ٣ : ١٣ ، ١٤). والنخلة أيضاً تمتد جذورها في العمق قوية وراسخة، تستطيع أن تحتمل كل ذلك الإرتفاع. وهذا أيضاً درس لنا: فى أن روحياتنا لاتكون فقط مظهرأ مرتفعأ من الخارج، بل يكون لها كذلك العمق الداخلى، والعمل المخفى كما الجذور فى باطن الأرض، وثابتة مهما عصفت بها الرياح. لا تسقطها، لأنها راسخة. وهزيلة. ولكن الجذور القوية التي تربطها بالعمق، تحميها وتحفظها من السقوط، والنخلة كثيرة المنافع للناس. كل ما فيها نافع. ثمرها الذى هو غذاء نافع. وسعفها يصلح لصنع السلال، وليفها نافع لصنع الحبال، وجريدها للوقود ، إن النخلة تذكرنا بالمؤمن الحقيقى، الذى ينبغى أن يكون لإيمانه ثمر نافع فى حياته وحياة غيره. ولا يكفي أن يكون كالنخلة يزهو .

تأملات بقلم الاب روبيس



"الحق اقول لك اليوم تكون معي في الفردوس"

(لو ٢٣:٤٣).

+قالها رب المجد وهو علي عرش الصليب في وسط فيض الامة اظهر عظم حبه

، نعم يارب انك لاتشاء موت الخاطيء مثلما يرجع ويحيا ٠٠٠ "اليوم تكون معي"



معك انت يا ملك الملوك ورب الارباب ولمن تقول هذا ؟

للص قضي كل حياته في الخطية ! لانسان سمعت اذنك

من لحظات تعبيراته لك ايها القدوس "

واللذان صلبا معه كانا يعيرانه حكمت عليه اعماله وشروره وقباحاته بالموت صلبا
ولكن رافتك ومحبتك واحضانك يارب المفتوحة علي مصراعها علي عود الصليب
اصدرت هذا الامر الالهي "اليوم تكون معي في الفردوس" (مر ١٥ :٣٣).

طوباك ايها اللص الطوباوي يامن في شدة ضيقتك والامك كان هذا هو طلبك
الوحيد لم تطلب الارضيات فريحت السماويات استطعت ايها اللص ان يصل
للمسيح مع اصحاب الساعه الحاديه عشر.

والان اخي الحبيب واختي العزيزة ونحن قادمون علي هذه

الايام المقدسه اسبوع الالام ماذا نريد ان نطلب من الرب

يسوع ؟ بالتأكيد لك طلبات كثيرة ارضيه لك ولاولادك ولاسرتك

لكنك لك هذه الطلبه الواحدة " اذكرني يارب متي جئت في ملكوتك" اطلبها من قلبك

بكل ايمان وكن متأكد ان الاستجابه ستكون سريعه.



المصلوب



المصلوب جوه القلوب بس يا ربى نفسى أتوب ...

صلبوك و عذبوك وأنت يسوع ملك الملوك ...

العدرا مريم تبكى عليك والحبيب ينظر إليك ...

سمعنا صوتك قد أكمل ولسه العالم ليك مهمل ...

أسف يا ربى يايدى جرحتك وأنت بصوتك قولت ساحتك ...

قبرت وقومت فى سبت النور حولتنى من ظلمه لنور من بعدها ..

سبت النور جوه فى قلبى يوم ما دخلت يا رب قلبى ... فرحة خاطى يوم ما

تاب بعد سنين كثير عذاب فرحان بيك يا إلهى يسوع لما شريت من الينبوع

...، قولت خلاص أنا ليسوع من النهارده مفيش دموع.



صلاتي



يا إله المحبة والسلام يا من وهبتنا المصالحة معك بابنك الوحيد...

أجعلنى أن أكون رحيماً كما أنت رحيم وعلمنى أن أغفر للآخرين كما غفرت

لى بسخاء.. وإذا أساء إلى أحد أسامح وأجتهد أن أجازى الشر بالخير..

أنزع منى كل حواس الحقد والآساءة وأجعلنى أن لا أتجاهل غلطاتى..

أمنحنى صبراً على غلطات الآخرين لأنى أنا نفسى عرضة للمؤخدة والسقوط..

إنفخ فى من روح محبتك حتى تتملك كل عواطفى فأحب الجميع.. وأسالم الجميع

فنعيش معاً فى سلام ونقضى حياة هادئة مطمئنة بكل تقوى ووقار لنؤهل لمملكة

السماء لأن لك الملك والقوة والمجد إلى الأبد آمين.



الموضوع كله خمسة نون....

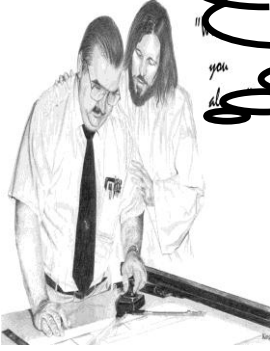
عندما نسيب نسيب نسيب نسيب نسيب

أيه الخمسة نون دول... كل واحد فينا عنده على الأقل مشكلة واحدة أو خطية واحدة في حياته (أكيد في ناس بتضحك دلوقتي وتقول واحدة بس!!!)... وكثير بنحاول نسيب الخطية دي ساعات بننجح وساعات تانيه نقع ونقع ونقع....

الحل

- موجود في ٥ كلمات بتبدأ بحرف (ن)... لو اقتنعت بالخمسة دول وعرفت تعيشهم هتلاقي الحياة اختلفت وعرفت نسيب الخطية فعلاً. في ناس بتسميهم الكف عشان خمسه يعني خمس صوابع.. جرب كدا..
- نررك : ندرك إنتا لو فعلاً رجعنا لرينا مهما كانت العمايب اللي عاملينها أو الخطايا اللي واقعين فيها رينا هيقلنا وينساها تماماً.
- نتررب : ناخذ قرار التوبه ونمدق إن رينا سامحننا ومش هيفضل يفكر الغلطة أو الخطية دي ويزلنا بيها.....
- نقوم : نقوم ونسيب الطريق تماماً ونمشي في الطريق العكسي للخطية واللي هوا طريق رينا ونكمل بإيمان.
- نتجرو : نتجدد يعني نتعلم كل يوم حاجة جديدة من رينا وعن رينا عشان نفضل نتغير لحد ما نبقى شبه رينا.
- نفرح : لما هنمدق إنتا خلمنا بجد واتحررنا وانتمرنا على إبليس لازم نفرح برينا وباللي عمله فينا عشان دا حقنا إنتا نفرح وربنا عايزنا نعمل كدا.

متى تكون انسان رائع



* عندما تبدأ يومك بالصلاة وتطلب

من رب المجد أن يقود هو يومك .

* عندما تبدأ يومك بابتسامة صادقة.

* عندما تتعامل مع الآخرين بكل احترام .

* عندما تعلم بأن الكلمة التي تنطق بها إما أن تكون

لك أو عليك فتفكر قبل أن تنطق بكلمات قد تكون ضدك

* عندما تعلم بأن الفرصة قد لا تتكرر مرة

أخرى وتحسن استغلالها .

* عندما تعطي رأيك بكل صدق عندما

يطلب منك .

* عندما تعتنني بمظهرك دون تكلف ولا

تعيب أو تستهزئ بمظهر الآخرين.

* عندما لا تتسرع في إصدار الأحكام على الآخرين عبر ما تسمع

عنهم من غيرك ،

عندما تسرع في السؤال عن الآخرين عندما ،تفتقدهم

عندما لا نتردد في تقديم المساعدة للآخرين في حال فرحهم

وفي حال حزنهم وتقف إلى جانبهم .





الشكر يزيد النعم

كان هناك بنت فاقدة البصر، كرهت نفسها لأنها كانت عمياء، وكرهت كل شخص في الدنيا، ماعدا خليلها المحب، وهو الذي كان دائماً بقربها. أخبرت الفتاة خليلها: فقط إذا تمكنت أن أرى العالم، فسأتزوجك، في أحد الأيام تبرع شخص ما بزوج من العيون إليها، وعندما تم إزالة الضمادات، أصبحت الفتاة قادرة على رؤية كل شيء، بما في ذلك حبيبها...!!!

سألها : (الآن بما أن بإمكانك أن تشاهدي العالم، هل ستتزوجيني)؟ تطرت البنت إلى خليلها وكانت مفاجأة لها أنه، اكان أعمى وجفونه المغلقة صدمتها، وهي التي ما كانت تتوقع ذلك، وفكرت بأنها ستقضي بقية حياتها إلي جواره؟؟؟
مما دفعها لرفض الزواج به تركها باكية .
وبعد أيام كتب إليها ملاحظة : (رجاءً أعتني كثيراً بعينيك يا حبيبتني

، فقد كانتا عيناى من قبل)
هكذا دماغ الإنسان يعمل في أغلب الأحيان، عندما تتغير منزلتنا، فقط القليل جداً يتذكر ما كانت حياتنا قبل ذلك، وكيف كنا دائماً إل جانبيهم في الحالات الأكثر ألماً . الحيااة هديسه. إلى من الله ، من اليوم وقبل أن تتلفظ بأي شيء غير لطيف، فكر بالذين لا يستطيعون الكلام ...!!!
وقبل أن تنتقد الطعام الذي تتذوقه، فكر بمن ليس لديهم شيء يأكلونه ...!!!
وقبل أن تنتقد زوجتك أو زوجك، فكر بمن يتضرع إلى الله للحصول على زوج أو زوجة...!!!
وقبل أن تعترض على الحياة فكر بمن سبقك مبكراً إلى السماء ا
وقبل أن تشكو من طول المسافة التي تقودها بسيارتك، فكر بمن يقطعون نفس المسافة على أقدامهم ...!!!
وعندما تتعب وتشكو من عملك، فكر بمن ليس لديه وظيفة مثل وظيفتك وعاطل عن العمل ...!!!
وعندما تبدأ أفكارك بإحباطك، أرسم ابتسامة على وجهك وفكر بأنك ما زلت حياً وأشكر الله على نعمه كلها.



الى كل زوج كن اب

ابوكى .. ما ندلعى عليه .. ييفرخ بيكى
انما جوزك .. ييقولك .. اكيد عايزه حاجه .
+ ابوكى لو شافك بتعيطى هامتسخ دمعك
انما جوزك .. ها يقولك يادى النكد .

* لو اترحلقنى على الارض ... ابوكى ها يجرى يشيلك

جوزك ها يقعد يضحك ويقولك ما انتى اللى مش منشفه الارض كويس .

لو العرييه عطلت بيكى ابوكى ها يقولك اقليها و نعالى و انا ها انصرف ..

جوزك ها يقولك ما تزكيش العرييه ديه نانى .

* لو مقدمه على شغل . ابوكى .. ها يوصى عليكى طوب الارض

لكن جوزك مش ها يتعب نفسه ولا يهمله اصلا وها يقولك يعنى

انتى هاشغلى وزيره .

* ابوكى لو لاحظ انك منخانقه مع اخنك ... ها يصالحكوا على بعض

لكن جوزك ها يقول خليه يولعوا دول عيله عجب ...

نكت خفيفة

* واحدة بتقول لجوزها اطرد السواق كان حيموتنى

مرتين في حادثة قال لها خلىنا نديه فرصة تالته

😊 * واحد متجوز وقاعد * في البيت ويبص كثير في عقد

الزواج

مراته قالت له: " بتبص في عقد الزواج ليه يا حبيبي؟ "

قالها: " بأبحث عن تاريخ إنتهاء العقد



نصائح للزوجين

بالحكمة يُبنى البيت وبالفهم بُنيت، وبالمعرفة تمتلئ المخادع من كل

ثروة كريمة ونفيسة (أم ٢٤ : ٣ ، ٤

يهتم المتزوجون كثيراً بالماديات ويضعونها في المرتبة الأولى في حياتهم ظناً أنها ضرورية لسعادتهم، بينما الكتاب يعلمنا أن سلامة الحياة الزوجية تعتمد أساساً على المبادئ الروحية التي وضعها الله في كلمته. لذا فكل زوجين يحتاجان إلى حكمة وفهم ومعرفة، وهي لا توجد إلا عند الله .

وهي التي تسمى الحكمة التي ينبغي على الزوجين المؤمنين مراعاتها ما يلي :

(1) ينبغي أن الطرف القوي يحتمل الضعيف. والقوة والضعف هنا ليست بدنياً بل روحياً. فمن له معرفة كتابية أكثر وشركة مع الرب أفضل، عليه أن يحتمل شريكه الأضعف. فيجب علينا نحن الأقوياء أن نحتمل أضعاف الضعفاء، ولا نرضي أنفسنا (رو ١٥ : ١). إن اتساع القلب وطول الأناة والاحتمال، هي الثروات الحقيقية التي يجب أن تملأ غرف البيت .

(٢) ليكن توجه كل من الزوجين إرضاء الآخر وصنع الخير له بهدف بنيانه روحياً ونفسياً. إن شعار كل من الزوجين المسيحيين:

"لا أعيش لأرضي ذاتي، لكن لأخدم شريك حياتي وأصنع له الخير دائماً ومثالي

في ذلك المسيح نفسه". "فليرض كل واحد منا قربه للخير، لأجل البنان. لأن

المسيح أيضاً لم يرض نفسه (رو ١٥ : ٣٢).

(٣) ليتدرب كل من الزوجين أن يقبل الآخر قبولاً غير مشروط على غرار قبول المسيح له هو شخصياً "لذلك اقبلوا بعضكم بعضاً كما أن المسيح أيضاً قبلنا لمجد الله" (رو ١٥: ٧). وهنا ننصح الزوج: تجنب أن تمارس ضغطاً نفسياً على زوجتك محاولاً تغييرها حتى تتلاءم مع شخصيتك، فإنك بهذا تفقدها حرية التصرف معك، وحرية التعبير عن نفسها، وتؤدي بها إما إلى الكبت والتوتر أو إلى الإدعاء وعدم الصدق، لكن صل لأجلها ومعها حتى يعمل الروح القدس في حياة كل منكما .

(٤) ليحرص الزوجان أن يتوافقا فكرياً وأن يتجنبنا كل خلاف وشقاق حتى يتمكننا من تحقيق الغاية العظمى من ارتباطهما معاً ألا وهي تمجيد الله. "وليعطكم إله الصبر والتعزية أن تهتموا اهتماماً واحداً فيما بينكم، بحسب المسيح يسوع، لكي تمجدوا الله أبا ربنا يسوع المسيح، بنفس واحدة وفم واحد.



نصائح وإرشادات لصحتكم

- * استخدم اذنك اليسرى للمكالمات بالهاتف الجوال ، ابتعد عن الهاتف الجوال أثناء الشحن ، لا تستخدم سماعات الأذنين لفترات طويلة .
- * نئصل ولا تجب على اية مكالمة اذا كانت البطارية ضعيفة جدا حيث أن الإشعاعات التي يطلقها الجهاز تكون مضاعفة ١٠٠٠ مرة .
- * لا نشرب أكثر من فنجانين من القهوة في اليوم ، قلل من كمية الشاي الذي نئناوله ، لا نئناول الحبوب و اقراص الادوية مع ماء شديد البرودة ، لا نئنلقي مباشرة بعد نناولك الأذوية .

هيفونك كثير لو مقرنش... الكلام دا بجد

يوم مفقود في الفضاء في الماضي... ٢٤ ساعة مفقودين



مرة كان علماء الفضاء بيدرسوا المواقع
اللي هنكون فيها الشمس والقمر
والكواكب في الفضاء بعد ١٠٠ سنة و ١٠٠٠٠
سنة من النهاردة .. وعشان يحددوا
المسارات اللي هيطلقوا فيها المركبات
الفضائية عشان متخبطش في بعضها...
لما طلبوا من أجهزة الكمبيوتر حسابات الماضي والمستقبل
وقفت الأجهزة وعطلت ونورت لمبة حمراء..
ودا معناه يا في بيانات الكمبيوتر أخذها غلط أو في النتائج
اللي أداها مش معروفة!!

بعث العلماء لمتخصصين الكمبيوتر يسألوهم عن سبب
للخبطة دي.. والرد كان إن في يوم في الفضاء مفقود في
الماضي... ٢٤ ساعة مفقودين.. العلماء معرفوش حل اللغز
وايه هوا اليوم دا اللي مجاش في الفضاء وازاي؟؟؟؟
بعد تدوير كتير أوي مع العلماء واحد منهم وكان مسيحي قال :
لما كنت طفل كنت بروح مدارس الأحد وقالولنا إن الشمس
وقفت في مكانها في الفضاء يوم كامل!! العلماء التانيين
مصدقوهوش لكن اللغز لسه متحلش فطلبوا منه يوريهم
القصة ففتح سفر (يشوع ١٠: ١٢ - ١٤) ، وقرأ لهم الكلام دا..

"حِينَئِذٍ كَلَّمَ يَشُوعُ الرَّبَّ، يَوْمَ أَسْلَمَ الرَّبُّ الْأُمُورَ لِبَنِي إِسْرَائِيلَ،
وَقَالَ أَمَامَ عَيُونِ إِسْرَائِيلَ:

«يَا شَمْسُ دُومِي عَلَى جَبْعُونَ، وَيَا قَمَرُ عَلَى وَادِي أَيْلُونَ»

مَكْتُوبًا فَدَامَتِ الشَّمْسُ وَوَقَفَتِ الْقَمَرُ حَتَّى انْتَقَمَ الشَّعْبُ مِنْ أَعْدَائِهِ
أَلَيْسَ هَذَا فِي سِفْرِ يَاشِرْ؟ فَوَقَفَتِ الشَّمْسُ فِي كِبِدِ السَّمَاءِ وَلَمْ تَعَجَلْ

لِلتُّرُوبِ نَحْوَ يَوْمٍ كَامِلٍ . وَلَمْ يَكُنْ مِثْلُ ذَلِكَ الْيَوْمِ قَبْلَهُ وَلَا بَعْدَهُ

فرحوا ورجعوا بالكمبيوتر للزمن الذي كان فيه يشوع ولقوا إن الزمن المفقود هو ٢٢ ساعة و٢٠ دقيقة يعني يوم كامل ماعدا ٤٠ دقيقة ناقصين... طيب راحوا فين.. جزء من الحقيقة بان بس الباقي لسه محدش فاهمه!! بسرعة العالم المسيحي قال إنه شاف في جزء في الكتاب المقدس إن الشمس رجعت شوية ... العلماء قالوا إنه اتجنن لكن رأيهم اتبدل لما قرا قصة أشعيا مع الملك حزقيا لما كان عيان وكان ببشرة بالشفا الكلام دا في (٢مل ٨:٢٠ - ١١)

"وَقَالَ حَزَقِيَّا لِإِسْعِيَاءَ: «مَا الْعَلَامَةُ أَنَّ الرَّبَّ يَشْفِينِي فَأَصْعَدَ فِي الْيَوْمِ الثَّلَاثِ إِلَى بَيْتِ الرَّبِّ؟»

فَقَالَ إِسْعِيَاءُ: «هَذِهِ لَكَ عَلَامَةٌ مِنْ قِبَلِ الرَّبِّ عَلَى أَنَّ الرَّبَّ يَفْعَلُ الْأَمْرَ الَّذِي تَكَلَّمَ بِهِ: هَلْ يَسِيرُ الظِّلُّ عَشْرَ دَرَجَاتٍ أَوْ يَرْجِعُ عَشْرَ دَرَجَاتٍ؟». فَقَالَ حَزَقِيَّا: «إِنَّهُ يَسِيرُ عَلَى الظِّلِّ أَنْ يَمْتَدَّ عَشْرَ دَرَجَاتٍ. لَا! بَلْ يَرْجِعُ الظِّلُّ إِلَى الْوَرَاءِ عَشْرَ دَرَجَاتٍ!».

فَدَعَا إِسْعِيَاءُ النَّبِيَّ الرَّبَّ، فَأَرْجَعَ الظِّلُّ بِالذَّرَجَاتِ الَّتِي نَزَلَ بِهَا بِدَرَجَاتٍ أَحَازَ عَشْرَ دَرَجَاتٍ إِلَى الْوَرَاءِ"

الكلام دا معناه إن الشمس الطبيعي تمشي لقدام ١٠ درجات لكنها بأمر من ربنا رجعت ١٠ درجات.... المفاجأة إن ال ١٠ درجات الشمسية

تساوي ٤٠ دقيقة بالضبط !!!

23 ساعة و ٢٠ دقيقة (من قصة يشوع) + ٤٠ دقيقة (من قصة حزقيا

وإشعيا) = ٢٤ ساعة

يعني يوم كامل وهو دا اليوم المفقود في الفضاء.....



أذكركني يا رب متى بنيت في ملكوتك

سبلتك الصليب.. وانت تحملنى وتحمل ضعفى
دقيقت المسامير فى ايدك.. وانت تفرع على بابى
تركتك.. ولكنك تركت كل شىء من اجلى.
احزنت قلبك..ولكن فى اشد ضيقاتى ..تعزياتك تلذذ قلبى.



حزنتك..وانت ضمدت جراحي والامى.
فضلات وقتى اعطيتك..وانت لحظة من عمرى لم
تتركنى. فكيف لى انا الخاطى كل هذا الحب والرحمة
فأنت المصلوب وانا الجانى.
سألت نفسي !!؟
كيف ارد كل هذا الحب ؟
فلو تركت كل العالم من احلك وهل يكفى؟ لك قلبى وعمرى وحياتوكلى

فأذكركنى يا رب متى جئت فى ملكوتك

شوربة الأرز والفطر

المقادير :كوب أرز. ٢ ملعقة كبيرة زيت أو زبدة ، ٢ فص كبير ثوم، مهروس ٢
عود بصل أخضر، شرائح ١٢ قطعة عيش الغراب (ماشروم) ٤كوب مرق
خضروات // ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود// ١ ملعقة صغيرة ملح، // ٢ ملعقة كبيرة
بقونس مفروم



الطريقة: ١- يتم غسل الأرز جيدا، ثم ينقع في ماء مملح
من ٢٠-٢٥ دقيقة
٢- يسخن الزيت في وعاء متوسط، ثم يضاف الثوم والبصل،
يوضع على نار متوسطة الى ان يصبح ذهبي اللون.
٣- يضاف عيش الغراب ، ثم يقبل لمدة دقيقة.
٤- يضاف الأرز، المرق، الفلفل، الملح، و يترك الخليط يغلي.
٥-خففي النار، اتركي القدر على النار بدون تغطية ١٠-١٥ دقيقة
٦-يوزع البقونس على الشوربة وتقدم ساخنة.

حظك اليوم مع المسيح

يرج العذارى المكيّمات ٩/٢١ الى ١٠/٢٠ لانه

لم يحقتر ولم يرذل مسكنة المسكين ولم
يحجب وجهه عنه بل

عند صراخه اليه استمع (مز ٢٢: ٢٤).

يرج المجاهدين ١٠/٢١ الى ١١/٢٠ الرب راعي

فلا يعوزني شيء (مز ٢٣: ١).

يرج الاطهار ١١/٢١ الى ١٢/٢٠

يا الهي عليك توكلت فلا تدعني

اخزي لا تشمت بي اعدائي (مز ٢٥: ٢).

يرج البسطاء ١٢/٢١ الى ١/٢٠

طرقك يا رب عرفني سبلك علمني

(مز ٢٥: ٤).

يرج خدام المسيح ١/٢١ الى ٢/٢٠ دربني في

حقك و علمني لانك انت

اله خلاصي اياك انتظرت اليوم كله

(مز ٢٥: ٥).

يرج الحكماء ٢/٢١ الى ٣/٢٠

لا تذكر خطايا صباي ولا معاصي كرحمتك

اذكرني انت من اجل

جودك يا رب (مز ٢٥: ٧).

يرج الملائكة ٣/٢١ الى ٤/٢٠

الرب صخرتي و حصني و منقذي الهي
صخرتي به احتمي ترسي و قرن خلاصي و
ملجاي (مز ١٨: ٢).

يرج الودعاء ٤/٢١ الى ٥/٢٠

في ضيقي دعوت الرب و الى الهي صرخت
فسمع من هيكله صوتي و صراخي قدومه
دخل اذنيه (مز ١٨: ٦).

يرج القديسين ٥/٢١ الى ٦/٢٠ اليك

صرخوا فنجوا عليك اكلوا فلم يخزوا
(مز ٢٢: ٥).

يرج المعترفين ٦/٢١ الى ٧/٢٠

اتكل على الرب فلينجيه لينقذه لانه سر به
(مز ٢٢: ٨).

يرج حاملي الصليب ٧/٢١ الى ٨/٢٠

لا تتباعد عني لان الضيق قريب لانه لا معين
(مز ٢٢: ١١).

يرج الكارزين بالكلمة ٨/٢١ الى ٩/٢٠ اما

انت يا رب فلا تبعد يا قوتي اسرع الي
نصرتي (مز ٢٢: ١٩).