

اجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 144 الجمعة 5 مارس 2021 الموافق 26 أُمشير 1737 ش



بش 24 : 15



"وَأَمَّا مِنْ جِهَتِي، فَحَاشَا لِي أَنْ أَفْتَخِرَ
إِلَّا بِصَلِيبِ رَبَّنَا يَسُوعَ الْمَسِيحِ
الَّذِي بِهِ قَدْ صَلِبَ الْعَالَمُ لِي وَأَنَا لِلْعَالَمِ"
"غل 6: 14"

ما علاقة الله بصومك!؟

الصوم والصلاة
هما اللذان عملا بهما
أهل بيوتك
① فرحمهم الله
② وغفر لهم ذنبايع
③ ورفع غضبه عنهم

ما الذي أخذه الله من صومك؟ وما الذي أخذته أنت من الله؟ ماذا أعطيت الله في صومك، وماذا أعطاك؟ هل كان صومك فتره غير عادية في حياتك شعرت فيها بيقظة روحية تدعوك أن تذوق وتنظر ما أطيب الرب؟ هل اختبرت فيها كيف تسلك حسب الروح وليس حسب الجسد؟

ليس الصوم هو تغيير طعام بطعام: وليس هو امتناع فتره معينة عن الطعام.. كل هذه مجرد وسائل، ولكنها ليست هي جوهر الصوم. فجوهر الصوم هو انطلاق الروح من مطالب هذا الجسد، لكي يسمو الجسد معها، ويرتفع الإنسان بعيداً عن ثقل المادة، متجهين معاً في اتجاه واحد هو محبة الله، والتمتع بعشرته. هذا هو الصوم المقدس، أي المخصص لله. ثلاثة أشياء لابد أن تخصصها لله في صومك، إن أردت أن تقدس هذا الصوم لله.

في الصوم تخصص القلب والفكر والإرادة لله: فلا يكون كل صومك انشغال بالأكل والشرب، وإنما امتناعك عن الأكل والشرب، وضبطك فيما تأكل وتشرب، إنما هو تدريب لهذه الإرادة كيف تقوي، ولا تكون قاصرة علي الطعام، وإنما إرادتك التي نجحت في السيطرة علي الطعام، تقدم ذاتها لله في كل شيء. **احرص أن يكون الصوم قد غير فيك شيئاً:** لا تأخذ من الصوم مجرد تغيير الطعام، إنما تغيير الحياة إلى أفضل.. تغيير النقائص التي فيك، والضعفات التي تحسها في علاقتك مع الله و الناس. لأنه ماذا تستفيد أن قهرت نفسك خلال خمسة وخمسين يوماً في الصوم الكبير، وخرجت من الصوم كما كنت تماماً قبله، دون أن تكون علاقة حب مع الله، وعلاقة ثابت فيه!؟

تأمل كم صوماً مرَّ عليك، وأنت كما أنت! كم هي الأصوام التي صمتها منذ أن عرفت الله حتى الآن؟ كم سنة مرت عليك، وفي كل سنة عدد من الأصوام، تأمل لو كنت في كل صوم منها تتجح إرادتك، ولو في الانتصار علي نقطة ضعف معينة حتى تصطلح مع الله فيها وتذوق حلاوة مشيئته.. تري لو سلكت هكذا، كم كنت تري حصاد حياتك وفيراً في الروحيات، وكم كانت علاقتك بالله تزيد وتعمق... لا تأخذ من الصوم شكلياته، بل ادخل إلى العمق.

الصوم إذن فترة مقدسة مثالية غير عادية: يحتاج إلى تدبير روحي من نوع خاص يتفق مع قدسيته. حالما يبدأ الصوم نشعر أننا دخلنا في حياة لها سموها، وفي أيام غير عادية نتدرب فيها علي حياة الكمال. ولذلك لا يجوز أن تمر علينا شأنها كباقي الأيام، إنها صفحة جديدة في علاقتنا مع الله، ندخلها بشعور جديد وبروح جديدة، حقاً إن كل أيام حياتنا ينبغي أن تكون مقدسة، ولكن فترة الصوم أيام مقدسة غير عادية، وإن سلكتنا فيها حسناً سنصل إلى قدسية الحياة كلها.. إنها فتره ننفرخ فيها لله، ونعمق علاقتنا به.

فهل قلبك ملتصق بالله في الصوم؟ هل تعطيه قلبك كما تعطيه إرادتك؟ وهل تشعر بحبه أثناء الصوم؟ هل هذا الحب طابع واضح في صلواتك وتأملاتك أثناء الصوم؟ وهل من أجل محبته نسيت طعامك وشرابك، ولم تعد تهتم بشيء من هذا؟

وكأنك تقول لجسدك أثناء صومك: أنا لست متفرغاً لك الآن. أكلت أو لم تأكل، هذا موضوع لم يعد يشغلني أو يهمني "لكل شيء تحت السموات وقت" وليس هذا هو وقتك، أنا الآن مشغول بعمل روحي مع الله. فتعال اشترك معنا، إن أردت أن يكون لك كيان في هذا الصوم، أما الطعام فليس الآن مجاله، طعامي الآن هو كل كلمة تخرج من فم الله.

عيد الصليب

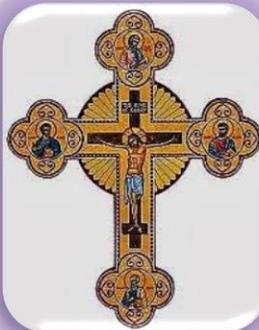


ظهور الصليب على يد القديسة هيلانة الملكة سنة 326 م. (10 برمهاة) ، تحتفل الكنيسة بظهور الصليب الكريم الذي لربنا ومخلصنا يسوع المسيح.

في اليوم العاشر من شهر برمهاة. وكان على يد الإمبراطور هرقل في سنة 627 ميلادية. وذلك أنه لما ارتد الفرس منهزمين من مصر إلى بلادهم أمام هرقل، حدث أنه عند مرورهم على بيت المقدس أحد أمراء الفرس كنيسة الصليب التي شيدتها الملكة هيلانة.

فراى ضوءا ساطعا يشع من قطعة خشبية موضوعة على مكان محلى بالذهب. فمد الأمير يده إليها، فخرجت منها نار وأحرقت أصابعه، فأعلمه النصارى أن هذه قاعدة لصليب المقدس، كما قصوا عليه أيضا أمر اكتشافه، وأنه لا يستطيع. أن يمسه إلا المسيحي. فاحتال على شماسين كانا قائمين بحراستها، وأجزل لهما العطاء على أن يحملا هذه القطعة ويذهبا بها معه إلى بلاده، فأخذاها ووضعها في صندوق وذهبا بها معه إلى بلاده مع من سباهم من شعب أورشليم وسمع هرقل ملك الروم بذلك، فذهب بجيشه إلى بلاد الفرس وحاربهم وخذلهم وقتل منهم كثيرين. وجعل يطوف في تلك البلاد يبحث عن هذه القطعة فلم يعثر عليها. لأن الأمير كان قد حفر في بستانه حفرة وأمر الشماسين بوضع هذا الصندوق فيها وردمها ثم قتلها. ورأت ذلك إحدى سباياها وهي ابنة أحد الكهنة، وكانت تتطلع من طاقة بطريق الصدفة فأسرعت إلى هرقل الملك وأعلمته بما كانت قد رآته فقصده ومعه الأساقفة والكهنة والعسكر إلى ذلك الموضع. وحفروا فعثروا على الصندوق بما فيه فأخرجوا القطعة المقدسة في سنة 628 م. ولفوها في ثياب فاخرة وأخذها هرقل إلى مدينة القسطنطينية وأودعها. هناك. ولربنا المجد دائما. آمين.

لا تصلى صلوات السواعي في رفع بخور عشية عيد الصليب لأنه يقع دائما في الصوم الكبير



الرجاء

الرجاء هو أحدي الفضائل الثلاث الكبرى التي ذكرها معلمنا بولس الرسول في رسالته الأولى إلي كورنثوس وهذه الثلاثة ترتبط بعضها ببعض الآخر فالإيمان يلد الرجاء، لأن الذي يؤمن بالله، إنما يكون رجاء فيه، والذي يكون له رجاء في الله، يحبه وهكذا يصل إلي قمة العلاقة بالله في المحبة.

الرجاء قديم قدم البشرية بل أقدم منها، فأول رجاء عرفه البشر هو رجاء في الخلاص، حينما وعد الرب قائلًا لآدم وحواء (إن نسل المرأة يسحق رأس الحية) (تك3:15). وظل هذا الرجاء في قلوبهم آلاف السنين حتى تحقق أخيرًا في تجسد الرب، وفي صلبه عن البشرية.

وحتى الذين لم ينالوا هذا الرجاء، عاشوا فيه، وكما قال معلمنا بولس (لم ينالوا المواعيد، ولكنهم نظروها من بعيد وصدقوها) (عب11:13)، وهكذا رقدوا علي رجاء، إلي أن افتقدهم الرب وأرجعهم إلي الفردوس مرة أخرى.

علي أن الرجاء كان موجودًا قبل آدم وحواء، في قصة الخليقة الأولى، كان هناك رجاء لتلك الأرض الخربة الخاوية المغمورة بالمياه، وعلي وجه الغمر ظلمة (تك1:1).

وحقق الله لها هذا الرجاء حينما قال (ليكن نور فكان نور) ورتب الله هذه الأرض الخربة، فإذا بها في أجمل صورة ممكنة، فيها الأشجار والأثمار والأزهار والأطيبار. ورأى الله أن كل شيء فيها حسن جدًا. ولذلك مهما كانت الأرض خربة في يوم من الأيام ومهما كانت خاوية، ومهما كانت مغمورة بالمياه، ومهما كانت مظلمة، فهناك رجاء أن الله يخرج منها هذه الصورة الجميلة من الطبيعة المملوءة بالجمال التي نراها الآن.

الرجاء إذن هو شيء هام في الحياة ولو فقد الإنسان الرجاء فقد كل شيء، لأن الإنسان الذي يفقد الرجاء، يقع في اليأس، ويقع في الكآبة، وتتهار معنوياته، ويقع في القلق، والاضطراب ومرارة الانتظار بلا هدف وقد يقع بذلك ألعبوبة في يد الشيطان، لذلك نقول إن الشيطان هو الذي يقطع الرجاء.

أما أولاد الله يعيشون في الرجاء في كل وقت، في الضيقة يعيشون في رجاء، ومهما تعقدت الأمور، ومهما بدا أن الله قد تأخر عليهم، مهما بدا كل شيء مظلمًا، هناك رجاء.

مهما كانت الأرض خربة في يوم من الأيام ومهما كانت
خاوية ، ومهما كانت مغمورة بالمياه ، ومهما كانت
مظلمة.. فهناك رجاء أن الله يخرج منها صورة جميلة
من الطبيعة
قداسة البابا شنودة الثالث

سؤال محيرني

قال الرب يسوع: "الْحَقُّ أَقُولُ لَكُمْ: مَنْ لَا يَقْبَلُ مَلَكُوتَ اللَّهِ مِثْلَ وَلَدٍ فَلَنْ يَدْخُلَهُ".

(لوقا 18: 17)



سؤال: الله بسابق علمه يعرف نهاية كل إنسان، فلماذا لا يمنع خلقه الإنسان الشرير الذي مصيره جهنم، رافة به بدلاً من خلقته ثم ذهابه إلى الجحيم بعد ذلك ؟

الجواب: الله بسابق علمه نعم يعرف، لكن هل لأنه يعرف يمنع الخلقه كيف هذا؟ هذا يذكرني بالمثل الذي يقول: الباب الذي يأتي منه الريح سده واستريح !! هذا الكلام ينفع في دائرتنا الإنسانية لأننا بشر ضعفاء، فالإنسان لكي يبعد عن المشاكل يصنع ذلك، نظراً لضعف الإنسان، لكن هذا لا ينطبق على الخالق العظيم الذي

وسائله كبيرة جداً، لماذا يصنع ذلك ؟ هل هو خائف من الريح، من ماذا يخاف الله ؟ فالله خلقنا لخير يعود علينا، الله كان في غنى عن الإنسان، وفي غنى عن الملائكة، ولكن بطبيعة محبته، خلق الكائنات لتتمتع معه بالسعادة والخير الذي لا يُستقصى، الذي هو فيه لأنه هو الخير الأعظم .

اضرب لك مثل: عندما يكون إنسان غني، ويملك أموال كثيرة، وعنده مقتنيات كثيرة ولا يوجد عنده أولاد، يكون حزين ومتضايق، ويقول أنه ليس عنده ولد يرث هذا الخير، نفسى في ولد لكي يقدر أن يتمتع بهذا الخير، فإذا كان هذا في الإنسان، فمن باب أولى يكون في العلة الأولى التي خلقت جميع البشر، الله في غنى عن الإنسان، وكما نقول في القديس الغريغوري: لست أنت المحتاج إلى عبوديتي، بل أنا المحتاج إلى ربوبيتك، فأنا المحتاج، الله في غنى عني، إنما خلقتي لأتمتع معه، لكن إذا أنا لم أبرهن على أنني استحق هذه النعمة وهذا الخير، فالأفضل أن أقصى من هذا وأطرد، لكي لا يدخل السماء العناصر الفاسدة من الإنسان، لنلا تكرر صفو الآخرين، مثل الشياطين الذين كانوا ملائكة، ولكن عندما فسدوا أصبح وجودهم في السماء لا معنى له، لذلك لا بد أن يُطردوا، لنلا يضرروا بسعادة الآخرين من الملائكة، لأن وجودهم سينغص سعادة الملائكة .

فلا تقدر أن تقول بما أن الله يعلم سابقاً بذلك، كان يمكن أن يمنع خلقه هذا الإنسان، إذا كان ذلك ممكن، فكان إذن يمنع خلقه الإنسان كله، لأننا كلنا لنا ضعفاتنا التي جاءت من أبونا آدم، وكأنتك تريد أن تقول أن الله كان يلغى الوجود كله تماماً، هذا اقتراحك أنت، لكن الله لا يريد ذلك، الله خلقنا لتتمتع معه، ثم أن الله عنده القدرة على أن يحول الشر إلى خير، وأن يساعد الإنسان الضعيف، ويجعله يرتقى بطريق التوبة وبطريق التصحيح، يعدله لكي يواصل المسيرة. لذلك أوجد الله وسائط، فإلى جانب أنه يعلم مصير الإنسان، لكنه أعطى للإنسان إمتيازات وقدرات، يمكنه بها أن يتغلب على ضعفاته، أعطانا وسائط لكي أستطيع بها أنا الإنسان، أن أتغلب على ضعفى وعلى خطيئتي، لكي أقدر أن استرد مسيرتي في طريق السماء وفي طريق الأبدية.

هنا تظهر قدرة الله على تصحيح الخطأ، وعلى تحويل الشر إلى خير، وهذا ما حدث بالنسبة للإنسان، كلنا ضللنا وجاء المسيح ونزل من السماء وأحدث تغييرات كثيرة، كثير من الخطأة والمجرمين والسفاحين، والزناة والدنسين، تحولوا وأصبحوا قديسين، ودخلوا إلى الأقدار السماوية، إذن لا أقدر أنا بنظرة سوداوية، أقول خلاص وأغلق الباب، هذه النظرة عبارة عن نوع من الهرب، وعدم تقدير للإمتيازات الروحية التي أعطها الله للإنسان .

القديس رجل الصلاة

معلومات بسيطة عن البابا كيرلس السادس في ذكرى نياحة قداسته:



1. ولد في قرية طوخ بمدينة دمنهور بمحافظة البحيرة، في أغسطس 1902 باسم عازر يوسف عطا.
2. تدرّج في التعليم حتى حصل على البكالوريا، والتحق بالعمل في إحدى شركات الملاحة.
3. دخل دير البراموس بوادي النظرون، للرهبنة عام 1927، ورُسم راهباً باسم "مينا البراموسى" 1928، ثم قساً في عام 1931.
4. توحد في مغارة بالبرية، واكتفى من زاد الدنيا بـ"صفيحة" ماء و"كوز" عدس أسبوعياً.
5. انتقل ليعيش بطاحونة بالمقطم استأجرها من الدولة بـ"6 قروش"، عام 1936، بعد عدم موافقة البابا وقتها على تعميره دير مارمينا بصحراء مريوط.
6. أقام كنيسة بالطاحونة ما زالت لليوم مزاراً يتوافد عليه الأقباط.
7. ذاع صيت مينا، ما دفع الكنيسة إلى أن تسند له رئاسة دير الأنبا صموئيل بجبل القلمون بالمنيا عام 1944.
8. ترشح للكرسي البابوي وخاض "القرعة الهيكلية" في 1959، والتي أتت به إلى سدة الكرسي الرسولي، ليصبح "البابا كيرلس السادس".
9. أخذ الكنيسة القبطية لأول مرة إلى خارج مصر، ففتتح الكنائس بالكويت وكندا والولايات المتحدة.
10. شهد عهد البابا كيرلس رسامة الأساقفة العموم.
11. وضع حجر أساس دير مارمينا بمريوط عام 1959.
12. استقلت الكنيسة الإثيوبية عن الكرسي المرقسي بالإسكندرية في عهده.
13. أعاد جسد "مارمرقس" الرسول إلى القاهرة، وهو مؤسس الكنيسة القبطية الأرثوذكسية.
14. ارتبط "كيرلس السادس" بعلاقة فريدة بالرئيس الراحل عبدالناصر، كان من ثمارها تشييد الكاتدرائية المرقسية بالعباسية التي افتتحت عام 1968.
15. تنيح البابا كيرلس في 9 مارس عام 1971.
16. دفن جسده أسفل مذبح الكاتدرائية المرقسية بالعباسية التي أنشأها، قبل أن يُنقل عام 1972 في احتفال مهيب لدير مارمينا بمريوط، حسب وصيته.
17. بعد 43 عاماً على رحيله منحه المجمع المقدس للكنيسة برئاسة البابا تواضروس الثاني لقب "قديس"، ليعطي هذا الاعتراف محبيه إمكانية بناء الكنائس باسمه.

عيد الأم



عيد الأم هو احتفال سنوي يقام في تواريخ مختلفة في أنحاء مختلفة من العالم من أجل الامهات ولتكريمنهن، ويكون الاحتفال بتقديم بطاقات المعايدة والزهور والهدايا للأمهات والزيارات، ويعد الاحتفال بعيد الأم من الاحتفالات التي ظهرت في القرن العشرين، تكريماً لدور الأمهات في تربية الأبناء وتأثيرهن في مجتمعاتهن.

ويختلف تاريخ الاحتفال بعيد الأم من دولة إلى أخرى، إذ يصادف الاحتفال بعيد الأم في العالم العربي 21 مارس من كل عام.

وتعود فكرة الاحتفال بعيد الأم في الدول العربية إلى الصحفي المصري علي أمين، مؤسس صحيفة "أخبار اليوم" عام 1955، وفي

الولايات المتحدة يعود تخصيص يوم للأم إلى المؤلفة الأمريكية جوليا وورد هاوي، التي اقترحت الاحتفال بهذا العيد في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1872، بهدف تمكين الأمهات من المشاركة في مسيرات السلام وقتها.

وفي عام 1908 نظمت مجموعة من الأمهات تقودهن آنا جارفيس حملة للاحتفال بيوم للأم في ثاني أحد من شهر مايو/أيار والذي يتزامن مع ذكرى وفاة والدتها، وقد تبنت الدعوة العديد من المدن في الولايات المتحدة، وفي وقت لاحق من عام 1914 أقر الرئيس الأمريكي ويلسون هذا التاريخ عيداً للأم، ويعد عيد الأم عطلة عامة في الولايات المتحدة، وقد تبنت العديد من الدول هذا التاريخ.

ولأن الاحتفال الأمريكي في ثاني أحد من مايو، لذلك يختلف تاريخ الاحتفال به من عام لآخر، ومن الدول التي تحتفل به وفقاً للتقويم الأمريكي أستراليا والنمسا وبلجيكا وبنغلاديش والصين وكندا وكولومبيا والبرازيل وكرواتيا والإكوادور وإستونيا وفنلندا وألمانيا واليونان والهند وإيطاليا واليابان ولاتيا وماليزيا ومالطا والفلبين وجنوب أفريقيا وسويسرا وتايوان وهولندا وتركيا وفنزويلا وزامبيا.

وتحتفل بريطانيا بعيد الأم في الأحد الأخير من شهر مارس من كل عام ويعرف بأحد الأمهات، وأما عن الخلفية التاريخية للاحتفال فإنه ليس لها علاقة بالأمهات وتعود إلى القرن السادس عشر وارتبطت بزيارة المسيحيين للكنيسة الأم في عيد الفصح، وفي الماضي كان الموظفون يحصلون على عطلة للعودة إلى مساكن رؤوسهم للصلاة مع أسرهم وخلال طريق العودة كان هؤلاء الموظفون الشباب يحملون الزهور لأمهاتهم.

والنرويج هي الدولة الوحيدة في العالم التي تحتفل بعيد الأم في فبراير وتحديداً في ثاني أحد من فبراير، وهو تقليد ديني في الأساس، في ما تحتفل السويد بعيد الأم في آخر يوم أحد من يونيو، وتحتفل فرنسا به في أول يوم أحد من يونيو سنوياً.

وفي الشرق الأوسط كانت مصر هي أول دولة تحتفل بعيد الأم في 21 مارس، وكانت البداية عام 1956 عندما قامت إحدى الأمهات بزيارة الصحفي الراحل مصطفى أمين في مكتبه في صحيفة أخبار اليوم المصرية وقصت عليه قصتها وكيف صارت أرملة وأولادها صغار، ولم تتزوج، وكرست حياتها من أجلهم حتى تخرجوا في الجامعة وتزوجوا واستقلوا بحياتهم وانصرفوا عنها تماماً، فكتب مصطفى أمين وعلي أمين في عمودهما الشهير "فكرة" يقترحان تخصيص يوم للأم يكون بمثابة يوم لرد الجميل وتذكير بفضلها.



العصفور والفيل في غابةٍ بعيدةٍ مليئةٍ بالأشجار الكبيرة والجميلة، والحيوانات الكثيرة والمتنوعة، عاش عصفورٌ صغيرٌ مع أمّه وإخوته في عشٍ صغيرٍ مبنيٍّ على قمم إحدى الأشجار العالية، وفي أحد الأيام ذهبت العصفورة الأم للبحث عن طعامٍ لأبنائها الصغار، والذين لا يستطيعون الطيران بعد، وأثناء غيابها عن العش هبت ريحٌ شديدةٌ هزت العش، فوق العصفور الصغير على الأرض. لم يكن العصفور الصغير قد تعلم الطيران بعد، فبقي مكانه خائفاً ينتظر عودة أمّه.

وأثناء ذلك مرَّ فيلٌ طيبٌ يتمشّى في الغابة بمرح، ويضرب الأرض

بأقدامه الكبيرة، ويغني بصوتٍ عالٍ، شعر العصفور بالفرح الشديد، وأخذ يحاول الاختباء من الفيل، إلا أن الفيل رآه، فقال له: "أأنت بخيرٍ أيها العصفور الصغير الجميل؟ هل سقطت من الشجرة؟" ولكنّ العصفور كان خائفاً جداً فلم يستطع أن يجيب الفيل بأيّ كلمة، كان يرتعد بشدّة من الخوف والبرد، فحزن الفيل لمنظره وقرر إحضار بعض أوراق الأشجار ووضعها حوله كي يدفئه.

حضر ثعلبٌ مكارٌ ورأى الفيل يتحدث مع العصفور ثم يذهب مبتعداً ليحضر له الأوراق، فاقترب من العصفور عند ذهاب الفيل، وسأله: "لماذا أنت هنا على الأرض أيها العصفور الصغير؟" أخبره العصفور الصغير أنّه سقط من عشه، قال الثعلب بمكر: "إنني أعرف مكان عشك أيها العصفور وسأعيدك إليه، ولكن عليك في البداية أن تتخلص من الفيل، فهو حيوانٌ شريرٌ ويريد أن يؤذيكَ". في هذه اللحظة عاد الفيل يحمل الأوراق، فابتعد الثعلب واختبأ خلف الأشجار يراقب العصفور.

وضع الفيل الأوراق حول العصفور، والذي شعر بالدفء، ثم قال للفيل: "أيها الفيل الطيب، أنا أشعر بالجوع، أيمكنك أن تحضر لي بعض الطعام؟" كانت هذه فكرة العصفور لإبعاد الفيل عنه حتى يستطيع الثعلب إعادته إلى عشه وإخوته، فالفيل كبيرٌ ومخيفٌ جداً، أمّا الثعلب فإنّه يبدو طيباً، ويمتلك فرواً جميلاً ذي ألوان رائعة. ردّ الفيل: "بالتأكيد أيها العصفور، سأحضر لك بعض الحبوب، ولكن كن حذراً من الحيوانات الأخرى ولا تتحرك من مكانك حتى أعود.

" اقترب الثعلب من العصفور عند ذهاب الفيل وقال له: "فلنذهب كي أعيذك إلى عشك أيها العصفور " وحمله وابتعد خلف الشجرة، وفجأة تغيرت ملامح الثعلب، ورمى العصفور على الأرض ثم هجم عليه يهّم بافتراسه وأكله، بدأ العصفور بالصراخ عالياً: "أنقذوني! أرجوكم أنقذوني!"!سمع الفيل صوت العصفور فعاد مسرعاً ورأى الثعلب يحاول افتراس العصفور، فركض بسرعة وضرب الثعلب الذي هرب مبتعداً.

حمل الفيل العصفور وقال له: "ألم اخبرك ألاّ تبتعد أيها العصفور؟". "اعترف العصفور: "في الحقيقة لقد كنت أشعر بالخوف منك أيها الفيل، فأنت كبيرٌ ضخّمٌ وكبير الحجم، وأنا عصفورٌ صغيرٌ جداً"، ردّ الفيل بحزنٍ شديدٍ: "أيها العصفور، أنا لا أكل الحيوانات الصغيرة، ولست أريد سوى مساعدتك، عليك أن تتعلّم أنّه لا يجب الحكم على أحد لشكله أو حجمه، بل بأفعاله فقط" ثم أخذ الفيل العصفور وأعادته إلى الشجرة التي سقط منها، وكانت أمّه تبحث عنه بخوفٍ شديدٍ، ففرحت جداً عندما رآته، وشكرت الفيل على مساعدتها.

هل تعلم ???



✠ في القرن الأول : كان أبائنا ينقطعون عن الطعام والشراب يوم الجمعة العظيمة فقط .

✠ ثم أضيف سبت النور، أى أنهم أصبحوا يصومون يومان كاملان بدون طعام أو شراب (طىّ اليومان) .

✠ في القرن الثالث : كانت كنائس شمال إفريقيا التى بشرها مارمرقس الرسول تصوم 40 ساعة قبل قداس عيد القيامة، و كان يسمى (صوم الفصح) .

✠ في القرن الرابع : بدأ أبائنا يصومون ستة أيام قبل يوم عيد القيامة، و كان مسموح فقط بأكل الملح و الماء والخبز فى المساء ، مع بقاء الانقطاع التام عن الطعام والشراب يومى الجمعة العظيمة و سبت النور، وأسماوا الستة أيام هذه (اسبوع الفصح) وهو الذى نسميه اليوم (اسبوع الآلام) .

✠ في القرن الرابع أيضاً : نجد أول إشارة مكتوبة للصوم الكبير ، حيث كان يبدأ ثاني يوم عيد الغطاس (تشبهاً بالسيد المسيح الذى صام بعد العماد مباشرة) و كانت مدته 35 يوماً و بعدها يفطرون، ثم يصومون اسبوع الآلام و يحتفلون بعيد القيامة بعدها بفترة ، حيث كان اسبوع الآلام منفصلاً عن الصوم الكبير .

• أى ان الصوم كان (35 يوم + 6 أيام الخاصة باسبوع الآلام) = 41 يوماً (أى ستة أسابيع) ، وكانت تسمى " الأربعين المقدسة "، وكان الصوم إنقطاعياً حتى الساعة الثالثة ظهراً .

✠ بعدها فى نفس القرن أيضاً : أضيف اسبوعاً على الصوم .

• أى ان الصوم أصبح (42 يوم + 6 أيام الخاصة باسبوع الآلام) .

✠ في القرن الرابع أيضاً : قام البابا أثناسيوس الرسولى، بضم الأربعين المقدسة إلى اسبوع الآلام، (كما يتضح من الرسالة الفصحية السادسة) وأصبح ميعاد بدء الصوم الكبير ليس ثاني يوم عيد الغطاس ، إنما أصبح ميعاد متغيراً لارتباطه بميعاد عيد القيامة، وكانت مدة الصوم الكلية شاملة إسبوع الآلام تساوى 7 أسابيع .

✠ في القرن السابع : فى عصر الإمبراطور فلافيوس أغسطس هرقل (الذى توفى 11 فبراير 641 م) ، أضيف اسبوعاً ثامناً قبل بداية الصوم الكبير، حافظت الكنيسة القبطية على هذا الاسبوع إلى يومنا هذا حتى بعد وفاة هرقل، و لكن أصبحت الكنيسة تسميه أسماء أخرى مثل: (اسبوع الاستعداد)، وتعتبره الآن فترة تمهيدية للصوم الكبير .

✠ وبهذه الطريقة استقر الصوم الكبير 8 أسابيع (55 يوماً) حتى وصل إلينا .

مرضى الجيوب الأنفية وحساسية الصدر



نصائح طبية فعالة لمرضى الجيوب الأنفية وحساسية الصدر

فصل الربيع معروف بالتقلبات الشديدة في الطقس وتزداد فرص التعرض للعواصف الترابية، التي تشكل خطرًا كبيرًا على مرضى حساسية الصدر والجيوب الأنفية.

لذا نقدم بعض النصائح:

مع قدوم موسم الربيع وحدث تقلبات جوية عنيفة، ومع وجود رياح الخماسين المحملة بالأتربة، وأيضاً مع وجود حبوب اللقاح يتعرض الكثير من مرضى الجهاز التنفسي وخاصة المصابين بـ"حساسية الأنف" و"الجيوب الأنفية" وحساسية الصدر لكثير من المشاكل ولذلك ينصح هؤلاء المرضى بعدم مغادرته المنزل، وغلق جميع النوافذ وارتداء الكمامات الواقية، أما في حالة الخروج ينصح بالحرص الشديد على الالتزام بالعلاج المخصص لهم في المواعيد.

وكذلك الاستعداد بما يسمى خطة الطوارئ للتعامل مع ظهور أعراض شديدة لحساسية الأنف مثل العطس المستمر والحكة الشديدة بالأنف وحدث انسداد شديد وإفرازات مخاطية تعوق التنفس وتعوق النوم.

عند حدوث أعراض شديدة لحساسية الصدر مثل السعال المستمر والشعور بضيق التنفس وأزيز الصدر وفي هذه الحالات ينصح بتناول مضادات الحساسية والبخاخات الموسعة للشعب الهوائية حسب الجرعات التي يصفها الطبيب، وفي حالة زيادة حدة هذه الأعراض يجب التواصل مباشرة مع الطبيب المعالج لمعرفة الطريقة الأفضل للعلاج كما ينصح بتناول المياه والسوائل بكميات مناسبة وكذلك الجرعات المناسبة من "فيتامين سي" لأنه يعتبر من أهم مضادات الأكسدة.

وضرورة تجنب الأماكن التي يكون بها تدخين لمنع زيادة مشاكل الجهاز التنفسي، كما ننصح بتناول الأغذية الطازجة والمتوازنة والبعد عن كل ما به إضافات أو مواد حافظة لما لها من تأثير سيئ على جهاز المناعة بصفة عامة وعلى مصابي حساسية الأنف والجهاز التنفسي بشكل خاص.

حيل لتنعيم الشعر



1- استخدمي صفار البيض

إخفي صفار 3 إلى أربع بيضات جيداً. أضيفي القليل من زيت الزيتون واخلطي المزيج جيداً. وبعد ذلك ضعيه على كامل شعرك ولا سيما على أطرافه ثمّ دعيه لنحو 20 دقيقة، على أن تغطي رأسك بمنشفة دافئة. يمكنك تكرار هذه العملية مرة أسبوعياً.

2- اغسلي شعرك جيداً

أثناء الاستحمام، من المهم جداً أن تقومي بغسل شعرك بعناية، وإلا فإنه قد يحتفظ ببقايا الشامبو التي قد تفضي إلى منحه مظهراً باهتاً. وتذكري هذه النصيحة: الجئي دائماً إلى الماء البارد.

3- الجئي إلى الخلّ الأبيض

بعد أن تغسلي شعرك، إمزجي القليل من الماء مع القليل من الخل الأبيض وبللي رأسك بالمزيج. وبعد ذلك، أعيدي غسله بالماء البارد والنتيجة: شعر غاية في النعومة.

4- لا تنسي عصير الليمون

إغسلي شعرك جيداً بالقليل من عصير الليمون. وبعد ذلك، استخدمي الماء البارد. فهذا العصير يمنح خصلاتك اللعان ويحوّلها إلى خيوط حريرية.

5- اختاري منتج ما بعد الشامبو

ما أن تنتهي من غسل شعرك، طبقي منتجاً خاصاً بمرحلة ما بعد استخدامك الشامبو. وهكذا فإنك تؤمنين له الحماية ضدّ كل الاعتداءات الخارجية. كما أن هذا المنتج يعمل على تلميس شعيرات رأسك ويجعل شعرك أكثر نعومة من قبل.

6- استفيدي من زيت اللوز

شعرك جاف؟ بالطبع، الأمر يزعجك. إذاً، طبقي زيت اللوز عليه وأحيطي رأسك بمنشفة دافئة لمدة ساعة قبل أن تعدي إلى غسل خصلاتك بعناية. وهكذا ستصبح ناعمة جداً ومشرقة.

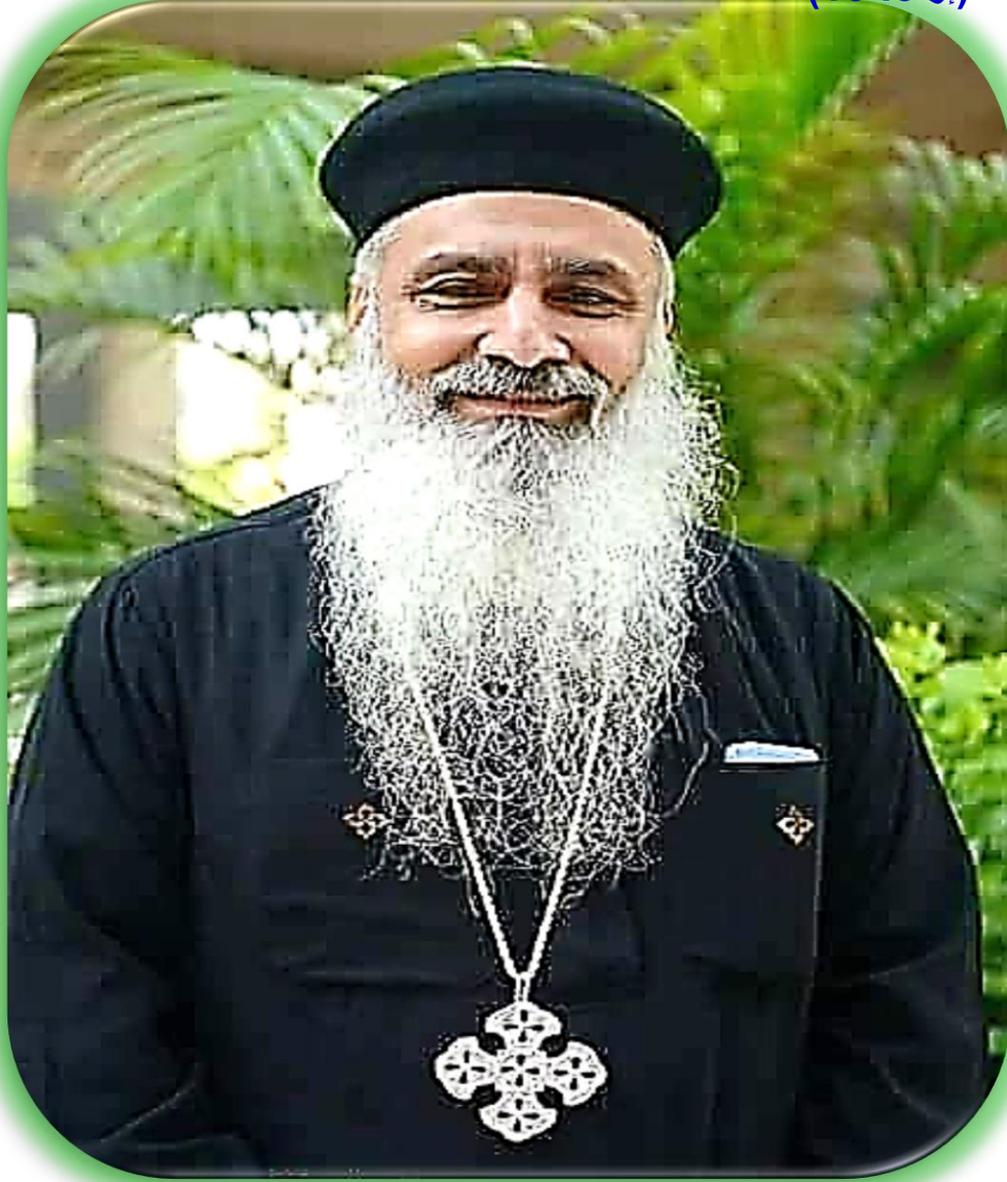
7- طبقي الأقنعة

هذه المعلومة ليست جديدة. نعم، فتطبيق القناع على شعرك خطوة ضرورية جداً، إذ إنّه يحميه ويغذيه ويمنحه النعومة. وفي هذه الحالة، ندعوك إلى أن تختاري أحد تلك الأقنعة المفيدة وأن تستخدميه مرة واحدة أسبوعياً على الأقل لكي تحصلي على النتيجة التي تريدين.

8- تناولي الطعام المناسب

قد يثير هذا الأمر دهشتك. لكن، فعلاً لكل ما تأكلين تأثيره الواضح على شعرك. إذاً، أكثر من تناول الفواكه والخضار والأطعمة الغنية بالفيتامينات B والفيتامين A والزنك. لماذا؟ لأنّ نعومة شعرك وصحته تحتاجان إلى ذلك.

"وَأَعْطَيْكُمْ رُعَاةً حَسَبَ قَلْبِي، فَيَزُودَكُمْ بِالْمَعْرِفَةِ
وَالْفَهْمِ" (إر 3: 15)



يهئ اجتماع المتزوجين
جناب الأب الورع أبينا الحبيب
القس مرقس نجيب
بعيد السيامة السادس عشر
الرب يديم كهنوته سنين عديدة