

4 مارس 25 امشير استشهاد اربخس وفليمون أخية وابيفية العذراء

5 مارس 26 امشير نياحة القديس هوشع النبي

7 مارس 28 امشير شهادة القديس ثيودوروس

8 مارس 29 امشير استشهاد القديس بوليكاربوس

9 مارس 30 امشير نياحة البابا الانبا كيرلس السادس/وجود راس القديس يوحنا المعمدان

10 مارس 1 برمهات استشهاد القديس الكسنروس الجندي

12 مارس 3 برمهات نياحة البابا قسما الاسكندري 58

14 مارس 5 برمهات استشهاد القديسة ادوكسية

15 مارس 6 برمهات استشهاد القديس ديسقوروس في زمان العرب

16 مارس 7 برمهات شهادة القديسين فيليمون وابلابيوس

17 مارس 8 برمهات استشهاد متياس الرسول + شهادة القديس ايانوس والي انصنا

19 مارس 10 برمهات عيد الصليب المجيد

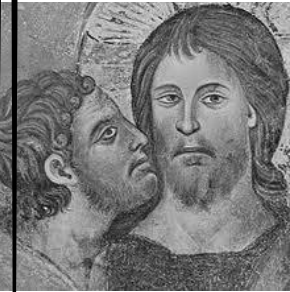
24 مارس 15 برمهات نياحة القديسة سارة الراهبة

26 مارس 17 برمهات استشهاد سيدهم بشاي + نياحة لعازر حبيب الرب

27 مارس 19 برمهات نياحة ارسطوبولس أحد السبعين رسول

29 مارس 20 برمهات اقامة لعازر

انت تسال والبابا يجيب هل تناول يهوذا ؟ ؟



ورد فى إنجيل لوقا (22 : 3 - 6) النص الآتى :

"فدخل الشيطان فى يهوذا (الذى يرمى الأسخريوطى ،

وهو من جملة الاثنى عشر فمضى وتكلم مع رؤساء الكهنة وقولوا الجند كيف يسلمه لهم ،

ففرحوا وعاهدوه أن يعطوه فضة. فوالعزهم وكان يطلب فرصة ليسلمه إليهم خدوا من الجمع. "

ويتضح من هذا النص أن يهوذا قد سمح للشيطان أن يدخله ، [خلق الله الإنسان كائن حر مريد]

له الحرية الكاملة فيما يفعل أو يفكر ، وقد استغل يهوذا هذه الحرية فى عمل الشر ، شأنه شأن كل إنسان

خاطيء يستسلم للخطية وللشيطان بإرادته "

أجاب يسوع هو ذاك (الذى أغمس أنا اللقمة وأعطيه . فغمس اللقمة وأعطاه لليهوذا سمعان

الأسخريوطى . فبعر اللقمة وخله الشيطان ... "

هنا التفاصيل : غمس لقمة ، ثم مناولته إياها ، وهذا هو طقس أكل الفصح ، لأن طقس سر الأفخارستيا

الذى رسمه سيدنا يسوع المسيح يختلف عن طريقة الأكل هذه أما عبارة فدخله الشيطان بعد أخذ اللقمة

فلا تناقض بينها وبين ماورد فى إنجيل معلمنا لوقا البشير أن الشيطان دخله فى البداية ، ذلك أن الشيطان

يدخل عقل الإنسان كمجرد فكرة فى البداية ، وعندما يستسلم الإنسان لفكر الشيطان يتابع الشيطان

تسلسل دخوله لتحريك الإنسان لتنفيذ الخطية ، إما بإغرائه بالثروة والمال أو بجمال الدنيا الفانى ، أو كما

أغرى أبونا الأولين أنهم سيصIRON مثل الله !

أما إذا كان لأى شخص رأى آخر فى هذا الموضوع فإن ذلك لا يغير من النتيجة الحتمية لمصير الإنسان

الذى يتناول بدون استحقاق ، كما ذكر معلمنا بولس الرسول فى [1 كورنثوس 11 : 27]

" إلهو لأى من أكل هذا الخبز أو شرب كأس الرب

بدون استحقاق يكون مجرما فى جسده الرب ووجهه : "





قدسوا صوما نادوا باعذكاف إجمعوا الشيو



جميع سكان الارض إلي بيت الرب الهكم واصخوا إلي الرب" يوئيل 11:14



+ في الصوم تتألق الشخصية ضد الذات
وفيه تدريب تعاني خلاله الذات هجرانا وصدودا
من جانب الانسان فيقدم الانسان ذاته ذبيحة حب
وجزاء لا يتجزأ من ذبيحة الصليب حيث أحبنا رب
المجد يسوع إلي المنتهي فبذل ذاته عنا

**وينبها الرب المجد ألا يكون قصدك من الصوم
أن يعلم الناس صومك خاصة الصوم الفردية
التي تكون بإرشاد أب الاعتراف لظروف خاصة ...**

فيقول أدهن رأسك وأغسل وجهك أي طهر نيتك واجعل ضميرك خالص ليس
الفرصة ألا يعلم الناس صومك بل الا يكون هذا قصدك لنغسل وجوهنا بدموع
التوبة ونمسح رؤوسنا بزيت النعمة فتتذكر أننا نقدر الصوم أي نخصص لرب
المجد حبا للذي أحبنا وبذل ابنه الوحيد عنا ليس عقابا ولا ازلالا ولا حرما ولا كبتا

بل هو شركة حب مع المسيح الذي صام عنا اربعين يوما واربعين ليلة



**هو اختيار لقيادة الروم القدس لحياتنا في المسيح كما كان يفتاد الروم القدس
في البرية بصومه المقدس**



ثلاثيات الصوم الكبير (نياحة الأنبا تاووضروس)

فترة الصوم المقدس من أقدم فترات السنة الكنسية، حيث نصوم الأربعين يوماً المقدسة كما صامها السيد المسيح عنا، ونحن نصوم معه. **ولأهمية هذا الصوم نراه مرتبطاً بثلاثة أصوام أخرى هي:**

1- صوم يونان: قبل الصوم الكبير بأسبوعين على نفس الطقس من

حيث الانقطاع والميطنيات والنبوات والقداست المتأخرة، كما تنتهى أيضاً بفصح يونان كمثال لعيد القيامة.

2- أسبوع الاستعداد: وهو الذى يسبق الأربعين المقدسة مباشرة، ونصومه تعويضا عن السبوت التى تخلل

فترة الأربعين يوماً ولا يجوز فيها الصوم الانقطاعى

3- أسبوع الآلام: وهو أقدم أصوام السنة كلها ويبدأ عقب جمعة ختام الصوم ويستمر ثمانية أيام، وبذلك

تتكمّل أيام الصوم الكبير كلها 55 يوماً.

رحلتنا الثلاثية مع أحاد الصوم الكبير التى هى بمثابة محطات زمنية للصوم، حيث نجد ثلاثية رائعة فى كل محطة كما فى الجدول التالى ؟:

أحد الرفاع	أحد الاستعداد	أحد التجربة	أحد الإبن الضال	أحد السامرية	أحد المخلع
مت 1:6-1	مت 33:6-19	مت 4:1-11	لو 32:11-15	يو 4:1-42	يو 5:1-11
ثلاثة محاور	ثلاثة محاذير	ثلاثة تجارب	ثلاثة صفات	ثلاثة مراحل	ثلاثة
الصدقة	لا تكنزوا	الطعام	الآب المحب	يهودى- سيد	مشاهد
الصلاة	لا يقدر	العالم	الإبن التائب	نبي - المسيح	وحيد
الصوم	لا تهتموا	الغنى	الأخ الرافض	المسيح - مخلص	مخلع
				العالم	صحيح

أولاً: أحد الرفاع ثلاث محاور

1- الصدقة أو الرحمة: حيث يفتح قلب الإنسان نحو الآخر يشعر بإحساسه، وبإحتياجاته، وأتعبه، وبذلك

يتكامل جسد المسيح بكل أعضائه ولذا ترخم الكنيسة طوبى للرحما على المساكين

2- الصلاة هى المحور الثانى : حيث ارتبط بإلهى بصورة حية من خلال التسبيح فنرتفع نحو مسيحنا القدوس فى تسليم حقيقى لسيدنا العنون ولراحة قلوبنا.

3- الصوم وهو المحور المكمل :و تدريبنا الروحى "أدخل إلى مخدعك (قلبك) وأغلق بابك (فمك)..."

ثانياً: أحد الكنوز ثلاث محاذير

1- لا تكنزوا لكم كنوزاً على الأرض : والمقصود أن تكون تعلقات قلوبنا بالسماء، وزيادة إشتياقاتنا للملكوت بعيداً عن تطلعات وشهوة العيون والشهرة.

2- لا يقدر أحد أن يخدم سيدين : ليس من اللائق أن نشغل عن مسيحنا القدوس بسيد آخر.

3- لا تهتموا للغد : الاهتمامات الأرضية المستقبلية تفقد الإنسان سلامه،

فى حين أن الغد هو من يد الله. ولأنه كذلك فهذا يجعلنا دائماً فى طمأنينة

ثالثاً: أحد التجربة ثلاث تجارب ...

1- تجربة الخبز أى لقمة العيش : والتشكيك فى أبوة ورعاية الله والسؤال: هل حياتى هى من الله أم من الطعام؟

2- تجربة العالم أو مجد العالم : وتعنى الوقوع فى شهوة العيون والمجد الباطل والتباهى بما نملك

3- تجربة الغنى أو الطريق السهل : وهى الطمع وحب المال، تعظم المعيشة "وحب حياة الراحة بلا تعب





رابعاً: أحد الإبن الضال يقدم ثلاثة شخصيات بثلاث صفات أساسية

- 1- الآب المحب : الذى يحترم إرادة ابنه ولا ييأس من خطئه ويتحنن عليه عندما يرجع ويقبل توبته وهذا يمثل الإنسان الذى يقدر أن يسامح وينسى لأنه يحب .
- 2- الإبن التائب : وهو الإبن الشاطر الذى رجع إلى نفسه وبإرادته . وهو يمثل الإنسان الشجاع الذى اعترف بخطيته، وأخذ الخطوة العملية ليحتمى فى بيت أبيه أى الكنيسة
- 3- الإبن المتذمر : وهو الأخ الكبير الغضوب المتذمر من عودة أخيه وهو يمثل الإنسان الذى يعيش مغتربا ومبتعدا بكيانه حتى وإن كان يعيش بجسده فى داخل بيت أبيه

خامساً: أحد السامرية ثلاث مراحل:

تدرج عمل النعمة مع هذه المرأة خلال حوارها مع السيد المسيح حيث نادته بثلاثة ألقاب متتالية.

- 1- مرحلة يهودى - سيد : فى بداية مقابلتها لم تر فيه سوى أنه رجل يهودى ، وهناك عدااء مستحكم بينهم ولكن حلاوة كلام المسيح جعلتها تسترسل معه فى الحوار، ولذا نادته بلقب سيد " كتعبير عن الإحترام
- 2- مرحلة نبى - مسيا : عندما كشف سرها وخطيتها برقة بالغة رأت أنه "نبى"، وعندما سألته عن موضع السجود أجابها إجابة روحية خالصة لم تسمعها من قبل .. رأت أنه المسيا.
- 3- مرحلة المسيح - مخلص العالم : عادت إلى مدينتها لتخبر أهلها عن هذه المقابلة العجيبة مع "المسيح". وأعلنت أن "هذا هو بالحقيقة المسيح مخلص العالم."



سادساً: أحد المخلع (الوحيد) ثلاث مشاهد

- 1- وحيد .. قبل المسيح : كان مهملاً متروكاً وحيداً سنوات طويلة، لم يجد من يمد له يد المعونة.. "ليس لى إنسان"، بلا أمل، بلا صحة، بلا رحمة.
- 2- مخلع .. أمام المسيح : احترم المسيح إرادته وسأله أولاً أتريد أن تبرأ؟ وهذا السؤال لكل خاطئ يود التوبة وهكذا يبدو مسيحنا متحنن يشفق على شعبه ومجيئه هو مجيء الشفاء والفرح.
- 3- صحيح .. بعد المسيح : ويسمع أمر المسيح بالشفاء، وتبتدئ مظاهر ضعفه ومرضه، وينطلق صحيحاً معافياً.. ويحذره من الخطية التى كانت سبب مرضه فيقدم شهادة قوية أمام اليهود.

سابعاً: أحد المولود أعمى ثلاث مواقف:

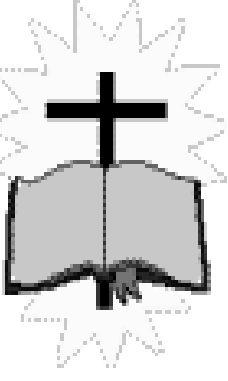
- 1- موقف الفريسيين : موقف الجيران كله حيرة وتعجب و بدأ الفريسيون تحقيقاً ظالماً مع هذا الإنسان ، ولقساوة قلوبهم لم يفهموا ولم يؤمنوا بالطبع، وحدث انشقاق بينهم.
- 2- موقف الأبوين : لقد آمنّا لأنهما أكثر الناس معرفة بإبنهما ولكن خوفهما من اليهود منعهما من إعلان ذلك . فكان كلامهما فيه شئ من التحفظ. "هو كامل السن أسألوه فهو يتكلم عن نفسه"
- 3- موقف المريض نفسه : كان أعمى منذ ولادته وتعرض لتعيرات الناس إلا أنه احتتمل هذه التجربة الأليمة . وفى طاعة وخضوع وإيمان تمم أمر المسيح فيه، وبكل طهارة اللسان وشجاعة شَهِد للمسيح بلا خوف منشغلاً بنفسه دون النظر أو التطلع إلى أخطاء وخطايا الآخرين. إنما أعلم شيئاً واحداً. أنى كنت أعمى والآن أبصر."

ولكن نجد .. هناك إرتباط وثيق بين هذه الآحاد الثلاثة فى .

الشخص	المكان	ترمز إلى	المسيح
أحد السامرية	امرأة	ماء بئر يعقوب	الرافضين
أحد المخلع	مريض	ماء بركة بيت حسدا	المقيدين
أحد المولود أعمى	معوق أعمى	ماء بركة سلوام	غير المؤمنين

وهكذا تكتمل رحلتنا فى ثلاثيات الصوم الكبير..

أقوال ع. ن الصليب - ابونا بيشوى كام-ل-



+ الصليب فى طبيعته أقوى
درجات الحب وأعمتها.

+ بقدر ما يزداد تأملنا فى الصليب
بقدر ما تتعمق شركتنا ومعرفتنا للرب

+ إن كنت نطلب الحرية من الخطية فنذرب

على التأمل المستمر فى المسيح المربوط لأجلك

+ ليس الصليب مجرد لون من التأمل
الروحي الجميل ، ولكنه أيضاً احتمالاً
لألأم من أجل الوقوف ضد العالم

+ الصليب هو وسيلة

التحرر من الذرات وصلبها



+ إن سقوط يسوع تحت نير الصليب
= قيامى وحرىتى من عبودية

+ الصليب لا يجب أن

ننظر إليه نظره عابرة ،
بل أن نتعلم ونشبع منه

+ نفس بلا صليب كعروس بلا عريس

+ الذى لم يذق طعم المسامير لن

يصل إلى يسوع المسيح على الصليب

+ إن كل نفس شاركتك يا يسوع آلام
صليبك.. أبهجت قلبها بقوة قيامتك

+ بدون ألم ليس هناك إكليل

+ إن مكان الحرية هو المكان الذى تضع
فيه النفوس العطشانة أفواهها لتشرب
من الحمل المزروع وترتوى من ماء الحياة



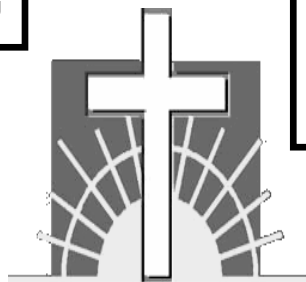
+ الذى عرف طريق جنبك الالهى
المطعون ووضع فمه على الجرح
وشرب لا يعطش إلى الأبد

+ أثر المسامير شهادة أبدية على محبة الرب لنا

وعلاوة أبدية لنزول الدم والغفران

+ إن تدرب الانسان على تذوق
الحلاوة فى كلمة الله والصليب
سيجعل النفس تتأفف من كل لذة

الصليب هو طريق الحرية من
قيود العالم وشهوة الجسد.





"النمام يُفرق الأصدقاء" (أمثال 16 : 28)

+ **النميمة** : هي نقل أخبار (أو إشاعات) عن شخصية ما في غيابها .

+ وهي خطية مركبة ، إذ تشمل الإدانة والذم والجرح والفضح والوشاية ، والسبب إلخ .

+ وتقود للخصام ، والكراهية للنمام ، كقول الكتاب " حيث لا نمام يهدأ الخصام " (أم 26 : 20) ، والمثل الشائع " الفتنة أشد من القتل " .

+ **النميمة** خطية عظيمة ، وهي من صفات الأشرار (2 كو 12 : 20) ، (رو 1 : 29) .

+ وقال القديس أبو مقار الكبير : " احفظوا أنفسكم من كلام النميمة والوقيعة ، لتكون قلوبكم طاهرة ، والذي يقوله شخص عن أخيه ، يُغضب الله الساكن فيه " .

+ وقال أنبا مترا : " أفضل من صوم البطن ، ألا تأكل لحم إنسان ، ولا تشرب دمه بالوقيعة "

+ **ومن أسبابها :**



1 - الفراغ الغير مستغل روحياً وعملياً (راجع يع 3) .

2 - الكبرياء والغرور بالنفس ، وتقود للتحدث عن عيوب الناس .

3 - عدم وجود المحبة في القلب .

+ **ومن أبناء النميمة :**

1 - الذم : ونها القديس بطرس الرسول والقديس يعقوب الرسول عنه (1 بط 2 : 10) ، (يع 4 : 11)

2 - الإدانة : لا يرحم الله الشخص الذي يدين غيره (مت 7) ، (رو 2) .

3 - ويجب إدانة الإنسان لنفسه على عيوبها ذاتها (1 كو 11 : 31) .

4 - القسوة والإفتراء والظلم : بسبب الأنانية ومحبة الماديات ، فتدفع النفس للذم والقذح في الغير ، للوصول (لدى المسؤولين) لهدفه المادى ، وطموحه المتطرف والمنحرف

5 - عدم المحبة أو الرحمة : القلب الخالى من المحبة والرحمة ، كالتربة الخالية من المياه ، والتي تظهر بها القاذورات ، والعديم المحبة هو ناقل أخبار شريرة (وإشاعات) ،

ويميل للتشهير بالغير ، غير عالم أن الجزاء في السماء ، سيكون من جنس العمل .

" إن الحكم بلا رحمة ، لمن لا يعمل رحمة " (يع 2 : 13)



• **وقال القديس يوحنا الدرجى :** " سمعت كلام نمامين ، فلما وبختهم ،

قالوا لى إنهم : " لا يفعلون شراً ، وإنما محبة وشفقة على الذين يتكلمون فى حقهم "

فقلت لهم : " إن كنتم تحبّونهم حقاً ، فصلوا من أجلهم سراً ، ولا تسبّوهم أو تهجوهم فى غيابهم "

• **وقال القديس بيشاى :** " إن بالنميمة أغوت الحية حواء ، فمن يقع بصاحبه

(يذمه أو ينم عنه) ، فإنه يهلك كل من يسمعه ، ولا تنجو نفسه من العذاب الأبدى " .

• وقال أحد الخدام المعاصرين : " عودت نفسى أن أقول الحسن (فقط) عن كل إنسان " .

دفعتي الفاتورة مقدماً

بعد 21 سنة من زواجي، وجدت بريقاً جديداً من الحب، قبل فترة بدأت أخرج مع امرأة غير زوجتي، وكانت فكرة زوجتي حيث بادرتني بقولها: "أعلم جيداً كم تحبها" المرأة التي أرادت زوجتي ان أخرج معها وأقضي وقتاً معها كانت أمي التي ترملت منذ 19 سنة، ولكن مشاغل العمل وحياتي اليومية ومسؤولياتي جعلتني لا أزورها إلا نادراً. في يوم اتصلت بها ودعوتها إلى العشاء:

سألتني: "هل أنت بخير؟"

لأنها غير معتادة على مكالمات متأخرة نوعاً ما وتقلق .

فقلت لها "نعم أنا ممتاز ولكني أريد أن أقضي وقت معك يا أمي."

قالت: "نحن فقط ؟!"

فكرت قليلاً ثم قالت: "أحب ذلك كثيراً"

في يوم الخميس وبعد العمل، مررت عليها وأخذتها، كنت مضطرب قليلاً،

وعندما وصلت وجدتها هي أيضاً قلقة، كانت تنتظر عند الباب مرتدية ملابس جميلة ويبدو أنه آخر فستان قد اشتراها بي قبل وفاته.

ابتسمت أمي كملاك وقالت: " قلت للجميع أنني سأخرج اليوم مع إبنني، والجميع فرح، ولا

يستطيعون انتظار الأخبار التي سأقصها عليهم بعد عودتي"

ذهبنا إلى مطعم غير عادي ولكنه جميل وهادئ تمسكت أمي بذراعي

وكانها السيدة الأولى، بعد أن جلسنا بدأت أقرأ قائمة الطعام حيث أنها

لا تستطيع قراءة إلا الأحرف الكبيرة.

وبينما كنت أقرأ كانت تنظر إلي بابتسامة عريضة على شفتاها المجدعتان...

وقاطعتني قائلة: "كنت أنا من أقرأ لك وأنت صغير."

أجبتها: "حان الآن موعد تسديد شيء من ديني بهذا الشيء.. ارتاحي أنت يا أماه"

تحدثنا كثيراً أثناء العشاء لم يكن هناك أي شيء غير عادي، ولكن قصص قديمة على قصص جديدة

لدرجة أننا نسينا الوقت إلى ما بعد منتصف الليل، وعندما وصلنا إلى باب بيتها...

قالت: "أوافق أن نخرج سوياً مرة أخرى، ولكن على حسابي"

فقبلت يدها وودعتها بعد أيام قليلة توفيت أمي بنوبة قلبية. حدث ذلك بسرعة كبيرة لم أستطع عمل

أي شيء لها... وبعد عدة أيام وصلني عبر البريد ورقة من المطعم الذي تعيشنا به أنا وهي مع ملاحظة ، مكتوبة بخطها :

دفعتي الفاتورة مقدماً... كنت أعلم أنني لن أكون موجوده.

المهم دفعتي العشاء لشخصين لك ولزوجتك. لأنك لن تقدر ما معنى تلك الليلة بالنسبة لي.. أحبك يا ولدي ، في هذه اللحظة فهمت وقدرت معنى كلمة "حب" أو "أحبك" وما معنى جعلنا الطرف الآخر

يشعر بحبنا ومحبتنا هذه. لا شيء أهم من الوالدين

.إنحهم الوقت الذي يستحقونه .. فهو حق الله وحقهم وهذه الأمور لا

اقضى على التوتر فى خمس خطوات

انفرد بنفسك فى غرفة تستطيع أن تجلس فيها على راحتك فى هدوء ولولخمس دقائق وعندما تشعر بضغط عميق تأمل فى أى موضوع آخر قد يبعث على كراحة نفسية هذه الطريقة ستساعدك على التركيز



استيقظ مبكرا ... فعشر دقائق مبكرا فى الاستيقاظ قد تريحك طوال اليوم لان الاستيقاظ متأخرا يدفعك لعمل أكثر منشغ فى نفس الوقت مما يصيبك بالتوتر الشديد

اهتم بالطعمة والفواكه التى تحتوى على فيتامين سي حيث انها تقلل من التوتر ولتجرب هذه الميزة فى الطعمة الرسمه



ابتعد عن شرب الشاي والقهوة والنسكافيه فى المساء لانها ستمنعك من النوم العميق مما يسبب حالة من الاجهاد ذهنى شديد سينعكس عليك بصورة سيئة فى اليوم التالى

اهتم بحياتك الاجتماعية واسئمنع برفقة اصدقائك او اقاربك او شريك



فرش المذبح

بعد ارتداء ملابس الخدمة يبدا الأب
الكاهن في فرش المذبح وإعداد
المينية و الكأس ووضعها في أماكنها
وهو يملئ صلاة سرية تسمى صلاة الاستعداد .

+ وفرش المذبح يشير إلى إعداد عليه مهيون التي أكل فيها السيد المسيح الفصح
وأسس فيها سر التناول ولا يمح نزع المفارش عن المذبح قبل انتهاء المناولة لأنه
لا يمكن أن يستقبل إنسان ملكاً عظيماً وقبل أن يرحل الملك يبدأ
في رفع المفروشات الثمينة و الملك مازال موجوداً .

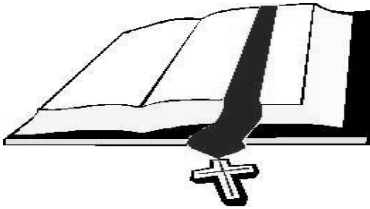
صلاة المزامير

و تصلي الكنيسة صلاة المزامير قبل تقديم الحمل لأن فيها
نبوات عن تجسد السيد المسيح ومجيئه لخلاص العالم .



-وطقس صلاة المزامير هو كالآتي :

+ في أيام السبوت و الآحاد و الأعياد السيدية الكبرى (كالميلاد و القيامة.....الخ) و الصغرى
(كالختان و عيد دخول المسيح الهيكل...إلخ)



تصلي صلاة الساعة الثالثة والسادسة ويجب أن يخرج القداش
قبل الساعة الثانية عشر ظهراً .

+ في أيام الأصوام و أيام الأربعاء و الجمعة تصلي صلوات الساعة الثالثة والسادسة و التاسعة .

بعض الاستثناءات

في أيام الصوم الكبير (عدا السبوت والآحاد) حيث يخرج القداش متأخراً تصلي صلوات الثالثة
والسادسة والتاسعة والغروب و النوم .

في أعياد الميلاد و الغطاس و القيامة لا تصلي المزامير على الإطلاق وهي القداشات الوحيدة المسموح
بإقامتها ليلاً .



الطريقة

-يقوم الكاهن الخديم (وهو الكاهن الذي يقوم برفع الحمل وقت القداش) بقيادة الصلاة حتى ولو
كان هناك من هو أكبر منه. أما في وجود الأب الأسقف فهو الذي يقوم بقيادة الصلاة حتى ولو كان
لن يخدم القداش .

-توزع مزامير كل ساعة (حسب اليوم) على الشعب عدا ثلاثة مزامير في كل ساعة وهي التي يصلّيها الأب الكاهن وهي المزمور الأول و الأخير من كل ساعة بالإضافة إلى :

+ في الساعة الثالثة: مزمور "فاض قلبي بكلام صالح"
+ في الساعة السادسة: مزمور "رضيت يا رب عن أرضك"



الأجبية

+ في صلاة الساعة التاسعة: مزمور "قال الرب لربي"
+ في الساعة الحادية عشر (الغروب): مزمور "اعترفوا للرب"
+ في الساعة الثانية عشر (النوم): مزمور "اعترف لك يا رب"
- ثم يقوم أحد الشماسة بقراءة الإنجيل و بعد الإنتهاء من القراءة يسجد أمام الهيكل ثم يقبل الصليب ويد الكاهن .

- ثم يقول الكاهن "ليكمل قول الله بسلام و المجد لله دائماً"

← و معناها لتكمل أقوال الله التي سمعناها الآن عملياً في حياتنا نصدقها ونحفظها وننفذها .

- ثم يقول الكاهن "نسجد لك أيها المسيح مع أبيك الصالح والروح القدس لأنك (.....) وخلصتنا"
+ في أيام الأحاد من أول أحد القيامة و حتى الأحد الرابع من شهر هاتور يقال "قمت"

+ في أيام الأسبوع (في الأيام السنوية) يقال "أتيت"

+ في الخماسين المقدسة (أحد + أيام الأسبوع) يقال "قمت"

+ شهر كيهك (أحد + أيام الأسبوع)

يقال "أتيت" لأن في نهايته نحتفل بعيد الميلاد فلا يصح أن نقول "قمت"

+ في شهري طوبة و أمشير (التالين لكيهك) والذان يسبقان عيد

البشارة (ويأتي في 29 برمهاث وهو الشهر التالي لأمشير) يقال "أتيت"

(أحد + أيام أسبوع) لأن هذان الشهران في الكنيسة القبطية يرمزان

للتاموس الأنبياء الذين سبقوا البشارة بميلاد السيد المسيح .

+ شهر برمهاث يقال "أتيت" لأن فيه نحتفل بعيد البشارة .

+ من برمون الميلاد (29 كيهك أو 7 يناير) وحتى عيد الختان (7 طوبة أو 14 يناير) يقال ولدت

+ و من برمون الغطاس (10 طوبة) وحتى (12 طوبة) يقال "إعتمدت"

- بعد ذلك تملى قطع كل ساعة ويصلى قانون الإيمان بعد الانتهاء من صلوات السواعي .

غسل الأيدي

يقوم الكاهن بعد ذلك بغسل يديه ثلاث مرات وهو يقول :

+ في المرة الأولى: "تنضع عليّ بزوفاك فأطهر تغسلني فأبيض أكثر من الثلج" (مز 50: 7)

+ في المرة الثانية: "تسمعني سروراً وفرحاً فتبتهج عظامي المتواضعة" (مز 50)

+ في المرة الثالثة: "اغسل يديّ بالنقاوة وأطوف بمزحك يا رب لكي أسمع صوت تسبيحك" (مز 25: 6-7)

و هذه الغسلات ليس لنظافة الأيدي إنما لتذكر الكاهن بالنقاوة الداخلية والطهارة من الخطية وذلك

لأن اليدين يشيران دائماً إلى عمل الإنسان .

تدريبات في الصوم الكبير

قداسة البابا شنودة



لكي يكون هذا الصوم المقدس ذا أثر فعال في حياتك الروحية نضع أمامك

بعض التدريبات لممارستها، حتى إذا ما حولتها إلى حياة، تكون قد انتفعت في صومك :

1- تدريب لترك خطية معينة من الخطايا التي تسيطر عليك، والتي تتكرر في كثير من اعترافاتك أو التركيز على نقطة الضعف أو الخطية المحبوبة.. وكل إنسان يعرف تماماً ما هي الخطية التي يضعف أمامها، ويتكرر سقوطه فيها، وتتكرر في غالبية اعترافاته. فلتخذ هذه الخطايا محالاً للتدريب على تركها أثناء الصوم وهكذا يكون صوماً مقدساً حقاً. وقد يُدرب الصائم على ترك عادة ما:

مثل مدمن التدخين الذي يتدرب في الصوم على ترك التدخين، أو المدمن مشروباً معيناً، أصبح عادة مسيطرة لا يستطيع تركها، كمن يدمن شرب الشاي والقهوة مثلاً. أو الذي يصبح التفرج على التلفزيون عادة عنده تضع وقتاً وتؤثر على قيامه بمسؤولياته. كل ذلك وأمثاله تكون فترة الصوم تدريباً على تركه.

اسكب نفسك أمام الله، وقل له: نجني يارب من هذه الخطية.. أنا معترف بأنني ضعيف في هذه النقطة بالذات، ولن أنتصر عليها بدون معونة منك أنت، لتكون فترة الصوم هذه هي صراع لك مع الله، لتنال منه قوة تنتصر بها على خطاياك.



2- درب نفسك خلال الصوم على هذا الصراع. فمثلاً يذكر نفسه كلما وقع في

خطية النرفة بقول الكتاب: "لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله" (يع 2:1).

ويكرر هذه الآية بكثرة كل يوم، وبخاصة في المواقف التي يحاربه الغضب فيها.. ويبكت نفسه قائلاً: ماذا أستفيد من صومي، إن كنت فيه أغضب ولا أصنع بر الله؟!

التدريب على حفظ بعض المزامير من صلوات الأجيّة، ويمكن اختيار مزمور أو اثنين من كل صلاة من الصلوات السبع، وبخاصة من المزامير التي تترك في نفسك أثراً



3- التدريب على حفظ أناجيل الساعات، وقطعها، وتحاليلها.. علماً بأنه لكل صلاة 3 أو 6 قطع.

4- التدريب على الصلاة السرية بكل ما تحفظه، سواء الصلاة أثناء العمل، أو في الطريق، أو أثناء الوجود مع الناس، أو في أي وقت

5- اتخاذ هذه الصلوات والمزامير والأنجيل مجالاً للتأمل حتى يمكنك أن تصلبها بفهم وعمق.

- تدريبات القراءات الروحية:

سواء قراءة الكتاب المقدس بطريقة منتظمة، بكميات أوفر، وبفهم وتأمل.. أو قراءة سير القديسين، أو بعض الكتب الروحية، بحيث تخرج من الصوم بحصيلة نافعة من القراءة العميقة.

- يمكن في فترة الصوم الكبير، أن تدرب نفسك على استلام الألحان الخاصة بالصوم أو بأسبوع الآلام، مع حفظها، وتكرارها، والتشبع بروحها..

6- يمكن أن تدرب نفسك على درجة معينة من الصوم، على أن يكون



ذلك تحت اشراف أبك المحب
هناك تدريبات روحية كثيرة فمن مجالات المعاملات
مثل اللطف، وطول الأناة، واحتمال ضعفات الآخرين، وعدم الغضب،
واستخدام كلمات المديح والتشجيع، وخدمة الآخرين ومساعدتهم،
والطيبة والوداعة في معاملة الناس .
7 تدريبات أخرى في (نقاوة القلب):
مثل التواضع، والسلام الداخلي، ومحبة الله، والرضى وعدم التذمر،
8 والهدوء وعدم القلق، والفرح الداخلي بالروح، والإيمان، والرجاء

من أقوال البابا كيرلس

تأكد ان بعد هذه الضيقات سيعطى الله النعمة لان كل نعمة تتقدمها
محنة .. فسلم امورك له فهو صادق في وعده (لا اهلك ولا اتركك ، ان
نسيت الام رضيعها انا لا انساكم) .. متضايقين ولكن غير يائسين
ملقين كل همكم عليه لانه يهتم بكم



لا تبطل عملاً من الأعمال الصالحة
لأجل كلام الناس ولا تعمل عملاً
لأجل مدح الناس .

البابا كيرلس



لا يوجر شيء تحت السماء
يقدر ان يكرمني او يزعجني
لاني محتمي في ذلك الحصن
الحصين داخل الملجأ اللامع
مطمئن في احضان المرحم
جائز علي ينبوع من التعزية



كن مطمئناً جداً ولا تفكر في الامر كثيراً بل دع الامر لمن بيده الامر .



كيف تكسبين حماتك

حت الزوج على بر والديه عموماً ووالدته خصوصاً وذلك بتشجيعه على زيارتهما وحسن محبتهما.

+ معاملة الحماة معاملة الأم، لاسيما في حالة خطأها في حقها، فتعاملها كما تعامل أمها إذا أخطأت عليها.

+ لا تخدئي زوجك بكل ما تقولي أمه أو ما يقع منها من أخطاء.

+ لا تقارني بين معاملة زوجك لأمه ومعاملته لك، فإن لكل مقام مقال ولكل درجته ومنزلته. فذلك أحفظ لقلبك وأسكن من أنتثر فيه نار الغيرة والحسد

+ علمي أولادك احترام جرتهم، وتوقيرها وعزم إيزائهما في لعبهم ولهوهم.

+ أهمية إليها بين الحين والآخر وتحسن معاملتها وتكلم معها.

+ مساعدتها فيما تحتاج إليه في شؤونها الخاصة أو العامة وعدم التعامل معها وكأنها ضيفة لا علاقة لك بها إلا بالأحاديث المقتضبة التي تخرجينها من فمك وكأنك مكروهة على الحديث معها.

+ أشعريها بأنك بمثابة بناتها بل أقرب وأرحم وأبر.

+ استشيريها في بعض ما تريدين القيام به من أمور بيتك، وأخبريها عن بعض أخبارك وشؤونك، تشعر بمنزلتها، وتحس بمقامها عندك.

+ الدعاء لها أمامها ومن خلفها وخصوصاً في مرضها.



كتاب رحلة صيامي

المقادير



نص كيلو ماشروم مقطع قطع صغيرة-
ربع كيلوفلفل (اخضر واصفر واحمر كل الالوان اللي
تلاقوها الفلفل بيدي طعم حلو وشكل كويس)-
شوية ملح - فلفل اسود - بهارات (بتخليها طعمها يهوس)- بصله متوسطه
الحجم وتكون متقطعه كويس - زيت - ميه حسب الحاجه يفضل كوب ونصف

طريقة العمل

طبعا نغلي الزيت ونشوح فيه البصله لغاية لما لونها ييقى ذهبي نحط الماشروم
المقطع ونقلبه شويتين ونحط ملح
وبعدين نحط الفلفل المتقطع حلقات ونحط شوية ملح مع الفلفل الاسود
والبهارات
وبعدين نقلبهم شويه لغاية لما الفلفل يدبل وبعدين نزود الميه ونسيبه شويه
لغاية لما يستوي

برنامج المسابقات الجديد...
فتشوا الكتب

فلش اقرا حاول

والحل في العدد القادم

ضم اجابتك في صندوق حجرة ابونا رويس
فيه جوايز الاجتماع القادم

اجابة سؤال شهر فبراير
ما اسم الاثنين اللذين أراد يشوع ردهما لما رآهما يتنبأان في المحلة،
ومنعه موسى النبي؟
الاثنان اللذان تنبأ وأراد يشوع ردهما هما ألداد وميداد
(عد11: 27).

قسن.. هنا.....

سؤال شهر مارس

اذكر أول آية في الكتاب المقدس عن الطعام النباتي؟

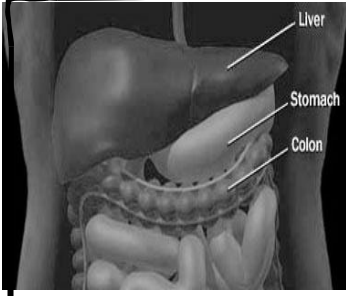
أجابة السؤال

.....

.....

.....

هل هناك علاقة بين تناول الأدوية ووظائف الكبد؟



يجيب الدكتور هشام حسن أستاذ أمراض الجهاز الهضمي والكبد، أن معظم الأدوية التي يتناولها الإنسان تذوب في الدهون وعندما يبتلع المريض دوائه يتم امتصاصه بواسطة الخلايا الدهنية التي

تغطي سطح الأمعاء ويتم نقلها إلى الدورة الدموية، وبعد قيام الدواء بالوظيفة المطلوبة ينبغي التخلص منه عن طريق الإفراز ولكن يصعب ذلك لأن الدواء يلتصق في الدم بأحد البروتينات الشحمية، وهنا يأتي دور الكبد الذي يحول الدواء إلى مادة قابلة للذوبان في الماء يسهل التخلص منها.



ويضيف هشام أن الكبد يتعامل مع معظم الأدوية التي يتناولها الإنسان عن طريق الفم حتى يمكن امتصاصها واستعمالها بشكل فعال عن طريق الجسم، ويسهل على الجسم امتصاص الأدوية الذائبة في الدهون في حين أن الأدوية الذائبة في الماء من الصعب امتصاصها ونقلها إلى الدورة الدموية ويتم إفرازها سريعا من الجسم.

ويوضح هشام أن الأدوية تتحول إلى مركبات يتم إفرازها إلى الدورة الدموية مرة أخرى وتنتقل إلى الكلى حتى تفرز في البول، وعند إصابة الكبد بالمرض تقل قدرته على التعامل مع الأدوية وقد ترتفع بذلك نسبة هذه الأدوية في الجسم في غياب قدرة الكبد على تحويلها إلى مركبات بسيطة يسهل التخلص منها وقد يؤدي ذلك إلى أعراض جانبية ضارة بالجسم.

وينصح هشام مريض الكبد باستشارة الطبيب المتابع للحالة قبل تناول أى دواء مهما كان، وقد ينصح الطبيب مريض الكبد بعدم تناول دواء معين أو تغيير الجرعة أو معدل تعاطي الدواء، تجنبا لأي مضاعفات قد تصيب المريض.

++ يرحك مع المسيح ++

يوم الملايكة 3/21 الى 4/20

الصوم مع الصلاة وسيلة توصلنى بالإيمان إلى إتمام قصد الله فى . ابونا بيشوي كامل

يوم الودعاء 4/21 الى 5/20

أهم ثمار الصوم أن تبدأ عيون قلوبنا الروحية ترى الله . ابونا بيشوي كامل

يوم القديسين 5/21 الى 6/20

الصوم الوسيلة لضبط الأهواء والشهوات حتى تنسجم حياة المسيحى مع روح الله الذى يقوده فى طاعة وخضوع . ابونا بيشوي كامل

يوم المعترفين 6/21 الى 7/20

الصوم ليس فرضاً أو عبئاً ولكنه احتياج يسعى إليه القلب . ابونا بيشوي كامل

يوم حاملى الصليب 7/21 الى 8/20

ينبغى أن تكون أصوامنا وعبادتنا داخل إطار القصد الالهى فى حياتنا . ابونا بيشوي كامل

يوم الكارزين بالكلمة 8/21 الى 9/20

الصوم مع التذلل يحرر النفس من الذات . ابونا بيشوي كامل

يوم العذاري الحكيمات 9/21 الى 10/20

الصوم هو شركة حب مع آلام ربنا . ابونا بيشوي كامل

يوم المجاهدين 10/21 الى 11/20

الصوم هو أروع مجال لظهور بر الله فى حياة التائبين . ابونا بيشوي كامل

يوم الاطهار 11/21 الى 12/20

القصد الالهى من الصوم هو الجهاد المستمر . ابونا بيشوي كامل

يوم البسطاء 12/21 الى 1/20

بالصوم نصل إلى نقاوة القلب التى بها نعاين الله . ابونا بيشوي كامل

يوم خدام المسيح 1/21 الى 2/20

صوم القلب ينعكس على المظهر الخارجى . ابونا بيشوي كامل

يوم الحكماء 2/21 الى 3/20

يلازم الصوم قلة الكلام .. وقلة الزيارات .. والانعكاف على القراءات الروحية وحضور القداسات . ابونا بيشوي كامل