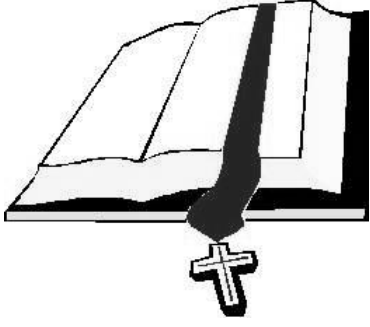


++ السنكسار ++



1 فبراير 23 طوبة شهادة القديس تيموثاوس الرسول

2 فبراير 24 طوبة نياحة القديسة مريم الناسكة

3 فبراير 25 طوبة نياحة القديس بطرس العابد

4 فبراير 26 طوبة شهادة 49 شهيدا شيوخ شهيت

5 فبراير 27 طوبة استشهاد القديس ابو فام

7 فبراير 30 طوبة استشهاد بيستيس وهلبيس واغابى وامهن صوفية

10 فبراير 12 مشير نياحة القديس أنبا بولا أول السباح

12 فبراير 14 مشير شهادة القديس اغابوس الرسول

13 فبراير 15 مشير نياحة القديس ابلورفيق القديس ابيب

14 فبراير 16 مشير نياحة القديسين أباكير ويوحنا

16 فبراير 18 مشير دخول السيد المسيح الى الهيكل سن اربعين يوما

17 فبراير 19 مشير نياحة القديس برسوما اب رهبان السريان

18 فبراير 10 مشير استشهاد القديس يسطس بن نورماريوس (سبت الرفاء

21 فبراير 13 مشير استشهاد القديس سرجيوس وابوه وامه واخته

22 فبراير 14 مشير نياحة القديس ساويرس

23 فبراير 15 مشير نياحة القديس بفنوتيوس الراهب

24 فبراير 16 مشير نياحة القديسة اليصابات ام يوحنا المعمدان



انت تسال والبابا يجيب



هل يتفق مع لا هوت المسيح انه يسال ليحمل على معلومات ؟

+فعندما اقام لعازر من الموت سال (اين وضعتموه؟) (يو 11 : 34)

+وفي معجزة اشباع الجموع سال (كم رغيفا عندكم؟) (مر 6 : 38)

+وفي معجزة شفاء المرأة نازفة الدم سال (من الذى لمسنى؟) (لو 8 : 45)

+وكذلك سال التلاميذ (من يقول الناس انى انا..؟ وانتم من تقولون انى انا؟) (مت 16 : 13-15) واسئلة اخرى كثيرة من هذا النوع...وقد فسر البعض ذلك بانه كانسان لم يكن عارفا بكل شئ لان المعرفة بكل شئ ليست من اختصاص البشر فهل هذا التفسير صحيح؟

الجواب: كلاً فليس كل سؤال بقصد طلب المعرفة :

+ان الله سال قايين (اين هابيل اخوك؟) (تك 4 : 9) ولم يكن قصده ان يعرف اين هابيل بدليل انه قال

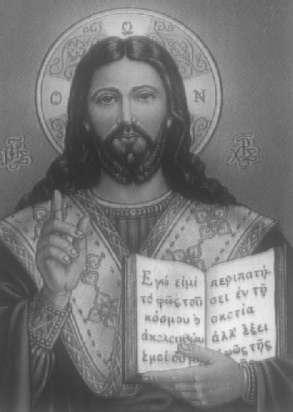
لقايين بعد ذلك حينما انكر (صوت دم اخيك صارخ الى من الارض.....) (تك 4 : 10 ، 11)

+وبنفس الوضع سال الرب ادم قائلاً (اين انت؟)

(هل اكلت من الشجرة التى اوصيتك ان لا تاكل منها؟) (تك 3 : 9 ، 11)

+ولم يكن قصد الرب من السؤال ان يعرف...انما بالسؤال اعطى ادم فرصة ان يعترف بما فعله

كان السيد المسيح يسال وهو يعرف ولم يكن مطلقا يسال لـكـ يعرف



+فحينما قال عن جسد لعازر المدفون (اين وضعتموه؟)

لم يقصد معرفة مكان القبر فالذى يعرف مكان روح لعازر التى فارقت جسده ويعرف

ان يامرها بالرجوع الى جسدها فترجع....أكثر عليه ان يعرف اين دفنوا الجسد؟ بل

المقصود: هيا بنا الى المكان الذى فيه وضعتم الجسد...وهذا حدث بعد سؤاله.

+وحينما قال لتلاميذه : من يقول الناس انى انا؟

انما كان يريد ان يفتح معهم هذا الموضوع لكي يخبروه بما فى قلوبهم وافكارهم

ويقودهم الى الايمان السليم ويطوبهم عليه لان السيد المسيح بلا شك كان يعرف ما يقوله الناس عنه

ومن غير المعقول ان تكون معرفته اقل من معرفة تلاميذه ! فيسال تلاميذه ليعرف منهم !

+وكان يعرف ما يدور فى افكار الناس حينما قال للمفلوج (مغفورة لك خطاياك) (مر 2 : 5-8).....وان كان

قد عرف ما كان يحول فى نفس سمعان الفريسي لما وقفت الخاطئة عند قدمي الرب باكية وبدات تبل قدميه

بالدموع وتمسحهما بشعر راسها (لو 7 : 38 - 40) ...أكثر عليه ان يعرف ما يقوله الناس بالسنتهم ؟ !

ولكنه سال - لكى لا يعرف - انما لكى يصل بتلاميذه الى حقيقة الايد بـ

+وفي معجزة اشباع الجموع لما سال ماذا عندهم من الخبز؟ لم يقصد ان يعرف انما قصد

اعلان ذلك القليل الموجود عندهم (خمس خبزات) لكى تثبت عند الناس مقدار البركة التى

حلت ربما ظن البعض ان عندهم مؤن كثيرة مخزونة منها اخذوا ما اشبع الجموع وما تبقى

+وعندما تسال: من لمسنى؟ (لو 8 : 45)

كان يريد ان يشرح للناس ان قوة قد خرجت منه لتشفى المرأة وبسؤاله ...

جاءت المرأة مرتعدة وخرت امامه واخبرته قدام الجميع لاي سبب لمستته

وكيف برئت فى الحال (لو 8 : 47)



علاقة الله بالانسان



علاقة الله بالانسان هي قصة حب عجيبة بدأها الله للانسان قبل أن يوجد ومن أجل هذا أوجده ، أحبه حين كان في عقله فكرة.... وفي قلبه مسرة .

من حبه لنا خلقنا علي صورته ومثاله واعطانا كل شيء العقل والروح ...

أعطانا السلطان فاصبح الانسان سيد الارض وكاهنها ونائباً لله في أدارتها

﴿أخضعت كل شيء تحت قدميه سلطته علي أعمال يريك﴾ مز 8 : 6

والله في عدله لم ينفصل عن محبته ففيما هو يعاقب الانسان وعده بالخلاص بان نسل المرأة سوف يسحق رأس الحية في محبته لنا اراد أن نكون معه :

﴿ان مضيت وأعروا لكم مكانا اتي ايضا وأخزلكم ال حتي حيث أكون أنا تكونون أنتم أيضا﴾ 3: 14

الله له قصة حب مع الانسان ... اسمه عمانوئيل وتفسيره الله معنا (مت 1: 23)

وهو الذي قال ليعقوب وهو هارب "هأنا معك" وأيضا مع موسى ومع يشوع ابن نون

﴿كما كنت مع موسى أكون معك﴾ يش 1: 5



وله أيضا قصة حب مع شعبه في البرية في محبته تحاور مع خليفته تكلم مع آدم، قاين ،

ابراهيم ، موسى حتي مع يهوذا الخائن وبلغام الذي أضل الشعب والله ايضا ينسب

اعماله لاولاده كثير من معجزاته ينسبها الي العذراء والملاك ميخائيل ومار جرجس ... كذلك بيوته ينسبها لقديسيه

الله موجود دائم العطاء لنا .. دائم العمل في هدوء دائم الحفظ الالهي يحفظ يونان والانبا انطونيوس والفتية الثلاثة

الله موجود وعوده اكيدة وعجيبة ... مغفرته عظيمة ... احتماله بلا حدود



وانت ما مركز الله في حياتك ؟

هل لك أهداف أخرى مع الله ؟

هل توجد أمور حتي وأن كانت مقدسة تفصلك عن الله؟

إذا تحولت لهدف بدلا من الله وكسرت وصايا الله بسببها (اشتفاء أيوب لشهوة صالحة وهي البكورية) فانك بعيد عنه

هناك ايضا من يفقدون الله بحجة الدفاع عن العقيدة فيفقدون سلامهم ويلجأون الي الشتام

(كما فعل الاريوسيين باثناسيوس)

هل الله غير موجود بسبب شهوة او مشكلة تؤرقك ؟

هل قلبك مسكن لله ؟ هل تلتقي به في الهدف والمشئنة ؟

البعض يهرب من الله بسبب اليأس ولا يريد أن يتحمل نتائج الخطية او مطالب التوبة

أو أن هناك شيء يحرص عليه مثل المال او الكرامة او اللذة كيف أترك الخطية وأنا أحبها

هل تريد أن تعرج بين الفرقتين ؟

ما أجمل عشرة الله الطيبة هذه التي في محبته يعدنا بها

لكي نحيا في عشرته هنا وهناك من الان والى الابد



القديس جلاسيوس الناسك (12 أمشير)

في مثل هذا اليوم تنيح الأب الناسك المجاهد القديس جلاسيوس ، وقد ولد من أبوين مسيحيين ، فرباه تربية مسيحية ، وعلماه علوم الكنيسة ، ثم قدماه شماسا . فاجهد نفسه في طاعة المسيح وحمل نيره ، وذهب فترهب في برية شيهيت .

وبعد زمن رسم قسا فأرشده ملاك الرب إلى مكان بعيد ، وهناك جمع حوله جماعة من الرهبان ، فكان لهم خير مثال ، وكان يعد نفسه كواحد منهم . وقد تناهى في الصبر وطول الأناة ، حتى أمكنه نسخ الكتاب المقدس ، ووضعه في الكنيسة ليقرأ فيه من يشاء من الرهبان . وحدث إن زاره مرة رجل غريب ، وسرق هذا الكتاب وعرضه للبيع فاشتراه أحد الأشخاص ، وأراد إن يعرف قيمته فذهب به إلى القديس جلاسيوس وأراه إياه فعرف أنه كتابه .



فقال له بكم باعك صاحبه ؟

فقال بسنة عشرة ديناراً .

فقال له انه رخيص فاشتراه وعاد به إلى منزله .

ولما جاء البائع لأخذ ثمنه ...

قال له : أنني عرضته علي الأب جلاسيوس .

فقال إن الثمن كثير .

فقال له : أما قال لك شيئاً آخر .

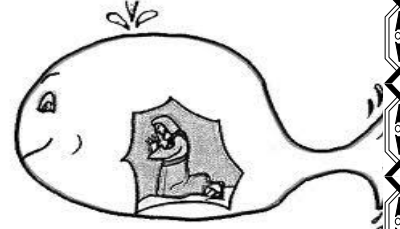
فقال لا فقال : إنني لا أريد بيعه .

ثم اخذ الكتاب وتوجه به إلى الأب جلاسيوس وقدمه له باكياً نادماً علي فعله فلم يقبله منه ، وبعد إلحاح شديد ودموع كثيرة ، قبل إن يسترده . وقد منحه الله نعمة عمل المعجزات ، منها انه اهدي إلى الدير في أحد الأيام مقداراً من السمك . وبعد طهيهِ وضعه الطباخ في المطبخ ووكل بحراسته أحد الغلمان وهذا أكل منه جزءاً كبيراً . فلما عرف الطباخ ذلك غضب علي غلامه لآته أكل منه قبل وقت الأكل وقبل إن يباركه الشيوخ ، وضربه ضربة أصابت منه مقتلاً ، فذعر الطباخ وذهب إلى القديس جلاسيوس واخبره بما جري منه ، **فقال له خذه وضعه بالكنيسة أمام الهيكل واتركه .**

ثم جاء الشيخ والرهبان إلى الكنيسة وصلوا صلاة الغروب ، وبعد ذلك خرج الشيخ من الكنيسة فقام الغلام وتبعه ، ولم يعلم أحد من الرهبان بهذا إلا بعد نياحته . ولما اكمل هذا الأب حياته بشيخوخة صالحة أراد الرب إن يريجه من أتعاب هذا العالم ففتيح تاركاً هذا التذكار الحسن . صلواته تكون معنا ولربنا (البحر) (أبنا) (أبريا) (آمين).

تأملات في صوم يونان

لقداسة البابا شنودة



**** إن قصة يونان النبي هي قصة صراع بين الذات الإنسانية والله.**

ويونان النبي كان إنسانا تحت الآلام مثلنا وكانت ذاته تتبعه الذي يريد أن يسير في طريق الله، ينبغي أن ينكر ذاته، يجحدها وينساها، ولا يضع أمامه سوي الله ولعله كثيرا ما كان يفكر في نفسه هكذا: ما موقعي كنبي، وكرامتي، وكلمتي، وفكرة الناس عني؟؟ وماذا أفعل إذا اصطدمت كرامتي بطريقة الله في العمل؟

أخذ يفكر في الموضوع: سأنادي علي المدينة بالهلاك، ثم تتوب، ويتراءف الله عليها فلا تهلك. ثم تسقط كلمتي، ويكون الله قد ضيع كرامتي علي مذبج رحمته ومغفرته. فالأفضل أن أبعد عن طريقه المضيع للكرامة!!

كان يونان من النوع الذي لا يطيع تلقائيا. إنما كان يناقش أوامر الله الصادرة إليه، ويرى هل توافق شخصيته وذاته أم لا.

ليس كذلك الملائكة. إنهم يطيعون بغير مناقشة، وبغير تردد. إن الله كلي الحكمة، وهم مجرد منفذين لمشيئته، وليسوا شركاء له في التدبير حتي يناقشوا أو يعترضوا... سواء كان الأمر رحمة أو قصاصا، يطيع الملائكة بلا نقاش: يأمر الله أحدهم أن يذهب ليسد أفواه الأسود منقادا دانيال، فيطيع. وبنفس الطاعة يذهب الملاك الذي يأمره الرب بقتل جميع أبكار مصر. ملائكة يأمرهم الله بإنقاذ بطرس من السجن، أو بإنقاذ بولس، أو بإنقاذ لوط، أو بإفترقاد هاجر، فيطيعون.

وبنفس الطاعة ينفذ أمره الملائكة الذين يبوقون بالأبواق في سفر الرؤيا فتنزل الولايات علي الأرض تحطمها تحطيمًا. لا يقولون عفوا يارب، أشفق وأرحم، وأبعدنا عن هذه المهمة. وظيفتهم هي التنفيذ، وليس التدبير أو التفكير.

لا نريد أن نعمل مثل يونان، الذي تلقي الأمر من الله، فناقشه ثم رأي الحكمة في مخالفته.. مهما هربت من الوصية ستجدها تطاردك حيثما كنت. ترن في أذنيك وتدور في عقلك، وتزعج ضميرك..

إن كلمة الرب قوية وفعالة، ومثل سيف ذي حدين، وتستطيع أن تخترق القلب والعقل، وتدوي في أرجاء الإنسان.



هرب يونان إلي ترشيش، ونسي أن الله موجود في ترشيش أيضا. وركب السفينة وهو يعلم أن الله هو إله البحر، كما أنه إله البر أيضا... والعجيب أن يونان كان قد نام في جوف السفينة نوما عميقا. لا أيقظه الموج، ولا صوت الأمتعة وهي تلقي. وهكذا أمر الله الرياح، فهاج البحر، وهاجت أمواجه، وصدمت السفينة

حتي كادت تنقلب. وازداد هيجان البحر، لأن أمر الرب كان لابد أن ينفذ وبكل سرعة، وبكل دقة.

فأصاب القرفة يونان. الوحيد الذي لم يذكر الكتاب أنه صلي كباقي البحارة، وحتي بعد أن نهيه أو وبخه رئيس النوتية، لم يلجأ إلي الصلاة. كأن عناده أكبر من الخطر المحيط به... إن كنت خائفا منه حقا، نفذ مشيئته. ما معني أن تخافه وتبقي مخالفا؟ ولكن كبرياء يونان كانت ما تزال تسيطر عليه ...

**** كان يونان يدرك الحق، ومع ذلك تمسك بالمخالفة، من أجل الكرامة التي دفعته إليها الكبرياء، فتحولت إلي عناد...**

وهنا أقف متعجبا!! علي الرغم من كل هذه الإنذارات والضربات الإلهية، لم يرجع يونان لم يقل أخطأت يارب في هروبي، سأطيع وأذهب إلي نينوي... فضل أن يلقي في البحر، ولا يقول أخطأت..! لم يستعطف الله. لم يعتذر عن هروبه. لم يعد بالذهاب. لم يسكب نفسه في الصلاة أمام الله . إنما يبدو أنه فضل أن يموت بكرامته دون أن تسقط كلمته!!



أن الله سينفذ مشيئته سواء أطعت أم عصيت، ذهبت أم هربت... يا يونان، صعب على أن ترفض مناخس. إن شئت فبقدميك تصل إلي نينوي. وإن لم تنشأ فستصل بالبحر والموج والحوت. بالأمر، إن لم يكن بالقلب.

وفي جوف الحوت وجد يونان خلوة روحية هادئة مع الله ففكر في حاله :إنه في وضع لا هو حياة، ولا هو موت. وعليه أن يتفاهم مع الله، فبدأ يصلي.

واتخذ موقف العتاب، وقال: دعوت من ضيقي الرب، فاستجابني لأنك طرحني في العمق... طردت من أمام عينيك. ان خطيئة يونان هي السبب.

هو الذي أوقع نفسه في الضيقة، ثم شكها منها، ونسب تعبه إلي الله... ولكن النقطة البيضاء، هي أنه رجع إلي إيمانه في بطن الحوت. فأمن أن صلاته ستستجاب وقال للرب: أعود أنظر هيكل قدسك. الظاهر أن يونان نذر نذرا بأنه إن خرج من جوف الحوت، سيذهب نينوي لأنه قال للرب أما أنا فبصوت الحمد أذبح لك، وأوفي بما نظرتة 2:9. أي نذرتاه غير هذا؟! ثم إنه لما قذفه الحوت إلي البرذهب إلي نينوي...



ولكن الظاهر أنه ذهب بقدميه مضطرا، وليس بقلبه راضيا.

ذهب من أجل الطاعة، وليس عن اقتناع. بلغ الرسالة إلي الناس.

ونجحت الرسالة روحيا... وتاب أهل نينوي وتذلّلوا أمام الرب، وصاموا، وصلوا وقبل الرب توبتهم، ولم يهلك المدينة. ورأي النبي أن كلمته قد سقطت، ولم تهلك المدينة فاجتاز. وكان غيظ يونان دليلا علي الذاتية التي لم يتخلص منها.

ما كان يجوز إطلاقا إن يغتاز النبي لخلاص أكثر من 120000 نسمة،

قد رجعوا إلي الله بالتوبة وقلب منسحق، ولم يكتف يونان بهذا، بل عاتب الله

وبرر ذاته، وظن أن الحق في جانبه. فصلي إلي الله وقال: آه يارب، أليس هذا كلامي

إذا كنت بعد في أرضي. لذلك بادرت بالهرب إلي ترشيش، لإني علمت أنك إله رؤوف ورحيم 4:2.

كيف صلي، وهو في تلك الحالة القلبية الخاطئة المغتازة؟ وكيف تكلم كما لو كان مجنيا عليه وقال: آه

يارب؟ وكيف ظن الحق في جانبه قائلا: أليس هذا كلامي وكيف برر هروبه قائلا: لذلك بادرت بالهرب...

لم يقل ذلك في شعور بالندم أو الانسحاق، بل شعور من له حق، وقد رضي بالتعب صابرا!

عجيب هو الإنسان حينما يجامل نفسه علي حساب الحق! ويرفض الاعتراف بالخطأ مهما كانت أخطاؤه واضحة!!

لقد دخل شعب نينوي في التاريخ، ولم تكن لهم مظاهر عظيمة تدعو إلي ذلك علي الإطلاق... كانوا شعبا أمميا لا يعرف الله. وكانوا في حالة من الجهل لا يعرفون يمينهم من شمالهم يون

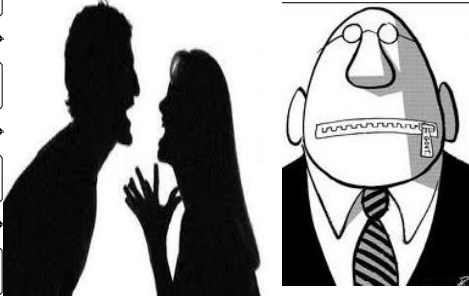
4:11.

ولكن الذي سجل اسمهم، وخلص قمتهم في الكتاب المقدس، هو إنهم تابوا...

و كانت توبة جادة وسريعة وقوية. كما انها شملت الشعب كله من الملك إلي عامة الناس.

واستطاعت هذه التوبة أن تكسب رضا الله، بل ودفاعه عن هؤلاء التائبين...

أيهما أفضل: الصمت أم الكلام



كثيرا ما يتحير الإنسان: أيهما أفضل أن يصمت أم أن يتكلم؟ وهكذا عليه أن يحدد موقفه بين الصمت والكلام، فضيلة الصمت

نلاحظ أن غالبية قديسي البرية قد فضلوا الصمت. واضعين أمامهم قول سليمان الحكيم: كثرة الكلام لا تخلو من معصية. وفي ذلك أيضا قال القديس أرسانيوس معلم أولاد الملوك عبارته المشهورة: كثيرا ما تكلمت فندمت. وأما عن سكوتي فما ندمت قط.

من أجل هذا صلي داود النبي قائلا: ضع يارب حافظا لفمي، بابا حصينا لشفتي. وقال الوحي الإلهي: الاستماع أفضل من التكلم.

وما أكثر ما تحدثت الكتب الروحية عن فضيلة الصمت، ودعت إليها، وذلك لكي يتخلص بها الإنسان من أخطاء اللسان وهي كثيرة: منها الكذب، والمبالغة، وكلام الرياء والتملق والنفاق، ومنها التهكم والكلام الجارح، والسب واللعن والإساءة إلى الآخرين. والنميمة، والتحدث بالباطل في سيرة الناس. ومنها الافتخار بالنفس، والتباهي ومدح الذات. ومنها الكلام البذيء، والقصص والفكاهات الخليعة. وكلام المجون ومنها أخطاء الإنسان في حق الله، كالتجديف، وكلام الكفر، والتذمر على الله، ومنها التعليم الخاطيء، والضلالة والبدع.

ومن أخطاء اللسان أيضا الثثرة. ذلك لأن الله لم يخلق اللسان عبثا، لكي يتكلم بلا فائدة.



لكل هذا فضل القديسون الصمت... ليس فقط لكي يبعدوا عن أخطاء اللسان، إنما أيضا لكي يتيح لهم الصمت فترة للصلاة والتأمل. ذلك لأن الإنسان لا يستطيع أن يتكلم مع الله والناس في الوقت نفسه. لهذا قال الشيخ الروحاني:

سكت لسانك، لكي يتكلم قلبك وقال مار إسحق: الشخص الكثير الكلام، يدل علي أنه فارغ من الدخل أي أن قلبه فارغ من مناجاة الله، وفارغ من العمل الروحي للتأمل والصلاة.

كلام المنفعة:

يبقي بعد كل هذا سؤال مهم وهو: هل كل صمت فضيلة؟ وهل كل كلام خطيئة؟!

كلا طبعاً، قال داود النبي في المزمور: فاض قلبي بكلام صالح. إذا هناك كلام نافع مفيد. وذلك حينما نتكلم الصالحات.

إن الصمت حالة سلبية، بينما الكلام حالة إيجابية.

وإنما يدرب الناس أنفسهم علي الصمت، حتي يتدربوا علي الكلام النافع، الصمت إذن هو وضع وقائي، يحمينا إن كنا نتكلم بدافع بشري.

أما إن كان الله هو الذي يفتح شفاهنا، وهو الذي يضع كلاما في أفواهنا، فحينئذ يكون كلامنا .
لا صمتنا . هو العمل الفاضل.

كان السيد المسيح يتكلم، والناس يتعجبون من كلمات النعمة الخارجة من فمه والشهيد استفانوس
تكلم، فأفحم المجامع الخاطئة ولم يقدروا أن يقاوموا الحكمة والروح الذي كان يتكلم به.
وقد قال سليمان الحكيم: فم الصديق ينبوع حياة وقد كان عظماء الناس يجوبون البر والبحر، لكي
يسمعوا كلمة منفعة من المتوحدين والنسك في براري مصر وقفارها.

كلام المنفعة هذا هو كلام من الله يضعه في أفواه أحبائه ليقدموه للآخرين، هادئا كان أم شديدا.

ومن كلام المنفعة: كلمة النصيح لمن يحتاج إليها. وكلمة العزاء لقلب حزين. وكلمة التشجيع لياأس أو
لأحد الناشئين. وكلمة التعليم لبناء النفوس. وكلمة الحق للهداية والإرشاد. وكلمة البركة، وكلمة الحكمة.
نسأل سؤالا بعد هذا...

وهو: **إن كان الكلام هكذا نافعا في بعض الأوقات. فهل يمكن أحيانا أن يعتبر الصمت خطيئة،
تماما كما يحسب كلام الشرير خطيئة؟! وهل يمكن أن ندان علي صمتنا، كما ندان علي كلامنا
في بعض الأوقات؟!**

نعم أحيانا ندان علي صمتنا. فلإنسان البار لا يتكلم حين يحسن الصمت. ولا يصمت حين يجب الكلام.
إنما يعرف متى يتكلم وكيف يتكلم. ويضع لكلامه هدفا روحيا. وقد قال الحكيم: تفاحة من ذهب،
في مصوغ من فضة، كلمة مقولة في موضعها.



وكثيرا ما أمر الله الناس بالكلام، وقد طلب منا أن نكون شهوده علي الأرض.
إن صمتنا عن الشهادة للحق، أو بصمتنا أعطينا مجالا للباطل أن ينتشر وأن
ينتصر، فإننا ندان علي صمتنا.

وإن صمتنا، وإن قصرنا في إنذار البعض، فأضر بنفسه أو بغيره،
فحينذاك ندان أيضا علي صمتنا.

لهذا يكون هناك واجب من الرعاة والقادة أن يتكلموا وواجب مثله علي الآباء والأمهات، وعلي المعلمين
وعلي كل من هو في مسئولية... كل هؤلاء عليهم أن يقولوا كلمة الحق، وأن يشهدوا لوصايا الله في
العالم... ومثل هؤلاء يكون كلامهم في قول الحق أفضل من الصمت.



فليعطنا الرب أن نعرف كيف ومتي نتكلم،

وليعطنا الكلمة التي نثفق ومشيبته الصالحة...

ولانرجع فارغة. بل نثمر ثمرًا في قلوب الناس





صار الجنرال الأمريكي رئيساً للولايات المتحدة الأمريكية (1953-1961)

قام في إحدى سنوات رئاسته بزيارة إلى دنفر للاستجمام عرف الطفل الصغير بول دونالد هالي، البالغ من العمر السادسة، والذي كان يعاني من مرض السرطان في مرحلته الأخيرة بزيارة الرئيس. قال الطفل لأبيه دونالد هالي: "إنني أحب الرئيس جداً، ومشتاق أن أراه. كيف يمكنني أن أراه ولو من بعد أخذ الوالد ابنه في حضنه وقبله بابتسامة تخفي من ورائها دموع حزنه على ابنه إذ يعلم أنه في أيامه الأخيرة وفي شيء من الدعابة.. قال لابنه: "اكتب للرئيس أنك مشتاق أن تراه" كتب بولس للرئيس خطاباً يشرح له ظروفه ومرضه وانه مشتاق أن يراه تأثر الرئيس بالخطاب وفي صباح الأحد طلب من سائق الليموزين أن يذهب به إلى عنوان الطفل قرع الرئيس الباب، و فوجيء دونالد هالي بالرئيس أمامه يطلب ان يرى ابنه بول الذي كان يسير خلفه ارتبك الرجل إذ لم يكن يتوقع زيارة رئيس الجمهورية له، لكن الرئيس في ابتسامة لطيفة قال له : "آسف، لم اتصل بك لأحدد موعداً للزيارة، لكنني أتيت لالتقي بالطفل العزيز بول" التقي الرئيس بالطفل وحياء وهو يقول له : لقد عرفت أنك تشتاق أن تراني، أنا أيضاً مشتاق أن أراك، لقد جئت إليك لالتقي بك!"

امسك الرئيس بيد الطفل وسار معه إلى عربة الليموزين ليرى عربة الرئيس، وبعد حديث ودي استأذن الرئيس، وعاد بالطفل إلى مسكنه عاد الطفل ليجد والده مضطرباً.

قال الطفل لوالده: لماذا أنت مضطرب يا أبي؟

أجاب الوالد: كيف استقبل الرئيس بملابسى هذه الباطون الجنيذ والقميص بلا أكمام أهكذا يُستقبل الرئيس؟

بابتسامة عريضة تكشف عن اعتزاز الطفل بزيارة الرئيس له، قال: "إنه قد جاء من أجلي و ليس من أجلك يا أبي...إنه يحبني و يشاق أن يراني."

قال الوالد: "إنني مسرور أنه صديقك الشخصي، وقد ذهب بك إلي سيارته لكي يريك اياها، وتحدث معك على انفراد. لكن كان يجب عليّ ألا التقي به بهذه الملابس"

قال الطفل: "لكنك لم تعرف أنه قادم"

أجاب الوالد : "مادمنّا أرسلنا له خطاب كان يجب أن نتوقع حضوره.. إنني متألم لأنني لم أكن مستعداً لمجيئه!"

ختم جورج القصة معلقاً: "مع كل نسمة من نسمة حياتي أقول لسيدى:

"نعم أيها الرب يسوع ، فكيف لا أسهر مُتّرباً لمجيئه؟"

إنى طفله المريض المُشتاق إليه، بل هو أحبني أولاً، ووعدني أنه قادم ليمسك بيدي، يخرج بي من مسكن غربتي حضن أبيه، لكنه لا يتحدث معي حديثاً ودياً مؤقتاً، بل أبقى معه في ميراثه، شريكاً معه في أمجاده. يعبر بي إلى

سمواته و يكشف لي عن أمجاده، و يتحدث معي حديث للصدقة الأبدية

+أعمّاقى تنن في داخلي: تعال أيها الرب يسوع! من يُعد نفسي لمجيئك، إلا روحك القدوس الناري؟

ألهب أعمّاقى بنار حبك، فزاد حيناً نحو اللقاء معك أبدياً

لتأت إليّ، أولتأخذني إليك. إنى مشتاق إلى رؤياك. مشتاق أن تستقر نفسي مع جسدي، وأوجد معاك إلى الأب

لتأت، فإني لن أكف عن الشهادة لمجيئك، أود أن أرى كل البشر معي على السحاب، أتهلل بك حين يتهلل الكا

بك، وأكلل حين أرى الجميع يكللون! لن أكف عن النداء: مسيحنا قادم، هلم ننتظره بفرح. ساه

5 مفاتيح

الضيقة هي شركة حب في آلام ومليب الرب يسوع ، لذلك قال القديس الأنبا بولا :
"من يهرب من الضيقة يهرب من الله"



وللتعامل معها لهنالك خمسة مفاتيح :
1. مفتاح الصلاة:

بالصلاة والصوم نواجه كل مشاكلنا وتجاربنا وضيقاتنا "ادعنى وقت الضيق، أنقذك فتمجدنى" (مز 15:50)
الكنيسة تعودت أن تواجه الضيقة بالصلاة والصوم ، "هذا الجنس لا يخرج إلا بالصلاة والصوم" (مت 21:17)



2. مفتاح المواعيد:

تذكر وعود الله في الكتاب المقدس، وضعها أمامك : "أنا معك ولا يقع بك أحد ليؤذيك" (أع 10:18)
"أنا معك وأحفظك حيثما تذهب" (تك 15:28)
"تعالوا إلى يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم" (مت 28:11)
تدريب : ليتك تضع خطاً مميزاً تحت مواعيد الله الواردة في الكتاب المقدس ، وتستخدمها في وقت الضيقة
"ذكرنى فنتحاكم معاً" (أش 26:43)



3. مفتاح الثقة:

أعلم أن الله قادر أن يغير كل شئ إلى أفضل وإلى العكس "علمت أنك تستطيع كل شئ ولا يعسر عليك أمر" (أى 2:42)
كل شئ مستطاع للمؤمن" (مر 9:23).
"غير المستطاع عند الناس مستطاع عند الله" (مت 26:19) ليكن لك الإيمان بالله القادر على كل شئ



4. مفتاح الرجاء:

أعلم أن باب الله مفتوح أمامك على الدوام، مهما أغلقت باقى الأبواب "هاأنذا قد جعلت أمامك باباً مفتوحاً ولا
يستطيع أحد أن يغلقه" (رؤ 3:8)
لا تنظر إلى الأبواب المغلقة، ولكن أنظر إلى المفتاح الذى فى يد الله. حتى لو تأخر الله فى حل المشكلة تذكر: "أنتظر
الرب وليتشدد وليتشجع قلبك" (مز 14:27)



5. مفتاح الأبرية

التطلع إلى الأبدية يخفف من وطأة الضيقة والآلام، ويرفع قلوبنا إلى الكنز السماوى .
"لأن خفة ضيقتنا الوقتية تنشئ لنا أكثر فأكثر ثقل مجد أبدي" (2 كو 4:17)

أوشية الإنجيل



يبدأ الكاهن بعد ذلك في صلاة أوشية الإنجيل

ثم يصلى الإنجيل

و سنتكلم عنه فيما بعد مع إنجيل القدا س .

الأواشي الصغار

يصلي الكاهن بعد ذلك الأواشي الصغار وهي:- السلامة ، الآباء ، الموضع، الأهوية و الإجتماعات وهو يبخر أمام الهيكل ... ويمكن أن تصلى هذه الأواشي سرّاً .

التحاليل والتسريح

+ بعد ذلك تصلى أبانا الذي و يحني الناس رؤوسهم و يبدأ الكاهن في صلاة التحاليل الثلاثة إثنان منها سرّاً داخل الهيكل ووجهه للشرق و الثالث جهراً ووجهه للغرب مواجهاً الشعب. وهذا هو التحليل الذي يقرأه الكاهن على رأس المعترف بعد الإعراف. ثم تختتم الصلاة و يصرف الشعب .

ارتداء ملابس الخدمة

يرشم الكاهن ملابس الخدمة لنفسه و للشمامسة ثم يرتديها و هو يقول المزمور 29 "أعظمك يا رب لأنك احتضنتني" و المزمور 92 "الرب قد ملك ولبس الجلال "

الملابس الكهنوتية

1- **التونية:** كلمة أصلها يوناني ومعناها (امش بترتيب) وهي تشير إلى ثوب المسيح الذي أُلقيت عليه قرعة وقت الصلب

- و هي دائماً بيضاء واللون الأبيض يشير للنقاوة، كما أنه يشير إلى الملائكة الذين ظهرُوا كرجال لابسين لباسٍ أبيض (لوقا 24: 4)

- و فتحة التونية دائماً من فوق عند الأكتاف و ليس من الوسط لئلا تكون كتوب قيافا رئيس الكهنة الذي شق ثيابه وقت محاكمة المسيح .

- و يشترك في لبس التونية كل خدام المذبح. و هي واحدة بالنسبة للكاهن و الشماس و الاختلاف الوحيد هو أن تونية الشماس يرسم عليها صليب واحد من الأمام، أما تونية الكاهن فلها صليبان من الأمام و الخلف ووجود الصليب من الأمام لكي يذكر الكاهن بالبكاء الدائم على خطاياه ، والصليب الخلفي لكي يذكره بالبكاء على خطايا غيره التي يحملها على ظهره بصفته ممثل عن الشعب أمام الله .



2- **الشيشل:** وهي كلمة يونانية معناها "ما يعلق على العنق" وهو خاص بالشمامسة

و يلبسه كبارهم على الجهة اليسرى تحت الإبط الأيمن و طرفاه متدليان الواحد من الأمام و الآخر من الخلف على شبه جناحين. وصغارهم يلبسونه على شكل صليب

من خلف (دلالة على حملهم صليب المسيح الذي تكرسوا لخدمته) و من الأمام على شكل حزام (دلالة على ضبط النفس والتهيؤ للخدمة)

3- **الصدرية:** وهي شبيهة بالصدرية التي كان يلبسها هرون قديماً بأمر من الله (خر28) و له فتحة في أعلاه و يلبس حول العنق و يتدلى فقط من الأمام للقدمين وهو خاص بالكهنة و رؤسائهم فقط (بدلاً من البدرشيل) و يلبسونه إشارة إلى حمل نير المسيح الواجب أن يحملوه (مت11: 30) و صدرية رئيس الكهنة يُرسم عليها صور الإثني عشر تلميذاً كما كان يُنقش على صدرية رئيس الكهنة في العهد القديم أسماء الأسباط الإثني عشر وذلك تذكيراً للتلاميذ وإشارة إلى بناء الكنيسة على أساسهم.

4- **المنطقة:** عبارة عن حزام من الحرير أو الفضة أو الذهب يلبسها رئيس الكهنة ليشد بها وسطه وقت الخدمة وكان يلبسها الحبر الأعظم عند تقديم الذبيحة في العهد القديم (خر 28: 40) و قد رأى يوحنا الرب متمطفاً بمنطقة من ذهب على حقويه ← وهذه تشير إلى تيقظ الرعاة الدائم و إستعدادهم للخدمة و تأديتها بنشاط "لتكن أحقاؤكم منطقة" (لو 12: 35)

5- **الطيلسانة:** وتشبه العمامة التي كان يلبسها رئيس الكهنة قديماً وقت الخدمة و تشير إلى خوذة الخلاص التي تكلم عنها بولس الرسول (1 تس 5)

6- **الأكمام:** وهي خاصة بالكهنة ورؤسائهم وقد جُعِلت لتخلص يد الكاهن لئلا تضايقه أكمام ملابسه وقت الخدمة ← وتشير إلى الوثاق الذي قيد به السيد المسيح و سيق إلى بيلاطس .

7- **البيلن:** وهو خاص برئيس الكهنة ويلبس على شكل صليب من الأمام و الخلف ويذكر حامله بالصليب الذي حمله يسوع وهو مساق للصليب .

8- **الربنس:** هو رداء مدور واسع مفتوح من الأمام بلا أكمام وهو من ضمن ملابس الخدمة التي أمر بها هرون ← وهو يشير إلى عناية الله التي تحيط به و تستره من كل جهة و يذكر لابسه بالرداء القرمزي الذي ألبسه هيرودس للسيد المسيح .

9- **الناج:** وهو خاص برئيس الكهنة ← ويلبسه على مثال الأربعة والعشرين قسيساً الذين رآهم يوحنا جالسين على أربعة وعشرين عرشاً حول عرش الله وعلى رؤوسهم أكاليل من ذهب (رؤ 4: 4). و يلبس وقت الخدمة فقط إشارة إلى إكليل الشوك الذي وُضع على رأس المسيح. وهو في نفس الوقت يدل على سلطان رئاسة الكهنوت المعطى له من الله و الذي به صار وكيلاً للمسيح ونائباً عنه .
+ تنقش عليه صورة المسيح المصلوب ← وهي تذكر من يلبسه انه خاضع للمسيح وتحت طاعته .
+ يخلعه رئيس الكهنة وقت قراءة الإنجيل خضوعاً وإجلالاً للرب واحتراماً لكلمته .

ملحوظة

ارتداء الملابس الكهنوتية الفاخرة يشير إلى مجر الشخص المخروم. وأي ملك له قصر، وفي هذا القصر الكثير من الخرام وكل منهم يرتدي ملابس فاخرة تليق بصاحب هذا القصر و ليس لطلب كرامة زمنية أو مجر أو تبجيل من الناس .



عن الصوم الكبير

نحدث عن الصوم عن حديث السيد المسيح له المجد مع تلاميذه عندما قدموا اليه الولد المصروع ولم يقدر ان يخرجوا منه الروح النجس فقال لهم السيد المسيح ان هذ الجنس لا يخرج بشيء الا بالصلاة والصوم

1- بالصوم يعود الانسان الى الله

ليس بالصوم مجرد استبدال طعام بطعام ولكن الصوم فرصة يعود فيها الانسان الى الله. فالله يقول لنا (يونس 2: 12) ولكن الان يقول الرب ارجعوا الى بكل قلوبكم وبالصوم والبكاء والنوم. والقديس يوحنا كاسيان. يحدثنا قائلاً نعطي الصوم اهمية خاصة كوسيلة نصل بها الى الغاية والغاية هي نقاوة القلب.. وفي صلاة الساعة السادسة نصلى طوبى لانقياء القلب لانهم يعاينون الله. فبالصوم نصل الى نقاوة القلب التي بها نعاين الله.

+بالصوم يجاهد الانسان ضد الخطية وبه يكتسب الفضائل:

يجب ان نضع هدفاً من الصوم. مثلاً انسان يجاهد ضد خطية معينة ويطلب من الله ان يساعده للتخلص منها وأخري يطلب من الله ان يعين على اكتساب فضيلة معينة مثل المحبة والتسامح والسلام... ويجب ان يطلب بلجاجة حتى لا ينتهى فترة الصوم وانت لم تستفد شيئاً ومن خلال الجهاد وزد الخطية واكتساب الفضائل يصل الانسان الى نقاوة القلب.

2- بالصوم تقوى ارادة الانسان

تأملات في الصوم في قسمة الصوم الكبير يصلى ابونا قائلاً :

بالصوم والصلاة ويكررها عدة مرات - فالصوم والصلاة يعطيان قوة ونعمه من الله للانسان الصائم الرافع قلبه فلكي تقوى ارادتك وتكتسب قوة يا عزيزى عليك بالصوم والصلاة. كما يقول احد الأباء (الصوم خير مقوى لارادة الانسان).

تأملات في قسمة الصوم الكبير:

1- إيليا النبي والارتفاع الى السماء: كانت حياة ايليا عبارة عن صلاة ونوم ونتيجة لهذا نشأت بينه

وبين الله علاقة قوية جداً اذا اصبح عنده دالة عظيمة جعلته يقول (هي هو قوة الرب اله اسرائيل الذى وقفت امامه انه لا يكون ظل ولا مطر في هذه السنين الا عند قولى) 4 ملوك الاول 17: 1

من منا يستطيع ان يقول مثل هذا الكلام.. لا يمكن يا عزيزى ان تقول هذا الا اذا كانت لك

دالة قوية عند الله ولا تأتى هذه الدالة الا بالصوم والصلاة



2- دانيال النبي والنجاة من الأسود اذا تعرض لمشكلة كبيرة اذ غار منه الوزراء والمحيطيين بالملك فأرادوا ان يوقعوه في مشكلة فلم يجدوا فيه علة الا تمسكه بشريعة آبائه .. فماذا بفعل هذا النبي العظيم المحبوب من الله .. ذهب الى بين يديه مفتوحة في عليته نحو وأورشليم فجثا على ركبته ثلاث مرات في اليوم وصلى وحمد قدام الهه كما كان يفعل قبل ذلك . وبالصوم والصلاة نجا دانيال اذ أرسل الله ملاكه وسد أفواه الأسود فلم تضره .

3- موسى النبي والصلاة والصوم اذ صام على الجبل أربعين نهارا وأربعين ليلة لم يأكل خبزا ولم يشرب ماء اذ تسلم لوحى الشريعة المكتوبة بأصبع الله بالصوم والصلاة والجلوس عند قدمى الله الذى يمثل الإيمان ورفع القامة الروحية

4- أهل نينوى واستمطار من الله اذ صعد شرهم امام الله - ولكن الله الذى لا يشأ موت الخاطئ مثلما يرجع وتحيا نفسه ارسل لهم يونان النبي بأنه كى ما ينذرهم ويعودوا عن طرقهم الشريرة - فماذا فعل الشعب امام تحذير النبي بأنه بعد اربعين يوما تنقلب المدينة فأمن اهل نينوى بالله ونادوا بالصوم ولبسوا مسوحا من كبيرهم الى كثيرهم وصرخوا الى الله بشدة ورجعوا كل واحد عن طريقه الرديئة وعن الظلم الذى فى أيديهم وبالصوم والصلاة والتذلل الى الله نحب المدينة من الهلاك.



5- الصوم والصلاة فى حياة الاباء القديسون والشهداء

اباؤنا القديسين الذين أحبوا الرب من كل قلوبهم - عاشوا فى نسك وصلاه وصوم وايضا فى تجرد وزهد وتركوا العالم وعاشوا معه منقدين قول الكتاب (من أجلك نمت طول النهار).

فيجب علينا وسط كل المسئوليات ان تخطى بذاتك حتى ولو لفترات قصيرة وتدخل مخدعك وتغلق بابك وتصلى الى أبوك السماوى .

فلنصم عن كل شربطهارة وبر: فى الصوم المقدس لابد أن ننال بركات كثيرة ولك أمثلة كثيرة لأباء عاشوا فى نسك وصلاة وصوم .



أ- إذا أردت استمطار مراحم الله فتذكر أهل نينوى وتوبتهم القوية.

ب- إذا أردت ان تحلق فى الروحيات فتذكر ايليا النبي العظيم ذو الدالة القوية عند الله

ج- إذا أردت أن تنال مواهب الله فانظر الى موسى النبي الذى قاد شعب الله .

د- إذا أردت ان لا يفارقك الله ويكون معك فانظر الى دانيال النبي المحبوب الى قلب الله

كيف تتعامل مع زوجتك الحامل



"مبارك.. المدام حامل" .. هذا يعني أنك ستكون أباً خلال بضعة شهور...
الأبوة تجربة مثيرة، مخيفة في بعض الأحيان ومقلقة في أحيان أخرى،
لكنها جميلة في كل وقت وممتعة.

زوجتك الحامل تمر الآن بأكثر المراحل إثارة. بداخلها ينمو مخلوق جميل سيرزقكما الله به بعد حين.
هذا الجنين، يأخذ من زوجتك غذائه ويأخذ رحمها سكناً. تمر زوجتك خلال التسعة شهور بأعراض وتغيرات
في جسدها ونفسيته، ما بين نمو الجنين بداخلها ومخاوفها من فقد هذا الجنين وأعراض الصباح في بداية
الحمل والوحم والتقلبات المزاجية والمعلومات الكثيرة التي تحتاج أن تعرفها للعناية بجنينها وب نفسها.
هنا يأتي دورك في حياة زوجتك والجنين المنتظر. كلاهما يحتاج جزءاً من وقتك ورعايتك واهتمامك.
أحرص على راحتها! راقب مجهودها في البيت واطلب منها الراحة، لا بد أن تأخذ وقتها الكامل في النوم، وأن
تجلس أكثر مما تقف، وألا تشغل كثيراً بأعمال المنزل

تقبل حرو ومقررتها الحالية في حالات كثيرة، ينصح للزوجة الحامل أن تلتزم الفراش وترقد طوال الوقت على
ظهرها. ساعدها في التغلب على هذه الأوقات بتجهيز المكان حولها، أحضر
التلفزيون من غرفة المعيشة لغرفة النوم أمامها، احرص على إحضار الجرائد
والمجلات التي تتابعها.. والكتب التي اشترتها عن الحمل والولادة.
لا تتعجب من قررة زوجتك الحامل على الأكل ولا على كميات الأكل التي
ستلتهمها في الوجبة الواحدة، ولا في قيامها بالأكل بين الوجبات؛ هذا طبيعي
جداً. فقط ابعد ذراعك عنها :))



إليك أهم نصيحة: لا تأخذ انفعالاتها العاطفية على مأخذ الجد. لا تأخذ قراراً بناءً على عصبيتها أو بكائها
أو صراخها المفاجيء. تقبل ما يبدو منطقياً وتجاوز عن أي شيء آخر. تذكر دائماً أن تلك هي الهرمونات
والتقلبات المزاجية للحامل. قل لنفسك: "هرمونات هرمونات..!"
التقيؤ من علامات الحمل الصباحية في الأيام الأولى ضع أي شيء ذو رائحة نفاذة وجميلة تحت أنفك حتى لا
تجد نفسك تشاركها التقيؤ. كن هادئاً ولا تفزع، فهذا أمر طبيعي للحامل. ابعد أي مأكولات تجعلها تتقيأ
أذهب مع زوجتك عند طبيب المتابعة اذهب معها في كل مرة، شاركها التجربة واستمع لنصائح وتعليمات
الطبيب، ساعدها في تقبلها وتنفيذها. ولا تتركها ولو لمرة واحدة تذهب وحدها أو مع صحبة أخرى.
لا ولا عي لشرب قهوتك أمامها حتى لا تضعف وتتناول قهوتها، يجب على الحامل أن تبتعد عن الكافيين تماماً.
التمشية: في الشهر الأخير ستحتاج زوجتك للتمشية ساعة على الأقل يوميا، اصطحبها في هذه التمشية.



صدور الدجاج المحشوة بالسبانخ

معلومات أساسية

نوع الوصفة: طبق رئيسي

عدد الأفراد: 2 أفراد

المدة: 30 دقائق

أن هذه الوصفة اللذيذة والمبتكرة بها فقط ٢٠٠ سعر حراري لكل شخص.

المقادير:

- ١ ملعقة زيت زيتون-٤٠ جرام جبن فيتا منخفض السعرات-٢٥٠ جرام صدور دجاج-
- ٢٠٠ جرام سبانخ، مقطعة-١ ملعقة صغيرة فلفل اسود-١ ملعقة صغيرة ملح
- ١ ملعقة صغيرة قشر ليمون مبشور-١ بصلة صغيرة، مبشورة

الطريقة:

- ٠ - سخني زيت الزيتون.
- ٢ شوي البصل حتى يصبح لونه ذهبي (٥ دقائق)
- ٣- اضيفي قشر الليمون والجبن الفيتا والملح والفلفل والسبانخ.
- ٤- قسمي خليط السبانخ بين صدور الدجاج.
- ٥- قومي بلف كل صدر على شكل رول وثبتيه بخلة أسنان.
- ٦- حمري الدجاج في زيت الزيتون حتى يصبح لونها بني. (حوالي ١٠ دقائق)
- ٧- ازيلي خلة الاسنان وقدميها مع السلطة.

برنامج المسابقات الجديد... فتشوا الكتب

فتش اقرأ حاول

والحل في العدد القادم

ضع اجابتك في صندوق حجرة ابونا روبيس فيه جوايز الاجتماع القادم

اجابة سؤال شهر يناير

ما هي أول حرب قامت بين ملوك وسجلها الكتاب؟

أول حرب قامت بين ملوك وسجلها الكتاب هي حرب كدر لعومر فيها أربعة ملوك ضد خمسة ملوك {تك ١٤: ٢١}.

قسن...هنا

سؤال شهر فبراير

ما اسم الاثنين اللذين أراد يشوع ردهما لما رأهما يتبأن في المحلة، ومنعه موسى النبي؟

أجابة السؤال

ما طرق الوقاية من الإصابة بأنيميا G6PD ؟



يجيب عن هذا التساؤل الدكتور أحمد قاسم استشاري الأمراض الباطنية، قائلا:

نقص خميرة G6PD هو اختصار للمصطلح العلمي جي سكس بي دي، وهو مرض وراثي، يتسبب في تكسير كرات الدم الحمراء التي من شأنها نقل غاز الأكسجين إلى الخلايا، والتخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون، وتختلف درجة انتقال هذا المرض إلى الأبناء تبعاً للجين الذي يحملة، إذا كان من الأم أو الأب أو كلاهما، وإذا كان الشخص الناقل مصاباً بالمرض، أو أنه حامل للجين المصاب فقط، وتظهر على المصاب العديد من الأعراض، مثل اصفرار الوجه، الشعور بالإرهاق، فقدان الشهية للطعام، الإصابة بالصفراء، اصفرار بياض العين، الشعور بالدوار، القىء، آلام بالصدر، اضطراب في التنفس، وقد تمتد الأعراض إلى الإصابة بفقر دم شديد.

ويشير الدكتور أحمد إلى أن تجنب الإنسان لمنتجات مؤكسدة مثل أدوية الملاريا أدوية "السلفا"، وأيضاً الأسبرين، مع تجنب تناول الفول، وكذلك الفول السوداني يقي الإنسان من تكسر الدم، وكذلك يجب الابتعاد عن استنشاق النفتالين، والذي يستخدمه كثيرون عند تخزين الملابس بين فصول السنة.

++ يرحك مع المسيح ++

يوم الملائكة 3/21 الى 4/20

القديسين ليسوا اناس بلا خطية بل اناس جاهدوا ضد الخطية (ابونا بيشوي كامل)

يوم الودعاء 4/21 الى 5/20

من الأفضل لكم وأنتم تصلون أن يكون لكم قلب بلا كلمات عن أن يكون لكم كلمات بلا قلب

يوم القديسين 5/21 الى 6/20

يختفي الرب في وصاياه، فمن يطلبه يجده فيها أثناء تنفيذها ... القديس مرقس الناسك .

يوم المعترفين 6/21 الى 7/20

صادق إنساناً يخاف الله ليعلمك مخافة الله. ولا تصاحب المتهاونين وليكن الرب أمامك كل حين لأنه ينجي المتوكلين عليه ... مارافرام السرياني .

يوم حاملي الصليب 7/21 الى 8/20

سبح بقلبك في كل وقت ليكون قلبك هيكلاً لله ... الشيخ الروحاني .

يوم الكارزين بالكلمة 8/21 الى 9/20

لقد عرفت الله. هذا حسن جداً. ليتك تنمو في المعرفة . وليكن كل يوم يمر عليك يقربك إلى الله أكثر

يوم العذارى الحكيمات 9/21 الى 10/20

إذا دخل الله في عمل ، دخلت القوة في هذا العمل . ودخلت فيه البركة ، ونجح (لقداسة البابا شنودة الثالث)

يوم المجاهدين 10/21 الى 11/20

ليتك تذكر إنك بالمسيح لؤلؤة نادرة، وسط كثير من الحجارة. ليتك تدرك إنك نور في وسط هذا العالم المظلم، ليت العالم يتشبه بك، لا أنت تتشبه به .

يوم الاطهار 11/21 الى 12/20

إن الله يريد هذه التوبة : حينما تنتصر الروح على الجسد في فترة الصوم، وتستطيع أن تُخضع الجسد وتصلبه مع كافة أهوائه

يوم البسطاء 12/21 الى 1/20

كما أن الماء إذا تسلط على النار يطفئها. كذلك أيضاً التوبة تغسل جميع الخطايا والأوجاع التي للنفس والجسد معاً

يوم خدام المسيح 1/21 الى 2/20

لو كانت أعوام حياتكم تتنافس فيما بينهما ، فأني عام من هذه الأعوام يكون أفضلها ؟ لا تتعبوا أنفسكم في فحص الماضي، إنما ليت هذا العام الجديد يكون هو الأفضل وهو العام المثالي

يوم الحكماء 21 2 الى 3/20

لا تقل أنك لا تستطيع أن تؤثر في الآخرين، فإنك مادمت مسيحياً حقاً يستحيل ألا تكون مؤثراً