

۱۱ أغسطس ۲۵ ابيب نياحة القديسة تكة

۱۳ أغسطس ۲۶ ابيب نياحة القديس يوسف البار

۱۴ أغسطس ۲۸ ابيب نياحة القديسة مريم المجدلية

۱۷ أغسطس ۱ مسرى بدء صوم السيدة العذراء

واستشهاد القديس ابالى بن يسطس

۱۸ أغسطس ۲ مسرى نياحة القديس بائيسة

۱۱ أغسطس ۵ مسرى نياحة حزقيا الملك

۱۳ أغسطس ۶ مسرى استشهاد القديس يوليطة

۱۵ أغسطس ۹ مسرى استشهاد أوري الشطانوفى

۱۹ أغسطس ۱۳ مسرى عيد التجلى المجيد

۲۱ أغسطس ۱۵ مسرى نياحة القديسة مارينا الناسكة

۲۲ أغسطس ۱۶ مسرى صعود جسد القديسة مريم العذراء

۳۰ أغسطس ۲۴ مسرى نياحة القديس ت كلاهيمانوت الحبشى

۳۱ أغسطس ۲۵ مسرى نياحة القديس بيساريون الكبير



س : هناك كتاب عن صلاة السيدة العذراء حالة الحديد قيل إنها خلصت بها متياس من السجن، وفتحت الأبواب المغلقة، وأقامت الأموات، وأخرجت الشياطين ..

وذكر الكتاب فوائد هذه الصلاة لكل من يصليها وقدامه إناء به ماء وخبز .. الخ.
فما رأي الكنيسة في هذه الصلاة وهذا الكتاب؟



ج : من رأى العذراء وهي تصليها؟ من سمعها؟ ومن سجلها وحفظها لتطبع في كتاب؟ نحن لا نعرف مصدرا لهذه الصلاة إن إنقاذ رسول من السجن لا يستدعي صلاة طويلة جداً مثل هذه، مع مقارنة إنقاذ القديس بطرس من السجن (أع ١٢). وإنقاذ القديس بولس من السجن (أع ١٦) مجرد ملاك أخرج كلا منهما، وانتهى الأمر...

هل من المعقول أن العذراء تطلب من الرب أن يرسل لها قوات الملائكة والشاروبيم والسارافيم، لكي يذوب الحديد، وتفتح الأبواب، وتبعد قوات الظلمة؟ يكفي إنها تأمر أمراً فيتم كل هذا. ما معنى كثرة الإستحلافات في هذه الصلاة. ما معنى أن تقول له استحلفك بحق الأربعة حيوانات غير المتجسدين. أسماؤها: جبروال، سرافتال، تضال، دونيال .. من أين جاءت هذه الأسماء.

وهل العذراء تستشفع بالأربعة حيوانات لتكمل طلبتها؟! وهي أعظم من الملائكة؟ في هذه الصلاة أيضاً أنها تقدم أسماء للأربعة والعشرين قسيساً السمايين، لا ندري ما هو مصدرها ولا ما هو معناها!! يكفي أن تطلب من الرب فيستجيب له ، ثم هل من المعقول كيف يمكن للعذراء أن تستحلف. وتقول لها استحلفك أيتها الزهرة كوكب الصباح وايضا استحلفك ايتها الشمس والقمر وكل القوات السائرة ! هذا لون من الوثنية وعبادة الكواكب لا يمكن أن تقع فيه العذراء .. ونفس الوضع حينما ينسب إليها في هذه الصلاة، أنها تطلب من السماء الأولى والسماء الثانية والسماء الثالثة.



ثم يقال في هذه الصلاة أن السماء انفتحت أمامها. ، وذاب الحديد كالماء، وانفتحت الأبواب المغلقة، وخرج الموتى من القبور، واضطربت الشياطين، وتحركت الأرض ثلاث مرات، ونزل من السماء ١٢ جوقاً من الملائكة .. كل ذلك لكي تحل البركة على ما أمامها من زيت وماء .. وكان يكفي لذلك بركة صلاتها أو رشمها للماء والزيت والعجيب .

، حينئذ قال الأب ضابط الكل للابن الوحيد يسوع المسيح اسمع طلبية والدتك، وأرسل إليها الملاك ليصعد طلبتها .. كما لو كانت طلبتها لا تصعد إلا بواسطة الملاك، وهي الملكة القائمة عن يمين الملك واضح أن هذه كلها خرافات، لا تتفق مع كرامة العذراء التي لا تحتاج إلى كل هذه التشفعات والإستحلافات. كما أن طلبها من الكواكب والنجوم هو أمر خطأ من الناحية اللاهوتية .



القديسة مريم العذراء والدة الإله ثيوطوكوس (ΘΕΟΤΟΚΟΣ)

لابونا رويس يعقوب

+ بدعة نسطور

كان نسطور بطريرك القسطنطينية ونادى بأن السيد المسيح أقنومين وشخصيتين وطبيعتين . فلا ينبغي أن تسمى السيدة العذراء بوالدة الإله (ثيوطوكوس) (ΘΕΟΤΟΚΟΣ) معتقداً أنها أمّاً للناسوت فقط ، كما عاب على المجوس سجودهم للطفل يسوع ، وأستقطع الجزء الأخير من كل من الثلاث تقديسات "يا من ولدت من العذراء..." لإعتقاده أن اللاهوت لم يشترك في إتمام الولادة والصلب والقيامة .

+ البابا كيرلس الأول "عمود الدين" البطريرك ٢٤

فند هذا القديس بدعة نسطور وبعث برسائل لاهوتية للجميع منها : "إن سر التجسد الإلهي يمكن تقريبه إلى



الاذهان إذا شبهناه بمولد أي شخص فكما أن الجسد والروح ينشأن كلاهما معاً داخل المرأة مع أن الروح لا يمكن أن تكون وليدة المرأة هكذا الكلمة المتجسد نما ناسوته المتحد باللاهوت داخل العذراء لأن لاهوته شاء أن يتخذ له جسداً من الحشا البتولي إن الابن الوحيد قد اتخذ جسداً خاصاً به ومر في الحشا البتولي كما أن اللاهوت لم يتحول إلى ناسوت ولم يخضع لأي تغيير لأنه بينما كان الكلمة في طفولته وحتى حين كان في بطن أمه كان يملأ العالم بأسره ويحكمه متضامناً مع أبيه والروح القدس لأن اللاهوت لا يحد...."

+ المجمع المسكوني الثالث بأفسس (٢٨ بؤونه/يونيو سنة ٤٣١م)

أمام إصرار نسطور على ضلاله وما سببه من أنقسام .. أجمع هذا المجمع من مائتي أسقف بكنيسة السيدة العذراء أم الله الذي انتهى بخلع نسطور من كرسيه وحرمة وتجريده من رتبته الكهنوتية ووضع البابا مقدمة قانون الإيمان التي أقرها المجمع كله "نعظمك يا أم النور الحقيقي ، ونمجدك أيها العذراء القديسة والدة الإله ..."

أشفعي فينا يا والدة الإله في أيام صومك المقدس أن نفرح أبناك وإلهك بأن ننمذ وصاياه وتعاليمه كما علمتينا يا أم النور

+ + "مهما قال لكم فافعلوه" (يو: ١٥) + +





في مثل هذا اليوم كان صعود جسد سيدتنا الطاهرة مريم والدة الإله فأنها بينما كانت ملازمة الصلاة في القبر المقدس ومنتظرة ذلك الوقت السعيد الذي فيه تنطلق من رباطات الجسد أعلمها الروح القدس بانتقالها سريعا من هذا العالم الزائل ولما دنا الوقت حضر التلاميذ وعذارى جبل الزيتون وكانت السيدة مضطجعة علي سريرها . وإذا بالسيد المسيح قد حضر إليها وحوله ألوف ألوف من الملائكة . فعزاها وأعلمها بسعادتها الدائمة المعدة لها فسرت بذلك ومدت يدها وباركت التلاميذ والعذارى ثم أسلمت روحها الطاهرة بيد ابنها وألهاها يسوع المسيح فأصعدها إلى المساكن العلوية أما الجسد الطاهر فكفنوه وحملوه إلى الجسمانية وفيما هم ذاهبون به خرج بعض اليهود في وجه التلاميذ لمنع دفنه وأمسك أحدهم بالتابوت فانفصلت يداه من جسمه وبقيتا معلقتين حتى آمن وندم علي سوء فعله وبصلوات التلاميذ القديسين عادت يداه إلى جسمه كما كانتا .

ولم يكن توما الرسول حاضرا وقت نياحتها ، واتفق حضوره عند دفنها فرأي جسدها الطاهر مع الملائكة صاعدين به فقال له أحدهم : " أسرع وقبل جسد

الطاهرة القديسة مريم " فأسرع وقبله . وعند حضوره إلى

التلاميذ أعلموه بنياحتها فقال : " أنا لا أصدق حتى أعاين

جسدها فأنتم تعرفون كيف أني شككت في قيامة السيد المسيح "

فمضوا معه إلى القبر وكشفوا عن الجسد فلم يجدوه فدهش

الكل وتعجبوا فعرفهم توما الرسول كيف أنه شاهد الجسد

الطاهر مع الملائكة صاعدين به .

وقال لهم الروح القدس : " أن الرب لم يشأ أن يبقى جسدها

في الأرض "

وكان الرب قد وعد رسله الأطهار أن يريها لهم في الجسد مرة أخرى فكانوا

منتظرين إتمام ذلك الوعد الصادق حتى اليوم السادس عشر من شهر مسرى

حيث تم الوعد لهم برؤيتها وهي جالسة عن يمين ابنها وألهاها وحولها طغمت

الملائكة وتمت بذلك نبوة داود القائلة : " قامت الملكة عن يمين الملك "

وكانت سنو حياتها علي الأرض ستين سنة . جازت منها اثنتي عشرة سنة في

الهيكل وثلاثين سنة في بيت القديس يوسف البار . وأربع عشرة سنة عند القديس

يوحنا الإنجيلي ، كوميبة الرب القائل له : " هذا ابنك " وليوحنا : " هذه أمك "

□ شفاعتها تكون معنا . (آمين)

هل نعلم : لماذا نصوم صوم السيدة العذراء ؟؟



هذا الصوم له تقديس كبير لدى كل الأقباط ، ويندر أن يفطر فيه أحد من المسيحيين .. كما تصومه الغالبية بزهد وتقشف زائد "كاطالة فتحة الاقتطاع حتى الغروب أحيانا ..

ويصومه الأقباط بالماء والملح "دون زيت وبدون سمك" ، على الرغم من أنه من أصوام الدرجة الثالثة أو الرابعة ويؤكل فيه السمك ...

ومدة هذا الصوم خمسة عشر يوما فقط ، ويبدأ أول مسرى "الموافق السابع من شهر اغسطس" حتى السادس عشر من مسرى ، وهو يوم صعود جسد السيدة العذراء .

وقد ذكرت أسباب مختلفة لهذا الصوم كالآتي :

١ - قيل أنه دعى بأسم "صيام العذراء" لا لأنها صامتة أو فرضته ، وإنما لأنه يوافق يوم صعود جسدها المبارك

٢ - وقيل أن الكنيسة فرضته إكراما للسيدة العذراء ، المطوبة من جميع الأجيال " (لو ٢ : ٤٨)

٣ - وقيل أن الرسل هم الذين رتبوه إكراما لنيحة العذراء ...

٤ - وقيل أن القديس توما الرسول بينما كان يخدم في الهند ، رأى الملائكة تحمل جسد أم النور إلى السماء ... فلما عاد إلى فلسطين ، وأخبر التلاميذ بما رآه ، اشتبهوا أن يروا ما رأى توما ، فصاموا هذا الصوم فأظهر لهم الله في نهايته جسد البتول ، ولذلك دعى بـ "عيد صعود جسد أم النور" .

٥ - وقيل أن العذراء نفسها هي التي صامتة ، وأخذها عنها المسيحيون الأوائل ، ثم وصل إلينا بالتقليد ...

٦ - وقيل أنه كان سائدا قديما ، فأقره أباء المجمع المسكوني الثالث

بالقسطنطينية سنة ٣٨١ م ، وطلبوا من الشعب ضرورة صومه ...

٧ - وقد ذكر ابن العسال أنه صوم قديم اهتمت به العذارى والمنتسكات ثم أصبح صوما عاما اعتمدته الكنيسة "المجموع الصفوى / باب ١٥ ..."

٨ - وهذا هو نفس رأى العلامة القبطي أبو المكارم سعد الله ، وزاد أنه كان يبدأ في أيامه القرن ١٣م .. من أول مسرى إلى الحادى والعشرين منه ..

٩ - وهذا أيضا هو نفس رأى العلامة ابن كبر في القرن الرابع عشر بأنه صوم قديم اهتمت به العذارى والمنتسكات ثم أصبح صوما عاما اعتمدته الكنيسة ...

وأيا كان السبب في اعتماد هذا الصوم ، فهو صوم عام له قدسيته الخاصة لا يقتصره بأسم

السيدة العذراء كاملة الطهر ، وكما قال أحد الآباء :

"أن كان مناسبا أن تصير صيامات لأعياد ربنا يسوع المسيح ، فهكذا يليق بأعياد أمه الطاهرة أن نصوم صومها (استعدوا) لأخذ بركاتها مثل كل الأعياد ..."



"فأجابت حنة وقالت: لا يا سيدي. إني امرأة حزينة الروح

ولم أشرب خمرًا ولا مسكرًا، بل أسكب نفسي أمام الرب" (1 صم ١: ١٥-١٦).

أخي المتألم .. عندما ترفع الضغوط والمخاوف صوتها ، لا تخف ولا ترتبك. فقط عليك أن تتذكر هذا الحزن الكبير المستعد دائمًا لاستقبالك ، الحزن الذي لن يُغلق في وجهك يومًا ، ولن يمل منك أبدًا ، ولن يضيق عليك حتمًا ..



اعمل ... كالطفل وقت الخطر: إلقِ بنفسك بكل ثقلك في حزن أبيك.

وثق ... أن هذا الحزن دائمًا يكفيك.

وتفكر ... أن وقوفك أمام مشكلتك محملاً فيها ، لن يحلها ، ولا حتى سيخفف من بعدها.

لذلك ... تحول عنه لمن هو أقدر منك عليها .

لا تجلس صامتًا تفكر ، ولا تتنحى جانبًا تتذكر ، ولا تقبع في ركن تتوقع خلاصًا من إنسان ،



لكن افعل شيئًا واحدًا: صلي ، وإن احتاج الأمر للصراخ ، فاصرخ للرب. واصحب

صراخك بالصوم ، فالصلاة والصوم يحركان السماء ويقهرا أقوال الأعداء. واصفر

من الرثاء للنفس. ولا تسكب نفسك على نفسك ولا تسكبها في حزن إنسان

بل تعلم كيف تفرّغ شحنات المخاوف والأحزان في حضرة الرب. ولتكن صرخة « يا رب » أسرع لشفتيك من

أي كلمة أخرى ، في نطقها باللسان. وبعد أن تسكب نفسك في محضر الرب ، وبعد

أن يصل ، بالإيمان ، سلامه إلى عقلك وقلبك ؛ ش

لا تهرب من مشكلتك أو تتجاهلها. افحصها بدقة ، واستعرض كل جوانبها ؛

لكن احذر من أن تبحث عن حل لها بعيدًا عن محضر الرب ، أو بالاستقلال عنه

، وتعوّد على أن لا تترك عقلك يعمل بد



قد يحدث وتجد المشكلة ، بعد فحصها ، أصعب مما صورتها في البداية ؛

تفكر عندئذ أن «الرب في العلى أقدر» ، قد لا تجد حلاً لها ، فتفكر أنك تمسك بمن هو قادر على الحل

واصفر نسيان أنك غالٍ على قلب الرب جدًا ، وأن مصاعبك وتجاربك ، وإن كانت صغيرة جدًا ،

أمام قدرته السرمدية ، إلا أنها كبيرة جدًا في عينيه بسبب محبته لك .

وتفكر أن لك شفيعًا في العلى ، يجلس على أعلى عرش لأجلك ، هو « يسوع ابن الله » ،

بإنسانيته الكاملة يتفهم ضيقة نفسك ، وبإمكاناته الإلهية يقدر على حل مشكلتك.

ورد في قلبك قائلاً: لي حبيب في العلى ، من فرط حبه أحبني حتى الموت ، ومن فرط قدرته

قهر حتى الموت ، ولفرط مجده ، جلس على أعلى عرش في المجد ...

فماذا يعوزني بعد؟

القديسة العذراء مريم نموذج للكنيسة لنيافة الأنبا رافائيل



"هؤلاء كلهم (الكنيسة) كانوا يواظبون بنفس واحدة على

الصلاة والطلب، مع النساء ومريم أم يسوع ومع اخوته" (أف ١: ١٤).

إن العذراء مريم هي عضو أساسى ومشارك مع الكنيسة حتى اليوم فى الصلاة والطلب وإقتبال الروح القدس ولكن عضوية أم النور عضوية متميزة فهي نموذج ومثال رائع لما ينبغى أن تكون عليه النفس البشرية التى هى اللبنة الصغيرة فى بناء الكنيسة الكبير .

فكما أن العذراء ولدت المسيح الذى هو رأس الكنيسة فإن الكنيسة فى كل يوم تلد أعضاء جددًا للمسيح فى الجسد بالمعمودية

"أما اورشليم العليا فهي حرة وهي أمنا جميعاً فهي حرة" (٤: ٢٦).

وكما أن ولادة العذراء للمسيح كانت بالبتولية بسبب اتحادها بالروح القدس فكذلك تلدنا الكنيسة بفعل الروح القدس بالأسرار .

وكما أن العذراء بقيت عذراء بعد الولادة كذلك الكنيسة تحفظ عذراوية كيانها المقدس بالرغم من وجودها فى العالم بكل أغراء أتى فالكنيسة للعالم هى نور وملح ولكنه نور لا ينبغى أن ينطفئ وملح لا يجب أن يفسد .



والعذراء وقد صارت أمًا لله نظرت إلى نفسها كأمة متواضعة وكذلك الكنيسة تسلك بروح الوداعة والاتضاع والمسكنة بالروح والأسرار التى كثرة المواهب والأسرار التى تمتلكها بقوة وفعل الروح القدس .

والعذراء فى هدوء "أمنت أن يتم ما قيل لها من قبل الرب" (يو ٤٥: ١)

وسلمت أمرها للرب "ليكن لى كقولك" (لو ٣٨: ١) وكذلك تمسكت وحافظت بالإيمان السليم وحافظت عليه وحياتها فى قلبها وطقسها وحياتها مسلة كل المشيئة لله الذى يقود ويدبر الكنيسة بحكمته وعين رعايته الساهرة .

والعذراء مريم جاز فى نفسها سيف الألم عندما شك يوسف فيها.. وعندما ظن اليهود فيها ظنوناً. وبالأكثر عندما رأت أنها الحبيب الحنون معلقاً على الصليب

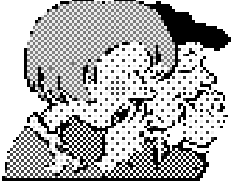
"العالم يفرح لقبوله الخلاص وأما أحشائي فتلتهم عندما أنظر إلى صليبتك، الذى أنت صابر

عليه من أجل الكل يا ابنى وإلهي" (الأجبية).

وكذلك الكنيسة عاشت وتعيش مضطهدة ومتألمة ومرفوضة من العالم "لعملاق وسط خنايب" (لو ٣: ١٠) ولكما ازداد الألم والضغط على الكنيسة كلما نمت وتمجدت لأن الآلام دائماً معبرنا للمجد ولأن رئيس خلاصنا ورأس جسدنا هو المسيح المصلوب .



كانت أسرة صغيرة تعيش في هذا: الأب، والأم، والطفلان .. صبي .. وصبية ..
ولكن !! انقلب الهناء شقاء عندما مات الأب والأم في حادث مؤلم، وبقي الطفلان يتيمين في البيت، الذي
شعر بأنه أتسع عليهما أكثر مما يجب !! وسكن مالك العمارة، ولم يطالبهما
في يادى، الأمر بإيجار المسكن.



واهتم بهما الجيران وصاروا يرسلون إليهما كل يوم بعض الطعام.
ولكن !! هؤلاء المحسنين - للأسف - لم يتحملوا الاستمرار في تقديم المعونة !
وجلس الولد وأخته يتباحثان في أمورهما، كما يفعل الكبار: ما رأيك يا أختي؟ وما رأيك يا أخي؟
وبعد تفكير طويل، أسقر رأيهما على أمر اعتقدا فيه الخلاص، فخرج الصبي وعاد معه ورقة وقلم وظرف.. ثم
كتب الصبي على الورقة "إلى ربنا الذي في السماء"

أخذت منا أمنا وأبانا، ونتركنا وحيدين في هذا البيت الكبير علينا، الذي جاء صاحبه أمس وطلب منا
إخلاءه. وإذا رفضنا فإنه سيطر دنا. وسننام في الشارع ويقتلنا البرد، ألا يكفي أننا لا نجد طعام نأكله، حتى
نحرم من الركن الذي ننام فيه؟



نرجو منك يا ربنا الذي في السماء. أن نأمر صاحب البيت بأن يتركنا فيه،
ولك وافر الشكر. ونحن - على كل حال - من ولدك المخلصين....
وكتب الأخ والأخت اسميهما وعنوانهما في ذيل الخطاب ووضعوا الورقة في ظرف،
وكتبوا على الظرف: "إلى ربنا الذي في السماء - بالبريد المسنجل - مع رجاء الرد". والقيا الظرف في
صندوق البريد، وباناً ينتظران الرد. ووصل الخطاب إلى إدارة البريد، فجعل الموظفون يتناقلونه من يد
إلى يد، الواحد بعد الآخر، وينها مسنون فيما بينهم وقد أثار ذلك العنوان العجيب، عجبهم، انتهى
الخطاب إلى مدير التوزيع، الذي حمله بدوره إلى المدير العام.



واحد المدير لنفسه فتح الخطاب وقراءة ما فيه، ثم وضعه في جيبه وأنصرف إلى بيته.
وجلس الرجل إلى المائدة مع زوجته، وهي امرأة شديدة الاهتمام بشؤون منزلها،
تحب زوجها وبيادها زوجها حباً بحب، ولكن!! الله لم يرزقها ولداً. وكان هذا يحز في نفسها وفي نفسه.
وفي أثناء تناول الطعام...

قال الزوج: "يا حبيبتي، لقد وصلني اليوم خطاب حولته إلينا عناية إلهية... إنه موجه إلى المنقذ الأكبر،
وهو الذي أراد أن ينتهي مسيره إلينا.. ليكون ذلك الخطاب نفسه منقذاً لنا من حالة يشكو منها كلانا..
ولم تفهم الزوجة، فقالت: وضح يا حبيبى... لا أفهم ماذا تعنى... فتناول الرجل الخطاب من جيبه، ودفعه
إلى زوجته.. وقرأته الزوجة.... وانحدرت من عينها دمعة تبتعتها دمعة أخرى.. وقالت وهي تضم الخطاب
إلى صدرها: يجب أن ترد على الطفلين بأن الخطاب وصل، وأن ربنا الذي في السماء حوله إلينا لكي ننفذ
ما فيه، وننقذ الطفلين من شقائهما، سوف ننقذهما أبناً وابنة لنا..
وفي اليوم التالي، كان الأخ وأخته قد أخذوا مكانهما بين الزوج والزوجة، وكان الخطاب منقذاً للأسرتين

"لقد أصبح للرجل وزوجته ولدان، وأصبح للطفلين والدان"



أخي سأله لنفسك كم مرة سرت يراعون لشخص محتاج إليك

كيف تتعاملين مع اهل زوجك لكي تبقى محبوبة بينهم

يؤكد خبراء السعادة الزوجية أن العلاقة بين الزوجة وبين أهل الزوج تحتاج إلى الكثير من حسن الظن والاستعداد للتغاضي عن الأمور الصغيرة حتى ترسو الحياة الزوجية على بر الأمان . وينصحك الخبراء عزيزتي الزوجة بالتأمر العذر لأهل الزوج في أي إجراء يقومون به لأن هذا السلوك يجعلهم آخر الأمر يوقنون بأنك جزء منهم لا دخيلة عليهم، ويكون ذلك بمحاولة نسيان ما جعلك تنفري من التعامل معهم في أسرع وقت، وذلك بأن تكون البسمة الحانية هي أول ما يروه في وجهك عند لقياك .



*واليك الارشادات التالية :

. تأكدي من أن جانباً كبيراً من عوامل نجاح حياتك الزوجية يتوقف على حسن العلاقة بينك وبين أهله.. حتى يتأكد من أنك أضفت جدياً إلى حياته بدلا من الإحساس بأنك تحاولين القضاء على صلته الوثيقة بأهله .
. إذا حدث أي خلاف بينك وبين زوجك لا تذكر أي شيء سيء إلى أهله نتيجة لتصرفاتهم معك فيشعر بأنك غريبة عنه.. في حين إنه كان يعتقد أنه بزواجك منه أصبح أهل بمثابة أهلك فلا تجعله يأسف على ذلك .

. إذا حدث خلاف بينك وبين حماك لا تجعل الأمر يتطور إلى أن يجد زوجك نفسه إلى موقف حرج بالمفاضلة بين زوجته وأمه.. وأيهما ينصف وإلى أي جانب ينحاز.. فأمره مهما كان الأمر ومهما قست عليك فهي دائما على حق.. من وجهة نظره ويتمنى أن تكون كذلك بالنسبة لك.

. مهما حدث من زوجك من تصرفات لا ترضين عنها لا تحاولي الشكوى منه لأمه، فهي مهما كانت متعاطفة معك فإنها لا تنسى أنه ابنها وإنها هي المسؤولة عما وصلت إليه أخلاقه وتصرفاته ونظرته إلى الناس، فتعتقد أنك تقدينها بطريقة خفية وبذلك تخسرين عطفها عليك وشعورها الطيب نحوك، كما أنها قد تظن أنك إذا كنت تشكين زوجك إلى أمه وهي من تكون بالنسبة إليه .



. فماذا تكون شكواك منه للآخرين.. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى غضبها عليك مما يؤدي إلى أن تقف منك موقفا عدائيا قد يؤثر في علاقتك مع زوجك لأنها بدلا من أن تتدخل لنصرتك ستعمل على زيادة تأثر علاقته بك .

. اعلمي أن الخلافات بينك وبين أهل زوجك تظل عالقة بذهنه مهما بذلت

بعد ذلك من جهد لتصفية الأمور.. وهو عندما يشعر بأنك لست على وئام مع أهله ولو لفترة قصيرة يعتقد أن أي صفاء بينك وبينهما لا أساس له من الواقع.. وإلا كان من الأفضل عدم حدوث مثل هذا الخلاف حتى ولو كان بسيطا .

. اعلمي أن مجاملتك الصديقة لأهل زوجك.. تعمل عمل السحر في علاقتك مع زوجك.. بل يجب أن تحثيه

على الاتصال بهم من حين لآخر ..والسؤال عن المريض وزيارته إن أمكن.. وعليك أن تسهمي في

هذا الشأن حتى ولو بمكالمة تليفونية ومراقبة الأحداث التي تقع في محيطهم فتقدمين

بالتهنئة في المسرات والمواساة في الملمات حتى يشعروا بأنك فرد أصيل من عائلتهم.

. أظهري لزوجك إن إنتماءك له مرتبط بإنتماءك لأسرته وذلك بذكر حسناتهم وحسن معاملتهم لك واهتمامك بكل شؤونهم.. كل ذلك دون مبالغة أو مغالاة حتى لا يظن أنك تظهرين غير ما تبطنين .

. لا تسيئي أبداً إلى أهل زوجك حتى لو كان زوجك نفسه متبرماً

منهم وصدرت منه إساءة إليهم فلا تندفعي في إخراج كل ما يعتمل في نفسك تجاههم وتأخذي في تعديد مساوئهم، فإنه لا يلبث أن ينسى إساءته لأهله ولكنه لن ينسى أبداً إساءتك لهم فالزوجة العاقلة هي التي تفضل بين زوجها وبين تصرفات أهله.. فهو ليس مسؤولاً عن هذه التصرفات فلا يجب معاقبته عليها.

. تجنبي أن تتطور المجاملات بينك وبين أهل زوجك إلى

الحدث الذي تشعرين فيه أنها أصبحت تشكل عبئاً نفسياً عليك.. يصعب الخلاص منه.. وإذا ما حاولت أن تتوقفي أو تضعي حداً تخشين أن تظهرين في صورة التي كانت تجاملهم من أجل كسب رضاهم.. ولكي تتجنبي هذا الوضع المقلق.. اعلمي منذ البداية على أن تكون العلاقة بينك وبين أهل زوجك علاقة متزنة ليست بالفاترة ولا بالمبالغ فيها ..

. الزوجة العاقلة هي من تتجنب التمسك برأيها في توافه الأمور حتى لا تتسبب في إيجاد فجوة في التعامل مع الأطراف الأخرى بل تجعلهم يوقنون بأنها تحرص على راحة الجميع وتتجنب ما يمكن أن يسيء إليهم . حاولي أن تكون الخلافات مهما صغرت محصورة في نطاق بيتك ولا تتعدى شخصيتكما.

. إذا حدث خلاف أو عتاب أمام والديه أو أحد من أفراد أسرته.. لا تظهرين له اهتماماً وأنهيه أمامهم حتى لا تهئي الفرصة لتدخلهم وحتى لا تجدين نفسك منساقة للعمل بآرائهم مع إعطاء إنطباعاً بأنك تحرصين على العلاقة بينك وبين زوجك فلا تجعله يقف منك موقف المدافع عن نفسه أو الناقد لتصرفاتك أمامهم .

لغنا القبطية

الشكر	بـ	نقول	مستحقين	إجعلنا
Ουχαριστημεν	θεν	ἡχος	ἡμεῖς	ἡμεῖς

النميمة :



+ هى نقل أخبار (أو إشاعات) عن شخصية ما فى غيابها .
+ وهى خطية مركبة ، إذ تشمل الإدانة والذم والجرح والفضح والوشاية والكذب الخ ، وتقود للخصام ، والكراهية للنمام ، كقول الكتاب

" حيث لا نمام يهرأ للخصام " ﴿أم ٢٦ : ٢٠﴾

+ والنميمة خطية عظيمة ، وهى من صفات الأشرار (٢ كو ١٢ : ٢٠) ، (رو ١ : ٢٩)
+ وقال القديس أبو مقار الكبير :

" احفظوا أنفسكم من كلام النميمة والوقية ، لتكون قلوبكم طاهرة ،
والذى يقوله شخص عن أخيه ، يُغضب الله الساكن فيه " .

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

+ ومن أسبابها :



- ١ - الفراغ الغير مستغل روحياً وعملياً (راجع يع ٣) .
- ٢ - الكبرياء والغرور بالنفس ، وتقود للتحديث عن عيوب الناس .
- ٣ - عدم وجود المحبة فى القلب .

+ ومن أبناء النميمة :

١ - **الذم** : ونما القديس بطرس الرسول والقديس يعقوب الرسول عنه (١ بط ٢ : ١٠) ، (يع ٤ : ١١) .

٢ - **الإدانة** : لا يرحم الله الشخص الذى يدين غيره (مت ٧) ، (رو ٢) .
ويجب إدانة الإنسان لنفسه على عيوبها ذاتها (١ كو ١١ : ٣١) .

٣ - **القسوة والإفتراء والظلم** : بسبب الأنانية ومحبة الماديات ، فتدفع النفس للذم والقبح فى الغير ،
للوصول (لدى المسئولين) لهدفه المادى ، وطموحه المتطرف والمنحرف .

٤ - **عدم المحبة أو الرحمة** : القلب الخالى من المحبة والرحمة ، كالترعة الخالية من المياه ، والى تظهر
بها القاذورات ، والعديم المحبة هو ناقل أخبار شريرة (وإشاعات) ، ويميل للتشهير بالغير ، غير عالم أن
الجزاء فى السماء ، سيكون من جنس العمل .

" إن الحكم بلا رحمة ، لمن لا يعمل رحمة " ﴿يع ٢ : ١٣﴾ .

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 تحبونهم حقاً ، فصلوا من
أجلهم سراً ، ولا تسبوهم أو تهجوهم فى غيابهم " .

وقال القديس شيشاى : " إن بالنميمة أغوت الحية حواء ، فمن يقع بصاحبه (يذمه أو ينم عنه) ، فإنه
يُهلك كل من يسمعه ، ولا تنجو نفسه من العذاب الأبدى " .

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

فدرب نفسك (يا أخى / يا أخنى) على ذلك .

النميمة :

+ هى نقل أخبار (أو إشاعات) عن شخصية ما فى غيابها .
+ وهى خطية مركبة ، إذ تشمل الإدانة والذم والجرح والفضح والوشاية والكذب الخ ، وتقود للخصام ، والكراهية للنمام ، كقول الكتاب

" حيث لا نمام يهرأ للخصام " ﴿أم ١٦ : ٢٠﴾

+ والنميمة خطية عظيمة ، وهى من صفات الأشرار (٢ كو ١٢ : ٢٠) ، (رو ١ : ٢٩)
+ وقال القديس أبو مقار الكبير :

" احفظوا أنفسكم من كلام النميمة والوقيعة ، لتكون قلوبكم طاهرة ،

والذى 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 :

١ - الفراغ الغير مستغل روحياً وعملياً (راجع يع ٣) .

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

٣ - عدم وجود المحبة فى القلب .

+ ومن أبناء النميمة :

١ - **الذم** : ونما القديس بطرس الرسول والقديس يعقوب الرسول عنه (١ بط ٢ : ١٠) ، (يع ٤ : ١١) .

٢ - **الإدانة** : لا يرحم الله الشخص الذى يدين غيره (مت ٧) ، (رو ٢) .

ويجب إدانة الإنسان لنفسه على عيوبها ذاتها (١ كو ١١ : ٣١) .

٣ - **القسوة والإفتراء والظلم** : بسبب الأنانية ومحبة الماديات ، فتدفع النفس للذم والقدح فى الغير ، للوصول (لدى المسئولين) لهدفه المادى ، وطموحه المتطرف والمنحرف .

٤ - **عدم المحبة أو الرحمة** : القلب الخالى من المحبة والرحمة ، كالترعة الخالية من المياه ، والى تظهر بها القاذورات ، والعديم المحبة هو ناقل أخبار شريرة (وإشاعات) ، ويميل للتشهير بالغير ، غير عالم أنجزاء فى السماء ، سيكون من جنس العمل .

" إن الحكم بلا رحمة ، لمن لا يعمل رحمة " ﴿يع ٢ : ١٣﴾ .

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 تحبونهم حقاً ، فصلوا من أجلهم سراً ، ولا تسبوهم أو تهجوهم فى غيابهم " .

وقال القديس شيشاى : " 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 " .

فدرب نفسك (يا أخى / يا أخنى) على ذلك .

□ الزبادي يقضي على الكرش (طبيبك الخاص)



يعاني الكثير منا من مشكلة تراكم الدهون في منطقة البطن، وهو ما يعرف بـ«الكرش».

إذا كنت واحدا ممن يعانون من هذه المشكلة، هناك وصفة يقول البعض انها سحرية يمكن ان تساعد على التخفيف من حدة معاناتك، تتركز على تناول الزبادي ثلاث مرات في الأسبوع.

وهذا ما أكدته دراسة حديثة بالقول إنه يستطيع فعلا المساعدة على التخلص من «الكرش»، لأنه يحتوي على بكتيريا "اللاكتوباسيلس اسيدوفيلس" التي تؤدي إلى تخمر اللبن، كما تحتوي على انزيم "اللاكتيز" الهاضم لسكر اللاكتوز الموجود في اللبن، وهو الانزيم الذي يفقده ٨٥٪ من الناضجين خاصة في الشعوب العربية والأفريقية، ويتسبب نقصه في صعوبة الهضم واضطرابات الأمعاء وسوء الهضم والانتفاخ .

وفي دراسة حديثة للدكتور حامد عبد الله بالمركز القومي للبحوث في مصر أكد أن للزبادي قدرة على حرق دهون الجسم، لأنه يمكن أن يغير من قدرة الجسم على حرق الدهون مما يجعله يفقد هذه الدهون ويحتفظ بالعضلات .

وأن الأفراد الذين يتناولون اللبن الزبادي خالي الدسم بانتظام يفقدون أوزانا أكبر من أولئك الذين يعتمدون على ريجيم السعرات القليلة فقط، حيث أكدت الدراسة التي تم إجراؤها على أكثر من ٤٠٠ فرد أن من تناولوا الزبادي في إطار نظام غذائي



يعتمد على تقليل تناول النشويات والسكريات والدهون فقدوا أكثر من ٨٠٪ من الدهون الموجودة في منطقة البطن، و٢٢٪ من أوزانهم، و٦١٪ من دهون الجسم إجماليا خلال ١٢ أسبوعا، وبهذا يتحقق

حلم الكثيرين خاصة من السيدات اللاتي يعانين من تراكم الدهون في منطقة البطن .

ومن المعروف أن أخطر أنواع زيادة الوزن هي تلك التي يتجمع فيها الدهن في منطقة البطن ليأخذ الجسم شكل التفاحة لأنها تؤثر على الشكل الجمالي للنساء بشكل خاص فضلا عن مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكر، وبالتالي فإن تناول الزبادي الغني بالكالسيوم يساعد على فقد أكثر من بوصة في منطقة الوسط حيث يعتبر الباحثون أن نسبة الكالسيوم في الغذاء هي التي تحفز

الجسم لحرق مزيد من الدهون وعدم تكون كميات جديدة منه، في حين أن الغذاء قليل الكالسيوم يزيد من إنتاج أنزيمات منتجة للدهون .

ومن هنا تنصح الدكتورة لمياء السباعي أستاذ التغذية الباحثة عن الرشاقة بالإكثار من تناول الزبادي خالي الدسم والغني بالكالسيوم والذي يحتوي على ١٠٠ سعر حراري فقط لكوب زنة ١٨٠ جراما.



كما تؤكد الدراسات قدرة الزبادي في تقليل الإصابة بسرطان القولون لقدرته على زيادة نشاط الجهاز المناعي فضلا عن خفض نسبة الكوليسترول في الدم، كما تعمل مكونات الزبادي على مقاومة الالتهابات الطفيلية، وأظهرت دراسات أخرى أن نوعاً من بروتين اللبن الزبادي يستطيع خفض ضغط الدم العالي، حتى أن اليابان

أنتجت مركبا علاجيا يحتوي على هذا البروتين أثبت فاعليته في هذا المجال، فضلا عما يمدّه الزبادي للجسم من فيتامينات ضرورية للحياة كفيتامين ب١، ب٢، ب٣، ب٥، ب٦، ب١٢، فيتامين أ، ك .

*طريقة تصفير الزبادي في البيت

*المقادير :

-كوب زبادي - زنة ١٨٠ غراما - كيلو لبن

*الطريقة :

-يتم غلي اللبن جيداً ويترك حتى يصبح دافئاً بعدها تتم إذابة الزبادي بداخله مع استمرار التقليب، ثم يصب الخليط في أكواب زجاجية أو بلاستيكية معدة لهذا الغرض وترص الأكواب في صينية وتترك في مكان دافئ حتى تتماسك، ويمكن إضافة بعض قطع الفاكهة لإضافة نكهة متميزة. لعمل زبادي خالي الدسم يغلي اللبن ويترك.



الرجولة والأنوثة



خلق الله الإنسان متميّزاً في جنسين ، وفي ذلك حكمة سامية ، صفات الرجل تختلف عن صفات المرأة ، ولكن في الوقت ذاته تكملها، فإذا

ما ارتبطا في سر الزواج يكونان بما لديهما من صفات وإمكانيات أسرة يسودها الحب والتفاهم

معاني الرجولة



١- الرجولة شهامة استعداد للبذل والتضحية من أجل الآخر .

٢- الرجولة شجاعة و مواجهة الصعاب ، وإقدام على العمل الصالح

٣- الرجولة قيادة قدرة على تنظيم العمل الجماعي (الرجل رأس المرأة).

٤- الرجولة جدية الوضوح ، وإقبال على الواجب دون تردد ، التزام بالمبادئ الإنسانية...

٥- الرجولة أبوة مسؤولة مستعدة للتضحية من أجل الأطفال والدفاع عن الأسرة.

معاني الأنوثة

١- الأنوثة رقة ولطف ولباقة ونعومة في التعامل مع الآخرين .

٢- الأنوثة عاطفية للانفعال لآلام الآخرين إيجابياً يدفع إلى العون

٣- الأنوثة جمال الصفات التي تشعّ جمالاً خارجياً يظهر في أسلوب تفكيرها ومعالجتها للأمور

٤- الأنوثة أمومة ، ترحم أطفالها برقة وحنان ، تبذل من وقتها وصحتها بلا حساب.



** كيف ينظر الكتاب المقدس إلى هذه المسألة

"وقال الرب الإله ، لا يحسن أن يكون الإنسان وحده فلاصنعن له معينا نظيره"

(تك ٢ / ١٨). إن كلمة نظيره هنا تعني في نفس مستواه وعلى مثاله . هذه

المساواة الجوهرية لم تستمر للأسف ، بسبب خطيئة السقوط ، فالمجرب خرب العلاقة بين الله

والإنسان إن انفصال الإنسان عن الله أدى تلقائياً إلى الانفصال بين الرجل والمرأة ، فانقسم الإنسان

على نفسه ، وتحول الحب إلى أنانية والاتحاد إلى تنافر وصراع فضاعت المساواة وحل محلها

التسلط. غير أن محبة الله الخالقة أبت أن لا تكون محبة مخلصه فكان

التجسد والفداء وكانت الكنيسة فالأسرار، وهنا كان سر الزواج وبحضور المسيح ونعد

إمكانية الوحدة والتساوي في القيمة والحقوق والكرامة الإنسانية ، ويجعل

كلّ منهما محوراً للآخر وإمكانية أن يجعل الله محوراً لحياتهما المشتركة

يقدسها ويخصبها بنعمته .

هوذا القديس بولس يهتف :

"غير أن الرجل ليس من دون المرأة ، ولا المرأة من دون الرجل في الرب" (١ كو: ١١/١١) .



عادات سيئه نمارسها يوميا توري بنا إلى صفة أسوء



هناك بعض العادات السيئة التي ينتهجها الأغلبية العظمى من الناس وهي في اعتقادهم أنها لا يوجد أي ضرر منها وأنها عادات حسنة رغم أنها قد تجعل صحتنا في مهب رياح المرض ويمكن أن نذكر منها ما يلي باختصار:

الإكثار من تناول المخللات قبل الطعام وأثناءه :

المبالغة في ذلك الجسم بهذه المخللات تشحن البدن بأضعاف أضعاف ما يحتاجه من الملح. وغني عن التعريف ان الملح متهم بأنه يتسبب بأمراض عدة لعل أهمها واشهرها ارتفاع الضغط الشرياني.

شرب الماء بكثرة خلال الوجبات

انه لمن الخطأ المبالغة في شرب كميات كبيرة من الماء مع الطعام، فهذا سيمدد من العصورات الهضمية فتصبح اقل مقدرة على الهضم الغذاء فينتج عن ذلك التخمر وما ينطلق عنها من غازات تسبب النفخات والإزعاجات.



الإكثار من المشروبات والمطروبات المحلاة:

مثل هذه الاشربة تحمل معها كميات من السكاكر التي لا يضعها الإنسان في الحسبان ، فتؤدي مع مرور الوقت إلى الإصابة بالبدانة.



الإكثار من السكريات والحلويات:

هناك خطر ان يترتبان عن هذه الأغذية هما: تسوس الأسنان والبدانة.

شرب القهوة بكثرة ومزج الحليب بالقهوة

شرب القهوة باعتدال أمر مفيد، فهي منعشة للقلب ومنبهه للجهاز العصبي ومحفزة للنشاط الذهني ومدررة للبول كما أنها تشجع على الهضم ومسكنة لبعض الشيء ، أما الاستهتار في شرب القهوة فينتج عنه اضرابات شتى كالحفقان والعصبية والأرق إضافة إلى الاضرابات الهضمية والدورانية . بالنسبة إلى خلط الحليب مع القهوة فينصح بالابتعاد عنه لان الكافئين سيتحد مع مادة ال(كازاين) الموجودة في الحليب مشكلاً مزيجاً يصعب هضمه وعبوره عبر المعدة والأمعاء.

برجك مع المسيح اليوم

20/4 برج الملائكة ٢١/٢ الى

عرفني يا رب نهايتي و مقدار ايامي كم هي فاعلم كيف انا زائل مز ٣٩: ٤

20/5 برج الودعاء ٢١/٤ الى

استمع صلاتي يا رب و اصغ الى صراخي لا تسكت عن دموعي لاني انا 12 :مز ٣٩
مثل جميع ابائي غريب عندك نزيل

القديسين ٢١/٥ الى ٢٠/٦ برج

كل معاصي نجني لا تجعلني عارا عند الجاهل مز ٣٩: ٨ من

برج المعترفين ٢١/٦ الى ٢٠/٧

مز ٣٩: ٩ صمت لا افتح فمي لانك انت فعلت

برج حاملي الصليب ٢١/٧ الى ٢٠/٨

الراجين رحمته مز ٣٣: ١٨ هوذا عين الرب على خائفه

برج الكارزين بالكلمة ٢١/٨ الى ٢٠/٩

و ترسنا هو مز ٣٣: ٢٠ انفسنا انتظرت الرب معونتنا

برج العذارى الحكيمات ٢١/٩ الى ٢٠/١٠

على اسمه القدوس اتكلنا مز ٣٣: ٢١ لانه به تفرح قلوبنا لاننا

برج المجاهدين ٢١/١٠ الى ٢٠/١١

حسبما انتظرناك مز ٣٣: ٢٢ لتكن يا رب رحمتك علينا

برج الاطهار ٢١/١١ الى ٢٠/١٢

من كل مخاوفي انقذني مز ٣٤: ٤ طلبت الى الرب فاستجاب لي و

برج البسطاء ٢١/١٢ الى ٢٠/١

مز ٣٤: ٦ هذا المسكين صرخ و الرب استمعه و من كل ضيقاته خلصه

20/2 برج خدام المسيح ٢١/١ الى

ذوقوا و انظروا ما اطيب الرب طوبى للرجل المتوكل عليه مز ٣٤: ٨

20/3 برج الحكماء ٢١/٢ الى

ملاك الرب حال حول خائفه و ينجيهم مز ٣٤: ٧