

كنيسة مارمرقس

بمونتريال - كندا

30 أمشير 1724

الأحد الأول من الصوم الكبير



بطريركية الأقباط الأرثوذكس

9 مارس 2008

COPTIC ORTHODOX PATRIARCHATE

March 9, 2008



ST. MARK CHURCH

Montreal, Canada

Amshir 30, 1724

The first Sunday of the Great
Lent

(مت 6 : 19 – 33)
قدسوا صوماً

❖ ما هو الصوم؟ كلمة صوم تعني إمتناع عن الطعام لفترة معينة من النهار، وبعد ذلك بأكل أطعمة خالية من الدسم الحيواني هذا بالنسبة للجسد أما بالنسبة للروح فهي أن يجوع الإنسان ويعطش للبر. يتساءل البعض لماذا أكل نباتي؟ وللرد علي هذا السؤال أولاً نسمع لدانيال النبي "لم أكل طعاماً شهياً ولم يدخل في فمي لحم ولا خمر" (دا 10 : 3) والمقصود بالشهي أي طعام إشتهته نفسه فلكي يكون صومي روحي لا يجب أن أسمح لنفسي أن أكل أي طعام إشتهيه - حتى لو كان صيامي - لأنني في هذه الحالة أكون صُمت حرقياً لا روحياً. لكن هناك نظام وقواعد لكل الممارسات الروحية ومنها الصوم لماذا أكل نباتي فقط؟

❖ الله خلق الإنسان أساساً نباتياً حتي الطوفان حين صرح الله له بأكل اللحم. قال الله لأبينا نوح بعد الطوفان "كل دابة حية تكون لكم طعاماً، كالعشب الأخضر دفعت إليكم الجميع. غير أن لحماً بحياته دمه لا تأكلوه" (تك 9 : 3 – 4)

❖ وفي البرية ولمدة 40 عاماً أكل الشعب أكلاً نباتياً - المن - وعندما صرح لهم بأكل اللحم يقول سفر العدد "وإذ كان اللحم بعد بين أسنانهم قبل أن ينقطع، حمي غضب الرب علي الشعب، وضربهم ضربة عظيمة جداً فدعي ذلك الموضع قبروت هتأوة (أي قبور الشهوة) لأنهم هناك دفنوا القوم الذين إشتهوا" (عد 11 : 33 – 34).

❖ دانيال النبي لم يدخل في فمه لحم أو خمر (دا 10 : 3).
❖ أعطي الله لحزقيال النبي تركيبة لأكل وأكل بأمر إلهي، قال له الرب : "وخذ أنت لنفسك قمحاً وشعيراً وفولاً وعدساً ودخناً وكرسنة وضعها في وعاء واحد وإصنعها لنفسك خبزاً" (حز 4 : 9).

❖ يخاف البعض علي صحتهم أو صحة أولادهم من الصوم بحجة أن الأكل النباتي لا يحتوي علي البروتين الكافي والواقع أن الأكل النباتي صحي أكثر من اللحم بما فيها من دهون وشحوم، والأكل النباتي يهدي للطبع بعكس اللحم وذلك نراه بوضوح في الحيوانات النباتية هادئة أما الحيوانات آكلة اللحوم فهي مفترسة فلا شك أن نوع الأكل يؤثر علي طبع الإنسان.

❖ وهناك فوائد كثيرة للصوم بالنسبة للجسد فهو يعطي - بسبب الإنقطاع - فترة راحة لأجهزة الجسم كالمعدة والإمعاء والكبد والمرارة، والطعام النباتي بسيط في تركيبة أسهل في هضمه. الأكل النباتي يقلل من الكوليسترول في الجسم كما يتخلص الإنسان في صومه من الشحوم والدهون التي ترهق وتتعب قلبه.

❖ إن الصوم أيها الأحباء لا يتعب الجسد بل الذي يتعب الجسد هو الأكل فكثرة الأكل تسبب التخمة والأمراض. فالصوم يساعد كثيراً في علاج الجسد.

(Matthew 6 : 19 – 33)
Consecrate a fast

- ❖ What is fasting? The word fasting means - with concern to the body - abstaining from eating for a certain time of the day, after which the person eats what does not contain animal fats . As for the spiritual meaning: it is to become hungry and thirst to righteousness. Some people are wondering why eating only vegetarian food? To answer that question we must first listen to Daniel the prophet "I ate no pleasant food, no meat or wine came into my mouth" (Daniel 10 : 3). Pleasant food means a food that he desired to eat. If I want my fast to be spiritual I must not permit myself to eat any food I desire - even vegetarian food - because in that case I will be fasting according to the word and not according to the spirit. There are rules for all spiritual practices including fasting, so why only vegetarian food?
- ❖ God created man vegetarian, and he remained until the flood when God gave him the permission to eat meat. God said to Noah after the flood "Every moving thing that lives shall be food for you. I have given you all things, even as the green herbs. But you shall not eat flesh with its life, that is, its blood." (Genesis 9 : 3 – 4).
- ❖ In the wilderness, the people of Israel ate vegetarian food - the manna - for forty years and when God gave them permission to eat meat "While the meat was still between their teeth, before it was chewed, the wrath of the LORD was aroused against the people, and the LORD struck the people with a very great plague. So he called the name of that place Kibroth Hattaavah, because there they buried the people who had yielded to craving" (Number 11: 33 – 34).
- ❖ Daniel the prophet had no meat or wine come into his mouth (Daniel 10 : 3).
- ❖ God gave Ezekiel the prophet a formula of food which he ate according to the divine order. God told him "Also take for yourself wheat, barley, beans, lentils, millet, and spelt; put them into one vessel, and make bread of them for yourself." (Ezekiel 4 : 9).
- ❖ Some people care a lot about their health or their children's health taking as excuse not to fast that the vegetarian food does not contain sufficient proteins. In fact, vegetarian food is healthier than meat (which contains fats). Vegetarian food also makes one's nature quieter in contrary to the meat, which is very obvious in the vegetarian animals which are quiet. As for the flesh eating animals, they are savage. No doubt the kind of food affects man's nature.
- ❖ There are many benefits for fasting with concern to the body: it gives the body (because of the period of abstinence) a while of rest, the vegetarian food is simple in its ingredients and easier to digest. Vegetarian food decreases cholesterol in body and throughout the fast the person voids extra fats that are harmful to the body.
- ❖ Fasting, my beloved, is not bad for the body, but food is; and, much food causes sicknesses. Fasting helps very much in curing the body.

Church News and Schedule by telephone: 514- 274-1589

website www.stmarkmontreal.ca email:

mark@saintmarkmontreal.ca

For visitation, please contact any of the fathers and leave a message

Fr. Pishoy Saad: 514-274-6119 fr_pishoy@hotmail.com

Fr. Mikhail Aziz: 514-278-3859 frmikhail@copticmail.com

Service schedule

مواعيد الخدمة

+ Holy Liturgy	Mon 10½ - 1	PM	+ القداس الإلهي
+ Holy Liturgy	Tue 10½ - 1	PM	+ القداس الإلهي
+ Meeting of St. John the beloved	Tue 1	PM	+ إجتماع أسرة ماريوحنا الحبيب
+ Confessions	Tue 4 - 7½	PM	+ إعترافات
+ Holy Liturgy	Wed 4½ - 7	PM	+ القداس الإلهي
+ Holy Liturgy	Thu 10½ - 1	PM	+ القداس الإلهي
+ St. Monica and St. Augustine group meeting	Thu 8 - 9	PM	+ إجتماع أسرة القديسة مونيكا والقديس أغسطس
+ Holy Liturgy	Fri 4½ - 7	PM	+ القداس الإلهي
+ Friday Youth Meeting	Fri 8 - 9½	PM	+ إجتماع الشباب
+ Vespers/ Bible Study/ Praises	Sat 7½ - 11	PM	+ عشية - درس كتاب - تسبحة
+ Holy Liturgy	Sun 8½ - 11½	AM	+ القداس الإلهي
+ Sunday School	Sun 12 - 1½	PM	+ مدارس الأحد
+ Meeting of the Eritrean brethren	Sun 1 - 2	PM	+ إجتماع الأخوة الإرتريين
+ Hymns Meeting	Sun 1½ - 2	PM	+ درس ألحان
+ Servants Meeting	Sun 2 - 3	PM	+ إجتماع الخدام

أخبار الكنيسة

1. يقام معسكر صيفي لأطفال المرحلة الابتدائية (6 - 12 سنة)، للإستعلام وتسجيل الأسماء الإتصال بنيفين أسعد 514 - 583 62 43.
2. دراسة الكتاب المقدس عشية السبت المقبل من سفر الخروج إصحاح 21 ، 22.
3. وردت شحنة جديدة من تقويم المحبة - يباع بمبلغ 2 دولار وتقويم أمانا إيريني بدولار واحد. كما يوجد CD ألحان الصوم للمعلم إبراهيم عياد.
4. إجتماع أسرة ماريوحنا الحبيب الثلاثاء القادم الساعة الواحدة بعد القداس.
5. يقام قداس الأربعين للمرحومة سنية داود، وهي والدة محب فام، وشقيقة يوسف وصبحي ومنير وموريس ولوريس وتهاني داود يوم السبت القادم 3/ 15 الساعة التاسعة صباحاً.

CHURCH NEWS

1. A summer camp for the children of the primary stage (6 - 12 years old) will be organized. For information and reservation please call Nevine Assaad (514 - 583 62 43).
2. Next Saturday's Bible Study will be from the book of Exodus 21, 22.
3. A new shipment of El Mahaba calendar is available at the bookstore and its price is 2\$, and the calendar of mother Irinie is for 1\$. Also the fast hymns are available on a CD for Ibrahim Ayad.
4. The meeting of St. John the beloved will be next Tuesday at 1:00 p.m. after the Holy Liturgy.
5. A Holy Liturgy in remembrance of the departed Saneya Daoud will be prayed next Saturday, March 15, at 9:00 a.m. She is the mother of Moheb Fam and the sister of Youssef, Sobhi, Mounir, Maurice, Laurice and Tahani Daoud.