

# إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 158 الجمعة 6 مايو 2022 الموافق 28 برمودة 1738



بش 24: 15



«أَنَا هُوَ الْقِيَامَةُ وَالْحَيَاةُ. مَنْ آمَنَ بِي وَلَوْ مَاتَ  
فَسَيَحْيَا، وَكُلُّ مَنْ كَانَ حَيًّا وَآمَنَ بِي فَلَنْ  
يَمُوتَ إِلَى الْأَبَدِ. أَتُؤْمِنِينَ يَهَذَا؟» « يو 11: 25-26 »

## لماذا لا يُقرأ السنكسار في الخمسين المقدسة



في الخمسين المقدسة لا يقرأ السنكسار حتى لا تمتزج آلام الشهداء مع قيامة المسيح لكن نستبدل السنكسار بزفة أيقونة القيامة وندور 3 دورات حول المذبح + 3 دورات في صحن الكنيسة + دورة أخيرة حول المذبح بإجمالي 7 دورات يمثلون دورات بني إسرائيل حول أسوار أريحا التي انهدمت كما هدمت

القيامة أسوار الشر، وتعبيراً عن النصر التي تمت بقيامة السيد المسيح على الموت وسقوط حيل الشيطان (يش6:20).

-وبعد الدورات يبخر الكهنة لأيقونة القيامة 3 مرات قائلين:

**1. اليد الأولى:** نسجد لك أيها المسيح إلهنا ولقيامتك المحيية لأنك قمت وخلصتنا من خطايانا.

**2. اليد الثانية:** يا ربي يسوع المسيح يا من قمت من بين الأموات إسحق الشيطان تحت أقدامنا سريعاً.

**3. اليد الثالثة:** السلام لقيامة المسيح الذي قام من بين الأموات وخلصنا من خطايانا. -ويوم الصعود تعمل الدورة بأيقونة الصعود (3 دورات في الهيكل، ثم 3 في صحن الكنيسة، ثم واحدة في الهيكل كالعادة).

-ومن الصعود للعنصرة نعمل 3 دورات بأيقونة الصعود في الهيكل رمز السماء، فالمسيح بجسده في السماء الآن بعد الصعود.

- أما في عيد العنصرة فبعد إفتوتي ناي نان في رفع بخور باكر تعمل زفة لأيقونة القيامة، فالقيامة هي حجر الأساس الذي حصلنا به على الروح القدس.

# آحاد الخماسين المقدسة



**1. الأحد الأول (أحد توما):** الثبات في الإيمان: عيد سيدي صغير ... بيتكلم عن ظهور ربنا للتلاميذ و معهم توما اللي قال لازم أشوف بعيني عشان أومن ... فربنا ظهر لهم و خلى توما يشوف ويلمس الجراحات وقال: "طوبى لمن آمن ولم يرى" وده إثبات للاهوت وقيامة السيد المسيح

**2. الأحد الثاني (خبز الحياة):** بيتكلم عن أهمية تناول من جسد و دم ربنا ... يقول رب المجد في إنجيل القداس "أنا هو خبز الحياة من يقبل إليّ فلن يجوع و من يؤمن بي فلن يعطش أبداً"

**3. الأحد الثالث (السامرية) ينبوع الحياة:** زي ما بنقرأ السامرية في الصوم الكبير نقرأها أيضاً في الخماسين ... لأن ربنا بيبيّن فيها إنه وحده ينبوع الحياة لكل عطشان مش العالم ... قال الرب للمرأة السامرية "كل من يشرب من هذا الماء يعطش أيضاً أما من يشرب من الماء الذي أعطيه أنا له فلن يعطش إلى الأبد. بل الماء الذي أعطيه له يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياة أبدية"

**4. الأحد الرابع "نور العالم":** القيامة نقلتنا من الظلمة إلى النور ... و ربنا أعطانا النور ده بكلمته "أنا جئت نوراً للعالم حتى ان كل من يؤمن بي لا يمكث في الظلام" لازم نثبت في كلمة الله (الإنجيل) و نمشي عليها لأنها هي اللي بتنور طريقنا "سراج لرجلي كلامك و نور لسبيلي"

**5. الأحد الخامس "طريق الحياة":** ربنا مش بيرشد للطريق، ربنا هو نفسه الطريق (طريق الحياة الأبدية) "أنا هو الطريق و الحق و الحياة ليس أحد يأتي إلى الآب إلا بي" أي حد فينا يحس إنه تايه لازم يفكر إن ربنا و كلام ربنا هو الطريق الوحيد.

**6. الأحد السادس "الصلاة":** ده الأحد اللي بعد عيد الصعود على طول ... و في الفترة بين الصعود و حلول الروح القدس كان التلاميذ مجتمعين في عليّة مار مرقس بيصلوا بروح واحدة و بحرارة كبيرة لمدة 10 أيام و طبعاً لازم اللي يصلي بحرارة ينال أهم و أحسن عطية (الروح القدس).

**7. الأحد السابع "الروح القدس":** حلول الروح القدس ... روح الحق المعزّي ... يوم ميلاد الكنيسة لأنه اليوم اللي بدأ فيه الرسل كرازتهم للعالم كله الروح القدس يعمل فينا بقوة و يرشدنا إلى الطريق و الحق و الحياة الأبدية.

فعلاً حكمة عظيمة من الكنيسة ... بدأت بالقيامة و الثبات في الإيمان ثم المشي في طريق الحياة بالصلاة و الثبات في نور الإنجيل و الخبز الحي (التناول) و ينبوع الحياة ... فنصعد بأرواحنا و قلوبنا و عقولنا للسماء ... و نمتلئ بالروح القدس المحيي فنبدأ خدمتنا و كرازتنا في العالم.

## ما الدليل على أن الله ثلاثة أقانيم متميزه وليس أقنوما واحداً؟

بِسْمِ الْآبِ وَالْإِبْنِ  
وَالرُّوحِ الْقُدُسِ  
الرُّوْحِ الْوَاحِدِ آمِينَ

**مخاطبة الأَقنوم للآخر: - مخاطبة الإبن للآب:** أيها الآب مجد اسمك **يو 12:28**، في بستان جثيماني يا أبتاه أن أمكن فلتعبر عني هذه الكأس **مت 26:39** وعند إقامة لعازر أيها الآب أشكرك لأنك سمعت لي، كلمات المسيح على الصليب .. يا أبتاه اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون **لو 23:34** .. يا أبتاه في يدك أستودع روحى **لو 23:46** .

**1. مخاطبة الآب للإبن:** في العماد هذا هو إبنى الحبيب الذى به سررت **مت 3:17**، فى التجلى هذا هو إبنى الحبيب الذى به سررت له إسمعوا **مت 17:5** ، ومنذ القديم خاطب الآب الإبن قائلاً أنت إبنى أنا اليوم ولدتك **مز 2:7**، **عب 1:5** .

**إرسال الأَقنوم للآخر: 1- الآب يرسل الإبن:** لأنه لم يرسل الله إبنه إلى العالم ليدين العالم بل ليخلص به العالم **يو 3:17**، لأنى خرجت من قبل الله وأتيت **يو 8:42** .

**2- الإبن يرسل الروح القدس:** متى جاء المعزى الذى سأرسله أنا إليكم **يو 15:26** .

لأنه إن لم أنطلق لا يأتىكم المعزى ولكن ان ذهبت أرسله إليكم **يو 16:7** .

**3- الآب يرسل الروح القدس:** وأما المعزى الروح القدس الذى سيرسله الآب باسمى فهو يعلمكم كل شىء **يو 14:26** .

**4- الروح القدس يرسل الإبن:** منذ وجوده أنا هناك والآن السيد الرب أرسلنى وروحه **إش 48:16** .

**حديث الأَقنوم عن الآخر: - حديث السيد المسيح (الإبن) عن الروح القدس:** وأما متى جاء ذلك روح الحق فهو يرشدكم الى جميع الحق ذلك يمجدنى لأنه يأخذ مما لى ويخبركم **يو 16:13، 14**، متى جاء المعزى الذى سأرسله أنا إليكم من الآب روح الحق الذى من عند الآب ينبثق فهو يشهد لى **يو 15:26** .

**- حديث السيد المسيح (الإبن) عن الآب:** الآب نفسه يحبكم لأنكم قد أحببتمونى **يو 16:27** .

خرجت من عند الآب وقد أتيت إلى العالم وأيضاً أترك العالم وأذهب إلى الآب **يو 16:28** .

**- حديث السيد المسيح (الإبن) عن الآب والروح القدس:** وأنا أطلب من الآب فليعطىكم معزىاً آخر ليملك معكم إلى الأبد **يو 14:16** .

**- حديث الآب عن الإبن:** أنت إبنى وأنا اليوم ولدتك **مز 2:7**، هذا هو إبنى الحبيب الذى به سررت **مت 3:17** .

**يتضح تمايز الأَقانيم أيضاً فى المواقف الألهية: 1- فى عماد السيد المسيح:** فلما إعتد يسوع صعد للوقت من الماء وإذا السماوات قد إنتفتحت له فرأى روح الله نازلاً مثل حمامة وأتيا عليه

وصوت من السماوات قائلاً هذا إبنى الحبيب الذى به سررت .. **مت 3:16، 17** .

**2- على جبل التجلى:** عندما تغيرت هيئة السيد المسيح أمام تلاميذه وأضاء وجهه كالشمس وصارت ثيابه بيضاء كالنور وإذا بسحابة نيرة ظللتهم وصوت من السحابة قائلاً هذا هو إبنى

الحبيب الذى به سررت له إسمعوا **مت 17:5** .

## استشهاد مار جرجس الروماني (23 برمودة)



في مثل هذا اليوم من سنة 307 م. استشهد القديس العظيم في الشهداء مار جاورجيوس. وقد ولد بالقبادوقية من أب اسمه أنسطاسيوس وأم تدعي ثاؤبستا. ولما صار ابن عشرين سنة مات والده. فذهب إلى دقلديانوس لينتقلد وظيفة والده فوجد أن الملك قد كفر وأمر بعبادة الأصنام فحزن وفرق كل ماله وأعطاه للمساكين وصرف غلمانه وتقدم إلى الملك معترفا بالسيد المسيح له المجد وكان ذلك بعد أن رأي منشورات الإمبراطور فصرخ في وسطهم قائلا " **إلى متي تصبون غضبكم علي المسيحيين الأبرار وتكرهون الذين عرفوا الإيمان الحقيقي علي أن يتبعوا الديانة التي أنتم في شك منه لأنه غير حقيقية؟ فأما أن تؤمنوا بهذه الديانة الحقيقية أو علي الأقل لا تقلقوا بحماقة أولئك المتمسكين بها.** فأشار الملك إلى مفنانيوس، أحد وزرائه لتهديته فقال له: "من علمك هذه الجراءة فأجابه: " هو الحق " ثم بدأ يشرحه له، فتدخل الملك وأخذ يذكره بالرتب التي أنعم بها عليه ويعده بالمزيد منها إذا جحد مسيحه فرفض بآباء هذه العروض الزائلة ولم يلتفت إليها فعذبه كثيرا وكان الرب يقويه ويشفي جميع جراحاته.

ولما حار الملك في تعذيبه أستحضر ساحرًا اسمه أثناسيوس وهذا أحضر كأسا ملأنا وتلا عليه من أقواله السحرية، وقدمه للقديس فشربه بعد أن رسم عليه علامة الصليب، فلم ينله أذى، مما جعل أن الساحر نفسه يؤمن بالسيد المسيح، ونال إكليل الشهادة فاغتاظ الملك وأمر بعصر جاورجيوس حتى يسلم الروح فطرحوه خارج المدينة ولكن السيد المسيح أقامه حيا وعاد هذا الشهيد إلى المدينة فرآه الجميع وآمن بسببه في تلك اللحظة ثلاثة آلاف وسبعمئة نفس. فأمر دقلديانوس بقطع رؤوسهم جميعا فنالوا إكليل الشهادة.

وكان بحضرة دقلديانوس بعض من الملوك فأخذه إلى مقبرة وطلبوا إليه أن يقيم من بها من الموتى، فصلي إلى السيد المسيح فأقامهم الرب وبعد أن تحدثوا إليهم عادوا فرقدوا، وقدمت له امرأة فقيرة ابنها كان أعمي وأصم وأخرس فصلي إلى السيد المسيح ورشم الطفل بعلامة الصليب فشفي من جميع أمراضه، وكان دقلديانوس مستمرا في تعذيبه فلما تعب من ذلك ومل صار يلاطفه، ويعده أن يزوجه من أبنته إذا بخر للآلهة، فخادعه وأوهمه أنه قبل ذلك ففرح وأدخله إلى قصره وبينما كان يصلي سمعته الملكة وهو يقرأ المزامير فطلبت إليه أن يشرح ما كان يقوله. فبدأ يفسر لها كل الأمور من أول خلقه العالم إلى تجسد السيد المسيح فدخل كلامه في قلبها وأمنت بالمسيح له المجد. وكان الملك قد أمر أن ينادوا في المدينة باجتماع الناس ليروا جاورجيوس يبخر للآلهة الملك، فلما اجتمع جمع كبير عند الأصنام وقف جاورجيوس وصرخ في الأصنام باسم الرب يسوع مخلص العالم. ففتحت الأرض فاها وابتلعت جميع الأصنام فخزي الملك ومن معه ودخل حزينا إلى قصره فقالت له الملكة: ألم أقل لك " **لا تعاند الجليليين لان إلههم قوي؟** " فعلم أن جاورجيوس قد أمالها هي الأخرى إلى أيمانها ودفعه الغيظ إلى أن أمر بتمشيط جسمها وقطع رأسها فنالت إكليل الشهادة.

وأخيرا رأي دقلديانوس أن يضع حدا لتلك الفضائح التي تلحقه فقرر قطع رأس القديس جاورجيوس فنال إكليل الشهادة وأخذ أحد المسيحيين جسده ولفه في أكفان فاخرة ومضي به إلى بلده وبنوا علي اسمه كنيسة عظيمة شفاعته تكون معنا ولربنا المجد دائما. آمين.

# عيد العمال



يحتفل العالم في الأول من مايو من كل عام بيوم العمال العالمي، ويسمى أيضا باليوم العالمي للتضامن مع الطبقة العاملة، وهو يوم عطلة في كثير من البلدان.

**ولكن ما المناسبة التي جعلت من هذا اليوم عيداً يحتفل به العالم سنوياً؟**

كان بداية عيد العمال من القرن التاسع عشر في أستراليا (21 أبريل 1856).

قبل ذلك التاريخ، ومع بداية الثورة الصناعية في بريطانيا، حوّل الإنتاج الصناعي في المصانع الكبيرة حياة العمال إلى جحيم، وكان يوم العمل يتراوح بين 10-16 ساعة، وأسبوع العمل يصل إلى 6 أيام في الأسبوع، وكان استخدام الأطفال شائعاً، دون أي اعتبارات للأمن الصناعي أو الصحي أو انتشار الآفات والأوبئة بين العمال خاصة الأطفال منهم. أدى ذلك إلى ظهور حركة "8 ساعات يومياً"، إحدى الحركات الاجتماعية التي تهدف لتنظيم يوم العمل ومنع التجاوزات والانتهاكات.

كان أول من طالب بذلك أحد مؤسسي "الاشتراكية"، روبرت أوين (1771-1858)، حيث صاغ شعار: "8 ساعات عمل، 8 ساعات راحة، 8 ساعات ترفيه"، ومنحت النساء والأطفال في إنجلترا ميزة 10 ساعات يومياً عام 1847. أما في فرنسا فقد حصل العمال الفرنسيون على 12 ساعة يومياً بعد ثورة فبراير عام 1848.

وفي الاجتماع الذي عقده الاتحاد الأمريكي للعمل في سانت لويس ديسمبر عام 1888، قرر الاتحاد اعتبار 1 مايو عام 1890 اليوم الذي لا يجب أن يعمل فيه العمال الأمريكيون أكثر من 8 ساعات. بعد ذلك أقرت جمعية العمال الدولية "الدولية الثانية"، التي اجتمعت في باريس عام 1889، إعلان الأول من مايو يوماً لإطلاق المظاهرات، ومن هنا بدأ تقليد عيد العمال.. و تحتفل مصر في الأول من مايو من كل عام بعيد العمال، هذا الاحتفال الذي يعكس مدى اهتمام الدولة بالعمال وتقديرها لدورهم في المجتمع وفي بناء الدولة.

أما في مصر الحديثة، فقد بدأ تقليد الاحتفال بعيد العمال منذ عام 1924، ثم أصبح الاحتفال به رسمياً في عهد الرئيس الراحل جمال عبد الناصر أخذت المناسبة شكلاً رسمياً، ففي عام 1964 أصبح الأول مايو عطلة رسمية يلقي فيها رئيس الجمهورية خطاباً أمام النقابيين وقيادات العمال. وبعد ثورة يوليو 1952، تم إنشاء العديد من المصانع ومنها بناء مجمع مصانع الألمونيوم في نجع حمادي، ومضت مصر في إنشاء أكبر قاعدة صناعية في العالم الثالث، حيث بلغ عدد المصانع التي أنشأت في عهد عبد الناصر 1200 مصنع منها مصانع صناعات ثقيلة وتحويلية واستراتيجية.

ويعتبر عيد العمال من الأعياد الأكثر انتشاراً في العالم، حيث يتم الاحتفال به في 130 دولة تقريباً، ويعتبر في معظم دول العالم عطلة رسمية.

## كيف تسعد زوجتك؟



الاحترام يولد الحب ولا يمكن أن تستمر علاقة سوية بدون احترام، فكيف تعبر لزوجتك عن احترامك لها؟

**قل "آسف" إذا أخطأت:** يجد بعض الرجال صعوبة في الاعتذار عند الخطأ، ويظن البعض أن الاعتذار يُنقص من قدره أمام زوجته، لذلك يرفض الاعتذار، ولكن على عكس ما قد يظن بعض الأزواج، فإن اعتذارك لزوجتك يُعلي من قيمتك في نظرها لأن ذلك يعني أنك تحترمها، ويعني أنك إنسان قوي صادق مع نفسك.

**احترم اهتماماتها:** من المفيد أن يكون لكل طرف "هوايات، أهداف" عبر لزوجتك بالكلام وبالأفعال أيضاً عن إحساسك بقيمة ما تقوم به، شجعها وادعمها وكن أول من يقدم لها يد المساعدة إن احتاجت ذلك.

**احترم أسرارها وخصوصياتكم:** إن ما يحدث بينك وبين زوجتك، وما يدور بينكما من أحاديث سر لا ينبغي أن يعرفه سواكما، كما أن الأمور التي تخص زوجتك هي أسرار، فهي قد لا تحب التحدث عنها أمام الآخرين.

**احترم أهلها:** احترم أهل زوجتك من أجلها، حتى لو كنت لا تُكِنُّ لهم قدراً كبيراً من الحب. ولكن زوجتك ستقدر جداً أنك تفعل ذلك من أجلها.

**اتصل بها:** إذا كنت ستتأخر عن موعد عودتك، فاتصل بها لتخبرها ولا تدعها تقلق عليك أو تعيد تسخين الطعام مرات ومرات.

**انصحها في السر:** إذا فعلت زوجتك تصرفاً ضايقاً أو لم يعجبك أمام الآخرين، فانتظر حتى تكونا منفردين وأخبرها عما ضايقك بمنتهى الهدوء موضحاً لها ما تتوقعه منها في المواقف المشابهة في المستقبل.

**تجمل لها:** كما تحب أن تتزين لك زوجتك وأن تراها على أجمل هيئة، فهي أيضاً تحب منك ذلك، ولهذا احرص على أن يكون مظهرك حسناً ورائحتك طيبة.

**كن حارساً لها:** احرص على ألا تتعرض زوجتك لأي موقف يؤذيها معنوياً أو مادياً، ودافع عنها ضد أي شخص ينتقص من كرامتها ولكن بدون أن يتسبب ذلك في شجار بينك وبين من أساء إليها خاصة إذا كان المسيء أباك أو أمك أو أحد أفراد عائلتك، إن مثل هذه المواقف تتطلب التصرف بحكمة حتى لا تتفجر المشكلات وتتفاقم.

**استقبل على نفس موجة إرسالها، وأرسل على نفس موجة استقبالها:** استمع لزوجتك استماعاً يوصل لها رسالة مفادها أنك مهتم ومستمتع بحديثها، أحياناً تحتاج الزوجة مجرد الكلام، أو لأنها تفكر بصوت مرتفع. لكي تنجح في تواصلك مع زوجتك، حدد بدقة ما تريده هي وتجاوب معها على هذا الأساس، كذلك احرص على أن تظهر لها تفاعلك معها من خلال تعبيرات وجهك وجسمك، لأن الرجال بصفة عامة يميلون إلى عدم تغيير تعبيرات وجوههم كثيراً.

### لمثلت الرحمات قداسة البابا شنودة الثالث



#### السؤال:

زوجي يتأخر مساءً، ولا أعتقد أبداً أن عمله يستدعي ذلك، فماذا أفعل لمثل هذا الزوج الذي لا يهتم ببيته، وكأنه يهرب منه إلي غيره؟! .

#### الجواب:

ليت كل زوجة تجعل بيتها محبباً إلي زوجها ، يشفق إليه كلما بعد عنه ... فغياب الرجل كثيراً عن بيته - بدون سبب قهري - يدل علي أنه لا يوجد علاقة قوية بينه وبين أهل بيته ، وأنه لا محبة ولا اشتياق . وإيجاد المحبة و الاشتياق لا يكون بكثرة العتاب، وبكثرة التحقيق معه ، وبكثرة النكد و العكنة .

#### فالرجل قد يهرب من البيت بسبب النكد .

لذلك حاولي أن تكسبي زوجك بالمحبة ، وبالكلمة الطيبة التي ترضيه . وتحدثي معه في نوعية الحديث الذي يروقه ويحبه . وأن وجدتيه زاهداً في الحديث ، فلا ترهقيه .

#### كذلك ابحتي متي بدأ يغيب ؟

هل حدث إثر شجار بينكما ، أو مناقشة حامية ، أو خلاف حول موضوع ما إن كان الأمر هكذا ، اصلي نتائج ما حدث .

كذلك اهتمي بينك ، وبنفسك في البيت . اجعلي صورة البيت محببة إليه ، وأيضاً صورتك البشوشة المملوءة حباً ، التي تعني به وتهتم به ... واحذري من تكبير الأمور و الشكوى لكثيرين ، لئلا يزداد الأمر تعقيداً، والرب قادر أن يرجعه إلي بيتك ، بصلاتك ..

"لطف المرأة ينعم رجلها"

(سفر يشوع بن سيراخ 26: 16)



## أفكار لكسر الروتين والملل في الحياة الزوجية



العلاقة الزوجية هي أقوى العلاقات الإنسانية، ولكن بعد مرور الوقت ووسط روتين الحياة وضغوطها اليومية، قد يتسلل الملل وهو بمثابة إنذار معلناً أنه حان الوقت للتغيير وكسر الروتين، وحش الملل الذي يهاجم حياتك، يجب أن تحاربه بالتجديد الحقيقي النابع من الداخل وليس مجرد تجديد ظاهري قد لا يلاحظه زوجك فتشعرين بالإحباط.

**إليك بعض الأفكار الذكية لكسر الروتين اليومي، ولتغذية علاقتك بزوجك، ولتهربا من الوقوع في مصيدة الملل الزوجي.**

**مشاركة بعض الأنشطة:** خصصي وقتاً في يومك لمشاركة زوجك أحد الأنشطة اليومية، حتى وإن كان هذا النشاط شراء بعض الأغراض المنزلية أو مشاهدة مسلسل جديد معاً، فإن المشاركة لها مفعول السحر في خلق حديث متجدد وإعادة الحياة للحوار.

**حديث من القلب:** هل تذكرين فترة الخطوبة عندما كنت تتلهفين للتحدث معه؟ عندما كانت كل كلمة ممتعة وشيقة، اجلسي مع زوجك واستعيدا روح فترة الخطوبة، وتحدثي معه من قلبك دون لوم أو عتاب أو سرد متطلبات المنزل، واستمعي لحديثه باهتمام وإنصات، فإن ذلك من شأنه إزالة الرواسب النفسية الداخلية بينكما.

**موعد خارج المنزل:** ليس معنى أنكما قد تزوجتما ولديكما أبناء، أن تتمحور حياتكما حول رعاية أبنائكما والاهتمام بمتطلبات المنزل فقط، إذ إن الحياة الزوجية مثل النبات الذي يجب أن ترويانه باستمرار، حتى ينمو ويكبر، لذا عليك تخصيص وقت بينكما بعيداً عن ضغوط الحياة والفواتير المستحقة، حتى ولو مرة كل أسبوعين، أو مرة واحدة في الشهر، ارتدي أفضل ما لديك واجعلي الهدف من هذا الوقت هو أن تكونا معاً فحسب، للحديث عما داخلكما وإعادة اكتشاف حبكما.

**تجربة شيء جديد معاً:** إحدى الطرق الفعالة للحفاظ على وهج الحياة الزوجية، هي البحث عن جديد بدلاً من الانتظار أن يطرأ أمر جديد على حياتكما، مارسا معاً رياضة جديدة، ألعبا لعبة جديدة، اقرأ كتاباً جديداً معاً وتناقشي معه حول أحداث الكتاب وتوقعاتك بشأن نهايته.

**صنع مفاجأة بسيطة:** إن أصدق المفاجآت وأجملها هي التي تأتي دون مناسبة، اشترى هدية بسيطة لزوجك، وعبري عن حبك له وامتنانك لوجوده في حياتك.

في النهاية، الزوجة هي التي بيدها المفتاح الذهبي لإدارة الحياة الزوجية، إذ إن المرأة لديها قدرة على الابتكار والتجديد أكثر من الرجل، فاعلمي أن السلاح معك دائماً، ولا تستسلمي أبداً لشبح الملل وتسمحي له أن يقتحم حياتك.

## مؤهلات الراعي أو المربي الصالح



**القُدوة الصالحة:** فالآباء يستمدوا خبرتهم من آبائهم فيقتدوا بهم فهم كانوا صغاراً يوماً ويعرفون ما يحتاج إليه صغيرهم فيزودوا أنفسهم بالمعلومات الكافية الخاصة بتنشئة الأولاد ليكونوا خير مُرشد ومرجع لأبنائهم من خلال الكتب التربوية والروحية والنفسية والصحية والمجلات ووسائل الإعلام .

**الثقافة التربوية:** في السنوات الست الأولى من حياة الإنسان إن عاشها بشكل صحيح سيكون قادراً أن يواجه

مشكلات عديدة عند بلوغه، فالغضب مثلاً قد يوصلك للرغبة بالقتل والتفكير بالشهوة قد توصلك للسرقة أو غيرها من الخطايا. فقطع الخطيئة من بدايتها أفضل، الحوار في هذه المرحلة بين الوالدين يؤثر تأثيراً كبيراً في نفس الطفل فهو يرى العالم كله في عيون أمه وأبيه ويشعر بهما، والأسئلة هنا لا يجب أن تترك بلا جواب ولا بد أن تكون بسيطة حسب إمكانية الطفل العقلية وخاصةً في الأسئلة المتعلقة بالله والكنيسة فإن نجاح الحوار سيشعر الطفل بالاهتمام والأمان والمحبة من الآخرين ويكتسب جرأة وثقةً ليسال أكثر فتتوسع ثقته بمن حوله وبذاته أيضاً بينما إن لم تجيبه على أسئلته وأسكته فسوف ينغلق على ذاته ويخاف الاتصال بالآخرين بأي شكل كان.

**أن يكون اجتماعي:** حتى يعرف الراعي ويتفهم المشاكل الاجتماعية التي يمر بها العصر لا يجب أن يعزل عن العالم وينغلق على نفسه، فلا يستطيع أن يعمل حوار ناجح وخاصة في نطاق الحياة الزوجية، فيجب زيارة الأهل والأصدقاء مع أولادهم ليتدربوا على الحوار مع الغير والانفتاح على الآخرين.

**الابتعاد عن الكبرياء:** الكبرياء من أفظع الخطايا التي تبعد الإنسان عن الله، وهو أصل كل الشرور، الطفل إن أردنا تعليمه فالأفضل ان ننزل إلى مستواه حتى يشعر بقربنا منه ومحبتنا له، ولنملك الثقة بالنفس والتمسك بقول الحق دون خوف من أحد فلا أحد يستطيع إرضاء كل الناس إذ أن المسيح الإله نفسه أتى ولم يرضي جميع الناس فلنهتم برضى الله فقط دون غيره

**القدرة على التمييز:** التمييز هو موهبة من الروح القدس تُعطى للمتواضعين، وتُكتسب بالخبرة والتجربة، فعلى الوالدين معرفة حاجة كل ولد وإمكانيته وميوله ومعاملته على هذا الأساس، فعلى الراعي أن يتكلم مع كل شخص حسب مستواه الفكري والعقلي، فمن الممكن أن نتحدث مع الأولاد من خلال ألعابهم وإهتماماتهم ومشاهداتهم.

كل هذه الصفات وغيرها إن تحلى بها المربي يُقدم لله بدل الوزنة التي وهبه إياها عشرة وزنات أخرى يربحها فوقها فيفيض عليه الرب بنعمه الوفيرة، فلنحرص إذاً على المتاجرة بوزنة الكلام التي أعطانا إياها الله لتصبح شفتانا تقطر شهداً.

## دقت ساعة الامتحانات..

### 5 نصائح تساعد طفلك يركز في مذاكرته

أيام قليلة وتبدأ الامتحانات ببعض المدارس، وهو موسم العصبية من جانب الأمهات والأبناء الذين يرغبون في اللهو ويعانون من عدم الرغبة في المذاكرة، ووفقا للدراسات العلمية توجد بعض النصائح لتحفيز طفلك على المذاكرة.

#### فواصل للراحة:

لا بد قبل أن يركز الطفل في الدراسة منحه فرصة لاعادة شحن عقله ببعض الراحة والهدوء، من خلال إعطائه فاصلا للراحة بين كل مادة والأخرى لمدة ربع ساعة على الأكثر، حتى لا يصعب استعادته للمذاكرة والجلوس لاستكمالها.

#### كفاية ضرب:

العقاب والضرب والصوت العالي غالبا لا يأتي بنتيجة جيدة للطفل العنيد الذي لا يرغب في التركيز بدروسه، وهنا يمكن التحدث معه بهدوء وتحفيزه انه إذا انتهى من مذاكرة قدر معين من المواد الدراسية سيتم مكافئته أو الخروج معا لشراء الحلوى.

#### تقليل استخدام المحمول والانترنت:

ابعدى الاجهزة التي تسبب لطفلك التشتت مثل التلفزيون أو الكمبيوتر وغيرها من أجهزة المحمول واللاب توب، واربطى استخدامه ومشاهدته لها بما ينجزه من مذاكره وحل الاسئلة.

#### المجسمات:

المجسمات والنماذج التي تحاكي المواد الدراسية من أكثر ما يجعل الطالب يركز، فاستعيني ببعض منها، خاصة أنها تناسب الطفل في المراحل الابتدائية، كما يمكنك عمل بعض التجارب البسيطة في البيت لزيادة الفهم.

#### ترتيب الغرفة:

جلوس الطفل في مكان منظم ونظيف من الأمور التي يمكن ان تساعد طفلك على توفير الراحة النفسية له والتركيز، ويمكن تزيين غرفته ببعض الصور وتوفير الاضاءة الكافية لأنها عامل مهم جدا لتركيزه حتى لا تسبب ضعف الإضاءة له تعب بالعين أو رغبة في النوم.

#### غذاء متوازن:

توجد بعض العناصر الغذائية التي تزيد من التركيز وتنعش المخ مثل الفاصوليا ، والمكسرات، وجوز الهند والفواكه مثل الموز، وبعض الخضراوات ومنها البروكلى.

## على الرمال أم على الصخر؟



كان هناك صديقان يمشيان في الصحراء،  
خلال الرحلة تجادل الصديقان فضرب  
أحدهما الآخر على وجهه.

الرجل الذي انضرب على وجهه تألم ولكنه  
دون أن ينطق بكلمة واحدة كتب على الرمال:

**اليوم أعز أصدقائي ضربني على وجهي.**

استمر الصديقان في مشيهما إلى أن وجدوا واحة فقرروا أن يستحموا.

الرجل الذي انضرب على وجهه علق قدمه في الرمال المتحركة وبدأ في الغرق، ولكن  
صديقة أمسكه وأنقذه من الغرق.

وبعد ان نجا الصديق من الموت قام وكتب على قطعة من الصخر:

**اليوم أعز أصدقائي أنقذ حياتي.**

الصديق الذي ضرب صديقه وأنقذه من الموت سأله:

**لماذا في المرة الأولى عندما ضربتك كتبت على الرمال والآن عندما أنقذتك كتبت على  
الصخرة؟**

فأجاب صديقه: عندما يؤذينا أحد علينا ان نكتب ما فعله على الرمال حيث رياح التسامح  
يمكن لها أن تمحيها، ولكن عندما يصنع أحد معنا معروفاً فعلينا ان نكتب ما فعل معنا  
على الصخر حيث لا يوجد أي نوع من الرياح يمكن أن يمحيه.

**"لا تُقَاطِعِ صَدِيقَكَ الْقَدِيمَ، فَإِنَّ الْحَدِيثَ لَا يُمَاتِلُهُ"**

**(سفر يشوع بن سيراخ 9: 14)**

**عاد سمير من المدرسة فوجد والده يكتب بخط كبير على قطعة خشبية:**

"تحذير! توجد بطيخة واحدة مسمومة لا يعرفها إلا المزارع!"

اندهش سمير مما يكتبه والده، فقال له: ما هذا يا أبي؟

- إذ بدأ ثمر البطيخ يكبر، يأتي اللصوص ليلاً ويسرقونه،  
متسترين بالظلام.

- كيف تضع سمّاً يا أبي في البطيخة، فربما تموت عائلة أو  
عائلات بلا ذنب؟! إني لم أحقن أية بطيخة بالسم!

- إذن آسف، ما قد كتبتّه ليس صدقاً!

- أنا أعلم أنه كذب. لا أريد أن أكذب، لكن لم أجد وسيلة لمنع  
اللصوص سوى بالكذب.

- هل تخسر يا أبي أدينتك بالكذب من أجل البطيخ؟

- ألم يقل الكتاب: "وأما الخائفون وغير المؤمنين... وجميع الكذبة فنصيبيهم في البحيرة  
المتقدة بناً وكبريت الذي هو الموت الثاني" (رؤ 8:21)؟

- ماذا أفعل يا ابني؟ - لا نكذب يا أبي مهما كلفنا الأمر.

- صمم المزارع على تثبيت اللوحة في مدخل الحقل حتى لا يقترب إليه اللصوص.

- جاء اللصوص بالليل ووجدوا اللوحة وبدأوا يتساءلون: "هل بالحق حقن بطيخة بالسم؟"  
واختلفوا فيما بينهم في معرفة ما إذا كان قد حقن المزارع بطيخة بالسم أم لا... وأخيراً

قرروا أن يتركوا الحقل لئلا يتسم أحد منهم.

- حزن سمير إذ وجد والده قد ثبت اللوحة الكاذبة في مدخل حقل البطيخ، وإذ عاتب والده،  
قال له الوالد: "نحن الآن لنا ثلاثة أيام لم يقترب اللصوص إلى الحقل... ألم تتجح خطتي؟"

- قال سمير: "ربما تظن أنها نجحت، لكنك أغضبت الله، مما يحرماننا من بركاته".  
علق الوالد على ذلك بقوله: "الله يعلم ما في قلبي، وأنه لا طريق للخلاص من هؤلاء  
اللصوص إلا بالكذب".

إذ عبر أسبوع عاد سمير ليجد والده حزيناً جداً، سأله عن سبب حزنه، فأجابه الوالد:

"لقد نزع اللصوص لوحتي، ووضعوا لوحة جديدة كتبوا عليها: **"يوجد بالحقل بطيختان  
مسمومتان"** ها أنا في حيرة، إن كانوا بالفعل قد حقنوا بطيخة بالسم، أم يكذبون مثلي.

لست أدري ماذا أفعل؟ لا أستطيع أن أقوم ببيع البطيخ أو أكله، لقد خسرت الحقل كله!"  
علق سمير على كلمات أبيه: "يا أبي بالكذب خسرت ما هو زمني وما هو أبدي، إذ كيّلت  
للناس كذباً، هم كيلوا لك بذات الكيل بزيادة!"

**لأقتنيك أيها الحق الأبدي، فلا أستطيع أن أكذب قط!**

**هب لي أن أنطق بالحق، مهما كانت تكلفته، ولا أنطق بكذب، مهما بدت مكاسبه.**

## شرائح الدجاج بصوص الباربيكيو

**مقادير شرائح الدجاج بصوص الباربيكيو:**



صدر دجاج

صوص باربيكيو

بصل

ملح وفلفل

زبدة

مكعب مرقة دجاج

كزبرة ناشفة

بصل بودرة

ثوم بودرة

حبهان مطحون

كزبرة خضراء

بابريكا

قرفة

جنزبيل

**طريقة عمل شرائح الدجاج بصوص الباربيكيو:**

➤ ضعي الزبدة على النار وتتبلي بالفلفل الأسود والكزبرة الناشفة والبصل والثوم البودرة

ثم البابريكا، وقلبيهم جيدا و تضاف شرائح الدجاج وشوحها مع البهارات

➤ يضاف البصل ويقلب جيدا ثم تضاف كل التوابل مرة أخرى مع القرفة والزنجبيل

والحبهان والبهارات

➤ تقلب المكونات جيدا وتترك حتى تنضج، ثم يضاف صوص الباربيكيو وتقدم ساخنة

ثم زينها بالكزبرة الخضراء مع الأرز الأبيض.

وبالهناء والشفاء

# طرق سهلة تساعدك على التخلص من النمل



تجمعات النمل في اى مكان بالمنزل تعتبر من الاشياء المزعجة جداً وهذا لعدة اسباب فعلى سبيل المثال ان دخول النمل في اى شئ يمنع الكثيرات عن استخدام هذا الشئ مثل دخوله في السكر او اى نوع من المأكولات ، بالإضافة إلى أن كثرة عدده في اى مكان بالمنزل ربما يسبب خوفا لدى الاطفال ، واليوم قد اتينا لكي بعدة طرق لطرد النمل من مكونات منزلية فعالة و سوف تقضي على ظهوره في اى مكان بمنزلك.



**الصابون:** قومي بإحضار اى نوع من انواع صابون غسل الاطباق، او قومي باستخدام كمية من شامبو الشعر الخاص بكى، واذيبي الصابون او الشامبو في مقدار من المياه، وقومي بوضع هذا الخليط على اماكن سير النمل او جحره الذي يستقر فيه و هذا سوف يجعلك تتخلصين منه نهائيا.



**الليمون و الزيوت العطرية:** احضري بخاخ و ضعي به زيت عطري مثل زيت القرنفل او زيت النعناع وقومي برش هذا الزيت العطري على مساكن النمل وسوف تفاجئين بالنتائج ، فالنمل يكره تلك الروائح النفاذة لذا سوف يغادر منزل او سوف يموت، وهذا الشئ ينطبق على الليمون ايضا، فرش عصارة ليمونة على مكان تواجده سوف يطرده.



**الخيار:** يعتبر قشر الخيار له مفعول السحر في طرد النمل ، لذا ضعي قشور الخيار في اماكن تواجده و لن تجدينه بعد ذلك.



**الخل:** ضعي الخل في بخاخ وقومي من آن لآخر برش جحور تواجد النمل **السمسم:** لن تجدي النمل في منزلك بعد وضع السمسم في مكان قريب من جحوره، لأن السمسم يقوم بتعطيل حاسة شم النمل.



**الماء والكحول:** احضري بخاخ و ضعي كمية من الكحول وإخلطيه مع الماء ورجيه جيداً، ثم ابدئي برش اماكن تجمع النمل كل بضعة أيام للتخلص من تواجده في منزلك بشكل نهائي.



## تذكار إستشهاد القديس مارمرقس الرسول كاروز الديار المصرية "30 برمودة"



استشهد الرسول العظيم القديس مرقس كاروز الديار المصرية وأول باباوات الإسكندرية وأحد السبعين رسولا كان اسمه أولا يوحنا كما يقول الكتاب: **أن الرسل كانوا يصلون في بيت مريم أم يوحنا المدعو مرقس (أع12: 12)** وهو الذي أشار إليه السيد المسيح له المجد بقوله لتلاميذه **" أذهبوا إلى المدينة إلى فلان وقولوا له. المعلم يقول وقتي قريب وعندك أصنع الفصح مع تلاميذي (مت 26: 18) "** ولقد كان بيته أول كنيسة مسيحية حيث فيه أكلوا الفصح وفيه اختبأوا بعد موت السيد المسيح وفي عليته حل عليهم الروح القدس.

وبعد صعود السيد المسيح استصعبه بولس وبرنابا للبشارة بالإنجيل في إنطاكية وسلوكية وقبرص وسلاميس وبرجة بمفيلية حيث تركهما وعاد إلى أورشليم وبعد انتهاء المجمع الرسولي بأورشليم استصعبه برنابا معه إلى قبرص.

وبعد نياحة برنابا ذهب مرقس بأمر السيد المسيح إلى أفريقية وبرقة والخمس المدن الغربية. ونادي في تلك الجهات بالإنجيل فأمن علي يده أكثر أهلها. ومن هناك ذهب إلى الإسكندرية في أول بشنس سنة 61 م. ولما كثر المؤمنون باسم المسيح وسمع أهل المدينة بهذا الأمر جدوا في طلبه لقتله. فرسم انيانوس أسقفا وثلاثة قسوس وسبعة شمامسة ثم سافر إلى الخمس مدن الغربية وأقام هناك سنتين يبشر ويرسم أساقفة وقسوساً وشمامسة.

وعاد إلى الإسكندرية فوجد المؤمنين قد ازدادوا وبنوا لهم كنيسة في الموضع المعروف ببوكوليا (دار البقر) شرقي الإسكندرية علي شاطئ البحر وحدث وهو يحتفل بعيد الفصح يوم تسعة وعشرين برمودة سنة 68 م. وكان الوثنيون في اليوم نفسه يعيدون لألهم سرايبس، أنهم خرجوا من معبدهم إلى حيث القديس قبضوا عليه وطوقوا عنقه بحبل وكانوا يسحبونه وهم يصيحون "جروا الثور في دار البقر" فتناثر لحمه وتلطخت أرض المدينة من دمه المقدس وفي المساء أودعوه السجن فظهر له ملاك الرب وقال له: **" افرح يا مرقس عبد الإله، هوذا اسمك قد كتب في سفر الحياة، وقد حُسبت ضمن جماعة القديسين "** وتواري عنه الملاك ثم ظهر له السيد المسيح وأعطاه السلام فابتهجت نفسه وتهللت.

وفي اليوم التالي ( 30 برمودة ) أخرجوه من السجن وأعادوا سحبه في المدينة حتى أسلم روحه الطاهرة ولما أضرمو ناراً عظيمة لحرقة حدثت زلازل ورعود وبروق وهطلت أمطار غزيرة فارتاع الوثنيون وولوا مذعورين . وأخذ المؤمنون جسده المقدس إلى الكنيسة التي شيدها وكفوه وصلوا عليه وجعلوه في تابوت ووضعوه في مكان خفي من هذه الكنيسة .

**صلاة هذا القديس العظيم والكاروز الكريم تكون معنا ولربنا المجد دائماً . آمين**