



بش 24 : 15

# إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 164 الجمعة 4 نوفمبر 2022 الموافق 25 بابة 1739 ش



"وَأَعْطَيْكُمْ رِعَاةً حَسَبَ قَلْبِي

فَيَزْعُوتُكُمْ بِالْمَعْرِقَةِ وَالْقَهْمِ"

إر 3 : 15

الرب يحفظ لنا حياة قداستكم

سنيماً عديدة وأزمة سلامة مديدة

كل عام وقداستكم بخير



## قداسة البابا المعظم الأنبا البابا تواضروس الثاني

**بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية البابا الـ 118 في مصر وسائر بلاد المهجر**

ولد د. وجيه صبحي باقي سليمان يوم الثلاثاء الموافق 4 نوفمبر سنة 1952 م، ووالده كان يعمل مهندس مساحة، وكان هو الأخ الأكبر لأخوته. وقد اهتمت والدته بارتباط الأبناء بالكنيسة وبالمدرسة بالإضافة إلى الترابط الأسري بينهم. فكانت أسرة عادية، عالمها هو الكنيسة والخدمة ومحبة الله والكتاب المقدس.

- تنقلت الأسرة في المعيشة ما بين المنصورة وسوهاج ودمنهور والإسكندرية.
- بدأ الخدمة في صيف المرحلة الأولى الثانوية سنة 1968 في كنيسة الملاك الأثرية بدمنهور.
- حصل على بكالوريوس الصيدلة بجامعة الإسكندرية سنة 1975 بتقدير جيد جداً مع مرتبة الشرف.
- وفي سنة 1975 رُسم أمين خدمة كنيسة الملاك بدمنهور حينها كاهناً، ثم تم اختيار د. وجيه ليكون هو أمين الخدمة التالي.
- سيم أغنسطساً في 27 سبتمبر 1975 بيد الحبر الجليل نيافة الأنبا باخوميوس
- حصل على بكالوريوس الكلية الإكليريكية من إكليريكية الإسكندرية سنة 1983.
- حصل على زمالة هيئة الصحة العالمية بإنجلترا سنة 1985 – (لندن)
- درس دراسات عليا في الهندسة الصيدلانية في جامعة الإسكندرية.
- عمل كصيدلي تابع لمؤسسات وزارة الصحة، حتى كانت آخر وظيفة له قبل الرهبة مديراً لمصنع أدوية تابع للوزارة بدمنهور.
- ترهبين يوم الأحد الموافق 31 يوليو عام 1988 م. وكان البابا شنوده هو الذي اختار له اسم "ثيودور".
- وبعد الرهبة أصبح مسئولاً عن استقبال الزوار (رحلات، أفراد، معرفة الدير وتاريخه)..
- بعد عام رُسم قساً يوم السبت الموافق 23 ديسمبر 1989.
- وهو من أبرز تلاميذ نيافة الحبر الجليل الأنبا باخوميوس القائم مقام (والذي رُسم أسقفًا عام 1971) بعد قداسة البابا شنوده الثالث.
- ثم انتقل للخدمة بمحافظة البحيرة (إيبارشية البحيرة بدمنهور - بعد رسامته كاهناً بشهرين - في يوم الخميس الموافق 15 فبراير 1990.
- نال درجة الأسقف في 15 يونيو 1997 (في عيد العنصرة)، كأسقف عامًا لمساعدة نيافة الحبر الجليل الأنبا باخوميوس المطران، في حقل إيبارشية البحيرة ومطروح والخمس مدن الغربية، باسم نيافة الحبر الجليل الأنبا تواضروس أسقف عام مطرانية البحيرة.
- بعد نياحة قداسة البابا المعظم الأنبا شنودة الثالث في 17 مارس 2012 عن عمر يناهز 89 عاماً وبعد صيام الشعب المسيحي صوم عام من الدرجة الأولى ثلاثة أيام تم إقامة قداس القرعة الهيكلية يوم 4 نوفمبر 2012، ووقع الاختيار الإلهي على الأنبا تواضروس البالغ من العمر 60 عاماً؛ حيث قام الطفل "بيشوي جرجس سعد" (6 سنوات) طفل القرعة الهيكلية بسحب الاسم من بين الثلاثة أسماء وهو مُعصَّب العينين.
- قام بعمل وتقدیس زيت الميرون المقدس والغاليلاون أكثر من مرة واعمال كثيرة اخرى.

**ربنا يديم كهوتك لنا يا سيدنا**



# تذكار عيد جلوس قداسة البابا شنودة الثالث

14 نوفمبر



يعد البابا شنودة أحد أبرز العلامات الفارقة في تاريخ مصر وذلك بسبب مواقفه الوطنية التي شهد بها المسلمون قبل المسيحيين، والذي كان يعد منبعاً للثقافة والاستنارة والحرص على ترسيخ أواصر الوحدة الوطنية بين قطبي الأمة.

وفي ذكرى "معلم المسكونة" و"مثلث الرحمات" المتنح البابا شنودة الثالث (117) (الذي أعتلي السدة المرقسية في 14 نوفمبر 1971م، حتي 17 مارس 2012م، واحد أربعون عاما من البطريركية فهو من أكثر الآباء البطاركة الذين تولوا المسؤولية ما يقرب من نصف قرن من الرعاية.

- هو أسقف الإكليريكية وأسس: 17 فرعا لإكليريكية

- عدد المطارنة والأساقفة والخوري ابيسكوبس الذين رسمهم 117

- نتيج يوم: 17 مارس 2012 - عدد الجوائز العالمية (8) وشهادات الدكتوراه (9)

**\* من ألقابه**

- أشتهر بألقاب كثيرة منها "البابا المعلم"، "معلم الأجيال"، "معلم المسكونة"، "معلم الشعب"، "ذهبي الفم والقلم"، "بابا العرب"، "كاروز العصر"، "أثناسيوس القرنين العشرين والحادي والعشرين" جلس قداسة البابا شنودة الثالث علي الكرسي المرقسي لمدة 40 سنة و4 أشهر و3 أيام وبهذا يعتبر سابع البابوات من حيث طول مدة الجلوس علي كرسي مارمرقس وعاش 88 سنة و7 أشهر و14 يوم.

**\* البابا شنودة الثالث**

- قام بسيامة 117 مطرانا وأسقفا، كما قام بترقية 12 من أساقفة الاياشيات إلي رتبة مطران

- قام بإلباس الإسكيم المقدس لعدد 6 من الأساقفة رؤساء الأديرة

- قام بسيامة ألف وواحد كاهن للقاهرة والإسكندرية وبلاد المهجر

- قام بعمل الميرون المقدس سبع مرات

- بلغ عدد مؤلفاته حوالي 140 كتابا، ترجمت العديد من مؤلفاته إلي أكثر من اثنتي عشرة لغة.

- كتب مقالات أسبوعية ف العديد من الصحف والمجلات

- قام بعدد 104 رحلة خارج مصر لأهداف رعية.

- إجمالي الأديرة 35 ديرا عامرا بالرهبان أو الراهبات منها 25 داخل مصر، 10 خارجها.

أديرة الرهبان 28 ديرا منها 19 ديرا داخل مصر، 9 خارج مصر...أديرة الراهبات 7 أديرة منها 6

داخل مصر، 1 خارج مصر .

- أصبح عضوا بنقابة الصحفيين عام 1966م طوال حياته

- وصل عدد الكنائس في المهجر حوالي 550 كنيسة

-أنطلقت في عهده العديد من قنوات فضائية قبطية أغابي..سي تي في..لوجوس...الشباب المسيحي

بالإنجليزية..مار مرقس

هذه قطرة من محيط خدمتكم يا من رعيت رعاية المسيح وفسرت كلمة الحق بإستقامة ولك الكثير والكثير الذي لا يحويه ولا يحصيه قلم لأنه نبع من قلب محب وطني غيور عشق تراب الوطن صار صمام أمان له في الأرض ويحمل مصر وشعبها في قلبه يصلي عنها أمام عرش الله.



## نبوات عن ميلاد السيد المسيح وتجسده



**ميلاد السيد المسيح:** وردت في سفر إشعياء أكثر من نبوة عن ميلاد السيد المسيح، وهذه النبوات لا تتكلم عن ميلاده فقط، بل تتكلم أيضاً عن ألوهيته، **ولا بد قبل أن نعرض لهذه النبوات أن نوضح أن السيد المسيح باعتباره "الله الكلمة" له ميلادين (حسب تعليم القديس كيرلس الكبير):**

**الميلاد الأول:** من الأب قبل كل الدهور بحسب لاهوته.

**الميلاد الثاني:** من العذراء القديسة مريم في ملء الزمان بحسب ناسوته، فالمولود من العذراء مريم هو هو نفسه المولود من الأب.

ولكنه في ميلاده من العذراء لم يستمد منها ألوهيته، كما أنه في ميلاده من العذراء مريم لم يستمد ناسوته من مصدر إلهي خارجاً عن العذراء مريم بل من طبيعتها البشرية وبقدرة الروح القدس اتخذ طبيعة بشرية كاملة بلا خطية، وجعل الناسوت المأخوذ منها خاصاً به جداً، ونظراً لأن كل ما يُنسب إلى ناسوته الخاص يُنسب إليه هو شخصياً، باعتباره الله الكلمة الذي تجسّد، لذلك دُعيت العذراء مريم والدة الإله (ثيئوطوكوس) qeotokoc.

\* **النبوة الأولى:** "هَا الْعَذْرَاءُ تَحْبِلُ وَتَلِدُ ابْنًا وَتَدْعُو اسْمَهُ عِمَّاوُئِيلَ" (إش7: 14)، كلمة "عمانويل" باللغة العبرية فسرها إنجيل معلمنا متى الرسول أنها تعنى "الله معنا" (مت1: 23).

وقد ورد في العهد القديم كثيراً أن الله كان يلتقي بشعبه في خيمة الاجتماع وكان يكلم موسى النبي من فوق غطاء تابوت العهد بين الكاروبين الذهبيين، ولكن تابوت العهد كان رمزاً للسيد المسيح.. وبداخل التابوت عصا هارون التي أفرخت بدون زرع ولا سقى، وهي ترمز إلى ميلاده من العذراء القديسة مريم بدون زرع بشر، كان الله مع شعبه في خيمة الاجتماع التي رمزت إلى السيد المسيح، ولكن لم تطلق عبارة "الله معنا" على شخص من البشر إلى أن تجسد الله الكلمة في ملء الزمان من العذراء مريم، لهذا كان القديس إشعياء النبي عجيباً في أقواله حينما كتب "هَا الْعَذْرَاءُ تَحْبِلُ" لأنه لم يُسمع منذ الدهر أن عذراء قد حبلت، وكان أعجب عندما أشار إلى أن الابن المولود منها هو "الله معنا"، ولكن هكذا نطق الروح القدس بضم إشعياء النبي..

\* **النبوة الثانية:** "لَأَنَّهُ يُوَلَدُ لَنَا وَلَدٌ وَنُعْطَى ابْنًا وَتَكُونُ الرِّيَاسَةُ عَلَيَّ كَتِفِهِ وَيُدْعَى اسْمُهُ عَجِيبًا مُشِيرًا إِلَيْهَا قَدِيرًا أَبًا أَبَدِيًّا رَّبِّيسَ السَّلَامِ" (إش9: 6)، إن المولود من العذراء هو ابن الله قبل ميلاده منها، وهو ابن الله وابن الإنسان في آن واحد بعد ميلاده منها. لأنه هو نفسه المولود من الأب قبل كل الدهور الذي أتى وتجسد من العذراء مريم ملء الزمان بميلاده العذراوي العجيب.

قال السيد المسيح لمنوح أبو شمشون في ظهور من ظهوراته السابقة للتجسد في العهد القديم: "لِمَاذَا تَسْأَلُ عَنِ اسْمِي وَهُوَ عَجِيبٌ؟" (قض13: 18).

وها هو إشعياء النبي يكرر نفس الأمر ويقول يُدعى اسمه "عجيباً"، لقد كان السيد المسيح عجيباً في تجسده وفي ميلاده، عجيباً في تواضعه، عجيباً في محبته، عجيباً في تعاليمه، عجيباً في إخفاء مجده، عجيباً في صلبه وموته وقيامته وصعوده إلى السماوات.. كان عجيباً في كل شيء.



## ماهى علاقة صوم الميلاد بصوم موسى النبي؟



الصوم هو تركيز واهتمام الإنسان في الروحيات على حساب الماديات، ودائماً يمتزج الصوم بالصلاة، لقد صام موسى النبي استعداداً وتكريساً للقلب لكي ما يستلم بين يديه لحساب شعبه وصايا الله التي هي كلمة الله الحية. صام لأهمية وقدسية الوصية، واستعداداً لما سيناله هو وشعبه من بركات من خلال هذه الوصايا. إن كان لوحة العهد اللذان حملهما موسى النبي هما كلمة الله ووصيته لشعب الله، فالمسيح هو كلمة الله المتجسد بين البشر، وعندما استلم موسى النبي لוחي الشريعة ابتداءً شعب إسرائيل ينعم بمعرفة الله من خلال الوصية المكتوبة، ونحن أيضاً عندما تجسد ابن الله الكلمة تمتعنا بمعرفة فائقة لله.

وإن كان استلام لוחي العهد احتاج استعداداً من موسى النبي بالصوم والصلاة، فبالأولى نحتاج نحن أيضاً للاستعداد بالصوم والصلاة لنتمتع ببركات تجسد الرب يسوع، وحضوره بنعمته في قلوبنا، لأنه هو الكلمة الأزلي كقول الكتاب عنه "الله، بَعْدَ مَا كَلَّمَ الْآبَاءَ بِالْأَنْبِيَاءِ قَدِيمًا، بِأَنْوَاعٍ وَطُرُقٍ كَثِيرَةٍ، كَلَّمْنَا فِي هَذِهِ الْأَيَّامِ الْأَخِيرَةِ فِي ابْنِهِ، الَّذِي جَعَلَهُ وَارِثًا لِكُلِّ شَيْءٍ، الَّذِي بِهِ أَيْضًا عَمَلَ الْعَالَمِينَ (عب ١ : ١-٢) الرب يسوع هو كلمة الله الأزلي غير المحدود، ومع أنه تجسد وصار إنساناً تحت الزمان في أرض فلسطين، إلا أننا يمكننا أن نتمتع بحضوره أو بمعرفته الفائقة مثلهم في كل حين إن أردنا، ولكننا نحتاج أن نعد قلوبنا أولاً... لذلك فنحن ننتهز فرصة ذكرى ميلاده لنستعد بالصوم والصلاة والتسبيح، حينئذ سنتمتع بحضوره ومعرفته كأبائنا الرسل الأطهار الذين أعدوا قلوبهم ببركات معرفته. إذاً على كل من يدرك لماذا صام موسى النبي قبلما استلم لוחي العهد، أن يعد قلبه وحياته هو أيضاً بالصوم؛ ليتمتع ببركات التجسد ومعرفة وحضور الله الكلمة في حياته، مثلما تمتع أبؤنا الرسل الذين تلامسوا معه، وعاصروه وكأنه قد اختزل الألفي عام الماضية، ليختبر ما اختبرته العذراء ويوسف النجار والرعاة وسمعان الشيخ وتلاميذ الرب.. و.. فلا يملك حينئذ إلا أن يشاركهم هذه النعمة فيصرخ معهم قائلاً: "الَّذِي كَانَ مِنَ الْبَدْءِ، الَّذِي سَمِعْنَاهُ، الَّذِي رَأَيْنَاهُ بَعْيُونَا، الَّذِي شَاهَدْنَاهُ، وَلَمَسْتُهُ أَيْدِينَا، مِنْ جِهَةِ كَلِمَةِ الْحَيَاةِ. فَإِنَّ الْحَيَاةَ أَظْهَرَتْ، وَقَدْ رَأَيْنَا وَنَشْهَدُ وَنُخْبِرُكُمْ بِالْحَيَاةِ الْأَبَدِيَّةِ الَّتِي كَانَتْ عِنْدَ الْآبِ وَأُظْهَرَتْ لَنَا. الَّذِي رَأَيْنَاهُ وَسَمِعْنَاهُ نُخْبِرُكُمْ بِهِ، لِكَيْ يَكُونَ لَكُمْ أَيْضًا شَرِكَةٌ مَعَنَا. وَأَمَّا شَرِكَتُنَا نَحْنُ فَهِيَ مَعَ الْآبِ وَمَعَ ابْنِهِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ. وَنَكْتُبُ إِلَيْكُمْ هَذَا لِكَيْ يَكُونَ فَرَحُكُمْ كَامِلًا (١ يو ١ : ١-٤)

**الخلاصة:** تخصص الكنيسة فترة صوم الميلاد المجيد حتى نستعد بالصوم والصلاة، وتسبيح وتمجيد ابن الله الكلمة المتجسد خلال ليالى شهر كيهك، لنتمتع بنعم معرفته وحضوره التي لا تحد... وكلما استعد الإنسان تمتع بنعم معرفته الفائقة أكثر فأكثر كقول الكتاب: " وَأَنْتُمْ مُتَّصِلُونَ وَمُتَّسِسُونَ فِي الْمَحَبَّةِ، حَتَّى تَسْتَطِيعُوا أَنْ تُدْرِكُوا مَعَ جَمِيعِ الْقَدِّيسِينَ، مَا هُوَ الْعَرْضُ وَالطُّولُ وَالْعُمُقُ وَالْعُلُوُّ، وَتَعْرِفُوا مَحَبَّةَ الْمَسِيحِ الْفَائِقَةَ الْمَعْرِفَةَ، لِكَيْ تَمْتَلِنُوا إِلَى كُلِّ مِلءِ اللَّهِ (أف ٣ : ١٨ - ١٩).



## ما هو هدف صومك؟!

لماذا نصوم؟ وما هو هدفنا من الصوم؟ لأنه بناء علي هدف الإنسان، تتحدد وسيلته، وأيضاً بناء علي الهدف تكون النتيجة.

**هل نحن نصوم، لمجرد أن الطقس هكذا؟**

لمجرد أنه ورد في القطمارس katameooc، أو التقويم (النتيجة)، أن الصوم قد بدأ، أو قد أعلنت الكنيسة هذا الأمر؟ إذن فالعامل القلبي الجواني غير متكامل.. طبعاً طاعة الكنيسة أمر لازم، وطاعة الوصية أمر لازم. ولكننا حينما نطيع الوصية، ينبغي أن نطيعها في روحانية وليس في سطحية.. وان كانت الكنيسة قد رتبت لنا هذا الصوم، فقد رتبته من أجل العمق الروحي الذي فيه. **فما هو هذا العمق الروحي؟؟ وما هدفنا من الصوم؟**

**هل هدفنا هو مجرد حرمان الجسد وإذلاله؟**

في الواقع إن الحرمان الجسد ليس فضيلة في ذاته، إنما هو مجرد وسيلة لفضيلة وهي أن تأخذ الروح مجالها. فهل تقتصر علي الوسيلة، أم ندخل في الهدف منها وهو إعطاء الروح مجالها..؟ ما أكثر الأهداف الخاطئة التي تقف أمام الإنسان في صومه!

**فقد يصوم البعض لمجرد أن يرضى عن نفسه.**

لكي يشعر أنه إنسان بار، يسلك في الوسائط الروحية، ولا يقصر في آية وصية... أو قد يصوم لكي ينال مديحاً لكي ينال مديحاً من الناس في صومه، أو في درجة صومه.. وهكذا يدخل في مجال المجد الباطل، أي يدخل في خطية! **ما هو إذن الهدف السليم من الصوم؟**

**الهدف السليم أننا نصوم من أجل محبتنا لله.**

من أجل محبتنا، نريد أن تكون أرواحنا ملتصقة بالله. ولا نشاء أن تكون أجسادنا عائقاً في طريق الروح. لذلك نخضعها بالصوم لكي تتمشي مع الروح في عملها. وهكذا نود في الصوم، أن نرتفع عن المستوي المادي وعن المستوي الجسداني، لكي نحيا في الروح، ولكي تكون هناك فرصه لأرواحنا البشرية أن تشترك في العمل مع روح الله، وان تتمتع بمحبة الله وبعشرته.

حقاً أن التمتع بمحبة الله وحلاوة عشرته، من المفروض أن يكون أسلوب الحياة كلها، ولكن لا ننسى أننا ننال ذلك بصورة مركزه في الصوم، فيها عمق أكثر، وحرص أكثر، كتدريب وكتمهيد لكي تكون هذه المتعة بالله هي أسلوب الحياة كلها.

**فنحن نصوم لأن الصوم يقربنا إلى الله.**



## استشهاد القديس لوقا الانجيلي (22 بآة)

في مثل هذا اليوم استشهاد القديس لوقا الانجيلي الطبيب



هو ثالث الإنجيليين، وكاتب سفر أعمال الرسل، ورفيق القديس بولس في أسفاره وكرازته وأتاعبه، ولا يمدنا التاريخ بمعلومات عن حياته السابقة قبيل تعرّفه على بولس الرسول. يتشكك البعض في التقليد القديم الذي يقول أنه كان من السبعين رسولاً -وهو رأي أبيفانيوس في القرن الرابع- وأنه أحد تلميذيّ عمواس اللذين التقى بهما الرب عشية قيامته. وهو الوحيد من بين كتاب العهد الجديد الذي لم يكن يهوديًا بل كان أمميًا، غالبًا من إنطاكية سوريا؛ قبل الإيمان المسيحي دون أن يتهود. هكذا شهد يوسابيوس المؤرخ الكنسي في تاريخه، وهكذا تقول كل التقاليد القديمة.

وهو من السبعين رسولاً الذين ورد ذكرهم في الإصحاح العاشر من إنجيله، وكان يصحب بطرس وبولس ويكتب أخبارهما، وبعد نياحة هذين الرسولين مكث هذا القديس يبشر في نواحي رومية، فاتفق عابدين الأوثان واليهود فيما بينهم وتوجهوا إلى نيرون الملك ووشوا له بأنه قد رد بسحره جماعة كثيرة إلى تعليمه فأمر بإحضاره.

ولما علم القديس لوقا بذلك أعطي ما كان عنده من الكتب لرجل صياد وقال له **"احتفظ بهذه عندك فإنها تنفعك وتريك طريق الله"**.

ولما مثل أمام نيرون الملك قال له الملك **"إلى متي تضل الناس؟"**، فأجابه القديس **"أنا لست ساحرا، ولكني رسول يسوع المسيح ابن الله الحي"**. فأمر إن يقطع ساعده الأيمن قائلا **"اقطعوا هذه اليد التي كانت تعلم"** فقال له القديس **"نحن لا نكره الموت والانطلاق من العالم ولكي تعرف قوة سيدي" تناول يده المقطوعة والصقها في مكانها فالتصقت، ثم فصلها فانفصلت.** فتعجب الحاضرون.

عند ذلك آمن الوزير وزوجته، وجمع كثير قيل إن عددهم مائتان وست وسبعين، فكتب الملك قضيتهم وأمر بان تؤخذ رؤوسهم مع الرسول لوقا. وهكذا تمت شهادتهم. وجعل جسد القديس في كيس شعر والقي في البحر، وبتدبير الله قذفته الأمواج إلى جزيرة، فوجده رجل مؤمن، فأخذه وكفنه ودفنه. صلواته فلتكون معنا جميعا.

**ولربنا المجد دائما أبديا آمين.**



## قصة من الكتاب المقدس "زربابل"



زَرْبَابِلُ لما عاد من السبي كانت كل الصعاب ضده وكان عليه بناء الهيكل والحقيقة اقف متعجب من قوة ثبات زربابل برغم كل الصعوبات في طريقه .... تعالوا نتعلم منه

### 1. زربابل العامل

مش كل أهل السبي رجعوا مرة واحدة لكن على فترات ما بين خمسين سنة بين كل فوج وآخر لما أنزلهم كورش الفارسي، وكل واحد فيهم اول حاجة فكر فيها يبني بيته ويغرس كرمه ويعيش

حياته، لكن زربابل كان أول اهتمامه بناء بيت الله، لم نسمع على زربابل انه نبي زي موسى او محارب زي يشوع او قائد ووالي زي نحemia أو مرشد ديني زي عزرا لكن في بعض آيات قليلة ذكر اسمه ولكن اقترن اسمه ببناء بيت الله .

2. **زربابل والجبل:** ارتباط اسمه ببابل اللي كان مأسورين فيها ويرجح ان معنى اسمه زرع بابل كان جبل عليه وليس من حقه تغيير اسمه أو نظرات الناس ليه.

3. **زربابل ومعونة الله:** لا ننسى كلام الرب على زربابل (سفر زكريا 4: 7) **مَنْ أَنْتَ أَيُّهَا الْجَبَلُ الْعَظِيمُ؟ أَمَامَ زَرْبَابِلَ تَصِيرُ سَهْلًا! فَيُخْرِجُ حَجَرَ الزَّائِيَةِ بَيْنَ الْهَاتِفَيْنِ: كَرَامَةً، كَرَامَةً لَهُ.** تخيلوا يا أحبائي شيل اسم زربابل وحط اسمك مكانه وشوف الفخر والعظمة اللي ميز الله بيها زربابل بسبب صبره وقوة ايمانه .

وكمان (سفر حجي 2: 23) **فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ، يَقُولُ رَبُّ الْجُنُودِ، آخُذْكَ يَا زَرْبَابِلُ عَبْدِي ابْنُ شَالْتَيْيِيلَ، يَقُولُ الرَّبُّ، وَأَجْعَلُكَ كَخَاتِمِ، لِأَنِّي قَدْ اخْتَرْتُكَ، يَقُولُ رَبُّ الْجُنُودِ.** أجعلك كخاتم يعني مقترن بي وأعطيك ملك وعظمة، أي معونة قدمها الله لشخص غير مشهور لكن بسبب قوة إيمانه وحبه لله أعطاه معونة.

**تعالوا نلخص اللي اتعلمناه ونطبقه على انفسنا.**

1- **لا تشغل فكرك بالأرضيات:** اعمل في حقل الله لتجني ثمار روحية، لأن الذي يهتم بالسماويات يشبه بالون يرتفع ولا تؤثر عليه جاذبية الأرضيات.

2- **كن جبلا في احتمالك وصبرك:** وتذكر ان الله معك، اطلبه وسط ضيقك فهو ينجيك من كل ضيق.

3- **افتح قلبك لاستقبال معونة الله :** من أنت أيها الجبل العظيم أمام (ضع اسمك) تصير سهلا آخذك يا (ضع اسمك) عبدي وأجعلك كخاتم لأنني قد اخترتك، حط الآيتين دول باسمك قدامك على طول وتذكر معونة الله ليك.



# اليوم العالمي لمرضى السكري

14 نوفمبر



داء السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه. والإنسولين هو هرمون يضبط مستوى الجلوكوز في الدم. ويؤدي داء السكري مع مرور الوقت إلى الإضرار الخطير بالعديد من أجهزة الجسم، ولاسيما الأعصاب والأوعية الدموية.

**داء السكري من النمط 2:** ينجم السكري من النمط 2 (الذي كان يُسمى سابقاً داء السكري غير المعتمد على الأنسولين أو داء السكري البادئ عند البالغين) عن عدم استخدام الجسم للأنسولين بفعالية. ويعاني أكثر من 95% من مرضى السكري من داء السكري من النمط 2. وهذا النمط ينتج غالباً بسبب فرط وزن الجسم والخمول.

وقد تكون أعراض هذا النمط مماثلة لأعراض النمط 1، ولكنها قد تكون أقل ظهوراً في كثير من الأحيان. ولذا فقد يُشخص الداء بعد مرور عدة أعوام على بدء الأعراض، أي بعد ظهور مضاعفات المرض.

**داء السكري من النمط 1:** يتسم داء السكري من النمط 1 (الذي كان يُعرف سابقاً باسم داء السكري المعتمد على الأنسولين أو داء السكري الذي يظهر في مرحلة المراهقة أو الطفولة) بنقص في إنتاج الأنسولين، ويقتضي أخذ الأنسولين يومياً. وتشمل أعراض هذا الداء فرط التبول والعطش والجوع المستمر وفقدان الوزن وتشوش الرؤية والتعب. وقد تظهر هذه الأعراض فجأة.

## سبل الوقاية:

- العمل على بلوغ الوزن الصحي والحفاظ عليه.
  - ممارسة النشاط البدني- أي ما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل والمنتظم خلال معظم أيام الأسبوع.
  - اتباع نظام غذائي صحي مع الحد من المواد السكرية والدهون المشبعة.
  - تجنب تعاطي التبغ، حيث إن التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية.
- التشخيص والعلاج:** يمكن تشخيص داء السكري في مراحل مبكرة من خلال فحص مستوى الجلوكوز في الدم، وهو فحص زهيد التكلفة نسبياً، كما يساعد ضبط مستوى ضغط الدم علي حماية مريض السكر من مضاعفات كثيرة.

**العناية بالقدمين** (الرعاية الذاتية للمريض بحفاظه على نظافة القدمين؛ وارتداء الأحذية المناسبة؛ والتماس الرعاية التي يقدمها المهنيون لعلاج قرحات القدمين؛ والفحص المنتظم للقدمين من قبل المتخصصين).



# بين الزوجين



## 1- الفهم الخاطئ لمفهوم الكرامة:

فالمفهوم الصحيح للكرامة بين الزوجين هو احترام الحقوق والواجبات بينهما وعدم إهانة أو الأساءة لشريك الحياة وخاصة أمام الأبناء أو الأهل.

## 2- جرح الكرامة يبني حاجز نفسي:

توجيه الاتهامات المخجلة وتعمد إيذاء وجرح كرامة شريك الحياة والتقليل من أنوثة المرأة وكذلك التقليل من رجولة الزوج وفرض السيطرة واستخدام العنف اللفظي والجسدي، كل هذه الممارسات لا تنتقص فقط من كرامة الإنسان ولكن تبني حاجز نفسي بين الطرفين لا يمكن هدمه أو التخلص منه بسهولة

## 3- ثقافة التسامح والاعتذار:

فن التسامح وتقديم الاعتذار للطرف الآخر من الفنون الزوجية التي ينبغي على الزوجين تعلمها وكلمة أسف من أسهل الكلمات التي تنهي أي خلاف مع الحفاظ على كرامة الطرف الآخر أو تقديم الاعتذار بالأفعال فالشريك الذكي هو الذي يبادر بالاعتذار دون الحاجة أن يطلب الشريك الآخر منه ذلك وهنا لا ينبغي أن تطول فترة الخصام بين الزوجين، حتى لا يحدث الجفاء والجمود العاطفي بينهما

## 4- ذكاء التواصل:

فلا نحكم على تصرفات الطرف الآخر في وقت الغضب والعصبية فقط.. فالزوج قد يعبر عن غضبه برفع الصوت مثلا وإن كان هذا السلوك ينبغي ألا يستمر، ولكن من ذكاء المرأة في هذه المواقف أن تسامح ولا تتعامل بالمثل حتى لا تفتح أبوابا للمشكلات الزوجية

## 5- التكافؤ الثقافي والاجتماعي:

إدراك المستوى اللائق للحوار مع الطرف الآخر، فمثلا إن حدث تجاوز يجب أن تلفت الزوجة زوجها بشكل مهذب بعيدا عن السخرية والتكبر، وتوضح له أثر هذا التعامل في نفسياتها

## 6- الاهتمام مفتاح قلب المرأة:

الاهتمام مفتاح قلب المرأة وباب الوصول إلى عقلها ونصف السعادة الزوجية، فالزوجة تنتظر دائما من زوجها أن يكون مصدرا للأمان والدعم وإن حدث وتعرضت للظلم ولم يكن بجانبها أو اتخذ موقف حازم فبالتالي تشعر بالانكسار والغضب

## 7- الاحترام والتقدير:

أكثر ما يهدد كرامة الرجل عصبية الزوجة الدائمة والصوت العالي خاصة أمام الأبناء والأقارب، وتمردا عليها، وعدم تقديرها لمجهوداته فذلك يشعره بالضعف والاحباط والانكسار

**و أخيرا... كذب من قال إن الحب ليس له كرامة لأن التقدير في الحب يرفع كرامة الإنسان فإذا خسرت التقدير خسرت كرامتك ومن يحبك حقا يحافظ على كرامتك.**



## ظفي الزواج المسيحي "ظن حسن"



### المحبة لاتظن السوء

سوء الظن حرب تدفع كثير من المتزوجين إلى المشاكل وأحيانا الافتراق، كلما ذهب الزوج إلى بيت والديه ورجع مكشرا ظنت زوجته أن حماها قالت عنها شي أو اشتكت منها وقد يكون ببساطة مرهقا من كثرة العمل أو من قياده سيارته .

لماذا تسي الظن بشريك الحياة؟

### أولاً: لسوء التواصل

قد يكون عدم الدقة في التعبير تجعل الشخص يسي فهم الآخر أو يظن فيه ظنوناً غير حقيقية وقد يكون قلة وقت الحوار هو سبب سوء الظن.

### ثانياً: قلة الثقة بالنفس وبالآخر

سوء الظن يأتي من شك الشخص في نفسه، يظن أن من حوله يتكلمون عليه بالسوء أو يتأمرون عليه أو يكرهونه أو يتجاهلونه بقصد حتي أقرب الناس إليه .

### ثالثاً: عدم التسامح

إن لم تنس خطأ زوجتك ستظن أن كل ما يحدث مرتبطاً بهذا الخطأ وستعذب نفسك وتعذبها بدون داعي، التسامح بين الزوجين يحتاج إلى جهاد وصلاة، لأننا متي سامحنا الآخر ننسي تماما ما حدث، لكي ننتصر علي سوء الظن لابد أن نتعلم أن نلتمس الأعذار ونجاهد في اتجاه العين البسيطة التي تري وتتوقع كل ما هو جميل التي قال عنها السيد المسيح "سراج الجسد العين فمتى كانت عينك بسيطة فجسدك كله يكون نيراً"

### وأيضاً توقف عن الاستماع لصوت الشيطان الذي يوسوس لك

دي تقصد و تقصد، ودي عملت و هتعمل وتكتشف أنك صنعت لنفسك قصة من الخيال كادت تحطم حياتك الروحية لكي تسكت هذا الصوت المؤذي تعود أن تشغل عقلك بصلاة يسوع أو صلاة المزامير أو التأمل المستمر في عمل الله وكلامه فلا يجد إبليس مكاناً.

"لا تحكموا حسب الظاهر لكن احكموا حكماً عادلاً يو ٧: ٢٤"



# العدل بين الأبناء



العدل مبدأ هام في التربية فعندما يمارس الآباء مفهوم العدالة بين أبنائهم هم يغرسون أيضاً فيهم مبدأ العدالة منذ الصغر وحتى الكبر.

## صور العدل بين الأبناء:

**1- عدم التمييز بين الأبناء:** يخطيء الآباء عندما يميزون بين الولد و البنت .... بين الأخ و أخوه بين الأبن الناجح في دراسته والأبن الراسب .. بين الأبناء ذات الملامح الجميلة والبنت العادية.

## كل هذه الفروقات تخلق فيما بعد مشاكل ضخمة بين الأخوات.

فلنتذكر اسحق أبو الآباء لم يكن عادلاً بين ابنيه عيسو ويعقوب فأحب اسحق عيسو لأن في فمه صيداً أما رفقته كانت تحب يعقوب.

## هذا التمييز في المحبة خلق بينهم عداوة استمرت لسنوات طويلة.

**2- الأنداز قبل العقاب نوع من العدل:** مثال: يعود الأبن متأخراً إلي المنزل فيكون الأب في أنتظاره موجهاً له الأهانات أو الضرب .... هذا الشاب في هذا الموقف يتمني أن يقول لوالده لماذا تضربني هذا ليس عدلاً نحن لم نكن متفقين علي ميعاد العودة إلى المنزل، لو كان هناك اتفاق لكان من حقه ان تعاقبني. لذلك من مبادئ التربية الأنداز قبل التأديب.

**3- القدوة و ألتماس الأعدار:** في بعض الأوقات يلح الآباء علي أبنهم لكي يذهب إلي الكنيسة ويكون هذا الإلحاح بطريقة شديدة قد تؤدي إلي كرهه للذهاب إلي الكنيسة و في المقابل يري الطفل أبوية يلتمسون الأعدار الكثيرة لأنفسهم في عدم ذهابهم للكنيسة.

وإن تحجج هو لا يلتمسون له أي عذر حتي وإن كان علي حق، فهذا ليس عدلاً.

**4- تقدير أمكانيات الطفل وعدم مطالبته بأكثر:** إن كان طفل قدرته التحصيلية في التعليم ضعيفه فلا يجب علينا دائماً انتهاره أو مقارنته بزملائه أو أخوته لأن هذا ليس عدلاً بل يجب علينا كأباء أن نخلق له المجال الذي يستطيع فيه النجاح.

يقول القديس مرقس الناسك من يريد أن يصنع شيئاً لكنه عجز عن التنفيذ فإنه في نظر الله فاحص القلوب يكون كمن صنعه.

**5- مبدأ الخير و الشر:** وأن الخير لا بد أن يفوز، لا بد من ترسيخ هذا المبدأ في الطفل وعدم زعزعته.

**6- الأعتذار عند الخطأ:** عندما يري الطفل اعتذار الأب و الأم لبعضهما أو لأحد فهذا يعني أنه من الحق والعدل الأعتذار عند الخطأ، هذا المشهد يعطي للطفل أستقراراً نفسياً.



## وحدى أنا، لكنى لست وحدى!



حوالى عام 1754 إذ اشتعلت نيران الحرب بين الإنجليز والفرنسيين في كندا، انحاز الهنود إلى جانب الفرنسيين، وفي إحدى الليالي هاجم مجموعة من الهنود أسرة فقيرة قادمة من ألمانيا، ولم تكن الأم ولا الابن الأكبر في البيت، قتل الهنود الرجل، وسبوا طفليته بربارا البالغة العاشرة من عمرها وروجينا البالغة التاسعة من عمرها مع مجموعة من الأطفال، ولم يُعرف أين انطلقوا ببربارا، لكنهم سلموا روجينا لأرملة عجوز كانت قاسية للغاية أساءت معاملتها جدًا وأذلتها.

**كانت روجينا تردد ترنيمة تعلمتها من والدتها :**

"وحدى أنا، لكنى لست وحدى، بقربى أنت في عزلتى هذه، مخلصى دائماً بقربى، في لحظات الضيق يهبنى الفرح، إني معه، وهو معي! حتى هنا لا أستطيع أن أبقى وحدى بدونه!" كانت روجينا تصلي صباحًا ومساءً، وتحاول ترديد ما حفظته عن ظهر قلب من آيات من الكتاب المقدس، ووجدت تعزيتها في عبارات الكتاب المقدس ووعود الله الصادقة وفي الترنيمة التي تعلمتها من أمها، لم يفارقها منظر كنيستها وبيتها وأصدقائها، وكانت بإيمان تترجى أن تعود، رجاؤها لم ينقطع قط عنها.

وفي عام 1764 حيث كانت روجينا قد بلغت التاسعة عشرة من عمرها اكتشف أحد القادة العسكريين الإنجليز معسكر الهنود، وانقض عليه، وحرر أكثر من 400 شخصًا كان قد سباهم الهنود، وجاء بهم إلى مدينة كارليس، انتشر الخبر وجاءت الأمهات إلى المدينة، يترجى أن يجدن أطفالهن المسيبين، ولم يكن الأمر سهلاً على كثيرات منهن أن يتعرفن على أطفالهن، فقد نسى الأطفال لغتهم، وتغير شكلهم، كانت أم روجينا تسير بين المسيبين المتحررين لعلها تلمح بربارا وروجينا، وإذا لم تستطع صارت تبكي بمرارة، عبثًا حاول المسئولون أن يعزوها.

**وأخيرًا قال لها أحدهم: "هل تذكرين شيئًا به تكتشفين ابنتيك؟" أجابت كل ما أذكره إننا كنا نرنم معًا ترنيمة: "وحدى أنا، لكنى لست وحدى."**

طلب منها المسئول أن تقف وسط المتحررين وتغني ذات الترنيمة، وبالفعل وقفت الأم ترنم، وإذا بها تجد فتاة تجري نحوها وتشاركها ذات الترنيمة، ارتمت الأم على عنق روجينا، وصارت تقبلها، لقد التقيا معًا بالحب وروح الوحدة خلال وعود الله الصادقة والإيمان الحي الصادر عن قلبيهما معًا! عادت الأم إلى بيتها ومعها ابنتها المفقودة منذ عشرة سنوات، وكانت تردد في قلبها كلمات الرسول بولس: **"وإنك منذ الطفولية تعرف الكتب المقدسة القادرة أن تُحكِّمك للخلاص بالإيمان الذي في المسيح يسوع" (2تي3:15).**



## صينية البطاطس الیوریة الصیامی



### المكونات

- کیلو بطاطس مسلوقة ومهروسة ناعم
- 4 ملعقة كبيرة زيت
- رشة ملح رشة فلفل اسود
- رشة بهارات

### طريقة التحضير

یوضع البطاطس المهروسة فی اناء ثم یوضع الزيت والملح والفلفل والبهارات ویخلطوا جیداً.  
**الحشو مقدار من العصاج الصیامی وهو عبارة عن:**

- 1 بصلة كبيرة مفري
- 1 حبة فلفل رومی مقطعة صغیر
- 1 حبة جزرة مسلوقة مبشورة
- 2 ملعقة بقدونس مفري
- 2 ثمرة طماطم جامدة مقطعة رفیع
- 1 طبق مشروم مقطع رفیع 200 جرام
- ملح و فلفل
- زیت للطهى

### طريقة تحضير العصاج الصیامی

تحمّر البصلة فی الزيت ثم یضاف الفلفل الاخضر الرومی والجزر المبشور والطماطم والمشرم والملح والفلفل وقلیل من الماء ویترك لیغلی حتى ینضج ویسبك ویغلظ القوام ترفع من علی النار ویضاف البقدونس المفری.

### بعد الانتهاء من عمل الحشو

نحضر صینیة وتدهن بالزیت جیدا ویفرد بها نصف كمية البطاطس ثم الحشو ثم باقی البطاطس ویساوی السطح جیدا ونضع قلیل من الزيت علی الوجة او سمنة نباتی حسب الرغبة وندخلها الفرن حتى تنضج ویحمر الوجة ثم تقطع وتقدم وبالف هنا.



## ازاي تنقي الخضار والفاكهة

- البرتقال الناعم 🍊 - الباذنجان الرومي الخفيفه و بتلمع 🍆
- الكنتالوب الخشن 🍈 - الفراولة الصغيره البلدي 🍓
- الخيار الخشن البلدي لون قاتم و مش معوج
- الباذنجان المحشي الصغير الطري مش معوج 🍆 - اليوسفي الخشن 🍊
- الكمثرى الحجم الوسط فيها لون حمار بسيط 🍏 - البطيخ بعنقود ناشف و تكون بترن
- الرمان بالضغظ علي القشره يفرقع و ثقيله - - الجوافه حجم وسط لون ابيض الناعمه
- البصل المقبول من عند الرأس و ناشف مش مزرع
- الباميه الصغيره - الكوسه الخشنه الخضراء
- البلح السميكه بلون احمر داكن 🍌 - المانجا من ريحتها
- الليمون الناعم 🍋 - القلقاس المدور
- الكرنب تطبل و مش مكتومه و خفيفه - الكابوتشا مكتومه و ثقيله
- الكاكا الطريه 🍊 🍊 - الكيوي الناشفه 🍌 🍌
- الطماطم البلح احسن من المدوره 🍅 🍅
- الفلفل من تحت اللي ب ٤ قواعد احسن من ٣
- السمك عيونته تكون بتلمع 🐟 🐟
- البطاطا الحمراء 🍷 - البطاطس مش مزرعه و لا حفر ولا فيها بقع الوان 🍷 🍷
- القرنبيط الجالسه البيضاء من غير فراغات 🍆 🍆
- النعناع اللي عوده مضلع مش مدور 🌿 🌿
- الموز الاخضر شويه عمروا أطول 🍌 🍌 - الموز ابو نقطه احلي طعم 🍌 🍌
- الملوخية ورقها من الظهر خشن 🍃 🍃 - ورق العنب الورقه الفاتحه الصغيره 🍃 🍃
- التين الشوكي الاخضر 🍇 🍇 - الخرشوف الورده المقفوله 🍇
- الثوم الاحمر للتخزين 🍷 - الفاصوليا الخضرا المبرومه 🍷 🍷
- البسله المبرومه مش المببطه 🍇 🍇 - الجزر الناعمه المفروده لون برتقالي غامق 🍷 🍷
- البنجر المدوره الصغيره (الكبيره بتكون شايله) 🍷 🍷
- اللفت المدوره الصغيره (الكبيره بتكون شايله) 🍷 🍷
- الجرجير الورقه العريضه و العود القصير 🍷 .



# إستشهاد القديس العظيم مارمينا العجايبى

15 هاتور



يمكنك الآن مشاهدة مجلة إجتماع المتزوجين

حديثاً عن طريق خاصية الباركود