

# إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 156 الجمعة 4 مارس 2022 الموافق 25 أمشير 1738



يش 24: 15



+ "إِذْ وُجِدَ فِي الْهَيْئَةِ كَانِسَانٍ، وَضَعَ  
نَفْسَهُ وَأَطَاعَ حَتَّى الْمَوْتِ مَوْتِ الصَّلِيبِ"

(في 2: 8)

# أسابيع الصوم الكبير



## أحد الكنوز

حيث يكون كنزك  
هناك يكون قلبك أيضا



## أحد الرفاع

متى صليت فادخل  
إلى مخدعك واغلق بابك



## أحد الأبن الضال

أقوم الآن وأذهب لأبي  
لا تؤجل العودة



## أحد التجربة

ثم اصعد يسوع إلى  
البرية من الروح  
ليجرب من ابليس



## أحد المخلع

قم احمل سريرك  
وامش. فحالا برئ الانسان



## أحد السامرية

أعطني لأشرب  
فلا أعطش إلى الأبد



## أحد الشعانين

أوصنا  
مبارك الآتى بأسم الرب



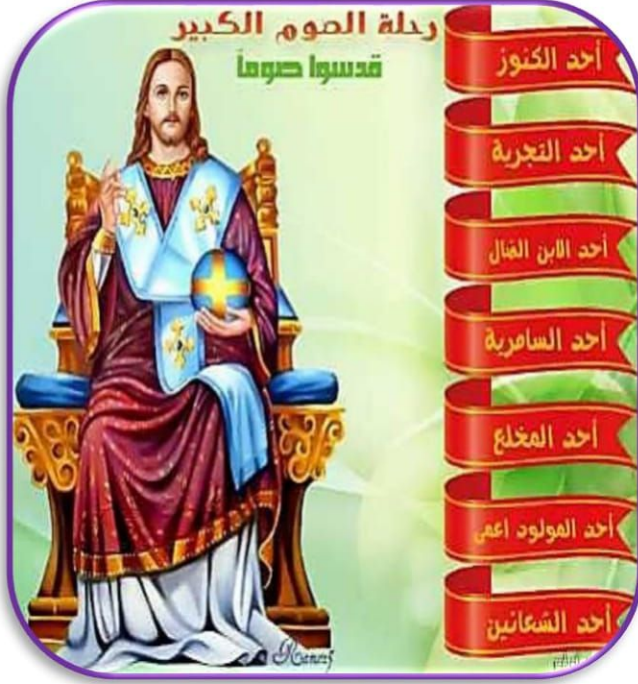
## أحد التناصير

مادمت في العالم  
فأنا نور العالم

# تدريبات في الصوم الكبير

مثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث

لكي يكون هذا الصوم المقدس ذا أثر فعال في حياتك الروحية، نضع إمامك بعض التداريب لممارستها، حتى ما إذا حولتها إلى حياة تكون قد انتفعت في صومك:



1. تدريب لترك خطية معينة من الخطايا التي تسيطر عليك، والتي تتكرر في كثير من اعترافاتك.

2. التدريب على حفظ بعض المزامير من صلوات الأجيبة، ويمكن اختيار مزمور واثنين من كل صلاة من الصلوات السبع، وبخاصة من المزامير التي تترك في نفسك أثراً.

3. التدريب على حفظ أناجيل الساعات، وقطعها، وتحليلها. علماً بأنه لكل صلاة 3 أو 6 قطع.

4. التدريب على الصلاة السرية بكل ما تحفظه، سواء الصلاة أثناء العمل وفي الطريق وأثناء الوجود مع الناس وفي أي وقت.

5. اتخاذ هذه الصلوات والمزامير والأنجيل مجالاً للتأمل حتى يمكنك أن تصلبها بفهم وعمق.

6. **تدريبات القراءات الروحية:** سواء قراءة الكتاب المقدس بطريقة منتظمة، بكميات أوفر وبفهم وتأمل.. وقراءة سير القديسين وبعض الكتب الروحية، بحيث تخرج من الصوم بحصيلة نافعة من القراءة العميقة.

7. يمكن في فترة الصوم الكبير، أن تدرب نفسك على استلام الألحان الخاصة بالصوم وبأسبوع الآلام، مع حفظها وتكرارها والتشبع بروحها..

8. يمكن أن تدرب نفسك على درجة معينة من الصوم على أن يكون ذلك تحت إشراف أبيك الروحي .

9. هناك تدريبات روحية كثيرة في مجال المعاملات.. مثل اللطف وطول الأناة واحتمال ضعفات الآخرين وعدم الغضب واستخدام كلمات المديح والتشجيع وخدمة الآخرين ومساعدتهم والطيبة والوداعة في معاملة الناس.

10. **تدريبات أخرى في "نقاوة القلب":** مثل التواضع، والسلام الداخلي، والرضى وعدم التذمر، والهدوء وعدم القلق، والفرح الداخلي بالروح، والإيمان، والرجاء..

\*\*\*\*\*

## المسيح فى العهد القديم من خلال الشخصيات

### ملكى صادق

من أشهر الرموز إلى السيد المسيح له المجد "تك 14: 17-20"، قد قال عنه معلمنا بولس الرسول فى الرسالة إلى العبرانيين إنه شبه ابن الله "عب 7: 3"، و قد قيل عن المسيح انه قد جاء كاهنا و رئيس كهنة على رتبة ملكي صادق "مز 110: 4" "عب 5: 6-10" ووجه الشبه بينهما كثيرة

1- قيل عن ملكي صادق انه ملك البر "عب 7: 2"،

والمسيح هو بالفعل ملك البر وهوذا بالعدل "بالبر" يملك ملك "اش 32: 1"

2- ملكي صادق ملك شاليم "سالم" أي ملك السلام، والمسيح ايضا دعي رئيس السلام "اش 9: 6-7"

3- ملكي صادق جمع بين الملك و الكهنوت معا فى وقت واحد و بذلك كان رمزا للمسيح الذى كان فيه وحده اجتمع الملك و الكهنوت معا فقد تنبأ عنه زكريا النبي قائلا "يجلس ويتسلط على كرسيه و يكون كاهنا" "زكريا 6: 13" ولذلك قدم له المجوس ذهب إشارة لملكه و لبان إشارة إلى كهنوته.

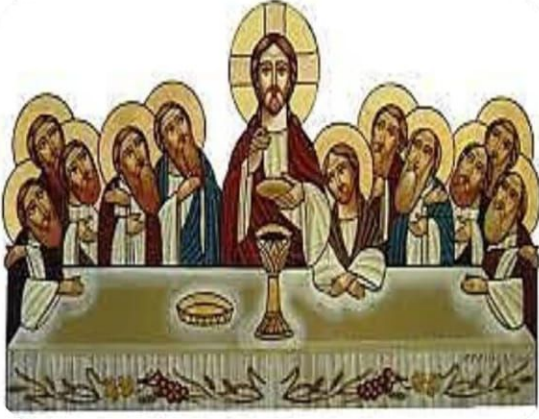
4- ملكي صادق بلا أب بلا أم بلا نسب "عب 7: 3" من جهة الكهنوت، لأن الكهنوت اللاوي كان عن طريق الوراثة اما كهنوت ملكي صادق فقد اختص من الله مباشرة و لم يتسلمه عن طريق الوراثة او النسب و فى هذا يرمز ملكي صادق إلى المسيح فإنه واضح ان الله قد جاء من سبط يهوذا الذى لم يتكلم عنه موسى شيئا من جهة الكهنوت

5- ملكي صادق كان اسمى رتبه و أعظم قدرا من إبراهيم لأنه بارك إبراهيم. و معلوم أن الأصغر يبارك من الأكبر "عب 7: 7" "لقد خضع له ابراهيم واعطاه العشور وليس ابراهيم فقط بل إن نسل إبراهيم يعتبر ايضا قد خضع لملكي صادق فى شخص إبراهيم وبالتالي فإن لاوي صاحب الكهنوت وهو بعد فى صلب أبيه إبراهيم يكون قد خضع لكهنوت ملكي صادق و هذا كله إشارة إلى كهنوت مخلصنا الذى يقوم على طقس ملكي

صادق و يدوم إلى الأبد و يخضع له كهنوت هارون اللاوي "عب 7: 4-21"

6- ملكي صادق لم يقدم ذبائح دموية إنما قدم خبزا و خمرا و هما مادتا سر الإفخارستيا .

## الإفخارستيا حياة الشكر



**معنى الإفخارستيا:** كلمة يونانية بمعنى "الشكر" لأن الفعل الأساسي الذي قدمه المسيح للأب هو "الشكر"، ولأنه هو أعظم تعبير عن الشكر. أقدم أصول للشكر تعود إلى التقليد اليهودي في طقس بركة المائدة، الشكر هو محور علاقة الإنسان مع الله، الله خلق الإنسان حبا لذا جعله تاج الخليقة كلها لذا أصبح موضوع شكر الكنيسة على الدوام ( خلقتني إنسانا كمحب للبشر. القداس الإلهي) الإنسان (آدم) كان يحيا في الفردوس أخذا كل شيء من يد الله، كان مدعو ليقود الخليقة، كان يشكر الله ويمجده من خلال المخلوقات والمصنوعات أي ما يصنعه

الإنسان مستخدما فيه عناصر الطبيعة، كان الهدف هو تمجيد الله وأن يأخذ من هذه الخليقة ويعيد تقديمها لله ثانية بشكر، فيصبح التقديم علامة لشكر الإنسان على النعم والعطايا. لذا الفردوس قبل السقوط هو أيقونة للإفخارستيا (صورة للشكر) بعد السقوط فقد هذه النعمة والعطية، ولعنت الأرض بسببه. ولم يعد يشكر الله سوى الأبرار فقط، وأخذ الإنسان يبتعد عن الله أكثر وأكثر.

**الإفخارستيا** تساعد الإنسان على فهم الهدف من وعوده من خلال تقديم الشكر فالإنسان ما هو إلا وكيل إئتمنه الله على الخليقة، وكذلك الكنيسة أيضا هي مؤتمنة على الخليقة، سلطان آدم هو سلطان المحبة وليس قهر وتسلط. إدارة الإنسان (الكنيسة) للخليقة وف معايير الخالق، إن حقيقة ما نقدمه في القداس هو ما سبق وقدمه لنا الله .

**الإفخارستيا** هي شكر الله على عطايا الله وبالأخص نعمتي الخلق والخلص، ادخال المفهوم الإفخارستي في حياتنا اليومية مهم لأنه يصحح وضع الإنسان من العلاقة الاستهلاكية إلى المشاركة الإيجابية في الحياة.

**الإنسان كائن إفخارستي:** لقد انعم الله في العهد الجديد على الإنسان بأن يكون هو الكائن الوحيد الإفخارستي فهو الذي له الحق في تتميم سر الإفخارستيا والتناول منها قبل التجسد كان الإنسان لا يستطيع الاقتراب من الله والا يموت ولكن بعد التجسد أصبح الاتحاد بالله أمرا ضروريا . هي اختبار حقيقي لمعنى كلمة عمانوئيل أي الله معنا، فبدون حضوره لا يتحقق ولا يكتمل الهدف من وجود الإنسان.

**معجزة اشباع الجموع والإفخارستيا:** لقد جاء المسيح ليعيد للعالم الوضع الإفخارستي الأول، الغلام والرسول قدموا (أعادوا) العطية للمسيح الذي شكر ثم أعاد المسيح الخبز والسمك للرسول وهم وزعوه على الجموع فشبعوا، ففضل عنهم بسبب الشكر والبركة، وضعت الكنيسة صلاة الشكر في بداية صلواتها لأن سر الإفخارستيا هو بالأساس سر الشكر معلنة أن القداس هو في الأساس ذبيحة وتقديم شكر "إفخارستيا" أفضل طريقة للشكر هي الاشتراك في الإفخارستيا.

**الإفخارستيا مقدمة متبادلة:** حضور المؤمنين ومشاركتهم في القداس ينبغي أن تكون إيجابية وذلك ليس قاصرا على الكهنة والشمامسة، بل هو للجميع من خلال تقديم طلباتنا، ففي القداس الإلهي لا يوجد متفرجون بل الجميع مشاركون. حينما نتكلم عن الإفخارستيا نتحدث عن كل شيء فأحد مسميات القداس الإلهي: "التقدمة" والتي تعني عطية أو هبة. فهي عطية من الله نقدمها له، الإفخارستيا تمنح الإنسان أن يبارك الله ويمجده بل يحمله على يديه (الكهنة)، في الإفخارستيا نقدم لله كل شيء من خلال بنوتنا له ( التي نلناها في المعمودية)، هي خبز البنين الحقيقي الذي يقدمه الله لأبنائه. الكنيسة تقدم كلها لله في الصلوات الإفخارستيا لكي يباركها الأحياء والمنتقلين، العالم كله، الخليقة كلها، تقدمه الإفخارستيا مقدمة متبادلة "أخذ الذي لنا وأعطانا الذي له" من الثالوث للإنسان ومن الإنسان للثالوث، إن اجسادنا تشترك في تقديم الشكر لله في الصلاة مع أنفسنا وأرواحنا ككيان واحد يقدم العبادة، الإنسان يقدم ذاته ذبيحة وفي المقابل يقدم المسيح ذبيحة نفسه الذبيحة الحية والمحياة. **سر الإفخارستيا هو امتداد لإفخارستيا خميس العهد.**

## لماذا نؤمن بالمعمودية واحدة؟؟

لماذا نؤمن بالمعمودية واحدة وبأن المعمودية لا تعاد ؟

وما الحكمة في مثل هذا الإيمان ؟

الجواب .. الإيمان بالمعمودية واحدة هو تعليم كتابي رسولي حسبما ورد في الرسالة إلي أفسس ... رب واحد إيمان واحد معمودية واحدة (أف 4:5)

**أما الأسس التي بني عليها هذا الإيمان فهي:**

المعمودية هي موت مع المسيح كما قال القديس بولس الرسول ... أم تجهلون أن كل من أعتمد ليسوع المسيح اعتمدنا لموته فدفنا معه بالمعمودية للموت (رو 6:3) و أيضاً (كو 2:12) وطبيعي أن الإنسان يموت مرة واحدة.

وبالمعمودية نصير أولاد الله إذ نولد من الماء والروح (يو 3:20) وطبيعي أيضاً أن الإنسان يولد مرة واحدة، وبالمعمودية نتخلص من الخطية الجدية وكل الخطايا السابقة فتغفر كلها لنا كما قال القديس بطرس الرسول توبوا وليعتمد كل منكم علي أسم يسوع المسيح لغفران الخطايا.

**وما دمننا قد تخلصنا من الخطية الأصلية فما الداعي للمعمودية مرة أخرى؟** أن الخطايا العرضية التي تقع فيها بعد ذلك ننال المغفرة عنها في سر التوبة، بالمعمودية يموت إنساننا العتيق وندخل في جده الحياة (رو 6:4) أي ننال تجديد الطبيعة.

**وما دمننا قد تخلصنا من هذا العتيق فلماذا تكرر المعمودية؟**

وفي المعمودية ننال الخلاص حسب قول الرب من آمن و أعتمد خلص (مر 16:16) أيضاً حسب قول القديس بولس الرسول بل بمقتضي رحمته خلصنا بغسل الميلاد الثاني و تجديد الروح القدس(تي 3:5)

**إذاً فقد أدت المعمودية عملها في هذا الغرض فلا معنى لتكرارها من أجله.**

لأجل هذا كله نذكر للإيمان بالمعمودية واحدة ضمن بنود قانون الإيمان المسيحي فنقول فيه: نؤمن بالمعمودية واحدة لمغفرة الخطايا.

# يفرح جميع المتكلمين عليك



**المزمور الخامس: يفرح جميع المتكلمين عليك الى الابد يسرون و تحل فيهم.**

اذا اتكلت على ربنا تفرح النهاردة و لو استمررت تفرح الى الابد اذن فضيلة الاتكال تملأ القلب بالروح القدس .

**(ذوقوا و انظروا ما اطيب الرب )**

الاتكال فضيلة تاتي للقلب المتواضع

**هناك 12 سؤال لو فكرت في كل سؤال**

**سيزيد من اتكالك :**

- 1) الرب لي فلا اخاف ماذا يصنع بي انسان؟
- 2) ماذا نقول ان كان الله معنا فمن علينا؟
- 3) من سيفصلنا عن محبة المسيح اشدة ام ضيق ام اضطهاد ام جوع ام خطر ام سيف؟
- 4) الذي لم يشفق على ابنه بل بذله لاجلنا اجمعين كيف لا يهبنا معه كل شئ؟
- 5) من سيشتكى على مختارى الله؟ (القاضى اللى هيحكم فى صفك)
- 6) من انت ايها الجبل العظيم امام زاربا بل يصير سهلا
- 7) هل اعوزكم شيئا؟
- 8) هل قصرت يدي عن الفداء و هل ليس لي قدرة للإنقاذ؟
- 9) هل تنسى المرأة رضيعها فلا ترحم ابن بطنها حتى هؤلاء ينسين و انا لا انسى
- 10) من منكم وهو اب يسأله ابنه خبزا افيعطيه حجرا؟ او سمكة افيعطيه حية بدل السمكة؟ او إذا سأله بيضة افيعطيه عقربا؟ كم بالحري الاب الذي بالسماء يعطى الروح القدس للذين يسألونه؟

11) من ذا الذى يقول فيكون و الرب لم يأمر؟

12) لماذا تهتمون بالبواقى ان كنتم لا تقدرين على الاصغر؟

# الراعي الصالح



أنا هو الراعي الصالح والراعي الصالح يبذل نفسه عن الخراف..... لقب الراعي الصالح المسيحيين يشعرون فيه بنوع من الدفاء .. دفاء الرعاية كما أن قطيع الغنم لا يقدر ان يواجه الحياة بدون راعيه.

**اختيار السيد المسيح الراعي للتشبيه له لم يأت جزافاً إنما يحمل معاني هامة:**

- 1- الراعي وان كان صاحب القطيع يرتدي ثياباً رخيصة أثناء رعايته للغنم إذ كثيراً ما يجلس علي الأرض وحوله غنمه و يحمل علي منكبيه الغنمات المجروحة أو المتعثرة وقد تكون متسخة بالوحل.  
هكذا لبس الكلمة الإلهي جسداً لكي يشاركنا أرضنا ويحملنا علي منكبيه بل ويحتل مركزنا ويحمل آثامنا للتكفير عنها.
- 2- في الرعاية يتحرك الراعي امام الخراف لكي تتبعه وهكذا فتح لنا مسيحنا طرق السماء بعبوره خلال الصليب كي نشاركه آلامه فننعم بشركة أمجاده.
- 3- كثيراً ما يمسك الراعي بعصا الرعاية مقدمتها علي شكل حرف (U) لكي اذا ما سقط الخروف في حفرة يرفعه بها هكذا يمسكنا مسيحنا بصليبه الذي يحمل كل نوع من الحنو الإلهي البناء مع الحزم والتأديب بما فيه تقدمنا المستمر.
- 4- كثيراً ما يجلس الراعي يستظل في الظهيرة ويضرب بمزمارة وحوله الخراف فإن سمة الراعي هو الفرح وسط المتاعب وحر التجارب .. هكذا نجد في راعينا الفرح الحقيقي.
- 5- يهتم الراعي بالخروف الضال أكثر من التسعة والتسعين الباقين ولا يستريح حتى يرده إلى القطيع.

تكشف الرعاية الصالحة عن الحب المشترك والمعرفة المتبادلة بين الراعي ورعيته فالراعي يعرف رعيته لا معرفه مدرسيه تعتمد على التنظيمات المجردة بل معرفة الالتصاق بهم والانتساب إليهم وانتسابهم له فيصيروا خاصته التي تتأهل لمعرفته.



## شموع مضيئة في شهر مارس

**من أشهر أقوال قداسة البابا كيرلس السادس – عيد نياحته 9 مارس:**



- ❖ قف في القديس بخشوع، لا تنتظر إلى للأصوات وتلذذ سمعك فقط، بل ضع في نفسك أنك واقف أمام الله وهو منتظر لتطلب منه النعم والبركات ليهبها لك مجاناً
- ❖ لا تكسل عن الذهاب للكنيسة ولا سيما يوم راحتك و تظل نائماً و تقول إنه راحة و تكسل عن الذهاب لصلاة القديس الإلهي.
- ❖ يا أولادى الأعراء أسكبوا قلوبكم و نفوسكم أمام الله لكي تعبر عنا سلاطين الظلمة و ينير الرب أمامنا الطريق المؤدية إلى الحياة.

**من أشهر أقوال أبينا القمص فلتاؤس السريانى – عيد نياحته 17 مارس:**



- ❖ النقاوة هي ان تُنقى ذاتك من كل خطية ومن كل إثم ، وتُطهر ذاتك من كل شائبة تثنيك عن ان تتلذذ في بهاء ومجد الرب يسوع المسيح الذي هو أبرع جمالاً من بني البشر.
- ❖ الطهارة لا تأتي إلا إذا حفظت نفسك من الشهوة ، ومحبة الخطية، أي لا تنزلق إلى الشهوات الباطلة و خاصة شهوات العالم.

**من أشهر أقوال قداسة البابا شنودة – عيد نياحته 17 مارس:**



- ❖ كل فضيلة خالية من الحب لا تحسب فضيلة.
- ❖ مصير الجسد أن ينتهي في آليته ينتهي من أجل عمل صالح.
- ❖ إن الضيقة سميت ضيقة لأن القلب ضاق عن أن يحتملها. ضع الله بينك وبين الضيقة فتختفي الضيقة ويبقى الله المحب.

**من أشهر أقوال أبينا القمص بيشوى كامل – عيد نياحته 21 مارس:**



- ❖ الصلاة هي رفع العقل والقلب معا إلى الله فتنعكس طبائع الله وجماله وأمجاده على الإنسان فيصير على مثال الله.
- ❖ بالصلاة نكتشف عظمة غنانا بالمسيح، وعظمة قوتنا بالمسيح، وعظمة انتصارنا بالروح الساكن فينا، وتستعلن أمجاد الرب في ضعفنا البشري.
- ❖ الصلاة الدائمة في وسط مشاغل النهار وهموم العمل و عثرات العالم تحفظ باب القلب مغلقاً وتخلق فيه جنة مغلقة.

**من أشهر أقوال أبينا القمص ميخائيل أبراهيم – عيد نياحته 26 مارس:**



- ❖ لا تأتمن جسدك حتى إن بلغت الشيخوخة أو كنت كاهناً! كن حريصاً وحذراً
- ❖ لا تقسو على شابٍ ساقطٍ، فإن الخطية خاطئة جداً، وقتلاها أقوىاء حتى من الشيوخ... ترفق بهم لكي تسندهم ضد الخطية، لست أقول تتهاون مع خطاياهم، لكن لا تحطم حتى الساقطين، أقمهم بالرجاء الحيّ.

**أنظروا إلى نهاية سيرتهم وتمثلوا بإيمانهم**

## أسس الزواج المسيحي السعيد



**1. الزواج المسيحي السعيد هو الزواج الذي يعطي للرب يسوع المسيح مركز الصدارة والأولوية في البيت:** إذا أراد أي واحد منا أن يبني أسرة صالحة سعيدة، فيجب أن يعطي للرب يسوع الفرصة لبناء مثل هذه الأسرة "إِنْ لَمْ يَبْنِ الرَّبُّ الْبَيْتَ فَبَاطِلًا يَتَّعَبُ الْبَنَّاؤُونَ." "مز 127: 1".

أجل أيها الأحباء، أي بيت بدون الرب يسوع هو بيت يعاني من الفراغ والضحالة الروحية، لأن يسوع وحده يمدّ الزواج بقوة فائقة تساعد على دوامه، فالزواج الناجح والدائم هو إنجاز عظيم، وليس من السهل أن يعيش رجل وامرأة كل أيام حياتهما تحت سقف واحد محبة وتفاهم وانسجام دون تدخل السماء.

محبة لا تززعها عوامل الزمن والمرض، "أَيُّهَا الرَّجَالُ، أُحِبُّوا نِسَاءَكُمْ كَمَا أَحَبَّ الْمَسِيحُ أَيْضاً الْكَنِيسَةَ وَأَسَلَّمَ نَفْسَهُ لِأَجْلِهَا" "أف 5: 25" وهذه المحبة لا تعتمد على العواطف والمشاعر التي تتقلب وتتغير كل يوم، بل هي محبة إلهية فياضة منبعها نعمة الله التي لا تنضب.

**2. الزواج المسيحي السعيد هو الزواج المؤسس على المحبة المكرّسة والدائمة بين الزوجين:** تمر الحياة الزوجية في لحظات صعبة وقاسية مثل المرض أو السفر أو الضيقة المالية أو السكن الصعب وغير المناسب، أو تمرد أحد الأبناء أو الطرد من العمل أو تغيير مكان السكن، وجميع هذه الظروف تضع الزواج في امتحان صعب، وبالتالي فإن الشيء الوحيد الذي يحافظ على الزواج في الظروف الصعبة هو الحب المكرّس من الرجل والمرأة تجاه بعضهما البعض، وليس مجرد العواطف أو الشهوات. فالعواطف تأتي وتذهب، والإنسان المسيحي يبقى مع شريك حياته طالما بقي الحب، فالحب ليس مجرد شعور متغيّر، بل تكريس وعطاء.

ليس فقط الأمور الكبيرة ما يهدد الزواج، بل إن الأمور الصغيرة وحتى التافهة تهدد الحياة الزوجية، مثل اختلاف الأذواق في الطعام أو اللباس أو لون الأثاث، وحتى زيارات المعارف والأصدقاء، وطريقة معاملة الأولاد. وهذه الأمور يتم تجاوزها فقط بالحب المتبادل والدائم، فلا يوجد زواج بدون مشاكل، والبطولة هي في كيفية التعامل مع هذه المشاكل. فهل تدمرنا أم ندمرها نحن ولا نعطي لإبليس مكان في حياتنا الزوجية.

**3. الزواج المسيحي السعيد هو الذي يسوده الاتصال والحوار الدائم بين الزوجين:** وهذا يعني ببساطة أن على الزوج والزوجة أن يبذلا جهداً كافياً في الحديث مع بعضهما البعض وأن يصغيا لبعضهما البعض. يلاحظ في عالمنا اليوم أن الزوجة مشغولة في تنظيف البيت وطبخ الطعام والتسوق والعناية بالأولاد، طبعاً بالإضافة إلى العمل خارج البيت وزيارة الأهل، وبالتالي لا تجد الوقت للحديث مع زوجها، وبنفس الوقت، نجد الرجل يمضي وقته في العمل، أو في قراءة الصحف، والحديث عن السياسة أو عن العمل أو الوضع العام، دون أن يجد وقتاً للحديث مع زوجته أو حتى أولاده. وهكذا يبدأ الإحساس بالوحدة يتغلغل إلى قلبهما مع أنهما يعيشان في بيت واحد، فعلى الرجال والنساء أن ينتبهوا إلى حياتهم حتى لا تفقد حياتهما سحرها وبريقها، ويتسرب الملل إلى القلوب.

### 3 مناسبات تجعل «مارس» شهر المرأة



**1. عيد الأم:** يعتبر الكاتب الصحفي الراحل علي أمين، هو أول من فكر في عيد للأم في العالم العربي، وذلك بالمشاركة مع شقيقه مصطفى أمين، حيث طرح علي أمين، في مقاله اليومي فكرة الاحتفال بعيد الأم، قائلاً: لماذا لا نتفق على يوم من أيام السنة نطلق عليه «يوم الأم» ونجعله عيداً قومياً في بلادنا وبلاد الشرق، ثم قرر أن يكون تاريخ 21 مارس هو عيد الأم، كونه أول أيام فصل الربيع ليكون رمزاً للتفتح والصفاء والمشاعر الجميلة.

**2. يوم المرأة المصرية:** تحتفل مصر كل عام في 16 مارس، بيوم المرأة المصرية، والذي يحمل ذكرى ثورة المرأة ضد الاستعمار ونضالها من أجل الاستقلال، لاسيما استشهاد "حميدة خليل" أول شهيدة مصرية من أجل الوطن، حيث تظاهرت في هذا اليوم أكثر من 300 سيدة بقيادة هدى شعراوي، رافعين أعلام الهلال والصليب كرمز للوحدة الوطنية، منددين بالاحتلال البريطاني والاستعمار.

وفي يوم 16 مارس 1919 سقطت مجموعة من الشهداءات المصريات هن: "نعيمة عبد الحميد، حميدة خليل، فاطمة محمود، نعمات محمد، حميدة سليمان، يمى صبيح". كما دعت هدى شعراوي، في 16 مارس 1923، لتأسيس أول اتحاد نسائي في مصر، وكان على رأس مطالبه رفع مستوى المرأة لتحقيق المساواة السياسية والاجتماعية للرجل من ناحية القوانين، وضرورة حصول المصريات على حق التعليم العام الثانوي والجامعي، وإصلاح القوانين فيما يتعلق بالزواج.

وفي 16 مارس 1956، حصلت المرأة المصرية على حق الانتخاب والترشيح وهو أحد المطالب التي ناضلت المرأة المصرية من أجلها وهي التي تحققت بفعل دستور 1956.

**3. اليوم العالمي للمرأة:** هو حدث عالمي يدعو للمساواة بين الجنسين ويحتفل بإنجازات النساء في 8 مارس من كل عام بين المنظمات النسائية والجمعيات الخيرية والشركات. ويعود بدايته إلى عام 1908 عندما سارت 15000 امرأة في مدينة نيويورك مطالبين بحقوق التصويت، والحصول على ساعات عمل أقل.

وبعد عام، تم الاحتفال باليوم الوطني الأول للمرأة في الولايات المتحدة يوم 28 فبراير، وفقاً لإعلان من الحزب الاشتراكي الأمريكي

وفي عام 1910، قدمت امرأة تدعى كلارا زيتكين زعيمة "مكتب المرأة" للحزب الديمقراطي الاجتماعي في ألمانيا فكرة يوم المرأة العالمي، واقترحت أن يحتفل كل بلد بالنساء في يوم واحد من كل عام للضغط من أجل تحقيق مطالبهن.

ووافقت أكثر من 100 امرأة من 17 بلداً على اقتراحها وشكلت شعبة النهوض بالمرأة، وفي عام 1911، تم الاحتفال لأول مرة في النمسا والدنمارك وألمانيا وسويسرا في 19 مارس.

ثم تقرر تحديد يوم 8 مارس في عام 1913، وتم الاحتفال به منذ ذلك اليوم حتى الحين، واعترفت الأمم المتحدة بهذا اليوم في عام 1975.

## علم ابنك التدقيق



### لكي تجعل ابنك صادقا كن انت صادقا أولاً

الشاهد الأمين لن يكذب والشاهد الزور يتفوه بالأكاذيب (ام- 14:5) احذر ان تقول وعد لابنك ولا تفي به، احذر ان تقول عقاب لابنك وتراجع عنه سريعاً، احذر ان يسمعك ابنك تقول ما ليس صادقاً.

### شجع ابنك على الاعتراف بالخطأ

لا تعنف ابنك وتعاقبه بشدة حين يعترف بخطئه مهما كان الخطأ فإن الكذب اخطر، كن عادلا في حكمك علي اولادك ولا تكن ظالماً او متسرعاً لان هذا قد يدفعهم للكذب، علم ابنك ان تحمل الخطأ شجاعة ورجولة والهروب منه ضعف.

### علم ابنك التدقيق في الكلام

**يوجد من يتغاني ولا شئ عنده و من يتفاقر و عنده غني جزيل [ أم 13 : 7 ]**  
إن الكذب يولد من الكلام البطل الذي ليس فيه تدقيق أو مجارة للحديث الفارغة التي فيها التباهي والافتخار .

علم ابنك انه إن فهم أحد انه برئ وهو ليس برئ لا يسكت بل يعترف بخطئه مهما كانت العواقب ولا يقبل الا ان يكون صادقا مع نفسه.

### عالج اسباب الكذب

ان كان الخوف هو السبب فاهتم ان تثبت ايمان طفلك و تعطيه الثقة في الهه وفي نفسه وكن قريبا منه أماناً وحصناً وسنداً لأنه يحتاج أب قوي يدافع عنه، وإن كانت الغيرة هي السبب فعالجها بالقناعة والشكر والروحانية والتشجيع المستمر، وإن كان الطمع هو السبب فعالجه بالغني الروحي والتميز والشعب بالله.

### علم ابنك التوبة و الاعتراف

### **يتسأل البعض متي يعترف اولادنا ؟**

ان السن المناسب الذي يدرك فيه الاطفال معني الخطايا مثل الكذب والشتيمة ممكن من سن 6 سنوات لان هذا يعجله يرتبط بأب اعترافه و يشعر بالأمان في الحل والغفران ويأخذ تدريجياً بعدم الكذب و يخجل خجلاً مقدساً يشجعه ألا يخطئ.

### اترك لابنك حرية التعبير عن مشاعره ولا تكتمه

قد يأتي الكذب من الكبت فمن المفيد ان يعبر الطفل عن غضبه بدون انفعال خاطئ ولكنه لابد ان يخرج ما في داخله من غيظ أو حزن أو خوف أو شك هذا النوع من التنفيس يحمي الطفل والشاب مستقبلاً من اثار وخيمة تبدأ بالكذب وتنتهي بالاكنتاب والعدوانية لا تصد ابنك حين يشكو اسمعه ثم بهدوء وحكمة وحنان تعالج ما في داخله وترتب افكاره وتعطيه الوجود والوصاية المناسبة.

## قصة أي نوع من الأسماك؟



"جلس صياد شيخ على شاطئ البحيرة والتف حوله أحفاده، كانت الشمس تميل إلى الغروب والرجال يصلحون شباكهم بعد عناء يوم كامل. ثم نظر واحد من الأولاد إلى سلال السمك وقال:

**ما أكثر أنواع السمك في العالم يا جدي!**

تنفس الجد الصعداء وقال: أجل ما أكثرها إنها متنوعة مثل البشر! تعجب الأولاد من ذلك الكلام فشرح لهم وقال: مثل حياة الإنسان كمثل بحر يحوي أنواع كثيرة من السمك. سمك يعيش في القاع يتمتع بالماء الهادئ والغذاء الوفير ولكن الظلمة التي تغلفه أفقدته لونه ووفرة الطعام سلبتة حيويته فضمرت زعانفه وترهل بدنه.

وسمك يعيش في الماء الجاري ويسبح مع التيار تراه يمضي سحابة يومه يجري وراء الطعام يحاول اللحاق به والتقاطه. فحياته ليست إلا سعيًا وراء لقمة العيش. إن غالبية الأسماك تعيش على ذلك النحو!

وسمك يعاكس التيار مثل سمك السلمون انه قوي البنية شديد البأس يفغر فاه فيأتيه الماء بكل ما يلزمه من الطعام ثم يمضي سحابة يومه في عمل أشياء كثيرة غير السعي وراء لقمة العيش لذلك نراه يهوى الصعاب ومواجهة الأخطار.

وسمك اكتشف عالمًا آخر يختلف عن عالمه المليء مثل الحوت، عالم تهب فيه الرياح فيملأه الروح، فيفقد الجسد ثقله وتسمو نفسه، انه يتردد إلى ذلك العالم من حين إلى آخر ليتنفس منه ثم يعود إلى مياهه متجددا تسري في جسده حيوية ونشاط.

وسمك لم يكتف بالتنفس من العالم الآخر بأن أراد أن يغوص فيه مثل الدلفين انه يريد أن يتحرر كلية من المياه وصعوبات العيش فيها وملذاتها فتراه دائم الارتفاع نحو الأعلى حيث الشمس والهواء الطلق يقفز ويحلق يتمتع ويتأمل ولا يعود إلى عالمه إلا ليلبي حاجة جسده أن سمو حياة ذلك النوع يجعلكم تقفون أمامه بإجلال واحترام وتحبونه محبة فائقة.

تلك هي مختلف طرق عيش الأسماك.. تلك هي مختلف طرق عيش الإنسان.. وأنت يا أخي قف مع نفسك لتعرف أي نوع من الأسماك أنت...؟!!

# البيتزا الصيامي

## مكونات عجينة البيتزا:

- ثلاثة كوب من الدقيق الأبيض متعدد الاستعمالات.
- 2 كوب من الماء الدافئ.
- ملعقة صغيرة من الملح.
- 2ملعقة كبيرة من السكر.
- ملعقة كبيرة من الثوم البودرة.
- ملعقة كبيرة من البصل البودرة.
- ملعقة صغيرة من الزعتر.
- ملعقة صغيرة من الخل.
- 2 ملعقة كبيرة من الخميرة الفورية.



## مكونات صلصة البيتزا:

- 2حبة من الطماطم مقطّعتان إلى حلقات.
- 2حبه من الفلفل الرومي الأخضر المقطّع إلى حلقات.
- 1/4كوب من الزيتون الأخضر أو الأسود أو كلاهما.
- 2ملعقة كبيرة من صلصة البيتزا الجاهزة.

## طريقة التحضير:

في وعاء عميق، نضيف الدقيق والملح والثوم والبصل والزعتر والسكر والخميرة وتخلط المكونات الجافة بشكل جيد.  
نضع الماء والخل على الخليط ونستمر في التقليب حتى تتشكل عجينة متماسكة.  
دع العجين يرتاح لمدة ساعة على الأقل.  
نحضر صينية للفرن ونضع فيها القليل من الزيت وننشر عليها عجينة البيتزا بحيث تغطي جميع أطراف الصينية.  
ندهن العجينة بصلصة البيتزا، ثم نضيف الفلفل الأخضر والزيتون والطماطم.  
ضعي الصينية في الفرن وسخنيها على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة أو حتى يُحمر وجه البيتزا، ثم قدميها.

بألف هنا

## نصائح التتبيل



♥ □ ■ تبلي اللحوم أو الدجاج قبل تسويتهم بيوم، أو بساعتين على الأقل وضعها في الثلاجة سيُصبح طعمها أفضل بكثير.

♥ □ ■ نقع البانيه في حليب يجعله طري من الداخل ومقرمش من الخارج.

♥ □ ■ العسل في تتبيلة الدجاج المشوي يُعطي طعم ونكهة مثل دجاج المطاعم بل وأعلى.

♥ □ ■ زبادي في تتبيلة الدجاج البانيه.

♥ □ ■ عند قلي الدجاج البانيه ضعي ملعقة زبدة مع الزيت سيُصبح مثل المطاعم.

♥ □ ■ إدهني الدجاج أوالبط بكاتشب أو صلصة وملح وفلفل وقرفة قبل إدخالها الفرن.

♥ □ ■ بواقي العيش الفينو تُحمص وتُطحن ويُضاف عليها ثوم بودر وبصل بودر وبابريكا وملح وفلفل ونشا وبيكنج بودر للبانيه والدجاج المقرمش.

♥ □ ■ تُحمص البهارات قبل طحنها ، ستُعطي طعم أفضل بكثير.

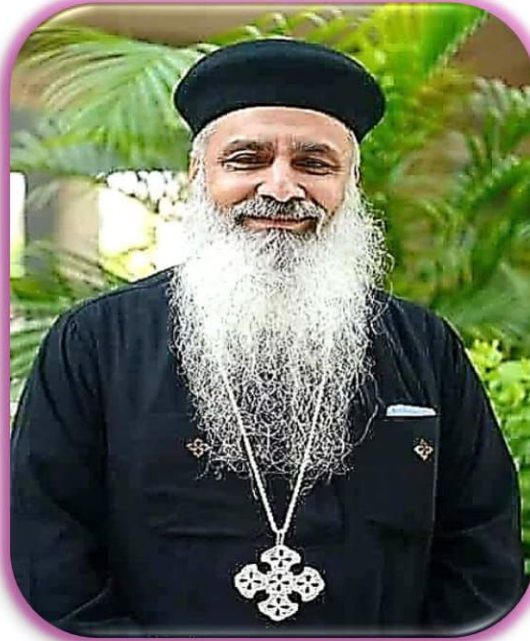
♥ □ ■ يجب تتبيل اللحم بالملح قبل عملية الشواء بـ ٤٠ دقيقة على الأقل ، أو قبله بيوم للحفاظ على رطوبة اللحم وطراوته ، وذلك لأن تتبيل اللحم قبل الشوي فوراً يعمل على سحب الرطوبة من اللحم فيجف اللحم عند الشوي.

♥ □ ■ وصفة تتبيلة اللحم بالخل واللبن الزبادي مدة ٢٤ ساعة قبل الشوي، تعمل على تفتيت أنسجة اللحم ، فيعمل على طراوته بعد الشوي.

♥ □ ■ تبلي دقيق السمك بملح وفلفل وكمون وشطة ونشا وبيكنج بودر ، وقبل القلي اغمره في مياه مثلجة وانتشليه بسرعة، سيُصبح مقرمشاً مثل المطاعم ♥ □ ♥ □ .

"وَأَعْطَيْكُمْ رُعَاةً حَسَبَ قَلْبِي، فَيَزُودُكُمْ بِالْمَعْرِفَةِ وَالْفَهْمِ"

(ار 3: 15)



تهنئة من القلب

يهنئ إجتماع المتزوجين حديثاً  
جناب الأب الورع القس مرقس نجيب  
بعيد السيامة السابع عشر  
الرب يديم كهنوته سنين عديدة

"كَهَنَتُكَ يَلْبَسُونَ الْبِرَّ، وَاتَّقِيَاؤُكَ يَهْتَفُونَ"

(مز 132: 9)