

# إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 162 الجمعة 2 سبتمبر 2022 الموافق 27 مسري 1738 ش



ش 24 : 15



السلام للصليب عمود الدين السلام للصليب فخر المؤمنين  
السلام للصليب فرح المسيحيين السلام لك ايها الصليب

## عيد النيروز



النيروز أو عيد رأس السنة المصرية هو أول يوم في السنة الزراعية الجديدة .. و قد أتت لفظة نيروز من الكلمة القبطية ( ني - ياروز ) = الأتهار و ذلك لأن ذلك الوقت من العام هو ميعاد اكتمال موسم فيضان.

### النيل سبب الحياة في مصر

ولما دخل اليونانيون مصر أضفوا حرف السي للأعراب كعادتهم ( مثل أنطوني وأنطونيوس ) فأصبحت نيروس فظنها العرب نيروز الفارسية..

ولارتباط النيروز بالنيل أبدلوا الراء باللام فصارت نيلوس و منها أشتق العرب لفظة النيل العربية.. أما عن النيروز الفارسية فتعني اليوم الجديد ( ني = جديد ، روز = يوم ) و هو عيد الربيع عند الفرس و منه جاء الخلط من العرب.

### وهو ايضا عيد رأس السنة القبطية

أي اننا نودع عام 1738 و نستقبل عام 1739 للشهداء الابرار ... و عيد النيروز ليس احتفالاً حديث بل هو عيد ومناسبة مصرية ممتدة في القدم تعود الى آلاف السنين اذ ان اول من احتفل بذلك العيد هو العلامة المصرى القديم ( توت ) الذى قسم السنة الى 12 شهرا وجعل بداية ايام فيضان النيل هو اول ايام السنة، ومن يومها دعوا الشهر الاول باسمه ( اى شهر توت).

وكان المصريون عبر التاريخ يقيمون الاحتفالات والمهرجانات العظيمة احتفالاً بهذه المناسبة وبعدها دخلت المسيحية مصر استمر الاقباط في الاحتفال بالعيد حتى جاء عهد الملك دقلديانوس الذى اضطهد المسيحيين وقتل منهم الالاف وكان اخرهم هو البابا بطرس ال 17 و قبل استشهاده البابا بطرس صلى إلى الله طالب أن يوقف الاضطهادات والعذابات التى يمر بها المؤمنون فاستجاب له الله فى تلك الفترة التاريخية، إلا أن الاستشهاد استمر بعد ذلك، ولكن بدرجات اقل بكثير، ومنذ ذلك اليوم ونحن نحتفل فى نفس العيد (عيد النيروز) بذكرى الشهداء الابرار الذين قدموا حياتهم فى سبيل ايمانهم بالملك السماوى.

### ولما دخل العرب مصر استمر الاقباط فى الحفاظ على عاده الاحتفال برأس السنة القبطية

وكان العرب كلهم يشاركون المسيحيين تلك الاحتفالات حتى ان الدولة نفسها كانت تعتبر ذلك اليوم عيداً رسمياً تمنح فيه المنح والهبآت وتجعله موسماً عاماً للبهجة والفرح والسرور ولكن كنيسة الامينة حافظت على عاداتها فلم تحول ذلك العيد إلى مناسبة اجتماعية عامة بل ما زلنا حتى يومنا هذا نحتفل به كمناسبة روحية كنسية نتذكر فيه اباةنا الشهداء الابرار و نتعلم من قصص ايمانهم وكفاحهم ضد الشيطان العدو، ونقضى ليلة العيد فى الصلاة والتسبيح لنستمد قوة وطاقة روحية تعيش بها عاماً كاملاً مقبلاً.

وإذا كنا نحتفل مع العالم كله بذكرى رأس السنة الميلادية (أول يناير من كل عام) فاحتفال رأس السنة القبطية هو احتفال و عيد خاص جداً بنا نحن الأقباط.

## الصليب.. هل نكرمه أم نعبده؟!



**سؤال:** نحن لا نقبل إكرامكم للصليب الذي تقولون إن المسيح صلب عليه، وكيف تعبدون خشبة؟

**الإجابة:** نحن لا نعبد الصليب Holy Cross ولكننا نقُدس الصليب لأنه أعظم علامة لمحبة الله لنا.

أما موضوع هذه المحبة فيتلخص في سقوط الإنسان في الخطية بغواية إبليس، والله دبر خلاصه بالصليب بتجسده.

وأصبح الصليب وسيلة للغفران والتقديس. ومتى تطهر الإنسان وتقدس أمكنه أن يتعايش مع الله القدوس في سمائه في الحياة الأخرى، وهي حكمة الله أن يتمم خلاص العالم بالصليب كما معلمنا بولس "الحكمة المكتومة" التي سبق الله فعينها قبل الدهور لمجدنا، التي لم يعلمها أحد من عظماء هذا الدهر.

**لأن لو عرفوا لما صلبوا رب المجد" (رسالة كورنثوس الأولى 2: 8)**

والصليب بهذا الخلاص يحمل أسراراً كثيرة لقوة الله، إذ به هزم الشيطان والموت والخطية والهاوية والعيودية، وهذا سبب محبتنا للصليب وتقديسنا له.

بل إن الصليب له أهمية كبيرة في حياتنا، وعلامته وقوته لا تفارقنا ليلاً ونهاراً، إذ نحن لا نبدأ عملاً إلا برشم الصليب ونرشم علامته على ما نأكله وما نشربه، ونرشمه قبل نومنا وعند استيقاظنا.

ونرشمه لحلول البركة ولطرد الشياطين والأفكار الشريرة وإخماد الشهوات والميول الشريرة والإنفعالات الخاطئة، ولإبطال مفعول السموم والميكروبات التي لا نعرف مصدرها، ونرشمه في مواجهة المخاطر والأماكن الموحشة.

والصليب في عمومه منبج لحياتنا في احتمال الآلام والمضايقات والاضطهادات. ويعتبر مصدرراً للتعزية وبلسماً لنا في كل هذه.

وبقدر ما نتأمل في الصليب بقدر ما نتكشف أعماق محبة الله لنا وتزداد محبتنا له. لذلك نحن نمجد الصليب ونتمسك به وندقه على أيدينا ونلبسه على صدورنا ونضعه على قبورنا وهو علم كنايسنا.

وكل البركات والنعم الموجودة في الصليب ينالها المؤمن بالاختبار والممارسة بإيمان. ومن يدركها لا يسعه إلا أن يقول مع معلمنا بولس "وأما من جهتي فحاشا لي أن أفتخر إلا بصليب ربنا يسوع المسيح الذي به قد صُلب العالم لي وأنا للعالم" (1 كورنثوس 1: 23، 24).

ونحن لا نستغرب من عدم قبول غير المسيحيين للصليب. لأنه سبق وأعلمنا الإنجيل بهذه الحقيقة في قول معلمنا بولس "نحن نركز بالمسيح مصلوباً لليهود عشرة ولليونانيين جهالة.

وأما للمدعوين يهوداً ويونانيين فيالمسيح قوة الله وحكمة الله" (1 كورنثوس 1: 23، 24)



## لماذا لم تمت بعد الخطية مباشرة

**س :** قال الرب لأبينا آدم وأما شجرة معرفة الخير والشر فلا تأكل منها لأنك يوم تأكل منها موتاً تموت فلماذا لم يمت آدم و لم تمت حواء في نفس يوم أكلها من الشجرة؟

**ج :** يبدو أن صاحب السؤال ركز على الموت الجسدى وحده بينما هناك أنواع من الموت ماتها أبوانا يوم أكلهما من الشجرة

**1) هناك الموت الأذلى** الذى فيه فقد أبوانا الصورة الإلهية التى كانت لهما على شبه الله ومثاله وأذا الله يخاطب آدم بعد الخطية فيقول له لأنك تراب وإلى التراب تعود (تك 3: 19) و هكذا صار تراباً بعد أن كان صورة الله ومن مظاهر هذا الموت الأذلى طرده من الفردوس و فى هذا الموت الأذلى فقد نقاوته و براءته التى كانت له قبل أن يأكل من الشجرة و صار عارفاً للشر و عرف انه عريان.



أنت يا سيدي حولت لي العقوبة خلاصاً كراع صالح سعيت في طلب الضال، كآب حقيقي تعبت معي أنا الذى سقطت، ربطتني بكل الأدوية المؤدية إلى الحياة أنت الذى أرسلت لي الأنبياء من أجلي أنا المريض، أعطيتني الناموس عوناً أنت الذى خدمت لي الخلاص لما خالفت ناموسك، كنور حقيقي أشرققت للضالين وغير العارفين

القداس الفرهبورى

**2) و مات ايضا الموت الروحى** الذى هو الانفصال عن الله و صار يخاف الله و يخبأ منه، و الخطية هى موت و هكذا لما سقط آدم فى الخطية انطفئت عليه العبارة التى قيلت لملاك كنيمة ساردس فيما بعد أن لك اسماً أنك حى و أنت ميت (رو 3: 1)، انه ليس ميتاً هذا الموت الجسدى انما الموت الروحى.

**3) وقع آدم و حواء ايضا تحت حكم الموت الأبدى** و لذلك منع أن يأكل من شجرة الحياة (تك 3: 22)، و لما مات ذهب الى الجحيم و انتظر هناك خلاص المسيح.

**4) اما الموت الجسدى** فبدأ يعمل فيه و صارت طبيعته مائنة من لحظة أكله من الشجرة ( و كما نقول فى القداس الإلهى و الموت الذى دخل الى العالم بحسد إبليس)

**و لكن هذا الموت تأجل لأسباب و هى:**

لو مات فى نفس الوقت لأنقرض جنس الإنسان كله و ما كانت هناك بشرية بينما الرب كان قد بارك آدم و حواء و قال لهما أثمروا و أكثروا و املأوا الأرض و أخضعوها (تك 1: 28) **و كان لبركة كثرة النسل أن تتم .**

وذلك لأن الله أمين فى مواعيدته حتى لو كان الإنسان غير أمين ثم أن أعطاه فرصة لمجئ هذا النسل سيعطى فرصة انه من نسل آدم و حواء.

تأتى العذراء و منها يولد المسيح الذى به يكون الخلاص و به تتبارك جميع قبائل الأرض فتأجيل الموت كان لازماً لمجئ المسيح و أتمام الخلاص

و لكن هذا التأجيل لا يمنع أن حكم الموت قد نفذ تماماً فى نفس الوقت.

## ما معنى الآية لأجلهم أقدمس انا ذاتي



قال السيد عن تلاميذه لأجلهم أقدمس انا ذاتي

ليكونوا هم ايضاً مقدسين في الحق (يو 17: 19)

التقدس كلمة معناها التخصيص مسلماً قيل

**قدس لي كل بكر (خر 13 : 2)**

اي خصص لي كل بكر والانسان القديس هو

قلب قد تخصص في محبة الله.

القداسة هي التخصص في محبة الله هذه القداسة

التي بدونها لن يري أحد الرب (عب 12 : 14)

وحين قال السيد المسيح لأجلهم أقدمس انا ذاتي

فانه في قوله هذا يختلف عن اي انسان اخر لان

معناها انه يخصص ذاته في تجسده من أجل

تلاميذه مثلما قال **أنا أضع نفسي عن الخراف (يو 15: 10)** فقبل الصليب خدم خدمة عجيبة

تعب فيها كثيراً من أجل الكرازة بالانجيل و كان يقول عن نفسه أن **ابن الانسان لم يات**

**ليخدم بل ليخدم و ليبدل نفسه فدية عن كثيرين (مت 20: 28)** و في الصليب وصلت خدمته

الباذلة الى قمته **لانه ليس لأحد حب أعظم من هذا أن يضع أحد نفسه لأجل أحبائه (يو**

**15: 13)** وحتى بعد القيامة خصص السيد 40 يوماً ليمسح أحزان تلاميذه و يبعث فيهم

فرح و يقين القيامة.

و حينما صعد إلى السماوات فانه يشفع أمام الأب لأجلنا.

ان علاقة السيد المسيح بالكنيسة هي علاقة لا

تقطع فالمسيح هو الرأس والكنيسة هي جسده

انها علاقة حب عجيبة هي علاقة عريس

منشغل بعروسه المحبوبة يخصص ذاته

لأجلها، ما أعجب انضاعك أيها الرب يسوع

حيث تقول أنك تخصص ذاك من أجل الكنيسة،

انه الانضاع الناشئ عن الحب، فالمحبة تستطيع

أن تفعل كل شيء.

لأجلهم

أقدمس انا ذاتي

## سؤال و جواب فى أسفار الكتاب المقدس



### سؤال وجواب

س: كم كان عمر هارون حينما دخل مع موسى عند فرعون ؟

ج : 83 سنة ( خر 7 : 7 )

س : كم كان عمر موسى عندما تقابل مع فرعون ؟

ج : 80 سنة ( خر 7:7 )

س : متى طلب فرعون أول مرة أن يصلى موسى من أجله ؟

ج : طلب اليه أن يصلى ليرفع الضفادع عنه و عن شعبه ( خر 8 : 8 )

س : ما المعجزة التى عملها موسى و لم يستطع العارفون أن يعملوها ؟

ج : أخرج البعوض ( خر 8 : 17 - 18 )

س: ما هى آخر كلمة قالها فرعون لموسى ؟

ج : أذهب عنى . أحترز لا ترى وجهى. أنك يوم ترى وجهى تموت ( خر 10 : 28 )

س : بماذا رد عليه موسى؟

ج: نعمنا قولت انا لا أعود أرى وجهك ايضاً ( خر 10 : 29 )

س : ما هى آخر ضربة ضرب بها الرب المصريين ؟

ج : أن يموت كل بكر فى مصر من بكر فرعون الى بكر الجارية و كل بكر بهيمة ( خر 11 : 5 )

س: كم يوم يأكل بنى اسرائيل الفطير؟

ج: 7 أيام لا يوجد الخمير فى بيوتهم من اليوم الرابع عشر مساء الى اليوم الحادى و العشرين مساء

يأكلون فطير ( خر 12 : 18 - 19 )

س : من الذى لا يأكل من خروف الفصح ؟

ج: كل ابن غريب لا يأكل منه - النزىل والأجير ( خر 12 : 43 - 45 )

س : ما أسم الشهر الذى صنع فيه الفصح ؟

ج: شهر آيبب ( خر 13 : 4 )

س : كم مركبة أخذها فرعون و خرج وراء بنى اسرائيل ؟

ج: 600 مركبة منتخبة ( خر 14 : 5-7 )

س : ما الشئ الذى لم ينسى موسى أن يأخذه معه حسب وصية صاحبه ؟

ج : أخذ موسى عظام يوسف معه ( خر 13 : 19 )

س : ما أسم البحر الذى غرق فيه مركبات فرعون؟

ج : بحر سوف ( خر 15 : 4 )

س: فى أى وقت أزعج الرب المصريين ؟

ج : أزعج الرب عسكر المصريين فى هزيع الصباح ( خر 14 : 24 )

س: فى أى وقت رجع ماء البحر كما كان ؟

ج: عند اقبال الصباح ( خر 14 : 27 )

س: من هى المرثمة الأولى التى ذكرت فى الكتاب المقدس ؟

ج: مريم النبية أخت موسى و هارون ( خر 15 : 20 )



## استشهاد القديسة رقيقة وأولادها الخمسة (أغاثون، بطرس، يوحنا، أمون، أمونة)

305-303م (7 ثوت)



في مثل هذا اليوم استشهد القديسون أغاثو وبترس ويوحنا وأمون وأمونا ورفقة أمهم. وهؤلاء من قمولا من أعمال قوص، ظهر لهم السيد المسيح وعرفهم ما سيكون من أمرهم. أنهم سوف ينالون إكليل الشهادة بشيرا القريبة من الإسكندرية. وتنقل أجسادهم إلى مقرها من أعمال البحيرة. ففرح القديسون بهذه الرؤيا. وقاموا باكرا ووزعوا أموالهم على المساكين. وكان أغاثو أخوهم الكبير مقدم بلده محبوبا من الكل. وكانت رقيقة أمهم تقويهم. وتصبرهم على احتمال العذاب على اسم السيد المسيح. ثم أتوا إلى مدينة قوص،

واعترفوا بالمسيح على يد ديوناسيوس، فعذبهم عذابا شديدا، وابتدأ بأمهم، فعذبتها وهي صابرة فرحة، ثم أولادها الخمسة، فلما تعب من عذابهم أشاروا عليه أن يرسلهم إلى الإسكندرية لئلا يضلوا الناس، لأنهم كانوا محبوبين عند كل أحد وقد آمن بسببهم جماعة كثيرة واعترفوا بالسيد المسيح. ونالوا إكليل الشهادة، ولما أتوا بالقديسين إلى أرمانوس الدوق بالإسكندرية وكان يبذل لها شيرا، وعرف قضيتهم فعذبهم عذابا شديدا، ومزق لحومهم وألقاهم في الخلقين وعصرهم بالهنازين. ثم صلبهم منكسين، وفي هذا جميعه كان السيد المسيح يقيمهم بلا فساد حتى خزي الوالي وجماعته.

وأخيرا أمر أن تقطع رؤوسهم. وتغرق، أجسادهم في البحر، وبعد أن قطعت رؤوسهم وضعوا أجسادهم في زورق ليقفوا بهم في البحر، وعندئذ أرسل الله ملاكه لرجل أرخن من نقرها من أعمال البحيرة، من كرسي ميصيل. وأرشده أن يأخذ أجساد القديسين ففرح بذلك جدا. وجاء إلى حيث الأجساد. وأعطى الجند فضة كثيرة وأخذ الأجساد المقدسة ووضعها في الكنيسة وسمع صوتا يقول "هذا مسكن الأبرار"، ولم تزل هناك إلى أن مضى زمان الاضطهاد.

فأظهروها وبنوا لها كنيسة كبيرة، وأظهر الرب من أعضائهم آيات وعجائب ثم نقلوا أجسادهم إلى مدينة سمبوطية، وهي الآن سنباط، حيث توجد في الكنيسة المعروفة باسم "الخمسة وأمهم"، أو "الست رقيقة"، والتي يقصدها كثيرون كل عام للزيارة ونوال البركة. شفاعتهم تكون معنا. أمين.

## باب النبوات (باب الرموز)



بكنيسة العذراء الأثرية بدير السريان، وادي النطرون، تتميز كنيسة العذراء السريان بحجاب جميل الصنع يسمى باب النبوات ينفرد به دير السريان. يتكون من ست دölf الواحدة طولها 275 سم، وعرضها 45 سم، وقسم كل منها إلى 7 أقسام زينت أعلاها بصورة للقسيسين كتب أسمائهم باللغة اليونانية وطعمت بالعاج في الخشب وبقية الأقسام بها رسومات هندسية جميلة من العاج يزيناها الصليب.

### كل قسم منها يشير إلى مرحلة من تاريخ كنيستنا المجيد وهي:

- عصر الرسل ويظهر فيه بالترتيب عن اليمين إلى الشمال القديس ديسقوروس والقديس مارمرقس بطاركة الإسكندرية وسماتونيل الإهنا والقديسة مريم والقديس أغناطيوس والقديس ساويرس (بطاركة سريان).
- عصر الاستشهاد ويظهر فيه الصليب وسط الدوائر التي تشير إلى انتشار المسيحية. ست دوائر بكل منها صليب تشير إلى إنه كان ست كراسي رسولية وهي أورشليم والإسكندرية وروما والقسطنطينية وإنطاكية وقرطاجنة.
- عصر بداية ظهور البدع والطوائف الأخرى.
- الصليب المعكوف والذي استخدمه هتلر شعارًا يرمز إلى الهرطقات وابتداء البروتستانت والطوائف الأخرى المنشقة منها.
- كثرة الخطوط المتقاطعة بين الصليبان يشير إلى كثرة الطوائف الحالية وضعف الإيمان. صليب واحد من حوله صليبان يشير إلى وحدة الكنيسة.
- وعلى عتبة الباب العليا مكتوب باللغة السريانية إن هذا الباب قد عمل بواسطة موسى رئيس الدير في زمن البطريرك غيريال الإسكندري ويوحنا الأنطاكي عام 913م.



## حافظ الأطفال هو الرب

(6:116)



وضعت الأم الأفطار لطفلها البالغ من العمر عامين فقط وتركته وانشغلت في أمور مطبخها وتركته يعيش حاله. المهم أن ينشغل عنها ويأكل أي شيء لكن بعد حوالي عشر دقائق وجدت أن طفلها صمت ولم يتكلم فخرجت لتلقي عليه نظرة طمأنينة فوجدت مالا يخطر لها على بال الأمر الذي سرها مكانها ولم تستطع أن تفتح فيها بكلمة.

لا صراخ ولا عويل ولا هتاف ولا .... لقد احتبس صوتها مما رآته ابنها الطفل وأمامه الطعام وهو يجلس على سجادة فوق البلاط وأمامه ثعبان كلما مد الثعبان رأسه في طبق الطعام يضربه الطفل على رأسه يتراجع الثعبان من أمامه والثعبان يعيد الكرة مرة أخرى وظن الطفل أن الثعبان يلاعبه وأنه من درب التسلية وينتظر الطفل أن يمد الثعبان رأسه في الطبق لكي يضربه وحين يتراجع الثعبان يضحك الطفل مهلاً ينتظر الثعبان حتى يعيد الكرة. تسمرت الام إلى ان تماثلت اعصابها وانسحبت من المشهد إلى خارج الشقة واستعانت بأحد الجيران ليخلص ابنها من هذا المشهد الذي رآته الام انه خطيرة وراه الطفل تسليه وضحكة ولعبة.

تري أليس هذا هو آدم قبل السقوط قبل ان تكون هناك عداوة بين نسل المرأة ورأس الحية أليس السلطان الألهي القائم بنعمة الخلاص "أعطيتنا السلطان أن ندوس الحيات والعقارب وكل قوة العدو " هذا هو الوعد الألهي الذي جعله الرب في مظلة النعمة لخلاص أولاد الله أن يحميهم ويرشدهم وينبذهم ويكمل لهم مشوار ومشورة الجهاد إلى يوم الير لكي يكون شعارهم "يعظم انتصارنا بالذي أحينا" لهذا نهتف بالفرح حقاً حافظ الأطفال الصغار هو الرب، أن الطفل البريء الذي كان يلعب مع الثعبان أعطانا دروس مستفاده.

**أولها:** حياة الطهارة والبر التي أحسها الثعبان مع الطفل البريء غير المدرك للعداوة التي جاءت بسبب الخطيئة بين نسل المرأة ونسل الحية.

**ثانيها:** سلطان القنوس في أن ندوس الحيات والعقارب وكل قوة العدو، أنها بالحقيقية آية وراءها حكاية.

وهذا هو أصل الحكاية ....

## خطوات تهيئة الأطفال لموسم العودة إلى المدارس

بمجرد بدأ شهر سبتمبر، يدرك الأطفال أنهم على مشارف بدء عام دراسي جديد، فبعد موسم صيفي حافل، وانخراط الأطفال بالأنشطة الصيفية، تنتقل العائلات لمرحلة صعبة من حياتهم ألا وهي تهيئة الأطفال للمدرسة.

على الأهل مراعاة الجوانب النفسية التي تتطلب منهم غرس الطلاقة الإيجابية في نفس الطفل وخصوصاً إن كانت السنة الأولى للطفل لخوض هذه التجربة المهمة في حياته.

إليك نصائح مهمة لتنظيم أوقات نوم الطفل لتهيئته للمدرسة:

### لا تجعل النوم مبكراً يبدو كعقاب

- إيقاظ الطفل بشكل تدريجي أي يمكن إضافة ساعة أبكر كل يوم حتى الوصول للوقت المطلوب.
  - يجب أن يحصل الطفل على قسط كافٍ من النوم لإيقاظه مبكراً في اليوم التالي.
- ملاحظة: إن لم يحصل الطفل على قسط كافٍ من الراحة، ستلاحظين تحوله إلى طفل عصبي كرد فعل على انزعاجه!

### الحديث معه عن اقتراب موعد المدرسة

إذا تهيأ الأطفال لاستقبال المدرسة بشكل صحيح، سيكون اليوم الأول بمثابة فرحة بالنسبة لهم.

### تجهيز ركن الدراسة

من المهم تخصيص ركن في مكان هادئ لدراسة الطفل ويجب مراعاة أن يكون الركن ملوناً ومحبباً للطفل، والأهم أن يكون بموقع بعيد عن الضجيج وذلك لمساعدة الطفل على التركيز.

### السماح للطفل باختيار الأدوات المدرسية الخاصة به:

من الجيد ترك الطفل يختار حقيبة المدرسة بنفسه

قد يعتبر الأمر بسيط جداً ولكن يلعب دوراً هاماً في تهيئة الطفل للمدرسة نفسياً

### أمور من المهم مراعاتها عند بدء العام الدراسي

إدخال أحد الأنشطة فترة الدراسة، لا يجب حصر موسم الدراسة على الدراسة فحسب، بل من الضروري إدخال أحد الأنشطة التي يحبها الطفل ضمن جدولته اليومي

### محتويات حقيبة طعام المدرسة

من المهم أن تحتوي وجبة الطفل على كافة العناصر الغذائية التي يحتاجها، حيث أثبتت الدراسات العلمية أن ترتيب صندوق طعام الطفل بشكل ظريف يدعم إقبال الطفل على تناول الطعام، لذا صار الأهالي يولون اهتماماً كبيراً حيال هذا الأمر، وتتوفر خيارات متنوعة من أدوات المطبخ في محلات الأدوات المنزلية، والتي تساعد في تشكيل السندويشات والخضار والفواكة لصندوق طعام الأطفال، قد تعتبر عملية تحضير صندوق الغذاء يومياً.

## كيف تساعد الأوميغا 3 طفلك على التركيز وزيادة التحصيل الدراسي



تهتم الأمهات بإعطاء فيتامينات متعددة للأطفال في مرحلة الطفولة، حيث تكون هذه المرحلة أساساً قوياً للمراحل القادمة، ومن أفضل الفيتامينات المطلوبة في هذه المرحلة فيتامين أوميغا 3، وذلك لتعزيز استفادة الطفل من فوائد الأوميغا 3 في هذه المرحلة.

**ما هو الأوميغا 3 للأطفال وما هي ما هي فوائده؟**

الأوميغا 3 هو عنصر غذائي يحتوي على مجموعة من الأحماض الدهنية غير المشبعة الهامة للنمو والتطور عند الأطفال، ولا يستطيع الجسم إنتاج هذه الأحماض وبالتالي يحتاج الجسم للحصول عليها جاهزة من الطعام أو من المكملات الغذائية.

**ما هي المصادر الطبيعية لأوميغا 3؟** تعد الأسماك الزيتية مثل السلمون والسردين والتونة هي أفضل مصدر غذائي لهذه الأحماض الدهنية، وايضاً هناك مصادر نباتية مثل بذور الكتان يمكن أن تحتوي على بعض الأحماض الدهنية ايضاً.

**ومن أبرز فوائد فيتامين أوميغا 3 للأطفال:**

- يدعم نمو الطفل بصورة أفضل
- يمكن أن يبدأ دعم النمو الصحي للطفل باستخدام أوميغا 3 قبل ولادة الطفل ويستمر أثناء طفولته.
- حيث وفقاً لدراسات عديدة قد تتحسن النتائج الصحية للرضع إذا كانت الأم تتناول المأكولات البحرية ذات الجودة العالية والتي تحتوي على DHA أثناء مرحلة الحمل والرضاعة الطبيعية.
- حيث يلعب حمض النوكوساهايكسانويك (DHA) دور كبير في تنمية دماغ الطفل وشبكة العين و معدل النمو الصحي وزيادة الوزن عند الولادة.
- لذلك تكون اهمية اقراص اوميغا 3 للحامل بالغة، ومن المهم تناولها
- قد يحسن أعراض اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD)
- تحسين الوظيفة الإدراكية للطفل
- تقوية الجهاز المناعي للطفل

هل يمكن للأطفال تناول أوميغا 3؟ وما هي الجرعات الموصى بها للأطفال من أوميغا 3؟ **ينصح** الأطباء بتناول أوميغا 3 للأطفال وعادة ما يتم تحديد الجرعات المناسبة لصحة طفلك بواسطة الطبيب المعالج وذلك بناءً على وزن الطفل وعمره وايضاً حسب التركيز من أوميغا 3 في الدواء الموصوف.



## واجب الزوجين في المسيحية

واجبات الزوجين الراغبين بصدق في حياة هائلة هادئة موفقة.

أبدأ أولاً بالمرأة فالرسول بولس يستهل كلامه مخاطباً النساء بقوله: **"أيها النساء اخضعن لرجلكن كما للرب، لأن الرجل هو رأس المرأة"** ويختم الإصحاح بقوله **"أما المرأة فلتهب رجلاً"** ما أكثر النساء اللواتي يخفن من موضوع السيادة - سيادة الرجل - لأنهن يعتقدن أن السيادة هي استبداد وطغيان أو ديكتاتورية ولذلك يحاربن ويقاومن السلطة بكل قوتهم. ولكن في موقفين هذا خطأ مزدوج.



أولاً: مفهومين للسيادة خطأ، وثانياً محاربتين للسيادة خطأ، فالسيادة هي من الله وغرض السيادة هو القيادة لا الاستبداد والظلم. إذا استغل الرجل سلطته وتصرف بما يخالف منطوق الكتاب المقدس فهو على خطأ، أما إذا قرن السيادة بالمحبة والطف والحكمة فعندئذ تكون السيادة مصدراً للسعادة.

أولاً: **"أما المرأة فلتهب رجلاً"** أي يجب أن تخافه، لا خوف الرعب بل خوف الاحترام. يجب عليها أن تحترمه جداً وتحترم كلامه وتحافظ على كرامته في وسط البيت وبين الناس.

ثانياً: تطلب كلمة الله من النساء أن يخضعن لرجلهن. هذه مسؤولية كبيرة جداً ومفرحة جداً عند المرأة الراحبة في إرضاء الله وإرضاء زوجها. فما هو المقصود بالخضوع؟

إن الخضوع والطاعة مرتبطان ولكنهما ليسا شيئاً واحداً. فالخضوع هو موقف قلبي داخلي. أما الطاعة فهي تعبير خارجي لذلك الموقف. الخضوع هو قبول المرأة بفرح أن تربط مصيرها بمصير زوجها وأمرها بأمره وإرادتها بإرادته. أما الطاعة فهي عمل تقوم به بدافع من خضوعها له، كما يقول الرسول بولس **"يجب على الرجال أن يحبوا نساءهم كأجسادهم من يحب امرأته يحب نفسه"** وبالنسبة لمقدار المحبة التي يجب أن يوفرها للزوجة والحد الذي يجب أن يبلغه في محبته لها فالرسول يقول: **"أيها الرجال أحبوا نساءكم كما أحب المسيح الكنيسة وأسلم نفسه لأجلها"** فمن واجب الرجل أن يحب امرأته إلى حد التضحية بالذات كما ضحى المسيح بنفسه في سبيل كنيسته. إذاً مسؤولية الزوج هي أن يحب امرأته كل نفسه وأكثر من نفسه، وهذا وحده يوفر الأمان والأطمئنان للزوجة، فضلاً عن أنه يجعل المرأة تخضع وتطيع بفرح وتقف بجانبه مهما كانت الظروف.

الواجب الثالث هو **"يكون الاثنان جسداً واحداً"** وهذا طبعاً يشير على الإتحاد التام بين الزوجين جسدياً وروحياً وفكرياً ونفسياً. ومعنى هذا أن كلاً منهما في نظر الآخر هو الأهم من في الدنيا بعد الله. فالمرأة بالنسبة للرجل هي قبل الوالدين والأقرباء والأصدقاء حتى وقبل الأولاد، والشيء نفسه يصح على الرجل في نظر المرأة، ولماذا نقول هذا؟ لأن الكتاب المقدس يقول إن الزوج والزوجة وحدهما يصيران جسداً واحداً.

## في الزواج المسيحي

### البشاشة

البشاشة تعني الإبتسامة دائماً.. وهي سمة الوداعة التي هي سمة المسيحي عامة، وهي مثل كل الفضائل تكتسب بالتدريب والمحاولة.

**ابنتي الغالية..** إن وجهك المكتئب لا يحفظ لك كرامتك ومنه سيهرب زوجك، **تذكري ما أوصيتي به:** يجب عليك أن تقابليه بالبشاشة والترحاب.. ولا تضجري في وجهه ولا تضيعي شيئاً من حقوقه عليك.

**ابني الغالي..** إن وجهك الغضوب ليس أداة لتأديب زوجتك أو أولادك.. إنما هو سر القلق والخوف الذي تزرعه في قلوبهم، فيجب عليك أن تتركها أن البشاشة هي تعبير حب.. وهي بنت الصلاة والحياة مع الله والقناعة، وأعلم أن الكلام الحلو والتشجيع توأم البشاشة. حين أقابلك بإبتسامة أنا أقول لك وبدون كلام **"أنا أحبك"**، وحين لا أبتسم أقول بدون كلام **"أنت مجرد لا شيء.. أنت لا شيء.. أنا لا أطيقك"**.

### التقوى

**"أما التقوى مع القناعة فهي تجارة عظيمة" (1 تي 6: 6)** التقوى.. هي أساس السعادة الزوجية. وهي تعني الحياة في المسيح، فالتقوى في الرجل تجعله قادراً على وصية **"كن حنوناً عليها"**، والتقوى في المرأة تجعلها قادرة على وصية **"كوني خاضعة له.. وتلقي الله في سائر أمورك معه"**، أحبائي لم يفت الوقت بعد إن كنت تعيش في زواجك أبداً بهذا الحل تقرب إلى الله.. وأتركه يحل مشاكلك. وتذكر أن التقوى مصدر التسامح الذي بدونه لا يستمر أي زواج لأن **"المحبة لا تسقط أبداً" (1 كو 13: 8)**.

### الثقة

الثقة تبدأ من مرحلة الإختيار **(ما قبل الخطوبة)**، فهل سألت بما فيه الكفاية عن شريك حياتك قبل الزواج؟ الثقة أيضاً في مرحلة الإختيار **(الخطوبة)** فهل أختبرت مدى أمانة الطرف الآخر وصدقه الثقة ثبات في مرحلة الإستمرار **(الزواج)** فكن أميناً في كل كلمة. ولا تخفي شيئاً عن الطرف الآخر **"لأنه ليس خفي لا يظهر ولا مكتوم لا يعلم ويعلم" (لو 8: 17)** واحترس من أي تصرف قد يسبب غيرة أو شك، اربط بالمسيح بقوة فيعطيك ثقة بنفسك.. فتستطيع أن تثق في الطرف الآخر، وجود سر الاعتراف المنتظم بحمي الطرفان من التدهور وانعدام الثقة.

## كيف تتصرف إذا انفجر أحد الإطارات وأنت تسير بسرعة عالية؟



تشير الدراسات إلى أن 66 ٪ من حوادث انفجار أحد الإطارات بسرعة أعلى من 100 كم / الساعة يؤدي إلى حوادث مميتة، وتشير أيضا أن معظمها يمكن تفاديها، إذا استطاع السائق التصرف بسرعة فائقة وباحترازية وبالصورة المطلوبة، وهذا ما سوف نخبركم به..

### كيف نتصرف إذا انفجر أحد الإطارات ونحن تسير بسرعة عالية؟

تخيل أنك تقود سيارتك ومعك الأسرة على طريق سريع بسرعة 120 كم/ ساعة، وفجأة سمع دوى صوت انفجار قوي تلاه إرتجاج شديد بالسيارة وإصدارها لأصوات إحتكاك وضجة عالية ، تحسك المفاجأة تتصرف بصورة غريزية وتضغط على الفرامل وتحاول الخروج من الطريق إلا أن السيارة تدور حول نفسها وتقلب عدة مرات .. لا قدر الله .. وتنتهي الرحلة السعيدة بنهاية مأساوية.

### التصرف السليم لإيقاف السيارة بعدة خطوات وهي كالتالي:

1. النصيحة الذهبية الأولى: قد بالسرعة المناسبة فمهما كنت محترف للقيادة هناك حدود فيزيائية إذا تخطتها أي سيارة يصبح من المستحيل السيطرة عليها.
2. عند انفجار أحد الإطارات حاول أن تبقى هادئا وقم بتثبيت المقود بكلتا يديك بقوة.
3. وهي الأهم أبقى قدمك بعيدا عن الفرامل ولا تقم بضغطها نهائياً.
4. أبقى بمسارك لا تحاول تغييره أو الخروج من الطريق، أبقى على مسار مستقيم قدر الإمكان.
5. إذا كانت سيارتك ذات ناقل حركة يدوي، قم بتغيير التعتاشيق) السرعات (للأنسي تدريجيا ولا تقم بهذه الخطوة إلا بعد التأكد من أنك تستطيع على السيارة جيداً، أما إذا كانت سيارتك ذات ناقل حركة أوتوماتيكي، فسوف تقوم بهذه المهمة لوحدها..
6. لا تحمل هم الفرامل فإن السحب ( Drag ) الناتج عن الإطارات المنفجر سوف يقوم بمهمة الفرامل وتخفيف سرعة السيارة.
7. عند إنخفاض السرعة إلى 51 كم/ ساعة ، يمكنك ضغط الفرامل بلطف حتى تتوقف السيارة.

\*\*\*\*\*

## من فضلكم علموا ولادكم ازاى يتصرفوا في حالة حدوث حريق:



1. النخان والسخونية يترفع لفرق وبالتالي اول حاجة في حالة حدوث حريق ونخان ، انزل علي الارض واسحف.
  2. امسك نفسك وعض عينيك اد ما تقدر.
  3. اوعى ترجع تجيب حاجتك، سيب كل حاجة وحاول تهرب.
  4. لو معاك اي حاجة تقدر تغطي بيها وشك، غطيها.
  5. اوعى تستعمل المصعد
  6. لما تروح مكان مغلق دائما بص حوائك وخليك واعى بمداخل ومخارج المكان (مول/ سينما/ الفصل/ البيت)
  7. اوعى تفتح باب مغلق من غير ما تجسه وتناكد انه مش سخن ( مفيش نار وراه).
- طيب في حالة لو النار مسكت في هونك تعمل ايه ؟؟ STOP DROP AND ROLL  
وقف حركة تماما، انزل علي الارض، ولف، ربنا يحفظنا جميعا، اوعى ممكن ينفذ أرواح.



## فطيرة الجلاش وبقلاوة الجلاش

### فطيرة الجلاش الحلزونية

لفة جلاش سمنة

كوب لبن - بيضة

م ص خل - م ص بيكنج بودر

ملح - فلفل - م ك قشطة - سمس

حبة البركة

### الحشو

زيت - لحمة مفرومة - بصل مفروم - ملح - فلفل - بهارات

فلفل الوان مفروم - ثوم مفروم - جبنة موتزريلا

عصجي اللحمة المفرومة بالبصل والثوم والملح والفلفل والبهارات وضيفي عليها الفلفل الالوان والزيتون والموتزريلا.

### طريقة التحضير

هاتي صينية مدورة وامسحويها بالسمنة، هاتي ورقة جلاش وادهني نصها سمنة وطبقها نصين وعلينا الحشو ولقيها رول وحطها في الصينية رصي كذا رول في الصينية وامسحويها من فوق بالسمنة.

للتسقية هاتي اللبن مع بيضة وبيكنج بودر مع معلقة خل ومعلقة قشطة واسقي بيها صينية الجلاش وعلني الوش شوية سمس وحبة البركة ، دخلوها الفرن علي درجة حرارة ٢٠٠ والف هنا.

\*\*\*\*\*

### بقلاوة الجلاش باللبن

لفة جلاش - سمنة - كريمة

لتر لبن - نص كوب نفيق - فانيليا - ٢ م ك قشطة

### للشربات

كوب لبن - سكر - فانيليا

دوبي اللبن والسكر والفانيليا مع بعض واسقي بيهم البقلاوة بعد ماتطلع من الفرن.

### طريقة التحضير

هاتي صينية وادهنيها بالسمنة، وحطي بين كل طبقتين مسحة سمنة وفي النص احشي طبقة كريمة، اخر طبقة حطي السمنة وسويي الصينية شوية السمنة تمسك فيها عشان تعرفي تقطعيها وبعدين قطعها بالسكينة دخلوها الفرن علي درجة حرارة ٢٠٠ ولما تخرج من الفرن اسقيها بالتسقية اللي عملناها واطفي الفرن ورجعي الصينية تاني لحد ماتشرب التسقيه والفرن مطفي.

"بَارِكْ إِكْلِيلَ السَّنَةِ بِصِلَاحِكَ يَا رَبِّ"

سَنَةُ قِبْطِيَّةِ سَعِيدٍ 1739 ش



انظروا إلى نهاية سيرتهم فتمثلوا بإيمانهم

"ص: 13: 7"