

# إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون



العدد 194 الجمعة 6 يونيو 2025 الموافق 29 بشنس 1741 ش

مجيء العائلة المقدسة إلى أرض مصر



"قُمْ وَخُذِ الصَّبِيَّ وَامُّهُ وَاهْرُبْ إِلَى مِصْرَ، وَكُنْ هُنَاكَ حَتَّى أَقُولَ لَكَ  
لَأَنَّ هِيرُودُسَ مُزَمِّعٌ أَنْ يَطْلُبَ الصَّبِيَّ لِيُهْلِكَهُ"



## مجيء العائلة المقدسة إلى أرض مصر



أتى سيدنا يسوع المسيح إلى أرض مصر وهو طفل ابن سنتين، كما يذكر الإنجيل المقدس أن ملاك الرب ظهر ليوسف في حلم قائلاً: " قم وخذ الصبي وأمه واهرب إلى مصر وكن هناك حتى أقول لك، لان هيرودس مزعم أن يطلب الصبي ليهلكه (مت 2 : 13).

وكان ذلك لسببين أحدهما لئلا إذا وقع في يد هيرودس ولم يقدر على قتله فيظن أن جسده خيال والسبب الثاني ليبارك أهل مصر بوجوده بينهم فتتم النبوة القائلة: " من مصر دعوت ابني " (هو 11 : 1).

وتتم أيضاً النبوة القائلة " هوذا الرب راكب على سحابة سريعة وقادم إلى مصر فترتجف أوثان مصر من وجهه ويذوب قلب مصر داخلها " (اش 19 : 1) . ويقال أن أوثان مصر انكفأت عندما حل بها كلمة الله المتجسد كما انكفأ داجون أمام تابوت العهد (1 صم 5 : 3).

فأتي السيد المسيح له المجد مع يوسف ووالدته العذراء و سالومي وكان مرورهم أولاً بضبعة تسمي بسطة وهناك شربوا من عين ماء فصار مأوها شافياً لكل مرض ومن هناك ذهبوا إلى منية سمنود وعبروا النهر إلى الجهة الغربية، وقد حدث في تلك الجهة أن وضع السيد المسيح قدمه على حجر فظهر فيه أثر قدمه فسمي المكان الذي فيه الحجر بالقبطي "بيخا ايسوس" أي (كعب يسوع) . ومن هناك اجتازوا غرباً مقابل وادي النطرون فباركته السيدة العذراء ثم انتهوا إلى الأشمونين وأقاموا هناك أياماً قليلة . ثم قصدوا جبل قسقام، وفي المكان الذي حلوا فيه من هذا الجبل شيد دير السيدة العذراء وهو المعروف بدير المحرق.

ولما مات هيرودس ظهر ملاك الرب ليوسف في الحلم أيضاً قائلاً " قم وخذ الصبي وأمه واذهب إلى أرض إسرائيل، لأنه قد مات الذين كانوا يطلبون نفس الصبي " (مت 2 : 20 - 21) فعادوا إلى مصر ونزلوا في المغارة التي هي اليوم بكنيسة أبي سرجة بمصر القديمة ثم اجتازوا المطرية واغتسلوا هناك من عين ماء فصارت مباركة ومقدسة من تلك الساعة، ونمت بقربها شجرة بلسم وهي التي من دهنها يصنع الميرون المقدس لتكريس الكنائس وأوانيها . ومن هناك سارت العائلة المقدسة إلى المحمة ( مسطرد ) ثم إلى أرض إسرائيل، وهو عيد سيدي صغير، ويصلى بالطقس الفريحي، وإذا وقع في أيام الخماسين يفضل قراءة فصوله حتى نشعر بروحانية العيد، فيجب علينا أن نعيد في هذا اليوم عيداً روحياً فرحين مسرورين، لأن مخلصنا قد شرف أرضنا في مثل هذا اليوم المبارك فالمجد لاسمه القدوس إلى الأبد، آمين.



# الروح القدس وعمله فينا

لمثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث



الروح القدس روح ناري، إن حلَّ في أحد يُلْتَهَب، الروح القدس هو روح الله. والكتاب يقول "إلهنا نار آكلة" (عب: 12: 29) (حز: 24: 17). وهكذا يكون الروح القدس روحًا ناريًا، بكل ما تتميز به النار من حرارة ونور. ونقصد الحرارة الروحية والنور الروحي.

وعندما حل الروح القدس على التلاميذ القديسين، حل كالأسنة من نار (أع: 2: 3)، وهذه النار ألهمت قلوبهم وأرواحهم. ألهمتهم للخدمة ومنحتهم قوة. وتحولوا جميعًا إلى شعلات من نار، انتشرت في العالم، فاشتعل العالم بنار الكرازة وبنورها... وكان الروح القدس يعمل فيهم، إذ "امتأ الجميع من الروح القدس" (أع: 2: 4)، وكانت النار تعمل فيهم.

لعلها النار التي قال عنها السيد الرب: "جئت لألقي نارًا على الأرض... فماذا أريد لو اضطرمت" (لو: 12: 49)، كل من تدخل هذه النار إلى قلبه، يُلْتَهَب في الداخل، ويصبح حارًا في الروح (رو: 12: 11)، هذا هو الروح الناري الذي اختبره التلاميذ في الخدمة، حينما تلامسوا مع النار وصاروا نارًا، اشتعلت فيهم نار الغيرة المقدسة، فلم يهدأوا مطلقًا حتى بنو ملكوت الله في قوة عجيبة ونشاط لا يفتر. وعن مثل هذا قال القديس بولس: "من يعثر وأنا لا أُلْتَهَب؟! (2 كو 11: 29).

إنه التهاب بمحبة الله والناس بالروح القدس العامل فيه، الذي يلهبه بالغيرة الروحانية. فمحبة الإنسان لله تجعله يغار على ملكوت الله، ويلهب حماسًا ونشاطًا من أجل خلاص نفس كل أحد. إنها نار مشتعلة في القلب والروح، إن حاول أحد إطفاءها، لا يستطيع.

هل أخذت هذه النار من الروح القدس...؟ هذه النار هي الدرس الذي نأخذه من يوم الخمسين، ويقول المرتل أيضًا في المزمور "غيرة بيتك أكلتني" (مز: 119)... داود النبي حينما اشتعلت فيه نار الغيرة المقدسة، لم يستطيع أن يصبر على تعيير جليات، وتقدم الصفوف وهو صبي صغير، ولكنه ملتهب بالروح. ولم يرجع إلا وقد أصمت صوت ذلك المعير (1 صم: 17)... إن نار الروح إذا اشتعلت في القلب، لا يستطيع أحد إطفاءها، وبهذه النار فإن القديس بطرس ويوحنا لما طلب منهما رؤساء اليهود أن لا ينطقا البتة ولا يعلما باسم الرب، قالوا بكل قوة "نحن لا يمكننا أن لا نتكلم" (أع: 4: 18، 20)... إن عدم الكلام عن المسيح أمر مستحيل لا نستطيعه... حقًا إنها نار... الروح القدس يعمل كنار...

لقد ألقوا بطرس في السجن، وهددوه وأهانوه... ولكنه احتمل ولم يستطيع أن يصمت... كانت كنيسة الرسل كنيسة نارية ملتهبة بالروح... كانت قوية، كانت كنيسة الألسنة النارية والكلمة الملهبة التي قال عنها الرسول "كلمة الله حية وفعالة، وأمضى من كل سيف ذي حدين، وخارقة إلى مفرق النفس والروح" (عب: 4: 12)، ذلك لأنها كانت كلمة صادرة من اللسان الناري، الملهب بالروح منذ يوم الخمسين.

هناك إنسان يكلمك كلامًا كثيرًا لا يحدث فيك أثرًا... بينما إنسان روحي يقول لك كلمة روحية تظل تدوي في البيت، وفي مكان العمل وفي الطريق، وفي قيامك وتعودك، وفي دخولك وخروجك، وتحفر آثارًا عميقة في قلبك، وتعمل فيك عملاً. إنها كلمة نارية.



## صوم الرسل



لا يستهن أحد بصوم آبائنا الرسل، فهو أقدم صوم عرفته الكنيسة المسيحية في كل أجيالها وأشار إليه السيد بقوله "ولكن حينما يرفع عنهم العريس فحينئذ يصومون".. وصام الآباء الرسل، كبداية لخدمتهم. فالرب نفسه بدأ خدمته بالصوم، أربعين يومًا على الجبل. صوم الرسل إذن، هو صوم خاص بالخدمة والكنيسة. قيل عن معلمنا بطرس الرسول إنه صام إلى أن "جاع كثيرًا واشتهى أن يأكل" (أع 10: 10) وفي جوعه رأى السماء مفتوحة، ورأى رؤيا عن قبول الأمم.

وكما كان صومهم مصحوبًا بالرؤى والتوجيه الإلهي، كان مصحوبًا أيضًا بعمل الروح القدس وحلوله، ويقول الكتاب: "وبينما هم يخدمون الرب ويصومون، قال الروح القدس أفرزوا لي برنابا وشاول للعمل الذي دعوتها إليه، فصاموا حينئذ وصلوا، ووضعوا عليهما الأيدي، ثم أطلقوهم، فهذان إذ أرسلوا من الروح القدس، انحذرا إلى سلوكية" (أع 13: 2-4).

### أمور هامة، تميز بها صوم آبائنا الرسل، منها:

الصوم، والصلاة، والخدمة، وعمل الروح القدس. ويسرنا أن يعمل الروح القدس خلال الصوم. وأن تأتي الدعوة الإلهية خلال الصوم.. وأن تتم سيامة الخدام أثناء الصوم أيضًا.. وأن يبدأ الخدام بالصوم، قبل البدء بالخدمة..

هناك أصوام خاصة بالتوبة، مثل صوم أهل نينوى، ومثل أصوام التذل التي تكلم عنها سفر يوثيل، وأصوام لإخراج الشياطين، كما قال الرب إن هذا الجنس لا يخرج بشيء إلا بالصلاة، وأصوام نصومها قبل كل نعمة نلقاها من الرب، كالأصوام التي تسبق الأسرار المقدسة كالعمودية والميرون والتناول والكنهوت.

أما صوم الرسل فهو من أجل الخدمة والكنيسة، على الأقل لكي نتعلم لزوم الصوم للخدمة، ونفعله لها، نصوم لكي يتدخل الله في الخدمة ويعينها، ونصوم لكي نخدم ونحن في حالة روحية. ونصوم شاعرين بضعفنا.. كم اشتهينا مجيء هذا الصوم، خلال الخمسين المقدسة.



## سؤال وجواب عن الروح القدس



**س: أذكر آية عن لاهوت الروح القدس**

ج: قال بطرس الرسول لحنانيا زوج سفيره لماذا ملأ الشيطان قلبك لتكذب على الروح القدس أنت لم تكذب على إنسان بل على الله (أع 5: 3-4)

**س: أذكر آية عن إنبثاق الروح القدس من الآب**

ج: ومتي جاء المعزي الذي سأرسله أنا إليكم من الآب روح الحق الذي من عند الآب ينبثق فهو يشهد لي (يو 15: 26)

**س: أذكر آية عن الروح القدس في الثالوث القدوس**

ج: وعمدوهم باسم الآب والأبن والروح القدس (مت 19: 28)

**س: أذكر آية عن الروح القدس الذي يوحى للأنبياء**

ج: لأنه لم تأت نبوة قط بمشيئة إنسان بل تكلم أناس الله القديسون مسوقين من الروح القدس (2 بط 1: 21)

**س: وآية عن الروح القدس يتكلم في أفواه الرسل**

ج: لأن لستم أنتم المتكلمين بل روح أبيكم الذي يتكلم فيكم (مت 10: 20)

**س: وآية تأمرنا بأننا لا نحزن الروح القدس**

ج: ولا تحزنوا روح الله الذي به ختمتم (أف 4: 30)

**س: وآية تأمرنا بأننا لا نطفئ الروح**

ج: لا تطفئوا الروح (1 تس 5: 19)

**س: وآية تدل على أن اليهود كانوا يقاومون الروح القدس**

ج: أنتم دائماً تقاومون الروح القدس كما كان آباءكم (أع 7: 51)

**س: وآية تدل على قيادة الروح القدس لمجمع الآباء الرسل**

ج: لأنه رأي الروح القدس ونحن أن لا نضع عليكم ثقل أكثر (أع 15: 28)

ومن أقول القديسين الجميلة عن السجود قال القديس باسيليوس الكبير : كل مرة نسجد فيها إلى الأرض نشير إلى كيف أهدرتنا الخطية إلى الأرض وحينما نقوم منتصبين نعترف بنعمة الله ورحمته التي رفعتنا من الأرض وجعلت لنا نصيباً في السماء.



# علاقة المسيح بالآب

لمثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث



علاقة الابن بالآب تثبت لاهوته، وغالبيتها إعلانات من السيد المسيح نفسه عن هذه العلاقة.

**1- كون الابن عقل الله الناطق:** أو نطق الله العاقل (اللوجوس)، فهذا يعني لاهوته بلا شك. لأن الله وعقله كيان واحد. وقد قيل في ذلك أيضًا عن المسيح أنه حكمة الله وقوة الله (1كو: 23، 24)، وهذا كله المقصود بكونه ابن الله، وابن الله الوحيد.

**2- قال السيد المسيح "أنا والآب واحد" (يو: 10: 30):** وفهم اليهود خطورة هذا التصريح من جهة لاهوته، فأمسكوا حجارة ليرجموه، فلما

سألهم عن السبب، قالوا له " لأجل تجديف، فإنك وأنت إنسان تجعل نفسك إلهًا " (يو: 10: 31-33)، وقد كرر السيد المسيح هذه الحقيقة عندما قال عن تلاميذه " أيها الآب أحفظهم في اسمك، الذين أعطيتني ليكونوا واحدًا، كما أننا نحن واحد " (يو: 17: 11)، وقال أيضًا " ليكونوا واحدًا، كما أننا نحن واحد " (يو: 17: 22)، أي ليكونوا هم كنيسة واحدة، فكر واحد، كما أننا لاهوت واحد وطبيعة واحدة.

**3- وقال السيد المسيح أيضًا "أنا في الآب والآب في" (يو: 14: 10):** "صدقوني أني في الآب والآب في، وإلا فصدقوني لسبب الأعمال نفسها" (يو: 14: 11). أي الأعمال التي يعملها وتدل على لاهوته، مثل أعمال الخلق مثلًا... (يو: 1: 3) (كو: 1: 16)، وقد كرر نفس العلاقة في مناجاته للآب فقال " أنت أيها الآب في وأنا فيك " (يو: 17: 21) وكون الآب فيه، معناه اتحاد اللاهوت بالناسوت.

**4- وقال السيد المسيح أيضًا عن قوة علاقته بالآب:** "كل ما هو لي فهو لك، وكل ما هو لك فهو لي" (يو: 17: 10)، وهو تصريح لا يمكن أن يصدر عن بشرية، لأن معناه المساواة الكاملة بينه وبين الآب. وهذا الذي كان بسببه يريد اليهود أن يرموه، لأنه كان يجعل نفسه معادلًا لله (يو: 5: 18).

**5- وصرح السيد المسيح أيضًا بأنه يعمل أعمال الآب...** فقال لليهود "إن كنت لست أعمل أعمال أبي، فلا تؤمنوا بي. ولكن إن كنت أعمل، فإن لم تؤمنوا بي، فآمنوا بالأعمال، لكي تعرفوا وتؤمنوا أن الآب في وأنا فيه" (يو: 10: 37، 38) "فطلبوا أن يمسخوه" (يو: 10: 39). وكونه يعمل أعمال الآب دليل على لاهوته، لذلك أراد اليهود أن يقتلوه. كذلك لما قال "أبي يعمل حتى الآن، وأنا أيضًا أعمل" (يو: 5: 17) اعتبر اليهود كلامه هذا إعلانًا لمساواته للآب. لذلك قيل بعدها مباشرة "فمن أجل هذا كان اليهود يطلبون أكثر أن يقتلوه" (يو: 5: 18).

**6- وقال أيضًا "لكي يكرم الجميع الابن كما يكرمون الآب" (يو: 5: 22):** وهذا كلام لا يجرؤ إنسان بشرى أن يقوله، لأنه يحمل مساواة للآب في الكرامة، وهذا دليل على لاهوته.

**7- كذلك قال "أنتم تؤمنون بالله، فآمنوا بي" (يو: 14: 1):** وكون الناس يؤمنون به كما يؤمنون بالآب، دليل على المساواة بينه وبين الآب وبالتالي دليل على لاهوته.

**8- وقال "من رأي فقد رأى الآب" (يو: 14: 9):** ووبخ بذلك فيلبس لما قال له "أرنا الآب وكفانا" أجاب "أنا معكم زمانًا هذه مدته، ولم تعرفني يا فيلبس؟! الذي رأي فقد رأى الآب، فكيف تقول أنت أرنا الآب؟ ألسنت تؤمن أني أنا في الآب، والآب في" (يو: 14: 8-10).

**9- هناك علاقة أخرى بين المسيح والآب تثبت لاهوته وهي: جلوسه عن يمين الآب.**



## تاريخ البطارقة في الكنيسة القبطية

### 25- البابا ديسقوروس الأول (444 - 454 م.)



- المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر
- الاسم قبل البطريركية: ديسقوروس
- تاريخ التقديم: 2 مسرى 160 للشهداء - 26 يوليو 444 للميلاد
- تاريخ النياحة: 7 توت 171 للشهداء - 4 سبتمبر 454 للميلاد
- مدة الإقامة على الكرسي: 10 سنوات وشهرًا واحدًا و9 أيام
- مدة خلو الكرسي: سنة واحدة

• محل إقامة البطريرك: المرقسية بالإسكندرية والمنفي  
 • دعى هذا البابا الجليل إلى المجمع الخلقيدوني بأمر الملك مرقيان، وهناك قاوم لاون بطريرك رومية إذ كان يُعلم بأن للمسيح طبيعتين ومشيتتين من بعد الاتحاد، فانبرى له البابا ديسقورس يدافع عن العقيدة السليمة... فقام الملك والملكة بضربه على فمه ومنتف شعر لحيته. فخاف باقي الأساقفة ووافقوا على طومس لاون... فلما علم ديسقورس طلب الطومس (الإقرار الذي كتبه) ولما قرأه كتب في أسفله بحرهم وحرّم كل من يخرج عن الأمانة المستقيمة... فاغتاظ الملك وأمر بنفيه إلى جزيرة غاغرا. وهناك تنيح بسلام.

• وتعيد الكنيسة بنيافته في السابع من شهر توت.

### 26- البابا تيموثاوس الثاني (455 - 477 م.)



- المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر
- الاسم قبل البطريركية: تيموثاوس
- تاريخ التقديم: 3 باب 172 للشهداء - أول أكتوبر 455 م
- تاريخ النياحة: 7 مسرى 193 للشهداء - 31 يوليو 477 م
- مدة الإقامة على الكرسي: 21 سنة و10 أشهر
- مدة خلو الكرسي: شهرًا واحدًا

• محل إقامة البطريرك: المرقسية بالإسكندرية والمنفي

• محل الدفن: المرقسية بالإسكندرية

• الملوك المعاصرون: لاون الأول - لاون الثاني - زينون

• اختير للبطريركية بعد نياحة البابا ديسقورس في 3 باب 172 للشهداء.

• حلت به شدائد كثيرة في سبيل المحافظة على الإيمان الأرثوذكسي حيث نفاه الملك لاون الكبير إلى جزيرة غاغرا سبع سنوات إلى أن أعاده الملك لاون الصغير بكرامة عظيمة.

• قضى بقية أيامه في تثبيت المؤمنين على الإيمان الأرثوذكسي.

• تنيح بسلام بعد أن جلس على الكرسي المرقسي واحد وعشرين سنة وعشر شهور.

• وتعيد الكنيسة بنيافته في السابع من شهر مسرى.

بركة صلاتهم تكون معنا آمين



## نياحة المعلم إبراهيم الجوهري (25 بشنس)



في مثل هذا اليوم من سنة 1511 للشهداء الأبرار تنيح الأرخن العظيم والمحسن الكريم المعلم إبراهيم الجوهري نشأ هذا الرجل الكامل والعصامي الكريم في القرن الثامن عشر للميلاد، من أبوين فقيرين متواضعين. وكان اسم والده يوسف جوهري وكانت صناعته الحياكة في بلدة قليوب. وكان أبواه مملوءين نعمة وإيماناً، ربياه التربية الدينية في كتاب البلدة فتعلم الكتابة والحساب وأتقنهما. واشتهر منذ حدثته بنسخ الكتب الدينية وتقديمها إلى الكنائس علي نفقته الخاصة وكان يأتي بما ينسخه من الكتب إلى البابا يوحنا الثامن عشر البطريرك السابع بعد المائة الذي تولى الكرسي من سنة 1486 إلى 1512 للشهداء (1769 - 1796 م).

وقد لفت أنظار هذا البابا كثرة الكتب التي قدمها إبراهيم الجوهري وكثرة ما تكبده من النفقات في نسخها وتجليدها فاستفسر منه عن موارده فكشف له إبراهيم عن حاله فسر البابا عن غيرته وتقواه وقربه إليه وباركه قائلاً: **"ليرفع الرب اسمك ويبارك عملك وليقم ذكراك إلى الأبد"** وتوثقت العلاقات بعد ذلك بينه وبين البابا.

والتحق إبراهيم في بدء أمره بوظيفة كاتب لأحد أمراء المماليك ثم توسط البابا لدي المعلم رزق رئيس الكتاب وقتئذ فأتخذه كاتباً خاصاً له واستمر في هذه الوظيفة إلى آخر أيام علي بك الكبير الذي ألحقه بخدمته. ولما تولى محمد بك أبو الذهب مشيخة البلاد اعتزل المعلم رزق رئاسة الديوان وحل محله المعلم إبراهيم فسطع نجمه من هذا الحين. ولما مات أبو الذهب وخلفه في مشيخة البلاد إبراهيم بك تقلد المعلم إبراهيم رئاسة كتاب القطر المصري وهي اسمي الوظائف الحكومية في ذلك العصر وتعادل رتبة رئاسة الوزارة.

ولم يؤثر هذا المنصب العظيم في أخلاق إبراهيم الجوهري بل زاده تواضعاً وكرماً، وتزوج المعلم إبراهيم ورزق بولد اسمه يوسف وابنة اسمها دميانة، ولكن شاءت إرادة الله أن ينتقل إبنه يوسف فحزن عليه والداه حزناً شديداً، وقد كان لوفاة هذا الابن الوحيد أثر كبير في نفس إبراهيم وزوجته فازدادت رغبة في مساعدة الأرمال واليتامى والمساكين، ولما أرادت زوجته الاعتراض علي أحكام الله، ترى لها القديس أنطونيوس الكبير كوكب البرية في حلم وعزاها.

هو أول من سعي في إقامة الكنيسة الكبرى بالأزبكية وكان مُحَرِّماً علي الأقباط في الأزمنة الغابرة أن يشيدوا كنائس جديدة أو يقوموا بإصلاح القديم منها إلا بإذن من الهيئة الحاكمة، يحصلون عليه بعد شق الأنفس فاتفق أن إحدى الأميرات قدمت من الاستانة إلى مصر لقضاء مناسك الحج فباشر المعلم إبراهيم بنفسه أداء الخدمات اللائقة بمقام هذه الأميرة وأدي لها الواجبات اللازمة لراحتها وقدم لها هدايا نفيسة فأرادت مكافأته وإظهار اسمه لدي السلطان فالتمس منها السعي لإصدار فرمان سلطاني بالترخيص له ببناء كنيسة بالأزبكية حيث يوجد محل سكنه وقدم لها بعض طلبات أخرى خاصة بالأقباط والاكليروس فأصدر السلطان أمراً بذلك ولكن عاجلته المنية قبل الشروع في بناء الكنيسة فأتىها أخوه المعلم جرجس الجوهري.



## بريسكلا



### في بعض الآيات القليلة ورد اسم بريسكلا

✚ لما نسمع اسمها نفكر الاية الي بتقول " الكنيسة التي في بيتهما".

✚ اسمها فريسكا والدارج في اسمها بريسكلا ومعناه القديمة.

✚ زوجها اسمه اكيلا بنطي الجنس من اسمها يظهر انها مش يهودية وانها رومانية.

✚ كانت بريسكلا واكيلا ساكنين في روما إلى أن أمر كلوديوس قيصر بطرد اليهود جميعا منها في عام 52م.

✚ فخرج اكيلا وبريسكلا وسكنوا في كورنثوس، وقابلهم بولس الرسول واشترك معهم في عملهم لأنهم من نفس صناعته في حرفة صناعة الخيام.

### تعالوا نتعلم من بريسكلا

1. **البيت السعيد:** أحبائي ما أروع انه يطلق على بيت " كنيسة" والواضح والمؤكد ان السبب الرئيسي في مصير البيت هو المرأة كما قال سليمان الحكيم " **المرأة الحكيمة بنت بيتها**".

2. **بريسكلا المتغربة:** برغم ان بريسكلا لم تستقر في مكان واحد لان زوجها كان يتنقل من كورنثوس لأفسس وروما لكن كانت في كل مكان بتاخذ الكنيسة في بيتها وبريسكلا اشارة للكنيسة المجاهدة في أي مكان ترفع الصلاة .

3. **بريسكلا وخلص النفوس:** بريسكلا كانت سبب في ايمان أبولوس السكندري وهو بعد ذلك الي قال عنه بولس الرسول بولس غرس وأبولوس سقى وراء كل خادم عظيم جنود مجهولين هم سبب في خدمته أو خلاصه من الأساس.

4. **بريسكلا المضحية:** يقول بولس الرسول في تحيته لبريسكلا وأكيلا " **الذين وضعوا عنقيهما لأجلي الذين لست أنا وحدي أشكرهما بل جميع كنائس الأمم**" ومن الآية نفهم ان كان فيه خطر كبير تعرض له بولس الرسول وكان لبريسكلا وأكيلا دور كبير في انقاذه.

### تعالوا نطبق الي اتعلمناه

1. اجعل بيتك سعيد ببناء مذبح الصلاة يوميا اجعل بيتك كنيسة مهما كان مكانك .
2. اجعل الكنيسة في قلبك مهما تغربت تجد المسيح في قلبك.
3. كن سبب خلاص النفوس فراح النفوس حكيم ومن يُنقذ نفساً من الخطية كمن أقام ميت.



## سر الزواج السعيد



### اعرف الفرق بينك وبين شريك حياتك

1- في طريقة التفكير: يختلف الرجل عن المرأة في طريقة التفكير، فالرجل يفكر بطريقة تحليلية، حيث يضع المعطيات، ويبدأ في التحليل بصورة موضوعية حتى يصل إلى النتيجة العملية، المرأة تحكم على الأمور بمشاعر تلقائية بقلبها، وهذا الأسلوب يجعلها تتفاعل كثيراً مع الأشياء، أكثر من التفكير المجرد. والرجل يحب بعقله، أما المرأة فتحب بقلبها.

2- في تحليل الأمور: في تحليل الواقع الرجل ينظر إلى الأمور بنظرة كلية، دون النظر إلى التفاصيل، بينما المرأة تهتم بالتفاصيل، ولهذا تشعر المرأة بالضيق عندما تكون إجابة الرجل مختصرة في كلمات محددة، ولو عرف الرجل طبيعة المرأة لأمكنه الإجابة بطريقة صحيحة، فالرجل عندما يتحدث يعبر عن أفكار، أما المرأة عندما تتحدث تعبر عن مشاعر وعواطف.

3- المزاج: تتعرض المرأة لتغيرات مزاجية مفاجئة، وربما بلا سبب واضح، ولعل هذا يجعل الزوج في حيرة ودهشة، لكن إذا علم الزوج إن سر التغيرات المزاجية عند المرأة بسبب الهرمونات الأنثوية خلال فترة معينة في الشهر، أو عند بلوغ سن اليأس (ما بين 40 - 50 سنة) الأمر الذي يجعلها عصبية المزاج، وشديدة التوتر، هذه التغيرات تتطلب أن يتعامل الزوج مع زوجته بتقدير وتفهم لظروفها ويعطي لها مزيد من الحب والرعاية والاهتمام.

4- في التعرض للنقد: المرأة بصورة عامة حساسة للنقد أكثر من الرجل، خاصة لو كان هذا النقد يمس شكلها أو ملابسها أو بيتها أو تربيته لأولادها، فإذا واجهت المرأة نقداً أو رفضاً أو عدم مبالاة، أو لم تجد من شريكها تعبيراً عن عواطفه نحوها، فإنها تقابل ذلك بالمرارة أحياناً، أو بالبرود في التعامل، أو الدفاع عن النفس أو التذمر. أما الرجل فهو حساس للنقد الذي ينصب على قدرته في عمله، أي قدرته على كسب عيشه، أو قدرته على حماية أسرته وقيادتها.

5- في مواجهة المشاكل: عندما تتعرض المرأة لضغوط معينة تحتاج بشدة للتعبير عن مشاعرها، وهي تبحث عن من يسمعها، ويفهم ويقدر مشاعرها، ليخفف عنها ما تتعرض له من ضغوط. فهي عندما تتكلم وتعبر عن نفسها تشعر بتفريغ لشحنة غضب بداخلها، وتشعر بالراحة لو أدرك الرجل أن هذه السمة الأساسية للمرأة، أما الرجل في مواجهة الضغوط فيميل إلى الإنسحاب والإنزواء داخل نفسه، والتفكير فيما يؤلمه محاولاً إيجاد حل للمشكلة.



## دور قراءة القصص في تعزيز المهارات اللغوية عند الطفل



**إثراء المفردات اللغوية:** عندما يقرأ الطفل القصص، فإنه يتعرض لعدد هائل من الكلمات الجديدة والمتنوعة في سياقات مختلفة، ما يساعده على توسيع قاموسه اللغوي.

**تحسين النطق وتكوين الجمل:** قراءة القصص بصوت مرتفع - سواء من قبل الأهل أو من الطفل نفسه - تسهم بشكل مباشر في تحسين مهارات النطق ومخارج الحروف. كما تساعده على فهم بنية الجملة الصحيحة، وتعلم طرق الربط بين الكلمات لتكوين عبارات مفهومة وسليمة نحويًا.

**تنمية مهارات الاستماع والتركيز:** عندما يستمع الطفل إلى قصة، فإن ذلك يتطلب منه التركيز والانتباه لمتابعة الأحداث وفهم الشخصيات والمواقف. هذه العملية تطور من مهارة الاستماع النشط، والتي تُعد جزءًا أساسيًا من التفاعل اللغوي، وتُهيئ الطفل لفهم التعليمات والتواصل في المدرسة وفي حياته اليومية.

**تعزيز القدرات التعبيرية والخيال:** القصص لا تغذي فقط اللغة، بل تغذي أيضًا الخيال، وهو عنصر مهم في تطوير القدرة على التعبير. الطفل الذي يسمع أو يقرأ القصص يبدأ تدريجيًا في تقليد أسلوب السرد، واستخدام العبارات التي سمعها في التعبير عن مشاعره أو أفكاره. كما أن القصص تساعد على تنظيم أفكاره وربط الأسباب بالنتائج.

**تحفيز حب القراءة منذ الصغر:** عندما يعتاد الطفل على قراءة القصص، تتكوّن لديه علاقة إيجابية مع الكتب واللغة المكتوبة. هذا الحب المبكر للقراءة يؤدي إلى نتائج بعيدة المدى، حيث يكون الطفل أكثر استعدادًا للتعلم الذاتي، وأكثر قدرة على استيعاب المناهج الدراسية مستقبلًا، خاصة في مواد اللغة والقراءة.

**تعزيز الثقة بالنفس في التحدث:** الطفل الذي يمتلك حصيلة لغوية غنية نتيجة قراءة القصص، يكون أكثر ثقة في التحدث أمام الآخرين، يستطيع التعبير عن رأيه بسهولة، وطرح الأسئلة بدون تردد، وهذا بدوره يعزز من شخصيته ومهاراته الاجتماعية.

**ختامًا،** قراءة القصص ليست مجرد وسيلة لإشغال وقت الطفل أو تسليته، بل هي أداة تعليمية قوية تساهم في بناء قدراته اللغوية وتعزيز نموه الفكري والعاطفي. لذلك، من المهم أن يُخصص وقت يومي للقراءة مع الأطفال، وأن يتم اختيار القصص التي تناسب أعمارهم واهتماماتهم، لأن اللغة القوية تبدأ من قصة ممتعة تُروى بحب ودفع.



## السمنة عند الطفل وعلاجها



تعتقد بعض الأمهات أن كثرة تناول الطفل للطعام يساعده على النمو بسرعة، مما يجعلها تتبع نظام غذائي خاطئ يحتوي على الدهون والنشويات والسكريات، يصاب الطفل بالسمنة التي تجعله عرضة للإصابة بالأمراض الخطيرة.

### أسباب السمنة عند الأطفال هي :

- 1- عدم تناول الطعام بمواعيد ثابتة .
- 2- عدم ممارسة الرياضة .
- 3- أسباب وراثية .
- 4- عوامل نفسية نتيجة المعاملة القاسية للأهل والتي تسبب التوتر والقلق عند الطفل تجعله يركز في تفريغ طاقة التوتر والقلق في تناول الطعام .
- 5- الثقافة الخاطئة التي تتبعها بعض الأمهات بأن الإكثار في تناول الطعام مفيد لنمو الطفل.
- 6- ميل الطفل للكسل .
- 7- تناول المشروبات السكرية والغازية.
- 8- الإكثار من تناول الحلوى والوجبات السريعة .

### أضرار السمنة المفرطة عند الأطفال هي:

- 1- الإصابة بمرض السكر .
- 2- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- 3- الإصابة بالإكتئاب .
- 4- الشعور بعدم الثقة في النفس .
- 5- مشاكل في التنفس.
- 6- الأرق .
- 7- العدوانية وعدم انضباط الشخصية.
- 8- الشعور بشراهة في الطعام.

### علاج السمنة عند الأطفال:

يجب إتباع نظام غذائي لإنقاص الوزن عند الأطفال عند بلوغ عمر ال7 سنوات، مع اتباع النصائح التالية :

- 1- الاهتمام بممارسة الرياضة.
- 2- تجنب تناول المشروبات السكرية والغازية.
- 3- إتباع نظام غذائي صحي .
- 4- ضبط مواعيد الطعام.



## لماذا نشعر بتنميل اليدين أثناء النوم؟



### إليك الأسباب

يستيقظ كثيرون في منتصف الليل وهم يشعرون بوخز أو خدر في أيديهم، وهي حالة شائعة تُعرف بـ"تنميل اليدين أثناء النوم"، لكن ما أسبابها؟

تنميل اليدين خلال النوم هو عرض يبدو بسيطاً لكنه في بعض الحالات يعكس مشكلات صحية تتطلب الانتباه.

وفي معظم الحالات، يحدث التنميل نتيجة لانضغاط الأعصاب أو ضعف في تدفق الدم، لكن هناك عوامل أعمق قد تكون وراء هذه الظاهرة.

فيما يلي أبرز الأسباب التي يمكن أن تؤدي إلى تنميل اليدين أثناء النوم:

#### 1. وضعية النوم الخاطئة

غالبًا ما يكون الضغط على الأعصاب أو الأوعية الدموية بسبب النوم على الذراع أو اليد لفترة طويلة هو السبب الأساسي للتنميل المؤقت.

هذه الوضعية تعيق تدفق الدم أو تضغط على الأعصاب الطرفية، مما يسبب الشعور بالخدر.

#### 2. متلازمة النفق الرسغي

وهي من الأسباب الشائعة لتنميل اليدين، خاصة لدى الأشخاص الذين يستخدمون اليدين بكثرة في العمل، تحدث هذه الحالة بسبب انضغاط العصب المتوسط في منطقة الرسغ، وتزداد الأعراض خلال النوم نتيجة وضعيات اليد المغلقة أو المنحنية.

#### 3. السكري ومشكلات الأعصاب

الأشخاص المصابون بالسكري قد يعانون من الاعتلال العصبي المحيطي، وهو تلف يصيب الأعصاب الطرفية نتيجة ارتفاع مستويات السكر في الدم، ما يؤدي إلى الشعور بالخدر والتنميل، خصوصًا أثناء الراحة أو النوم.

#### 4. نقص الفيتامينات والمعادن

نقص فيتامين B12 أو فيتامين B6 ، وكذلك المعادن مثل المغنيسيوم، قد يؤثر على صحة الأعصاب ويؤدي إلى التنميل وتظهر هذه الأعراض بشكل أوضح أثناء الليل.

#### 5. أمراض العمود الفقري والعنق

قد يتسبب ضغط فقرات الرقبة أو انزلاق غضروفي بسيط في التأثير على الأعصاب التي تمتد إلى اليدين، ما يؤدي إلى الشعور بالخدر أو الوخز أثناء النوم أو عند الاستيقاظ.

#### متى يجب زيارة الطبيب؟

إذا كان تنميل اليدين متكررًا، أو يصاحبه ألم، أو يمتد ليشمل الذراع كاملاً، فقد يكون ذلك مؤشرًا على وجود مشكلة عصبية أو صحية أعمق، تستدعي الفحص الطبي والتشخيص الدقيق.



## كيف تعدين حقيبة سفر المصيف؟



مع موسم الإجازات والمصايف تبدأ كل ربة منزل في التفكير في تحضير حقيبة السفر، فلا شيء أسوأ من أن ننسى أى شيء من احتياجاتنا، فيجب على الأم الاستعداد لتحضير حقيبة السفر قبل الموعد بفترة كافية من خلال كتابة قائمة بمتطلبات السفر منعا لنسيان أى أشياء ضرورية.

✓ اختيار حجم مناسب للحقيبة بحيث تأخذ جميع الاحتياجات وأن تكون من خامه متينة.

✓ يفضل اصطحاب بعض المخبوزات والعصائر وزجاجات المياه في شنطة صغيرة أثناء السفر، فقد لا تجد سوپر ماركت قريبا منك عند الوصول.

✓ تختلف الاحتياجات تبعا لمكان الإقامة فمثلا عند الإقامة في شقة أو شاليه بنظام التأجير يجب أن تجهز الأم (أطقم سرير- فوط كبيرة وصغيرة - أطباق وملعق وأكواب - مستلزمات الطبخ) لكن عند الإقامة في أحد الفنادق فلا داعى لأخذ هذه الأشياء.

✓ يجب أن تكون أعداد ملابس الأطفال كافية وفقا لعدد أيام المصيف.

✓ يفضل ملابس الخروج التي لا تحتاج إلى كي وذات الألوان المنقوشة والبعد عن الملابس البيضاء والفاتحة عموما، حتى لا تضطرى إلى غسلها بعد كل مرة.

✓ يفضل الملابس القطنية للنوم ويكون للطفل طاقمان على الأقل تبعا لعدد الأيام.

✓ يجب تجهيز عدد كاف من الملابس الداخلية والشرابات.

✓ لا تنسى ملابس البحر ومستلزماته من المايوهات والبرانس والقبعات و«الشباشب» بالإضافة إلى شنطة بحر خفيفة في الحمل وذات حجم مناسب.

✓ تجهيز أدوات البحر "العوامات والجاكت الخاص بالبحر وبونيهات الشعر ونظارات المياه".

✓ لا تنسى أدوات العناية بالشعر (فرشاه - مشط - كريم أو زيت الشعر - توك الشعر للبنات - وفرش الأسنان).

✓ أكواب وملعق وأطباق بلاستيك.

✓ **حقيبة طبية تحتوى على:** ( قطن - شاش - بلاستر طبي - كحول - كريم للحروق - مضاد حيوى موضعى للجروح - مسكن للألام - خافض للحرارة - ضمادات جاهزة لخفض الحرارة - دواء للمغص والتقلصات - كريم واق من الشمس خاص بالأطفال - قشافة اظافر - كريم ملطف لاحمرار الوجه ....)

✓ **إذا كان الطفل رضيعا:** (ترمس - حليب بودرة - بيرونة - فرشاه غسل البيرونة - حفاضات - مناديل مبللة).



## النصائح العشر من جدتي الشطورة



لو الحلة سخنت على النار ما تحطيش السمنة او الزيت على طول هيتحرقوا حطى البصل الى هتستعمليه هياخذ الحرارة وبعدين حطي المادة الدهنية.

أى حاجة على النار عاوزين تزودوها مائة لازم الماية تكون سخنة جدا عشان تحافظوا على لون الطبخة خصوصاً الفول المدمس والبامية والفراخ واللحمة المسلوقة.

قبل ماتحطوا الكاكو للكيك انخليه علشان مايعملش تكتلات.

لو بتعملى الكيك بالسمنة اضربى السمنة مع السكر وبعدين ضيفى البيض بالتدرج بيضة بيضة.

لو بتعملى الكيك بالزيت اضربى السكر مع البيض الاول وبعدين ضيفى الزيت بالتدرج.

وانتى بتطبخى او بتعملى رز استخدمى سمنة على زيت.

كل المطاعم بتتبل المشويات بخليط من الزعتر والروز ماري والأوريغانو وغيرها من الأعشاب.

محلول النقع بنحط ليمون مايנفعش خل لان الخل بيثبت الزفاره مش بيشيلها.

كمان الخل بيخلى الفراخ تشد.

الخل ممكن نضيفه للكبدة، للبطاطس، معلقة منه على الكيك، وفي الشاورما، اظن كده انتهت اسطورة الخل.

انا بستعمل الخل كمان فى التنضيف وفي القضاء على النمل وبحط شوية على البريل بيطهر الصحون وبيلمع الاستانليس.

اعملى ازاة بخاخ حطى فيها بريل على شوية خل وكملى شوية ميه هيوافر جدا فى البريل او النوع الى بتستعمليه.

اللحمة الضاني لو هاتشويها ياريت التتبيل يكون قبل الشوي على طول، لو هتسلقها ضيفى نص معلقة خل بتساعد على سواها بسرعة وكمان بتضيع الطعم شوية والريحة للناس الى مش بتحب ريحتها.

لو خزننى الكرب ورق بعد ماتحشيه اسقيه بشورية ساقعة علشان مايجلدش.

ورق اللورا بيساعد على تفتيح لون انسجة الفراخ وبيعطر الفراخ واننى بتسلقها ومفيد جدا للعظام والحالة الصحية.

لو عندك توم ناشف وفصوصه صغيره انقعيه فى شوية مائة وبعدين قشريه هيبقى سهل.

لو بتقطعي خضرة او اى حاجة خضراء ورقية حطي على لوح التقطيع رشة ملح علشان ماتتطيرش منك.

فى اكالات مايנفعش نغطي الحلة واحنا بنسويها زى العدس والبصارة والويكة والرز بلبن والمهلبية والمربات والملوخية والحليب.



# عيد حلول الروح القدس

8 يونيو 2025



" وَظَهَرَتْ لَهُمْ أَلْسِنَتُهُ مُنْقَسِمَةً كَأَنَّهَا مِنْ تَارٍ وَأَسْتَقَرَّتْ عَلَى كُلِّ وَاحِدٍ مِنْهُمْ  
وَأَمْتَلَأَ الْجَمِيعُ مِنَ الرُّوحِ الْقُدِّيسِ، وَأَبْتَدَأُوا يَتَكَلَّمُونَ بِأَلْسِنَةٍ أُخْرَى  
كَمَا أَعْطَاهُمُ الرُّوحُ أَنْ يَنْطِقُوا "

أَعْمَالُ الرُّسُلِ ٣: ٣-٤