

إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون



العدد 195 الجمعة 4 يوليو 2025 الموافق 27 بؤونة 1741 ش

عيد الرسل 12 يوليو 2025



وَقَالَ لَهُمْ: " أَذْهَبُوا إِلَى الْعَالَمِ أَجْمَعِ وَأَكْرِزُوا بِالْإِنْجِيلِ لِلْخَلِيقَةِ كُلِّهَا " مَر ١٦: ١٥

استشهاد القديسين بطرس وبولس



وُلِدَ القديس بطرس الرسول في بيت صيدا سنة 13 ق.م، وهو أخو أندراوس وكنا يعملان صيادين، وقد دعاهما السيد المسيح ليتبعاه قائلاً: " فقال لهما هلم ورائي فأجعلكما صيادي الناس فللوقت تركا الشباك وتبعاه" (مت 4: 18-20) وأصبح بطرس من التلاميذ الاثني عشر، وعندما سأل السيد المسيح تلاميذه: " وأنتم من تقولون إني أنا " أجاب سمعان بطرس وقال: "أنت هو المسيح ابن الله الحي" (مت 16: 16) وهو الذي سأله جبة الضرائب " أما يوفي معلمكم الدرهمين فقال بلى " ولما دخل البيت سبقه يسوع وقد علم بالأمر فقال له: اذهب إلى البحر وألق صنارة والسمكة التي تطلع أولاً خذها ومتى فتحت فهاها تجد استاراً فخذه وأعطهم عنى وعنك " (مت 17: 24 - 27)، وقد

رافق السيد المسيح مع يعقوب بن زبدي ويوحنا أخيه في بعض الأحداث مثل إقامة ابنة يائرس، والتجلى على جبل طابور وفي بستان جثسيماني ليلة آلامه، وقد أنكر السيد المسيح أثناء محاكمته لكنه ندم تائباً فخرج خارجاً وبكى بكاءً مراراً (مت 26: 75) وقد قبل الرب توبته، وأكد له ثقته في رسوليته حينما ظهر له مع التلاميذ على شاطئ بحر طبرية بعد القيامة وسأله ثلاث مرات يا سمعان بن يونا أتحبني... ارفع غنمي (يو 21)، وعند حلول الروح القدس على التلاميذ واندھاش الجموع مما حدث، وقف بطرس مع الأحد عشر ورفع صوته ووعظ الحاضرين بكلمات ممسوحة بالروح القدس، "فلما سمعوا نخسوا في قلوبهم وقالوا لبطرس ولسائر الرسل ماذا نصنع أيها الرجال الإخوة؟ فقال لهم بطرس توبوا وليعتمد كل واحد منكم على اسم يسوع المسيح لغفران الخطايا فتقبلوا عطية الروح القدس. فقبلوا كلامه بفرح واعتمدوا وانضم في ذلك اليوم نحو ثلاث آلاف نفس" (أع 2: 1 - 41)، بشر في فلسطين وفينيقية وآسيا الصغرى وأنطاكية كما طاف في بلاد بنتس وغلاطية وكبادوكية وبيثينية، وفي آخر حياته ذهب إلى روما حيث قُبِضَ عليه نيرون وأمر بصلبه، ولشدة تواضعه أبى أن يصلب مثل سيده وطلب أن يصلب منكس الرأس فنال إكليل الشهادة.

أما القديس بولس الرسول فقد وُلِدَ سنة 5م في طرسوس بآسيا الصغرى من أبوين يهوديين من سبط بنيامين، سُمي بالاسم العبراني شاول والاسم الروماني بولس. كان أبوه فريسياً فنشأ هو فريسياً متحمساً. تلقى تعليمه الديني في أورشليم على يد غملائييل معلم الناموس. وكان قبل اهتدائه يضطهد المسيحيين في أورشليم بشدة، وقد شاهد رجم إسطفانوس أول الشهداء وكان راضياً بقتله، وبعد ذلك كان يسطو على الكنيسة ويدخل البيوت ويجر رجالاً ونساءً ويسلمهم إلى السجن (أع 8: 3)، ولم يكتف باضطهادهم في أورشليم، بل أخذ من رئيس الكهنة رسائل إلى دمشق لاضطهاد المسيحيين هناك، وفي الطريق إلى دمشق أعلن له الرب يسوع ذاته، وأرشدته إلى ما ينبغي أن يفعله فأمن بالسيد المسيح واعتمد من يد حنانيا أسقف دمشق (أع 8: 1 - 22)، وبعد ذلك أمضى ثلاث سنوات في الصحراء العربية، وهي الصحراء المقابلة لدمشق شرقاً، قضاها في خلوة وتأمل وصلاة ودراسة العهد القديم بروح العهد الجديد، بدأ خدمته حوالي سنة 40م قام خلالها بثلاث رحلات تبشيرية كبرى فخدم في سلوكية وقبرص وآسيا الصغرى وبلاد اليونان. قبض عليه اليهود في أورشليم وأرسله الوالي إلى قيصرية حيث قضى في الأسر سنتين انتظاراً لمحاكمته، ثم رفع دعواه إلى القيصر في روما فأرسلوه إلى هناك استأجر بيتاً لنفسه، وكان يقبل جميع الذين يدخلون إليه كارزاً بملكوت الله، وجال يُعلم الناس الإيمان بالرب يسوع بكل مجاهرة بلا مانع (أع 28: 30، 31)، وكتب أربع عشرة رسالة ثم أطلق سراحه ورجع لخدمته ولكن سرعان ما ألقى القبض عليه وأعيد إلى روما مسجوناً سنة 66م ومن سجنه في روما كتب آخر رسائله وهي الرسالة الثانية إلى تلميذه تيموثاوس وفيها يقول: "فإني الآن أسكب سكباً ووقت انحلاي قد حضر" (2ق 4: 6 - 8)، ثم أمر نيرون بقطع رأسه بحد السيف فنال إكليل الشهادة بركة صلواتهما فلتكن معنا. آمين.

عيد الرسل

لمثلث الرحمتا قداسة البابا شنودة الثالث



عيد الرسل هو عيد تحتفل به الكنيسة القبطية الأرثوذكسية في الثاني عشر من يوليو، وهو يوافق ذكرى استشهاد الرسولين بطرس وبولس، وصوم الرسل كان أول صيام صامته الكنيسة المسيحية لأن الرسل صاموا هذا الصيام.

تباين الصفات الشخصية للرسل: لقد اختارهم الله من نوعيات مختلفة ومتعددة، اختار يوحنا الحبيب الرقيق الذي يتكى على صدره، واختار بطرس الرسول الشديد الذي يتدخل في كل مناسبة ويتكلم سواء كان كلامه خطأ أم لا. أي أن السيد المسيح اختار هذا الرجل القوي المندفع الذي أحياناً يكون على حق في كلامه وأحياناً يخطئ واختار يوحنا الهادي الناعم. واختار توما الشكاك الذي قال: **"لا يمكن أن أصدق إلا عندما أضع إصبعي مكان المسامير"**. أي اختار أنواع مختلفة من الناس. منهم أيضاً يهوذا الخائن. واختار أيضاً أناس ضعفاء مساكين صيادي سمك. لذلك بولس الرسول قال كلمة عجيبة في هذا الأمر حيث قال:

"اخْتَارَ اللَّهُ جُهَالَ الْعَالَمِ لِيُخْزِيَ الْحُكَمَاءَ. وَاخْتَارَ اللَّهُ ضُعْفَاءَ الْعَالَمِ لِيُخْزِيَ الْأَقْوِيَاءَ." (رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل كورنثوس 1: 27).

الرسل يمكن تقسيمهم لثلاثة فرق:
أولاً: الاثنى عشر رسولاً.

ثانياً: السبعون رسول الذين اختارهم السيد المسيح بعد ذلك. الذين منهم مارمرقس، ومنهم لوقا الإنجيلي، ومنهم برنابا،... إلخ. أيضاً يضاف للرسل فيما بعد النوع الثالث.

ثالثاً: شاول الطرسوسي الذي كان مضطهداً للكنيسة وأصبح عمود من أعمدة الكنيسة.

وإلى جوار الناس الذين كانوا بسطاء في تعليمهم مثل مار بطرس ومار يوحنا كان أيضاً من ضمن الرسل من كان لهم ثقافة كبيرة، خاصة من الرسل السبعين، فمرقس الرسول يقال عنه أنه كان مثقفاً جداً وكان إلى جوار اللغة العبرانية التي يتقنها يعرف أيضاً اللغة اليونانية ويعرف أيضاً اللغة اللاتينية لغة الرومان، ولوقا كان طبيباً وكان رساماً أي له في الناحية الفنية وله في الناحية العلمية.

القوانين التي وضعها الآباء الرسل: من المؤكد أنكم قرأتم الإنجيل والرسائل لكن هناك أمر آخر أيضاً هو القوانين التي وضعها الآباء الرسل، ومنها الدسقولية وهي تقع في 38 باب عن الرعاية من كل جوانبها. وأيضاً قوانين الرسل حيث أصدر الرسل 127 قانون في كتابين أحدهما به 71 قانون والآخر به 56 قانون، هذه القوانين نشرت في مجموعة باترولوجيا أورينتاليس أي "أقوال الآباء الشرقيين".

تبعوه وتركوا كل شيء: هناك شيء جميل فيمن تبعوا السيد المسيح: أنهم تبعوه وتركوا كل شيء. كما قيل عن إبراهيم أبو الآباء أنه سار وراء الرب وهو لا يعلم إلى أين يذهب. والرسل عندما ساروا وراء السيد المسيح لم يكن له بيت، فقد كان يسير من بلد إلى بلد، ومن حقل إلى حقل، ومن مدينة إلى مدينة.. ويقول عنه الكتاب: **"لم يكن له أين يسند رأسه" (فَلَيْسَ لَهُ أَيْنَ يُسْنِدُ رَأْسَهُ) (إنجيل متى 8: 20؛ إنجيل لوقا 9: 58)**، ولم يسأله الرسل أين سنذهب، فهذا لا يهتمون به، بل المهم أنهم يمشون وراءه.. وكان عندهم الإيمان بأن كل شيء سيكون كما ينبغي أن يكون.

سندتهم قوة الرب يسوع: وبهذا الشكل أخذ الرسل قوة كبيرة. قوة من معاشرتهم للرب وقوة من مساندة الرب لهم. فكانوا يتكلمون ويسند الله كلامهم بالمعجزات، كما ورد في آخر إنجيل مارمرقس، وأقول بعد كل هذا أن الرسل كان لهم فضل كبير علينا ولولاهم ما كنا نعرف الإيمان، وما كنا صرنا مسيحيين.

العقيدة المسيحية



ما المقصود بقول السيد المسيح اصنعوا هذا لذكري؟

المقصود أنه تذكاري حي قائم وليس تذكراً رمزياً في كل صلاة قداس يكون دم المسيح حاضراً في الكأس لذلك قال هذه الكأس في العهد الجديد بدمي نعيش العهد الجديد ليس كتذكاري ضاع وانتهى ولكن كتذكاري حي قائم ممتد لذلك قال **اصنعوا هذا كلما شربتم لذكري (1 كو 11: 25)**.

وقد شرح القديس بولس الرسول هذا بأكثر وضوح وقال : فإنكم كلما أكلتم هذا الخبز وشربتم هذه الكأس تخبرون بموت الرب إلى أن يجيئ (1 كو 11: 26)

لذلك نقول انه تذكاري حي وليس مجرد تذكاري رمزي فنحن نخبر بموت الرب لان ذبيحة الصليب بجسد الرب ودمه تكون حاضرة بالفعل في وسطنا فإذا كان دم المسيح الذي سفك على الصليب هو نفسه الذي يكون حاضراً في القداس فليس هناك تذكاري أقوى من ذلك ونخبر بموت الرب عندما نشرب من هذه الكأس لأننا نؤمن أن ما بداخل الكأس هو ام حقيقي تحت أعراض الخمر ولا يمكننا أن نخبر معاً لم نراه ونختبره فالذين أخبروا بالقيامة هم شهود القيامة.

والذي يخبرون بموت الرب هم شهود موته لذلك فنحن نخبر بموت الرب وقيامته وأيضاً بمجيئه الثاني لأننا نختبر هذه الأمور اختباراً حقيقياً في سر التناول المقدس

يقول القديس بولس الرسول **انكم كلما أكلتم هذا الخبز وشربتم هذه الكأس تخبرون بموت الرب إلى أن يجيئ.**

نفهم من هذه الآية أن فاعليه موت المسيح المحي الذي قتل الموت بموته تسري في كيائنا وفي داخلنا عندما نتناول من هذا الدم، لذلك يكمل القديس بولس كلامه ويقول **إذا أي من اكل هذا الخبز أو شرب كأس الرب بدون استحقاق يكون مجرماً في جسد الحرب ودمه (1 كو 11: 27)**.

فكيف يكون مجرماً إن كان هذا دماً ليس حقيقياً أو جسداً ليس حقيقياً ويقول أيضاً، ولكن ليمتحن الانسان نفسه وهكذا يأكل من الخبز ويشرب من الكأس لأن الذي يأكل ويشرب بدون استحقاق يأكل ويشرب دينونة لنفسه غير مميز جسد الرب. (1 كو 11: 28، 29)
أي أنه غير مميز ان كان جسد الرب الذي بالصينية هو جسد حقيقي ام ان هذا مجرد شيء رمزي أو تذكاري.

أنت الكرمة الحقيقية

لمثلث الرحمت قداسة البابا شنودة الثالث



سؤال: السيد المسيح يقول أنا الكرمة الحقيقية (يو ١٥: ١) فكيف نقول نحن عن السيدة العذراء في صلوات الأجبية أنت هي الكرمة الحقانية الحاملة عنقود الحياة ؟

هل نطلق على العذراء نفس اللقب الذي اطلق على السيد المسيح ؟

المسيح يقول انا الكرمة الحقيقية والعذراء الكرمة الحقانية بمعنى آخر، ويمكن أن يطلق لقب الكرمة على الكنيسة وعلى الشعب وعلى النفس البشرية كما

هو واضح من الكتاب المقدس نفسه فقد أطلق الكتاب المقدس لقب (الكرمة) على الكنيسة فقليل في المزمور يا اله الجنود ارجعن اطلع من السماء وانظر وتعهده هذه الكرمة والغرس الذي غرسته يمينك (مز 80: 15، 14).

والرب نفسه أطلق لقب (الكرمة) على الكنيسة وذلك في قوله في ذلك اليوم غنوا للكرمة المشتهاة أنا الرب حارسها أسقيها كل لحظة (اشر 27: 2، 3).

وقال الرب في تشبيه شعبه أو الكنيسة بالكرم إنسان رب بيت غرس كرما وأحاطة بسياج وسلمه إلى كرامين وسافر (مت 2: 33).

هنا شبه الرب الكنيسة بالكرم ولقب الرعايا بالكرامين، بل أطلق الكتاب لقب كرمه على المرأة بقوله إمرأتك مثل كرمه مثمرة في جوانب بيتك بنوك مثل غروس الزيتون حول مائدتك فان كانت كلمة كرمه قد أطلعت على المرأة أو الزوجة وقد اطلقت على شعب الله حتى وهو في حالة الخطية، وقد أطلعت على الكنيسة فما المانع أن تطلق على العذراء التي يلقبها بالسماء الثانية.

مسابقات في الكتاب المقدس



من هم الرسل السبعة الذين رآهم الرب بعد القيامة
وهم يصيدون السمك بدلا من صيد الناس ؟

هم سمعان بطرس و توما ونثنائيل ويوحنا ويعقوب ابنا
زبدى و اثنان آخران من تلاميذه (يو 21: 2)

من هو الرسول الذي كانت له ثلاثة أسماء ؟

القديس بطرس (سمعان بن هونا - بطرس - صفا)

من هما الرسولان اللذان كان لكل منهما اسمان ؟

متى العشار اسمه أيضا (لاوى) و الرسول لباوس الملقب تداوس

من هو الرسول الثاني عشر الذي حل محل يهوذا ؟

الرسول متياس

من هو الرسول الذي استاجر بيت في رومية وقضى فيه سنتين يبشر واسس خلالها كنيسة
في رومية ؟

بولس الرسول (اع 28 : 30)

من هو الرسول الذي قتله هيرودس بالسيف ؟

يعقوب بن زبدى (اع 12: 1-2)

ما هي أول معجزة شفاء أجراها الرسول ؟

هي منح الشفاء للأعرج الذي كان يستعطي عند باب الهيكل (اع 3: 2-8)

ما هي أول معجزة عقاب على يد أحد المرسل ؟

هي معاقبة القديس بطرس لحنانيا وسفيرة

من هو الرسول الذي قال له الرب كما شهدت بما لى في اورشليم هكذا ينبغي ان تشهد لى
في رومية أيضاً ؟

القديس بولس الرسول (اع 23: 11)

جانب من جوانب شخصية بولس الرسول

كنت فاكّر إن بولس ، الرسول القوي ، ما يعرفش حاجة عن اليأس ؟

لكن شوف بيقول إيه :

" قد أثقلنا جدًّا فوق الطاقة حتى يأسنا من الحياة " (2 كورنثوس 1:8)

آه ، بولس نفسه قال : أنا يأست .

كل حاجة كانت فوق طاقته ، ومابقاش شايف أي أمل .

لكن المدهش ... إنه ماقالاش كانت إيه الضيقة !

ليه ؟

علشان يعلمنا إن نوع الضيقة مش هو المهم ، المهم هو إزاي تتصرف جواها .

سواء مرض ، خوف ، اضطهاد ، وجع داخلي ، أو حتى إحساس إنك لوحذك ...

بولس كمل وقال :

" الذي نجانا من موت مثل هذا ، وهو ينجي ، وسينجي أيضًا " (2 كورنثوس 1:10)

يعني :

ربنا أنقذني ، ويينقذني ، ولسه هينقذني .

رجائي مش في ظروف ، رجائي في ربنا .

لو حاسس إنك وصلت للآخر ... افكر :

مفيش ضيقة أقوى من نعمة ربنا



خبرات في الحياة



✽ الغد أفضل لك، لا تعيش في يومك ان كان يومك متعبا لك بل عش في غدك، في هذا الغد ترى يد الله تمتد اليك لكي تريحك، وفي الغد ترى حلولاً كثيرة لمشاكلك.

✽ إن كان اليوم مظلماً فان الغد يفتح أمامك طاقات من نور القديسون عاشوا في الغد في الأبدية وعلقوا بها كل آمالهم.

✽ في الغد عاش داود حينما كان شاول يطارد.

✽ وفي الغد عاش يونان وهو في بطن الحوت.

✽ وفي الغد عاش يوسف وهو سجين وعاش أبوه يعقوب وهو ها رب من عيسو وكان واثقاً ان الله سيرد غربته.

✽ إن تعقدت أمامك الأمور قل أنها ستحل غداً وابتسم وعش في هذا الغد.

+++++

((من يحب الله يحب اخاه أيضاً)) رساله يوحنا الاولي ٤: ٢١

((اعطوا تعطوا)) لوقا ٦: ٣٨

+ كل ما يتقدم العلم...يثبت ان لنا إله عظيم قدير ونزداد إيماناً وثقة بربنا يسوع المسيح.
+ بحوث العلوم وطب المناعة ... يقول ان الاشخاص الذين يندمجون في المجتمع ...
ويقبلون علي ... العطاء .. وفعل الخير ... وخدمة الآخرين ...
يتمتعون اكثر من غيرهم بصحة اوفر .. ويقبلون علي حب الحياه بايجابية وسعادة ..

((وتنبت صحتك سريعاً)) اشعيا ٨: ٥٨

+ يقول العلماء ... ان احدي العناصر الهامة في روشتات العلاج التي يصفها الأطباء
للمرضي في المستقبل ... هي ((تقديم خدمة للآخرين))

+ ما اعظم واجمل اعمال العطف والمحبة .. فهي تحرك قلبك من مكانه

**أنا وانت جئنا إلى الحياة ... لا لنهتم بانفسنا
وإنما لنحاول ان نجعل الآخرين اكثر سعادة**

كلمة منفعة " أذكر "



✿ أذكر ضعفك ، حينئذ تكون أكثر حرصا ، وحينئذ لا تخضع لأفكار الكبرياء والمجد الباطل ، إن حاربتك.

✿ أذكر إحسانات الله إليك ، تعيش دائما في حياة الشكر، وينمو الإيمان في قلبك ، والثقة بمحبة الله وعمله ، وتكون خبراتك الماضية مع الله ، مشجعة في حياة الإيمان .

✿ أذكر محبة الناس لك ، وماضيهم الحلو معك ، كلما حاربك شك في إخلاصهم ، وكلما رأيت منهم خطأ نحوك ، فتشفع فيهم محبتهم القديمة ، ويزول غضبك منهم.

✿ أذكر الموت ، فتزول من أمامك مغريات العالم ، وتشعر أن الكل باطل وقبض الريح .

✿ أذكر أن الله واقف أمامك ، يراك ، حينئذ لا تستطيع أن تخطئ وأنت تراه.

✿ أذكر وعود الله الجميلة ، وحينئذ تتعزى في كل ضيقاتك ، وإن نسيتها ، قل كما قال داود النبي:

أذكر لي كلامك الذي جعلتني عليه أتكلم ، هذا الذي عزاني في مذلي ، لأن قولك أحياني (مز ١١٨)

✿ أذكر دم المسيح المسكوب من أجلك ، فتعرف تماما ما هي قيمة حياتك ، وتصبح غالية في عيني فلا تبددها بعيش مسرف (لأنكم اشتريتكم بثمن) .

✿ أكثر نذكرك التي نذرتها الله في المعمودية، وتعهد بهما والداك نيابة عنك : في جحد الشيطان، وكل أعماله الشريرة ، وكل أفكاره وحيله، وكل جنوده وسلطانته.

✿ أذكر باستمرار أنك غريب على الأرض ، وأنت راجع إلى وطنك السماوى : حتى لا تركز آمالك

كلها في هذه الدنيا ، وفيما تقدمه لك من وسائل للاستقرار فيها

كلها في هذه الدنيا ، وفيما تقدمه لك من وسائل للاستقرار فيها

✿ أذكر الباب الضيق هو الموصل إلى الملكوت . وإن رأيت الباب الواسع مفتوحا أمامك ، فاهرب منه ، لأن كل الذين دخلوا منه قد هلكوا.

✿ أذكر أبديتك ، واعمل لأجلها في كل حين.

✿ أذكر أنك ابن الله ، وينبغى أن تكون لك صورته ، واسلك كما يليق بأولاد الله ظاهرون، أذكر أنك هيكل الروح القدس ، ولا تحزن روح الله الذى فيك ، وكن باستمرار هيكل مقدسا.

تاريخ البطركة في الكنيسة القبطية



27- البابا بطرس الثالث (477 - 489 م.)

- المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر
- الاسم قبل البطركية: بطرس
- تاريخ التقديم: 4 توت 194 للشهداء - أول سبتمبر 477 للميلاد
- تاريخ النياحة: 2 هاتور 206 للشهداء - 29 أكتوبر 489 للميلاد
- مدة الإقامة على الكرسي: 13 سنة وشهرًا واحدًا و29 يومًا
- مدة خلو الكرسي: شهرًا واحدًا
- محل إقامة البطرك: المرقسية بالإسكندرية والمنفي
- محل الدفن: المرقسية بالإسكندرية
- الملوك المعاصرون: زينون
- قدم بطريركًا بعد نياحة البابا تيموثاوس.
- وصلته رسالة من البابا أكايوس بطريرك القسطنطينية يعترف فيها بالطبيعة الواحدة للسيد المسيح... فأجابه البابا بطرس برسالة يعلن فيها قبوله في الأمانة المستقيمة.
- قاسى شدائد كثيرة من المخالفين له في الدين وفي الرأي، ونفى من كرسيه مرة ثم عاد وكان في نفيه مداومًا على تعليم شعبه ووعظه بالرسائل وفي حضوره بأقواله.
- أقام على الكرسي المرقسي ثماني سنين ثم تنحى بسلام.
- تعيد الكنيسة بنيافته في الثاني من شهر هاتور.

28- البابا أثناسيوس الثاني (أثناسيوس الصغير) (489 - 496 م.)



- المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر
- الاسم قبل البطركية: أثناسيوس
- تاريخ التقديم: 2 كيهك 206 للشهداء - 27 نوفمبر 489 للميلاد
- تاريخ النياحة: 20 توت 213 للشهداء - 17 سبتمبر 496 للميلاد
- مدة الإقامة على الكرسي: 6 سنوات و9 أشهر و20 يومًا
- مدة خلو الكرسي: 13 يومًا
- محل إقامة البطرك: المرقسية بالإسكندرية والمنفي
- محل الدفن: المرقسية بالإسكندرية
- الملوك المعاصرون: زينون - أنسطاس
- كان هذا الأب وكيلاً على كنائس الإسكندرية، فلما تنحى البابا بطرس الثالث اتفق رأى المؤمنين والأساقفة والأراخنة على رسامته بطريركًا وذلك لما عرف عنه من الاستقامة.
- كان رجلاً صالحًا مملوءًا من الروح القدس.
- ولما صار بطريركًا رعى شعب المسيح أحسن رعاية بصلواته وعضاته.
- أقام على الكرسي المرقسي ست سنين وتسعة أشهر ثم تنحى بسلام.
- صلاته تكون معنا آمين.

القديس الأنبا بيشوي



وُلد في شنشا، قرية بمحافظة المنوفية، حوالي سنة 320 م.، وكان أحد ستة إخوة بنين تنيح والدهم وقامت والدتهم بتربيتهم، رأت الأم ملاكًا يطلب منها: "إن الرب يقول لك أعطني أحد أولادك ليكون خادمًا له جميع أيام حياته"، وكانت إجابتها: "هم جميعهم للرب يا سيدي، الذي يريد أن يأخذه". مدّ الملاك يده ووضعها على هذا القديس وهو يقول: "هذا فاعل جيد للرب". وإذا كان ضعيف البنية نحيف الجسد سألته أن يختار آخر، وكانت الإجابة: "إن قوة الرب في الضعف تكمل".

إذ بلغ العشرين من عمره، في عام 340 م، انطلق الشاب بيشوي إلى برية شيهيت ليتعلم على يدي القديس أنبا بموا تلميذ القديس مقاريوس، وقد عكف القديس على العبادة في خلوة دامت ثلاث سنوات لم يفارق فيها قلايته، فنما في الفضيلة والتهب قلبه حبًا لله.

إذ تنيح الأنبا بموا اتفق تلميذاه أنبا بيشوي وأنبا يحنس القصير أن يقضيا ليلة في الصلاة يطلبان إرشاد الله، وكان من ثمرتها أن ظهر ملاك لهما وطلب أن يبقى القديس يحنس في الموضع وحده، فأطاع الأنبا بيشوي وخرج من الموضع مفارقًا صديقه، وصنع لنفسه مغارة بقرب الصخرة القبلية تبعد حوالي ميلين عن القديس يحنس.

إذ كان محبًا للصلاة صنع ثقبًا في أعلى المغارة جعل فيه وتدًا، وأوثق فيه حبلًا ربط به شعر رأسه، حتى إذا غلبه النعاس وثقلت رأسه يشدها الحبل فيستيقظ، أما من جهة الصوم فصار يتدرب عليه حتى صار يصوم طوال الأسبوع ليأكل يوم السبت. وقد امتزجت صلواته وأصوامه بحبه الشديد لكلمة الله، فحفظ الكثير من أسفار الكتاب المقدس، وكان لسفر ارميا مكانة خاصة في قلبه. قيل انه كثيرًا ما كان يرى ارميا النبي أثناء قراءته للسفر، وقد دُعِيَ "بيشوي الإرميائي".

ظهر له السيد المسيح تحف به الملائكة، فسجد له القديس ثم أخذ ماءً وغسل قدميه وعزاه الرب وباركه واختفى. شرب القديس من الماء وترك نصيبًا لتلميذه، وإذا جاء التلميذ طلب منه القديس أن يشرب من الماء الذي في الإناء داخل المغارة، وألح عليه وإذا لم يطع ذهب أخيرًا ليجد الإناء فارغًا. روى له القديس ما حدث فندم التلميذ وصار في مرارة من أجل عدم طاعته.

إذ كان الرهبان يعرفون عن القديس أنه يرى السيد المسيح مرارًا، طلبوا منه أن يشفع فيهم لينعموا برؤيته مثله، وإذا سأل ذلك من أجلهم وعده الرب أنه سيظهر على الجبل في ميعاد حدده، ففرح الإخوة جدًا، وانطلق الكل نحو الجبل وكان القديس بسبب شيخوخته في المؤخرة. التقى الكل بشيخ تظهر عليه علامات الإعياء والعجز عن السير فلم يبال أحد به، أما القديس أنبا بيشوي فاقترب منه وسأله إن كان يحمله، وبالفعل حمله وسار به ولم يشعر بالتعب. فجأة صار الشيخ يثقل عليه شيئًا فشيئًا فأدرك أنه السيد المسيح جاء في هذا الشكل، فتطلع إليه وهو يقول له: "السماء لا تسعك، والأرض ترتج من جلالك، فكيف يحملك خاطئ مثلي؟" وإذا بالسيد المسيح يبتسم له، ويقول له: "لأنك حملتني يا حبيبي بيشوي فإن جسدي لا يرى فسادًا"، ثم اختفى. ولا يزال جسده محفوظًا بديره لا يرى فسادًا، وإذا عرف الإخوة بما حدث حزنوا إذ عبروا بالشيخ ولم ينالوا بركة حمله.

ظل القديس في غربته حتى تنيح في 8 أبيب (سنة 417 م.)، وقد بلغ من العمر 97 عامًا، ودُفن في حصن منية السقار بجوار أنصنا، حاليًا بدير القديس أنبا بيشوي بوادي النطرون.

فن التعامل مع الناس



كونوا لطفاء بعضكم
نحو بعض، شفوئين

مُتَسَامِحِينَ

كما سَامَحَكُمُ اللَّهُ
أَيْضًا فِي الْمَسِيحِ

أَفْسُسَ ٤: ٣٢

لوعايز تكسب الناس.. لازم تبطل تحاول تغيرهم! الناس مش روبوتات، مش كل كلمة تقولها لازم يقبلوها، لكن في سر بسيط بيخلي اللي قدامك يسمعك ويحترمك ويمشي معاك.. السر ده اسمه: "فن التعامل مع الناس". وده مش كلام إنشائي، دي مهارات اتعلمها آلاف الأشخاص وغيّرت حياتهم.

1. الناس بتدور على التقدير.. مش النقد! أنت ومهما كنت شاطر، مش هتكسب الناس بالنقد، لكن هتكسبهم بالكلمة الطيبة.

لما تمدح الناس على حاجاتهم الحلوة، حتى لو بسيطة، هم هيفتحولك قلوبهم.

2. الابتسامه بتفتح قلوب مقفولة! ابتسامتك مش بس تعبير على وشك، دي رسالة بتقول: "أنا شخص ودود، اتكلم معايا"، الابتسامه أرخص هدية وأغلاهم تأثيراً.

3. اسم الشخص هو أحب كلمة على قلبه! تخيل لما حد يناديك باسمك وانت مش متوقع، بتحس إنه مهتم فعلاً، كرر اسم اللي بتكلمه، وركز عليه.. هتحس الفرق.

4. اتكلم عن اللي يهمهم.. مش اللي يهمك بس، لو عايز حد يسمعك بجد، خليك مهتم بحاجاته، مش بس بكلامك، مثلاً لو بتقنع حد بحاجة، اربطها بمصلحته، مش بأفكارك.

5. خليك مستمع شغوف، مش متكلم عنيف، الناس بتحب اللي بيسمعهم، مش اللي يفضل يشرح ويقاطعن أسأل، اسمع، وافهم.. بعدها بس تقدر تتكلم.

6. خليك صادق.. لكن ذكي، لو لازم توجه نقد، لقّه بذكاء: ابدأ بمدح، وبعدها قل الملاحظة بهدوء، واختم بتشجيع، الناس كده بتقبل التغيير من غير ما تحس بالإهانة.

7. خليك قدوة مش ناصح! ما تقولش لحد "اعمل كده"، اعملها انت وهو هيقلدك، السلوك بيأثر أكثر من الكلام.

8. خليه يحس إن الفكرة فكرته! الناس بتحب يشعروا إنهم أصحاب القرار، لو عايز توصل لحل، اسأله: "إيه رأيك لو جربنا كذا؟" كده هو هيحس إنه مشارك، مش متلقي أو تابع.

9. اثني على أقل مجهود، هيكبر! أصغر كلمة تشجيع ممكن تغير مصير إنسان، شكراً، أحسنت، أنا فخور بيك.. كلمات بسيطة لكنها بتبني ثقة.

10. خلاصة الكتاب؟ كن إنساناً يشعر الآخريين أنهم مهمون، دي مش خدعة نفسية، دي إنسانية حقيقية، كلنا عايزين نُحب، نُحترم، ونُسمع، لو عرفت تقدم ده للي حواليك.. مش بس هتحبهم، هتحب حياتك أكثر.

مرحلة ما قبل المراهقة



(من 9 إلى 12 سنة تقريبًا) تُعتبر من أهم المراحل في حياة الطفل، حيث يبدأ بالانتقال التدريجي من عالم الطفولة إلى بوابة المراهقة. في هذه الفترة، تحدث تغيّرات كثيرة على مستوى الجسد، الفكر، والمشاعر، وهي تغيّرات قد تكون مربكة للطفل وللوالدين معًا.

◆ ما الذي يميز هذه المرحلة؟

يبدأ الطفل في تطوير استقلاليته ورأيته الخاص. يصبح أكثر وعيًا بنفسه وبصورته أمام الآخرين. يميل إلى تقليد الأصدقاء والتأثر بالمحيط الخارجي. تظهر بعض السلوكيات الجديدة مثل العناد أو الرفض أو الحاجة إلى الخصوصية. تتغير اهتماماته، فيميل أحيانًا إلى العزلة أو كثرة الأسئلة الوجودية.

◆ كيف نرافق أبناءنا في هذه المرحلة؟

1. الاستماع دون حكم: خصّص وقتًا للاستماع إلى طفلك دون مقاطعة أو توجيه مباشر.
2. الحوار بدل الأوامر: ناقش أفكاره ووجهها بلطف عوضًا عن فرضها.
3. تعزيز الثقة بالنفس: امدح محاولاته وركّز على نقاط قوته.
4. تقبّل التغيّرات: افهم أن بعض "التصرفات الغريبة" دليل على نموه وليس تمرّدًا.
5. الحفاظ على علاقة دافئة: شاركه لحظاته، وابق قريبًا دون أن تخنق حريته.

✧ مرحلة ما قبل المراهقة ليست "أزمة"، بل فرصة ذهبية لزرع الثقة، بناء التفاهم، وتحضير الأرضية لعلاقة صحيّة خلال سنوات المراهقة القادمة.

🌟 تذكروا دائمًا: نحن لا نُربّي فقط أطفالًا، بل نبني إنسانًا واثقًا، واعيًا، وسعيدًا بنفسه.

بسبوسة صيامي بالبرتقال

المقادير

2كوب سميد

كوب جوز هند

ثلاثة أرباع كوب سكر

ثلاثة أرباع كوب زيت

ملعقة صغيرة بيكنج باودر

كوب عصير برتقال

مكونات الشربات

2كوب سكر

كوب عصير

برتقال

كوب ماء

بشر برتقال للتزيين



طريقة التحضير

✿ ابدأى بخلط المقادير الجافة أولاً ثم إضافة المواد السائلة أمزجهم معاً مع تجنب التقليب الكثير وافردوها في صينية.

✿ ثم ادخليها الفرن حتى تمام النضج.

طريقة عمل الشربات

✿ امزجى المكونات على النار حتى الغليان ويصبح القوام أثقل.

✿ قومي بسقى البسبوسة الساخنة بالشربات الساخن وضعى على الوجه بشر برتقال للتزيين.

أسرار نجاح البسبوسة

✿ إضافة بيكنج بودر: الكثير منا لا يهتم بوضع القليل من البيكنج بودر للبسبوسة، وتكمن أهمية البيكنج بودر في أن تتشرب البسبوسة الشربات فتصبح طرية بشكل لذيذ.

✿ إضافة جوز الهند: عليك وضع ربع كوب من جوز الهند لكل كوب من دقيق السيمولينا حتى تستمتعي بطعم لذيذ، تعد إضافة جوز الهند اختيارية في البسبوسة ولكنها تعطي طعم أفضل.

أطعمة تحارب ارتفاع ضغط الدم



يوجد العديد من الأمور التي من الممكن اتباعها لمحاربة ارتفاع ضغط الدم، وهذا الأمر لا يشمل الأدوية فحسب بل يتضمن أطعمة تحارب ارتفاع ضغط الدم أيضًا، سوف نتعرف عليها فيما يأتي:

1. **الخضار الورقية:** يساعد البوتاسيوم المتواجد في الخضار الورقية الكلى على التخلص من محتواها من الصوديوم من خلال البول، ما يسهم في خفض ضغط الدم المرتفع، وتشمل هذه الخضار الآتي:

1. الخس.
2. الجرجير.
3. السبانخ.
4. أوراق البنجر.
5. اللفت الأخضر.

ويفضل تناول هذه الخضروات بهيئتها الطازجة وتجنب المعلب منها، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم.

2. **التوت بأنواعه:** يعد التوت بأنواعه العديدة، يلعب دورًا في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم، والمساعدة على خفضه.

3. **البنجر الأحمر:** البنجر هو أحد أنواع الخضار الغنية بشكل كبير بالنترات (Nitrate) ويقوم الجسم بتحويله إلى أكسيد النيتريك، الذي يساعد على توسيع الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم.

4. **الحليب خالي الدسم:** يعد الحليب خالي الدسم مصدرًا ممتازًا للكالسيوم وهو كذلك منخفض في نسب الدهون، وهما أمران يساعدان إلى حد كبير في خفض ضغط الدم المرتفع.

5. **الشوفان:** يجمع الشوفان بين ثلاثة أمور هامة لخفض ضغط الدم المرتفع، فالشوفان يحتوي على نسبة عالية من الألياف، ونسب منخفضة في كل من الدهون والصوديوم، وهذا ما يجعله من أمثلة أطعمة تحارب ارتفاع ضغط الدم.

6. **الموز:** إن تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم عمومًا، مثل: الموز يساعد في تقليل ضغط الدم المرتفع من خلال تخفيف تأثير الصوديوم وتقليل الضغط على جدران الأوعية الدموية.

7. **السلمون والماكريل والأسماك الغنية بالأوميغا 3:** تعد الأسماك، مثل: الماكريل، والسلمون مصدر ممتازًا للبروتين، وأحماض الأوميغا 3 الدهنية، وهي بذلك تساعد بشكل كبير في خفض ضغط الدم المرتفع والتقليل من الالتهابات.

8. **البذور والحبوب بأنواعها:** تحتوي البذور غير المملحة على نسب عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم وغيرها من المعادن العديدة التي تساعد على خفض ضغط الدم المرتفع ومن الأمثلة على هذه الحبوب والبذور المفيدة: بذور القرع، وبذور اليقطين.

9. **الثوم وبعض الأعشاب:** تشير بعض الأبحاث الأولية إلى قدرة الثوم على خفض ضغط الدم المرتفع نتيجة قيامه برفع مستويات أكسيد النيتريك في الجسم عند تناوله، مما يساعد على توسيع الأوعية الدموية.

كما أن تضمين بعض الأعشاب المفيدة في نظامك الغذائي اليومي مثل الريحان، والزعر، وإكليل الجبل، والقرفة يقلل هذا من فرص إصابتك بارتفاع ضغط الدم.

10. **الشوكولاتة الداكنة:** تحتوي الشوكولاتة الداكنة على مضادات الأكسدة التي ترفع مستوى أكسيد النيتريك وتوسع الأوعية الدموية، مما يقلل ضغط الدم، وهذا يجعلها من أمثلة أطعمة تحارب ارتفاع ضغط الدم.

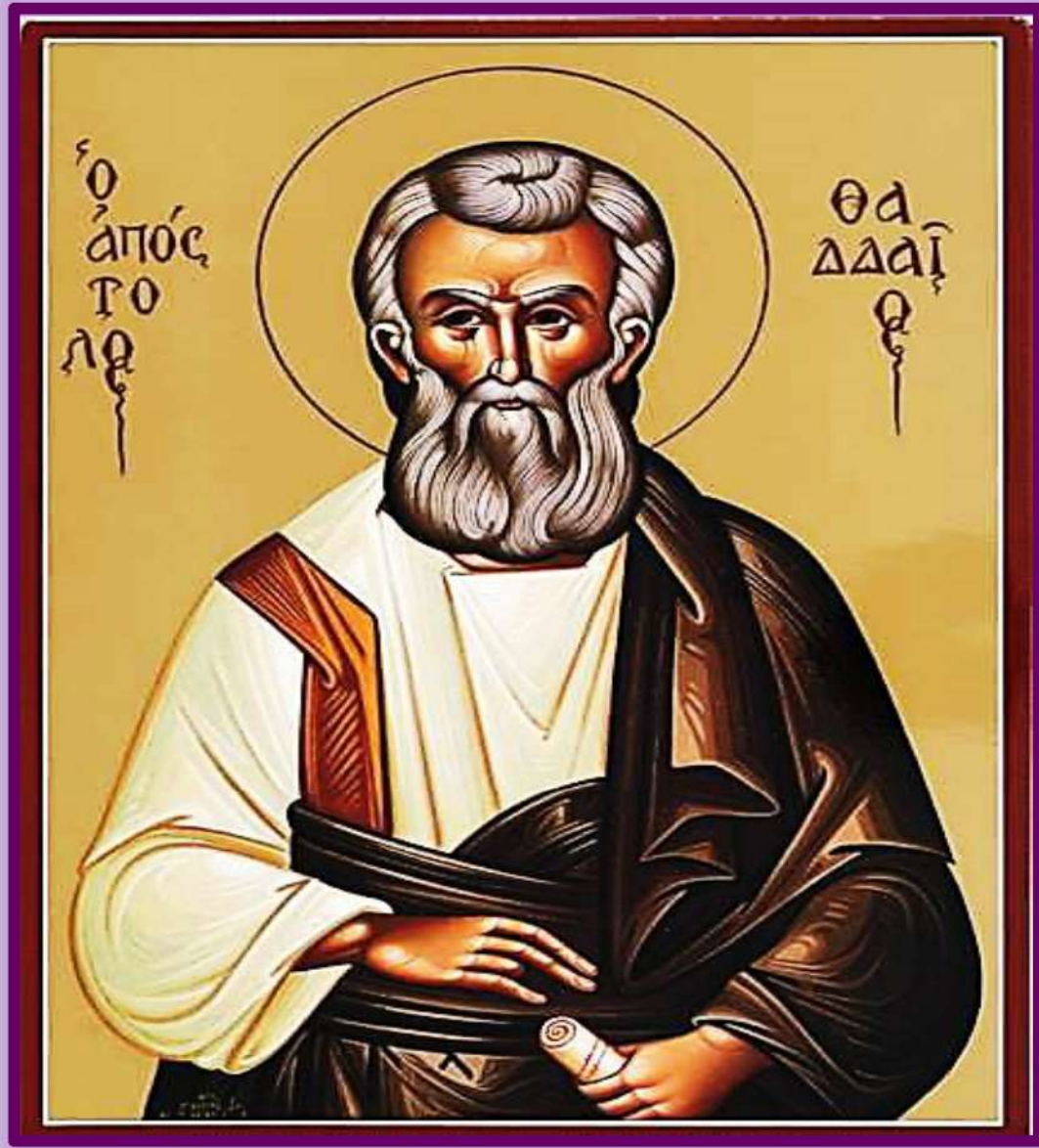
11. **الفستق الحلبي:** يعد الفستق الحلبي أحد الأطعمة الصحية والرائحة لخفض ضغط الدم، إذ يعمل على التقليل من المقاومة الوعائية والتقليل من تضيق الأوعية الدموية وتنظيم نبض القلب.

12. **زيت الزيتون:** يعد زيت الزيتون أحد الأمثلة على الدهون الصحية، ويحتوي زيت الزيتون على مركبات هامة تعمل على مكافحة الالتهابات وعلى خفض ضغط الدم المرتفع.

13. **الرمان:** يعد الرمان أحد الفواكه المميزة بفوائدها الصحية والجمالية، وقد وجدت إحدى الدراسات أن شرب كوب من عصير الرمان يوميًا لمدة 4 أسابيع يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، ولكن حاول أن تتناول عصير الرمان الطازج لا الصناعي الذي غالبًا ما يحتوي على كميات كبيرة من السكر المضاف.

استشهاد القديس يهوذا أحد السبعين رسولا

" 25 بؤونة - 2 يوليو 2025 "



في مثل هذا اليوم استشهاد القديس يهوذا " قيل أن يهوذا هو الملقب تداوس " وهو شقيق يعقوب ويوسي وسمعان أبناء مريم زوجة كلوبا " حلفي " خالة السيد المسيح، أحد السبعين تلميذاً، و كاتب الرسالة المعروفة باسمه في العهد الجديد المملوءة من كل حكمة ونعمة، بشر في بلاد العرب واستقر في بلاد العجم حيث بشر في مدن كثيرة وفي الجزائر وبني فيها كنيسة ومضي إلى الرها وشفي أبجر ملكها من مرضه ثم عمده وكان معه سمعان القانوني، عزم القائد برداين أن يقوم بحرب ضد الهند واستشار السحرة فلم يأتوه بنتيجة، فقالا له الرسولان " سيأتيك رسول من الهند لعقد صلح " وبالفعل تم هذا فأطلق للرسولين حرية التبشير، ثم دخلا مدينة أراط وبشرا فيها وعمد كثيرين من أهلها فقبض عليه الوالي وعذبه بكل نوع ثم رموه بالسهام فأسلم روحه الطاهرة ، ونال إكليل الشهادة بركة صلاته تكون معنا . آمين