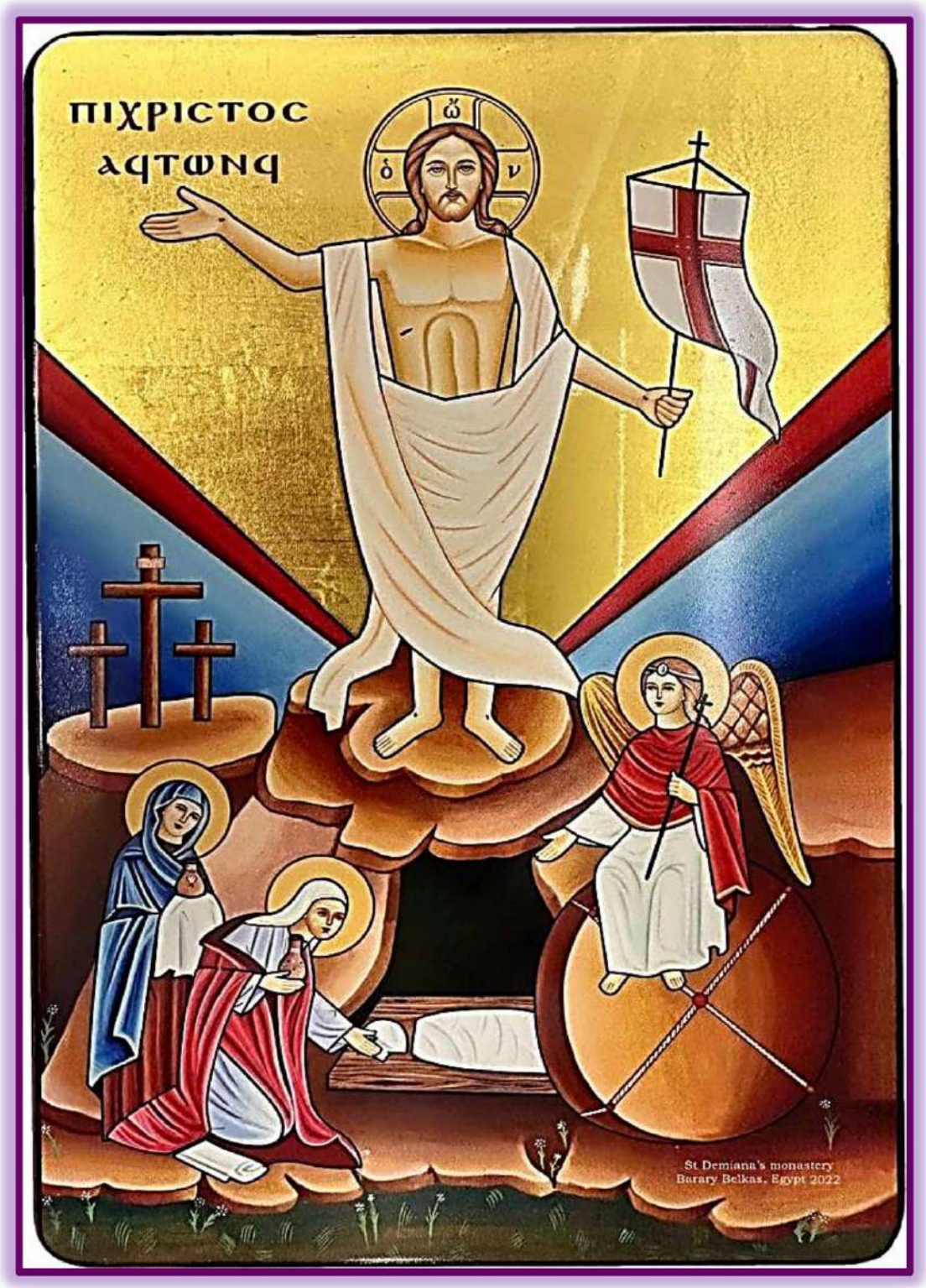
إجتماع المتزوجين

تصدر عن كنيسة السيدة العذراء بالزيتون

العدد 193 الجمعة 9 مايو2025 الموافق 1 بشنس 1741 ش

" وأما أنا وبيتي فنعبد الرب "

يش 24: 15



"أَنَا هُوَ الْقِيَامَةُ وَالْحَيَاةُ. مَنْ آمَنَ بِي وَلَوْ مَاتَ فَسَيَحْيَا"

(يو 11: 25).

باكورة الراقدين

مثلث الرحمات المتنيح نيافة الأنبا بيشوي

إن قيامة السيد المسيح هي برهان أنه هو هو نفسه ابن الله الأزلي المولود من الآب قبل كل الدهور، الذي انتصر على الموت بقيامته. وبرهان أن ذبيحة الصليب قد أوفت كل ديون الخطية، لأنها ذبيحة الابن الوحيد القادرة أن تغفر خطايا العالم كله. هي ذبيحة غير محدودة في قيمتها لأنها ذبيحة الله الظاهر في الجسد. ودمه الذي سفك هو دم إلهي؛ متحد باللاهوت، قادر أن يغسل ويطهّر الخطايا.

قال القديس بولس: "إن لم يكن المسيح قد قام فباطل إيمانكم. أنتم بعد في خطاياكم"، فلا غفران للخطايا، إلا بذبيحة الابن الوحيد، هي الذبيحة الحقيقية القادرة أن تخُلص جميع البشر، وفي تعبيره عن الإيمان بالحياة الأبدية الموهوبة لنا من الله في المسيح أكّد القديس بولس أن الإيمان بالمسيح -بما يقترن به من تضحيات في هذه الحياة الحاضرة- يصير شقاءً لا مبرر له بدون القيامة وميراث الحياة الأبدية، فالقيامة هي التي أثبتت أن الروح الإنسانية تبقى بعد موت الإنسان بالجسد، وتعود الروح لتتحد بجسدها الخاص عند قيامة هذا الجسد. إذ أن الروح هي التي تحيي هذا الجسد.. ولكي يحيا، يلزمه أن تعود الروح إليه مرة أخرى، الإيمان بالقيامة يعني الإيمان بالحياة الآخرة، والإيمان بالفردوس كموضع انتظار لأرواح القديسين الذين رقدوا، وقد وعد السيد المسيح اللص اليمين على الصليب قائلًا: "الحق أقول لك إنك اليوم تكون معي في الفردوس" (لو23: 43).

وقال معلمنا بولس الرسول: "لي اشتهاء أن أنطلق وأكون مع المسيح. ذاك أفضل جدًا" (فى1: 23). وقال: "لي الحياة هي المسيح، والموت هو ربح" (فى1: 21).

ولهذا ففي استنكاره لعدم الإيمان بالقيامة، وبالحياة الآخرة سواء في الفردوس حاليًا، أو في الملكوت بعد مجيء السيد المسيح الثاني، قال القديس بولس الرسول كلماته التي أوردناها سابقًا: "إن لم يكن المسيح قد قام.. إذًا الذين رقدوا في المسيح أيضًا هلكوا" (1كو15: 17-18)، أي أن الإيمان بالقيامة معناه الإيمان باستمرار بقاء الإنسان بنفس شخصه، بالرغم من رقاد الجسد المؤقت.. لأن روحه باقية، وسوف تنضم إلى جسدها المقام من الأموات عند مجيء المسيح.

وفي هذه الملحمة الرائعة: جاءت قيامة السيد المسيح كإعلان مبكر عن الحياة الأبدية، وهذا هو معنى قول القديس بولس الرسول: "الآن قد قام المسيح من الأموات، وصار باكورة الراقدين" (1كو15: 20).

في المسيح سيُحيا الجميع: أكّد القديس بولس الرسول على إنسانية السيد المسيح، لأن ذبيحة الابن الوحيد المولود من الآب قبل كل الدهور، هي ذبيحة إنسانية -فداءً عن الجنس البشري- قدّمها الابن الوحيد بتجسده الإلهي وصيرورته ابنًا للإنسان؛ بإنسانية كاملة متحدة باللاهوت اتحادًا تامًا منذ اللحظة الأولى للتجسد، لذلك قال القديس بولس: "فإنه إذ الموت بإنسان، بإنسان أيضًا قيامة الأموات. لأنه كما في آدم يموت الجميع هكذا في المسيح سيُحيا الجميع" (1كو15: 21-22).

كما عصى آدم الله حتى الموت، هكذا أطاع السيد المسيح -من جهة إنسانيته- الله حتى الموت. كما هو مكتوب عنه "إذ وُجد في الهيئة كإنسان وضع نفسه وأطاع حتى الموت، موت الصليب" (فى2: 8).

هذا الإنسان: يسوع المسيح.. لم يكن شخصًا آخر غير ابن الله الوحيد بل هو هو نفسه، بنفس شخصه قد صار إنسانًا دون أن يفقد ألوهيته. ولهذا نادى القديس بولس قائلًا: "يسوع المسيح هو هو أمسًا واليوم وإلى الأبد" (عب13: 8). فهو الرب الأزلي وهو المخلّص الذي تجسد وصلب وقام من الأموات ليقيمنا أيضًا معه.

لمحات من آحاد الخماسين المقدسة

تبدأ الخماسين بعيد القيامة المجيد: ويتكلم إنجيل باكر فيه عن قيامة الرب من بين الأموات (مر16: 2-11) وإنجيل القداس (يو20: 1-18) عن ظهور الرب لمريم المجدلية بعد قيامته، **أما إنجيل مساء أحد القيامة** فيتكلم عن ظهور الرب لتلاميذه المجتمعين في العلية، حيث دخل والأبواب مغلقة ووقف في وسطهم وقال سلام لكم. ففرح التلاميذ إذ رأوا الرب، **تبدأ الأسابيع السبعة لفترة الخماسين بيوم اثنين شم النسيم** وتنتهي بعيد حلول الروح القدس، وفي الطقس الكنسي يبدأ الأسبوع يوم الاثنين وينتهي يوم الأحد حيث قمة قراءات الأسبوع كله.

الأحد الأول (أحد توما) (يو 20: 19-31) الثبات في الإيمان: يذكر ظهور الرب للتلاميذ، وكان معهم توما الذي لم يكن موجودًا معهم عند الظهور الأول فشك في الأمر وقال لهم: "إن لم أبصر في يديه أثر المسامير وأضع أصبعي في أثر المسامير وأضع يدي في جنبه لا أؤمن" (يو20: 25) فظهر الرب لتوما خصيصًا ليثبت إيمانه ويريه يديه المثقوبتين وجنبه المطعون، ويُسمى الأحد الجديد، لأنه أول أحد في العهد الجديد عهد النعمة والنصرة والقيامة من موت الخطية وهو من الأعياد السيدية السبعة الصغرى.

الأحد الثاني (يو 6: 35-45) المسيح هو خبز الحياة: يقول رب المجد في إنجيل اليوم "أنا هو خبز الحياة من يقبل إليّ فلن يجوع ومن يؤمن بي فلن يعطش أبدًا." لكي نثبت في المسيح القائم يجب أن نتغذى باستمرار بجسده المكسور لأجلنا ودمه المسفوك لأجلنا، لأن خبز الجسد يعوله إلى حين ولا يعطيه حياة أبدية، أما جسد الرب ودمه الأقدسين فيعطيانا حياة أبدية حسب وعده المبارك.

الأحد الثالث: (يو4: 1-42) المسيح هو ينبوع الحياة: الماء كالطعام من ضروريات الحياة، ولما عطش الشعب وهو في البرية أنبع لهم الرب ماء من صخرة، والصخرة تابعتهم وهي ترمز للمسيح، قال الرب للمرأة السامرية "كل من يشرب من هذا الماء يعطش أيضًا أما من يشرب من الماء الذي أعطيه أنا له فلن يعطش إلى الأبد. بل الماء الذي أعطيه له يصير فيه ينبوع ماء ينبع إلى حياة أبدية."

الأحد الرابع (يو12: 35-50) المسيح هو نور الحياة: " النور معكم زمانًا يسيرًا. فسيروا في النور ما دام لكم النور لئلا يدرككم الظلام... ما دام لكم النور آمنوا بالنور لتصيروا أبناء النور... أنا جئت نورًا للعالم حتى ان كل من يؤمن بي لا يمكث في الظلام" (من إنجيل القداس)، فالقيامة هي مسيرة في النور لأن الذي يسير في الظلام يعثر ويسقط.

الأحد الخامس (يو14: 1-11) المسيح هو طريق الحياة: قال له يسوع: أنا هو الطريق والحق والحياة. ليس أحد يأتي إلى الآب إلا بي. الرب يسوع المسيح هو الطريق الحقيقي للحياة الأبدية، لأنه ليس اسم آخر تحت السماء قد أعطي بين الناس به ينبغي أن نخلص وليس بأحد غيره الخلاص (أع 4: 12، 13)، الأحد الخامس يسبق عيد الصعود.

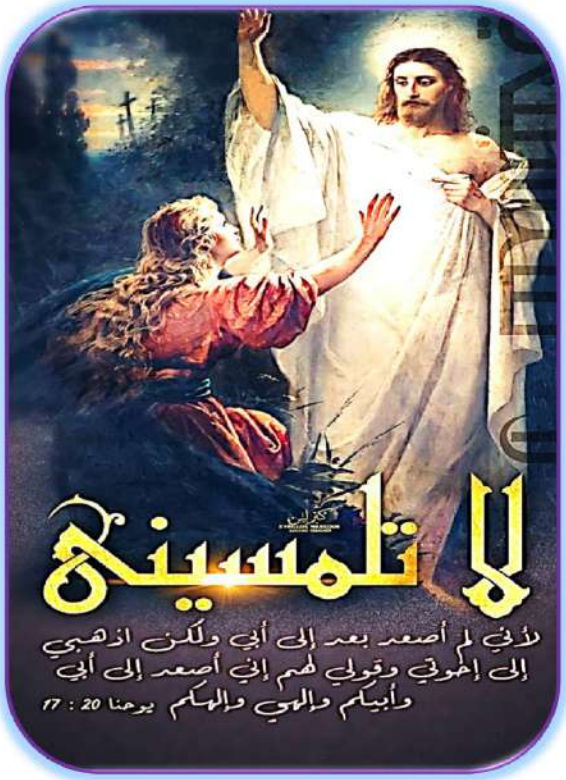
خميس الصعود (لو 24: 36-52) الدخول إلى المجد: بصعود المسيح إلى السماء انتهت الزيارة الملكية إلى الأرض، وانتهت حالة "أخلى ذاته" وتحقق كلامه الإلهي "خرجت من عند الأب وأتيت إلى العالم، وأيضًا اترك العالم وأذهب إلى الآب" (يو 16: 28) قراءات اليوم تتكلم عن صعود الرب والصعود تتويج للقيامة كما أن القيامة تتويج للصلب.

الأحد السادس (يو 16: 23-33) في انتظار الروح القدس أوصى الرب يسوع تلاميذه قبل صعوده أن لا يبرحوا أورشليم بل ينتظروا موعد الآب (أع 1: 4) أطاع التلاميذ الوصية ومكثوا في العلية يصلون صلوات حارة بنفس واحدة فأرسل لهم الروح القدس فحل عليهم مثل ألسنة نار منقسمة على كل واحد منهم وأعطاهم قوة غلبوا بها.

الأحد السابع (يو 15: 26، 27؛ 16: 1-15) حلول الروح القدس: قراءات هذا اليوم تتكلم عن الروح القدس ومواهبه وبركاته: ويوم حلول الروح القدس هو يوم ميلاد الكنيسة، ومنذ حل الروح القدس وحتى الآن هو يعمل في أسرار الكنيسة وبواسطة الأسرار الكنسية يعمل فينا بقوة ويرشدنا إلى الطريق والحق والحياة الأبدية.

لماذا بقى زماناً بعد القيامة ؟

للقديس اغسطينوس



بقي السيد المسيح زمانا بعد القيامة لتثبيت إيمان التلاميذ.....جمع يسوع تلاميذه حوله وتلمذهم تحت يديه عاشوا معه يرون بأعينهم ويسمعون بآذانهم ويلمسون بأيديهم يرون فيه ابن الله الوحيد خالق الأعين للعمى من بطون أمهاتهم يرونه صاحب سلطان شخصي على الطبيعة وعلى الملائكة. ويتلمسون حبه وحنانه العجيب.....

يرون اموراً مدهشة تؤكد وتؤكد بدون ادني شك من هو؟ وما هي رسالته؟ وما هو طريقه؟ إنه ابن الخالق جاء ليفدي الخطاة سالكاً طريق الصليب، لكنهم كبشر كثيراً ما كانوا يضعفون في إيمانهم من جهته بسبب ضعفهم هم.

فبعدما رأوه يأمر الحمي فتخرج من حماة سمعان للحال **(مت8 :14)** تجدهم يخافون من الهلاك بينما يسوع نائم في وسطهم لهذا وبخهم قائلاً **"ما بالكم خائفين يا قليلي الإيمان" (مت8 :26)** ومرة أخري عندما رأوه ماشياً على البحر في وسط اضطراب الأمواج خافوا منه إذ حسبوه خيالاً. ومرة أخري خافوا على يسوع وعلى نفوسهم قائلين **"يا معلم الآن كان اليهود يطلبون أن يرجموك وتذهب أيضاً إلي هناك (يو11: 8)** وفيلبس يقول له **"أرنا الأب وكفانا" (يو14: 8)** وبطرس يقف في طريق الصليب قائلاً له **"حاشاك والتلاميذ تراءى لهم كلام المريمات عن قيامة الرب من بين الأموات كالهذيان ولم يصدقوهن (لو24: 11)** وتوما يشك في شخص الرب القائم. وتلميذي عمواس في حديثهما مع الرب القائم يقولان له **"ونحن كنا نرجو انه هو المزمع أن يفدي ولكن مع هذا كله له ثلاثة أيام منذ حدث ذلك بل بعض النسوة منا خبرتنا إذ كنا باكراً عند القبر ولما لم يجدن جسده أتين قائلات إنهن رأين منظر ملائكة قالوا أنه حي (لو24: 21-23)** ففي وجوده معهم بالجسد رغم كل أعماله العظيمة التي صنعت قدامهم لكنهم كانوا سرعان ما يخورون ويضعفون في إيمانهم به لهذا فإن الرب في محبته قبل أن يبقي معهم أربعين يوماً يتردد عليهم وليس كما كان سابقاً في ملازمتهم بالجسد وهو في هذا يريد أن يجعل تعلقهم به تعلقاً إيمانياً حتى وإن لم يروه بالجسد يلزمهم أن يؤمنوا به كإله متأنس وحتى في نهاية الأربعين يوماً قبيل صعوده **وبخ عدم إيمانهم وقساوة قلوبهم (مر16: 14)** وإذا ارتفع صعد لكنه بلاهوته لم يفارقهم قط، وإذا ارتفع وبخهم على عدم إيمانهم وأرسل لهم الروح القدس الذي يحل فيهم فيذكرهم بكل ما قاله لهم ويكشف لهم الطريق ويعزيهم ويجذبهم ويعمل فيهم في حياتهم وفي الكرازة والشهادة للرب المصلوب القائم من بين الأموات.

ظهورات السيد المسيح بعد القيامة

نيافة الأنبا بنيامين

هناك (11) ظهور:

+ **الظهور الأول** (مت 28) للمريمتين (مريم المجدلية ومريم الأخرى).

+ **الظهور الثاني** (يو 20) لمريم وهي تبكي عند القبر عندما ظنته أنه البستاني فظهر لها المسيح مخصوص لكي يقول لها لا تبكي وللآسف نحن نبكي حتى الآن على الموتى، المسيح يحب أن نعيش القيامة بالإيمان قبل أن نعيشها بالعيان، كما قال لأرملة نايين لا تبكي، لأنه كان يعرف أنه سيقيمه.

+ **الظهور الثالث** (لو 24) لتلميذيّ عمواس.

+ **الظهور الرابع** (يو 20) للتلاميذ العشرة في العلية.

هؤلاء الأربع ظهورات في نفس يوم القيامة.

+ **الظهور الخامس** (يو 20) للتلاميذ ومعهم توما الأحد الجديد، أول يوم أحد بعد القيامة.

+ **الظهور السادس** للتلاميذ جميعًا في الجليل. السيد المسيح أصر على أن يُقابل التلاميذ في الجليل، لأن الجليل هو المكان الذي تقابل فيه مع التلاميذ لأول مرة، وكان يريد أن يبدأ مع التلاميذ بداية جديدة وأراد أن يقول لهم هلم ننسى ما مضى الإنكار والخيانة والهروب وهلم نتقابل وكأننا نتقابل لأول مرة شيء رائع.

+ **الظهور السابع** (يو 21). في بحر طبرية كان هناك سبع تلاميذ.

+ **الظهور الثامن** (يو 21) لبطرس وحده في العتاب "يا سمعان ابن يونا" أتحبني أكثر من هؤلاء؟!"

+ **الظهور التاسع** (1 كو 15) ليعقوب وحده أول رسول شهيد.

+ **الظهور العاشر** (1 كو 15) لخمسمائة أخ.

+ **الظهور الحادي عشر** (مت 28) على جبل الصعود.

هناك ثلاث معجزات صنعها الرب بعد قيامته، وأكد بها ناسوته:

بقاؤه على الأرض بجسد القيامة أربعين يوم.

الاحتفاظ بالجراحات في جسد القيامة.

الأكل مع التلاميذ لأن جسد القيامة لا يأكل.

صفات جسد القيامة:

من واقع حديث معلمنا بولس الرسول (1 كو 15) يظهر جسد القيامة أنه:

- **أولًا:** نوراني - روحاني - لا يفسد.

- **ثانيًا:** خالد لا يقوَى عليه الموت مرة أخرى يحيا إلى الأبد.

لماذا أحتفظ المسيح بآثار الجراحات في جسد القيامة؟

لكي يُستعلن كذبيحة أمام الآب السماوي.

صعود السيد المسيح

29 مايو – 21 بشنس 1741

✚ قال السيد المسيح عن صعوده إلى السماء: "لكن لأني قلت لكم هذا قد ملأ الحزن قلوبكم.. خير لكم أن أنطلق، لأنه إن لم أنطلق لا يأتيكم المعزي، ولكن إن ذهبت أرسله إليكم" (يو16: 6، 7).

✚ لهذا نرى أن التلاميذ بعد ذلك قد فرحوا بصعود السيد المسيح إلى السماء كما ورد في إنجيل معلمنا القديس لوقا البشير"وأخرجهم خارجًا إلى بيت عنيا، ورفع يديه وباركهم. وفيما هو يباركهم، انفرد عنهم وأُصعد إلى السماء، فسجدوا له ورجعوا إلى أورشليم بفرح عظيم، وكانوا كل حين في الهيكل يسبحون ويباركون الله. آمين" (لو24: 50-53). إنه قد مضى ليعد لهم مكانًا. وسيأتي ليأخذهم ليحيوا معه إلى الأبد في منازل الآب السماوي.

✚ لقد دخل السيد المسيح كرأس للكنيسة إلى أعلى السماوات، وبهذا أصعد باكورة البشرية إلى السماء (القداس الغريغوري). ورفع رأس البشرية الذي نكّسته الخطية إلى أسفل.. رَفَعَ رأس البشرية ببره وبقبول الآب لذبيحته الكفارية على الصليب. هذه الصعيدة التي قبلها الآب على الصليب، كان لابد أن تصعد إلى أعلى السماوات. لأنه هكذا كان ينبغي أن المسيح يتألم بهذا ويدخل إلى مجده.

✚ لقد تمجّد الحب بصعوده إلى حضن الآب السماوي، الذي هو ينبوع الحب الأزلي، وهذا ما عبّر عنه معلمنا بولس الرسول بأن الآب قد أكرم الابن المتجسد ومجّده بعد أن قدّم طاعة كاملة لأبيه حتى الموت، وبدخول السيد المسيح إلى الأقداس مرة واحدة أرسل الروح القدس المعزي إلى الكنيسة حسب موعد الآب.

✚ كان السيد المسيح قد أعلن هذا الوعد من الآب قبل أن يتمم الفداء على الصليب. إن الآب سوف يرسل الروح القدس روح الحق المعزي باسم المسيح الفادي بعد أن يقوم بإتمام الفداء، إنه وعد عظيم أن يسكب روحه على كل بشر، معطيًا الحياة الجديدة في المسيح، مانحًا غفران الخطايا والطبيعة التي تؤهِّل لميراث ملكوت السماوات وأن يمنح الروح القدس مواهبه وعطاياه لجميع المؤمنين فتتكاثر مواهب الروح القدس إلى جوار ثماره اللازمة لخلاص الإنسان.

✚ أما المواهب التي لبنيان الكنيسة فقد مُنحت الكنيسة أن تتمتع بعمل الروح فيها مرشدًا إياها إلى جميع الحق. وبهذا كُتبت الأناجيل وباقي أسفار العهد الجديد في العصر الرسولي، وصار الروح القدس يقود الكنيسة، لقد اجتاحت الكنيسة في العصر الرسولي حركة قوية نقلتها إلى مدى الزمان.

تاريخ البطاركة في الكنيسة القبطية

23 - البابا ثاؤفيلس البابا (385-412م)

- المدينة الأصلية له: الإسكندرية، مصر
- الاسم قبل البطريركية: ثاؤفيلس
- تاريخ التقدمة: 22 مسرى 101 للشهداء - 16 أغسطس 385 للميلاد
- تاريخ النياحة: 18 بابه 128 للشهداء - 15 أكتوبر 412 للميلاد
- مدة الإقامة على الكرسي: 27 سنة وشهران
- مدة خلو الكرسي: يومان
- محل إقامة البطريرك: المرقسية بالإسكندرية
- محل الدفن: كنيسة بوكاليا
- الملوك المعاصرون: ثيؤدوسيوس - اركاديوس - ثيؤدوسيوس الثاني

كان تلميذًا للبابا أثناسيوس الرسولي، تربى عنده وتأدب منه الأدب الروحاني، ولما تنيَّح البابا تيموثاوس قُدم هذا الأب مكانه، وكان عالمًا فاضلًا حافظًا لكتب الكنيسة ملمًا بتفاسيرها... فوضع ميامر كثيرة وأقوالًا مفيدة روحانية، أكمل جهاده بعد أن رعى شعب المسيح أحسن رعاية وتنيَّح بسلام، وتعيد الكنيسة بنياحته في الثامن عشر من شهر بابه.

24 - القديس كيرلس الأول عمود الدين البابا (412 - 444 م)

- المدينة الأصلية: الإسكندرية، مصر
- الاسم قبل البطريركية: كيرلس
- تاريخ التقدمة: ٢٠ بابه ١٢٨ للشهداء - ١٧ أكتوبر ٤١٢ للميلاد
- تاريخ النياحة: ٣ أبيب ١٦٠ للشهداء - ٢٧ يونيو ٤٤٤ للميلاد
- مدة الإقامة على الكرسي: ٣١ سنة و ٨ أشهر و ١٠ أيا م
- مدة خلو الكرسي: شهرًا واحدًا
- محل إقامة البطريرك: المرقسية بالإسكندرية
- محل الدفن: كنيسة بوكاليا
- الملوك المعاصرون: ثيؤدوسيوس الثاني

هو ابن أخت البابا ثاوفيلس البطريرك ال ٢٣ ، تربى عند خاله في مدرسة الإسكندرية اللاهوتية، ثم أرسله خاله إلى دير القديس مقار في البرية فتتلمذ على أيدي الشيوخ الرهبان القديسين خمس سنوات... ثم رسمه خاله شماسًا وعينه واعظًا وجعله كاتباً له، ولما تنيحَّ البابا ثاوفيلس أجلسوا هذا الأب مكانه في ٢٠ بابه سنة ١٢٨ للشهداء، فاستضاءت الكنيسة بتعاليمه، رد على مفتريات الإمبراطور الجاحد يوليانوس في مصنفاته العشرة، رأس المجمع المسكوني بمدينة أفسس (كان مكوناً من مئتي أسقف) وناقش نسطور بطريرك القسطنطينية والذي أنكر أن العذراء هي والدة الإله، وبين له ضلال بدعته، ومن أعماله الخالدة شرح الأسفار المقدسة. ولما أكمل سعيه مرض قليلاً وتنيحَّ بسلام بعد أن أقام على الكرسي المرقسي إحدى وثلاثين سنة وثمانية شهور وعشرة أيام، تعيد الكنيسة بنياحته في الثالث من شهر أبيب

بركة صلاتهم تكون معنا آمين

استشهاد مارمرقس الرسول اول باباوات الاسكندرية

القديس مرقس كاروز الديار المصرية وأول باباوات الإسكندرية واحد السبعين رسولًا كان اسمه أولا يوحنا كما يقول الكتاب: أن الرسل كانوا يصلون في بيت مريم أم يوحنا المدعو مرقس (أع 12: 12) وهو الذي أشار إليه السيد المسيح له المجد بقوله لتلاميذه: "إذهبوا إلى المدينة إلى فلان وقولوا له. المعلم يقول وقتي قريب وعندك أصنع الفصح مع تلاميذي (مت 26: 18) و كان بيته أول كنيسة مسيحية حيث فيه أكلوا الفصح وفيه أختبأوا بعد موت السيد المسيح وفي عليته حل عليهم الروح القدس.

ولد هذا القديس في ترنا بوليس من أب اسمه أرسطو بولس وأم أسمها مريم. إسرائيلي المذهب وذي جاه عريض، فعلماه وهذباه بالآداب اليونانية والعبرانية ولقب بمرقس بعد نزوح والديه إلى أورشليم حيث كان بطرس قد تُلمذ للسيد المسيح. ولأن بطرس كان متزوجا بابنة عم أرسطو بولس فكان مرقس يتردد على بيته كثيرا ومنه درس التعاليم المسيحية، وبعد صعود السيد المسيح استصحبه بولس وبرنابا للبشارة بالإنجيل في أنطاكية وسلوكية وقبرص وسلاميس وبرجة بمفيلية حيث تركهما وعاد إلى أورشليم وبعد انتهاء المجمع الرسولي بأورشليم استصحبه برنابا معه إلى قبرص.

وبعد نياحة برنابا ذهب مرقس بأمر السيد المسيح إلى أفريقية وبرقة والخمس المدن الغربية. ونادي في تلك الجهات بالإنجيل فآمن على يده أكثر أهلها، وعندما دخل المدينة انقطع حذاؤه وكان عند الباب إسكافي أسمه إنيانوس، فقدم له الحذاء وفيما هو قائم بتصليحه جرح المخراز إصبعه فصاح من الألم وقال باليونانية " اس ثيؤس" (يا الله الواحد) فقال له القديس مرقس: "هل تعرفون الله؟ " فقال" لا وإنما ندعو باسمه ولا نعرفه". فتفل على التراب ووضع على الجرح فشفي للحال، ثم أخذ يشرح له منذ بدء الخليقة، فدعاه إلى بيته وأحضر له أولاده جميعا وعمدهم باسم الأب والابن والروح القدس.

ولما كثر المؤمنون باسم المسيح وسمع أهل المدينة بهذا الآمر جدوا في طلبه لقتله. فرسم إنيانوس أسقفا وثلاثة قسوس وسبعة شمامسة ثم سافر إلى الخمس المدن الغربية وأقام هناك سنتين يبشر ويرسم أساقفة وقسوسًا وشمامسة.

وعاد إلى الإسكندرية فوجد المؤمنين قد ازدادوا وبنوا لهم كنيسة في الموضع المعروف ببوكوليا (دار البقر) شرقي الإسكندرية على شاطئ البحر وحدث وهو يحتفل بعيد الفصح يوم تسعة وعشرين برمودة سنة 68 م. وكان الوثنيون في اليوم نفسه يعيدون لإلههم سرابيس، أنهم خرجوا من معبدهم إلى حيث القديس قبضوا عليه وطوقوا عنقه بحبل وكانوا يسحبونه وهم يصيحون "جروا الثور في دار البقر" فتناثر لحمه وتلطخت أرض المدينة من دمه المقدس وفي المساء أودعوه السجن فظهر له ملاك الرب وقال له "افرح يا مرقس عبد الإله، هودا اسمك قد كتب في سفر الحياة وقد حسبت ضمن جماعة القديسين". وتواري عنه الملاك ثم ظهر له السيد المسيح وأعطاه السلام فابتهجت نفسه وتهللت."

وفي اليوم التالي (30 برمودة) أخرجوه من السجن وأعادوا سحبه في المدينة حتى أسلم روحه الطاهرة ولما أضرموا نارا عظيمة لحرقه حدثت زلازل ورعود وبروق وهطلت أمطار غزيرة فأرتاع الوثنيون وولوا مذعورين. وأخذ المؤمنون جسده المقدس إلى الكنيسة التي شيدوها وكفنوه وصلوا عليه وجعلوه في تابوت ووضعوه في مكان خفي من هذه الكنيسة.

صلاة هذا القديس العظيم والكاروز الكريم تكون معنا ولربنا المجد دائمًا. آمين

سر الزواج السعيد

القس جورج شاكر

إعرف الفرق بينك وبين شريك حياتك

ما أعظم إلهنا في خليقته، فلقد خلق الله الرجل والمرأة متساويين في القيمة، ومختلفين في الطبيعة يكمل أحدهما الآخر، فلقد خلق الله المرأة حواء لكي تتكامل مع الرجل (آدم)، وهذا الاختلاف لا يعني أن أحدهما يمتاز عن الآخر فمكتوب في (١ كو١١: ١١) "الرجل ليس من دون المرأة، ولا المرأة من دون الرجل في الرب" وفي (غلا٣: ٢٨) "ليس يهودي ولا يوناني. ليس عبد ولا حر. ليس ذكر وأنثى، لأنكم جميعا واحد في المسيح يسوع" . فالله الخالق: " خلق الله الإنسان على صورته. على صورة الله خلقه. ذكرا وأنثى خلقهم".(تك١ : ٢٧) والرب يسوع بذل دماه لفداء الإنسان رجلا كان أو إمرأة" (يو٣: ١٦)، والروح القدس لا يميز بين رجل أو إمرأة في سكناه، وفي المواهب الروحية، وفي الحياة المثمرة (غلا5: ٢٢) لكن من المهم أن يعرف شريك الحياة الفروق بين الرجل والمرأة، ليستطيع كل منهما قبول نفسه، وقبول شريك حياته بإختلافاته، ويؤدي هذا إلى مزيد من التعاون والانسجام، وترسيخ الثقة والاحترام بينهم، والعكس صحيح فالجهل بالفروق بينهما من أهم أسباب الخلافات الزوجية.

فهناك العديد من الإختلافات ومنها

1- البناء الجسدي : في الغالب نرى الرجل أقوى من المرأة من الناحية الجسدية، فالرجل قوي العضلات يميل للخشونة، بينما تتميز المرأة بالرقة واللطف، فالسمات الجسدية تنعكس على السلوك، فالأضعف يعتمد بطبيعة الحال على الأقوى، ويتوقع منه الحماية والأمن، كما أننا نجد أن الرجل يميل إلى حل مشكلاته حتى ولو بالعنف، في حين تلجا المرأة غالبا إلى لغة الدموع للوصول إلى حقوقها، ولهذا يقول الرسول بطرس "أيها الرجال، كونوا ساكنين بحسب الفطنة مع الإناء النسائي كالأضعف، معطين إياهن كرامة" (١ بط: ٧)، بالطبع ليس المقصود هنا بكلمة "الاناء كالأضعف" أن المرأة أقل من الرجل في شيء لكن المقصود هنا القوة الجسدية، لذا على الرجل أن يتعامل مع زوجته برقة متناهية، وبحنان بالغ، وهذا لا يقلل أبدا من شأنه، بل بالعكس فهو يعيش الوصية الإلهية في كيفية أن يعيش كل منهم معينا للآخر، ولا شك إن رقة المرأة ، لا تعني ضعفها، فالقوة ليست دائما قوة الجسم، فهناك قوة الشخصية، والرأي.

2- الإهتمامات: الرجل يشعر بالسعادة عندما ينجح في عمله، وهو يثبت نفسه من خلال نجاحه في العمل، ولذلك فهو يعطي الجزء الأكبر من وقته وطاقته في عمله، وأحياناً الزوجة لا تعرف قيمة هذا العمل لزوجها، وكثيرا ما تعترض على كثرة مشغولياته، فالمرأة يهمها جدا إحساسها أنها موضع إعزاز وتدليل، وتجد سعادة في نظرة الإعجاب والحب من زوجها، وإذا أهمل ذلك تشعر بالضيق، فهي تقدر جيدا التعبير عن الحب والجمال، في المقابل يهم الرجل أن يشعر أنه محل تقدير، وأن له أهمية ودور مؤثر، وموثوق فيه، والعكس صحيح إذا شعر الرجل بعدم أهميته، وعدم احتياج الآخرين له، هذا يمثل موتا بطيئا للرجل.

أسرار التربية الناجحة

د.مجدي أسحق

هلم نتحاجج (إش 18:1)

سياسة الله الكاملة في حكمته و أبوته هو أن يتحاور معنا ليصل بنا ومعنا إلى الرضا والراحة و سلامة الأختيار، وأني أتعجب من الآباء و الأمهات الذين يجبرون أولادهم علي الطاعة العمياء دون حوار أو تفهم او اقتناع في الوقت الذي تحاور الرب مع أولاده وهو الكامل اللانهائي..

- تحاور مع أبراهيم "هل أخفي عن أبراهيم ما أنا فاعله" (تك 17:18)
- ومع موسي في خمسة حوارات طويله حتي أقنعه بأن يذهب إلي أرض مصر (خر 3،4)
- ومع ايليا الحزين الهارب من الألم (1مل 19)
- ومع يونان اليائس (يو 4)
- ومع شاول مضطهد الكنيسة (أع 9)
- بل ومع تلاميذه كلهم (لو 9 ، مت 16)

الأب الحكيم القوي المختبر هو الذي يعطي أولاده فرصه التعبير عن الرأي ليبني شخصياتهم ويعلمهم فن صناعه القرار ومهارات العلاقه بالآخرين.

من المفيد أن تجعل في أسرتك حلقات مناقشة تشارك فيها زوجتك و أولادك الرأي ، يطرح فيها كل واحد فكره في حريه و بساطه.. بهذه الطريقه يزيد الدفء العاطفي، وتتعرف علي أفكار أولادك ثم تحلل وتجادل وتقرب وجهات النظر المتنوعه التي يمكن أن يتبناها أفراد أسرتك ... والحذر كل الحذر أن تسفه تلك الآراء مهما كانت بساطتها!

من المفيد كذلك أن تترك لأولادك الحرية أن يقولوا رأيهم فيك وفي آرائك وينتقدونك بأسلوب مهذب فهذا أفضل من أن يكون له شخصيتان واحده مطيعه مهذبه أمامك و الأخري علي النقيض في غيابك، وهذا المنهج هو عينه الذي أتبعه السيد المسيح له المجد مع تلاميذه "سأل تلاميذه قائلاً من يقول الناس أني أنا ... قال لهم و أنتم من تقولون أني أنا ؟" (مت 16: 13-15).

ولذلك سمي تلاميذه "الحواريون" نسبه إلي منهج الحوار الذي علمه إياهم الرب يسوع له المجد ...

أحكي لطفلك عن القيامة

ليلة عيد القيامة كان ماريو بيصلي مع أسرته وسمع أبونا في الوعظة بيقول "لا يتم الخلاص الإ برينا يسوع المسيح وحده"، ماريو فضل يفكر في الكلام ده لغاية لما روح البيت.

ماريو: ماهو الخلاص يا بابا اللي لايتم إلا بيسوع المسيح وحده؟

بابا : ياه يا ماريو دي حكاية قديمة خالص ترجع لايام أبونا آدم وأمنا حواء، لما ربنا سكنهم في جنة عدن ووصاهم بأن من كل شجر الجنة ياكلوا ما عدا شجرة معرفة الخير والشر واللي يخالف الوصية عقوبته الموت لأن أجرة الخطية هي الموت . ولكن ضحك عليهم الشيطان وخلاهم يخالفوا الوصية وأكلوا من الشجرة ، ومن يومها بقي آدم وحواء بيخافوا بسبب الخطية اللي عملوها . وطبعا زعل منهم ربنا وطردهم من الجنة وحكم عليهم بعقوبة الموت .

ماريو : وبعدين يا بابا إيه اللي حصل!

بابا: ربنا بيحب خالص الانسان فدبر طريقة بها يخلص الانسان من هذه الخطية وعقوبة الموت، الطريقة دي انه يرسل شخص بدلا الانسان ويموت بدلا منه ويكون هو الفادي للبشرية كلها لأن كل الناس ورثت الخطية عن آدم وحواء فلا يوجد أحد بدون خطية.

ماريو : مين بقي يا بابا يرضي يموت بدل الانسان .

بابا : شوف يا ماريو هو الفادي لازم يتوافر فيه أربعة شروط أساسية :-

1-الفادي يكون بلا خطية، واحنا اتفقنا إن لا يوجد أحد بدون خطية، فهذا الشرط لا يوجد إلا في الله.

2- أن يكون غير محدود وهذا الشرط لا يتوافر الا في الله لأن الله في كل مكان في السموات والأرض لان حتي الملائكة محدودة .

3- أن الفادي يكون قابل للموت حتي يفدي الانسان ويموت بدلا منه .

4- أن الفادي يكون انسان لكي ينوب عن كل انسان خاطئ .

ماريو: أفهم من كده يا بابا أن الفادي لازم يكون إله و إنسان ، الاثنين مع بعض أنا كده متلخبط.

بابا : لا لخبطة ولا حاجة الله القدير المحب حل المشكلة ، لانه بيحب الانسان نزل هو بنفسه وأخذ طبيعة الإنسان بان الروح القدس حل علي العذراء مريم فحبلت ربنا يسوع المسيح ، وهو بكده يكون إله كامل وإنسان كامل، لكنهم واحد في شخص ربنا يسوع المسيح زي ما يقال في القداس

(لاهوته لم يفارق ناسوته لحظة واحدة ولا طرفه عين) اللاهوت هو الطبيعة الإلهية والناسوت هو الطبيعة الإنسانية، وبكده يكون هو الفادي الوحيد اللي يقدر أن يحلص الانسان من الموت واللي بتتوافر فيه الشروط الأربعة . وطبعا عارف يا ماريو إزاي أنه حمل خطيتنا ومات بدلا منا علي عود الصليب وقام من بين الأموات في اليوم الثالث وغلب الشيطان وأعطانا النصره والحياة الأبدية

ماريو : ياه ايه الحب العظيم ده اللي ربنا أعطاه لينا .

بابا : ده حب كبير وعظيم زي ما قال الكتاب المقدس.

"(هكذا أحب الله العالم حتي بذل ابنه الوحيد لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية) "

يو3: 16"

" كلما اشتهيت اشتريت"؟

وإليك بعض النصائح الرئيسية للتخلص من العادات الاستهلاكية السيئة:

1- تحكم في رغباتك الاستهلاكية

لا تدع الإعلانات والتسويق يدفعانك إلى شراء أشياء لا تحتاجها، اسأل نفسك قبل كل عملية شراء هل هذا الشيء ضروري بالفعل أم مجرد رغبة عابرة؟ تجنب التسوق العاطفي مثل الشراء عند الشعور بالتوتر أو السعادة.

2- ضع خطة مالية

قم بكتابة ميزانية شهرية تتضمن دخلك ومصاريفك الأساسية (الطعام، السكن، المواصلات، إلخ) التزم بهذه الميزانية لتحافظ على استقرارك المالي، حدد مبلغًا معينًا للإنفاق على الأمور الترفيهية، والتزم بهذا المبلغ دون تجاوزه.

3- فكر في القيمة وليس السعر

عند شراء أي منتج، ركز على القيمة وليس فقط السعر، من الأفضل الاستثمار في منتجات ذات جودة عالية تدوم طويلاً بدلًا من المنتجات الرخيصة التي تتلف بسرعة.

4- تجنب الإغراءات التسويقية

لا تقع في فخ العروض الترويجية مثل "اشترِ واحدًا واحصل على الآخر مجانًا" أو التخفيضات الكبرى التي قد تدفعك لشراء أشياء غير ضرورية، خذ وقتًا قبل اتخاذ قرار الشراء.

5- قم بتأجيل الشراء

حاول تأجيل قرار الشراء قبل اتخاذ القرار النهائي، قد تجد بعد التفكير أنك لا تحتاج إلى هذا المنتج، هذا الأسلوب يساعد في تقليل الشراء العاطفي والاندفاعي.

6- استثمر في تجارب حياتية وليس في الأشياء

بدلاً من إنفاق أموالك على شراء أشياء مادية، فكر في الاستثمار في تجارب حياتية مثل السفر أو التعلم، التي تضيف قيمة معنوية أكبر لحياتك.

7- تعلم من أخطائك السابقة

قم بمراجعة مشترياتك السابقة وتحديد الأشياء التي كنت قد اشتريتها ولم تكن بحاجة إليها. استخدم هذا التعلم لتفادي الوقوع في نفس الأخطاء مستقبلاً.

8- تبسيط حياتك

تجنب تكديس الأشياء التي لا تحتاج إليها، واعمل على تبسيط حياتك من خلال شراء ما هو ضروري فقط. ذلك لا يحسن وضعك المالي فحسب، بل يعزز من راحتك النفسية أيضًا.

9- استمتع بما لديك

ركز على الاستمتاع بما تملكه هذا سيساعدك في تقدير قيمة الأشياء وتقليل الرغبة في الشراء

دقت ساعة الامتحانات

5 نصائح هتساعد طفلك يركز فى مذاكرته

أيام قليلة وتبدأ الامتحانات ببعض المدارس، وهو موسم العصبية من جانب الأمهات والأبناء الذين يرغبون فى اللهو ويعانون من عدم الرغبة فى المذاكرة، ووفقا للدراسات العلمية توجد بعض النصائح لتحفيز طفلك على المذاكرة.

فواصل للراحة:

لابد قبل أن يركز الطفل فى الدراسة منحه فرصة لاعادة شحن عقله ببعض الراحة والهدوء، من خلال إعطائه فاصلا للراحة بين كل مادة والأخرى لمده ربع ساعة على الأكثر، حتى لا يصعب استعادته للمذاكرة والجلوس لاستكمالها.

كفاية ضرب :

العقاب والضرب والصوت العالى غالبا لا يأتى بنتيجة جيدة للطفل العنيد الذى لا يرغب فى التركيز بدروسه، وهنا يمكن التحدث معه بهدوء وتحفيزه انه إذا انتهى من مذاكرة قدر معين من المواد الدراسية سيتم مكافئته أو الخروج معا لشراء الحلوى.

تقليل المحمول والانترنت:

ابعدى الاجهزة التى تسبب لطفلك التشتت مثل التلفزيون أو الكمبيوتر وغيرها من أجهزة المحمول واللاب توب، واربطى استخدامه ومشاهدته لها بما ينجزه من مذاكره وحل الاسئلة.

المجسمات :

المجسمات والنماذج التى تحاكى المواد الدراسية من أكثر ما يجعل الطالب يركز، فاستعينى ببعض منها، خاصة أنها تناسب الطفل فى المراحل الابتدائية، كما يمكنك عمل بعض التجارب البسيطة فى البيت التى تتسم بالامان لزيادة الفهم.

ترتيب الغرفة:

جلوس الطفل فى مكان منظم ونظيف من الأمور التى يمكن ان تساعد طفلك على توفير الراحة النفسية له والتركيز، ويمكن تزيين غرفته ببعض الصور وتوفير الاضاءة الكافية لأنها عامل مهم جدا لتركيزه حتى لا تسبب ضعف الإضاءة له تعب بالعين أو رغبة فى النوم.

غذاء متوازن:

توجد بعض العناصر الغذائية التى تزيد من التركيز وتنعش المخ مثل الفاصوليا ، والمكسرات، وجوز الهند والفواكة مثل الموز، وبعض الخضراوات ومنها البروكلى.

لماذا يقي الثوم من الأمراض المزمنة

كشفت الدراسات العلمية أن الثوم من الأطعمة التي تتمتع بفوائد صحية عديدة، حيث يحتوي على نسبة عالية من مضادات الأكسدة التي تجعله من أكفأ الأغذية للوقاية من مشكلات الشرايين، وإيقاف النمو السرطاني للخلايا، ومكافحة الجلطات والالتهابات.

حيث يوفر الثوم العديد من الفوائد الصحية، مثل:

- حماية الشرايين

يساعد الثوم على الحفاظ على صحة الشرايين وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

- مكافحة السرطان

كما يحتوي الثوم على مركبات تسهم في تثبيط نمو الخلايا السرطانية.

- مضاد للجلطات والالتهابات

يعمل الثوم كمضاد طبيعي للجلطات والالتهابات، ما يجعله فعالا في حماية الجسم من الأمراض المزمنة.

- الكمية الموصى بها من الثوم:

للحصول على أقصى استفادة من الثوم، تنصح الدراسات بتناول حوالي 30 جراما يومياً، أي ما يعادل رأس ثوم صغيرة.

يمكن تناول ثلاث إلى أربع فصوص من الثوم مع طبق الفول في الصباح، ومثلها مع السلطة أو الطماطم المخللة أو الباذنجان في وجبات أخرى.

- تحسين مناعة الجسم:

يحتوي الثوم على العديد من المركبات الفعالة التي لها تأثير مضاد للأكسدة، والتي تساهم في التقليل من الإجهاد التأكسدي والتخلص من سموم الجسم، الأمر الذي يمكن أن يساهم في حماية خلايا الجسم والتحسين من وظائفها، بما في ذلك وظائف الجهاز المناعي.

ومن الأمثلة على الأمراض المعدية التي يمكن أن يساهم الثوم في الوقاية منها ما يلي:

- نزلات البرد والزكام.
- التهابات المسالك البولية.
- عدوى الهربس الفموي.
- التهابات الأذن.

طرق تسريع عملية الهضم

هُنالك طرق تسريع عملية الهضم والمحافظة على صحة الجهاز الهضمي يمكن اتباعها لتجنب مشاكل عُسر الهضم وعدم الشعور بالانزعاج، وتتلخص بالآتي:

1. **تناول وجبات صغيرة متكررة:** إنّ تناول الوجبات الغذائية الصغيرة بفترات زمنية متكررة خلال اليوم من طرق تسريع عملية الهضم، فتناول وجبة صغيرة كل 4 إلى 5 ساعات تعزز عملية الهضم وتعطي شعور بالشبع، في حين أن تناول وجبة كبيرة تسيطر على حركة الجهاز الهضمي وتبطئ من عملية الهضم.
2. **الإكثار من أكل الأطعمة التي تحتوي على الألياف:** إن وجود الألياف في وجبات الطعام مهم جدًا، إذ تساعد الألياف القابلة للذوبان على امتصاص الماء وزيادة حجم البراز.
3. **تناول الشوربات:** تعد الشوربات من الأطعمة الخفيفة ويتم هضمها بسرعة، لأنها سوائل ولا تحتاج لوقت طويل في الجهاز الهضمي، إذ أنها تساعد على الامتصاص.
4. **مضغ الطعام جيدًا :** إنّ مضغ الطعام جيدًا يسهل عمل الأمعاء مما يعمل على تسريع عملية الهضم، على عكس بلع الطعام من غير مضغ.
5. **تناول الأطعمة التي تحتوي على البكتيريا النافعة:** و التي تساعد على محاربة البكتيريا المُضرة في الأمعاء، بحيث أنها تقوي الأمعاء من خلال إفراز مواد، وتحمي الجسم من أمراض الجهاز الهضمي، وتقوي الجهاز المناعي، ومن الأغذية الغنية (بالبكتيريا النافعة) الزبادي و الثوم والموز الأخضر.
6. **ممارسة الرياضة:** ممارسة الرياضة والحركة لها فوائد كثيرة ونتائج إيجابية على جميع أجهزة الجسم؛ إذ تحافظ على صحة القلب، وتساعد على تسريع عملية الهضم.
7. **شرب الماء:** شرب كميات كافية من الماء من أجل تجنب الإمساك، إذ أن الترطيب مهم جدًا لتسريع عملية الهضم.
8. **الابتعاد عن الأطعمة الثقيلة والدهون الحيوانية والسكريات المضافة:** إنّ الدهون تستغرق وقت لهضمها، وخاصة الأطعمة المقلية، كما أن بعض المنتجات التي يضاف إليها مواد حافظة تحتوي على السكريات والدهون الحيوانية المضافة، بحيث تستغرق فترة زمنية أطول، وعند تناول وجبة دسمة يشعر بعض الأشخاص بالنعاس نتيجة توجه طاقة الجسم لهضم الطعام بدل توزعها لأجهزة الجسم الأخرى.
9. **تجنب الطعام الذي يتعب المعدة:** تختلف استجابة وراحة الأشخاص للأطعمة، إذ أنّ البعض يواجه مشاكل وارتباك معوي عند تناول شيء معين، الفواكه الحمضية أو البندورة قد تسبب عند البعض حرقة في المعدة، ويتسبب القمح أو البصل أو منتجات الألبان بعض المشاكل، بينما يواجه البعض مشاكل نحو الطعام الحار، كما أن التدخين يسبب اضطراب عملية الهضم، ويُنصح بتجنب جميع الأطعمة التي تتعب المعدة لتجنب أي مشاكل التي تصيب الجهاز الهضمي.
10. **متابعة الصحة العامة:** في بعض الحالات قد تساهم بعض الأدوية والمشاكل الطبية على عملية الهضم في حالة استبعاد الأسباب أخرى، إذ ينصح بمتابعة الأمر مع الطبيب وحصر الأدوية المأخوذة لمعرفة السبب .

عيد الصعود المجيد

29 مايو 2025

"وأخرجهم خارجًا إلى بيت عنيا ورفع يديه وباركهم. وفيما هو يباركهم، أنفرد عنهم وأُصعد إلى السماء، فسجدوا له ورجعوا إلى أورشليم بفرح عظيم"

"لو 24: 50- 52"