

- 4 مارس 25 امشير استشهاد ارخبس وفليمون أخية وابيفية العذراء
7 مارس 28 امشير تذكار ابادير وإيريني
8 مارس 29 امشير استشهاد القديس بوليكار بوس
9 مارس 30 امشير نياحة البابا الانبا كيرلس السادس
10 مارس 1 برمهاات استشهاد القديسين مقرنيوس وتكلا
12 مارس 3 برمهاات نياحة البابا قسما الاسكندري 58
14 مارس 5 برمهاات استشهاد القديسة ادوكسية
16 مارس 7 برمهاات شهادة القديسين فيليمون وابلابيوس
17 مارس 8 برمهاات استشهاد متياس الرسول
19 مارس 10 برمهاات عيد الصليب المجيد
24 مارس 15 برمهاات نياحة القديسة سارة الراهبة
26 مارس 17 برمهاات استشهاد سيدهم بشاي
27 مارس 19 برمهاات نياحة ارسطوبولس أحد السبعين رسول
29 مارس 30 برمهاات اقامة لعازر

أنت تسأل والبابا يجيب

تختلف ترجمات الصلاة الربانية فبعضها يقول "خبزنا كفافنا"
والبعض يقول "خبزنا الذى للغد" فأيهما أصح؟

جيب قداسة البابا شنودة الثالث

إن الكلمة اليونانية (إيبى أوسىوس) تحمل أكثر من معنى ؟
وحتى آباء الكنيسة الأوائل اختلفوا فى ترجمتهم لهذه الكلمة ...

+ فالقديس جيروم - فى ترجمته اللاتينية - الفولكاتا - vulgate يترجمها بالخبز الجوهرى

+ أما القديس أغسطينوس، والقديس غريغوريوس أسقف نيصص فإن ترجمتها هى الخبز اليومي + والقديس يوحنا
ذهبي الفم يستخدم أيضا عبارة الخبز اليومي (الكفاف)

+ والترجمة القبطية : وهى من أشهر الترجمات تقول "خبزنا الذى للغد"

+ والترجمة الإنجليزية : Revised standard Version تذكر فى النص : الخبز اليومي

* ولست أريد هنا أن أدخل معكم فى بحث لغوى .. كما لست أريد أن أورد باقى أقوال الآباء الذين شرحوا الصلاة
الربانية... فكل هذا سوف لا يفيدكم ...

الخبز الذى نطلبه هو الخبز الروحي اللازم لأبديتنا نقول هذا ونضع

أماننا النقط الآتية

1- الصلاة الربانية تشمل 7 طلبات :

(الثلاث طلبات الأولى منها خاصة بالله وهى ليتقدس اسمك ، ليأت ملكوتك لتكن مشيئتك...)

(والأربع طلبات الباقية خاصة بنا وأولها : خبزنا ... ومن غير المعقول أن يكون الخبز المادة

مغفرة الخطايا وقبل طلب النجاة من التجارب والشرير

2- كما أن هذا يتعارض مع قول الرب "لا تهتموا لحياتكم بما تأكلون وبما

تشربون لكن اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره وهذه كلها تزداد لكم (مت: 25 ، 31 - 33) + "إعملوا لا

للطعام البائد بل للطعام الباقي" (يو: 6 : 27).

3- ومع ذلك، إن كان يعوزنا الخبز اليومي فلنطلبه... ولكن نطلب حينئذ الخبز اليومي، ولا نهتم بما للغد

4- إن قلنا خبزنا الذى للغد ، ماذا نقصد حينئذ؟

نقصد الخبز اللازم لأرواحنا ، الذى لأبديتنا اللازم للحياة المقبلة للغد... وهنا نضع فى قلوبنا أن نطلب كل غذاء

الروح كالصلاة والتأمل وكحبة الله والالتصاق بالله وكالتناول من الأسرار المقدسة .

* ونلاحظ هنا أن الترجمة القبطية كانت روحية فى فهمها للطلبية .



محبة الله



"لأن محبة الله قد أنسلبت في قلوبنا بالروح القدس (المعطي لنا)" ﴿رو.١٠.١٧﴾

فالروح القدس الموجود فينا يعطينا امكانية الحب... وكثيرا ما نشعر بلمسات الروح القدس فينا فيلهب قلوبنا بحب عجيب مصدره الروح القدس ،روح الحب المنبثق من الآب قبل كل الدهور... ويظهر لنا الله علي لسان حزقيال النبي محبته ورعايته في اصحاح ١ .
متحدثا عن اورشليم ويقصد بها النفس البشرية قائلا : كنت غريبة ، ويوم ولدت لم تقطع سرتك بل ظل ارتباطك بالخطية الاولي المهلكة ، ولدت في خزي وعار، وأوشك نزيغ الخطية أن يهلكك لم تشفق عليك عين بسبب قذارتك فصرت مكروهه وانقطع رجاء الكل في حياتك فتركوك للموت في دمار الخطية... بل انا الرب عندما مررت بكى قلت لك بدمكي عيشي ، اذا كانت الخطية قد نزعنت عنكي ثياب النعمة وصرت عريانة وعارية ولكنني مررت بكى واذا زمنك زمن الحب حتي اذا افرطتي في محبتك للارضيات والعالم وشهواته انا أدخل معكي في عهد جديد . كان لعهد القديم بدم تيوس وعجول .

أما العهد الجديد فقد سجله رب المجد يسوع بدمه علي خشبة الصليب... ويعلم رب المجد .

"فصرت لي فحمتك بالماء وغسلت عنك وماءك ومسحتك بالزيت وألبستك

مطرزة وجملت جبرا جبرا فصلحت لملكة" ﴿مز.١٣٤.١﴾ .

يقوم رب المجد بتجميلنا لتصبح نفوسنا عروسا له

+ "حممتك" يشير للمعمودية التي نتذكرها كل يوم مع تلامسنا للماء
+ "مسحتك بالزيت" يشير لمسحة الميرون المقدسة التي بها نثبت في الروح القدس
+ "وألبستك مطرزة" فقد صرنا نلبس الرب يسوع نفسه ونتذكر ذلك كل يوم عند ارتداء ثيابنا .

ان محبة الله لا تنقص امام جحودنا اذ يعلن لكل نفس كل يوم جملة جدا جدا

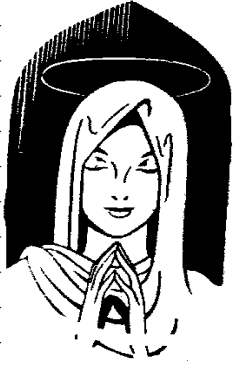
فصلحت للملكة وخرج لك اسم في الامم لجمالك

وينظر تجاوب كل نفس منا معلنة

(انا لحيبي وحيبي لي)



نياحة القديسة براكسيا العذراء (٢٦ برمهات)



فى مثل هذا اليوم تنيحت القديسة الطوباوية براكسية العذراء وهذه كانت ابنة لوالدين من عظماء مدينة رومية ومن عائلة الملك أنوريوس . وعند نياحة والدها أوصى الملك بها واتفق أن أتت والدتها الى مصر لتحصيل أجرة الأملاك والبساتين التى تركها لها زوجها فأحضرت بنتها معها وكان عمرها وقتئذ تسع سنين ونزلتا بأحد أديرة العذارى .

وكانت راهبات ذلك على غاية النسك والتقشف فلا يأكلن المأكولات الدسمة ولا زيتا ولا فاكهة، ولا يذفن خمرا، وينمن على الأرض فأحبت هذه الصبية الدير واستأنست بالخدمة التى فيه . فقالت لها الخادمة : "عاهدينى أنك لا تتركين هذا الدير"

فعاهدتها على ذلك ولما أنهت والدتها عملها الذى كانت قد أتت لاجله امتنعت ابنتها عن العودة معها قائلة " أنى قد نذرت نفسي للمسيح ولا حاجة بي الى هذا العالم ، لان عريسى الحقيقى هو السيد المسيح ، فلما عرفت والدتها ذلك منها وزعت كل ما لها على المساكين وأقامت معها فى الدير عدة سنين ثم تنيحت بسلام وسمع أنوريوس هذا الخبر فأرسل يطلبها .

فأجابته قائلة بأنها نذرت نفسها للسيد المسيح ولا تقدر أن تخلف نذرها فتعجب الملك من تقواها على صغر سنها وتركها أما هي فسارت سيرة فاضلة وتعبدت تعبدا زائدا فكانت تصوم يومين يومين ثم ثلاثة فأربعة فأسبوعا وفى صوم الأربعين لم تكن تأكل شيئا مطبوخا فحسدها الشيطان ووضربها فى رجلها ضربة آلمتها زمانا طويلا إلى أن تحن الرب عليها وشفأها وقد أنعم الرب عليها بموهبة شفاء المرضى .

وكانت محبوبة من الأخوات والآن الرئيسة لطاعتها العظيمة لهن . وفى إحدى الليالي رأت الرئيسة أكاليل معدة فسألت : لمن هذه ؟ فقيل لها : "لابنتك براكسية" وهى ستجيب الينا بعد قليل " وقصت الام الرؤيا على الأخوات وأوصتهن ألا يعلمن براكسية بها .

ولما حانت أيامها لتترك هذا العالم اعترتها حمى بسيطة فاجتمع عندها الام والأخوات والخادمة وطلبن منها أن تذكرهن أمام العرش الإلهي ثم تنيحت بسلام . ثم تنيحت بعدها الخادمة صديققتها وبعدها بقليل مرضت الأم فجمعت الأخوات ... وقالت لهن : " تدبرن فى من تقمنها عليكم لاني ذاهبة إلى الرب " وفى صباح اليوم التالى أفتقدنها فوجدن أنها قد تنيحت .

صلاتها تكون معنا . آمين

الهروب المرفوض والهروب المرغوب

"قام يونان ليهرب من وجه الرب" (يونان 1:3)

+ هناك هروب مرغوب ومطلوب ،

وأيضاً هناك هروب سلبي مرفوض وضار جداً .

أولاً : الهروب المرفوض :

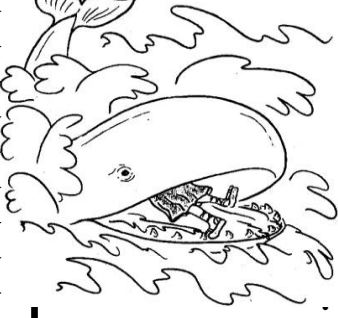
□ - الهروب من الله

- + " ويل لهم (الأشرار) لأنهم هربوا (بعيداً) عنى " (هوشع 7) .
- + فمن الحماقة الشديدة الابتعاد عن الله ، محبة الخطاة ، ويريد خلاصهم ، وقد خلم كثيرين جداً ، فى كل زمان ومكان .
- + الخروف الأحق يهرب من الخطيرة (بيت الله) ، ويذهب للذئاب (الأبن الضال) .
- * " إلى من تهربون للمعونة (الألتجاء لآخر دون الله) " ؟! (إش b) .
- + هرب آدم وحواء من لقاء الرب فى جنة عدن ، فلاحقهما بحبه .
- + لماذا يهرب البعض من الله ، وهو المديق الألق من الأخ ؟! (أم 18 : 24)
- + وأنه " لم يأت ليدين العالم ، بل ليخلص العالم " !! (يو 3 : 17) .
- + عندما هرب داود من العبادة قليلاً ، ونسى رقابة الله ، سقط بسهولة !! .
- فأخذ الدرس وقال : " أين أذهب من روحك ؟ ومن وجهك أين أهرب ؟ " (مز 99)
- (يجب ضرورة مراعاة رقابة الله لنا ، فى كل مكان وكل زمان) .
- + عزيزى / عزيزتى هل تتذكرون قول الرب دائماً : " تعالوا إلى يا جميع المتعبين "

□ - الهروب من المسؤولية

- + هرب يونان من خدمة نينوى ، لأسباب واهية !!
- + فى بعض الأماكن نفوس كثيرة تحترق وتغرق وتهلك ، والخادم لا يبالي !!
- + البعض يهرب من الزواج (رغم عدم وجود عوائق) ولكن هرباً من تحمل المسؤولية وبعض الأزواج والزوجات يهرب من مسؤولية الأسرة ، وهذا له خطورته على كل أفرادها
- + والبعض يهرب من العمل ، أو الدراسة ، وهذا يترتب عليه أضرار خطيرة .

□ - الهروب من بيت الرب (الكنيسة)



+ الهروب من العلاج فى المستشفى الروحى المجانى (الكنيسة) .
+ الهروب من وسائل النعمة ، وتكون النتيجة استعباد الخطية والشيطان للإنسان
+ الهروب من الأتجمعات الروحية ، وضرر الجهل الروحى (الهلاك) .
+ الهرب من الأتتراف ، ومن المشورة الروحية السليمة ، ونتائجه خطيرة
(ضياع المستقبل الأرضى والأبدى) .

ثانياً : الهروب المرغوب :



□ - الهروب من وجه الشر والأشرار

+ " أهرب لحياتك " (لوط وسدوم) .
+ هرب يوسف من امرأة فوطيفار ، الهرب من أصدقاء السوء
المعاشرات الرديئة تفسد الأخلاق الجيدة " (كو 15 : 33) .

□ - الهروب من وجه الغضب

+ هروب العائلة المقدسة من وجه هيرودس (مت 2 :) .

□ - الهروب من الهراطقة

+ " احترزوا من أن تنقادوا بضلال الأردياء " (بط : □□) .

□ - الهروب من الأفكار الشريرة

+ وسائل الأعلام الفاسدة ، وتعاليم العالم الضالة والمضلة ، والهرب من
أماكن اللهو والعبث والمقاهى
+ والسؤال لك الآن : من أى شئ تهرب ؟! وإلى أين تهرب ؟! ولماذا ؟!

أسس الزواج المسيحي سعيد



أريد منذ البداية أن أؤكد على حقيقة رائعة جداً تتعلق بالزواج المسيحي، وهذه الحقيقة تقول بكل وضوح وجلاء أن الله هو المصمم والمخطط للزواج، وأن فكر الله بخصوص الزواج يتلخص في أن يكون الزواج مصدر فرح وسعادة وهناء لكل من الرجل والمرأة.

فالزواج المسيحي يجب أن يكون زواجاً سعيداً ومفرحاً ومشجعاً للزوجين من النواحي الروحية والنفسية والجسدية، فالله يحب الإنسان ويريد له أن يفرح، خصوصاً في الواقع إن أول قصيدة حب أو أول عبارات تعكس الفرح والسعادة نطق بها الإنسان كانت عبارة آدم التي عبر بها عن دهشته عندما رأى حواء حين قال:

"هَذِهِ الْآنَ عَظْمٌ مِنْ عِظَامِي وَلَحْمٌ مِنْ لَحْمِي. هَذِهِ تُدْعَى امْرَأَةً لِأَنَّهَا مِنْ امْرِئٍ أَخَذْتُ"
(تكوين ٢: ٢٣).

وكأن لسان حاله كان يقول: أخيراً وجدت من يكملني من ينهي آلام وحدتي، ومن سيكون عزيزاً عليّ لأني أشاركه اللحم والعظم.

الصورة الجميلة والرائعة لأول زواج في التاريخ تشوّهت بفعل السقوط في الخطية، ودخل إلى الحياة الزوجية كل أشكال التكد والخصام، والواقع أننا نجد في كلمة الله الكثير من الصفات اللازمة للحفاظ على الزواج في صفاته وجماله ونقاوته، أريد أن أتحدث عن ثلاثة أمور أساسية ولازمة ليكون الزواج مصدر فرح وهناء وسعادة لكل من الزوج والزوجة.

١- الزواج المسيحي السعيد

هو الزواج الذي يعطي للرب يسوع المسيح مركز الصدارة والأولوية في البيت: كما نقرأ في مزمو 127: 1

"إِنَّ لَمْ يَبْنِ الرَّبُّ الْبَيْتَ فَباطِلًا تَبَعَبُ الْبِنَاؤُونَ"

أي بيت بدون الرب يسوع هو بيت يعاني من الفراغ والضحالة الروحية، كذلك نحتاج الرب يسوع في حياتنا الزوجية لأنه يوفر لنا محبة إلهية فائقة.

كما كتب الرسول يوحنا في رسالته الأولى 4: 7

"أَبْهًا الْأَحْيَاءُ، لِنُحِبَّ بَعْمُنَا بَعْضًا، لِأَنَّ الْمَحَبَّةَ هِيَ مِنَ اللَّهِ، وَكُلُّ مَنْ يُحِبُّ فَقَدْ وُلِدَ مِنَ اللَّهِ وَيَعْرِفُ اللَّهَ. وَمَنْ لَا يُحِبُّ لَمْ يَعْرِفِ اللَّهَ، لِأَنَّ اللَّهَ مَحَبَّةٌ."

فالحب الحقيقي يأتي من الله، وعندما يكرس العروسان حياتهما لشخص الرب يسوع، فإن محبته تدفن في حياة كل واحد منهما.

أي أن المحبة الحقيقية بين الزوجين لا تكون مجرد محبة بشرية، ولكن الرب يسوع يمد الزوجين بالقدرة على محبة غير عادية لبعضهما البعض، محبة لا تززعها عوامل الزمن والمرض.

□ - الزواج المسيحي السعيد هو الزواج المؤسس على المحبة المكرّسة والدائمة بين الزوج والزوجة: تمر

الحياة الزوجية في لحظات صعبة وقاسية مثل المرض أو السفر أو الضيقة المالية، أو تمرّد أحد الأولاد أو البنات أو الطرد من العمل هذه الظروف تضع الزواج في امتحان صعب، وبالتالي فإن الشيء الوحيد الذي يحافظ على الزواج في الظروف الصعبة هو الحب المكرّس من الرجل والمرأة تجاه بعضهما البعض

قال الرب يسوع له المجد في : يوحنا ١٣: ١١
"في العالم سيكون لكم ضيق".



وهذا الضيق يأتي على الحياة الزوجية، لذلك حتى يصمد هذا الزواج، فإن الزوجين يحتاجان المحبة، أحياناً قد يشعر الزوج أو تشعر الزوجة بأن حياتهم فارغة من الحب والمشاعر الجميلة، وقد يفكر الواحد أن الزوج

أصبح مجرد واجب وليس علاقة مكرّسة أمام الرب. وفي هذه الحالة علينا أن نصلي إلى الله لتفيض محبته فينا، وبالتالي تفيض هذه المحبة باتجاه شريك الحياة وهناك الأمور الصغيرة والثانوية والتافهة تهدد الحياة الزوجية.

فمثلاً في قول بولس في كورنثوس الأولى
"ولكن مثل هؤلاء يكون لهم ضيق في الحسد".

فإن الحديث يدور عن مشاكل مختلفة، كبيرة أم صغيرة، وقد تحدث بين الزوجين.. دعوني أقول هنا أنه لا يوجد زواج بدون مشاكل، والبطولة هي في كيفية التعامل مع هذه المشاكل. فهل تدمرنا أم ندمرها نحن ولا نعطي لإبليس أي مكان في حياتنا الزوجية والأسرية.

□ - الزواج المسيحي السعيد هو الذي يسوده الاتصال والحوار الدائم بين الزوجين:

وهذا يعني ببساطة أن على الزوج والزوجة أن يبذلا جهداً كافياً في الحديث مع بعضهما البعض وأن يصنبا لبعضهما البعض، ولا ينغمس كل منهما فس مشغولياته فيبدأ الإحساس بالوحدة يتغلغل إلى قلب كل من الرجل والمرأة مع أنهما يعيشان في بيت واحد.

وتفقد حياتهما سحرها وبريقها، ويتسرب الملل إلى القلوب على الرجال والنساء أن ينتبهوا إلى حياتهم، وأن يسألوا أنفسهم:

هل أتحدث مع الله بالصلاة، وأتحدث مع زوجتي في شؤون حياتنا المختلفة؟

في الواقع إن على الزوجين الانتباه لبعض الأمور الصغيرة التي تساعدنا في العيش حياة زوجية سعيدة، وحتى تسود حياتهما السعادة فيجب أن:

- يكون الرب يسوع مركز حياة الأسرة.
- أن تسود المحبة المكرّسة والدائمة بينهما.
- وأن يستمعا لبعضهما البعض، وأن تبقى قناة الاتصال مفتوحة باستمرار.

الحبة بين الزوجين تعني إن العلاقة الزوجية:

- ليست علاقة أخذ وأخذ - فإن تأخذ الزوجة من زوجها ما تريد فقط، وأن يأخذ الزوج من زوجته ما يريد علاقة الأخذ هي علاقة مدمرة.
- كذلك ليست علاقة أخذ وعطاء، لأن مثل هذه العلاقة تكون مخيبة للأمال، فإذا فكر الزوج أن يعطي زوجته مقابل ما أخذ منها، فإن ذلك يصبح مجرد صفقة أو واجب وليس محبة حقيقية.
- العلاقة المشبعة حقاً والتي تجسد محبة الله فعلاً في حياة الأسرة هي حياة العطاء المتبادل، وعندما يعطي كل من الرجل والمرأة أفضل ما عندهم لشريك الحياة، عندها فقط تملأ السعادة بيتهما.
- وإن فترت الحياة الزوجية، فلا نفسخ الزواج، بل نجدد العهود.

فضيلة الشهر



الطريق الوسطى (الاعتدال)

" لا تمل يُمْنَة ولا يُسرة " ﴿أم 4 : 27﴾

+ يدعوننا الوحي المقدس إلى السير فى الطريق الوسطى " الاعتدال فى كل مجال " حتى فى النواحي الروحية

وقال القديس الأنبا أنطونيوس : " الطريق الوسطى خلّمت كثيرين " .

وقال إشعيا النبي : " أذناك تسمعان كلمة قائلة : هذه هى الطريق أسلكوا فيها ، حينما

- تفكرون أن - تميلوا إلى اليمين ، أو إلى اليسار " (إش ٣٣ : ١٧) .

وقال سليمان الحكيم المُختبر: " لا تكن باراً كثيراً ، ولا تكن حكيماً بزيادة ، لماذا تُخرب نفسك (جا)

+ نقترب حاول (البعض) تقليد القنات (الروحية العالية) جراً

فى صومهم وسهرهم وجهادهم ، فباعت كل جهودهم بالفشل ، لعدم الاعتدال ، أو لعدم التدرج فى التدريبات الروحية ، أو لرفض المشورة الصالحة ، أو بسبب الكبرياء والتفاخر بالعمل فضاع الأمل .

+ وقد يكون هناك انحراف نحو اليمين :

+ بالتزمت الشديد مع الإهتمام بالمظهر دون الجوهر ، أو التظاهر بالتقوى (مثل الفريسيين) .

+ أو بالإنحراف نحو الشمال ، بإباحة المحظور والإستهانة بالفضيلة ، ورفض تبكيت الضمير ، حتى يتخدر ويموت (لا يوبخ) .

+ (أسس) الاعتدال (الحياة الوسطية) :

مراعاة الإنسان لإمكاناته
الصحية وقدراته البدنية
" أن يرتضى إلى التعقل "

باستخدام العقل لا العاطفة الهوجاء

ضرورة التلمذة
الروحية الجيدة ،
لحفظ النفس من
التطرف بنوعيه

الإبتعاد عن
أصدقاء السوء ،
الذين يفقدون
للتطرف
اليسارى

عدم التمرکز
حول الذات
(الأناية) ، لأنه
يؤدى للتطرف
اليميني .

الإلتزام بروح الوصية
، وليس بشكلها
(مظهرها) ، كالعَمق فى
الصوم وليس طوله
(فترة الإنقطاع)

عمل الخير حباً لله
وللخير ولإسعاد الغير
، وليس بالضغط أو
التهديد (أو الكبت)
، الذى قد يؤدى إلى
الإنحراف اليسارى

مراعاة الاعتدال فى توجيه
الأبناء فى مجالات الترفيه
والتسلية ، ووسائل الإعلام
، والكمبيوتر ، والدخول
على النت ، وذلك بالسماح
بها فى وقت محدد ، وتحت
إشراف (رقابة) ، والتدخل
بحزم إذا لزم الأمر .

مراعاة الاعتدال فى
استعمال المال (الدخل)
، وتجنب التطرف
اليميني (البخل) بحجة
عدم إنحراف الأبناء ،
أو إعطاء المال لهم
بدون حساب (رقابة)
فيقود للإنحراف
اليسارى (عادات سيئة)

تقديم الوالدين النصائح
المعقولة ، مثل أسلوب اللبس
والزينة ، واختيار الأصدقاء
، وحرية الخروج والدخول
، ونصائح لإستعمال التليفونات
والرسائل المختلفة العادية
والإلكترونية (E.mail)

+ واستمع (يا أخى / يا أختى) إلى نصيحة سليمان الحكيم :

" انظر بعينك إلى أمامك مستقيماً " (أم 4 : 25-26) .

والطريق المستقيم ، هو أقصر الطرق للنجاح والراحة والفرح .

لمَ إذا بسَمِّحُ الله بنِحْـاخِ هـ . ولاء الأشرار ؟؟؟



نعم، قد يسمح الله بنجاح هؤلاء الأشرار كما يسمح أيضاً بنجاح الأبرار،
أنه يشرق شمسُه على الأشرار والأبرار معاً .

أنه لا يحرم شريراً من النور والدفء أو البركات المادية أو المطر الذي
يروي الأرض ، إنه لا يحرم الأشرار من الخيرات الموجودة هنا وهناك .

ولو فعل ذلك لوصفناه بأنه إله غير عادل وإنه لا ينصف الجميع ، وعندما يري أحد الحكام أن
يعامل المواطنين جميعاً بإنصاف كرئيس وكأب للجميع ، يفتح أمامهم الأبواب ويمنحهم
الفرص بشكل متكافئ ، وعلى كل منهم أن ينال الفائدة .

هذا يكون نجاح الأشرار لا يمكن اعتباره بركة من الله ، فقد يسمح الله بأن ينجح الشرير
وأن يكون غنياً ولكنه نظراً لعدم طاعته لله ولعدم حكمته ولعدم وجود عنصر الإيمان الذي
يسيره ، فقد يكون الغنى بالنسبة له شراً عظيماً فكثيرون في هذا العالم من أصبحت أموالهم
عثرة في طريقهم ، وأصبح غناهم بئراً وهوة سحيقة يسقطون فيها ولا يخرجون منها .

بينما في الجهة المقابلة فقر المؤمنين وعوزهم لا يؤثر على حياتهم ، بل نجد بركة خاصة
في حياتهم بسببها استطاع كثيرون من المؤمنين أن يتجاوزوا الصعاب وأن يحلقوا في سماء
الحياة الروحية ، وأن يصلوا إلى علاقة ممتازة مع الله
علاقة شركة وراحة وسلام وتعزية في القلب .

ولو كانوا أغنياء ربما منعهم غناهم من كل ذلك على الرغم من
كونهم مؤمنين ، لأن سلطان المال قوي جداً ولا يمكن أن يقاومه
إلا المؤمن المتمسك بحياة القداسة الفعالة .

* لهذا يجب علينا أن نشكر الله لأجل الخطة التي رسمها لنا...



فإذا سمح بأن يكون مؤمن ما فقيراً فلنشكر الرب لأنه يريد لنا الخير ولا يريد لنا الشر ، ومع كل ذلك لا أريد أن
يفهم الإنسان بأن المال في حد ذاته خطية ويكرهه الرب ، المال والغنى لا يمكن أن يكونا خطية ولكن سوء
استعمال هذا المال وسوء إدارة هذا الغنى هو الخطية وهو الذي يقود إلى الحفرة . وهناك كثيرون من
الأغنياء وضعوا أموالهم في الدرجة الثانية لأنهم ينظرون دوماً إلى المسيح ، لأنهم يعطونه المكان الأول
في حياتهم .

فالمال والغنى والثروة كل ذلك يأتي بالدرجة الثانية لا بالدرجة الأولى ، الله لا يمدد على المؤمن أن يكون غنياً
ولكن إذا كان الغنى سيفصل المؤمن عن خالقه فإن الله قد لا يسمح به .

وفي النهاية لا يسعنا سوى أن نقول أنه علينا أن نشكر الله تمن أجل الغنى ومن أجل الفقر ،
ومن أجل العوز ومن أجل كل شيء ، يسمح به بشرط أن تكون مجتهدين بحياتنا لا منوالين .



قداسة البابا شنودة

لكي يكون هذا الصوم (المقدس) ذا أثر فعال في حياتك (الروحية) نضع أمامك

بعض (التدريبات لممارستها، حتى إذا ما حولتها إلى حياة، تكون قد انتفعت في صومك

1- تدريب لترك خطية معينة من الخطايا التي تسيطر عليك والتي تتكرر في كثير من اعترافاتك. أو التركيز على نقطة الضعف أو الخطية المحبوبة.. وكل إنسان يعرف تماما ما هي الخطية التي يضعف أمامها، ويتكرر سقوطه فيها، وتتكرر في غالبية اعترافات، فليتخذ هذه الخطايا مجالاً للتدريب على تركها أثناء الصوم، وهكذا يكون صوماً مقدساً حقاً.

2- وقد يتدرب الصائم على ترك عادة ما: مثل مدمن التدخين الذي يتدرب في الصوم على ترك التدخين، أو مدمن مشروباً معيناً، أصبح عادة مسيطرة لا يستطيع تركها، كمن يدمن شرب الشاي والقهوة مثلاً. أو الذي يصبح التفرج على التلفزيون، عادة عنده تضيع وقته وتؤثر على قيامه بمسئوليته. كل ذلك وأمثاله تكون فترة الصوم تدريباً على تركه.

أسكب نفسك أمام الله، وقل له: نجنى يارب من هذه الخطية أنا معترف بأنني ضعيف في هذه النقطة بالذات، ولن أنتصر عليها بدون معونة منك أنت، لتكن فترة الصوم هذه هي صراع لك مع الله، لتنال منه قوة تنتصر بها على خطاياك، درب نفسك خلال الصوم على هذا الصراع، فمثلاً يذكر نفسه كلما وقع في خطية النرفزة بقول الكتاب "لأن غضب الإنسان لا يصنع بر الله" (يع 1: 2).



ويكرر هذه الآية بكثرة كل يوم، وبخاصة في المواقف التي يحاربه الغضب فيها.

ويبكت نفسه قائلاً: ماذا أستفيد من صومي، إن كنت فيه أعضب ولا أصنع بر الله؟!

3- التدريب على حفظ بعض المزامير من صلوات الأجيبة، ويمكن اختيار مزمور أو اثنين من كل صلاة من الصلوات السبع، وبخاصة من المزامير التي تترك في نفسك أثراً.

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

5- التدريب على الصلاة السرية بكل ما تحفظه، سواء الصلاة أثناء العمل، أو في الطريق، أو أثناء الوجود مع الناس، أو في أى وقت.

6- اتخاذ هذه الصلوات والمزامير والأناجيل مجالاً للتأمل حتى يمكنك أن تصلبها بفهم وعمق.

7- تداريب القراءات الروحية: سواء قراءة الكتاب المقدس بطريقة منتظمة، بكميات أوفر، وبفهم وتأمل.. أو قراءة سير القديسين، أو بعض الكتب الروحية، بحيث تخرج من الصوم بحصيلة نافعة من القراءة العميقة.

8- يمكن في فترة الصوم الكبير، أن تدرب نفسك على استلام الألقان الخاصة بالصوم أو بأسبوع الألام، مع حفظها، وتكرارها، والتشبع بروحها...

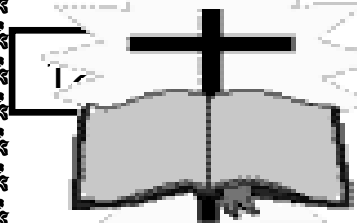
9- يمكن أن تدرب نفسك على درجة معينة من الصوم، على أن يكون ذلك تحت إشراف أبينا الروحي.

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

1- تدريبات أخرى في (نقاوة القلب): مثل التواضع، والسلام الداخلي، ومحبة الله، والرضى وعدم التذمر، والهدوء وعدم القلق، والفرح الداخلي بالروح، والإيمان، والرجاء.

أسئلة: من الصلوات السبع - أجيوبها بيثوي لنداهي -

تذكار نياحته 21 مارس - برمهان



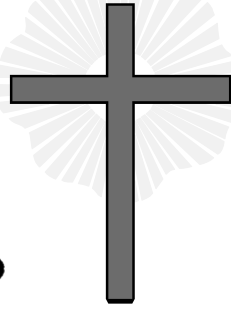
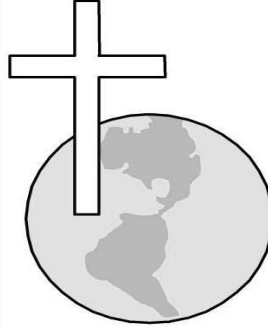
+ الهدف الذى يحرك الكاهن
والخادم للخدمة هو حبه للمصلوب

+ ليس الصليب هو المصيبة والتجربة التى
تحل بالانسان ، بل هى الاختبار اليومى
للشركة مع يسوع المصلوب .. هو سلام
غلبتنا للعالم وترنيمة الانتصار على
أهواء الجسد والذات

+الذين يحملون الصليب يحملون الملك
على عرشه . فالصليب هو الطريق
لملكية الرب على القلب . وفى ذات
الوقت الوسيلة الوحيدة لفصل أولاد الله
المملوكين له عن أهل العالم . الصليب
علامة ابن الانسان وعلامة أبناء الله

+الأذرع المفتوحة هى سر
الانتصار . فرفع اليد بمثال الصليب
قوة جبارة فى انتصارات الخدمة.

+ المصليب شهادة
على ضعف العالم.



+إن النفوس التى ذاقت الوقوف المتواتر
بجوار الصليب ، التى أحست بآلام الرب
وأناته من أجل البشرية المتألّمة .. هى
النفوس التى ستصرخ وتقول هأنذا فارسلى
انسان بلا شركة صليب كمنارة بلا مصباح.



فى بلدة صغيرة، وبعيدة بدأ شاب عمله الخاص ، كان متجرا للبضائع الرخيصة ، وقد كان الشاب طيبا، أمينا ، وودودا ، وأحبه الناس ، فاشترى بضائعه وأخبروا عنه أصدقاءهم. نمتى عمل الشاب ، وكبر متجره ، وفى غضون سنوات ، نمتى متجره الوحيد إلى سلسلة متاجر ... وفى احد الأيام نُقل إلى المستشفى مريضا .

وقال الأطباء: إن حياته على وشك الإنقضاء.



فاستدعى اولاده الثلاثة معا ، وطرح عليهم هذا التحدى ...

*** قايلا:** " أحد ثلاثتكم سيصبح رئيسا لهذه الشركة التى بنيتها

عبر السنين ، ولأقرر أيكم يستحق أن يصبح الرئيس ، فسأعطى كل واحد منكم دولارا واحد ، ولتذهبوا اليوم لتشتروا أى شئ يمكن

شراؤه بهذا الدولار ، ولكن عندما تعودون هنا الى غرفتى بهذا المستشفى هذا المساء ، فأيا كان ما اشتريتموه بدولاركم، فيجب أن يملأ جنبات الغرفة.



وذهب كل منهم الى المدينة وصرف الـ دولار ...

وعندما رجعوا فى المساء سأل الأب الإبن الأول : "ماذا فعلت بدولارك ؟

*** فقال:** " حسنا يا ابنى ، لقد ذهبت إلى مزرعة أحد أصدقائي، وأعطيته الدولار ،

واشترت بالتين من القش "

ثم فكهما، وبدأ يلقي القش فى الهواء، ولدقيقة امتلأت الغرفة بالقش، ولكن بعد دقائق قليلة استقر كل

القش على الأرضية، ولم تملأ كل جنبات الغرفة تماما كما أمر الأب

والآن، قال الأب للإبن الثانى ، ماذا فعلت بدولارك ؟



*** قال الإبن:** لقد ذهبت واشترت وسادتين محشوتين الريش."

وفتحها ونثر الريش فى جنبات الغرفة ، وبمرور الوقت استقر كل الريش على أرضية الغرفة التى كانت لا

تزال غير مملوءه

أردف الأب قائلا: "وأنت أيها الإبن الثالث، ماذا فعلت بدولارك؟

*** قال الإبن الثالث:** " أخذت الدولار يا أبى، وذهبت إلى متجر مثل الذى



كنت تملكه منذ سنوات. أعطيت صاحب المحل الدولار، وطلبت

منه فكّه فقد استثمرت خمسين سنتا معه فى المتجر ، ثم أعطيت عشرين سنتا إلى

منظمتين خيريتين فى مدينتنا ، وتبرعت بعشرين سنتا آخرين لكنيستنا وبهذا لم يبق

معى سوى قطعه بعشر سنتات، وبها اشترت شيئين... ثم فتش الإبن فى جيبه وأخرج

علبة ثقاب صغيرة وشمعه صغيره. ثم أشعل الشمعه وأطفأ النور ...

فامتلأت الغرفة- كل جنبات الغرفة إمتلأت- ليس بالقش ، ولا بالريش ، ولكن بالنور

ابتهج الأب وقال : " أحسنت يا بني ، ستصبح رئيسا لهذه الشركة لأنك نعرف

درسها هاما جدا فى الحياة. تعرف كيف تجعل نورك يسطع وهذا أمر حسن.

* هل هناك دورا مهما للغذاء في تحسين الحالة المزاجية للمرضى بالاضطرابات

العصبية والكآبة والأرق والاكتئاب ؟

* وما هو نوع الغذاء الذي يحسن من أداء

مرضى الاضطرابات

العصبية والمصابين بحالات الرعب ؟



يجيب على السؤال الدكتور خالد المنياوي أستاذ صحة الطفل والتغذية

بالمركز القومي للبحوث قائلا:

هؤلاء المرضى يمكن أن تتحسن حالتهم الصحية بالعمل على زيادة تناول الكالسيوم والماغنيسيوم والبوتاسيوم لأن هذه العناصر تنقص في حالات القلق والضغط النفسية وهذه العناصر توجد في الموز، البروكلي، والأرز الغامق، الأسماك، الخميرة، الأفوكادو، الزبادي، ومنتجات الصويا، الخضروات الورقية الخضراء، والفواكه المجففة بالإضافة إلى الأغذية الغنية بفيتامين (ج) وعنصر (الريبوفلافينويد) والذي يوجد في التوت والعنب الأحمر والموالح. هذا بالإضافة إلى مراعاة تناول وجبات قليلة في الكمية ومتعددة (أى أكثر من وجبات) ، مع الاهتمام بوجبة الإفطار للحفاظ على معدلات السكر بالدم في معدلاتها الطبيعية، ونوصى هؤلاء الأشخاص بتناول قطعة من الحلوى بصفة مستمرة لمنع التعرض للقلق والغضب والنرفزة السريعة.

كما يجب أن يتناول هؤلاء الأشخاص أيضاً كميات مناسبة من الكربوهيدرات المختلفة والحليب والفواكه المجففة لأحتوائها على الأحماض الأمينية وعلى رأسها حمض التريبتوفان وهو أساسى وحيوى لتكوين وتصنيع هرمون السيروتينين الذى يمتاز ويختص بكونه عامل قوى لتخفيف القلق والنرفزة ويعتبر كعامل مهدئ، وعلى هذا يمكن لعسل النحل أن يؤدي هذا الدور ويعتبر كمهء طبيعى للحالة العصبية للإنسان.

ويضيف الدكتور المنباوى، أن الإقلال من تناول الدهون المشبعة يؤدي إلى تحسن حالة هؤلاء الأشخاص، كما أن منع تناول الأغذية التى تحتوى على كميات من الكافيين مثل القهوة والشيكولاتة والشاى الثقيل، والكولا والمشروبات الغازية والمعلبة بصفة عامة يمكن أن يحد من هذه الأعراض..

كما يجب ألا نغفل عاملا مهما وهو الحساسية تجاه بعض الأغذية لأنها قد تكون العامل الرئيسى فى حدوث حالة الهلع والفرع والقلق التى يمكن أن تنتاب هؤلاء الأشخاص وعليه فإن الامتناع عن هذه الأغذية يؤدي بالضرورة إلى تحسن حالتهم الصحية وزوال حالة القلق والفرع التى تنتابهم.

لغتنا القبطية

إجعلنا	مستحقين	نقول	بـ	الشكر	
ΑΡΙΤΕΝ	ΝΕΜΠΩΑ	ΠΧΟΣ	ΘΕΝ	ΟΥΥΕΠ'ΘΜΟΤ	
اري تين	أ نيم إيشا	إنجوس	خين	أوو شبئهموت	
اسمك	ليتقدس	السموات	الذي في	ابانا	
ΝΧΕ ΒΕΚΡΑΝ	ΥΑΡΕΥ ΤΟΥΒΟ	ΦΗΟΥΙ	ΕΤΘΕΝ ΝΙ	ΧΕ ΠΕ ΝΙΩΤ	
انجي بيكران	ماريف توفو	فيئوي	أتخين ني	جي بينيوت	
ملكوت			ك	ليأت	
ΤΕΚΜΕΤΟΥΡΟ			ΝΧΕ	ΥΑΡΕΙ	
بئ مت أوورو			إنجي	ماريسني	
مشيتك			لتكن		
ΜΑΡΕΥΩΩΠΙ			ΠΕΤΕΡΝΑΚ		
ماريف شوبي			بتنهاك		
الارض	على	كذلك	السماء	في	كما
ΠΙΚΑΓΙ	ΓΙΧΕΝ	ΝΕΜ	ΤΦΕ	ΘΗΝ	ΜΦΡΗΤ
بيكاهي	هيجين	نيم	إتفيه	خين	إمفريتني
اليوم	أعطنا	للغد	الذي	خبزنا	
ΜΦΟΟΥ	ΜΗΥ ΠΑΝ	ΡΑΣΤ	ΝΤΕ	ΠΕΝΩΕΙΚ	
إمف أوو	ميف نان	راستي	أنتي	بين أويك	



بلـج الشام

المقادير 2 كوب ماء - 1/2 كوب زيت - 1/2 ملعقة صغيرة ملح - 2 كوب دقيق -

2 بيض - 5 صفار بيض - زيت للقلي - شربات. **الطريقة** يُوضع الماء والزيت في وعاء على نار متوسطة حتى الغليان. يُنخل الدقيق والملح. يُضاف خليط الدقيق إلى الماء والزيت دفعة واحدة مع التقليب جيداً حتى يتكون عجين لين طري لا يلتصق بأطراف الوعاء، يُرفع عن النار. تُضاف البيضة الأولى مع الخفق بشدة حتى يتجانس الخليط ثم تضاف الثانية بعد اختفاء أثر البيضة الأولى ويخفق العجين بقوة بين كل بيضة وأخرى، ثم يُضاف صفار البيض مع الخفق و حتى نحصل على خليط متجانس. يُصبّ العجين في الكيس الخاص. يُسخن الزيت جيداً. يُضغط على الكيس باليد يُرفع من الزيت ويوضع على منشفة ورقية، ثم يوضع في الشربات، ثم يصفى قليلاً.

دراسة ج-دي-دة تولد الرجل أكثر حجلاً...!!!

الخجل عند المرأة قد يكون مقبولاً نظراً لطبيعتها الأنثوية الناعمة، لكن كيف يكون الحال إذا كان الرجل هو الأكثر خجلاً والأسرع في احمرار الوجه والخدين؟ وأيضاً قصار القامة والبدناء هم الأكثر احمراراً للوجه...! عكس دراسات عربية نسبت الخجل للفتاة والمرأة وحدهما، فأيهما تصدق!! والتفسير العلمي لاحمرار وجه الرجل فهو أن الهرمون الذكري أكثر تأثيراً على اتساع الدورة الدموية في الأطراف، ويزيد هذا الهرمون أثناء الخجل...

الدكتور «صبري عبد الحميد» أستاذ علم النفس بجامعة قناة السويس، يرى أن الخجل درجات، فمنه ما هو مقبول، يمكن أن يندرج تحت مسمى رقة الأحاسيس والمشاعر، وهو ما يميز الفتاة أكثر من الشاب، ومنه ما يعوق صاحبه عن التعامل الجيد مع الآخرين،

ترى الدكتورة «ماجدة عبد الحكيم» أستاذة علم الاجتماع بجامعة حلوان أن الخجل لدى الرجل أو المرأة يعد مرضاً اجتماعياً، معناه افتقاد القدرة على مواجهة الآخرين أو وبهذا فإن الزوج الخجول لا يتيح لزوجته حياة سعيدة؛ فالخجل يعني أن الزوجة ستفتقد الكثير من الكلمات الرقيقة، والوقفات الجريئة في المواقف التي ستتطلب ذلك، وستفتقد أيضاً أن يدافع عنها في أي موقف مع الآخرين.

أسباب أخرى للخجل

- قد لا تكون معاملة الوالدين في مرحلة الطفولة وحتى سن التاسعة سوية.
- تأثير العوامل الخارجية والوراثية على الحالة النفسية للإنسان.
- عدم التعود على الجلوس مع الكبار والحديث معهم يجعل الطفل خجولاً.
- التدليل الزائد للطفل يشعره بالخجل..

كيف نتعامل مع زوجك الخجول؟

للتعامل مع هذا الزوج الخجول ومحاولة التكيف مع خجله، يضع لنا الدكتور


«إسماعيل يوسف»، أستاذ الطب النفسي بجامعة قناة السويس مجموعة من النصائح:


- 1- لا تلوميه على خجله، واعلمي أنها صفة اكتسبها من خلال أسلوب التربية في بيت العائلة الأولى.
- 2- لا تعترض على انسحابه من اللقاءات الأسرية الجماعية، ولا تضغطي عليه.. وخذي الأمر بالتدرج.
- 3- اعرفي أن الخجل صفة جمالية، وتشير إلى دماثة الخلق في كثير من الأحيان، لهذا لا تعترض عليها كلية.
- 4- ضعي في الحسبان أن اهتمامك الأول..أسرتك-زوجك وأبنائك- ومن بعدها تأتي الاجتماعات والنشاطات الجماعية.
- 5- اتركي لزوجك بعض المهام التي تتطلب مواجهة بالكلام، وادعي عدم قدرتك على تنفيذها..
- 6- دعيه يقص عليك ما فاتك من أحداث الفيلم، واطلبي رأيه في بعض المواقف التي واجهتك في عملك أو مع الأبناء، ودعيه يستفيض في الكلام.
- 7- ادفعيه للتعامل مع زملائه في العمل ومرؤوسيه، من خلال دعوتهم إلى بيتك، فهذا سيكسبه النجاح في العمل دون عثرات.


أكل الفاكهة

عمل حميه الفاكهة:

وذلك- بالصيام لمدة 3 أيام خلالها لا تتناول أي طعام غير الفواكه وبذلك تطهر وتنظف الجسم-
يعنى "مجرد أكل الفاكهة وشرب عصير الفواكه طوال 3 أيام" ، وسوف تفاجأ عندما يقول لك
اصدقائك كم تبدو مشرقا ومبتهجا !.

ثمار الكيوي:  أيوي ثمره صغيرة ولكن قوية. فهي مصدر جيد للبتوتاسيوم
والمغنيسوم وفيتامين E بالإضافة للألياف. كما أنها تحتوي على ضعفي كميته فيتامين C الموجودة في
البرتقال .

ثمار التفاح:  احة يوميا تغنيك عن الطبيب؟ على الرغم من إن التفاح يحتوي على نسبة
منخفضة من فيتامين C، ولكنه يحتوي على المواد المضادة للأكسدة التي تعزز من نشاط فيتامين (C)
كما يساعد على خفض مخاطر الإصابة بسرطان القولون ، أو الإصابة بنوبة قلبية والسكتة الدماغية.
ثمار الفراولة : تعتبر الفراولة فاكهة الحماية والوقاية. وتحتوي على أعلى نسبة مضاد للأكسدة بين أهم أنواع
لفاكهة. كما تحمي و الجسم من مسببات السرطان ،ومن انسداد الأوعية الدموية .

ثمار البرتقال:  أعلى دواء. فان تناولت ما بين 2-4 من البرتقال يوميا فستبعد عنك
نزلات البرد وسيخفف كولسترول ، كما ستعمل على الحيلولة دون الإصابة بحصى الكلى وأذابه
حصى الكلى ، وكذلك يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

ثمار البطيخ : أفضل وأروع فاكهة تقضي على العطش. تتألف من 92 ٪ من المياه ، كما أنها محملة
بجرعة عملاقة من الجلوتاثيون(نوع من الأحماض الامينية) ، والتي تساعد على تعزيز جهاز المناعة لدينا.
كما أنها تشكل مصدرا رئيسيا للاليكوبين - مكافح عامل أكسده السرطان. كما يحتوي على فيتامين
(C) و للبتوتاسيوم.



الجوافة والبابايا :

تستحقان أفضل الجوائز لاحتوائهما على اعلي نسبة من فيتامين (C) و الجوافة غنية أيضا بالألياف ،
كما يساعد على منع الإمساك. البابايا غنية بالكاروتين ، وهذا جيد لعينيك.

• برجك مع المسيح

برج الملايكة 3/21 الى 4/20
مز 103: 6 الرب مجري العدل و القضاء لجميع المظلومين

برج الودعاء 4/21 الى 5/20
مز 103: 8 الرب رحيم و رؤوف طويل الروح و كثير الرحمة

برج القديسين 5/21 الى 6/20
مز 103 : 10 لم يصنع معنا حسب خطايانا و لم يجازنا حسب اثامنا

برج المعترفين 6/21 الى 7/20
مز 103: 9 لا يحاكم الى الابد و لا يحقد الى الدهر

برج حاملي الصليب 7/21 الى 8/20
مز 103: 13 كما يتراف الاب على البنين يتراف الرب على خائفيه

برج الكارزين بالكلمة 8/21 الى 9/20
مز 94: 17 اما رحمة الرب فالى الدهر و الابد على خائفيه و عدله
على بني البنين

برج العذارى الحكيمات 9/21 الى 10/20
مز 104: 24 ما اعظم اعمالك يا رب كلها بحكمة صنعت ملانة الارض من
غناك

برج المجاهدين 10/21 الى 11/20
مز 105: 4 اطلبوا الرب و قدرته التمسوا وجهه دائما

برج الاطهار 11/21 الى 12/20
مز 105: 14 فلم يدع انسانا يظلمهم بل وبخ ملوكا من اجلهم

برج البسطاء 12/21 الى 1/20
مز 106: 11 و غطت المياه مضايقيهم واحد منهم لم يبق

برج خدام المسيح 1/21 الى 2/20
مز 106: 44 فنظر الى ضيقهم اذ سمع صراخهم

برج الحكماء 2/21 الى 3/20
مز 106: 47 خلصنا ايها الرب الهنا و اجمعنا من بين الامم لنحمد اسم
قدسك و نتفاخر بتسبيحك