

سنكار

- 1 يناير ٢٣ كيهك نياحة داود النبي والملك
- ٣ يناير ٢٥ كيهك نياحة القديس انبا يحنس كما القس
- ٤ يناير ٢٦ كيهك استشهاد القديسة انسطاسيه ويوليانه الشهيدة
- ٥ يناير ٢٧ كيهك استشهاد القديس انبا بساده اسقف ابصاى
- ٦ يناير ٢٨ كيهك برمون عيد الميلاد المجيد
- ٩ يناير طوبة استشهاد القديس اسطفانوس رئيس الشمامسة
- ١٠ يناير ١٢ طوبة استشهاد القديس تادرس المشرقى
- ١١ يناير ١٣ طوبة استشهاد القديسة دميانه
- ١٢ يناير ١٤ طوبة استشهاد القديسة مهرانى
- ١٩ يناير ٢١ طوبة نياحة والدة الاله القديسة مريم العذراء
- ٣٠ يناير ٢٢ طوبة نياحة القديس العظيم انبا انطونبوس اب الرهبان



انت تسال والباب يجيب :



"مولود غير مخلوق"

التي قيلت عن السيد المسيح في قانون الايمان ما لاختلاف بين خلق ادم وتجسد المسيح ؟

خلق ادم من تراب ونفخ فيه الرب نسمة حياة، اما بالنسبة للسيد المسيح يعتبر لانه من نسل الانسان ولقبه (ابن الانسان) لانه مولود من العذراء مريم ومن الروح القدس وفي طبيعته البشرية، نسل الانسان الاول ادم وحواء وجاء لكي يحمل خطية ادم وحواء من الناحية الناسوتية.

لكن ادم لا يوجد في تركيبه اي خليقة بشرية آخري فهو البشر الاول. اما عبارة مولود غير مخلوق من الناحية اللاهوتية مولود من الاب قبل كل الدهور وغير مخلوق.

وقفت الضيقة ضع أمامك (٣) عبارات دائما ..
مسيرها تنتهي..... كله للخير.....ربنا موجود.

لاحظ....

الحياة تتعثر.... و لكنها لا تتوقف.

الأمل يضمحل..... ولكنه لا يموت.

والحب بلا تضحية كالرقيق بلا خمير... لا يصنع خبزاً

.البابا شنودة الثالث

"فقال الرب أني قد رأيت مذلتة شعبي الذي في مصر وسمعت صراخهم من أجل



مسخر يهم، إني علمت أوجاعهم فنزلت لإنتداهم من
المصريين وأصعدهم من تلك الأرض" (خر ٣: ٧، ٨).

+ إذ لم يكن ممكنا لشعب الله الخلاص من العبودية والانطلاق إلي أرض
الموعود إلا بعد نزول الله علي الأرض في شكل عليقة تشتعل ولا تحترق
مشيرا إلي أن الخلاص لا يتم إلا بنزول الله الكلمة متجسدا في بطن
العذراء التي لم تحترق من جمر اللاهوت كالعليقة التي لم تحترق لأن
الله كان داخلها وهو يكلم موسى النبي.

+نزل الله لينقذنا من عبودية الخطية :-

"انه إن كان واحد قد مات لإجل الجميع فالجميع إذا قد ماتوا" (٢كو ٥: ١٤).

"لأنه كما في آدم يموت الجميع هكذا في المسيح سيحيا الجميع" (١كو ١٥: ٢٢).

**+بنجسده، نزل وانقذنا واصعدنا معه من أرض العبودية
إلي حياة أبدية :-**

أخذ الذي لنا وأعطانا الذي له... أعطانا أن نبدأ الابدية.
ففي القديس.. حضور المسيح هو خروج بنا من سلطان الزمن ونعيش
مع الملائكة حول المسيح و بالمسيح .

+ التجسد الالهي أخرجني من حدود الغني المادي المحدود إلي
امكانيات الهية غير زمنية ولا محدودة بالإيمان بالمسيح الذي أتحد
بطبعتي البشرية.

في مثل هذا اليوم تنبح القديس أرشليدس . وقد ولد هذا المجاهد بمدينة رومية ، واسم والده يوحنا وأمه سنكلاتيكي، وكانا بارين أمام الله ، سالكين بحسب وصاياه . مات والده وهو ابن اثنتي عشرة سنة ، ولما أرادت أمه ان تزوجه لم يقبل فأشارت عليه ان يمضي إلى الملك ليأخذ وظيفة أبيه ، وأرسلت معه غلامين بهدية عظيمة ليقدمها إلى الملك . فلما سافروا هاج البحر عليهم بريح شديدة فانكسرت السفينة ، فتعلق القديس بقطعة من خشب السفينة ونجا من الغرق بعناية الله . ولما صعد إلى البر وجد جثة إنسان قد قذفها الموج ، فتذكر مآل الناس وزوال العالم ، وحدث نفسه قائلا : ما لي وهذا العالم الزائل . وماذا أريج عندما أموت وأصير ترابا . ثم نهض وصلي إلى السيد المسيح ان يهديه إلى الطريق القويم ، ثم جد في السير إلى ان وصل دير القديس رومانوس ، فقدم للرئيس ما بقي لديه من المال . وأقام هناك سالكا حياة التقشف والزهد في الأكل والملبس ، حتى بلغ درجة الكمال ، ومنحه الرب نعمة شفاء المرضى . ثم قطع عهدا علي نفسه ان لا يري وجه امرأة مطلقا . ولما طال غيابه عن والدته ، ولم تعلم من أمره شيئا ، ظنت انه مات ، فحزنت عليه كثيرا ، ثم بنت فندقا للفقراء والغرباء ، وأقامت في حجرة منه . وسمعت ذات يوم اثنتين من التجار يتحدثان بخبر ابنها أرشليدس وقداسته ونسكه ونعمة الله التي عليه ، ولما تقصت منهما الخبر تأكدت انه ولدها ، فنهضت مسرعة إلى ذلك الدير . ولما وصلت أرسلت إلى القديس تخبره بوصولها ، فأجابها قائلا : انه قطع عهدا مع الله ان لا يبصر امرأة مطلقا . فكررت الطلب وهددته بأنه إذا لم يسمح لها برؤيته ، مضت إلى البرية لتأكلها الوحوش . ولما عرف أنها لا تتركه ، كما انه لا يقدر ان ينكث عهده ، صلي طالبا من السيد المسيح ان يأخذ نفسه . ثم وافق وطلب دخولها ، وكان الله قد أجاب طلبه ، إذ ان أمه لما دخلت وجدته قد اسلم الروح ، فصرخت باكية وطلبت إلى الله ان يأخذ نفسها ايضا ، فاستجاب الله طلبتها . ولما قصدوا ان يفرقوا بين جسديهما سمعوا صوتا من جسده يقول : اتركوا جسدي مع جسدي والدتي ، لأنني لم أطيب قلبها بان تراني . فوضعوا الاثنتين في قبر واحد . وقد شرف الله هذا القديس بعمل آيات كثيرة .

□ صلواته تكون معنا ولله المجد دائما (سمن) .



لماذا اهتم الرب يسوع ببشارته للملائكة للرعاة؟

ولماذا لم يهتم ان يبشر سواهم؟

لقد كانت المدينة بيت لحم مزدحمة بل صاحبه بالناس .

فلماذا لم يهتم الله ان يرسل لهم ملائكته

ليبشروهم بميلاد الرب يسوع ؟

إن هذه القلوب الساهرة المنتظرة المتترقة عمل الله؛ هي التي سيرسل الله إليها ملائكته . فالله لم يرسل ملائكته إلى الأشخاص المترفين أو المتنعمين . بل أرسل إلى أناس يجلسون في العراء، وهم ساهرين على رعاية أغنامهم . وهذه هي أهمية السهر في الحياة الروحية، وأهمية السهر في الصلاة، وأهمية السهر في الكنيسة والتسيح .

إن هؤلاء كانوا رعاة للأغنام . والله كان يريد أن يرى رعاة للشعب . ويرى رعاية حقيقية . فيقول بغم نبيه حزقيال

"يا ابن آدم تنبأ على رعاة إسرائيل، تنبأ وقل لهم هكذا قال السيد الرب للرعاة: ويل

لرعاة إسرائيل الذين كانوا يرعون أنفسهم . ألا يرعى الرعاة الغنم؟! تأكلون الشحم

وتلبسون الصوف وتذبحون السمين ولا ترعون الغنم . المريض لم تقووه والمجروح لم

تعصبوه والمكسور لم تجبروه والمطروود لم تستردوه والضال لم تطلبوه بل بشدة وبعنف

تسلطتم عليهم . فتشتت بلا راعٍ وصارت مأكلًا لجميع وحوش الحقل وتشتتت . ضلت

غنمي في كل الجبال وعلى كل تلٍ عالٍ وعلى كل وجه الأرض تشتتت غنمي ولم

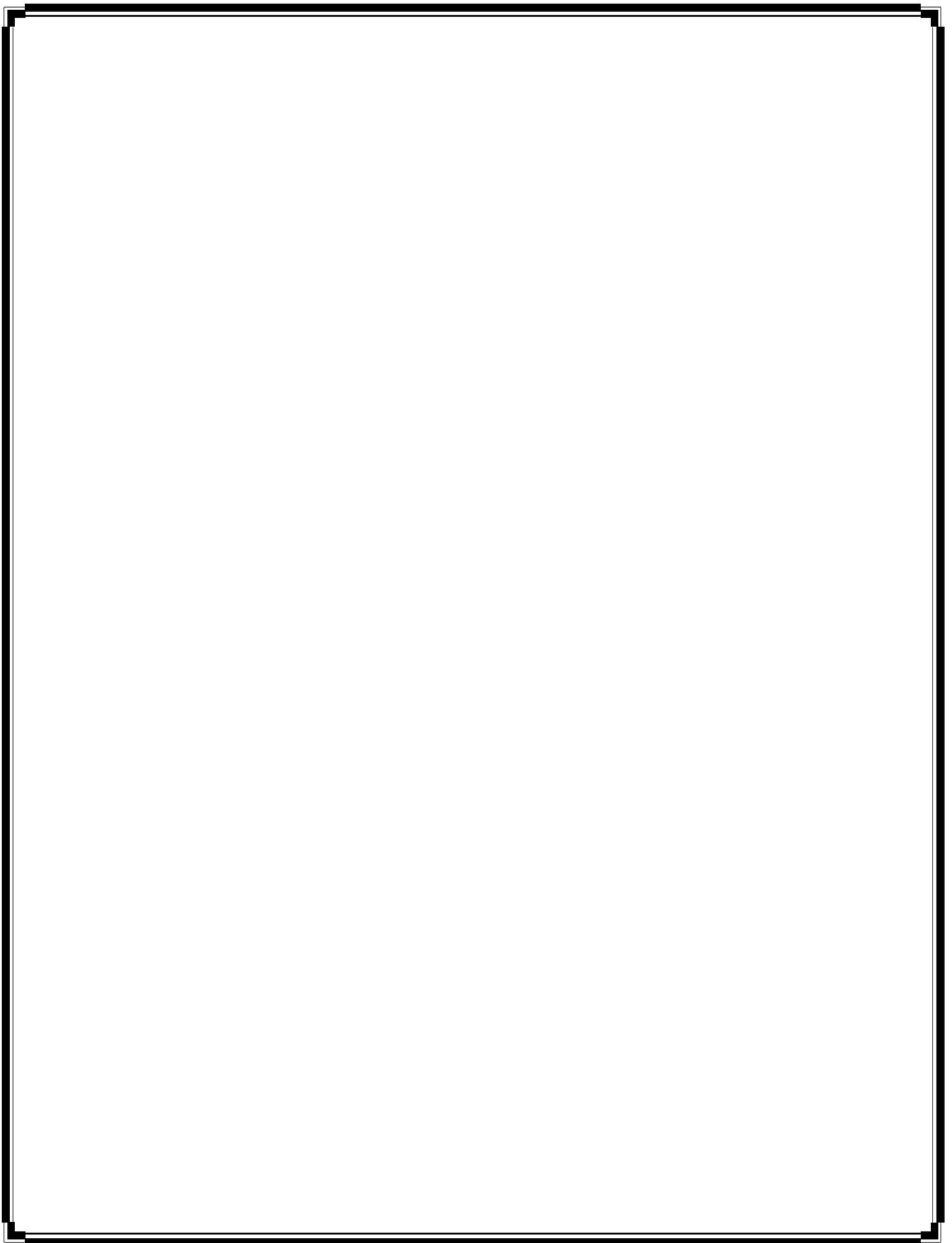
يكن من يسأل أو يفتش " (حز ٣٤: ٢-٦)

فالله كان حزينا أن رعاة بني إسرائيل كانوا قد أهملوا الغنم، وأهملوا الرعاية،

وبحثوا عن ملذاتهم الشخصية، وظلموا الخراف .

لذلك قال بطرس الرسول للرعاة:

" ولا كمن يسود على الأنصبه بل صائرين أمثلة للرعية " (1 بط ٥: ٣) .



الذي يحب أكثر....

إن أخطأ إليك وطلب الصفح، فلا تثقل قلبك
بالغضب أو الكراهية ولا تتأثر لكبريائك، بل
سامح واعف من كل قلبك ولا تكابر، فالذي
يسامح أكثر هو الذي يحب أكثر.

إن كنت تحب بحق، لا تطلب أن تأخذ
بل أعطي باستمرار دون النظر إلى
المقابل، أو دون انتظار الأخذ،
فالذي يعطي أكثر هو الذي يحب
أكثر.

إن وضع بينكما سر لا تتصفاً أسرارته
أمام أحد وإن كان في ذلك مخطئاً في
أسرارته، فمن يحفظ سر من يجب على
الدوام هو الذي يحب بالأكثر.

إن كنت تدافع عن حبيبك أمام الجميع
وتقف معه في شدته وتعتبر أن ذلك هو
الطبيعي أن تضحي بحياتك ودمائك
وعمرك من أجله فاعلم أن الذي يضحي
بالأمن هو من يحب أكثر.

أن تغير من ذاتك وتكون للأفضل فاعلم أن
سبب التغيير هو الحب الكثير الذي في
قلبك من أجل من تحب وان الابتسامة
والهدوء هو سر انهاء أى مشكله.

إن لببت احتياجات من تحب
حتى وإن كان ذلك على
حساب ذاتك سواء في المال
أو العواطف النبيلة فمتى
أحسست أنك تحبه أكثر من
نفسك فأنت تحبه أكثر.

أن تسهر على راحة من تحب وتشقى
معه وتفرح معه وتحيا معه وللأجله فاعلم
أن من تعب أكثر من أجل من يجب
فهو الذي يحب بالأكثر.

****الإحترام****

يقول أحد الخبراء أن بوسع المرء الحصول على الاحترام الذي يستحقه باتباع بعض النماذج البسيطة . فقد أعلن سي.ار.سنيدر ، وهو طبيب نفسي كبير ، إن الإنسان ليس في حاجة إلى أن يكون غنيا أو ناجحا أو ذا نفوذ لكي يستحوذ على الاحترام ، وفيما يلي النماذج العشر التي يسديها هذا الخبير ، بناء على سنوات خبرته حول كيفية اكتساب الإنسان للاحترام:

- ١- استمع أثر من أن تتكلم : فكلما كثر كلام الإنسان كانت هناك فرصة للخطأ . ولذلك حاول أن تكون صامتا قدر المستطاع والناس سوف يفترضون انك أكثر ذكاء مما أنت عليه حقيقة.
- ٢- احتفظ بأسرارك الخاصة: كن محافظا على معلوماتك الشخصية ولا تجعل حياتك كتابا مفتوحا. فتعريتك لنفسك تجعل الآخرين يقللون من فكرتهم عنك.
- ٣- لا تقلل من منجزاتك: فعندما تقول : إنني كنت محظوظا فان ذلك يفقدك بعضا من مكانتك ، وكن متواضعا ولكن في فخر . وعندما يقول شخص ما هذا عظيم ، وافقه ثم قل : شكرا ، لقد عملت بجد.
- ٤- اعترف بأخطائك بسرعة ولباقة: فالذين يتظاهرون بأنهم على حق دوما يفقدون الاحترام، لان الناس تراهم على أنهم مخادعون.
- ٥- لا تقلل من شأنك: فالإنسان يفقد احترام الآخرين عندما يقلل من شأنه وتوقف عن قول أشياء مثل: هذا قد يكون خطأ.
- ٦- ابتعد عن الاعتذار المتكررة: فالاعتذار بمناسبة أمر جيد، ولكن لا تبالغ في ذلك.
- ٧- لا تكن من محبي التأثير في الآخرين: فلو حاولت جاهدا أن تؤثر في الآخرين فإن الناس سيشعرون بذلك وستفقد الاحترام.
- ٨- خذ أكثر القرارات بنفسك: فإن عادة الإكثار من سؤال الناس عن رأيهم يعكس عدم تأكدهم من قرارك وهذا يقلل من احترامهم لك.
- ٩- دائما قدر قيمة الوقت: فالذين يتباطئون ويضيعون وقتهم يفقدون احترام الآخرين.
- ١٠- احتفظ بهدوئك: فالذين يفعلون كثيرا بعواطفهم يفقدون الاحترام.

لماذا نضيء الشموع امام الأيقونات؟؟؟



أولاً: لأن المسيح قال: "أنا نور العالم" (يوحنا ١٢) .

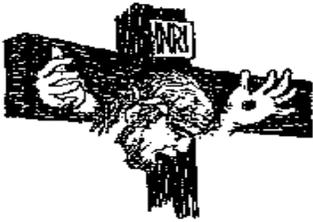
الشمعة تذكرنا بإيماننا بأن المسيح ينير نفوسنا .

ثانياً: لتذكيرنا بإشعاع القديس صاحب الأيقونة التي نضيء الشمعة

أمامها، لأن القديسين هم أبناء النور (يوحنا ١٢: ٣٦ ولوقا ١٦: ٨) .

ثالثاً: كتأنيب على أعمالنا المظلمة وأفكارنا الشريرة وشهواتنا.

ولكي ندعى إلى طريق النور الإنجيلي حتى نتّم بحرارة أكبر وصية المخلص
"فليضيء نوركم أمام الناس، حتى يروا أعمالكم الحسنة" (متى ٥: ١٦) .



رابعاً: كتضحية صغيرة للرب الذي أسلم نفسه كلياً كضحية من أجلنا،

وكإشارة صغيرة إلى امتناننا الكبير ومحبتنا المشعة للذي منه
نسأل الحياة والصحة والخلاص وكل ما يمكن أن تمنحه المحبة
الإلهية غير المتناهية .

خامساً: لضرب قوى الشر التي تحاربنا حتى خلال الصلاة، التي تبعد فكرنا عن الخالق،

كونها تحب الظلمة وترتجف من النور، خاصةً نور الرب ونور الذي يرضونه .

سادساً: لحننا على إنكار الذات، إذ كما يخضع الزيت والشمع لإرادتنا، هكذا ينبغي

بنفوسنا أن تحترق بشعلة المحبة في كل آلامنا خاضعين لمشيئة الرب .



سابعاً: لتعليمنا أنه كما أن الشمعة لا تشتعل بدون يدنا، كذلك قلبنا،

أي نورنا الداخلي، لا يضيء بدون نور النعمة الإلهية المقدس،
حتى ولو كان مليئاً بالفضائل التي هي في مطلق الأحوال مادة
قابلة للاشتعال لكن النار التي توقدها لا تأتي إلا من الله .

ثامناً: لتذكيرنا بأن خالق العالم، خلق النور أولاً ومن ثم كل الأشياء الأخرى بالترتيب

"وقال الله ليكن نور وكان نور" (تكوين ١: ٣) .

وهكذا ينبغي أن تكون الأمور في بداية حياتنا الروحية، حتى قبل كل شيء، يلمع في داخلنا
نور المسيح. ومن ثم من هذا النور يتولد كل عمل صالح، ويرتفع وينمو فينا.





ها يد الله على الغطاء ليكون سبب اللقاء



سافر كثير من أعضاء كنيسة بإحدى مدن شمال إنجلترا ولم يتبق إلا القليل من العائلات فأهملت مباني الكنيسة إلى سنوات. قبيل عيد الميلاد اجتمع بعض الأعضاء وقرروا تهيئة المبنى بجهودهم الذاتية للاحتفال بالعيد وبالفعل بذلوا جهدا في تهيئته ، غير أن عاصفة شديدة قامت بالليل حطمت كل ما صنعوه . كما سقط جزء كبير من إحدى الحوائط فظهر شق و فجوة في الحائط . أعاد الأعضاء العمل و قاموا بتنظيف الكنيسة وكل أثاثاتها لكنهما وقفوا عاجزين عن التصرف بخصوص الشق الظاهر في الحائط . فى وقت الظهيرة عبر راعي الكنيسة على صالة مزاد فشهد غطاء مائدة ابيض جميل المنظر مطرز ، ف شعر انه مناسب لتغطية الشق فاشتراه ببعض الشلنات، على محطة الأتوبيس شاهد الراعي سيدة تبكى ، فادرك أنها في ضيقة شديدة. فأسأله أن كانت تذهب معه إلى الكنيسة . وهناك أنصت إلى قصتها . ولكنة لاحظ أن السيدة قد توقفت عن الحديث فجأة و صارت تركز على الغطاء المائدة الأبيض سأله عن سبب صمتها . فأجابت أن هذا الغطاء هو ملكها ، قدمه لها زوجها ، وأنة يوجد عليه الثلاثة حروف الأولى من اسمها . ثم روت له كيف عاشت هي وزوجها في فينا . وفى أثناء الحرب وُضع رجلها في معسكر ، وقد جاء إليها خبر وفاته . فجاءت إلى بريطانيا لتعمل مربية أطفال في مدينة قريبة من الكنيسة تأثر الراعي بقصتها جدا واهتم بها وطلب منها أن تأخذ هذا الغطاء بكونه ذكرى من زوجها الراقد في الحرب ، أما هي فأذ عرفت أنه سيغطى به شقاً كبيراً في جدار الكنيسة ، خاصة الاحتفال بعيد الميلاد ورفضت قبوله ، قائلة أنها تود أن تقدم شيئاً في هذا العيد لآية أسرة أو إنسان ولكنها لا تملك ماتقدمه، فأنها تتنازل عن هذا الغطاء للكنيسة . حاول الراعي بكل جهدة أن تقبل الغطاء ولكنها رفضت ، وحسبت أن رفض الراعي لقبوله إنما هو حرمان لها من عطاء شي عزيز لديها لله في هذا العيد المبارك . تركت السيدة الاحتفال ، وبعد ساعات قليلة امتلأت الكنيسة بالقادمين للاحتفال . عاد الكل إلى منازلهم وبقي رجل واحد جاء إلى الراعي يسأله: من أين هذا الغطاء ؟- أشتريته من مزاد.. لماذا تسأل؟أنة هديتي لزوجتي في فينا - وهل أنت تعيش هناك ؟ لا قد افترقنا أنا وزوجتي بسبب الحروب ، وقد سألت عنها فأخبروني أنها ماتت وقد جئت إلى إنجلترا اعمل في تصليح الساعات في هذة المدينة .دهش الراعي للأحداث العجيبة التي يلمسها بنفسه ، واخبر الزوج بان زوجته كانت في الكنيسة منذ ساعات ،وأنها تظن أن زوجها مات ، وأنها جاءت إلى إنجلترا لتعمل مربية . ثم اخبره عن اسم العائلة التي في المدينة المجاورة التي كانت تود أن تعمل عندهم كمربية لأطفالها .ذهب الزوج إلى الأسرة .فى الصباح الباكر التقى الزوج بزوجته بعد سنوات و فرحا انهما عاد إلى بيت الزوجية من خلال تنازل الزوجة الفقيرة عن غطاء المائدة لتستر به حائط مشقوق لقد أدركت أن الله قدم لها في هذا العام أضعاف ما قدمته من اجل محبتها .. شعر الزوجان أن كل أمورهما لا تسير اعتباطا . ** بل تعمل يد الله الحقة لحسابها **

عيد الغطاس

عيد الغطاس هو أحد أعيادنا السيدية الكبرى وهو محصور بين عيدين كبيرين ونظلي فيما قد أسماه ليلية، الأول هو عيد الميلاد المجيد والثالث هو عيد القيامة المجيد وبينهما عيد الغطاس المجيد. وتتعبه يا صديقي من هذه الثلاثيات المدمشة والمرتبطة بهذا العيد المجيد، والذي تحتفل به كنيستنا ثلاثة أيام هي (١١، ١٢، ١٣) طوبة من كل عام.

أولاً: ثلاثة أسماء لهذا العيد

أ- عيد الشؤفانيا : أى الظهور الإلهي.

ب- عيد الأنوار : حيث يمسك المعمد الشموع بعد العماد.

ج- عيد الغطاس : أى العماد.

ثانياً: القديس يوحنا المعمدان يحمل ثلاثة ألقاب

أ- السابق : لأنه سبق السيد المسيح جسدياً بستة أشهر.

ب- الصابغ : لأنه قام بالمعمودية التى هى صبغة فى معناها اللغوى.

ج- الشهيد : لأن حياته إنتهت بالإستشهاد بقطع الرأس.

ثالثاً: القديس يوحنا المعمدان له ثلاث صفات

أ- آخر أنبياء العهد القديم : بل كان نبياً شاهداً ما تنبأ به.

ب- الملاك المهيئ للعهد الجديد : إذ كان يعد الناس لرسالة المسيح السماوية.

ج- أعظم مواليد النساء : وذلك بشهادة السيد المسيح ذاته (لو ٧: ٢٨).

رابعاً: ظهر الثالوث القدوس فى معمودية السيد المسيح

أ- الآب : صوت ينادى "هذا هو ابنى الحبيب الذى به سررت" (مت ٣: ١٧).

ب- الإبن : غاطساً فى مياه نهر الأردن ثم صاعداً (مت ٣: ١٦).

ج- الروح القدس : ظهر على شكل حمامة رمز الروح الوديع (مت ٣: ١٦).

خامساً: نثع المعمودية بثلاث غطسات فالمسيح مات وقبر

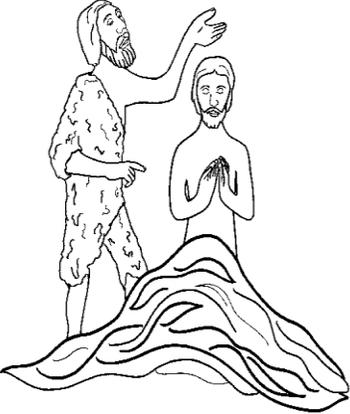
ثم قام فى اليوم الثالث والذين يتعمدون أيضاً يموتون ويدفنون ويقومون على مثال المسيح.

أ- المعمودية موت مع المسيح : "إننا كل من اعتمد ليسوع المسيح اعتمدنا لموته"

(رو ٦: ٣).

ب- المعمودية دفن مع المسيح : "فدنا معه بالمعمودية" (رو ٦: ٤).

ج- المعمودية قيامة مع المسيح: "إذ كنتم أمواتاً فى الخطايا.. أحياكم معه" (كو ٢: ١٢-١٣).



سادساً: فى المعمودية ثلاثة أفعال



- أ- رفض : أى جحد الشيطان حيث ينظر المعمد ناحية الغرب ويكون محمولاً على الذراع الأيسر للإشبين.
ب -إعلان : حيث ينظر المعمد ناحية الشرق ويكون محمولاً على الذراع الأيمن للإشبين .
ج- قبول : قبول الاشبين المعمودية على اسم الثالوث القدوس وعلى عدد الأيام التى مكثها المسيح فى قبره.

سابعاً: نستخدم فى المعمودية ثلاثة أنواع من

- أ- الزيت العادى : الذى يطلق عليه اسم "السادج".
ب- زيت الغاليلاون : الذى يعنى زيت "الفرح".
ج- زيت الميرون : معناه "الطيب" وهى ختم الروح القدس.

ثامناً: فى يوم العماد ننال ثلاثة أسرار

- أ- المعمودية : هى مدخل الأسرار الكنسية السبعة أنه "أن كان أحد لا يولد من الماء والروح لا يقدر أن يدخل ملكوت،الله" (يو:3:5).
ب- الميرون : حيث يتم مسح المعمد "٣٦" رشمة مقسمة إلى ثلاث دفعات على (الرأس والصدر والظهر). على الأطراف العليا. على الأطراف السفلى وكل دفعة "١٢" رشمة.
ج- الإفخارستيا : أى تناول من جسد الرب ودمه لكى يثبت المعمد فى المسيح والمسيح يثبت فيه ويقيمه فى اليوم الأخير (يو٦)

ثامناً: نحصل على ثلاثة بركات من المعمودية

- أ- بركة التبني : حيث نصير أبناء الله بالتبني.
ب- بركة الملاك الحارس : الذى يرافق حياتنا وأيام عمرنا.
ج- بركة التثبيت بالميرون : فى جسد المسيح أى الكنيسة

يارب ارضي علي وراضيني
 بجنبي ونجييني قف
 ارفع غضبك وابنيني
 حدقه عينيك احميني في
 وامام بهائك خليني
 وطي نفسي وعليني
 في حب ثابت مشيني
 ومهما سقطت اشفيني
 نقاوه وصيتك اسقيني

ابونا يوسف اسعد

لكيكة الإنجليزية بالفواكه

المكونات: ٢٥٠ غ سكر، خمسة بيضات، قشر حبة ليمون، فانيليا، ٢٠٠ جم دقيق،



ملعقة صغيرة (بايكنج باودر)، رشة ملح، ١٥٠ غ فواكه مجففة، ٥٠ غ زبيب
 طريقة التحضير: تنخل المكونات (دقيق - ملح - بايكنج باودر)

تؤخذ كمية من الدقيق وتخلط مع الزبيب والفاكهة المجففة ثم تترك
 جانبا تخفق الزبدة جيداً مع السكر والفانيليا إلى أن نحصل على قوام
 كريمي. عندها نبدأ بإضافة البيض حبة تلو الأخرى مع الاستمرار بالخفق ((مهم جداً)) نضيف
 قشر الليمون ونخفق بواسطة ملعقة نضيف المكونات دون أن ننسى الفواكه المجففة
 والزبيب. نضع خليط العجينة في الصينية المدهونة والمرشوشة بالطحين وتوضع في الفرن
 المسخن سابقاً من ٤٠ إلى ٤٥ دقيقة على درجة ٣٥٠، ثم تخرج من الفرن وتوضع فوقه لتبرد.
 وتقدم. قوام هذه الكيكة ليس إسفنجي ولا جامد



صلاة أنا ويونان!



يونان النبي

إن كان خطأ الطريق وأن كان عصى صوت الله مرة فهو على كل حال نبي الله وعاد إلى صوابه
وبش أهل نينوى ... وتابوا على يديه.

وصلى يونان من بطن الحوت صلاة قوية مؤثرة معبرة عن الحالة التي هو فيها وسمع الله الصلاة
واسنجاب له.



وإنني أخطأ أكثر يا رب من يونان.



يونان أخطأ مرة وأنا يا رب أخطأت مرات ومرات. يونان تاب ورجع وأنا يا ربى ما ربى
عصيانى وعنادى.

دعنى أصلى لك فى هذه الأيام المباركة أيام النوبة لعلك تقبلنى يا الهى وأنت فى أعلى مجدك
أدعوك أنا من أعماق البحر من بطن الحوت أصلى لك ولا أستطيع السكوت ..
إنى مُحجّز فى بطن الموت. إنى أحنضُ..... ثم أموت..
إبتعادى عنك طال وطال. تعدى ثلاثة أيام

بل شهر بل سنين..... كلها أنين.

لكن من محبتك يا إلهى إننى لم أموت فما زالت روحى فى..
أرجوك يا ربى! أدبى ولكن إلى الموت لا تسلمنى، لأنها ليس فى الموت من يدرك ولا فى
الجحيم من يشكر.

أرجعنى يا رب وإن نفشتى بعيداً عنك قليلاً ولكن لا تقينى .

لا تزال فى قلبى شمعة ضعيفة ولكنها موقدة لا زلت فئيلة مدخنة
أفخ فيها من روحك القدوس فتوهج من جديد. لا تنزع منى تقاوتى التى أخذتها فى

معمولائى...

أنت نصيبى وإن هربت من طريق نينوى إلى طريق ترشيش
 هروبى حنماً سيؤدى بى إلى الهلاك. إلى أين أذهب وأنا قد أمنت أنك يسوع المسيح ابن الله
 الحى..

أنت نصيب قرعنى. جبال التفسير وقعت لى فى أرض خصبة. بلدات نصيبى، نعم
 عصيت حيبى، نعم. وأنت غضبت منى، نعم. لكن الله لا يرفض إلى الأبد وإن
 أذل يعود ويرحم... عدا يارب وإتقدنى معايرى كثير ون يقولون لى فى كل
 يوم أين إلهك؟

إلهى حى الذى أعبده سيعود ينجيني حنى وإن كنت فى بطن الحوت
 أو فى جب الأسود أو فى أتون النار لأنه إله حى وبار،
 وسأعود... أنظره وأشكره... واسبح فى هيكله....

لفننا القبطية

ḥen	ʿφραν	ʿεφρωτ	neε	Πωρηι	neε
ب	أسم	الأب	و	الأبن	و

Ππνεχμα	εθουαβ	ουνοϋτ	ʿνοϋωτ	αμην
الروح	القدس	إله	واحد	آمين

أكبر شتم

عند الرجل واكبر حلم عند المرأة

أكبر حلم عند الرجل هو ان يحكم العالم
أكبر حلم عند المرأة ان تحكم من يحكم العالم
الرجل يبكي عندما يفقد كل ما لديه
المرأة تبكي عندما لا يكون هناك داعى للبكاء
يضى الرجل بالمرأة عندما تفقده موابة
وتضى المرأة بالرجل كلما حانت لها الفرصة
اعظم ما يتمناه الرجل هو ارضاء المرأة
واعظم ما تتمناه المرأة هو ان تجعل من ارضائها أمرا مستحيلا .
يموت الرجل بحسرة دون ان يعرف سر المرأة .
وتموت المرأة ولا يوجد سر فى العالم يخفى عليها .

كيف تطبخين زوجك ؟؟؟؟؟

إليك هذه الوصفة الغنية التي تجعلك هنيئة

- ١) بس هدي النار (ضعي زوجك في قدر من الاهتمام والمحبة)
- ٢) انتبهى ألا يغرق (اسكبي عليه حنانك وعطفك)
- ٣) خليها خفيفة حتى لا يقول هبله (ملحيه بقليل من الابتسام)
- ٤) حركي المزيج بملعقة من الأعصاب الهادئة (الشكوى لله ، لازم تتحملين احكميه بغطاء من الثقة المضغوطة)

ولا ننسى قليل من البهارات

لا نناقشي - تجادلي - لا نطالبى - لا نعانى



مضغ العلكة (اللبان) بين الوجبات :

ينصح بمضغ العلكة الخالية من السكر بعد الطعام لمدة نصف ساعة وذلك لتخفيف من أعراض حموضة المعدة.



حصص يومية من الخضار والفواكه :

احرص على تناول الخضار والفواكه بمعدل ٣ حصص يومية فبالامكان أن تخفف من خطر الامابة بالنوبة القلبية بنسبة ٧٠ %.



اختيار جيد للنظارة الشمسية:

يجب أن توفر النظارات الشمسية حماية جيدة من أشعة الشمس فوق البنفسجية التي يمكن ان تؤدي للامابة باعتماد عدسة العين او بالعمى في الشيخوخة ، لذا احرص كل الحرص عند شراء النظارات للتأكد من نوعيتها الجيدة.

نظافة الأسنان :

احرص على تفادي ترطيب فرشاة الاسنان بالماء قبل وضع المعجون عليها حيث أن الفرشاة الجافة تزيد من امكانية التخلص من البلاك بنسبة ٦٧ % .



لا، لحمل الاغراض الثقيلة :

ابتعد عن حمل أي حقايب ثقيلة كي لا تؤثر على العمود الفقري أو على طريقة الوقوف والسير بشكل سليبي.....