

- 1 نوفمبر ٢٢ بأبنة استشهد القديس لوقا الانجيلي
- ٣ نوفمبر ٢٤ بأبنة نيابة انبا ايلاريون الكبير الراهب
- ٦ نوفمبر ٢٧ بأبنة شهادة الانبا مقار الاسقف
- ٧ نوفمبر ٢٨ بأبنة استشهد القديس ماركيانوس ومرقوريوس
- ٨ نوفمبر ٢٩ بأبنة استشهد القديس ديمتريوس التسالونيكي
- ١٠ نوفمبر ١ هاتور استشهد القديس كليوباس الرسول
- ٩ نوفمبر ٣٠ بأبنة تكريس كنيسة القديس مارمرقس الانجيلي الرسولي
- ١٢ نوفمبر ٣ هاتور نيابة القديس كريكوس الكبير
- ١٤ نوفمبر ٥ هاتور عيد جلوس قداسة البابا شنودة الثالث
- ١٦ نوفمبر ٧ هاتور استشهد القديس مارجرس الاسكندري
- ١٩ نوفمبر ١٠ هاتور استشهد العذارى الخمسين وأمهن صوفيا
- ٢٠ نوفمبر ١١ هاتور نيابة القديسة حنة والدة القديسة العذراء مريم
- ٢١ نوفمبر ١٢ هاتور تذكاري رئيس الملائكة الجليل ميخائيل
- ٢٤ نوفمبر ١٥ هاتور استشهد القديس مارمينا العجائبي
- ٢٥ نوفمبر ١٦ هاتور بدء صوم الميلاد
- ٢٦ نوفمبر ١٧ هاتور نيابة البابا يوحنا ذهبى الفم
- ٢٧ نوفمبر ١٨ هاتور استشهد القديس فيلبس الرسول
- ٣٠ نوفمبر ٢١ هاتور التذكاري الشهري لوالدة الاله القديسة مريم العذراء



# انت تسأل وقداسة البابا بيجيب

## شر في القربان

لماذا نضع خميرا في القربان، بينما الخمير يرمز الى الشر، والفطير يرمز الى الخير؟؟ والمسيح  
كان بلا خطية، قدوسا بلا عيب؟؟



\*القربان الذي نقدمه لا يمثل حياة المسيح الطاهرة ( التي هي فطير).  
انما يمثل المسيح الحمل، الذي حمل خطايا العالم كله. الذي قيل عنه  
" كلنا كعتم ضللنا، ملنا كل واحد الى طريقة، والرّب وضع عليه اثم جميعنا "

(أش ٥٣: ٦).

فالخمير الذي في القربان هو " اثم جميعنا" الذي حمله السيد المسيح.  
هو كان بلا خطية، لكنه كان حامل خطية العالم كله.  
ونحن حينما نقدم الحمل في القداس، انما نقدم الحمل الذي حمل كل خطايا البشر.  
لذلك نقدمه بخميرة .

## مفاتيح

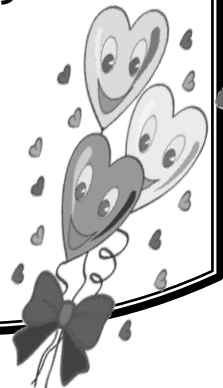
**\*\* يعلن اجتماع الاسرة عن قيامه برحلة \*\***

الي دير بطمس و قضاء باقي اليوم في حديقة جاردينيا يوم ١٥ / ١١

**\*\* وانظروا المفاجأة في اجازة نصف العام \*\***

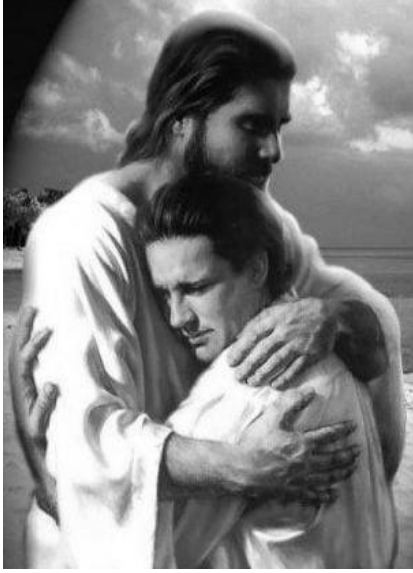
زيارة أديرة الصعيد حتي محافظة الاقصر بالاتوبيس

للاستعلام الاتصال /١ كمال عربان  
ت ٢٢٦٣٠٨٦٠ موبيل ٠١٠٥٥٧٥٥٦٩



"الذي لا يحب لم يعرف الله لان الله محبة" (يو ٤: ٨)

"حب الرب الهك من كل قلبك ومن كل نفسك ومن كل فكرك ومن كل قدرتك هذه هي الوصية الاولى والثانية مثلها هي حب قريبك كنفسك" (مر ١٢: ٣١، ٣٠).



الله غير محدود.... لذلك لا يمكن ان يدرك ويعرف بالعقل المحدود في محبة عجيبة من خلال عمل روحه القدوس كقول الكتاب **"لا يقدر أحد أن يعرف الله إلا بالروح القدس"** فإذا علمنا أن **"الله محبه"** فلا يمكن أن تعرفه إلا من خلال المحبة إن لم تضبط تردد جهازك (الذي هو أنت) علي تردد محطة الارسال (**محبة الله الباذلة**) لن تصل إلي قلبك موجات اعلانات الحب الالهي إلا إذا أنفتح قلبك لحب الجميع .. من خلال ضبط ترددك مع نعمات الحب الالهي .  
+ كل إيمان بالله بدون حب للجميع مرفوض من الله

"إن كان لي كل الايمان حتي انقل الجبال ولكن لي محبة فليست شيئاً" (١ كور ١٣: ٢)

+ كل فعل خير بدون حب للجميع مرفوض من الله "إن أطعمت كل اموالي" (١ كور ١٣: ٣)  
+ كل خدمة لله بدون محبة مرفوضة من الله ...

"إن سلمت جسدي حتي احترق ولكن ليس لي محبة فلا أنفع شيئاً" (١ كور ١٣: ٣)

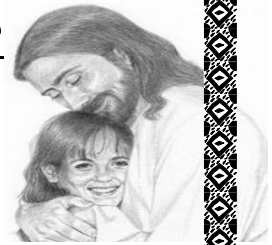
+ كل صلاة بدون محبة مرفوضة من الله ...

"إن كنت اتكلم باللسنة الناس والملائكة ولكن ليس لي محبة فقد صرت

خاسا يظن أو صنجايرن" (١ كور ١٣: ١)

+ كل علم عن الله حتي إذا وصل لعلماء اللاهوت والانبياء بدون محبة فهو مرفوض من الله  
ما النبوات فسنبطل والالسنة فسنتهي والعلم فسنبطل" (١ كور ١٣: ٨).

**لنعمل معا في محبة واتضاع وصلوات لكي يعمل  
روحه القدوس فينا لكي نمو في معرفته ومحبته.**



## تذكار الأربعة حيوانات الغير منجسدين (٨ هاتور)

في مثل هذا اليوم تذكار الأربعة حيوانات غير المتجسدين حاملي مركبة الإله ، كما يذكر الشاهد بذلك صاحب الرؤيا بقوله : " وللوقت صرت في الروح وإذ عرش موضوع في السماء وعلي العرش جالس ، وكان الجالس في المنظر شبه حجر اليشب والعقيق وقوس قزح حول العرش في المنظر شبه الزمرد ، وفي وسط العرش وحول العرش أربعة حيوانات مملوءة عيوناً من قدام ومن وراء ، والحيوان الأول شبه أسد ، والحيوان الثاني شبه عجل ، والحيوان الثالث له وجه مثل وجه إنسان طائر ، والأربعة للحيوانات لكل واحد منها ستة أجنحة حولها ، ومن وراء مملوءة عيوناً ولا تزال نهاراً وليلاً قائمة قروس قروس قروس الرب الإله القاور علي كل شيء الذي كان والكائن والذي يأتي "

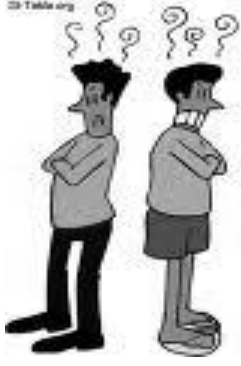


وقال اشعيا النبي " رأيت السيد جالسا علي كرسي عال مرتفع وأذياله تملأ الهيكل ، والسيرافيم واقفون ، ولكل واحد ستة أجنحة ، باثنين يغطي وجهه ، وباثنين يغطي رجله ، وهذا ناوي ذلك وقال قروس قروس قروس رب الجنود مجره ملء كل الأرض "

وقال حزقيال النبي " فنظرت وإذ بريح عاصفة جاءت من الشمال ، سحابة عظيمة ونار متواصلة وحولها لمعان ومن وسطها كمنظر النحاس اللامع من وسط النار ، ومن وسطها شبه أربعة حيوانات وهذا منظرها ، لها شبه إنسان ، ولكل واحد أربعة أجنحة ، وأرجلها أرجل قائمة وأقدام أرجلها تقدم رجل العجل وبارقة كمنظر النحاس المصقول "

قال يوحنا الإنجيلي : " وبعده هذا سمعت صوتاً عظيماً من جمع كثير في السماء قائلاً هللويا ، الخلاص والمجد والكرامة والقدرة للرب إلهنا ، وخر الأربعة للحيوانات وسجدوا لله الجالس علي العرش قائلين لله آمين هللويا ، فإنه قد ملك الرب الإله القاور علي كل شيء ، لنفرح ونتهلل ونعطي المجد " . وقد جعلهم الرب بقربه ليسألوه في الخليفة ، فوجه الإنسان يسأل عن جنس البشر ، ووجه الأسد يسأل في الوحوش ووجه العجل يسأل في البهائم ، ووجه النسور يسأل في الطيور ، شفاعتهم تكون معنا .

# كيف تعاتب شخص دون ان تخسره؟



لعتاب فيه صفاء النفوس والعتاب على قدر المحبة، قول يتداوله الناس لكن العتاب لا يكون أسلوب فعلا الا إذا استخدم في الوقت المناسب ومع الشخص المناسب الذي يتقبل العتاب اللطيف بصدر رحب حتى لا يخسر من تحبهم من عتابك لهم.

\* نقدم لك فيما يلي 6 نصائح في هذا الشأن :-

## ١- حدد عتابك:

فلا يجب ان يزيد عتابك على حد معين، ولا تحول كلامك لنوع من التوبيخ، ولا تكرر ما تقوله ولا تلح كثيرا، حتى لا يتحول كلامك لنوع من الهجوم غير المحب.

## ٢- لا تتهاون:

بينما لا يجب ان يزيد عتابك على حد معين، يلزم ايضا ان لا ينقص عن الحد الذي يجعله فعلا، فالتهاون احيانا يؤدي الى استسهال الامر من قبل الشخص الاخر، ومن ثم يتمادى في عدم مراعاة ما يضايقك.

## ٣- لا توجه اتهاما مباشرا:

فلا يجب ان تضع من تعاتبه موضع المتهم، فتجعله يضطر للدفاع عن نفسه بطريقة تبدو وكأنه يبريء شخصه من تهمة مؤكدة، فذلك يوغر صدره الجاهك، وربما تخسره جزئيا او كليا.



## ٤- ضع النقاط على الحروف:

عندما تعاتب انسان حدد بدقة الاشياء التي ضايقتك منه، بمعنى ان تضع النقاط على الحروف، مع التاكيد عند عتابك انك باق عليه وعلي حبك له، وان عتابك ماهو الا من باب لبقاء على الود القديم.



## ٥- كن مهذبا:

فلا تستخدم ابدا كلمات خارجة عن الادب، وانثق الفاظك بعناية حتى لا تخرجه فلا يعود ينسى كلماتك.

## ٦- كن هادئا:

لا ترفع صوتك، وتكلم بهدوء ودون انفعال، وتذكر انك تعاتب ولا تتشاجر.



# أسرة اجتماع العائلة المقدسة

يتقدمون بالتهنئة

لقدس ابونا رويس  
وشعب الاجتماع



بعيد الاجتماع العاشر  
ونثمنى دوام نجاح الخدمة  
طجد اسمه القدوس  
ببركة صلواتكم واقترانكم البناءة.  
كل سنة وانتم طيبين

كل عام وأنتم بخير... عشرة أعوام مضت سريعاً منذ بداية

أول أجتتماع للأسرة فى كنيسةنا فى شهر نوفمبر عام ٢٠٠٠

وفىما بلى ملخص للعام العاشر للعضات الروحية ، وأسفار الكتاب المقدس

التي درسناها بالمسابقة ، والرحلات والمؤتمرات الروحية التي قام بها الأجتتماع

العضات الروحية للاجتتماع لعام ٢٠٠٩/٢٠١٠



١ نوفمبر ٢٠٠٩ "التوافق والتكامل بين الزوجين" د/ صلاح يوسف

٦ ديسمبر ٢٠٠٩ "رحلة العهد القديم" أ / مرقس فوزى - ك. العذراء - أرض الشركة

٣ يناير ٢٠١٠ "شخصيات ميلادية" نيافة / الأنبا بسنتى - اسقف حلوان والمعصرة

٧ فبراير ٢٠١٠ "اخرج من الحبس نفسى" أ/ جرجس أديب - ك. ابو سيفين - المهندسين

٧ مارس ٢٠١٠ "مُربين حسناً" د / رسمى عبد الملك

١١ أبريل ٢٠١٠ "تأملات حول القيامة" أ / رويس يعقوب - ك. العذراء والأنبا أثناسيوس مدينة نصر

٢ مايو ٢٠١٠ "هل مات المسيح وقام" د / وسيم بدیع - اسقفية الشباب

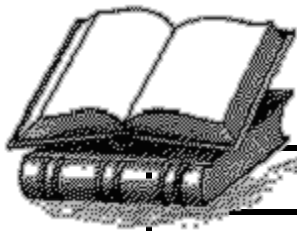
٦ يونيو ٢٠١٠ "توزيع المسئوليات داخل الأسرة" أ / انطونيوس عبد المسيح - ك. القديسة بربارة الشرابيه

٤ يوليو ٢٠١٠ "كيف نحيا حياة الرسل" أ / استفانوس فايق - ك. مارمينا - شبرا

١١ أغسطس ٢٠١٠ "الأسرة بين الأباحية والتزمت" أ / رويس يعقوب - ك. العذراء والأنبا أثناسيوس مدينة نصر

٥ سبتمبر ٢٠١٠ "الأسرة الروحية السعيدة" أ / لوقا باسيلوس - اسقفية الشباب

٣ أكتوبر ٢٠١٠ "المسيح الخالق" القمص / بولس عبد المسيح - ك. مارجرس منشية الصدر.

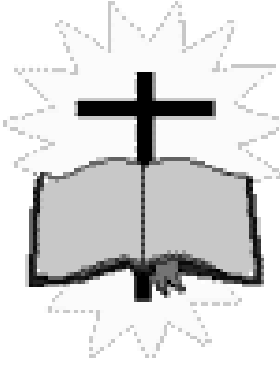


## أجندة الأجتتماع

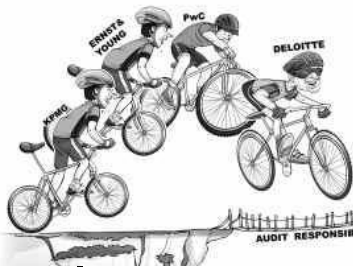
الموضوع	إلى	من
صلاة الغروب	٧: ٠٠	٦: ٣٠
ترانيم و أقوال آباء	٧: ١٥	٧: ٠٠
الحن	٧: ٣٠	٧: ١٥
التعارف على الأسر الجديدة	٧: ٤٥	٧: ٣٠
الكلمة الروحية و أسئلة	٨: ٣٠	٧: ٤٥
توزيع هدايا اعياد الزواج و الصلاة الختامية	٩: ٠٠	٨: ٣٠



أسفار الكتاب المقدس التي تم دراستها خلال عام ٢٠٠٩ / ٢٠١٠



نوفمبر ٢٠٠٩	الجزء التاسع من سفر أيوب (الأصحاحات ٢٩ - ٣١)
ديسمبر ٢٠٠٩	الجزء العاشر من سفر أيوب (الأصحاحات ٣٢ - ٣٤)
يناير ٢٠١٠	الجزء الحادي عشر من سفر أيوب (الأصحاحات ٣٥ - ٣٨)
فبراير ٢٠١٠	الجزء الثاني عشر من سفر أيوب (الأصحاحات ٣٩ حتى الأخير)
مارس ٢٠١٠	الجزء الأول من سفر الرؤيا (الأصحاحات ١ - ٣)
أبريل ٢٠١٠	الجزء الثاني من سفر الرؤيا (الأصحاحات ٤ - ٦)
مايو ٢٠١٠	الجزء الثالث من سفر الرؤيا (الأصحاحات ٧ - ١٠)
يونيو ٢٠١٠	الجزء الرابع من سفر الرؤيا (الأصحاحات ١١ - ١٤)
يوليو ٢٠١٠	الجزء الخامس من سفر الرؤيا (الأصحاحات ١٥ - ١٨)
أغسطس ٢٠١٠	الجزء السادس من سفر الرؤيا (الأصحاحات ١٩ - الأخير)
سبتمبر ٢٠١٠	الجزء الأول من سفر التكوين (الأصحاحات ١ - ٥)
أكتوبر ٢٠١٠	الجزء الثاني من سفر التكوين (الأصحاحات ٦ - ١١)



**رحلات ومؤتمرات الاجتماع لعام ٢٠١٠/٢٠٠٩ :**

يوم ٨	+ رحلة إلي دير الانبا بولا والانبا انطونيوس
يوم ٥/٤/٢٠١٠	+ رحلة شم النسيم مطعم سي هورس
يوم ٢٥/٦/٢٠١٠	+ قضاء يوم باديرة الفيوم
يوم ٧/٩ - ٧/١١/٢٠١٠	+ المؤتمر الروحي الصيفي ببيت مارمرقص ببور فؤاد_ بورسعيد
من ٩/٣ - ٩/٧/٢٠١٠	+ المؤتمر الروحي الترفيهي بقرية كردنبيل نعمة باي





## " الشديده الغضب يحمل عقوبته " ( أمثال ١٩: ١٩ )

+ الغضب ، وتعب الأعصاب ، وما يصاحبهما من ثورة وسخط ، يتعبون القلب ، ويغضبون الناس والله ، ويجلبون الغيظ والمتاعب والمشاكل المختلفة ( تك ٣٤ : ٧ ) ، لهم ولكل من يتعامل معهم **وبشير قداسة البابا شنودة الثالث إلى أسباب تعب الأعصاب لنحضرها وهي:**

( ١ ) تعب الجسد من آلام بدنية ، ومن الإرهاق في العمل ، بدون إعطاء الجسد الراحة الواجبة ، والطبع النارى لبعض الأشخاص ( يثرون بسرعة بدون رؤية ) ، وأحياناً التعرض لمثيرات الأعصاب ، كالأصوات العالية أو الموسيقى الصاخبة والعالية جداً .... الخ .

( ٢ ) الكلام المتعب من بعض الأشخاص ، والدخول مع البعض في جدل عقيم "مقاوحة" ( ٢ : ٢٣ )



( ٣ ) التعرض للإهانات ( أى ٣١ : ٣٤ ) والسخرية والإحراج ، والعدا الشديده .

( ٤ ) التعامل مع شخص نكدى ، وكشرى ، ومثير للغير باستمرار .

( ٥ ) الأحزان والضيقات ، والمشاكل الإجتماعية والعائلية المتعددة .

( ٦ ) الاضطهاد ، أو الظلم ، أو القسوة ، والإفتراء يحرق الدم ويُتعب الأعصاب

ويُفرق الأحباب ويمنع المكاسب المادية والروحية

( ٧ ) التعامل مع النوعيات المُخادعة والغامضة ، والملتوى في شخصيته ، وفي تصرفاته ، والغير صريح

( يدوخك السبع دوخات ) ويدور بك في سبع طرق ، تخرج منها وأنت لا تعرف أية الطرق هي المقصودة .



( ٨ ) التسلط ، سواء في مُحيط الأسرة ، أو العمل ، أو في الخدمة ، أو الكنيسة . فمثلاً

تعب الزوجة من شريك مُتسلط ، يُصر على الرأى الغلط ، ويتدخل في كل شئ ، كذلك

الأب المتعب لأعصاب الأبناء ، بكثرة الأوامر والنواهي ، وخاصة الغامضة ، وغير

المفهومة ، أو غير المدروسة . أو المثاليات الخيالية ، صعبة التنفيذ ، مع الإصرار الشديده

على تنفيذها ، والتهديدات المستمرة لمن يخرج عن نطاقه المغلق !!

( ٩ ) والضغوط المستمرة من كبير لصغير ، أو العكس ( مطالب الأبناء الغير معقولة ولا متوفرة ) والظروف المالية

الصعبة ، أو البطالة الطويلة ، والمطالبة بمصروف كبير ومتكرر ، وبدون مبرر .

( ١٠ ) ومتاعب الأذكيا من الإصطدام ببطئ الفهم ، أو بالغبى ، أو بسئ التصرف ، وهؤلاء أيضاً يتعبون من

أوامر الأذكيا ، وردود أفعالهم وأقوالهم المملوءة بالسخرية والنقد .

( ١١ ) عدوى تعب الأعصاب ، فالعصبى يتعب الذين يُعاشرهم ، أو الذى يتعامل معهم فى العمل ، بينما معاشرة

الهادئين ، قد تنقل هدوءهم إلى من حولهم .

+ أخواتى وأخوتى ، أدرسوا بعناية هذه الأسباب ، واعملوا قدر الإمكان على تجنبها ،

وتفهموا طبيعة البشر ، تنجحون فى التعامل مع كل النوعيات ،

وتتجنبون الغضب وتعب الأعصاب ، فهل نفعل !؟ .



## طببك الخاص

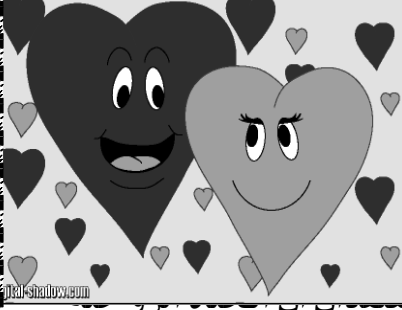
هل هناك علاقة بين البطن المنتفخ وألم الظهر؟

لبطن المنتفخ يؤثر سلباً على الظهر وتوازنه مما يجعل الفرد يشعر بألم وعند جس البطن يشعر الفرد بها متشنجة ومنتفخة فيترتب على ذلك إفراز حموضة تستقر في العضلات وحول المفاصل مما يعيق الحركة الوظيفية للمفاصل لفقرية وغيرها من المفاصل، مما يتطلب تناول كميات كبيرة من الأدوية المضادة للالتهابات إلا أنها تعمل على تخفيف الآلام لبعض الفترات ثم تزيدها مرة أخرى مما يترتب عليه اضطرابات في الجهاز العصبي وهناك بعض النصائح الخاصة بالغذاء لتجنب التهاب المفاصل تتمثل في تجنب الأكلات التي تحتوي على مواد تسبب الحموضة بنسبة عالية مع تجنب القهوة والشاي والتدخين، فقد أظهرت دراسة أجريت على ٣٠ ألف مريض يشربون ٤ أكواب من القهوة في اليوم كعدل وسطى أن هؤلاء معرضون لخطر الإصابة بالتهاب المفاصل أكثر من غيرهم، كما يمكن تجنب البطن المنتفخة وبالتالي الابتعاد عن آلام المفاصل بالابتعاد عن العسل والمربي والحلويات صباحاً مع عدم الإفراط في تناول اللحمة الحمراء والمأكولات المقلية وعدم الإكثار من الدهون في الطعام مع التركيز على تناول المكرونة والأرز والفاصوليا والعدس والبقول، لأنها أطعمة تحسن الصحة بشكل عام وتحمي الظهر والمفاصل.

الشكر	بـ	لفننا القبطية		إجعلنا
Ουγγεπ'ρμοτ	θεν	Ἰησος	Ἰησους	Ἰησους
أوو شبيئهموت	خين	إنجوس	أنيم إيشا	اري تين
ابانا	الذي في	السموات	ليتقدس	اسمك
χε Πε πισωτ	ετθεν πι	Φηογι	Ἰαρεϋ τουβο	Νχε βεραν
جي بينوت	أتخين ني	فينوي	ماريف توفو	انجي بيكران
ليات	ك	ملكوت		
Ἰαρεϋ	νηε	τεκμετουρο		
ماريسني	إنجي	تيك مت أوورو		
لتكن		مشيتك		
Πετερνακ		μαρεϋωπι		
بتهانك		ماريف شوبي		

## حب وإيموت الحـب

كيف يعيش سنوات وسنوات بعد الزواج ويظل متوهجا، يشع في القلب الدفء، وفي الروح الحيويه ، وفي لوجدان سعادته لاتنتهي....الاجابه صعبه ولكنها ليست مستحيله، بدليل وجود حالات قاوموا شيخوخة



لحب وروتين الزواج ,وعاشوا دوما بروح وتالق شباب العشرين .بالطبع ليست هناك وصفه سحريه ليحقق كل منا في بيته هذا الحلم الجميل،ولكنها رحله مع اصحاب التجارب الناجحه من الممكن ان تكشف لنا الكثير من اسرار الحب الدائم ، حصاد هذه الرحله نهديها لعشاق السعاده واعداء النكد

### \*\* حب الحياه الثنائيه \*\*

كثير من الزوجين تفشل لان الزوجين لا يؤمنان بالحياه الثنائيه ففي اعماقهما يفسران الحياه الثنائيه بمرور الزمن .علماء النفس يؤكدون ان الثنائي الناجح هو شخصان معتقدان ان الحياه المشتركه تدفعهما للامام وبمرور الوقت يجد الزوجان انه لا يحب شريكه فقط بل ويحب الثنائي الناجح الذي يشكله معه .

### \*\* اشياء صغيره نقول احبك \*\*

هناك طرق كثيره للتعبير عن الحب كان يعود الزوج في المساء ويبيده هديه صغيره او وردة جميله فقط ليثبت لزوجته انه فكر بها كذلك بإمكان الزوج ان تعد له طبقه المفضل يوم اجازته ...اي شئ صغير يمكن ان يثبت ان كلا منكما يهتم باسعاد وتحقيق ما يتمناه الاخر .وهي الطريقه المثاليه لتقول لشريك حياتك : السنوات تمر لكني مازلت

### \*\* شهر عسل جديد \*\*

لكي لاتنطفئ شعله الحب من المفيد القيام باجازة كل فتره كانها شهر عسل جديد يعيد ذكريات الحب لاول ،ويجدد شباب العلاقه بعيدا عن الاهل والاصدقاء وهموم العمل ومسئوليات البيت ومشاكل الحياه

### \*\* اعلان الحرب على الروتين \*\*

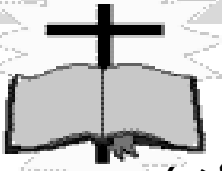
في بداية الزواج كل تفاصيل الحياه اليوميه يكون لها معنى يقرب من الزوجين، ولكن مع الوقت تتحول تلك التفاصيل الى روتين يومي ممل\*حاولا اذن اضافه لقليل من التوابل الى حياتكما. قرار في اللحظه الاخيره دعوة للاهل او الاصدقاء لقضاء الامسيه معكما ،او تنظيم حفلات صغيره،او العشاء على ضوء الشموع ، لروتين هو عدو الزواج السعيد، فان التغييرات المتلاحقه هي كذلك ايضا . ولكي تعيشا في سعادته فان الحياه تحتاج لكثير من الاستقرار وقليل من التغيير .

### \*\* لاتتركوا الاطفال يخنقون الحب \*\*

اول خطوه يخطوها الطفل .اول يوم في المدرسه..متاعب المراهقه..كل تلك التفاصيل من الممكن ان تستحوذ على معظم اهتمامات الزوجين ،ومن هنا تاتي ضروره وضع حدود لنوم الاطفال باكرا لان هذا وقت الكبار ،ولابد من الموازنه بين الحياه الاسريه والعاطفيه . -ان تكونا ابوين جيدين فهذا لايعني ان تضحيا بحياتكما لمشركه والاطفال حب الاخر كما هو .

في ايام الزواج الاولى يبدو الحبيب شخصا مثاليا ومع الوقت يتلاشى الخيال ويكتشف ان الطرف





## لماذا لا تصلى المزامير في القداس إلا في حضور الحمل؟

لأن المزامير تحمل نبوات عن تجسد السيد المسيح (وبوجود الحمل تمت النبوات).

## لماذا يكون عدد القربان في طبق الحمل فردي؟

لأن السيد المسيح فريد لا مثيل له "الوحيد الجنس" ويكون العدد:

(3) الثالث ، والسيد المسيح هو الواحد من الثالث الذي قدم نفسه ذبيحة عنا ، وأيضاً (٣)

ترمز للإنسان النفس والجسد والروح والمسيح شابها في كل شيء

(5) ذبائح العهد القديم.

(7) ذبائح العهد القديم + عصفورين تطهير الأبرص.

(13) التلاميذ + السيد المسيح.

وأيضاً السيد المسيح أرسل تلاميذه اثنين اثنين ولكنه لم يتركهم

فهو الرقم الفردي الذي صاحب التلاميذ فلو مثلاً عدد القربان

سبعة يمثل ستة تلاميذ أرسلهم السيد المسيح اثنين اثنين وهو السابع معهم.



## لماذا يضع الكاهن يديه متقاطعتين عند اختيار الحمل؟

مثال ابونا يعقوب عند مباركة ابني يوسف "افرايم ومنسى".

## لماذا يرشم الكاهن القربانه المختارة من الأمام والخلف؟

لأنها ستتحول إلى جسد السيد المسيح الذي قال عن نفسه أنا هو الألف والياء.

## لماذا يمسح الكاهن القربانه المختارة بالماء؟

علامة على المعمودية.



## بالهي أريد ان أكون تلفاز

طلبت معلمة من طلبتها في المدرسة الابتدائية أن يكتبوا موضوعاً يطلبون فيه من الله أن يعطيهم ما يريدون. وبعد العودة إلى منزلها جلست تقرأ ما كتبوا فأثار عاطفتها موضوع قدمعت عيناها .

وصادف ذلك دخول زوجها البيت ...

فسألها: ما يبكيك يا زوجتي ؟ فقالت : موضوع التعبير الذي كتبه أحد لطلبة .

فقالت : اقرأه بنفسك! فأخذ يقرأ...!!!

إلهي ، أسألك هذا المساء طلباً خاصاً جداً! اجعلني تلفازاً! فإنا

أريد أن أحل محلّه! أريد أن أعيش مثله! لأحتل مكاناً خاصاً في

المنزل! فتتحلق أسرتي حولي! ويأخذون كلامي مأخذ الجد! وأصبح

مركز اهتمامهم ، فيسمعونني دون مقاطعة أو توجيه أسئلة . أريد

أن أتلقى العناية التي يتلقاها التلفاز حتى عندما لا يعمل ، أريد أن

أكون بمحبة أبي عندما يمل إلى البيت من العمل ، حتى وهو تعب ، ، ،

وأريد من أمي أن ترغب فيّ حتى وهي منزوعة أو حزينة ، وأريد من إخوتي وأخواتي أن

يتخامموا ليختار كل منهم محبتي . أريد أن أشعر بأن أسرتي تترك كل شيء جانباً كل حين ،

لتقضي بعض الوقت معي! وأخيراً وليس آخراً ، أريد منك يا إلهي أن تجعلني أستطيع إسعادهم

وأن أرفه عنهم جميعاً . يا ربّ إني لا أطلب منك الكثير أريد فقط أن أعيش مثل أي تلفاز .

نتهى الزوج من القراءة فقال: يا إلهي ، إنه فعلاً طفل مسكين ما أسوأ أبويه ، ، ،

!!! "فبكت المعلمة مرة أخرى وقالت : " إنه الموضوع الذي كتبه ولدنا".

وقد تذكرت ذاك البروفسور الإنجليزي الذي لم يدخل التلفاز

بيته ، ولما سألناه عن السبب ...

قال: لأن التلفاز يفرض رأيه علينا ، ولا يسمح لنا بأن نناقشه ،

وينغص حياتنا الاجتماعية





## الفرق بين الرومانسية والحب

عندما تكون أنت الوردة .. هذا حب

عندما تهديها وردة .. فهذه رومانسية

عندما تدمع عيناك لدمعها .. هذا حب

عندما تمسح دمعها .. فهذه رومانسية

عندما تظماً لترويها .. هذا حب

عندما ترويها إذا ظمات .. فهذه رومانسية

عندما تنظر بعينها .. هذا حب

عندما تنظر لعينها .. فهذه رومانسية

عندما تحملها على يدك لتسير بها .. هذا حب

عندما تعلّمها السير وحدها .. فهذه رومانسية

عندما تقبلها عينك دائماً .. هذا حب

عندما تطبع على عينها قبله .. فهذه رومانسية

عندما تترك كل شيء تحبه لها .. فهذه رومانسية

عندما تترك كل شيء تحبه من أجلها .. هذا حب

عندما تحب كل شيء تفعله لها .. فهذه رومانسية

عندما تفعل كل شيء تحبها هي .. هذا حب

عندما تفكر بأنه ليس لديك سواها .. فهذه رومانسية

عندما تفكر بأنه ليس لسواك ما لديك .. هذا حب

عندما تفعل المستحيل من أجل سعادتها .. فهذه رومانسية

عندما تسعد بالمستحيل من أجلها .. هذا حب

عندما لا يتبقى في الكون إلا ورده واحده فتقطعها لها .. فهذه رومانسية

عندما تزرع لها الورد .. هذا حب

عندما يذكرها لسانك في كل وقت .. فهذه رومانسية

عندما يشعر بها قلبك في صمت .. هذا حب

عندما تضمّها إذا أحاط بها الخطر .. فهذه رومانسية

عندما تضم الخطر حتى لا يحيط بها .. هذا حب



## عادات سيئه نمارسها يوميا توري بنا إلى صحة أسوء

هناك بعض العادات السيئة التي ينتهجها الأغلبية العظمى من الناس وهي في اعتقادهم أنها لا يوجد أي ضرر منها وأنها عادات حسنة رغم أنها قد تجعل صحتنا في مهب رياح المرض ويمكن أن نذكر منها ما يلي باختصار:

### شرب الشاي بعد الطعام:

المعروف أن الشاي يحتوي على مادة العفصين وهذه تعمل على منع امتصاص الحديد من قبل الأمعاء، الأمر الذي يؤدي إلى حرمان الجسم منه وبالتالي يمكن ان يعرض للإصابة بفقر الدم. لاشك أن الشاي مفيد على أكثر من صعيد ولكن يجب الحذر من المبالغة في شربه، فعندها تتغلب سيئاته على حسناته. رب سائل يسأل: متى اشرب الشاي؟ وكم اشرب منه في اليوم؟ يستحسن شرب الشاي خارج أوقات الطعام، أما عن الكمية فتتراوح بين كوبين إلى ثلاثة أكواب في اليوم لا أكثر.

### حياة الخمول والكسل:

الحياة الهادئة الساكنة التي لا يتخللها أي نشاط رياضي تعتبر بمثابة دعوة مفتوحة لاستيطان العديد من المشاكل الصحية التي لا ترحم ليس بالضرورة ان يمارس الشخص رياضة عنيفة، بل ان الرياضة مهما كانت بسيطة (تنعش) الجسد وتبعد عنه شبح الأمراض. ولا يوجد أسهل من رياضة المشي

### استعمال زيت القلي مراراً ومرات:

قلي الزيت لمرات عديدة يساهم في أكسدته وبالتالي إطلاق العقال لمركبات ضارة بالجسم، خصوصاً للشرابين، وهناك أبحاث أشارت إلى دور تلك المركبات في إثارة السرطان، ان افضل شيء يمكن فعله هو رمي الزيت بعد القلي فيه للمرة الأولى. هناك من يحاول اضافة زيت جديد للزيت القديم وهذا تصرف خاطئ يجب التوقف عنه فوراً.

### إضافة الملح إلى اللحم قبل شوائه:

هذا السلوك سيء للغاية لان الملح يعمل على امتصاص الماء من اللحم وهذا يقود إلى استنزاف المعادن والفيتامينات الموجودة فيه خصوصاً معدن الحديد. يجب أن يشوى اللحم أولاً ثم بعد ذلك يضاف إليه الملح.

### المبالغة في رش الطعام بالبهارات والفلفل والمواد الحريفة:

فهذه ستؤدي عاجلاً أم آجلاً إلى إثارة وتخريش الغشاء المخاطي المبطن للمعدة والأمعاء فيصبح أكثر عرضة للالتهابات والتقرحات التي تترك وراءها اضطرابات عضوية ووظيفية.

## برجك مع المسيح اليوم

### برج الملائكة ٢/٢١ الى ٤/٢٠

الجسد لا يستطيع أن يبقى حيا بدون غذاء وهكذا الصلاة هى غذاء النفس وقوام حياتها - القديس اغسطينوس

### برج الودعاء ٤/٢١ الى ٥ /٢٠

لا يوجد علاج يؤثر فى شفاء الأوجاع مثل الصديق الذى يعزيك فى ضيقك ويدبرك فى مشاكلك ويفرح بنجاحك ويحزن فى بلاياك . من وجد صديقا كهذا فقد وجد ذخيرة. القديس اغسطينوس

### برج القديسين ٥/٢١ الى ٦/٢٠

لا توجد صداقة حقيقية ما لم تجعلها كوصلة تلحم النفوس فتلتصق معا بالحب المنسكب فى قلوبنا بالروح القدس - القديس اغسطينوس

### برج المعترفين ٦/٢١ الى ٧/٢٠

كل ما فى العالم لا يقدر أن يشبع النفس ويحول لها فرحا حقيقيا فلماذا إذن تتعب أيها الإنسان الغبى وتطوف باطلا فى أماكن كثيرة متوقعا أن تجد خيرات تملأ بها نفسك وترضى بها جسدك ؟ أحب خيرا واحدا يحوى جميع الخيرات ففيه وحده تجد الكفاية - القديس اغسطينوس

### برج حاملى الصليب ٧/٢١ الى ٨/٢٠

الشروع الذى تحل عليكم ستعبر وذاك الذى تنتظرونه بصر سيأتى . إنه سيمسح عرق التعب إنه سيحفف كل دمة ولا يكون بكاء بعده هنا القديس اغسطينوس

### برج الكارزين بالكلمة ٨/٢١ الى ٩/٢٠

لا يوجد إنسان على الأرض يمكن أن يقول عنه البشر بتأكيد كامل أنه بار حتى يرحل من هذا العالم - القديس اغسطينوس

### برج العذارى الحكيمات ٩/٢١ الى ١٠ / ٢٠

الصلاة هى بلوغ العقل المملوء حبا إلى الله . إنها تشغل الذهن والقلب - الفكر والرغبة - المعرفة والحب - الحياة الكاملة للمسيحى الصالح . الصلاة هى رغبة مقدسة - القديس اغسطينوس

### برج المجاهدين ١٠/٢١ الى ١١/٢٠

لا تخف من تجارب إبليس ، فالشيطان لا يستطيع أن ينصب فخاخه فى الطريق ، لأن الطريق هو المسيح الذى هو الطريق والحق والحياة .. لكن الشيطان ينصب فخاخه على جانبي الطريق - القديس اغسطينوس

### برج الاطهار ١١/٢١ الى ١٢/٢٠

لن تنقطع عن الصلاة إذا طلبت باستمرار حياة السعادة - القديس اغسطينوس

### برج البسطاء ١٢/٢١ الى ١/٢٠

أتريد أن تصعد صلاتك إلى السماء فامنحها جناحين هما الصوم والصدقة

القديس اغسطينوس

**برج خدام المسيح ١/٢١ الى ٢/٢٠**

الرجاء يدفع الإنسان تجاه الأبدية نحو المستقبل فى إيمان عملى ومثابرة مع فرح  
وبهجة وسط الآلام - القديس اغسطينوس

**برج الحكماء ٢/٢١ الى ٣/٢٠**

لا يوجد شئ نافع مثل التأمل كل يوم فيما احتمله ابن الله لأجلنا  
القديس اغسطينوس