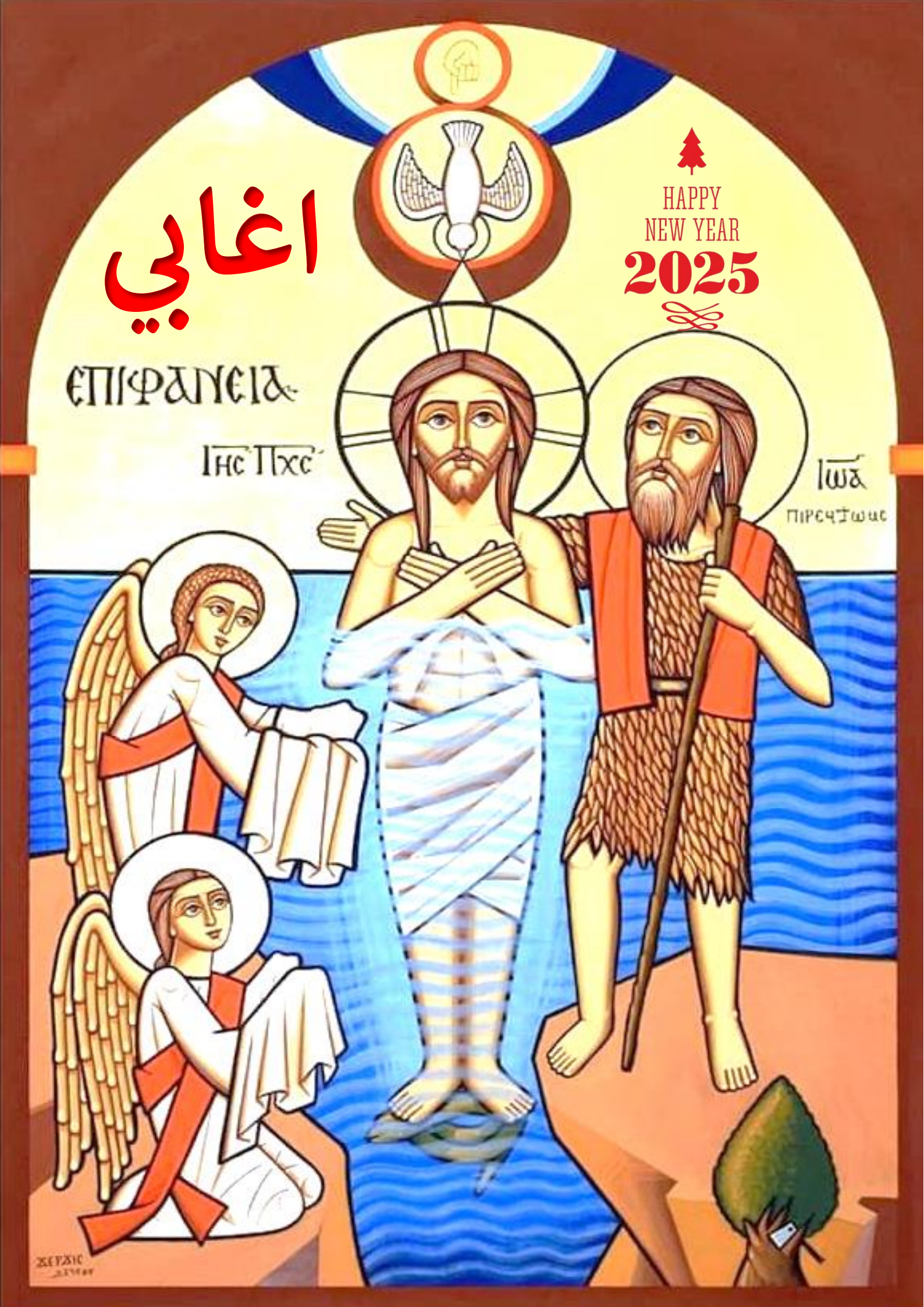
اغابي
HAPPY
NEW YEAR
2025
ЄПІФАНЄІА
ΙΗС ΠΧС
ΙѠΑ
ΠΙΡЄЧΤѠΜС

إقرأ في هذا العدد

- من أقوال البابا شنودة الثالث 2
- ذهبيات لقداسة البابا تواضروس الثاني.....3
- حرية الأنسان الكاملة.....6
- اعزائي الشباب.....8
- عيد الغطاس 10
- قصة العدد.....13
- الكتاب المقدس.....14
- قصيدة العدد.....16
- انت والابراج.....18
- إجتماعيات.....20
- نصائح لكبار السن 21
- الصفحة الأخيرة.....22
- تسالي 23

ابرز الأقوال الخالدة لقداسة البابا شنودة عن الرجاء

المقصود بالرجاء:

رجاؤنا في الله الذي يرعانا ويعيننا ويحفظنا، وبهذا الشكل نحيا في السلام. ليس فقط في سلام بل في فرح لأن الكتاب يقول: "فَرِحِينَ فِي الرَّجَاءِ" (رسالة بولس الرسول الى أهل رومية 12: 12).

والرجاء من أعظم ثلاث فضائل قال عنها الرسول وهي: الإيمان، الرجاء، المحبة.

الله يحبنا أكثر مما نحب أنفسنا ويعرف صالحنا أكثر مما نعرفه:

بهذا الرجاء يعيش الإنسان يتوقع خيرًا باستمرار. الرجاء في أن الله يعمل خيرًا. ويقول الناس عن الإنسان الذي لديه رجاء أنه متفائل لأنه يتوقع الخير. ويتوقع الخير بتدخل الله في حياته، لأن الله يحبنا أكثر مما نحب نحن أنفسنا، فنحن أحيانا تكون محبتنا لأنفسنا محبة ضارة مرتبطة بشهوة تحطمنا.

والله هو الذي يعرف ما هو الخير لنا أكثر مما نعرف نحن. لأنه من الجائز أن يكون الخير الذي تعرفه أنت في منطقة محددة. ولكن الله يريد لك خيرًا أكثر.

أعرف شخص قال لي: أنا كنت قد تقدمت لوظيفة وصليت ألف "أبانا الذي..."، ولم أُقْبَل في هذه الوظيفة. وبعد ذلك دبر الله لي وظيفة أخرى أفضل. واكتشفت بعد ذلك أني لو كنت قد قَبلت في الوظيفة الأولى كنت سأتعب. فالله يعرف الخير لنا أفضل مما نعرف نحن الخير لأنفسنا.

نحيا في رجاء لأن حياتنا في يد الله وحده:

لكي نحيا في رجاء لابد أن نعرف أن حياتنا في يد الله وحده، وليست في أيدي الناس، وليست في أيدي الأحداث، وليست في يد الشيطان. وكذلك حياة العالم كله.

لذلك الإنسان الذي لديه رجاء في الله لديه رجاء أن الله سيدبر حياته أحسن تدبير، وأن حياته في يد الله المملوءة حنانًا وعطفًا و حنوًا وشفقة.

بالرجاء نؤمن أن الضيقة لابد تنتهي:

عندما نواجه ضيقة علينا أن نتمسك بالرجاء في أن هذه الضيقة ستنتهي. وستنتهي لأن عندنا رجاء في الله الذي قال : "تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ" (انجيل متى 11: 28). فهذا رجاء أن الله عينه دائمًا علينا ويقول لكل من له حمل ثقيل "تعالى أريحك من حملك"، رجاء في الله الذي يحل المشاكل، ويحول الشر إلى خير.

إيماننا بأن الله دائم العمل لخيرنا يبعث فينا الرجاء:

أحيانًا الناس في الرجاء يقولون: "ربنا سيعمل خير"، ولكن هناك عبارة أعمق هي "أن الله يعمل الخير الآن وليس في المستقبل بل الله دائم العمل من أجل خيرنا". وفيما أنت مضطرب وقلق يعمل الله من أجل خيرك ولكنك لا ترى ذلك ولكنك ستعرف ذلك فيما بعد. أي أننا لا نرى عمل الله في حينه ولكننا نؤمن أنه يعمل. المشكلة في عيوننا التي لا تبصر وليس الله هو الذي لا يعمل.

ثم أن البعض يقول: "عندنا رجاء أن الله سيستجيب لطلباتنا" ولكن الحقيقة أن الله يعطينا دون أن نطلب بل فوق ما نطلب.

الله لديه حلول كثيرة لكل مشكلة (حلول لا تخطر على أذهاننا):

وإذا جاءتك مشكلة، لا تقف أمام الله وتفرض عليه حلول معينة، لأن الله قد يكون لديه حل لا يخطر لك على بال وهو أفضل لك من كل الحلول التي تقترحها.

هذا هو الرجاء الذي يجعلنا باستمرار واثقين في عمل الله معنا. إن لم يكن عندنا هذا الرجاء فلنطلبه ونقول أعطنا يا رب هذه الفضيلة.

ذهبيات جديدة مع قداسة البابا تواضروس الثاني

يعيش البشر في هذا العالم الكبير والذي يسمونه Macro-Cosmos منذ قرون وقرون في جماعات وشعوب وأمم وأجيال وراء أجيال، بينما يسمون كل إنسان Micro Cosmos

أي "العالم الصغير". فكل إنسان منا هو "عالم" بحياته الداخلية والخارجية وشخصيته وطباعه وأحاسيسه المتنوعة والمتعددة وسلوكياته وتصرفاته وما يصدر عنه من كلام وألفاظ وتعبيرات ونظرات وغير ذلك والذي يرسم معالم "عالمه الصغير" في هذا "العالم الكبير".

وعبر رحلة الحياة تتكون مشاعر عديدة عند الإنسان مثل الحب والكره والحقد والانتقام والخبث والنقد والحنان والتذمر والطموح والعند والطمع والأنانية..... وغير ذلك الكثير..

ونقف نتساءل ما هو أعظم شعور يمكن أن يمتلكه الإنسان ليعيش سعيدًا يمارس إنسانيته التي خلقها الله، حين وضعه في هذا الكون الواسع. وإذا بحثت يا صديقي في حياتك لن تجد أفضل من "الشعور بالرضا" ليكون هو أعظم شعور يحيا به الإنسان حسب قصد الله ضابط الكل وضابط البشر وضابط الخليقة على الأرض وفي البحر وأيضًا في السماء... ضابط ما نراه وما لا نراه...

يقول القديس بولس الرسول وهو في السجن: "...قَدْ تَعَلَّمْتُ أَنْ أَكُونَ مُكْتَفِيًا بِمَا أَنَا فِيهِ..." (فيلبي 4: 10-13). وهذه صورة الشعور بالرضا باعتباره شعور إيماني وإيجابي ينساب في قلب هادئ ونفس هادئة. لأن النفس المتذمرة دائمًا صاخبة ومتمردة ولا يعجبها أي شيء أو أي إنسان. الشعور بالرضا يعني الإحساس الدائم بقبول "حياتي" التي يقدمها الله لي كل يوم كما يقول داود النبي: "جَعَلْتُ الرَّبَّ أَمَامِي فِي كُلِّ حِينٍ، لأَنَّهُ عَنْ يَمِينِي فَلاَ أَتَزَعْزَعُ" (مز 16: 8).

إن الشعور بالرضا هو سلوك المؤمن المسيحي في حياته اليومية ليس عن سلبية أو استكانة أو عدم عمل أو كسل، بل عن قبول داخلي بأن الله الذي خلقني هو مدبر حياتي بكل ما فيها من تفاصيل، مثل ما صدر عن العذراء مريم حين تلقت البشارة السماوية المدهشة

وقالت: "هُوَذَا أَنَا أَمَةُ الرَّبِّ لِيَكُنْ لِي كَقَوْلِكَ" (لوقا 1: 38) دون اعتراض أو رفض أو تذمر أو صد أو عدم قبول. وأسلوب الحياة الراضية يحتاج من الإنسان أن تكون له العين النقية وهذا يبدأ من التربية للصغار وغرس هذه المفاهيم في أفكارهم.

كذلك الشعور بالرضا هو علامة نجاح في مراحل حياة الإنسان لأن هذا الشعور يرفعه من مرحلة إلى أخرى بكل اجتهاد، لأن التذمر يعرقل خطوات الإنسان بل ويصيبه بالتوهان والحيرة وإضاعة الفرص المتاحة والشلل في قدرات التفكير.

ومن المهم أن نلاحظ أن قصة سقوط الإنسان بدأت بعدم الرضا، وبصفة عامة فإن حياة الخطية تبدأ بعدم الرضا. ويمكن أن تتذكر معي صديقي القارئ مثل الابن الضال وكيف ترك بيته وانحدر إلى حياة الخنازير وقاع الخطية. ويُعبِّر سليمان الحكيم في أمثاله قائلاً: "النَّفْسُ الشَّبْعَانَةُ (الراضية) تَدُوسُ الْعَسَلَ، وَلِلنَّفْسِ الْجَائِعَةِ (المتذمرة) كُلُّ مُرّ حُلْوٌ" (أمثال 27: 7). لقد قال أحد الفلاسفة إن كل إنسان هو بئر من الرغبات، أما الشعور بالرضا فإنه يغلق هذا البئر.

تُحكى قصة لطيفة عن شجرة عيد الميلاد، أنها ذات يوم تذمّرت على شكلها، وذهبت إلى السيد المسيح، وقالت له: كيف تكون شجرة عيد الميلاد الخاصة بك ورقها صغير هكذا؟ وسألها السيد المسيح عن رغبتها، فقالت أريد أن يكون ورقي من الذهب!

وفعل لها السيد المسيح ما أرادت، ولكن في المساء أتى إليها لصوص، وسرقوا أوراقها، فذهبت متذمرة إلى السيد المسيح، وطلبت منه أن تكون أوراقها من الزجاج. وأيضًا أجاب السيد المسيح لها طلبها، ولكن في الليل هبّت عاصفة شديدة أدَّت إلى تكسير هذه الأوراق الزجاجية.

فتذمرت مرة ثالثة، وذهبت إلى السيد المسيح وقالت له أريد أن تكون أوراقي الخضراء كبيرة وعريضة، وأجاب الرب هذه المرة أيضًا. فمرّت بالشجرة مجموعة من الخراف وأكلت الأوراق! وفي النهاية عادت الشجرة إلى السيد المسيح وقالت له أريد أن أعود كما صنعتني! فلا يوجد لصوص يسرقونني، ولا عاصفة تُكسّر أوراقي، ولا خراف تأكلني، وهكذا أظل شجرة خضراء جميلة وأكون راضية بكل ما خلقتني فيه.

وحياة الإنسان الراضي تدور بين أربع صفات رئيسية تشكل ملامح مشوار حياته على الأرض:

أولاً: الرضا بالاختيار والقرار المصيري الذي اختاره لنفسه لأن الاختيار حرية ومسؤولية وهذا ينطبق على دراسته وعمله ثم مستقبله سواء في طريق الزواج أو في طريق التكريس بكل صورة لأنه "لَيْسَ أَحَدٌ يَضَعُ يَدَهُ عَلَى الْمِحْرَاثِ وَيَنْظُرُ إِلَى الْوَرَاءِ يَصْلُحُ لِمَلَكُوتِ اللهِ" (لوقا 9: 62). ودائمًا عدو الخير يشكك في الطريق الذي تسلكه.. وربما قصة "راعوث الموآبية" تقدِّم لنا مثالاً للنفس الراضية تمامًا بكل أحداث الحياة ولذا استحقت أن تذكر في سلسلة أنساب السيد المسيح (متى 1).

ثانيًا: الرضا بالخدمة والمسؤولية العملية لأن أحيانًا الإنسان يقارن نفسه بآخر وهنا يبدأ التذمر. واعلم أن الله يعطي لكل إنسان وزنات على قدر طاقته (متى 25: 15-28).

ثالثًا: الرضا بالآخر سواء شريك الحياة أو شريك الخدمة أو زميل العمل والدراسة. وعدم وجود الانسجام مع الشريك غالبًا يكون سببه قلة المحبة وعدم اتساع القلب لقبول الآخر. اعتبر أن الآخر هو رسالة من الله لك، فتعلَّم منه وأكثر له الحب.

رابعًا: الرضا بالظروف وذلك لأنها تتغير باستمرار ولا يدوم الحال كما هو.. إن فصول السنة الأربعة تتغير لكي ترضي كل الأذواق. فاحذر التذمر والتمرد، واعلم أنه "صانع الخيرات" على الدوام، واشكره في كل وقت، وضع ثقتك فيه، واعلم أن الله لا يعطينا عندما نتكاسل، وإنما يعطينا عندما لا نستطيع.

"أَنَّهُ وُلِدَ لَكُمُ الْيَوْمَ فِي مَدِينَةِ دَاوُدَ مُخَلِّصٌ هُوَ الْمَسِيحُ الرَّبُّ"(لو 2: 11)

القضية الثالثة

حرية الانسان الكاملة

كما قلنا سابقا أنه في القول الذي ستذكره فيما بعد إشارة صريحة إلى قضايا ثلاثه مهمة وهي :-

1- قدرة الله الشرطيه (تكلمنا عنها في العدد قبل السابق).
2- قضاء الله (يقولونا عنها قضيه القضاء والقدر) (تكلمنا عنها في العدد السابق).
3- القضية الثالثة (حرية الإنسان الكاملة) (أو هل الإنسان مخير أم مصير).

قال الله : -"يَا أُورُشَـلِيمُ، يَا أُورُشَـلِيمُ! يَا قَاتِلَةَ الأَنْبِيَاءِ وَرَاجِمَةَ الْمُرْسَـلِينَ إِلَيْهَا، كَمْ مَرَّةٍ أَرَدْتُ أَنْ أَجْمَعَ أَوْلاَدَكِ كَمَا تَجْمَعُ الدَّجَاجَةُ فِرَاخَهَا تَحْتَ جَنَاحَيْهَا، وَلَمْ تُرِيدُوا " لو 13: 34

الحرية الإنسان الكاملة

أو قضية : (هل الإنسان مخير أم مصير)

+أجمع الأباء ← أن الله خلق الإنســـان ذو حرية كاملة مع إرادة مطلقة وله أن يفعل ما يســـتحق عليه الثواب أو العقاب ، أو يمتنع.

إيه اللي يثبت ذلك ؟

إنه من الأدلة على حرية الإنسان الكاملة قول الرب لليهود عن أورشليم : " كم مرة أردت أن أجمع أولادك ..... ولم تريدوا(لو١٣: ٣٤).. وهي الآية التي بها يتم النفي نفياً صريحاً لما يقال بأن الإنسان مسيراً وليس مخيراً .. هذا بالإضافة إلى ما جاء في الانجيل ما يثبت حرية اختيار الإنسان لأفعاله منذ آدم وإلى منتهى الأيام.... ونجد ذلك واضحاً في قول الله لأدم "من جميع شجر الجنة وآما شجرة معرفة الخير والشر فلا تأكل منها لأنك يوم تأكل منها موتاً تموت". أيضاً قوله عن حواء : فرأت المرأة أن الشجرة جيدة للأكل، وأنها بهجة للعيون. و أن الشجرة شهية للنظر فأخذت من ثمرها وأكملت وأعطت رجلها أيضاً معها فأكل " (تك ٣: ٦) بالطبع حواء وآدم أكلا حريتهما. والنتيجة ما حدث لهما من عقاب . .. أيضاً في قول الرب لبني إسرائيل على لسان موسى النبي :

" أنا الرب : إِذَا سَلَكْتُمْ فِي فَرَائِضِي وَحَفِظْتُمْ وَصَايَايَ وَعَمِلْتُمْ بِهَا، أُعْطِي مَطَرَكُمْ فِي حِينِهِ، وَتُعْطِي الأَرْضُ غَلَّتَهَا، وَتُعْطِي أَشْجَارُ الْحَقْلِ أَثْمَارَهَا، وَأَجْعَلُ سَلاَمًا فِي الأَرْضِ، لكِنْ إِنْ لَمْ تَسْمَعُوا لِي وَلَمْ تَعْمَلُوا كُلَّ هذِهِ الْوَصَايَا،وَإِنْ رَفَضْتُمْ فَرَائِضِي فَإِنِّي أَعْمَلُ هذِهِ بِكُمْ: أُسَلِّطُ عَلَيْكُمْ رُعْبًا وَسِلًا وَحُمَّى وَأَجْعَلُ وَجْهِي ضِدَّكُمْ (لا 26 : 3 الخ) ... وفى قول الرب:" كما تجمع الدجاجه فراخها تحت جناحيها"

وكأنه يقول أن الرد أراد أن يجمعهم-:

أولاً :- بعواطف الحب الرقيقة كما تفعل الدجاجة بفراخها.

ثانيا :- إن الدجاجة تجمع فراخها تحت جناحيها لحمايتهم من أي عدو لضـــمان ســـلامتهم مع الدفء الراحة، وهكذا النفوس المتضعة ستجد حمايتها وراحتها وملجأها في رب الجنود رب المجد يسوع المسيح فى كل الأوقات ، لأن الرب لا يشاء هلاكها بل يسر بتويتها " فالسماء والأرض تفرح بخاطيء واحد يتوب" كما أن الرب ينادى دائماً : " تعالوا إليا با جميع المتعبين وثقيلي اللأحمال وأنا اريحكم" لكن الذين يصرون بإرادتهم علي رفضهم لنعمة الله وعمل الروح القدس بداخلهم، بلا شك قد يخسرون الفرصة ولا يجدونها فيما بعد ..

من كل ما ذكر يثبت مدي تأني الله علينا، ووضـوح إعطاؤه الحربية الكاملة للانســان الايد في أن يختار ما يشاء إن كان خيراً أو شراً "كما نصلى في القداس الكرلسي قائلين:-(ليدين المسكونة بالعدل. ويجازى كل واحد كاعماله إن كان خيراً أو كان شراً) .. وعمل الروح القدس بداخلهم ، بلا شك قد يخسر

ومن خلال عظة لقداسة البابا شنودة الثالث يقول لنا:-

أولا : - الإنسان لا يختار شكله أو بلده الذي وُلد فيها، كما أنه لا يختار جنسه أو والديه. وبالتالي كل ذلك لا يحاسبه الله عليه ... لكن الإنسان مخير تماماً في سلوكه الشخصي وفي كل تصرفاته الخاصة، وبالتالي فهو مسؤل عن ذلك تماماً ، لذلك يحاسبه الله عليها، لأنه إختاره بنفسه.

لذلك إن قلنا أن الإنسـان غير مخير في سلوكه الخاص أو في أفعاله الشـخصية (أى أنه مُسيرٌ) يبقى هنا فيه شيئ غلط، فما ذنبه، وكيف يدينه الله على ذلك، كما نسأل أيضاً من يُسيره فى ذلك السلوك الخاطئ أو تلك الأفعال الشريرة التي تغضب الله !!؟

ثانيا :- وإن كان الإنسان مسيراً فى أفعاله، فما معنى الوصايا الإلهية، وكيف يكون الثواب أو العقاب.

ثالثا : - ولأن الإنسان مخير، إذا هو حر في مسيرة حياته، وبالتالي فهو حرٌ في استجابته للوصايا الإلهية. ومع إصراره على طاعة الوصية الإلهية يستطيع أن يغير حياته دائماً للأفضل.

+ ربنا يعطينا أن نعيش الحقيقة ويمنحنا روح الإفراز والتصـــميم على العمل بالوصـــايا الالهيه حتى تنعم بالحياة الابدية في ملكوت الله السماوي.

ولربنا المجد دائماً إلى الأبد أمين

أيها الاحباء كل سنة وجميعكم طيبين ومملوئين

من النعمة والصحة والسعادة و مباركين

بمناسبة العام الجديد وعيد الميلاد وعيد الغطاس.

الأب
القس رافائيل وهبه

اعزائي الشباب

هذا العام 2025 م موافق 1741 ش

هو عام الانجاز والنجاح

لكن كيف نصل الي هذا الهدف ؟

*كما ترون اعزائي ان الفرق بين السنة الميلادية وسنة الشهداء 284 سنة وهذه السنة هي بداية حكم دقلديانوس الكافر الذي اضطهد المسيحية وفي عصره استشهد الالاف بل الملايين ، لكن ابواب الجحيم لن تقوي علي الكنيسة .

*كيف نصل الي هدفنا ويكون هذا العام هو عام الانجازات والنجاحات ؟

اولا : نتاكد من ان النعمة تسندنا وتؤازرنا ، وهذا مضمون لنا لاننا ابناء النعمة كما ورد في رسالة معلمنا بولس الرسول لاهل رومية :

" فاذ قد تبررنا بالايمان لنا سلام مع الله (الاب) بربنا يسوع المسيح الذي به قد صار لنا الدخول الي هذه النعمة التي نحن فيها مقيمون ونفتخر علي رجاء المجد .....رو 5 : 1 "

* لكن النعمة لا تعمل معنا إلا اذا توفر الايمان والجهاد ، هذان شرطان اساسيان .

* الايمان هبه من الله وعطية مجانية . حيث ورد في رسالة بولس الرسول لاهل افسس الاصحاح الاول ما يلي :

"مبارك الله ابو ربنا يسوع المسيح الذي باركنا بكل بركة روحية في السماويات في المسيح . كما اختارنا فيه قبل تاسيس العالم لنكون قديسين وبلا لوم قدامه في المحبة، اذ سبق فعيننا للتبني بيسوع المسيح لنفسه حسب مسرة مشيئته"

(اف 1 : 3-5)

-إذا الايمان هبه من الله ، وما علينا إلا الجهاد واستغلال كل دقيقة بل كل ثانية من عمرنا لبناء مسكننا في السماء شعارنا هذه الاية الذهبية :

" اسلكوا بتدقيق لا كجهلاء بل كحكماء مفتدين الوقت لان الايام شريرة"(اف 5:15)

-ايضا كلمات الانبا باخوميوس اب الشركة :

" كن قويا جبارا في كل تدابيرك ولا تفسد يوما واحدا من حياتك "

ولقد عمل بهذه الحكمة وهذه الاية كثيرين ونالوا مجازاة ومواعيد .

وإليكم أعزائي الشباب هذه القصة وهى قصة واقعية حدثت فعلا فى عصرنا الحالى :

كان ومازال يعيش بيننا قديس و ســـمع وهو فى عمر 13 عاما عظة وكان الأب الكاهن يعظ عن اهمية الوقت وان الوقت هو العمر وبعد العظة والتناول من الاسرار المقدسة جلس هذا الطفل مع صديق له علي سلالم الكنيسة واقترح زميله :

هيا بنا نلعب فاللعب رياضة جميلة ومفيدة فرد عليه بطل قصتنا وقال :

صحيح ان اللعب رياضة جميلة ومفيدة لكن دعنا نراجع التسبحة وفيما هم يسبحان التفت الطفل الاول واذا به يشاهد منظر رائع !!!

شــاهد العذراء ام النور في الهيكل البحري ترتب ملابس الشــمامســة وتضــعها في اماكنها بترتيب ونظام جري الطفلان ينظرا هذا المنظر الجميل .

واشار احدهم الي الاخر هيا بنا نخبر ابونا الكاهن لكي ينظر معنا ويتبارك بالعذراء.

لكن عندما جاء الكاهن كانت الرؤية قد اختفت !!! فقد كانت الرؤية والبركة لهؤلاء الاطفال جزاء لهم علي جديتهم وتقديرهم لقيمة الوقت .

كبرا الطفلان في خوف الله وصـــار احدهم كاهن قديس له عظاته وخدمته الناجحة وهو مازال يعيش معنا لذلك لم اذكر اسمه .

اعزائي الشباب :

لكم هبه الايمان وعمل النعمة وما علينا إلا الاجتهاد وإغتنام كل الوقت لبناء مسكننا في السماء وسيكون النجاح مضمون

"فإلهنا يعطينا النجاح ونحن عبيده نقوم ونبني"(نح 2 : 20).

ولكن كيف نبني وكيف ننجح ونثمر هذا هو عنوان المقال القادم بإذن الله وكل عام وانتم طيبين وناجحين وموفقين.

د/ فوزية يعقوب

2025 / 1 / 8

عيد الغطاس

- ✓ تعتبر الكنيسة القبطية، عيد الغطاس من الأعياد "السيدية"، وهى الأعياد الخاصة بالسيد المسيح وعددها 15 عيدًا، 7 منها تصنف أنها كبرى وهي بالترتيب "بشارة الملاك للسيدة العذراء بميلاده، الميلاد، الغطاس، أحد الشعانين (دخول المسيح أورشليم)، عيد القيامة، عيد الصعود، عيد حلول الروح القدس"، أما الصغرى فهي "الختان، عُرس قانا الجليل، دخول المسيح الهيكل، خميس العهد، عيد أحد توما، دخول المسيح مصر، عيد التجلي، عيد الصليب."
- ✓ عيد الغطاس المجيد، هي معمودية بالتغطيس "وللوقت وهو صاعد من الماء"، ولذلك نسمى المعمودية "الغطاس"، وأى معمودية ليست بالتغطيس هى معمودية باطلة أو شكلية أو بلا قيمة.
- ✓ يطلق على عيد الغطاس العديد من المسميات منها: عيد الظهور الإلهى، عيد الدنح، عيد العماد، كما يتمثل الغطاس في عصرنا الحالي بالمعمودية حيث يتم تغطيس الطفل بالماء بعد أن يتجاوز الأربعين يوما من ولادته.
- ✓ يطلق على اليوم السابق لعيد الغطاس "برامون"، وهو يعني استعدادا للعيد وهو خاص بعيدي الميلاد والغطاس فقط، ويصام للمساء ولا يؤكل فيه سمك ويصلى حسب الطقس السنوي الكنسي.
- ✓ تحتفل الكنيسة دائمًا بعيد الغطاس في موعد ثابت، بعد عيد الميلاد المجيد بـ12 يوما، لأن عيد الميلاد يكون يوم 29 كيهك، ثم يأتى عيد الغطاس فى 11 طوبة وفقا للسنة القبطية.
- ✓ تقام قداسات عيد الغطاس بالكنائس عشية اليوم الذى يسبقه وتشمل الصلاة فى الكنائس للاحتفال بهذا اليوم العديد من الصلوات ومنها صلاة "اللقان" وتعنى صلاة "اللقان" فى المسيحية بـ «الاغتسال» حيث بها بتذكر معمودية السيد المسيح.
- ✓ يقول البابا تواضروس الثاني بابا الإسكندرية وبطريرك الكرازة المرقسية أن كلمة اللقان هي اسم يوناني للإناء الذي يوضع فيه الماء للاغتسال منه، وتعني وعاء،

وتوجد نماذج له في كنائس مصر القديمة في شكل وعاء من الحجر أو الرخام، مثبتا فى أرضية الكنيسة، بينما توضع في الوقت الحالي المياه في وعاء عادي ويصلي عليها الكاهن. وغالبا ما يتم هذا الطقس في عيد مرتبط بالماء، حيث تهدف الكنيسة من طقس اللقان في عيد الغطاس أو "الظهور الإلهي" أن تتذكر معمودية السيد المسيح.

- ✓ في عيد الغطاس تقرأ النبوات من العهد القديم من "كتاب صلوات اللقان"، ويقوم الكاهن برشم جبهة الرجال بعد الصلاة على المياه كرمز للاغتسال من الخطية.
- ✓ كان مسيحيو الشرق يحتفلون بعيدى الميلاد والغطاس معا طوال الثلاثة قرون الأولى.
- ✓ بعد اكتشاف موعد العماد منفصلا عن موعد الميلاد، وذلك من خلال المؤلفات اليهودية للمؤرخين، والتي جمعها تيطس الروماني، ونقلها من أورشليم إلى روما، جعلوهما عيدين يحتفلون بهما في موعدين مختلفين، ولكن ليلا كعادتهم قبل فصل العيدين.
- ✓ السبب فى عماد السيد المسيح فى نهر الأردن لأنه المعبر إلى أرض الموعد.
- ✓ ارتبط الماء بتجديد العالم وحدث ذلك فى الطوفان، الخلقة بدأت بالماء والروح وكان روح الله يرف على وجه الماء لذلك جاء التجديد بالماء والخلقة الجديدة بالماء والروح، الماء هنا داخل كعنصر أساسى لذلك أستخدم الماء لاستعلام المخلص وكان الجميع يقرون بخطاياهم وهم يعتمدون.
- ✓ تحتفل الكنيسة بعيد الغطاس المجيد لثلاثة أيام من 11 - 12 - 13 طوبة "عيد عرس قانا الجليل"، وتؤدى فيها الصلوات بالطقس الفرايحي ويمنع فيها الصوم الانقطاعى.
- ✓ كان المسيحيون الأوائل يتم تعميدهم فقط في عيد الغطاس، ليصبحوا مسيحيين، ولكن حاليا يتم التعميد في أي يوم.
- ✓ تتعدد مظاهر الاحتفال بعيد الغطاس حيث يتناول الأقباط نوعا معينا من الطعام رمزا لعملية الغطاس والمعمودية، وتشمل تلك الأطعمة القلقاس والقصب وذلك يعدوا رموزا للمعمودية.
- ✓ القلقاس يحتوي على مادة سامة ومضرة للحنجرة، وهي المادة الهلامية، إلا أنها إذا اختلطت بالماء تحولت إلي مادة نافعة، مغذية، وتشبهه بذلك "ماء المعمودية"،

والتى من خلال تطهر الشخص من الخطية، كما يتطهر "القلقاس" من مادته السامة بواسطة ماء الطهي.

- ✓ يدفن القلقاس في الأرض ثم يصعد ليصير طعامًا، والمعمودية هي دفن أو موت وقيامة مع المسيح كما يقول بولس الرسول "مدفونين معه في المعمودية التي فيها أقمتم أيضًا معه" (كو 2: 12) (رو 6: 4).
- ✓ لا يؤكل القلقاس إلا بعد خلع القشرة الخارجية، فبدون تعريته يصير عديم الفائدة، فلابد أولًا من خلع القشرة الصلدة قبل أكله، وبذلك تشهبة الكنيسة الارثوكسية تناول القلقاس بالمعمودية من خلال خلع ثياب الخطية لكي نلبس بالمعمودية الثياب الجديدة الفاخرة، ثياب الطهارة والنقاوة.
- ✓ من ضمن الطقوس الدينية المحبوبة للأقباط تناولها خلال عيد الغطاس القصب وذلك لأنه نبات ينمو في الأماكن الحارة، ويشبهه فى ذلك بأن حرارة الروح يجعل الإنسان ينمو فى القامة الروحية ويرتفع باستقامة كاستقامة هذا النبات كما أنه ينقسم إلى عقلات وكل عقلة هى فضيلة اكتسبها فى كل مرحلة عمرية حتى نصل إلى العلو، فالقصب قلبه ابيض وحلو الطعم فمستقيم القلب ينبع من قلبه الحلاوة وكل المشتهيات.
- ✓ القصب يذكرنا بضرورة العلو فى القامة الروحية وإفراز الحلاوة من قلوب بيضاء نقيه، تعتصر من أجل الآخرين فتعطى شبعا

أسرة مجلة أغابي

قصة العدد

+ فى يوم أول طوبة من سنة 37 م +

✣استشهاد القديس اسطفانوس رئيس الشمامسة✣

في مثل هذا اليوم من سنة 37م استشهد القديس العظيم إسطفانوس رئيس الشمامسة وأول الشهداء، وكان قد اختير مع ستة شمامسة آخرين مملوئين من الروح القدس والحكمة والإيمان، لعمل الشمَّاسيَّة وخدمة الفقراء. وكان إسطفانوس يعظ ويصنع عجائب عظيمة في الشعب. وقد أثارت شخصيته ومعجزاته حسد ومقاومة مواطنيه من اليهود اليونانيين الذين لم يقدروا أن يقاوموا الروح والحكمة التي كان يتكلم بها، فخطفوه وأتوا به إلى مجمعهم واتهموه بأنه يجدف ضد الهيكل والناموس. فوقف إسطفانوس بينهم وعرض احتجاجه في صورة تاريخية عميقة ومستفيضة، وكانت كلماته نارية مقنعة، ورأوا وجهه كأنه وجه ملاك ثم هجموا عليه بنفس واحدة وأخرجوه خارج المدينة ورجموه وهو يدعو ويقول: " أيها الرب يسوع اقبل روحي ". ورأى مجد يسوع قائماً عن يمين الله. ثم جثا على ركبتيه وصرخ بصوت عظيم قائلاً " يارب لا تُقم لهم هذه الخطية ". وإذ قال هذا رقد. وحمل المؤمنون جسده الطاهر ودفنوه بإكرام جزيل.

بركة صلواته فلتكن معنا. آمين.

الكتاب المقدس

هل هناك فرق بين "التجسد" و "التأنس"؟؟؟

يصلى الاب الكاهن فى صلاة القداس الالهى ويقول تجصد وتأنس فهل هناك فرق بين "التجسد" و "التأنس"..؟

التجسد يمكن أن يكون فى أى شكل حسّى أو صوت نار أو حمامة... الخ، لكن التأنس معناه أن يكون التجسد فى شكل إنسان. وقديماً ظهر الله فى أشكال حسّية متعددة، مثل "نار العليقة"، حيث تحدث الله إلى موسى من هذه النار قائلاً له: "موسى موسى... لا تقترب إلى هنا، اخلع حذاءك من رجليك، لأن الموضع الذى أنت واقف عليه، أرض مقدسة، ثم قال: **أنا إله أبيك، إله إبراهيم وإله اسحق وإله يعقوب. فغطى موسى وجهه، لأنه خاف أن ينظر إلى الله...**" **(خر 3:1-6).**

وفى العهد الجديد سمعنا صوت الآب السماوى، بآذاننا الحسّية قائلاً: "**هذا هو ابنى الحبيب، الذى به سررت**" كما رأينا روح الله "**فى شكل حمامة نازلاً ومستقراً عليه**" **(مت 3:17).**

أما الإبن فكان قد تجسد وتأنس فى صورة إنسان. +والتأنس هنا يعنى أن الرب أخذ إلى لاهوته طبيعة إنسانية كاملة، أى الجسد والروح والنفس والعقل، لأن الرب "**شابهنا فى كل شئ، ما خلا الخطية وحدها**" **(القداس الغريغورى).**

+ونحن نرفض، منذ قديم الزمن، وعلى الدوام، بدعة أبوليناريوس، الذى قال: أن اللاهوت حلّ محل الروح الإنسانية، إذ لو كان هذا صحيحاً لا يكون الرب يسوع قد أخذ ناسوتاً كاملاً، أى أنه أخذ ناسوتاً بدون روح إنسانية، وبهذا لا يكون مثلنا فى طبيعته الإنسانية (بلا خطية)، والمعروف أنه من مواصفات الفادى أن يكون إنساناً

كاملاً، لأنه يمثل الإنسان، ويموت نيابة عنه... لذلك لابد أن تكون لناسوته روحاً إنسانية.

+كذلك نرفض هرطقة أوطاخى، الذى نادى بأن جسد المسيح كان جسداً اثيرياً خيالياً غازياً، ولم يكن جسداً حقيقياً، يحّس ويتألم، ويجوع، ويعطش، وينام... لأن هذه الهرطقة معناها أن السيد المسيح لم يكن إنساناً مثلنا (بلا خطية)، بل كان ناسوته خيالياً. ومعنى هذا أيضاً أن آلامه وقت الصلب لم تكن حقيقية، بل كانت مجرد تمثيلية زائفة، الأمر الذى رفضناه على مدار التاريخ.

إن بدعة أوطاخى (بأن جسد السيد المسيح كان خيالياً)، كانت تجديداً لبدعة فى القرن الأول تدعى: "بدعة الدوسيتيين"، الذين اعتقدوا نفس الشئ، مدعين أن جسد السيد المسيح كان خيالياً، مما اضطر الرسول يوحنا الحبيب، أن يكتب رسائله الثلاث، ليؤكد لنا ناسوت المسيح الحقيقى، قائلاً: **"أيها الأحباء، لا تصدقوا كل روح، بل امتحنوا الأرواح هل هى من الله؟ لأن أنبياء كذبة كثيرين قد خرجوا إلى العالم. بهذا تعرفون روح الله، كل روح يعترف بيسوع المسيح أنه قد جاء فى الجسد، هو من الله. وكل روح لا يعترف بيسوع المسيح أنه قد جاء فى الجسد، فليس من الله. وهذا هو روح ضد المسيح..." (1يو 4:1-3)، "لأنه قد دخل إلى العالم مضلّون كثيرون، لا يعترفون بيسوع المسيح آتياً فى الجسد. هذا هو المضلّ، والضّد للمسيح" (2يو 7).**

لذلك نقول عن الرب فى القداس الإلهى: "تجسد وتأنس"، أى أن لاهوته الكامل، أخذ إليه ناسوتاً كاملاً، بلاخطية .

دكتور

ملاك محارب

قصيدة العدد

عيد الغطاس

1- ليس معناه شـــراء القصب والقلقاس

لكن هو اعلان الهـى وخبر سار لجميع الاجناس

فمن آمن و اعتمد خلص وصار مرفوع الرأس

2- فقد مارس يسوع المعمودية ليكون مثال لكـــــل الناس

ودفنا معه وقمنا معه وصرنا اولاده ولنا ميــراث

3- فمن مات مع المسيـح غفرت له خطايـاه

واقامنا معه واجلسنا معه وصرناه فيه الي أن نلقـاه

4- ومن مات معه و قام معه صار انسان جديد

أخذ سلطان على الخطبـــة ونال بركة المواعيد

وانتصر على ذاته وشهواتـه ونال الغلبة والتجديد

5- فقد رضى يسوع ان يقف في صفوف الخطاة

حتى يكمل كل بر ونسير على دربه و تتبع خطاه

6- ولم يبدأ خدمته الجهرية الا بعد ان اتم العماد

حتى يبدأ رحلة الصليب طوعا وفي الميعـــــاد

7- وفى معمودية ربنا يسوع ظهرت الثلاث اقانيم

واكيد كانت الملائكة فرحانه تشدوا باعذب الترانيم

8- فكان الرب يسوع الأبن مسموعاً من السماء

وكان صوت الاب مسموعاً من السمـــــــــــاء

قائلاً هذا هو ابنى الحبيب قدموا له السجود والولاء

وأنا به مسرور لاجل التضحية والفـــــــــداء

وكان الروح القدس نازلاً مثل حمامة بيضاء

لذا عيد الظهور الالهى صار هو أحد الاسمـــــــاء

9- فقد اعتمد الفادي حتي يكمل الناموس

كما اعتمد ليظهر لنا حقيقة الثالوث القـــــــــدوس

10- كما اعتمد في نهر الاردن ليرسم لنا الطريق الصحيح

ونتعلم التواضع وانكار الذات كما فعل يسوع المسيح

11- ويا من تعيد بعيد الغطاس تذكر انك لست مثل باقي الناس

أن كنت قمت مع المسيح ولك ثقة بالدخول للاقداس

فأنت صرت خليقة جديدة ولبست ثياب الخلاص

عيش حياة القداسة العملية وا تكن مثل ديماس

الذي أحب العالم الحاضر وترك طريق الخلاص

12- وبشر بموت المسيح وقيامته اللي نزع خطية أدم من الاساس

وانمو في النعمة وفي معرفة ربنا وأطلب تمييز واحساس

هذا هو العيد الحقيقي وما يعنيه عيد الغطاس

13- ليس الأكل والشرب واللعب مثل كل عـــــــــــام

لكن تسليم القلوب واتبشير والأعلام

بمناسبة كريمة للشعب بعد ذكري مجيء رب الانام

متجسداً معتمداً متمماً كل النبوات والقول الهمام

ثم مات ودفن وقام واعطانا بنعمته الحياة والدوام

الاستاذ

يوسف عازر

رسالة لكل برج من الكتاب المقدس

الحَمَل :يسوع هو حَمَل الله الذي رفع خطيّة العالم فوق الصّليب. لقد صُلب من ضعف، لأجل خلاص الضّعفاء. إقرأ (رسالة رومية 5: 6 - 8 ، وأيضاً رسالة بطرس الأولى 1: 18 – 19) .

الثّور :منذ الآن تكون حياتك العمليّة ناجحة لأنَّ القوة التي تحتاجها مُذخَرة في المسيح لحسابك، وكلّ ما تصنعه ينجح لأنّ الرّبّ هو العامل فيك بقدرته الإلهيّة بقوّة الرّوح القدس .(سفر التكوين 39: 23) .

الجوزاء :أنت مدعو لحياة الوئام مع المُحِبّ الألزق من الأخ، "يسوع "الذي أحبّك وأسلم نفسه لأجلك وقد غسّلك من خطاياك بدمه. أنت الآن خليقة جديدة في المسيح يسوع، الأشياء العتيقة قد مضت هوذا الكلّ قد صار جديداً، رسالة كورنثوس الثانية 5: 17 .أنت الآن مدعو لتكون مشابهاً صورة المسيح أخلاقيّاً وفكريّاً وفي توافق وانسجام مع أقوال الله الصّادقة والأمينة.

السّرطان :أنت الآن مُنقَذ من سرطان الخطيّة وسمومها، إذ أُبطِلَت الخطيّة بذبيحة المسيح والتّرياق كان كفّارة المسيح، فالموت لن يفصلك عن محبّته .(عبرانيين 9: 26) .

الأسد :لا تخف لأنّي فديتك، دعوتك باسمك أنت لي. هذا هو وعد الله الذي تمّمه المسيح بموته على الصّليب، حيث أحرز المسيح انتصاراً عظيماً، لكي يجعلك تحيا حياة النّصرة على الخطيّة والشّيطان، فتنشد بفرح: يعظم انتصارنا بالذي أحبّنا، ولكي ترفع رأسك عالياً لأنّ الخطيّة تنكّس الرّأس. سِرْ وراء المسيح في موكب انتصاره العظيم. إقرأ سفر رؤيا يوحنا 5: 5 .

العذراء :هذا هو الحُبّ العجيب، الذي أُعلِن عنه في سِفر أشعياء 7: 14 . يدعون اسمه عمّانوئيل أي الله معنا) إنجيل متّى 1: 22 - 23 . لقد جاء المسيح لكي يثبّت لك ركائز العلاقة مع الله والتي لا يمكنك أن تنصبها بنفسك، لأنّ قواعدها وأساساتها ليست من الإنسان الأرضي بل من الله السّماوي. يسوع هو رجائي، يسوع هو قاعدة وصخرة إيماني، ومحبّة يسوع هي الأساسات التي تشدّني إلى محبّة الله والنّاس، لأجل حبّه العجيب الذي غرسه في أعماق قلبي، لذا لن أتزعزع.

الميزان :ستدرك يقيناً منذ الآن أنّ الرّبّ يسوع إله عادل وأحكامه حقّ، وستعيش حياتك باتّزان دون تذبذب أو تقلقل. فأنت في ميزانه الخاص لؤلؤة

غالية الثّمن، لأنّه اشتراك بأغلى ثمن وفداك بموته على صليب العار، لكي يهبك حياة أبديّة، حياة لا تُشترى بالأموال ولا بموازين الأعمال ولا بأثقال الدّيانات، لأن في الصّليب التّوازن العجيب بين عدالة الله التي تطالب بالدّنيوية والتي أخذها المسيح من جهة، وبين الرّحمة والحياة الأبديّة اللتين يهبهما لكلّ من يؤمن بعمله الكريم من جهة أخرى. إقرأ) إنجيل يوحنا 3: 36 ، رسالة بطرس الرسول الأولى 1: 18 - 19).

العقرب :لن يقدر النّاس فيما بعد أن يلدغوا حياتك، لأنّك ستعيش كالنّسر المحلِّق في سماء عالية، ستعيش في حريّة تتغلّب فيها على جاذبيّة الخطيّة الأرضيّة) رسالة غلاطية 5: 1 .(وكلّما نظرت إلى عقارب السّاعة، ستقول الوقت قريب للقاء الحبيب للاستقرار في الوطن السّماوي السّعيد برفقة الفادي الحبيب.

القوس :يسوع هو هدف أهداف العمر الذي يستحق أن نعيش له، فهو الغاية العظمى. وسهام حياتك، أي خطّة حياتك هو الذي سيجعلها تصل إلى مقاصده النّبيلة، لأنّه ماسك بيديك ليعضدك في كلّ شيء، فأنت من الفائزين على الدّوام، لأن الرب يسوع فاز بك أولاً عندما اجتذبك إليه.(إقرأ رسالة كورنثوس الأولى 9: 24 - 25)

الجدي :يسوع هو ربّان سفينة حياتك ومهما كانت الظّروف معاندة لك وكأنّها أمواج متلاطمة، فإنّه بكلمة واحدة يقول لبحر ظروفك اسكت ولعواصف زمانك ابكمي، فيصير هدوء عظيم في حياتك. ولا بدّ أن تصل لشاطئ السّلام بأمان لأنّ يسوع دخل إلى السّماء أوّلاً لأجلك، فلابد أن ترسو أنت أيضاً في ميناء السّماء بسلام.(إقرأ المزمور 29).

الدّلو :يسوع هو الماء الحيّ لنفسك العطشانة في وسط عالم ظمآن لا يعرف سوى مياه البحر المالحة، أو مياه آبار مُرّة. ها هو ينادي للجميع قائلاً: أنا أعطي العطشان من ينبوع ماء الحياة مجّاناً) رؤيا يوحنا 21: 6 .(فاحصل على الارتواء منه كلّ حين، من مياه كلمته، فلا تعود فيما بعد تفتّش عن آبار مشقّقة لا تضبط ماء) (إرميا 2: 13)

الحوت :إذا سمح الله لك بالدّخول في تجارب متنوّعة تتصوّرها كالمكوث في جوف الحوت، لا تقلق، فالرّبّ يسمع صلاتك ويُصعِدك من عمق الصّعوبات، فعند الرّبّ السّيّد للموت مخارج) مزمور 68: 20 .الرّبّ معين لي فلا أخاف ماذا يصنع بي إنسان، الرّبّ يُصعِد حياتك من أعماق التّجارب ويزيح عنك أحمال وهموم الحياة) (الرسالة إلى العبرانيين 13: 5 – 6) .

أمل شهدي

اجتماعيات

"لأنه ليس موت لعبيدك، بل هو انتقال" "ارجعي يا نفسي إلى موضع راحتك لأن الرب قد أحسن إليك" (مز 116: 7)

يتقدم الأباء الكهنة وأسرة مجلة أغابي بخالص التعزية لكل من:-

- ✝ لابينا المحبوب تادرس محارب وأخية الخادم الدكتور مدحت الأمير لوفاه والدتهم المباركة – الرب يمنح العزاء لكل أفراد الأسرة.
- ✝ أسرة الخادم الامين المهندس عزت زكي الخادم بمكتبة الأنبا رويس الرب يمنح الصبر والعزاء والسلام الذي يفوق كل عقل لأسرة المنتيح ولأسرة مكتبة الأنبا رويس الذي خدم وسطهم سنين كثيرة.
- ✝ إلي الخدام مدام حنان صموئيل و جيهان صموئيل و الاستاذ ايهاب صمويل و الاستاذ هانى صمويل لانتقال والدتهم الخادمة الفاضلة -عواطف عطية – وهي والدة زوجة الاستاذ طارق نسيم و المهندس عماد مرقص و والدة زوج مدام سيلفيا زكريا و مدام وسام و جدة الخدام فيلوباتير طارق و بيير عماد و بولا طارق و كارول عماد و لارا ايهاب و سارة ايهاب و كارين هانى و مارك هانى.
- ✝ إلي الخادمة ماريان صفوت زوجة الخادم الفريد فارس لوفاه والدها أ. صفوت.
- ✝ إلي أ/ اسامة محروس و أ/ جوني محروس و الخادمة نانسى محروس و أ/ مرفت محروس لوفاه والدتهم.
- ✝ إلي الخدام ممدوح رشدى و مدحت رشدى و منى رشدى لوفاه أختهم الخادمة الأمينة مس مرفت رشدي.
- ✝ إلي الخدام نرمين ووائل وايمن عزت لوفاة والدتهم.
- ✝ إلي المهندس جورج فكري لوفاة والدته.
- ✝ لأسرة الاب الفاضل د. مدحت تادرس جبران عم الخادم مينا يسري نطلب نياحا لروحه، وعزاءا للأسرة المحبوبة.
- ✝ لأسرة المتنيحة سميرة عزمي يونان والدة الخادمة نبيلة قزمان والمهندس سامر قزمان وحماة الخادم يوحنا شاكر والسيدة سوزان عزيز وجدة الخدام يوستينه وفيلوباتير يوحنا و ماريا ومارك سامر نطلب نياحا لروحها، وعزاءا للأسرة المحبوبة

نصائح لكبار السن

يصاب كبار السن مع تقدم العمر بهشاشة العظام وبالتالي يزداد خطر الإصابة بالكسور.

لذلك فأن الأجراء الأكثر أهمية لكبار السن للوقاية من الكسور هو الأحتراس لمنع الأصابات العرضية .... فكن حذراً ...

وإيضا كن حذراً فما يلي:-

1- لا تقف ابداً علي كرسي أو مقعد للحصول علي شيء ما، حتي ولو كان مقعداً منخفضاً.
2- حاول الا تخرج في الأيام الممطرة.
3- انتبه بشكل خاص عند الأستحمام أو أستخدام المرحاض لتجنب الانزلاق.
4- عدم إرتداء الملابس الداخلية في الحمام بالأستسناء إلي الحائط أو أشياء أخري، لانه السبب الأكثر شيوعاً للانزلاق وكسر مفصل الورك، بعد الأستحمام عد إلي غرفه تغيير الملابس وأجلس بشكل مريح علي الكرسي أو علي السرير ثم أرتدي الملابس الداخلية.
5- أثناء سيرك في المنزل وأثناء دخولك الحمام كن حذراً دائماً، وتأكد أن الأرضية جافة وغير زلقة.
6- أثناء الأستحمام يجب الجلوس علي كرسي الحمام ولا تغلق باب الحمام من الداحل.
7- عند الأاستيقاظ في منتصف الليل، أجلس علي السرير لمدة 3 – 4 دقائق، وأحرص علي تشغيل الضواء اولاً ثم أنهض.
8- في حالة السقوط، عليك أن تمد يديك لتلقي الأرض، من الأفضل كسر الساعد والمعصم، بدلاً كسر عنق الفخذ عند مفصل الورك.
9- التأكيد بشدة علي ممارسة رياضة المشي إلي أقصي حد ممكن.
10- كن حذراً في الحفاظ علي وزنك في الحدود المسموحة والتحكم في النظام الغذائي هو المفتاح الأهم.
11- حاول زيادة كثافة العظم بالمكملات الغذائية بين منتجات الآلبان، والصويا والمأكولات البحرية أفضل من المنتجات الطبية.
12- التعرض لأشعة الشمس ضروري. لانها تحول الكلولسترول الموجود تحت الجلد إلي فيتامين د.

سقوط واحد قد يكلفك عشر سنوات من الحياة .كن حذراً قد تبدو الرسالة طويلة لكنها تستحق القراءة خاصة لكبار السن والذين يعتنون بكبار السن.

أسرة مجلة أغابي

الصفحـــة الأخيـــــرة

الحياة ليست مجرد زهر طاولة . . فلكل حدث يحدث فى الحياة معنى و مغزى . . فلا تدع الأحداث تفوتك بل تأملها و إكتشف ما وراءها و إبحث عن رسالة الله لك فيها و منها . . وهذه ليست سوى صفحة من ألبوم الحياة

أبو الســـــعد

من منا لا يحب مدائح كيهك بل من منا لا يحفظ أجزاء منها يرددها بين الحين الآخر

والحقيقة أن هذه المدائح الرائعة كتبها كتاب لكل منهم قصة مع والدة الإله جعلته ينظم أشعاراً و مدائح فى تمجيدها ، ومن أشهر وأول هؤلاء الكتاب هو المعلم أبو السعد الأبوتيجى ، والذى كثيراً ما نسمع اسمه فى نهاية المدائح ، ولكن ما قصته وما عمل السيدة العذراء فى حياته ؟!

أبو السعد هو من مواليد أبو تيج بمحافظة أسيوط فى القرن ال ١٧ وقصة حياته هى قصة توبة عظيمة ، فقد انتقل مع عائلته من أسيوط إلى القاهرة وكانت البلاد آنذاك تمر بحالة من الضعف و الفقر و مال الناس إلى السحر و الخرفات ، وهنا وجد أبو السعد ضالته وأتخذ من السحر وسيلة لكسب المال مستغلاً جهل الناس وضعف إيمانهم حتى ذاع سيطه ووصل إلى البابا مرقص الثامن الذى حاول أن يردعه عن طريقه ولكنه عاد للسحر مرة ثانية ، ومضت الأيام و مرض أبو السعد مرضاً شديداً وأصبح غير قادر على الحركة نهائياً ، حينئذ بدأ يرفع قلبه إلى الله و يطلب الرحمة و الشفاء بشفاعة أم النور، فإذ به يرى السيدة العذراء فى حلم و تقول له إنه لن يُشفى إلا عندما يترك هذا الطريق و يتخلص من كل ما يمت بصلة للسحر والشعوذة وبالفعل طلب أبو السعد من إبنه أن ينفذ كل ما أمرت به السيدة العذراء ، لُشفى أبو السعد و تتغير حياته تماماً بعد هذا اللقاء مع والدة الإله ليصبح شماساً فى الكنيسة ويستغل موهبته فى الشعر لخدمة السيد المسيح ، وصار ينظم مدائح أكثرها للسيدة العذراء والملاك ميخائيل ويصبح أول من أدخل المدائح العربية إلى الإبصالمودية الكيهكية وواحداً من أشهر كتاب المدائح فى الكنيسة القبطية.

<u>عزيزى القارئ</u>

يظل الله فاتحاً ذراعيه دائماً لعودة الإنسان مهما بعد عنه ، وأصبح فى نظر نفسه وفى الناس بعيد تماماً عن طريق الخلاص ، ولكنها التوبة التى حولت الزناة إلى بتوليين والخطاة إلى أبرار وقديسيين ، ومازالت تعمل فى كل العصور ومع كل الأجيال ، لينظر الله إلى كل إنسان تائب بصدق وعائد إليه قائلاً:

"قد محوت كغيم ذنوبك و كسحابة خطاياك، إرجع إلىّ لأنى فديتك "(إش 44: 22)

الرويســـــــــــى

9	8	7	6	5	4	3	2	1	
									1
									2
									3
									4
									5
									6
									7
									8
									9

أفقي :

1- احد الأعياد السيدية الكبري.

2- بابا أحد الطوائف الأرثوذكسية يحق له دخول القبر في سبت الفرح.

3- رجع (معكوسة) /من ادوات النفي / من شركات الاتصال في مصر.

4- من السهرات التي يجتمع فيها الشعب المسيحي حتي الصباح.

5- لكن .....إله واحداً (كور 6 : 8) / أداه أستفهام (معكوسة)

6- البابا ..... تعرض للاضطهادعلي يد الملك بن مروان / حيوان ارتبط بطوبيا (معكوسة).

7- جبل صغير / ال..... من رعايا بابا الاسكندرية

8- من ألقاب القديس يوحنا بن زكريا.

9- أعتمد فيه السيد المسيح له المجد.

رأسي:

1- من الاعياد السيدية الصغري .

2- من القاب السيد المسيح له المجد.

3- صوت الكلب / من هدايا المجوس.

4- متشابهان/ وصف وُصِف به بارتيماوس ال .....

5- متشابهه / أختصار سفر الملوك.

6- عقوبة إدارية للمخالف/ .... الثاني من ألقاب السيد المسيح له المجد.

7- أختصار سفر طوبيا / يعيش في الدير (معكوسة)

8- من العصور الاسلامية التي حكمت مصر / من مكونات السيارة (معكوسة).

9- من الأسباط.

المعلم / شنوده

القديس
إسطفانوس
أول
الشهداء