



باسم الآب والإبن والروح القدس إله واحد أمين

كنيسة السيدة
الغراء مريم بسياتل
(اجتماع السيدات)

خدامين بنيه صالحه كما للرب ليس للناس (أف 6 : 7)
وكل ما فعلتم فاعملوا من القلب كما للرب ليس للناس (كو 3 : 23)

من أقوال
الابا
شنوده
الثالث :

إن أردت
أن تريح
الناس؛
فافعل
ذلك
بالطريقة
التي
يرونها
مريجة
لهم ،
ليس
حسب
فكرك .
لأنك ربما
تحاول
أن
تريحهم
بأسلوب
يتعهم .



نشرًا

سيديتي

عدد

(10)

أغسطس

2011

❖ تفكروا فكراً واحداً ولكم محبه واحده .. بنواضع حاسين بعضكم البعض
أفضل من أنفسهم .. لا تنظروا كل واحد إلى ما هو لنفسه بل كل واحد إلى
ما هو لآخرين (في 2 : 2 - 4)

بسم الآب والإبن
والروح القدس
إله واحد
أمين





الخبر والخدمة سببتي

بنعمة الرب يسوع :

- ❖ لازلنا و بمحبه وتعاون وتنسيق وبنشاط ملحوظ بين الأخوات في أسرة الإجتماع :
- ❖ مواظبين على زيارات الإفتقاد لبعض الأسر وللمرضى في المستشفيات والمنازل، وكذلك لكبار السن وأيضاً في بيوت النفاهه مع متابعة إفتقاد أحوالهم بالتليفونات . وفي نفس الوقت مراعاة حساسية الموقف لبعض الأسر وعدم وضع أي ضغوط عليهم.
- ❖ مجاملة الجميع وبحسب الظروف في جميع المناسبات السعيده ومواساتهم ومشاركتهم في الأوقات الصعبه والحزينه.
- ❖ كذلك مواصلة تسهيل وتقديم المساعدة لتزويد الأخوات اللاتي ليس لديهن وسيلة مواصلات لحضور الإجتماع أو زيارات الإفتقاد .
- ❖ والمداومه على تنفيذ البرنامج الشهري للمساعدة والمساهمه في نظافة الكنيسه وتقسيمهن لمجموعات وأيضاً لبرنامج غسل وكوي الطرح واللفاف بالإضافة إلى التعاون وتقديم المساعدة في أثناء تناول .
- ❖ والمواظبه أيضاً على ترتيب الطرح واللفاف بعد إنتهاء القداس الإلهي.
- ❖ تم توزيع العدد التاسع لنشره سيدتي، وقد زاد الإقبال عليها بشكل ملحوظ. لدرجة أن قمنا بطبع نسخ زياده (ملحق) لنتمكن من إيصال النشره لجميع من يرغب بها . وكالعادة لفت إستحسان الجميع . ونكرر الشكر لكي سيدتي على : سواء المشاركه بالتنشجيع أو إبداء الرأي أو المشاركه بالحضور للإجتماع في أيام السبت. وكما ذكرنا سابقاً بأن هذه النشره سيدتي منكى واليكى وتساعدنا على التواصل مع الجميع إنها نشرتك (الروحيه و الإجتماعيه) ونحن على إستعداد وبناتظار سماع رأيك دائماً...

❖ خلال شهر أغسطس تم متابعة دراسة وشرح سفر (رؤيا يوحنا) من العهد الجديد . وقد وصلنا إلى الإصحاح 18 . هذا بالإضافة لبقية الخدمات الثابته خلال الإجتماع مثل (صلاة الغروب - ترانيم - تأملات روحيه - دروس الألحان القبطيه) بحسب ما يسمح به الوقت .

❖ وقد نالت أسرة الإجتماع لهذا الشهر بركه مشاركة : المهندس/ عادل أندراوس في الأسبوع الأول من الشهر وكذلك الدكتور/ يوسف فرنسيس في الأسبوع الأخير من الشهر ، وقد شاركوا بكل الحب والحماس كما عودونا دائماً وسأهموا بمواصلة تكملة شرح سفر (رؤيا يوحنا) . وبإسم الجميع نقول لهم: " شكراً جزيلاً لكم وربنا يعوض تعب محبتكم وبيارك في خدمتكم وقلبكم الجميل يا رب وتعيشوا وتخدموا .. وبركات السماء تشملكم"
"عالمين أن تعيكم ليس باطلاً في الرب" (1كو 15 : 58)
"طوبى للذين يسمعون كلام الله ويحفظونه" (لو 11 : 28)





❖ بمناسبة صوم العذراء مريم والنهضة المقامه يومياً في خلال شهر أغسطس فقد تم إلغاء اجتماع السيدات لمدة أسبوعين لإعطاء الفرصه للجميع لحضور وأخذ بركة النهضه "وكل عام وأنتم بالف خير" وبركة وتشفعات الست العذراء تكون مع الجميع وتشملكم وأسركم يا رب يا يسوع... آمين

❖ في أيام السبت الموافق 11/8/6 و 11/8/13 ... إجتمعت وإشتركت مجموعه كبيره من السيدات بكل الحب والتعاون وعلى مدى ساعات طويله... قاموا بتحضير ولف ورق العنب وأيضاً بتجهيز الكنافه المخصصين "للبيازار السنوي" الذي سيقام يوم السبت الموافق 11/9/3... وذلك تحت إشراف المهندس/عزت أندراوس الذي كان فعلاً وكالمعتاد مهندس التجمع بحق وحقيق .. وبكل الحب والموده قام بتجهيز فطاراً رائعاً للجميع كنوع من التشجيع والتقدير ... "عاشت إيديك يا باشمهندس وعاشت إيديك سيديتي... وتعيشوا وتعبوا لكل سنه يا رب . ولا ننسى أيضاً جميع السيدات اللاتي فمن بتجهيز ما طلب منهن سواء في المنازل أو في الكنيسه ونقول للجميع : "متذكرين بلا إنقطاع عمل إيمانكم ونعب محبتكم" (1 نس 1: 3)

❖ كان من المفترض الترتيب لعمل يوم روعي في الأسبوع الأخير من الشهر في يوم السبت الموافق 11/8/27 ، وقد اكتشفنا بأن جدول المناسبات التي في الكنيسه ملئ بأنشطه أخرى تتعارض مع برنامجنا ...مثل (إقامة فرح في الكنيسه في ذلك اليوم هذا بالإضافة إلى إنشغال غالبية سيدات الكنيسه بتحضير الطعام وترتيبات البيازار السنوي وأيضاً يوجد يوم روعي لأسرة (الأنبا بشوي) لذلك قمنا بإرجاء فكرة اليوم الروحي .. وسيتم مناقشه تحديد الموعد الجديد بعد مناقشته والموافقه عليه من الغالبية في أقرب إجتماع لأسرة إجتماع السيدات وسيتم الإعلان عنه في حينه بإذن الرب يسوع...

3

دعوة محبه :

بكل الحب سيديتي...لازلنا
نكرر دعوتك ونرحب بكي
لحضور إجتماع السيدات
كل يوم سبت من الساعة
6:30 – 8:00 مساء

+ رجاء محبه : صلوا لأجلنا +



من أقوال الآباء والقديسين:

أقوال هامه للأنبا أنطونيوس:

لاتجعلوا اللحظات المؤفته تسرق منكم الابدية + +
الرب هو الطبيب العظيم الذي يشفي الجروح ، سيشفي كل جروحك مهما كان عمقها أو اتساعها أو قدمها + + +

أحب الأتضاع فهو يغطي جميع الخطايا + + +
من يغلب بالتواضع فانه يصير في السماء مثل لعازر المسكين + + +
أظلم نفسك لكل انسان تمتلك التواضع + + +



أعلم أن الاتضاع هو أن تعد جميع البشر أفضل منك . متأكد من كل قلبك أنك أكثر منهم خطية و يكون رأسك منكساً و لسانك يقول لكل أحد أعفر لى +++

أقوال هامه لحياتنا للقدس اغسطينوس:

ابكى على العاقل يوم يموت وعلى الأحمق حتى يموت+++
شجرة الحياة شاهقة لا تصل إلى قممها إلا بالتواضع+++
لا تصم بالخبز والملح ، وأنت تأكل لحوم الناس بالدينونة والمذمة . ولا تقل أنا صائم صوما نظيفا وأنت
منتسخ بكل الذنوب+++
لو ضاع منى كل شئ وبقي الله وحده فأنا معى كل شئ ، لأن الله هو الكل فى الكل فلا يعوزنى
شئ+++
مريض شاكر أفضل من راهب متعبد+++
كثيراً ما نقول غدا أتوب وينتهى كل شئ حسنا ولكن ماذا يحدث لومت قبل غد؟ ان الذى وعدك
بالغفران اذا تبت لم يعدك بالغدا اذا اجلت+++

أقوال البابا شنوده الثالث: اعط من قلبك قبل أن تعطى من جيبك+++

+ الله غير محتاج لعشورنا ولكن بها يدرينا على العطاء وعلى محبة الآخرين وعلى الزهد فى المال
كما يدرينا على الإيمان ، الإيمان ببركة الله للقليل+++
ليتنى يا رب أنسى الكل ، وتبقى أنت وحدك تشبع حياتي +++
+الذي هدفه هو الله لا ينظر مطلقاً إلى الوراء أثناء سيره مع الله +++
+ليس القوى من يهزم عدوه وإنما القوى من يربحه+++
+دائماً الرب يرحم الضعفاء. أما الشخص الجبار العنيف الفاسي الشديد ، يكون بعيداً عن رحمة الله.
إلها هو إله الضعفاء. اختار الله ضعفاء العالم ، ليخزي بهم الأقوياء (1 كو 1 : 27) . القوى يعتمد
على قوته. أما الضعيف فهو الذي يقف إلى جواره
فى مناسبة قيامه السيد المسيح يقول فداسة البابا شنوده الثالث لكل إنسان يسعى إلى التوبة:

**قام المسيح الحى هل مثل المسيح تراك قمت
أم لا تزال موسىدا فى القبر ترقد حيث أنت
يقول فداسة البابا فى مناجاة صلب السيد المسيح:
فلماذا أنت مصلوب هنا ؟ وأنا الخاطى حر أنباهى
حكمة يا رب لا أدركها وحنان قد تسامى وتناهى**

أقوال الأنبا أرسانيوس معلم أولاد الملوك :

+ إن طلبنا الله فإنه يظهر لنا ، وإذا أمسكنا به فإنه يبقى
معنا+++
+أنت عبدالله فلا تعمل لغيره ولا تتكل على غيره ولا تدع
غيره+++
+ أحب الكل وأنت بعيد عن الكل+++

أقوال البابا كيرلس :

+ لا تبطل عملاً من الأعمال الصالحة لأجل كلام الناس ولا تعمل عملاً لأجل مديح الناس+++





"آيات من الإنجيل المقدس عن التواضع:"

"أَحْمِلُوا يَبْرِي عَلَيْكُمْ وَتَعَلَّمُوا مِنِّي، لِأَنِّي وَدِيعٌ وَمَتَوَاضِعُ الْقَلْبِ، فَتَجِدُوا رَاحَةً لِنَفْسِكُمْ" (مت 11: 29)

أَخْدَمُ الرَّبَّ بِكُلِّ تَوَاضِعٍ وَدُمُوعٍ كَثِيرَةٍ" (أع 20: 19)
 فَتَوَاضَعُوا تَحْتَ يَدِ اللَّهِ الْقَوِيَّةِ لِكَيْ يَرْفَعَكُمْ فِي حِينِهِ" (1بط 5: 6)
 تَسْرَبِلُوا بِالتَّوَاضِعِ، لِأَنَّ اللَّهَ يِقَاوِمُ الْمُسْتَكْبِرِينَ، وَأَمَّا الْمَتَوَاضِعُونَ فَيُعْطِيهِمْ نِعْمَةً" (1 بط 5: 5؛ أم 3: 34؛ يع 4: 6)

"مَجْدًا مِنَ النَّاسِ لَسْتُ أَقْبِلُ" (إيو 5: 41)
 "لِأَنَّ الرَّبَّ عَالٍ وَيَبْرِي الْمَتَوَاضِعِ، أَمَّا الْمُتَكَبِّرُ فَيَعْرِفُهُ مِنْ بَعِيدٍ" (مز 138: 6)
 "تَأْتِي الْكِبْرِيَاءُ فَيَأْتِي الْهَوَانُ، وَمَعَ الْمَتَوَاضِعِينَ حِكْمَةٌ" (أم 11: 2)
 "مَخَافَةُ الرَّبِّ أَدَبٌ حِكْمَةٌ، وَقِيلَ الْكِرَامَةُ التَّوَاضِعُ" (أم 15: 33)
 "تَوَاضَعُ الرُّوحُ مَعَ الْوَدْعَاءِ خَيْرٌ مِنْ قِسْمِ الثَّمِينَةِ مَعَ الْمُتَكَبِّرِينَ" (أم 16: 19)
 "نَظَرٌ إِلَى اتِّضَاعِ أَمِيهِ" (لو 1: 48)

من كتاب حياة الرجاء (قداسة البابا شنودة الثالث)

الإنسان الذي عنده رجاء ، لا ينظر إلي الضيفات ، إنما ينظر إلي الله الذي ينتصر علي الضيفات

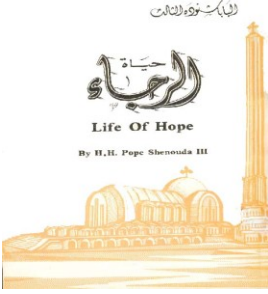
الذي قال

"أنا قد غلبت العالم " ويظل فيه هذا الرجاء إلي آخر نسمة ، في كل حين ، في كل حال ، في كل موقف ، الرجاء لا يفارقه .

وهذا الرجاء لا يعطي الإنسان سلاماً في القلب ، طمأنينه في الداخل ، فرحاً قلبياً علي اساس ، ولهذا يقول الرسول في الأصحاح الثاني عشر من رسالته إلي رومية "فرحين في الرجاء" (روم 12: 12)

الرجاء بأن الله لا يعسر امر عليه وأنه قادر علي كل شئ ، الرجاء في محبة الله وفي مواعيد الله ، الرجاء في الله الذي قال " لا أهملك ولا اتركك " الله الذي قال " ها انا معكم كل الأيام وألي أنقضاء الدهر " الذي قال " نغشتم علي كفي " الذي قال " إن ابواب الجحيم لن تقوي عليها .. الرجاء في الله الذي عمل في القديم ، والذي يعمل كل حين ، الذي يقول له مثلما قالوا في القديم قم أيها الرب الاله و ليتبدد جميع اعدائك ، وليهرب من قدام وجهك كل مبغضى اسمك القدوس . " الله الذي غلب العالم ، نرجوه ان يغلب العالم ايضاً مرة اخري ، يغلب الألتحاد الذي في العالم يغلب الاباحية و المادية ، ويغلب الحقد و الكراهية التي في العالم و يغلب الانقسام و التفكك الذي في العالم ويغلب العنف واستخدامة الذي في العالم .

هذا هو الإله الذي نرجوه الذي يعيد الأرض إلي صورتها الأولى وأيضاً الله الذي يقف إلي جوار اولاده باستمرار ، الذي رآه يوحنا في رؤياه وهو " في وسط المنائر السبع ، وفي يمينه ملائكة الكنائس السبع " (رؤ . 20 : 1)
 فآله ما يزال وسط اولاده ، وفي يمينه رعاه الكنائس وقادتها ، وهو يقول لنا اغنيته الجميله



لا يتخطف احد من يد أبي شيناً " (يو . 29 : 1)

لنا رجاء في الله الذي قال عنه يوحنا الحبيب في رؤيا

"أبصرت وإذا باب مفتوح في السماء " (رؤو . 1 : 4)
فإنسان الذي يعيش في الرجاء باستمرار ينظر باباً مفتوحاً في السماء ويرى
الله واقعاً في هذا الباب يقول إنه يفتح ولا احد يعلق
(رؤو : 3 : 7)

الله الذي يسعى لخلاصنا دون ان نسعى نحن ، والذي يحبنا اكثر مما نعرف الخير لأنفسنا الله ضابط
الكل الذي يقود الكون كله و الذي حياة العالم كله في يديه . هو يدبر الأمور حسب حكمته التي لا
تحد ، نحن نرحوا هذا الله ، ونحن نغني مع الرسول قائلين :

كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون الله " (رؤو . 28 : 8)

ونقصد الخير بالمقاييس الإلهية وليس الخير بمفاهيمنا البشرية . الله هذا صانع الخيرات ، هو الذي
نرجوه . وهو الذي نعلق كل رجائنا عليه . وهو الذي نقول له في بعض الصلوات القداس الإلهي "
بارحاً من ليس له رجاء . معين من ليس له معين . " ونقول في المزمور" الاتكال علي الرب خير من
الاتكال علي البشر ، الرجاء بالرب خير من الرجاء بالرؤساء " (مز 118 : 8) .

الرجاء في مواعيد الله الصادقة و الرجاء في الحياة الأبدية الجميلة

6 ، في القيامة السعيدة ، الرجاء الذي تعلقة لا في امور العالم ، وإنما في ذلك الوطن السماوي ، "
المدين التي لها الأساسات التي صنعها وبارئها الرب) " عب . 11)
الإيمان في حياة أخرى جديدة لا تعرف خطية ، ولا تعرف أنما ، الإيمان في التجديد العجيب الذي
ننال في السماء ، حيث ترجع البنا الصورة الإلهية الأولى ، وفي وضع لا يخطئ فيما بعد ، الرجاء في
الحرية التي ننالها من الرب ، بحيث تكون حرية تفعل الخير فقط ، ولا تعود تعرف الخطية بعد ، الإيمان
بملكوت الله الذي نعيش فيه في ذلك الأبد ، ونعد انفسنا له من الآن
هذا هو الرجاء الحقيقي الذي نرجوا فيه ما لا يرى . لأن الأشياء التي ترى تدخل في العيان ، وليس
الرجاء . عندما نحن نرجو ما نلظره بالصر ، وليس ما نراه كما يقول الرسول " هذا الرجاء المفروض ان
ندعو الجميع إليه " .
المفروض أن نقول لكل احد
إن كل باب مغلق له ألف مفتاح ، والله يستطيع أن يفتح جميع الابواب

المغلقة ونقول له أن كل ظلمه لابد بعدها نور ، وكل مشكلة لها حل أو عشرات الحلول وكل ضيقة
لها إله هو إلهنا الصالح الذي يخرج من الجافى حلاوة ، ومن الأكل أكلاً . و الذي يحول كل الامور إلي
الخير ، كل الامور التي نمر بنا في حياتنا إن كانت خيراً ستصل إلينا صانع الخيرات يحول الشر إلي
الخير .

لذلك نحن نعيش في الرجاء فرحين باستمرار يملأ قلوبنا ، لأننا لا نعتمد علي ذواتنا ولا علي وسائط
عالمية ، إنما نعتمد علي الله الذي يعمل كل خير في هذا الرجاء أحب أن نعيش جميعاً ، ككنيسة
ترجوا ملكوت الله وتنتظره ، وترجو عمل الله فيها كل حين ، ونؤمن بعمله ، وكعالم واسع الأرخاء في
كل قاراته ، يرجو من الله ان يسود السلام في كل مكان و يسود الخير في كل مكان ، ، ويرجع الحب
إلي قلوب الناس جميعاً ، فيرتبطون به ، ويعيشون به وكما قال المسيح
"بهذا يعرف الناس أنكم تلاميذي إن كان لكم حب بعضكم نحو بعض " .
هذا الرجاء إن لم يكن فينا فلنطلبه كعطية مجانية من الله ، الذي يملأ القلوب بسلامه وبرحانه
له المجد الدائم من الآن وإلي الأبد أمين





قصه فلاح وتأمل :

**دعونا أحتي نقش هذه الآية العظيمة على قلوبنا وعقولنا لكي لا ننسى ما حيننا بأنه ؛
"- لا تدينوا لكي لا تدانوا ، لأنه بالدينونة التي تدينون تدانون ، وبالكيل الذي تكيلون يكال لكم ويزاد." (مت 7 : 1)**

**"لان الارض تمتلئ من معرفة
مجد الرب كما تغطي المياه
البحر" (حبقوق 2 : 14)**

سافر فلاح من قريته الى مركز المدينة لبيع الزبد الذي تصنعه زوجته وكانت كل قطعه على شكل كرة كبيرة تزن كل منها كيلو

باع الفلاح الزبد لبقال اعتاد ان يتعامل معه ، فاشترى منه ما يحتاجه من سكر و زيت و شاي ثم عاد الى قريته .

اما البقال فبدا يبرص الزبد في الثلاجه عندما خطر بباله ان يزن قطعه منه و اذ به يكتشف انها

تزن 900 غرام بالكمال والتمام لا أكثر وزن الثانية، ووجدها مثلها وكذا كل الزبد الذي احضره الفلاح .

حضر الفلاح كالمعتاد البقال بصوت عال : "انا اخرى ، فانت رجل من الزبد الذي بعته لي كيلو غراما كما يجب أن تحاسبني عليه . وقال " لا تسئ الظن و لا نمثلك وزنة كيلو منك كيلو غرام من ميزان وازن الزبد في



في الاسبوع التالي، لبيع الزبد فاستقبله لن اتعامل معك مرة غشاش ، لان كل قطعة تزن 900 غراما وليس تكون ، وهو ما هز الفلاح راسه بأسى بى ، فنحن أناس فقراء غرام ، فانا عندما اخذ السكر اضعه على كفة الكفة الاخرى "!!!!

++ فلننظر إلى هذا البقال لقد سارع ودان هذا الفلاح المسكين البسيط رغم علمه اليقين بأنه هو وليس غيره من يجب أن يدان . دعونا نحاسب أنفسنا بل نشن حربا على أنفسنا كلما وجهنا لوم أو ادانه لأي كان ولاي سبب كان . وعندما تبدأ معركة المرء مع ذاته عندها يصبح المرء شيئا مذكورا . ودعونا نتذكر دائما قول القديس بولس الرسول :



**"أَنْتَ يَلَا عَذْرَ أَيُّهَا الْإِنْسَانُ، كُلُّ مَنْ يَدِينُ،
لِأَنَّكَ فِي مَا تَدِينُ غَيْرَكَ تَحْكُمُ عَلَى نَفْسِكَ.
لِأَنَّكَ أَنْتَ الَّذِي تَدِينُ تَفْعَلُ تِلْكَ الْأُمُورَ
يَعْنِيهَا!" (يو 2 : 1) وأيضاً ...**

"فمن أنت يا من تدين غيرك" (يع 4 : 12)



صلاة :



إلهي الحبيب العظيم القوي المتعال
إلهي الرحيم يا أعظم حنان
سامحني سأقولها لك أسفه لا أستطيع
نعم يا حبيبي لا أستطيع
لا أستطيع ان أقول مع حبيبي داود
إلى متى يارب تنساني
حقا لا أستطيع
كيف اشعر أنك تنساني ويدك دائمه ممسكه بي
كيف أقول معه إلهي متى يارب تنساني
ومنذ مولدي وانت تربييني يدك تحوييني بحنان عجيب
ومنذ نعومه اظفركي وانت منقذي من الشرير
كيف اشعر أنك بناسييني وانا لم المس نسيانك لحظه او
طرفه عين
كيف اشعر نسيانك وانت من وسط الطوفان تنجيني
وترفعني اليك
كيف اشعر نسيانك وانت تملأ قلبي فلا تشعرني بالضيق
كيف اشعر نسيانك ومهما طالت الآمي احدثك تحملها عني
انا الخاطي الأثيم
كيف اشعر نسيانك وانت لم تتركني للحظه او لطرفه عين
حقا سامحني لا أستطيع
لا أستطيع سوى تسيبك وتمجيدك يا عظيم
لا أستطيع سوى الترتيم لك بالشكر الكثير
لا أستطيع سوى ترديد الحان تشدوا بحبك لي وانت العظيم
إلهي العظيم إلهي القادر القدوس الأمين
أشكرك لوجودك معي طول الطريق
فانت تضعني في الضيق
ولا تشعرني بيها بل تخرجني منه بحنان عظيم
أشكرك لعظمه حبك لصنعه يدك
أشكرك وأعظم مجدك فكم انت عظيم
أشكرك وسامحني لا أستطيع ان اردد مع داود
فانت لم تنساني منذ كنت جنين
فكم انت بأب عظيم
ربي الحبيب سلامي بيك وفيك

8



أشكرك لأنك إلهي الحبيب "شكراً لله الذي يعطينا الغلبه
برينا يسوع المسيح" (1 كو 15: 57)



سألت الرب

سألت الرب :- أن يأخذ مني فسادي و ضعفى
فأجاب : لا

هى ليست موجوده لأخذها بل هى موجوده لتنتصر عليها
سألت الرب :- ان يمنحنى جسدا كاملا

فأجاب : لا

روحك كامله أما جسدك فمؤقت



سألت الرب :- ان يمنحنى الصبر
فأجاب: لا

الصبر هو نتيجة للصعوبات وهو لا يعطى بل يكتسب
سألت الرب :- ان يمنحنى السعاده

فأجاب: لا

انا اعطى البركات فقط السعاده عليك انت

سألت الرب :- ان يحررنى من الالم

فأجاب: لا

الالم يجعلك بعيدا عن العالم ويقربك الى اكثر

سألت الرب :- ان يجعل روحي تنمو

فأجاب: لا

عليك ان تنميها بنفسك لكنى اقلم لك الاعصان لكى تحمل
ثمارا

سألت الرب :- ان يجعلنى احب الحياه

فأجاب: لا

انا سأعطيك الحياه وانت تستمتع بكل تلك الاشياء

سألت الرب :- ان يجعلنى احب الاخرين مثلما احبنتى هو

فأجابنى الرب : اخيرا بدأت تفهمنى افهم ماسيحدث وسوف

تتبارك

بالنسيه للعالم قد لاتعنى اكثر من شخص

ولكنك ممكن تعنى لشخص ما العالم كله



9

سألت الرب : لماذا أنت تحبني هكذا؟

أجاب الرب قائلاً: " لأنك إبني وأنا لن أتخلى عنك ، عندما تصرخ
باكياً فأنا كلي الخنان عليك وسأبكي معك ، وعندما تصيح فرحاً
فأنا سأضحك معك. وعندما تكون محبطاً سأشجعك وعندما
تسقط سأقومك. وعندما تغيا سأحملك. أنا معك طول الأيام ...
وسأحبك للأبد+++

+وما الحياه إلا المسيح ... أحداً بدون الرب يسوع لا شئ +





تعالو نتعلم

اللغة

القبطية :

INTRODUCTION

مقدمة

The Coptic language is the Coptic Church's language since the entry of Christianity into Egypt in the first century.

The ancient Greek letters have been used in addition to 7 letters taken from the ancient Egyptian handwriting , so the Coptic alphabet number became 32 letters .

To efficiently read and write Coptic language , we here offer a simple and easy way of learning reading and writing .

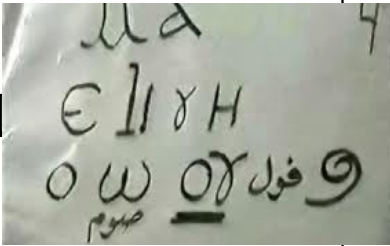
We classify the Coptic alphabet into well-remembered classifications regardless their alphabetical order .


اللغة القبطية هي لغة الكنيسة منذ دخول المسيحية أرض مصر في القرن الأول الميلادي .

و قد استخدمت في كتابتها الحروف اليونانية القديمة مع إضافة ٧ حروف أُخذت من الخط الديموطيقي المصري القديم . ليصبح عدد حروف الأبجدية القبطية ٣٢ حرفاً .

ولإجادة القراءة والكتابة باللغة القبطية نعرض في ما يلي طريقة مبسطة وسهلة لتعلم القراءة والكتابة .

فقد سم الأبجدية القبطية إلى مجموعات يسهل تذكرها بغض النظر عن ترتيبها في الأبجدية .



				
اسمه الفا ويتطق (أ)	اسمه قيتا ويتطق (بـفـ)	اسمه شما ويتطق (جـ نـ غـ)	اسمه دلتا ويتطق (دـ)	اسمه إي ويتطق (يـ)
				
اسمه سو ويصير عن رقم (٦)	اسمه زيتا ويتطق (ز)	اسمه ايثا ويتطق (يـ)	اسمه ثيتا ويتطق (ث)	اسمه يوطا ويتطق (يـ)
				
اسمه كبا ويتطق (كـ)	اسمه لولا ويتطق (لـ)	اسمه مي ويتطق (مـ)	اسمه ني ويتطق (نـ)	اسمه اكسي ويتطق (اكسـ)



اسمه أو وينطق (و)	اسمه بي وينطق (ب)	اسمه رو وينطق (ر)	اسمه سيما وينطق (س)	اسمه ثاف وينطق (ت)	اسمه إسلىن وينطق (فا. و. ي)
اسمه في وينطق (فا)	اسمه كي وينطق (ش، ك، خ)	اسمه إيسى وينطق (إيس)	اسمه أوو وينطق (و)	اسمه شاف وينطق (ش)	اسمه فاي وينطق (فا)
					Remember me in your prayers
اسمه خاي وينطق (خ)	اسمه هوري وينطق (هورى)	اسمه جنجا وينطق (ج، ج)	اسمه تشيما وينطق (تش)	اسمه تي وينطق (تي)	

1

النطق	انجليزى	قبطى	عربى	هيرو غلبى	النطق	انجليزى	قبطى	عربى	هيرو غلبى
خ	kh		خ		فتحة- همزة	a		آ	
غ	gh		غ		كسرة	i		ى	
س	s		س		ع	a		ع	
س	s		س		ضمة	o		و	
ش	sh		ش		ب	b		ب	
ق	q		ق		پ	p		پ	
ط	tt		ط		ف	f		ف	
ج	g		ج		م	m		م	
ت	t		ت		ن	n		ن	
ث	th		ث		ر	r		ر	
د	d		د		هـ	h		هـ	
ز- ص	z		ز		ح	h		ح	



سفر المزامير والكتاب المقدس

يدعو القديس أناسيوس سفر المزامير: [خلاصة الكتب المقدسة كلها]؛ ويدعوه القديس حيروم: [الكتاب المقدس داخل الكتاب المقدس]. ويقول القديس أغسطينوس: [أي شيء لا تتعلمه من المزامير؟]. ويقول القديس باسيليوس الكبير: [إن سفر المزامير هو الكنز العام لكل وصايا صالحة... صوت الكنيسة... الحاوي لكل اللاهوت]. أيضاً يقول القديس أمبروسيوس: [الشريعة تعلم، والتاريخ بروي أخباراً، والنبوة تنبأ، الإصلاح يلوم والسلوكيات تحث، أما كتاب المزامير فنجد فيه ثمار كل هذه، كما تجد فيه علاجاً لخلاص النفس. يستحق سفر المزامير أن يُدعى: تسييحاً لله، مجدداً للإنسان، صوت الكنيسة، اعترافاً للإيمان في غاية النفع...]

تأملات حول المزامير للبابا شنودة

من الذي كتب المزامير؟

تنسب المزامير لداود دائماً أياً كان المزمور. وهناك رأيان في هذا الموضوع:



رأى يقول أن كل المزامير لداود ورأى آخر يقول أن داود وضع 73 مزمور وموسى وضع (90,91) / وسليمان (72,127) / وفورح وبنوه (11) مزمور / وأساف (12) مزمور / وهيمان (88) / وإيثان (89) /. وهناك مزامير مجهول اسم واضعها.

ومن يقول أن داود هو واضع كل المزامير يقول أن المزامير المجهولة كلها لداود (والكتاب المقدس فعل هذا وقارن مز 2 مع إع 4 : 25) أما فورح وبنوه وأساف وهيمان وإيثان ما هم سوى مغنين فقط وليس واضعون. ومن يقول العكس يتساءل وكيف يقول داود "على أنهار بابل.. ثم كيف يقول رضيت يا رب عن أرضك.. وهما يتكلمان عن الذهاب للسيبي والعودة من السيبي. ومن يقول أن داود واضع كل المزامير برد بأن داود يتنبأ كما في (مز22) عموماً فكل المزامير تنسب لداود فهو واضع معظم المزامير. ويسمى إمام المغنين. قد يكون إمام المغنين هو قائد فرقة الإنشاد في الهيكل ومن ضمن من نسب كل المزامير لداود القديس أغسطينوس.

ونجد في المزامير مقدمات فيها اسم كاتبها والمناسبة التي قيلت فيها والآلة المستعملة.

كيف كتبت المزامير؟

هل المزامير كانت كلام داود لله؟، أو كان الله يكلم داود؟ "الكتاب كله موحى به من الله". لقد كان داود يكلم الله بكلام وضعه الله على فم داود. فهناك صلوات لا توافق مشيئة الله "تصلون ولا تستجابون لأنكم تصلون ردياً"

إذا جمال صلوات المزامير أنها صلوات توافق مشيئة الله. كان داود يعزف على العود وكان الروح القدس يعزف على داود وبهذا خرجت هذه المزامير الجميلة. ولذلك قال داود "لساني قلم كاتب ماهر" لأن الروح كان يملئ داود وكان يكتب على المزمار والقينار والعشيرة الأوتار. ولذلك سمى داود مرثم إسرائيل الحلو (2صم23:1) والمزامير بدأ كصلوات وتأملات بالنسبة لداود كفرد ثم تطورت وأصبحت صلوات عامة للناس. وكون داود فرقة خورس (كورال) من موسيقيين ومغنين بكل الآلات

ليصلوا بها في الهيكل فصارت صلوات عامة. وهذه المزامير هي أعمق صلوات وانتقلت من جيل إلى جيل.

المزامير تشمل كل عناصر الصلاة

1. اللجوء إلى الله في الضيقة



داود في كل ضيقه كانت تعزيبته في المزامير. وكلمات اشندت عليه الضيقة يحتمي في مزمور "كثيراً ما حاربوني منذ صباي ولم يقدروا علي" هم لم يقدروا عليه لأنه كان يحتمي بالله ويصلي مزاميره. وهو صلى مزاميره هذه في عمق ألامه. ومن هو في ضيقة ويصلي لله بنفس طريقة داود وبكلمات داود فمن المؤكد سيجد تعزية.

فالمزامير تعلمنا أسلوب الحب والشوق والعتاب مع الله، تعلمنا أسلوب الكلام مع الله. وهي تعلمنا كيف نصلي لله بكلام الله. وكيف ننال فضيلة الرجاء وسط الضيقة. فالمؤمن يشعر بوجود الله وسط الضيقة وغير المؤمن يشعر بتخلي الله عنه.

3

ومن يصلي بالمزامير يقول مع داود في ضيقه "يا رب لماذا كثر الذين يحزنونني.. (الأعداء قد يكونوا أشخاص يضطهدونني أو خطايا وشهوات تجاريني) ثم يكمل مع داود نفس المزمور أنت يا رب ناصرى مجدي ورافع رأسي. فيشعر بوجود الله. ومن لا يشعر بوجود الله في ضيقه يسقط في التذمر والكآبة واليأس بل قد يشعر بأنه لا فائدة من الحياة مع الله، بل يقود للتجديف وأن الله غير متحنن وهو ليس ضابط للكل. أما من يصلي مع داود فيشعر أن الضيقة موجودة لكن ربنا موجود والخلص موجود ولو تأخر. بل أن داود في ضيقه كان يرى الخلاص قبل أن يأتي فيشكر لأن الله استجاب ولم تكن الاستجابة قد حدثت بعد، ولكنه يراها بعين الإيمان والرجاء ويخبرته التي رأي فيها خلاص الله مراراً. بل في ثقته في خلاص الرب يقول "أنا اضطجعت ونمت" وهو في وسط الضيقة. ولغة الرجاء تملأ المزامير وأن الله لن يترك البائسين ولا المتضايقين. بل نجد نصف المزمور الأول فيه يشكو داود ويوجد النصف الآخر ابتهاج وتسبيح على خلاص الله "إلى متى يا رب تنساني.. أسبح الرب المحسن إلى " هذه هي لغة الرجاء التي نتعلمها من المزامير فتعزى في ضيقنا، ومن يصلي مع داود لا تسيطر عليه الكآبة في الضيقات. هناك من يضع الضيقة بينه وبين الله فيتزعزع. وهناك من يتعلم من داود أن يضع الله بينه وبين الضيقة فيكون له رجاء وتختفي الضيقة.

مزامير داود لو ترجمت لأي لغة تظل محتفظة بجمالها، فجمالها ليس في الشعر والقافية بل في المعاني والروح. فالمزامير لحن جميل يقرأها الإنسان فينسى ضيقاته.

ضع خط أسود على كلمات الضيقة في الأجيبة وضع خط أحمر على كلمات المعونة فتجد أن داود لا يسمح للضيقة بأن تنفرد به بل يمسك دائماً برحانه بالله.

2. المزامير فيها تعليم

المزامير تعطي تعاليم كثيرة لمن يصلحها فمثلاً:



أ - يا رب بالعبادة تسمع صوتي (أي في الصباح الباكر).. يا الله
إلهي إلبك أبكر هذا التعليم يعطي روح التبكير في الصلاة ويوبخ من
يصلني متأخراً.

ب - أن يقول داود أنه يسبح الله سبع مرات يوماً وأن يقول كنت
أذكرك على فراشي فهذا التعليم يعلمنا أن نذكر الله دائماً حتى على
فراش نومنا. مثال آخر محبوب يا رب هو إسمك فهو طول النهار
تلاوتي. فهذا يعطي فكرة عن إتصاق القلب بالله طول النهار. هذه
مثل صلوا بلا إنقطاع.. هذا تعليم العهد الجديد.

ت - عطشت نفسي إلبك كما يشتهي الأبل إلى جداول المياه
تعطي تعليماً عن وحبو اشتياق القلب للصلاة وتبكي للقلب إذا كان
هناك تراخي.



ث - داود الملك الذي يملك كل شيء وله قصره يتكلم عن بيت
الله باشتياق ويقول واحدة سألت من الرب وإياها أتمس أن أسكن
في بيت الرب وأنقرس في هيكله المقدس ويقول مساكنك محبوبة
أيها الرب إله القوات تشتهي وتدوب نفسي للدخول إلى ديار الرب. هذا
يعطينا تعليماً كيف يجب أن نشتهي ونحب الذهاب لبيت الرب وللابدرة.
بل نسمع عن الاحترام والخوف حين يدخل مساكن الرب فيقول "بكثر
رحمتك أدخل بيتك.. أي أنا غير مستحق للدخول لولا رحمتك. ويقول
أمام الملائكة أرتل لك وأسجد قدام هيكل قدسك.. ويقصد أنه يرى أن
بيت الله مملوءاً بالملائكة وهو يدخل لبيسجد في وسطهم. هو شاعر
أن البيت مملوء ملائكة. فهناك ملائكة للبيت والملائكة الحالة حول
خائفي الله والملاك الحارس لكل واحد وهذا يعطي هيبه وخشوع.
فهل نغف بترأخي أمام من تخشع له الملائكة.

ج - حين يقول ليكن رفع يدي كذبحة مسانية أمامك يعلمنا أن
نرفع أيدينا في الصلاة. ويكون ذلك على شكل الصليب.. في الليالي
أرفعوا أيديكم أيها القديسون وباركوا الرب.

ح - أغسل يدي بالغاوة وأطوف بمذبحك. تعلمنا ضرورة التوبة
والغاوة قبل أن تأتي للعبادة في بيت الرب.

خ - حين يقول هوذا ما أحسن وما أحلى أن يسكن الإخوة معاً
يعلمنا أن نجتمع في حب لنقدم عبادة جماعية.



3. المزامير تعلمنا كيف نطلب الله.

حين يقول من الأعماق صرخت إلبك يا رب.. نرى أنه يجب أن نطلب الله في عمق الصبقة، عمق
الخطية. والمزامير تعلمنا كيف نطلب وماذا نطلب. وكيف نهتم بالطلبات الروحية. وكيف نطلب مجد
الله.

4. المزامير تعلم حياة الشكر.



المزامير تعلمنا الاعتراف بجميل الله والتغني بإحسانات الله وجوده وكرمه.



5. المزامير تعلمنا حياة التسبيح.

ف هناك مزامير كثيرة كلها تسابيح بلا أي طلب. هو يصلي لا ليطلب بل ليسبح. الله بالنسبة له هنا ليس وسيلة إنما غاية. هو يريد الله نفسه "أيها الرب ربنا ما أعجب اسمك في الأرض كلها. هو لا يطلب بل يتأمل في الله. وكأنه يقول "انت غابتي وأنت كفايتي وكففي. ونراه يقول مستعد قلبي يا الله مستعد قلبي أسبح وأرتل في تمجدي استيقظ يا مجدي استيقظ يا مزمار.. هو يطلب من كل شيء أن يستيقظ لكي يقف أمام الله ويعترف له. هو يريد أن يصحو باكراً وتصحو معه كل الخليقة لتسبح ويصحو معه المزمار والعشرة الأوتار ليعترف للرب بجميله عليه بل داود في جمال تسابحه يرى الطبيعة كلها تسبح الله.. الفلك والسموات والقمر والنجوم والأيام والجبال والزهور.. الخليقة كلها هي سيمفونية رائعة ونراه يقول إن الرياح صانعة كلمته. بل هو يطلب من الملائكة أن يسبحوا الله. (مز103) فيقول باركوا الرب يا جميع ملائكته يا جميع جنوده. هو في فرجه بالرب يطلب أن يسبح كل أحد وكل شيء الرب. لم يوجد في البشر من أحسن تسبيح الرب مثل داود. بل هو بعد أن يشبع تسبيح يقول سبحوا الرب تسبيحاً جديداً.. أي كل يوم قولوا تسبحة جديدة. بل هو يتغنى بناموس الرب وشريعته وكيف هو كامل. هل بدون المزامير ستكون لنا هذه الإمكانية أن نسبح الرب هكذا مثل داود.

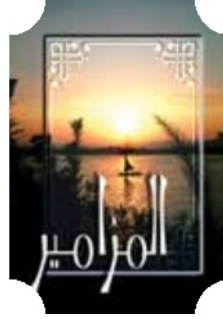
6. المزامير تعلم حياة التسليم.

فهو لا يعتمد على فهمه وحكمته بل يطلب من الله أن يقوده ويرشده "علمني يا رب طرقك" "إهدني في سبيل مستقيم" هو يطلب إرشاد روح الله القدوس أن يقوده ليكن طريقه مستقيماً. فهناك طريق تبدو للإنسان مستقيمة وأخرها طرق الموت" (أم14:12). فالذين بلا مرشد يسقطون كورق الشجر. فالمزامير تعلمنا كيف نصلي.

7. المزامير تعلم حياة الانسحاق

ولاهمية حياة الانسحاق تعلمنا الكنيسة أنه في بداية كل صلاة نصلي صلاة الشكر ثم المزمور الخمسين "إرحمني يا الله كعظيم رحمتك" هنا يقف الإنسان كمنذوب أمام الله يطلب الرحمة كمنحكوم عليه.. كثرة رافاتك تمحو إثمي.. لك وحدك أخطأت وأحزنت قلبك وتجاهلت إحساناتك.. فالخطية أي خطية هي موجهة لله لذلك نخاف. ولأن الخطية فذارة يقول إغسلني فأبيض.. فهو يعترف بذنوبه وأنه محتاج للغسل. خطيتي أمامي في كل حين. هذا هو حال النفس المنسحقة أما النفس المتكبرة فتنتظر لخطايا الناس. وداود يقول خطيتي أمامي في كل حين بعد أن غفرت خطيته، فالصلاة بدون إنسحاق هي صلاة متكبرة "إن نسينا خطايانا بذكرها الله لنا وإن ذكرنا خطايانا بنسأها الله لنا". وهذا التعليم ضد الفرح الزائف الذي يبشر به البعض بأن الله غفر كل خطايانا وأبنا خلصنا فهذا يفودنا للكبرياء، بل علينا كل حين أن نذكر خطايانا ونسحق ونبكي ونشعر باحتياجنا لله. نجني من الدماء يا الله.. هذه تجعلني أحاسب نفسي عن كل واحد أكون قد أعتريته ربما في أيام جهلي وأنسحق بالأكثر حتى لا يطالبني الله بدمه فأنا تبت لكن هم ربما لم يتوبوا بعد. أعوم كل ليلة سريري وبدووعي أبل فراشي هذه صورة داود أمام الله، أما أمام شعبه فهو داود القائد المنتصر الجبار الذي له الحرير والنياب الموشاة بالذهب والقوة والسلطة والسيف والدرع أما أمام الله فيجلس على التراب والرماد وعيناه تقطران دمعاً باستمرار.. دموعي في زق محفوظة عنك.. (انظر المزيد عن هذا الموضوع هنا في موقع الأنبا تكلا في أقسام المقالات والتفاسير الأخرى). فالدموع هي سلاح العاجز الذي لا يجد شيئاً يقوله لله، فأمام الله يستد كل فم.. في المساء يحل البكاء.. هذا

تبكتني بغضبك ولا تؤدبني بسخطك
الديبونة، فهنا على الأرض هناك مجال
رب. أدبني هنا على الأرض حتى لا
نصدق من يقول لنا إضحكوا وهللاوا، هل
والشياطين مازال ينصر علينا وعلى
المحب وعاشة هي قبلات العدو" علينا
بانسحاق حتى تكون من الفرحين في
الناس في أفراحهم "فرحاً مع الفرحين"
خطايانا ونبكي عليها بل ننذكر خطايا
الذي نعيش فيه ونبكي طالبين رحمة
الكبيرة فقط بل يقول الهفوات من يشعر
يا رب منها. ومعنى قول الكتاب بكابة
الوجه يصلح القلب أن تبكي في خلوتنا ولكن أمام الناس نتسم ونفرح ولكن لا نكون مهذارين.



أمام الله. وحين يقول "يا رب لا
تكون عيناه على غضب الله يوم
للرحمة لذلك يصرخ إرحمني يا
أضيق في يوم الدينونة. هل
نصدق هذا العنق، هل نفرح
إخوتنا. حقاً "أمانة هي جراحات
أن نجاهد في حياة الروح
اليوم الأخير. لا مانع من مجاملة
ولكن إذا خلونا مع أنفسنا ننذكر
أخوتنا وسقوطهم وخطايا الجيل
الله. بل داود لا يذكر الخطايا
بها والخطايا المستترة طهرني
الوجه يصلح القلب أن تبكي في

إذا جلسنا مثل داود الآن في الرماد نسمع أن الله هو الذي يقيم المسكين من التراب ويرفع البائس
من المزبلة. فلننسحق لأن داود يقول قريب هو الرب من المنسحق القلب.. إليك يا رب رفعت
عيني يا ساكن السماء فما هما مثل عيون العبيد.. هذا هو الإنسحاق عند داود الذي يقف أمام الله
يطلب المغفرة حتى لا يدخل الله في المحاكمة مع عبده.. أن كنت يا رب للأنام راصداً فمن بنيت.

6



□ تأملات في المزامير

لماذا ارتجت



المزمور الثاني هو أحد مزامير صلاة باكر نفهمه بمعنى عام.
وأيضاً هو نبوءة عن السيد المسيح في أسبوع الآلام.
وقد استخدمه الآباء الرسل والتلاميذ في (أع ٢٥: ٢٧-٢٧) كنبوءة
عن السيد المسيح، وما أصابه من هيروودس وبيلاطس وشعوب
إسرائيل.
بل يقوله المرتل -بروح النبوة- عن جميع المؤامرات التي قامت ضد
السيد المسيح خلال فترة تجسده على الأرض...



مخطوط لمزامير (صلوات وتسايح داود النبي)

مخطوط المزامير باللغة العربية :

ويحتوي مزامير العهد القديم، وبه مقدمة لابن العسال، من سبعة فصول . وكتب مقدمة الأولى القديس اغريغوريوس النيزينى وكتب مقدمته الثانية القديس يوحنا ذهبي الفم . كما كتب في نهايته قصة سوسنة العفيفة الطاهرة التي وردت بالأسفار القانونية الثانية؛ (أبو كريفا) للعهد القديم . ويحتوي أيضا السنكسار الذي هو كتاب سير القديسين للعام كله .

المخطوط في 198 صفحة ، وتحتوي كل صفحة 10 أسطر . وتشغل المزامير الصفحات من 1 إلى 133، وتشغل مجموعات ابن العسال الصفحات من 134 إلى 150 ، وتشغل قصة سوسنة العفيفة الطاهرة الصفحات من 150 إلى 179

مخطوط للمزامير باللغة القبطية

مخطوط للمزامير باللغة القبطية (اللهجة البهنساوية لمصر الوسطى) ، ويضم كل المزامير 151) مزمورا (؛ مكتوبا على الرق ؛ ويعد أقدم سفر في العالم بشكل كتاب . يتكون من عدد من المخطوطات التي حيكمت معا بخيط، وغلافه من جلد سميك . وثبت بالغلاف الأمامي دبوس، وبالخلفي مزلاج؛ من أجل إحكام إغلاق الكتاب .

يرجع المخطوط ككل إلى القرن الرابع، أو الخامس، الميلادي . والمخطوط خال من الزخارف ؛ باستثناء الكلمة اليونانية "CORONIS- : كورونيس" التي نقشت بحروف يونانية.



مخطوط للمزامير باللغة الحبشية

مخطوط للمزامير مكتوب باللغة الأمهرية (الأثيوبية / الحبشية) كما يحتوي على طلبات السيدة العذراء يستخدم في الصلوات الكنسية، كتيب رؤوس المواضيع بالمداد الأحمر، وهو يحتوي على 161 ورقة من الرق ، .

وكانت هذه المجموعة ضمن مجموعة كتب مخطوط الدار البطريركية . وقد أهداها البابا سوريال الخامس، إلى المتحف القبطي أثناء افتتاح المتحف . تؤكد مجموعة الكتب الحبشية مدي العلاقة القوية بين الكنيستين المصرية والحبشية وكانت أديرة مصر بها أعداد من الرهبان الأحباش الذين كانوا يأتون إلى مصر سيرا على الأقدام وبعض منهم كان يواصل رحلته إلى اورشليم، وكانت الكنيسة الأثيوبية تخضع لرناساة الكنيسة المصرية حتى نهاية عصر الامبراطور هيبلاسلاسي فى النصف الثاني من القرن العشرين .

كانت الكنيسة الأثيوبية قد تأسست قواعدها ورناستها علي يد القديس اثناسيوس الرسول بابا الإسكندرية الحادى والعشرين في القرن الرابع الميلادي .



سيدات

أخبار
سيدات

أخباركنيستنا و

في أيام السبت الموافق 11/8/6 و 11/8/13 ... إجتمعت مجموعه من السيدات بكل الحب والتعاون وعلى مدى ساعات طويلة... قاموا بتحضير ولف ورق العنب وأيضاً بنجهيز الكناfeh المخصصين "للإبازار السنوي" الذي سيقام يوم السبت الموافق 11/9/3... وذلك تحت إشراف المهندس/عزت أندراوس الذي كان فعلاً وكالمعتاد مهندس التجمع يحق وحقيق .. وبكل الحب قام بنجهيز فطاراً رائعاً للجميع كنوع من التشجيع والتقدير ... "عاشت إيدك يا باشمهندس وعاشت إيديكي سيداتي... وتعيشوا وتعبوا لكل سنه يا رب ... آمين" ... "مذكرين بلا إنقطاع عمل إيمانكم وتعب محبتكم" (1 نس 1:3)

وكانت هذه اللقطات:



لقطات من
تجمع السيدات
وهن منهنكات
بلف ورق
العنب (يعطيكم
ألف عافيه
وبيبارك فيكم)
يوم السبت
11/8/6





الباشمهندس /
عزت أندراوس
مشغول بتحضير
القطار للسيدات



بعض اللقطات للسيدات وهن منهمكات
بتحضير وتجهيز الكنافه يوم السبت

11/8/13

وجدت دراسة سويدية
جديدة أن تناول السكويات
أو الكعك أكثر من 3 مرات
أسبوعياً، قد يزيد من خطر
الإصابة بسرطان الرحم
بنسبة 42%.



نصائح لصحتك سيدتي:

هل يزعجك الثقل المستمر لوزنك؟!

لا تجعلي الطعام يسيطر عليك:

الطعام لا يستطيع أن يجبرك على اكله، ولكن بعض العادات السيئة مثل تناول الشوكولا عند زيارة الأصدقاء أو البوشار في السينما يمكن أن يفقدك السيطرة على شهيتك للاكل. تذكرني بأنك الوحيدة القادرة على منع فمك من التهام هذه الاطعمة.

لا يوجد طعام جيد وآخر "سيء":

من الخطأ وصف الطعام بالجيد أو السيء. فالطعام له تصنيفات علمية أكثر مثل طعام دهني، أو مالح، أو يحتوي على نسبة قليلة من الدهون المشبعة أو نسبة عالية من الألياف، وعليك أن تختاري الاطعمة التي تناسب حالتك.

لا توقفي الريجيم على مزاجك:

لا يجوز البدء في حمية ما ثم وقفها فجأة. يجب أن تلتزمي بالحمية لحين خسارة الوزن الزائد، ثم عمل حمية جديدة للحفاظ على الوزن الجديد. الحمية هي تنظيم لاكلك وحمایتك من الامراض وليست مجرد نظام صارم .

لا تنسي التمرينات:

خسارة الدهون أمر رائع ولكن لا يمكنك انجازه إلا عن طريق حرق هذه الدهون بالتمارين الرياضية. لذا قومي بعمل برنامج رياضي منتظم ومدروس للتخلص من الوزن.

اختاري الدهون الجيدة:

بعض المواد الدهنية مفيدة للصحة مثل الأوميغا 3 الموجودة بالسّمك والموجودة في المكسرات والبذور. ولكن يجب التقليل من الدهون المتحولة الموجودة في الوجبات السريعة والأطعمة المعبأة والدهون المشبعة الموجودة في منتجات الألبان كاملة الدسم، واللحوم الدهنية.

لا تشربي الكثير من السعرات الحرارية:

جميعنا يعرف بأن المشروبات الغازية ضارة، وكذلك العصائر المعبأة الغنية بالسكريات. أن تناول العصائر على أساس أنها خالية من السعرات خطأ شائع، فالعصير يحتوي على السكريات التي تسبب البدانة. وبدلاً منه تناول الماء والثمار الطازجة الغنية بالألياف.

نصائح لتطويل الشعر:

خلطات طبيعية لتطويل الشعر!!

يعتبر الحصول على شعر طويل وصحي حلمًا لدى جميع السيدات، فالكثيرات من السيدات تعانين من بطء نمو شعرهن، لذلك قد يحتاج شعرك إلى بذل المزيد من الجهد للعناية به، لذلك إليك السطور القادمة لتتعرفي على الخلطات الطبيعية لتطويل الشعر. خلطات لتطويل الشعر:

يوجد العديد من الخلطات الطبيعية التي تساعد على تطويل الشعر بشكل ملحوظ، كما تمنح هذه الخلطات الشعر الحيوية واللمعان، ومن هذه الخلطات:

- خلطة الشاي لتطويل الشعر:

يمكن إضافة كمية من الشاي المغلي إلى ماء الاستحمام وغسل الشعر به، إذ أنه يساعد على تطويل الشعر وإعطائه اللمعان والقوة.

- خلطة الحبة السوداء والسّمسم لتطويل الشعر:

مكونات خلطة الحبة السوداء لتطويل الشعر هي: حبة سوداء وسمسم وصفار بيض، قومي بخلط هذه المكونات معاً وضعيها على شعرك، ثم قومي بغسل شعرك بعد 30 دقيقة بماء ساخن، استعملي هذه الخلطة مرة أسبوعياً وذلك لتطويل الشعر.

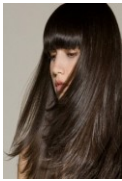
- خلطة التوت وزيت السمسم لتطويل الشعر وتنعيمه:

تعتبر خلطة التوت وزيت السمسم من أحد الخلطات الطبيعية لتطويل الشعر، ومكوناتها: توت أسود وبيض وزيت السمسم، ضعي هذه الخلطة على شعرك يوم بعد يوم للحصول على شعر طويل وصحي. - زيت اللوز لتطويل الشعر:

إذا كنت لا تقدرين على تحضير الخلطات الطبيعية السابقة، فيمكنك استخدام زيت اللوز فهو سريع وفعال لتطويل الشعر، قومي بوضع قليل من زيت اللوز على الشعر مع تمسيطه وبعد 30 دقيقة اغسلي الشعر.

وفي النهاية، انتهبي عزيزتي لطريقة تمسيط الشعر، فتمسيط الشعر يؤثر على صحته لذا قومي باستعمال مشط مناسب لنوع شعرك لكي لا تؤدي شعرك مما يؤدي إلى عرقلة نموه وتقصفه.

20





(يا للي بديت الرحله معايا)

واثق فيك إنك هتكمّل (2)

وأنت القلب اللي بيتحمل (2)

يا للي إيديك دايمآ رفعانى (2)

أنت أمين ما بتتغيرشى (2)

عن وعدك أنت مترجعشى (2)

يا للي إيديك دايمآ رفعانى (2)



يا للي بديت الرحله معايا

إنت الفرخ في وقت بكايـا

شكرآ ليك يا للي بترعانى

رغم إنى أنا بتغير دايمآ

وعدك صادق لما بتوعـد

شكرآ ليك يا للي بترعانى

رحلة عمر أنت رسمها لى (2)

فوق العالم فوق أحوالى (2)

يا للي إيديك دايمآ رفعانى (2)

خطه عظيمه مديـرهـا لى

ساعدنى يا رب أعيش لك عالى

شكرآ ليك يا للي بترعانى

21

الطبق الرئيسى:

1- ستيك اللحم بالصوص والخضار

- المقادير : لحم فيليه شرائح

2- بصله كبيرة مقطعة شرائح

3- فص ثوم مدقوق

- فلفل وملح

5- بصل صغير

رومى

مكعب مرقه دجاج

ليمون

أخضر

2- طماطم

مطبخ سيدتى

- فلفل

2/1 -

- عصير

- فلفل

- ملعقة كبيرة دقيق

- كوب ماء



بقية ستيك اللحم بالصوص والخضار



الطريقة :

اشوي قطع الستيك في الفرن أو على الشواية أو على الفحم .
اشوي أيضاً حبات البصل والطماطم وشرائح الفلفل الرومي وتترك جانباً .

حمري البصل مع الزيت ويضاف الثوم ويحمر قليلاً ويضاف الدقيق والبهارات ومرقة الدجاج ثم يضاف ثلاثة أرباع كوب الماء ويترك الخليط حتى يغلي ويرفع عن النار ويترك يبرد قليلاً ثم يخلط في الخلاط ثم يعاد إلي النار حتى يسخن .
ترص شرائح الستيك في طبق التقديم ويضاف الصوص وتزين بالخضار المشوية

2- ستيك بالمشروم والفلفل الأسود:

المقادير:

قطعتان من لحم الستيك البقري او لحمه عادية
نصف كوب من المشروم المقطع إلى شرائح
3 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا - 2 جزر
فلفل أسود ناعم (حسب الرغبة)
ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
فص ثوم مبشور
عصير بصلة صغيرة
ملعقة صغيرة نشا
نصف ملعقة صغيرة حليب بودرة
نصف ملعقة صغيرة سكر (حسب الرغبة)
ملح حسب التذوق
زيت - وقليل من الزبدة.



الطريقة :

ملعقتين من صلصة الصويا
والخل والثوم والبصل والملح لمدة

الزيت مع قليل من الزبدة في
وينسوح على النار بخفة حتى

وتترك قطع الستيك حتى تنضج
الأخر.

الفحم وذلك حسب الرغبة.
عند نضج قطع الستيك نوضح القطع في صحن التقديم وتؤخذ الصلصة المتبقية في المقلاة وتوضع

في مقلاة أخرى مع إضافة القلي من الزبدة فوقها.

يذوب النشا والسكر بمقدار نصف كوب من الماء مع إضافة ملعقة كبيرة من صلصة الصويا عليها.

يسكب النشا في المقلاة مع التحريك المستمر حتى تتكون صلصة ثقيلة نوعاً ما.

يضاف المشروم فوق الصلصة وتترك لمدة دقيقة واحدة ثم ترفع وتسكب فوق قطع الستيك

وتقدم.
يقدم مع البطاطس المغلية أو البطاطس المهروسة أو الخضروات المسلوقة أو رز مغلغل



_ تتبل قطع الستيك بمقدار
والفلفل الأسود والليمون ،
ساعتين تقريباً.

_ يضاف مقدار ملعقة من
مقلاة ثم يضاف إليها الستيك
بتغير لون الستيك.

_ توضع المقلاة في الفرن
مع مراعاة قلبها على الجانب

_ يمكن شواء الستيك على
عند نضج قطع الستيك نوضح القطع في صحن التقديم وتؤخذ الصلصة المتبقية في المقلاة وتوضع

في مقلاة أخرى مع إضافة القلي من الزبدة فوقها.

_ يذوب النشا والسكر بمقدار نصف كوب من الماء مع إضافة ملعقة كبيرة من صلصة الصويا عليها.

_ يسكب النشا في المقلاة مع التحريك المستمر حتى تتكون صلصة ثقيلة نوعاً ما.

_ يضاف المشروم فوق الصلصة وتترك لمدة دقيقة واحدة ثم ترفع وتسكب فوق قطع الستيك

وتقدم.
يقدم مع البطاطس المغلية أو البطاطس المهروسة أو الخضروات المسلوقة أو رز مغلغل

وبالف هنا وشفا..... وصحتين وعافيه

بييممممممممممممممممممممممم



طبق الحلو: كنافة ناعمة لبناني

المقادير

3	كوب دقيق سميد
4/3	كوب سمن + 2 ملعقة كبيرة
2	ملعقة كبيرة حليب
2/1	ملعقة كبيرة سكر
2/1	ملعقة كبيرة ماء زهر
2	كوب ماء
2	كوب جبن عكاوي
	فستق مجروش ومربى ورد الليمون للتزيين

الطريقة

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يخلط دقيق السيمولينا مع 3/4 كوب من السمن، السكر، الحليب، ماء الورد والماء ثم يفرغ الخليط على صاج فرن.
- يوضع خليط السيمولينا بالفرن لمدة حوالي 10 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً، يُترك ليبرد قليلاً ثم يفرك باليد وتستخدم مصفاة للتخلص من أي كتل.
- يبشر الجبن العكاوي ويوضع في ماء دافئ لمدة 30 دقيقة للتخلص من الملح، ثم يُصفى جيداً مع الضغط للتخلص من الماء الزائد.
- تُدهن الصينية فرن بالمتبقي من السمن السائل ثم يُفرغ 2/3 كمية خليط السيمولينا في قاع الصينية بحيث يغطيها تماماً ويساوي السطح.
- يوزع جبن العكاوي بالتساوي فوق خليط السيمولينا مع ترك مسافة حوالي 1 سم بين الجبن وبين أحرف الصينية.
- تُملأ الأحرف بالمتبقي من خليط السيمولينا.
- تُوضع الصينية على نار متوسطة (براعى تحريك الصينية على النار) لمدة 10 دقائق حتى يُحمر القاع ويتماسك.
- تُغطى بصينية أكبر، تُرفع عن النار ثم تُقلب على الصينية الكبيرة.
- يُسقى بقليل من القطر الدافئ، وتزين بالفستق المطحون.
- تقطع وتزين بالفستق المجروش ومربى الورد، تقدم دافئة مع قليل من القطر.

الكنافة النابلسية - طريقة عمل الكنافة النابلسية أو كنافه بالقشطه

المقادير:

2	كوب جبن عكاوي أو القشطه
2/1	كوب سمن ساخن
2/1	ملعقة صغيرة لون أحمر (ألوان صناعية مصرح بها)
2/1	كيلو عجينة كنافه طازجة
1 2/1	كوب شربات (قطر)
	فستق مطحون ناعم للتزيين

طريقة التحضير:

- يبشر الجبن العكاوي، ويوضع في ماء دافئ لمدة 30 دقيقة للتخلص من





الملح الزائد، ثم يُصفى جيداً مع الضغط للتخلص من الماء الزائد.

- يقسم السمن الساخن إلى ثلاثة أقسام متساوية.
- يخلط اللون الأحمر بالجزء الأول من السمن، ويُقلب حتى يذوب تماماً.
- يُوضع الكنافه في وعاء عميق، وتُفكك خصلات الكنافه.
- يرش خليط السمن الأحمر على الكنافه، وتُفرك جيداً حتى تتجانس.
- يُوضع الجزء الثاني من السمن في صينية دائرية على نار هادئة، تُفرد الكنافه بحيث تغطي قاع الصينية مع الضغط عليها حتى تتماسك من أسفل (وتكون بسماك 1 سنتيمتر).
- تُضاف الكمية المتبقية من السمن على سطح الكنافه وجوانبها.
- تُترك صينية الكنافه على نار متوسطة، (يراعى تحريك الصينية على النار) لمدة 10 دقائق حتى تُجمر وتتماسك.
- يُفرد الجبن فوق الكنافه بالتساوي بحيث يُغطيها (مع مراعاة عدم ملامسة الجبن لجوانب الصينية حتى لا يحترق).
- تغطي بصينية أصغر، وتُترك على النار قليلاً حتى يسيل الجبن.
- تُقلب الصينية بحيث تكون الصينية المستخدمة كغطاء بها الجبن مُغطى بالكنافه.
- تُسقى بقليل من الشرابات (القطر) الدافئ، وتُزين بالفستق المطحون.
- تُقطع وتقدم دافئة ويُضاف قليل من الشرابات (القطر) حسب الرغبة.

حلاوة الجبن اللذيذة :



24

المقادير:

- 4/1 كوب سكر
- 4/3 كوب سميذ ناعم.
- 4/3 كوب ماء.
- 150 غرام جبن الموزاريلا.
- قليل من ماء الورد.
- شيرة – شرابات- (قطر)
- فبشطة.
- فستق حلبي للتزيين

طريقة التحضير:

- يوضع السميذ في طنجرة ثم يضاف السكر والجبن والماء وماء الورد ويوضع على النار.
- تحرك المكونات مع بعض حتى يذوب الجبن وحتى تصبح عجينة مطاطية وتتشكل مثل الكرة.
- ترش الشيرة على سطح خشبي.
- تصب العجينة وهي ساخنة على الشيرة ثم يؤخذ من الشيرة ويوضع عليها ثم تفرد من فوق ومن تحت باستعمال الشيرة في تسهيل عملية الفرد.
- تساوى الأطراف بالسكين.
- تُترك تبرد قبل إضافة الفبشطة.
- يؤخذ مقدار من الفبشطة ويصفى على العجينة ثم يقلب طرف العجينة وتلف مثل الروول ثم تقطع وتفصل عن باقي العجينة.
- يلف باقي المقدار بنفس الطريقة ثم تقطع حسب الرغبة.
- توضع بالتلاحة حوالي 1/2 ساعة ثم يرش عليها شوية شيرة وتزين بالفستق.

بيبي ميم ميم ميم ميم ميم ميم ميم ميم ميم ميم

+++صحتين وعافيه+++

