



لقاء الراعي

السنة الثانية عشر .. عدد ١٤٣ .. نوفمبر ٢٠١٨



الرجوع إلى يسوع

داود الملك يجلس فى محضر الله باتضاع عظيم
فهو يعرف جيداً أنه ملك لكنه يعلم أن الله هو ملك
الملوك ورب الأرباب
ففى حضورك أمام الله اعرف كم أنت ضئيل وصغير
حفنة تراب ونسمة هواء
الله فى محبته لا يحتقرنى رغم صغرى لكنه يقدر اتضاعى
أمامه جداً

كونى أعرف ما أنا عليه فى حضرة الله
يجعلنى أتطلع إليه بعين الاحترام والتقدير
فهو يقبل أن يبادلنى الحوار رغم عجزى وقلة حيلتى
كم كان داود رائعاً فى هذا المشهد
فكل كلمة أو كلمتين كان يقول
ياسيدى الرب .. ياسيدى الرب ..
اعتاد داود أن يقول له الجميع " ياسيدى الملك "
لكنه حين دخل محضر الله عرف من هو الملك الحقيقى
ومن هو الذى لديه السلطان الحقيقى على التاريخ
والأحداث

إن أحببت أن تبني علاقة حقيقية مع الله
احن قلبك قبل رأسك أمامه
فستجده حتما يضع يديه
بالبركة اللامحدوده عليك
ويغمرك بأفراح
لم تكن تتوقعها قط .



سنكسار الشهر

- ١ نوفمبر ٢٢ باهه - إستشهاد القديس لوقا الأنجيلي
 ٢ نوفمبر ٢٣ باهه - نياحة البابا يوساب الأول البطريرك الثاني والخمسون من الباباوات المصريين
 - استشهاد الشهيد ديونيسوس أسقف كورونثوس
 ٣ نوفمبر ٢٤ باهه - نياحة الأنبا ايلاريون الكبير الراهب - إستشهاد القديس بولس ولونجينوس والشهيدة دينا
 ٤ نوفمبر ٢٥ باهه - نياحة القديس أبيب صديق القديس أبولو
 - تكريس كنيسة القديس يوليوس الإقفصي كاتب سير الشهداء
 ٥ نوفمبر ٢٦ باهه - إستشهاد القديس تيمون أحد السبعين وأحد الشمامسة السبعة
 ٦ نوفمبر ٢٧ باهه - استشهاد القديس مكاريوس أسقف فاو في اذكو
 ٧ نوفمبر ٢٨ باهه - استشهاد القديس ميركيانوس والشهيد مارقوريوس تلميذا القديس بولس بطريك القسطنطينيه
 ٨ نوفمبر ٢٩ باهه - إستشهاد القديس دمترىوس التسالونيكى - نياحة البابا غريال السابع - بطريك ٩٥
 ٩ نوفمبر ٣٠ باهه - ظهور رأس مارمرقس الانجيلي وتكريس كنيسته - نياحة القديس ابراهيم المتوحد
 ١٠ نوفمبر ١ هاتور - نياحة الأنبا كيرياكوس - استشهاد القديسين ماكسيموس ونومتيوس وبقطر وفيلبس
 - إستشهاد القديس كيليوباس الرسول احد تلميذي عامواس
 - أستشهاد القديسة أنستاسيا الكبيره
 ١١ نوفمبر ٢ هاتور - نياحة البابا بطرس الثالث البطريرك السابع والعشرون - استشهاد القديس مكار الليبي
 - نياحة القديس افراميوس الرهاوي
 ١٢ نوفمبر ٣ هاتور - استشهاد القديس إثناسيوس وأخته ايريني - استشهاد القديس اغاثون
 ١٣ نوفمبر ٤ هاتور - استشهاد القديس يوحنا ويعقوب أساقفة فارس - استشهاد القديس الأنبا ثوماس الأسقف
 ١٤ نوفمبر ٥ هاتور - عيد جلوس قداسة البابا شنوده الثالث 1971
 ١٥ نوفمبر ٦ هاتور - نياحة القديس فيلوكس بابا رومية
 ١٦ نوفمبر ٧ هاتور - تذكار القديس جوارجيوس الإسكندري
 ١٧ نوفمبر ٨ هاتور - تذكار الأربعة حيوانات غير المتجسدين
 ١٨ نوفمبر ٩ هاتور - تجليس قداسة البابا تواضروس الثاني بابا 118
 ١٩ نوفمبر ١٠ هاتور - استشهاد العذارى الخمسون وأمهن صوفية
 ٢٠ نوفمبر ١١ هاتور - نياحة القديسة حنه والده القديسه العذراء مريم
 ٢١ نوفمبر ١٢ هاتور - تذكار رئيس الملائكة الجليل ميخائيل - نياحة القديس يوحنا السرياني
 ٢٢ نوفمبر ١٣ هاتور - نياحة البابا زاخارياس البطريرك الرابع والستون - استشهاد القديس ثادرس فيرو
 ٢٣ نوفمبر ١٤ هاتور - استشهاد القديس مارتينوس أسقف ثراكي - استشهاد الضابط فارس ومعلميه
 ٢٤ نوفمبر ١٥ هاتور - استشهاد القديس مارميئا العجائبي - نياحة القديس يوحنا الربان
 ٢٥ أكتوبر ١٦ هاتور - بدء صوم الميلاد - تكريس كنيسة القديس أبو نوfer السانح
 ٢٦ نوفمبر ١٧ هاتور - نياحة البابا يوحنا فم الذهب بطريك القسطنطينية عام 407 م
 ٢٧ نوفمبر ١٨ هاتور - استشهاد القديس فيلبس الرسول - استشهاد القديستان أدرويس ويونا
 ٢٨ نوفمبر ١٩ هاتور - تذكار كاتيسة القديس سارجيوس وواخس بـ الرصافة - استشهاد القديس ابيبوس
 ٢٩ نوفمبر ٢٠ هاتور - نياحة البابا إنيانوس البطريرك الثاني بعد مار مرقس الشهيد
 ٣٠ نوفمبر ٢١ هاتور - نياحة القديس إغريغوريوس العجائبي



شخصية كتابية

القديس فيلبس الرسول

ولد في بيت صيدا (يو: ٤٤) اسم يوناني معناه (محب للخير).. ويبدو أنه عكف منذ صباه على دراسة الكتب المقدسة. فنحن نجد نجله سريعاً لتلبية دعوة الرب حاملاً قال له اتبعني، ونجد في حديثه إلى (ثنائيل) "وقد وجدنا الذي كتب عنه موسى في الناموس والأنبياء، يسوع.." (يو: ٤٥)، ما يدل على الانتظار والتوقع.

... لم يرد ذكره كثيراً في الإنجيل... ذكر اسمه في معجزة إشباع الآلاف بالخمسة خبزات والسمكتين، وجاء ذكره في يوم الاثنين التالي لأحد الشعانين حينما تقدم إليه بعض اليونانيين الدخلاء وسألوه أن يروا يسوع (يو ١٤: ٢٢-٢٠).. وجاء ذكره أيضاً في العشاء الأخير في الحديث الذي سجله لنا القديس يوحنا حينما قال للرب يسوع "أرنا الآب وكفانا" فكان جواب الرب عليه "أنا معكم زمانا هذه مدتها ولم تعرفني يا فيلبس. الذي رأي فقد رأى الآب فكيف تقول أرنا الآب. ألسنت تؤمن أني أنا في الآب والآب فيّ" (يو ١٤: ٨-١٠).

حمل بشرى خلاص إلى بلاد فارس وآسيا الصغرى خاصة إقليم فيرجيا، وانتهى به المطاف في مدينة هيرابولس حيث استشهد مصلوباً بعد أن ثار عليه الوثنيون.

فيلبس أحد الرسل الاثني عشر (مت ١٠: ٢). وكان من بيت صيدا على بحيرة طبرية، مدينة أندراوس وبطرس. التقى به يسوع أولاً في بيت عنيا عبر الأردن حيث كان يوحنا يعمّد، فدعاه فتبعه. ووجد فيلبس ثنائيل فجاء به إلى يسوع ثقة منه بأن مقابلة واحدة منه مع السيد تقنعه أنه هو المسيح. وهكذا كان (يو ١: ٤٢-٤٩).





وبعد ذلك بسنة اختاره يسوع ليكون تلميذاً له. وعندما أراد إطعام الخمسة الآلاف امتحن أولاً فيلبس وسأله: "من أين نبتاع خبزاً ليأكل هؤلاء؟" (يو ٦: ١٥). ويوم دخوله أورشليم منتصراً جاء بعض اليونانيين يريدون مقابلته، فأوصلهم فيلبس إليه (يو ١٢: -٢٢ ٢٠). وعندما كلم يسوع تلاميذه مييناً لهم أنهم قد رأوا الآب لم يفهم فيلبس الكلام على ما يظهر، فقال ليسوع: "أرنا الآب وكفانا" (يو ١٤: ٨ - ١٢). وكان أحد الرسل المجتمعين في العلية بعد القيامة (أع ١: ١٢). وهذه آخر ملاحظة معتمدة عنه. ويقول يوسيبوس أن فيلبس قد دفن في هيرابوليس في آسيا الصغرى.

فيلبس الرسول هو أحد تلاميذ الرب يسوع المسيح الاثني عشر، ويرد اسمه باستمرار الخامس في قائمة الرسل بعد اسمي الأخوي سمعان بطرس وأندراوس، والأخوين يعقوب ويوحنا (مت ١٠: ٢، مرقس ٣: ٨، لو ٦: ١٤، أع ١: ١٢). ويقول البشير يوحنا إنه بعد أن شهد يوحنا المعمدان عن المسيح قائلاً: "هوذا حمل الله" (يو ١: ٢٩، ٢٦)، بدأ اثنان من تلاميذه في اتباع يسوع، وكان أحدهما أندراوس الذي أخبر أخاه سمعان بطرس قائلاً: "قد وجدنا مسياً" (والأرجح أن التلميذ الآخر كان هو يوحنا البشير نفسه).



وفي اليوم التالي ذهب يسوع إلى الجليل وهناك "وجد فيلبس فقال له اتبعني. وكان فيلبس من بيت صيدا من مدينة أندراوس وبطرس، فيلبس وجد نثنائيل وقال له وجدنا الذي كتب عنه موسى في الناموس والأنبياء يسوع ابن يوسف الذي من الناصرة. فقال له نثنائيل: أمن الناصرة يمكن أن يكون شيء صالح؟ قال له فيلبس: تعال وانظر" (يو ١: ٥١-٢٥). ومن هذا نرى أن فيلبس كان من أوائل من تبعوا يسوع، وأنه بادر على الفور في دعوة الآخرين ليتبعوا يسوع. وكسائر الرسل كان في حاجة إلى تعلم الكثير عن شخص الرب يسوع وقدرته. ويبدو أن هذا كان السبب في سؤال المسيح له قبل معجزة إطعام الآلاف الخمسة: "من أين نبتاع خبزاً ليأكل هؤلاء؟" (يو ١٦: ٥)، فأجابه فيلبس لا يفهمهم خبز بمئتي دينار ليأخذ كل واحد منهم شيئاً يسيراً" (يو ٦: ٧٩٦) - وهو ما يعادل أجر عامل في أكثر من نصف سنة والمرة التالية التي نقرأ فيها عن فيلبس، هي عند دخول الرب الظافر إلى اورشليم، عندما تقدم "أناس يونانيون من الذين سعدوا ليسجدوا في العيد - إلى فيلبس الذي من بيت صيدا الجليل، وسألوه قائلين: "يا سيد نريد أن نرى يسوع فأخبر فيلبس أندراوس، وذهب الاثنان وأخبرا يسوع" (يو ١٢: ٢٢-٢٠). وقد يدل هذا على أن فيلبس كان شخصاً يتوسم فيه الآخرون خيراً، يسهل التعامل معه، ولعله أيضاً كان يعرف اللغة اليونانية.

وفي العلية، قبيل إلقاء القبض على يسوع، "قال له فيلبس يا سيد أرنا الآب وكفانا" ولعل فيلبس كان يرجو - في كامل الخضوع والولاء - أن يحظى بنوع خاص من الإعلان (مثلما سبق أن طلب موسى - خروج ٢٢: ١٨)، ولكن الرب يسوع قال له: "أنا هو الطريق والحق والحياة، ليس أحد يأتي إلى الآب إلا بي... الذي رأي فقد رأى الآب... أنا في الآب، والآب في" (يو ١٤: ٨-٢١). ويقول إكليمنديس السكندري إنه هو التلميذ الذي طلب من المسيح أن يذهب ليُدفن أباه أولاً (مت ٨: ٢١).

وفي بعض كتابات الآباء خلط ما بين فيلبس الرسول (التلميذ) وفيلبس المبشر (وهو أحد الرسل السبعين كذلك، وأحد الشمامسة السبعة). والمرجح أنه بعد أن كرز بالإنجيل في جهات كثيرة، استقر في مدينة "هيرابوليس" إحدى مدن ولاية آسيا الرومانية، ومات فيها. وتعيّد له الكنيسة القبطية الأرثوذكسية في السنكسار في عيد استشهاده يوم (١٨ هاتور).

انت عظيم قوى يارب

ليه لما إبراهيم شك فيك وفي وعودك وراح يدور على حلول بشرية علشان يبقى عنده نسل... مقولتش إن ده شخص إيمانه ضعيف ومينفعش يبقى أبو المؤمنين، ولازم أشوف واحد غيره؟؟

طيب لما موسى اعتذر عن دعوته للخدمة.. واتحجج بكذا مشكلة علشان ميروحش لفرعون ويخلص شعب إسرائيل... ليه مقولتش عليه إنه خادم ضعيف الشخصية.. وميقدرش يشيل المسئولية ولازم أشوف واحد غيره؟؟

ليه كنت شايف في إرميا صورة مختلفة غير اللي هو كان شايفها في نفسه؟؟ وفضلت تشجعه وتقوله: لا تقل إني ولد.. ومقولتش ده عيل صغير ومش أد المهمة الكبيرة اللي أنا عاوزها.. ولازم أشوف واحد غيره؟؟

وإيليا لما جات له حالة إكتئاب وفقد الثقة في نفسه بعد ما صنعت بيه معجزات عظيمة، وطلب منك بمنتهى اليأس إنك تاخذ نفسه وموت... ليه مقولتش عليه إنه خادم فاشل ولا يُعتمد عليه بعد كده، وخدمته لا بد تقف عند الحد ده، ولازم أشوف واحد غيره؟؟

كله كوم ويونان ده كوم تاني... ده هرب من الإرسالية بتاعته وعصى كلامك، ليه أصريت إنك تحببه وترسله من جديد؟؟ ولما خدم واتغاض من توبة الناس وقالك: خذ نفسي لأن موتي أفضل من حياتي... مقولتش بناقص خادم مش فاهم دعوته، والخدمة عمرها ما وقفت على واحد، ولازم أشوف واحد غيره؟؟

وبطرس اللي عاش معاك ٣ سنين واتلمذ على إيدك، في أكثر وقت أنت كنت محتاج ليه اتخلي عنك وتركك، ورغم تحذيرك ليه قبلها إلا إنه انكرك ٣ مرات... ليه مسيبتوش يضيع وقلت: "بناقص من الناقص"؟؟ ليه مجمعتش التلاميذ بعد القيامة علشان تقولهم أد ايه اللي تعبت فيه وربيتة سنين هذا عددها طلع خاين في الاخر؟؟ ليه روحت له بعد القيامة علشان ترجعه لمكانه ومكانته، ومقولتش أنا عندي زيه كتير، ولازم أشوف واحد غيره؟؟

ليه مصمم تسند الضعيف؟؟

ليه مصمم تنصر المغلوب؟؟

ليه مصمم تجبر المكسور؟؟

ليه مصمم ترفع الساقط؟؟

من فضلك خلينا نبقى شبهك



قديس الشهر

القديس إبراهيم المتوحد

أحد الرهبان الباخوميين، تحتفل الكنيسة بعيد نياحته في ٣٠ بابه. ولد بمنوف من أسرة متدينة تقية وغنية، فنشأ زاهدًا في كل شيء.... وإذ كبر انطلق إلى أخميم بصعيد مصر ومنها إلى حيث القديس باخوميوس الذي كاشفه باشتياقات قلبه، فاختره وألبسه زي الرهبنة.

عاش هذا القديس ٢٣ سنة في الدير يمارس حياة الشركة بتقوى ومحبة شديدة لإخوته الرهبان، وإذ كان يتوق لحياة الوحدة سمح له القديس باخوميوس أن ينفرد في مغارة خارج الدير.

عاش زاهدًا للغاية، يعمل بيديه شباكًا لصيد الأسماك يبيعها أحد المؤمنين ليشتري له فولاً، ويتصدق بالباقي، فكان طعامه اليومي قليلاً من الفول المبلول كل مساء، أما ثوبه فتهراً ولم يقتن آخر بل كان يلبس قطعة من الخيش إذ لم يكن يلتقى

بأحد، ولا يخرج من قلايته إلا للتناول مرة كل سنتين أو ثلاث سنوات.

إذ شعر أن أيامه قد أوشكت على النهاية أرسل للقديس

تادرس تلميذ القديس

باخوميوس الذي كان يحبه جداً

وصلياً معاً ليرشم نفسه

بعلامة الصليب

وتنطلق نفسه!



كلامك كالشهد فأكلته

دعا رجل غنى جداً ليس له عائلة ولا أولاد .

جميع العاملين عنده على العشاء ووضع امام كل واحد

منهم نسخة من الكتاب المقدس ومبلغ من المال

وعندما انتهوا من الطعام سألهم ان يختاروا

إما الانجيل أو مبلغ المال الموضوع بجواره

فبدأ أولاً بالحارس ... فقال له اختار ...

جاوب الحارس بدون خجل فقال له الحارس اني كنت اتمنى اختار

الكتاب المقدس لكنى لا اعرف القراءة لذلك سأخذ الفلوس أكثر فائدة

بالنسبه الى لذلك اختار الفلوس....

ثم سأل الفلاح الذى يشتغل عنده فقال له اختار؟؟

فقال له اني زوجتى مريضه جداً وأحتاج للفلوس حتى أعالجها ولولا هذا

السبب كنت اختار الكتاب المقدس لكنى أريد الفلوس!!!

بعدها سأل الطباخ عما يختار الكتاب أو الفلوس فقال له الطباخ اني

احب القراءة لكنى عندما اعمل ما عندى وقت أقرأ لذلك اختار الفلوس...

آخر دور جاء إلى الولد الذى كان يعمل

سائس للحيوانات التى عنده

وهو يعرف ان هذا الولد فقير

جدا فقال له اني متأكد انت

ستختار الفلوس حتى تشتري أكل

وتشتري حذاء بدل حذاءك الممزق؟؟

فأجابه الولد صحيح انه صعب عليه

اشترى حذاء جديد أو اشترى دجاجة



لاكلمها مع امي لكنى سأختار الكتاب المقدس لأن امي قالت لى: كلمة من الله مفيدة أكثر من الذهب وطعمها أحلى من الشهد .
فأخذ الكتاب المقدس وبعد ان فتحه وجد فيه ظرفين أول ظرف فيه مبلغ عشر اضعاف المبلغ الذى كان موجود على طاولة الطعام والظرف الثانى فيه وثيقة بأنه سوف يورث هذا الرجل الغنى
فقال لهم الرجل الغنى : -
انه من يحسن الظن بالله فانه لا يخيب رجاءه وجدت كلامك حلو كالشهد فأكلته

الطائر الذى تسبب بمقتل ١٥ مليون شخص



فى عام ١٩٥٨ أمر الزعيم الصينى شعبه بقتل جميع أنواع "طيور الدورى" لأنها تأكل المحاصيل وتقلل من الإنتاج الزراعى
وبالفعل بدأ الفلاحون يقتلون عشرات الآلاف من طيور الدورى وكان كل من يقتل أكبر عدد يتلقى جوائز ومكافآت ويعامل معاملة الأبطال الوطنيين!

لكن إنتشر لاحقاً الجراد الذى كانت تأكله طيور الدورى بشكل مأساوى فى جميع أنحاء البلاد .. قاضياً على المحاصيل .. فكان ذلك أحد الأسباب الرئيسية لمجاعة الصين الكبرى عام ١٩٦١ والتى تسببت بوفاة خمسة عشر مليون إنسان بالجوع! فلا تعتقد أنك بقطع رزق مخلوق أو التضييق عليه يتسبب رزقك ويطيب عيشك كما تشاء ..

فالأرزاق قسمها الله بحكمة وتكفى للجميع .. ولعل من قطعت رزقه وقوته .. كان يدفع عنك الكثير من الشرور العظيمة وأنت لا تعلم!!
سبحان من خلق هذا الكون بتوازن يذهل العقول .



فرصة أخرى ...



سمعت صوتا مدويا يعلن بدء المحاكمة المهيبة
ووجدت ملاكاً نورانياً يضع الأكاليل على رأس
الأتقياء وهو يردد "قديس ، تائب، شاعر ، حامل
الصليب" ...فانتظرت دوري فلا بد اني منهم فأنا
استاذ في مدارس الأحد وعضو بارز في الكورال
ومنظم رحلات الكنيسة وشماس سابق وامين
الصندوق...

ثم رأيت شخصا مرعبا يتطاير الشرر من عينيه
كلما يقف انسان أمامه يهتف بصوت الانتصار
" الى الجحيم : زاني ، قاتل ، سارق .. "
طمأنت نفسي ، بالتأكيد أنا من النوع الأول فانا
لا أفعل هذه الاشياء ، وما ان جاء دوري حتى صرخ
قائلا : "متهاون " فصرخت في هلع "أنا .. انا ذهبت
لأعترف

فقال لي " نعم منذ سنه وما رأيت زحمه فضلت الا تنتظر
وتخرج مع أصدقائك" ، استجمعت شجاعتى وقلت له لكنى
اتناول .. فأجابني "يوم خميس العهد وليلة الامتحان فقط" ..قلت له وأنا في حاله
من الرعب" لكنى اقرا الانجيل" ..قال لي ساخرا "عندما يكون عليك القاء درس في
مدارس الاحد فقط" .. فصرخت في اخر محاوله "ولكنى أذهب للكنيسة فقال لي
مقهقها "نعم لتقف مع الشله في حوش الكنيسة تاركا القداس .."
فتوسلت اليه في استعطاف "ارجوك ..ارجوك .. فرصه أخرى "
وفي لمح البصر أتت الست فوزيه تجرى نحو الملاك النوراني وتقول له "الاستاذ
ماركو لما رأتى في المستشفى بجوار سرير ابني ابكى لعدم قدرتي على شراء الدواء ،
اخذ مني الروشته ، واشترى لى الدواء ..ربنا يستره دنيا وآخره " ،
واذا بعم عبده يقول "ربنا ما يوقعه في ضيقه ، لما شافنى الاستاذ ماركو بادور على

حاجه في الزباله للاولاد ،اعطاني ٣ سندوتشات هامبورجر كبيره والأولاد قعدوا
 ينتظطوا ويقولوا بابا .. بابا .. دي لحمه . " واذا بعم شحاته الضرير يقول " ربنا
 يعلى مراتبه ،اخذنى بالعربيه وطلع لى الرقم القومي ،ربنا ينور طريقه ."
 دب في الأمل ،واندهشت من اين أتى كل هؤلاء ؟

ثم رأيت في السماء مكتوب بأحرف نورانيه " طوبى للرحماء لأنهم يرحمون "
 فدق قلبي طربا وانا اسمع الملاك يقول لي "لقد اعطاك الله فرصه أخرى من اجل
 هؤلاء الذين رحمتهم فلا تتهاون ايضا "

فتحت عيني لأرى دموع أمي وهي تمسك بيدها كمادات الثلج وباليد الاخرى
 صورة العذراء وتمجيد ابو سيفين وحنوط مار مينا وشال ابونا عبد المسيح
 المناهري وطاقيه ابونا فلتاؤس و..وهى تقول "الولد يا كبدي مش في وعيه
 ..بيهلوس ويقول فرصه أخرى .. فرصه أخرى !!"

"عندي عليك انك تركت محبتك الأولى فاذاكر من اين سقطت وتب " رؤؤ:٤

كيفية التعامل مع الطفل العنيد



حقوق

أول مرة أعرف ان معنى اسم حقوق النبي هو "عناق" .. بمعنى يعانق ..
"Hugging" بالانجليزي ..

قعدت متمسرة أنا واللى جنبى بنسمع من الواعظ المحبوب وهو يبشر الموقف ده اللى خرجنا منه حاجة ثانية خالص .. خناقة حقوق مع إلهه .. بداية القصيدة بيقوله "حتى متى يارب أدعو وأنت لا تسمع؟ أصرخ إليك من الظلم وأنت لا تخلص!!"

عمال يعاتبه فيه على كل الشر اللى حواليه .. على كل المآسى اللى بتحصل .. وعمال يوجه تهمة لربنا .. هو انت شايف وسامع؟؟ لا يمكن!! أصله ازاي تكون شايف وسامت؟؟ ماهي حاجة تحير برضه!!
وابص حوالي والاقبي كل اللي جنبى مش بيبيكي، بينتحب .. وكأن المكان فيه ٥٠٠ حقوق .. وكأنه بيتكلم عن لسان حالنا كلنا .. بس الفرق إن حقوق قام بالخناقة دي مع الله وهو في حضنه .. مارحش يشتكيه لحد .. جرى على حضنه زى العيل الصغير اللى بيتخانق مع أبوه وهو زعلان منه ونازل يديله باللكميات في صدره (مع فارق التشبيه طبعاً) .. فضل يعمل كده وهو عمال يصرخ ويرفس ويضرب .. بس ابوه فضل حاضنه .. فضل بيضمه ويعانقه لحد ما هدي خالص ..



لحد ما ربنا رد عليه وقاله "اكتب الرؤيا وانقشها على الألواح لكي يركض قارئها .. لأن الرؤيا بعد إلى الميعاد وفي النهاية تتكلم ولا تكذب .. إن توانت فانتظرها لأنها ستأتي إتياناً ولا تتأخر .. والبار بإيمانه يحيا" حقوق ٢ ..
 وكأنه بيقوله ثق في توقيتاتي .. أنا سامع وشايف وعارف بأعمل إيه ..
 وآخر كلمات قالها حقوق بتقول الخلاصة "مفيش حاجة هينفع أواجهها غير وأنا في حضنه .. وأنا باعانقه وهو بيضمني ويطبطب عليّ .." .. مفيش حاجة اتغيرت في ظروف حقوق "المُعَانَق" .. كله زي ما هو : لا التين بيزهر ولا فيه حمل في الكروم .. والزيتونة لسه عملها بيكدب (يعني مايطرحش) .. والحظائر فاضية مفيهاش غنم .. ولا المذاود فيها بقر .. أنا "حقوق" اللي اتغيرت في حضنه .. اتطمنت .. وارتحت .. ورجعت اصدق في حكمته وعلمه وتوقيتاته اللي لا بتبَدَّر ولا بتأخر لحظة .. وينهي الكلام بقوله : مع أنه ومع أنه ومع أنه .. "فإني أبتهج بالرب وأفرح باله خلاصى .."
 ليه يا حقوق؟؟ أصل في حضنه أدركت إنه قوق وإنه يقدر يميشنى على مرتفعاتي .. زي الأيائل (الغزلان)، في خفتها ..
 خرجت أنا كمان مرتاحة لإني عارفة مكاني لازم يكون فين في الوقت الصعب .. مش علشان مستتية الظروف تتغير .. لأ .. لإني أنا اللي هاتغير ..

المحبة

محبتنا بعضنا لبعض هي انعكاس لمحبتنا لله، وكلما زاد حبنا لله زادت محبتنا للآخرين. فالمحبة توسع قلوبنا لنحتوى ونحتمل الآخرين، بالمحبة نتغاضى عن نقائصهم وضعفاتهم.

لا يكون هدفنا نقداً أو تقييم من أماننا، بل قبوله واحتوائه والصلاة من أجله إلى تغيير للأفضل بمعونة المسيح. لا ندين انسان إن أخطأ،

لا تسخر من ضعف أو جهل أحد،

ولا نشهر أو نفرح في سقطات أى شخص حتى لو كان عدو. بل علينا أن نظهر محبتنا له. وإن أمكننا فلنستر عليه كما ستر المسيح على خطايانا وضعفاتنا وأفكارنا.

تدريب: قدم محبة للجميع حتى تستحق ستر الله عليك. اشكر الله لأنه ستر عليك وتشبه بالهك، واستر على



المايكروبايوم

ماينفعلش تفوتك المعلومة دي !!
هل تعلم انه في عضو خفي في جسم الانسان ماحدث واخذ باله منه ولا الناس
العادية ولا حتى معظم الدكاترة ؟
تعرف ان العضو ده له علاقة بمعظم الامراض اللي كتبت اوى الفترة دي ؟
#العضو_الخفي اسمه #مايكروبايوم !!! #microbiome

ايه المايكروبايوم ده !

ده عضو وزنه ٢ كيلوجرام تقريباً .. يسكن داخل الأمعاء .. عدد خلاياه تساوى
تقريباً عدد جميع خلايا الجسم مجتمعة .. مكون من عدد كبير مختلف من
البكتيريا والميكروبات الصديقة !!..
الاهم من كده .. الفائدة الرهيبة لهذا العضو اللي بتكتشف يوم عن يوم ..
"المايكروبايوم" او "البكتيريا المفيدة المتجمعة" لها علاقة قوية جداً بمعظم
الأمراض المستعصية اللي انتشرت الفترة الاخيرة في العالم ..
لها علاقة بالامراض المناعية كلها زى الإم إس والصدفية والذئبة الحمراء
والفايروسماليجيا والروماتويد والبهاء والاكزيما والكرونز و غيرها من الامراض .. ده
غير أمراض القلب والضغط والسكر والعظم وحتى السمنة وزيادة و الوزن !!..
مش بس كده ده له علاقة كبيرة بالسرطانات كلها والاورام الحميدة والخبيثة ..
فإذا كان المايكروبايوم قوى وفعال كان الجسم كله مقاوم للأمراض المناعية
والسرطانات .. واذا كان ضعيف وضامر كان الجسم عرضة أكثر بكثير للاصابة
بهذه الامراض و الاورام .



ازاي ممكن يقل حجم المايكروبايوم بكده تضر نفسك ...

١. بالمضادات الحيوية الكثيرة والامصال
٢. بالقلق والاكتئاب والتوتر
٣. بمضادات الحموضة الكثيرة
٤. بأكل الكثير من الاطعمة التي تزيد من الالتهابات العامة كالقمح الابيض والمعجنات والسكر الابيض والحلويات والعصائر واللبن وزيت الذرة ومشتقاته وفول الصويا ومشتقاته والدهون المهدرجة .
٥. مشروبات الصودا بجميع أنواعها.

ازاي تقوى المايكروبايوم و تحمي نفسك ...

١. بأكل الأطعمة المحتوية على البكتيريا المفيدة كالزبادى البلدى أو البيتى واللبن الرايب واللبنه والعيران وكذلك المخللات بأنواعها .
 ٢. بأكل الكثير من الخضراوات بالاخص الخضراء و بعض أنواع الفواكه كالتوت بأنواعه .
 ٣. استخدام الاعشاب والتوابل الطبيعية وخل التفاح.
 ٤. السمك البحرى والسلامون والتونة.
 ٥. المكسرات والبقول والفاصوليات.
 ٦. الدهون المفيدة كالزبدة الحيوانى والسمن البلدى وزيت الزيتون.
- يمكن أخذ مكملات غذائية تساعدك في زيادة قوة المايكروبايوم:

١. زيوت الاوميغا ٣
 ٢. فيتامين دال
 ٣. مكملات البروباويوتيك
 ٤. مكملات الجلوتامين
 ٥. الماغنيسيوم
- إلى جانب البعد عن المضادات الحيوية قدر المستطاع وكذلك القلق والتوتر والضغط العصبى .
ياريت تنشروا الكلام ده ..
يمكن حد يستفاد منه وتحمى حياته هو وعائلته...

أنت غريب قوى يارب...!

ليه لما إبراهيم شك فيك وفي وعودك ليه، وراح يدور على حلول بشرية علشان يبقى عنده نسل... مقولتش إن ده شخص إيمانه ضعيف ومينفعش يبقى أبو المؤمن، ولازم أشوف واحد غيره؟؟

طيب لما موسى اعتذر عن دعوته للخدمة، واتحجج بكذا مشكلة علشان ميروحش لفرعون ويخلص شعب إسرائيل... ليه مقولتش عليه إنه خادم ضعيف الشخصية، وميقدرش يشيل المسئولية، ولازم أشوف واحد غيره؟؟

ليه كنت شايف في إرميا صورة مختلفة غير اللي هو كان شايفها في نفسه؟؟ وفضلت تشجعه وتقوله: لا تقل إني ولد، ومقولتش ده عيل صغير ومش أد المهمة الكبيرة اللي أنا عاوزها، ولازم أشوف واحد غيره؟؟

وإيليا لما جات له حالة إكتئاب وفقد الثقة في نفسه بعد ما صنعت بيه معجزات عظيمة، وطلب منك بمنتهى اليأس إنك تاخذ نفسه وموت... ليه مقولتش عليه إنه خادم فاشل ولا يُعتمد عليه بعد كده، وخدمته لا بد تقف عند الحد ده، ولازم أشوف واحد غيره؟؟



كله كوم ويونان ده كوم ثاني...
ده هرب من الإرسالية بتاعته
وعصى كلامك، ليه أصريت إنك
تجيبه وترسله من جديد؟
ولما خدم واتغاظ من توبة الناس
وقالك: خذ نفسي لأن موتي أفضل
من حياتي...

مقولتش بناقص خادم مش فاهم دعوته، والخدمة عمرها ما وقفت على واحد،
ولازم أشوف واحد غيره؟؟

وبطرس اللي عاش معاك ٣ سنين واتعلمذ على إيدك، في أكثر وقت أنت كنت
محتاج ليه اتخلى عنك وتركك، ورغم تحذيرك ليه قبلها إلا إنه انكرك ٣ مرات...
ليه مسيبتوش يضيع وقلت: "بناقص من الناقص"؟؟ ليه مجمعتش التلاميذ بعد
القيامة علشان تقولهم أد ايه اللي تعبت فيه ورييته سنين هذا عددها طلع خاين
في الاخر؟؟ ليه روحت له بعد القيامة علشان ترجعه لمكانه ومكانته، ومقولتش
أنا عندي زيه كثير، ولازم أشوف واحد غيره؟؟

ليه بتسند الضعيف؟؟ ليه بتنصر المغلوب؟؟ ليه بتجبر المكسور؟؟
ليه بترفع الواقع؟؟ ليه يارب أنت مش شبه كثير من خدامك؟؟
إله غريب - إله عجيب - إله كل نعمة
من أجل ذلك * لا نفشل * ولا نياس * ولا نمل من الانتظار
اعلموا يقين العلم انه قريب وقريب جدا جدا علي الابواب
هئندا وقف علي الباب واقرع قوم انفض الكسل والتزمر والانانية والمشغولية
المزيفة والماديات وافتح له

مستنيك قوم الآن

إن الزيتون إذا ضغطت عليه أخرج أرقى الزيوت ...
والفواكه كذلك إذا ضغطت عليها أخرجت أحلى العصائر ...
فإذا أحسست أن متاعب الدنيا تضغط عليك بهمومها ...
فاعلم أن الله يريد أن يخرج منك أحلى ما في قلبك ...

تشترى منى

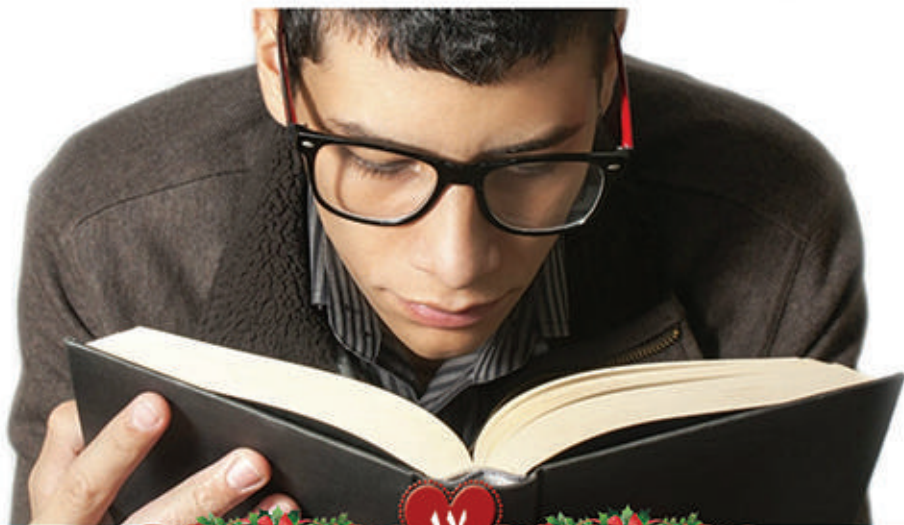
قبل حوالي ثمانين سنة مضت كانت مدينة سامراء في شمال بغداد مدينة علم فيها جامعة كبيرة وعلى رأس هذه الجامعة العلمية العلامة الكبير أبو الحسن من ألمع رجال الفكر في العراق ولديه عدد كبير من الطلاب من شتى أنحاء العالم العربي

وكان من أنبغ تلامذته تلميذ فقير الحال لكنه يحمل ذهنًا متوقداً وكانت معيشته عن طريق راتب من قبل أستاذه العلامة وهو راتب ضئيل لكن طموح التلميذ كان عظيماً وهو أن يصبح أحد أعمدة العلم في العراق .

في يوم ظهيرة وحار جدا خرج التلميذ الفقير من الدرس وهو جائع ويحمل في جيبه فلساً ونصف الفلس لكن الوجبة من الخبز والفجل تكلف فلسين اشترى بفلس واحد خبزة واحدة وذهب إلى صاحب محل الخضروات وطلب منه باقة فجل وقال للبائع معى نصف فلس لاغير فرد عليه البائع ولكن الباقية بفلس واحد

فرد عليه التلميذ لا شيء عندي أعطيك سوى علمي سوف أفيدك في مسألة علمية أو فقهية معينة فرد عليه بائع الفجل لو كان علمك ينفع لكسبت نصف فلس من أجل إكمال سعر باقة فجل واحدة ...

أذهب وانقع علمك بالماء واشربه حتى تشبع !



كانت كلمات البائع أشد من ضرب الحسام على نفسه فخرج من محل البائع وهو يجر أذيال الخيبة وهو يتمتم نعم صحيح لو كان علمي ينفع لكنت كملت سعر باقة الفجل الواحدة نصف فلس !!! علم عشر سنين لم يجلب لي نصف فلس!!!!

..كم أنا غبي ضاع عمري هدرا على شيء لم يجلب لي نصف فلس ولله لأترك الجامعة وأبحث عن عمل يليق بي وأستطيع أن أشتري ماأشتهي واعيـش عيشة رجل محترم
بعد أيام افتقد الأستاذ الكبير تلميذه النجيب وفي قاعة الدرس سأل الطلاب أين زميلكم المجد ؟؟
فرد عليه الطلاب إنه تخلى عن الجامعة والتحق بعمل يتغلب فيه على ظروفه القاسية .

استغرب الأستاذ العلامة وقال أين بيته أريد مقابـلته !!! قالوا له أستاذنا أنت أعظم من أن تزوره !!! وقد ترك الجامعة بإرادته
فقال الأستاذ لا أريد أن أعرف ما هو سبب ترك الجامعة
أخذ الاستاذ عنوان الطالب ودخل إلى بيته مشفقا عليه ... فخجل الطالب من دخول أستاذه وعليه الهيبة والوقار .. رحب بأستاذه أشد الترحيب
سأله الأستاذ عن سبب تركه الجامعة فرد عليه مسردا القصة كاملة وعيناه تذرفان الدموع بغزارة

فأجابه أستاذه إنك تحتاج إلى نقود إليك خاتمي
هذا اذهب وبعه وأصلح به حالك
فقال الطالب : ليست القصة قصة خاتم
ونقود إنما أنا كرهت العلم لأني لم
أنتفع منه .

فرد عليه الأستاذ هذا الخاتم ليس من أجل العودة إلى دروسك بل من أجل أن تفك الضيق عندك

كان العلامة ذا حكمة بليغة فهو الحكيم في ذلك الوقت قبل الطالب هدية أستاذه



وسار إلى محلات الصاغة وهناك عرض الخاتم للبيع .
استغرب الصائغ وقال : أشتري منك الخاتم بألف دينار ولكن من أين لك هذا
الخاتم ؟؟

فقال هو هدية لي من عند أستاذي أبو الحسن
قال الصائغ : خاتم ثمين هدية !! وشكلك لا يوحي بأنك تعرفه وملابسك رثة !!!
أنت سارق الخاتم أليس كذلك ؟؟

فرد عليه الطالب هيا معي إلى أستاذي من أجل أن تصدق أنه هدية منه ...
ذهب الصائغ مع التلميذ وقابلا الأستاذ واطمن من صدق الطالب
أعطى الصائغ ثمن الخاتم إلى الطالب وتوجه إلى أستاذه ليشكره
فقال الأستاذ للطالب : أين ذهبت عندما أردت بيع الخاتم ؟
فرد الطالب إلى محلات الصاغة بالطبع فرد عليه الأستاذ لماذا ذهبت إلى محلات
الصاغة ؟

فرد عليه الطالب هناك يثمنون الخواتم والمعادن الثمينة !!!
فرد عليه الاستاذ متعجبا !!

فلماذا إذا قبلت أن يثمنك بائع الخضراوت ويثمن علمك ويقول إن علمك لا
ينفع شيئا !!!

هل يثمن البائع علمك ؟

لا يثمن الشيء سوى من يعرف قيمته !
وأنا أؤمنك إنك من أعظم طلابي يا بني ... لا تدع من لا يعرف قيمتك يثمنك ...
الثمين من صاحب الخبرة ومن يعرف قدرك ارجع الى درسك وعلمك

قصة تنطبق على حياتنا كم مرة نقع ضمن تثمين

• من داخلنا يجب أن نعرف أننا بشر نخطئ

لكن قيمتك غالية جدا في نظر الله وان التجأت للبشر فستكون رخيص

”قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنِ، فَلَا تَصْبِرُوا عَيْدًا لِلنَّاسِ“ .(١كو٧: ٢٣)

”لَأَنَّكُمْ قَدْ اشْتَرَيْتُمْ بِثَمَنِ. فَمَجِدُّوا اللَّهَ فِي أَجْسَادِكُمْ وَفِي أَرْوَاحِكُمْ الَّتِي هِيَ لِلَّهِ.“

(١كو٦: ٢٠)

نصائح مهمة . د. مجدى إسحق

مفيش حاجة فى الدنيا تستاهل نزل من بعض ونتخاصم ونكره ونتخانق ..
علشان أيامنا شوية بخار بيظهر حبة قليلين ويختفى !

فيه يوم هنكون مفكرين أننا هنعيشه عادى وهامشى زي كل يوم ..هنكون
بنعمل كل حاجة بنصحى من النوم نعملها .. أكل وشرب وشغل وأخبار وناس
ومشاكل ومصاريف .. ومفكرين اننا هانخد للأبد وان الموت قريب من كل
الناس إلا (أنا) ! ..

بس اليوم دا هيكون مختلف ومش هايكمل زى كل يوم .. لأن الموت مبيديش
انذار قبل ما ييجى .. بيبجى زى الحرامى الى مقرر ومخطط يسرق بيت
وبيقتحمه مرة واحدة !

لما نموت مافيش حاجة هاتفضل منا غير أعمالنا وكلامنا ! علشان كده لما نتخانق
بلاش نقول لبعض كلام سلبي .. خلى بالك من كل كلمة بتقولها وقت الزعل .. لأن
الموقف هايخلص والمشكلة هاتحل .. والكلام هايفضل يجرح ويوجع فى الى
قدامك طول الوقت !

ماتفضلش بالسنين مأجل توبتك واعترافك وتناولك ومرواحك للكنيسة علشان
معندكش وقت أو علشان مشغول .. مافيش حاجة فى الدنيا تستاهل نضيع أبدية
مابتنتهيش علشان كام سنة هانعيشهم على الأرض .. ((محتاجين نفوووووق من
الغيوبة ومملا مصايحنا بالزيت قبل فوات الاوان .. قبل الندم وصرير الاسنان))...
الفلوس الى دايمها بتكون سبب المشاكل بين أقرب الناس !! (مش هى كل حاجة)
والسيارة الآخر موديل والكلية القمة الى بتتمنظر بيها والأراضى والبيوت .. مش
هتاخذهم معاك .. الكفن مافيهوش جيوب .. ماتضيعش عمرك فى اقتناء حاجات
مش هاتنفعك لما تقف قدام ربنا تقوله أصل ماقتش وقت اقرب منك علشان
كنت بجمع فلوس علشان اجيب بدل العربية اتنين وبدل البيت فيلا ! الطموح
والشغل والنجاح مش عيب لما يكون كل حاجة فى حياتنا واخدة حقها وليها
وقت!

المحبة .. الناس الى بتعلم ولادها أهم حاجة نفسك ومصاحتك وبيتك .. طظ فى



قرايبك ..دوس على صحابك .. دوس على اللى معاك فى الشغل .. ماتديش حد ..
محدث يستاهل !! كنوز الدنيا كلها ماتستهلش لمة حلوة مع ناس بتحب بعض ..
ضرر وسند لبعض .. اللى بتعلموه لولادكم هما نفسهم هايعلموه لأولادهم ..
بكره وبعده هاتحصدوا الكره بين الاخوات وبين ولاد العم بسبب الأنانية !
المحبة قوية كال موت هى اللى بتسند وتتأني وترفق وتتحمل كل شئ وتصبر على
كل شئ مش الفلوس ولا المصالح ولا حب الذات !
ما يزرعه الإنسان إياه يحصد .. كل ما تريد أن يفعل الناس بكم افعلوا هكذا انتم
أيضا بهم .. بالبلى (ربنا ما بينساش كلمة بخ) !! هتعامل مراتك وحش .. بنتك
جوزها هايعاملها وحش وأختك جوزها هايعاملها وحش .. هاتغلط فى حد
وتجرحه ربنا هاياعتلك اللى يردلك الجرح مش علشان ربنا بيعاقبنا بس علشان
تحس بوجع الناس . هاتخون هاتتخان .. كله سلف ودين !
كله بيتغير (الناس - الظروف - الأماكن - الصحة ...) مفيش شئ ثابت غير الله ..
ماتخليش حد ولا حاجة فى الدنيا تاخد مكانه .. لانه قال اللى يحب أى حد أو
حاجة فى الدنيا أكثر منى فلا يستحقنى ! هو بس اللى هاتقدر تسند راسك عليه
لما الدنيا تعند معاك ..
الكبرياء هى الخطية اللى خلت الملائكة شيطان .
مفيش فرق بين غنى وفقير ولا هندی وأمريكاني .. كل واحد فى الدنيا غالى الله
دفع فيه تمهنة .. زيه زيك بالظبط .. محدش أحسن من حد .. اللى انت مش شايفه
بعنيك من كتر تكبرك .. (الله بنفسه شايفه) مهما ان كان وضعه الاجتماعى !
انت مش عارف بكره هايحصل ايه ... عامل الناس كويس مهما ان كانت أقل منك
الدنيا دواره ممكن فى يوم تبقى مكانهم لو جه اليوم دا تلاقى اللى يعاملك
كويس!

حاجات كتير فى حياتنا عايشينها غلط لازم نصلحها مش لازم نستنى لما نموت أو
حد منا يكون علشان نتغير .. الكلام ليا أول واحد ...



معلومات عن النوم وأوقاته



في أي وقت يجب أن تنام؟

لديك بالفعل ساعة بيولوجية مذهشة داخل جسمك. انها دقيقة جداً. يساعدك على تنظيم وظائف الجسم المختلفة ، هما في ذلك وقت نومك. من الساعة ١١ مساءً إلى الساعة ٣ صباحاً* ، يتركز معظم مجرى الدم في الكبد. يصبح كبدك أكبر عندما يمتلئ بالدم. هذه لحظة مهمة عندما يخضع جسمك لعملية إزالة السموم. يحيد الكبد ويكسر سموم الجسم المتراكمة طوال اليوم. ومع ذلك ، إذا كنت لا تنام في هذا الوقت ، لا يمكن للكبد الخاص بك إجراء هذه العملية من السموم بلطف.

إذا كنت تنام في الساعة ١١ مساءً* ، لديك ٤ ساعات كاملة لإزالة السموم من الجسم.

إذا كنت تنام في منتصف الليل لديك ٣ ساعات.

إذا كنت تنام في الساعة ١ صباحاً* ، فلديك ساعتان.

• وإذا كنت تنام في الساعة الثانية صباحاً ، سيكون لديك ساعة واحدة فقط للتخلص من السموم.



وإذا كنت تنام بعد الساعة ٣ صباحاً*
لسوء الحظ ، لن يكون لديك الوقت لإزالة السموم من جسمك. إذا استمر هذا
النمط من النوم ، فسوف تتراكم هذه السموم في جسمك بمرور الوقت. أنت
تعرف ماذا يحدث بعد ذلك.

ماذا لو تأخرت في النوم واستيقظت متأخراً؟*
هل حاولت الذهاب للنوم في وقت متأخر جداً من الليل؟
هل أدركت أنك تشعر بالتعب الشديد في اليوم التالي ، بغض النظر عن مقدار
نومك؟

إن النوم المتأخر والاستيقاظ متأخراً هو في الواقع أمر سيء للغاية لصحتك.
بالإضافة إلى عدم وجود ما يكفي من الوقت للتخلص من جسمك ، سوف تفوتك
وظائف الجسم الهامة الأخرى.

من الساعة ٣ صباحاً إلى ٥ صباحاً* ، تتركز معظم الدورة الدموية في الرئتين.
ماذا يجب أن تفعل الآن؟

حسناً ، يجب عليك ممارسة وتنفيس الهواء النقي. خذ طاقة جيدة في جسمك ،
ويفضل في الحديقة. عند هذه النقطة ، يكون الهواء شديد البرودة مع وجود
الكثير من الأيونات السالبة المفيدة.



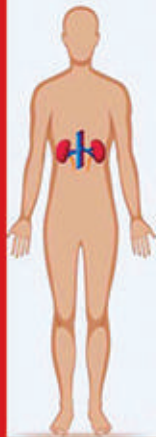
من الساعة ٥ صباحاً حتى الساعة ٧ صباحاً*
تتركز معظم الدورة الدموية في الأمعاء الغليظة.
ماذا يجب أن تفعل الان؟

اذهب إلى الحمام! تفرغ جميع المحتويات غير المرغوب فيها من الأمعاء
الغليظة. جهز جسمك لاستيعاب المزيد من العناصر الغذائية على مدار اليوم.
من الساعة ٧ صباحاً حتى الساعة ٩ صباحاً، تتركز معظم الدورة الدموية في
معدتك. ماذا يجب أن تفعل الان؟

تناول الفطور إنها أهم وجبة في اليوم. تأكد من أن لديك جميع العناصر الغذائية
التي تحتاجها لتناول الإفطار. عدم وجود وجبة الإفطار سوف يسبب الكثير من
المشاكل الصحية في المستقبل.
هذه هي الطريقة لبدء يومك.

لا عجب أن القرويين أو المزارعين هم أكثر صحة. ينامون مبكراً ويستيقظون مبكراً
بينما يتبعون ساعتهم البيولوجية الطبيعية.
إذا كنت متابعاً، فمن المؤكد أنك ستشعر بالنشاط والحيوية طوال اليوم.....
متعكم الله بالصحة والعافية

عادات تدمر صحة الكلى



- قلة شرب الماء
- فرط تناول الملح
- حبس البول
- فرط تناول السكريات
- قلة النوم
- فرط تناول البروتينات
- مسكات الألم
- فرط استهلاك الكافيين

أفضل أوقات شرب الماء

بعد الإستيقاظ من النوم
يساعد على تنشيط أعضاء الجسم الداخلية



قبل النوم
لتجنب الإصابة بالسكتة الدماغية أو النوبات القلبية



قبل الاستحمام
يساعد على استقرار ضغط الدم



قبل تناول الطعام بنصف ساعة
يعزز عملية الهضم



فى لحنة

فى لحنة لم تتوقعها وفى ظروف تكاد أسوء
مما عشتها

ستجد كل شئ ءغير...كيف ولماذا .. لا تعرف
ولكن الإجابة تتلخص فى شخص الله الرحموم
الذى رأى عنائك وشعر بصبرك واراد ان يكافئك
لان الذين يتمتعون بكل ما ينقصك ليسوا أفضل منك
هذه اللحظة أتت لكثيرين

فيقول يوسف لم اكن اتوقع أن يفتح باب السجن من جديد
ويقول يونان وهل معقول أن يرمى الحوت على الشط بعد
أن بلعني

ويقول موسى كيف ينشق البحر لكى أعبى من وسطه !!
ويقول دانيال أى عقل يصدق أن لا تأكلنى أسود جوعانة
وقال أيضاً داود .. هل تتخيل ان اهزم عملاق بطوبة صغيرة !!
ويقول ابراهيم وهل أنجب فى شيخوختى !

كل ما لم يتوقعوه قد حدث
فقط لأن الله يرى كل شئ ويعلم كل شئ ويأتى فى اللحظات
الأخيرة

اللى تتوقع بها انك قد هُزمت ، ولم يعد أمامك خيار آخر
سوى أن تستسلم

فيأتى ويرفعك من جديد

انتظرها يا صديقى

ستفرح قريباً ، وقريباً جداً

وستكون معجزة جديدة صنعها الله...





إجتماع الراعى الصالح

* ما هو إجتماع الراعى؟

هو إجتماع يخدم آباء وأمهات أولاد حضانة وابتدائي وأى فئة عمرية أخرى .. والمتزوجين عموماً .. الذين يجلسون فى إنتظار أولادهم حتى ينتهوا من حضور مدارس الأحد يوم الجمعة .. فبدلاً من أن يجلسوا حوالى ساعتين بدون هدف .. يقدم لهم الإجتماع عضلات روحية وإجتماعية وأسرية وتربوية تساعدهم فى تربية الأولاد ويوجد إجتماعين فى وقت واحد .. إجتماع بالكنيسة الصغيرة للشعب .. وآخر بالقاعة العلوية لآباء وأمهات أطفال حضانة

* من هم المتكلمين بالإجتماع؟

المتكلمين آباء أساقفة وكهنة وعلمانيين متخصصين فى الموضوعات التربوية والمشورة

* ما هى أنشطة الإجتماع؟

- + يقوم الإجتماع بعمل هذه المجلة شهرياً .. ويتم توزيعها مجاناً
- + يقوم الإجتماع بعمل مسابقات فى الكتاب المقدس بهدف دراسة الكتاب بعمق
- + يقوم الإجتماع بعمل سبى دى شهري به مجموعة العضلات الشهرية
- + يقدم بالإجتماع هدايا لأعياد الميلاد .. وهدايا لأعياد الزواج للزوجين الحاضرين معاً
- + يوجد بالإجتماع مكتبة بها كتب روحية وتربوية للإستعارة أو الشراء بسعر مدعم
- + يوجد أتوبيس خاص بالإجتماع لتوصيل من ليس لديهم وسيلة مواصلات

* وما هو ميعاد الإجتماع؟

كل يوم جمعة بعد القداس الإلهى من الساعة ١١ ص : ١ ظ

ويمكنك التواصل مع الإجتماع ومعرفة كل ما هو جديد به

من خلال موقعه على الإنترنت

<http://shepherdmeeting.com>