

# Σ L-MANARA

# Spring of Love



## Commemoration of the appearance of the Holy Cross



28.09.2023



COPTIC ORTHODOX CHURCH  
✦ DIOCESE OF SYDNEY ✦  
& AFFILIATED REGIONS  
NSW • QLD • NT





# THE CROWNS FOR ALL THOSE WHO LOVE OUR LORD JESUS CHRIST.

In Revelation Chapter 3:11, the Lord said to the angel of the Church in Philadelphia: "I am coming soon. Hold on to what you have, so that no one will take your crown. Him who overcomes I will make a pillar in the temple of my God."

In our discussion today, we will briefly look at 5 crowns which the Lord will reward to those who are righteous:

1. the crown of righteousness
2. the crown of life
3. the crown of glory
4. the crown of splendour
5. other crowns

## 1. The Crown of Righteousness

In 2 Timothy 4:8, St Paul says, "I have fought the good fight, I have finished the race, I have kept the faith. Finally there is laid up for me the crown of righteousness, which the Lord, the righteous Judge, will give to me on that day, and not to me only, but also to all who have loved His appearing."

To have the crown of righteousness

means that we will live in everlasting righteousness, and we will not sin again. Our human nature will be crowned by righteousness, and our nature's relationship with sin will end completely. In this way, we will become like the angels who passed the test, and now their nature has been crowned by righteousness.

Another characteristic of this crown is that, in eternity the righteous people will only know good, and the knowledge of sin will be removed from their memories. This is because the righteous people will return to their first simplicity and purity that humans had when they were first created in the image and likeness of God, before the fall. These people will be in a state of purity much greater than Adam and Eve – who were created pure, but with freedom that subjected them to fall.

But as for the freewill of the righteous in eternity, it is a freedom that is not subject to fall. It is the freedom of: "the glorious liberty of the children of

God" (Romans 8:21), because creation itself, "will be delivered from the bondage of corruption" and will be crowned with righteousness.

We will be delivered from the corruption of the heart, the thoughts and the will, and with righteousness, we shall live in eternal joy with God.

## 2. The Crown of LIFE

This is the crown which the Lord promised to the angel of the church of Smyrna, when he said, "be faithful until death, and I will give you the crown of life" (Rev 2; 10).

The crown of life means that humankind will live forever, and they will live in the Lord. This is because in eternity, sin comes to an end, and also death comes to an end.

The crown of life means having life with God and in God. This is because, "in Him was life" (John 1:4), and He is the one who said, "I am the resurrection and the life. He who believes in Me, though he may die, he shall live" (John 11:25). And how beautiful are the

words of St Paul who said, "for to me to live is Christ" (Phil 1:21), and "Christ lives in me" (Gal 2:20).

But this glorious crown is only reserved for those who have laboured on the earth and travelled on the narrow way. Concerning these people, St James says, "Blessed is the man who endures temptation, for when he has been proved, he will receive the crown of life which the Lord has promised to those who love Him" (James 1:12).

So we see here, that the Lord will reward this crown of life to those who love Him, and the way that we prove our love to the Lord is to live a holy, righteous life.

## 3. The Crown of Glory

In psalm 8:5-6, we read: "You have crowned him with glory and honour. You have made him to have dominion over the works of your hands; you have put all things under his feet." In fact, when God created man, he created him for glory

and so created him in his image and gave him dominion over all creation. But man lost his respect when he fell, but in eternity, God will restore him back to his original rank, and give him back the divine image and the crown with glory.

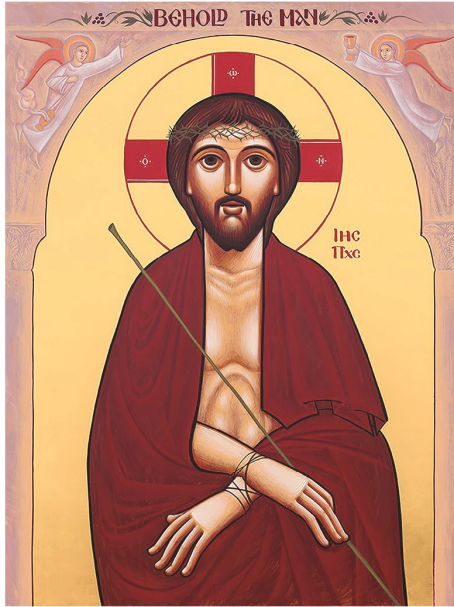
So you may say, 'how can we have crowns of glory?' isn't glory only for God? Yes it is, but God's glory is an unlimited glory, and in his love, he also granted us glory, and that's why it's mentioned in Romans 8:30, "whom he predestined, these he also called; whom he called, these he also justified, and whom he justified, these he also glorified." Also, how wonderful are the words of the Lord Jesus to his father: "The glory which you gave me, I have given them" (John 17:22).

St Paul says "If indeed we suffer with him, we may also be glorified with him" (Romans 8:17).

St Peter also says: "When the Chief Shepherd appears, you will receive the crown of glory that does not fade away" (1 Peter 5:4).

And in the book of Daniel we read: "Those

who are wise shall shine like the brightness of the firmament, and those who turn many to righteousness like the stars forever and ever" (Dan 12:3). the righteous in heaven are compared with the



stars, and that's why St Paul says, "one star differs from another in glory" (1 Corth 15:41).

One of the glories granted by God to those who love him is that they will be seated with him on thrones in his glory!

The Lord said to his apostles: "when the son of man sits on the throne of his glory, you who have followed me will also sit on 12 thrones, judging the 12 tribes of Israel" (Matt19:28).

St John in his revelation saw the throne of God, "Around the throne were 24 thrones, and on the thrones were 24

elders sitting, clothed in white robes; and they had crowns of gold on their heads" (Rev 4:4). What a glorious image this is! And if you think that these crowns are only for the apostles, the Lord says to you: "To him who overcomes, I will grant to sit with me on my throne, as I also overcame and sat down with my father on his throne." (Rev 3:21).

#### **4. The Crown of Splendour (or beauty)**

In eternity, everything is beautiful – the beauty of the body that becomes spiritual and illuminated and heavenly, and the beauty of the spirit – which is not only in eternity but is also on earth. We read in Ezekiel the beautiful words of the Lord: "I put a beautiful crown on your head... you succeeded to royalty. Your fame went out among the nations because of your beauty, for it was perfect through My splendour which I had bestowed on you, says the Lord God." (Ezekiel 16, 12,13).

It is so great that God bestows his splendour on man. This reminds us of a very beautiful saying by Isaiah the prophet: "In that day

the LORD Almighty will be a glorious crown, a beautiful wreath for the remnant of his people." (Isaiah 28:5).

And finally we take a look at some of the other crowns...

The apostle Paul considered his service as a crown, and that's why he said to the Christians in Philippi: "My joy and crown." (Phil 4:1).

But all of these beautiful crowns are only possible because of the most beautiful crown of all, which is the crown of thrones. It is through this crown of suffering and sacrifice that the Lord grants us all these glorious crowns.

So in the spiritual journey in our life, we need to study the Lords words and get spiritual wisdom, accept the narrow gate as the only way to bring us happiness and eternal life, then our life on this earth will be a continuous spiritual feast and we will receive the crowns which the Lord will reward those who love Him.

**Bishop Daniel**

Bishop of the Coptic Orthodox Diocese  
of Sydney & Affiliated Regions









قد جاهدت الجهاد الحسن، أكلمت السعي، حفظت الإيمان، وأخيراً قد وضع لي أكفيل البر، الذي بيّمه لي في تلك اليوم، الرب النيان العادل، وليس لي قط، بل لجميع الذين يحبرون ظهوره أيضاً. ٢ تي ٤: ٨-٧

الذكرى الأربعين للانتقال إلى الفردوس

### المتنيح/ مكرم غبريال محروس

زوج المرحومة جليلية (فايزة) محروس ووالد كل من هاني وروزالين محروس.  
 أخ كل من رشدي، سعاد، جوليا، فادية، فايز، وروجينا ياسوان وقريب ونسيب كل من مارسيل ميخائيل، فادية شتودة، وفائق متي بسيدني.  
 ندعوكم الأسرة للمشاركة وحضور قداس الذكرى الأربعين للانتقال في خلال القداس الإلهي الساعة ٨ صباحاً يوم السبت ٢٣ سبتمبر ٢٠٢٣ م  
 بكنترانية السيدة العذراء مريم والشهيد مارمينا (المنخل ٤ شارع باي فيو بكسلي).  
 كما ندعوكم الأسرة للمشاركة في وجبة محبة بقاعة الكنيسة.

The forty-day commemoration of his entrance into God's heavenly kingdom.

#### Makram Ghobrial Mahrous

"I have fought the good fight, I have finished the race, I have kept the faith. Finally, there is laid up for me the crown of righteousness, which the Lord, the righteous Judge, will give to me on that Day, and not to me only but also to all who have loved His appearing." 2 Timothy 4: 7-8

The husband of the late Galila "Fayza" Mahrous and the father of Hany and Roslyn Mahrous.  
 The brother of Roushdi, Souad, Maurice, Julia, Fadia, Faiz and Regina (in Aswan, Egypt)  
 and the relative of Marcelle Mikhail, Fadia Shinouda and Faig Matta (in Sydney).

The family would like to invite you to attend the forty-day commemoration of his soul's departure during the Holy Liturgy at 8:00am on Saturday 23 September 2023 at St Mary and St Mina's Coptic Orthodox Cathedral (entry via 4 Bayview St, Bedley). Following the Holy Liturgy, you are invited to share in a mercy meal with the family in the church hall.

Purchasing or constructing a new house?  
Call us right now!



Get your house inspected,  
before you buy it!

## Pre Purchase Building and Timber Pest Inspection

### Termite Inspection and treatment

### Pre Construction Termite management systems

Licensed and Fully Insured.

**Free Call 1800 96 00 19 | 02 8740 9034**

[www.hijsolutionsgroup.com.au](http://www.hijsolutionsgroup.com.au)





Drone Thermal camera Termatrac t3i





### Mona Ecladios

20/02/1963-23/07/2023  
 Wife of Nabil Ecladios, Sister of Nabil Barssoum, Mother of Maria and Sarah  
 40 days on the 3rd September at St Abraam Coptic Orthodox Church  
 2 Wills Road Long Point







### لذكري السنوية الرابعة.

حبيبنا جون ذكراك العطره تعيش في أذهاننا... وصورة إبتسامتك العذبة قد طبعت في فكرنا. ونظرات عيناك الطيبة المملوءة سلاما تعطينا دفناً وأمل وحماسا لكي تجتهد في حياتنا الروحية. لكي ينعم علينا الله برحمته ويسكننا بجانبك إلي مدي الايام.

تدعوا الاسرة الاقارب والاصدقاء لحضور القداس الالهي بمناسبة الذكري السنوية الرابعة لعريس السماء الابن المبارك والحبيب الغالي

### الشماس / جون مشرقي

أبنا مضت أربعة اعوام علي رحيلك من عالمنا.... أنا في فرح روحي لأنك نلت ما كنت تتمناه من كل قلبك الحنون المحب لكل الناس. وهو عند أنتقالك تكون قريباً جداً من حبيبك يسوع المسيح المحب والعطوف ... لقد أعطاك سؤل قلبك... ومن خلالك سمح لك أن تفرح قلوبنا وتتلعج صدورنا برائحة البخور والحنوط عندما نزورك في مرقدك.

كنا نشكر رب المجد علي هذه الرسالة التي لا نستحقها وتنهار الدموع ... لاننا حررنا من رؤيتك .. ولكن يأتي الشعور الداخلي ويذكرنا انك في سعادة وفرح ... وانك اكملت السعي كقول داود النبي والملك: واحدة سألت الرب وايها التمس ان أسكن في بيت الرب كل أيام حياتي لكي انظر إلي جمال الرب وأتفرس في هيكله (مز ٢٧: ٤)

*One thing i have desired of the lord, that i will seek: that i may dwell in the house of the lord all the days of my life, to behold the beauty of the lord, and to inquire in his temple.*

The fourth commemoration of our beloved bridegroom of heaven

### Deacon John Mishriki

Will be held during holy liturgy on 4th october 2023 at st. George coptic orthodox church. Bowral st. Kensington.

When someone you love is in heaven. Then heaven is in your home.





COPTIC ORTHODOX CHURCH  
DIOCESE OF SYDNEY  
& AFFILIATED REGIONS  
NSW • QLD • NT

# ARE YOU PLANNING TO GET MARRIED IN THE COPTIC ORTHODOX CHURCH DIOCESE OF SYDNEY?

+ God bless  
Bishop Daniel  
17/8/2017

TO PREPARE FOR YOUR CIVIL AND CHURCH MARRIAGE, YOU NEED THE FOLLOWING

**1 INTEND OF MARRIAGE FORM**

You need to sign an 'intend of marriage form' at least 31 days before your marriage. The form will be provided by the marriage celebrant priest.

**2 ENGAGEMENT REPORT**

You need to have an engagement report signed by you & your future partner at least 6 weeks before your marriage. The report will also be signed by the priest who did the engagement for you.

**5 MEET FR. HANNA GAD**

Take forms mentioned in points 2 & 4 and see Fr. Hanna Gad (0414 282 413). You will receive a marriage permit and a church marriage certificate to give to your marriage celebrant priest.

**3 PRE-MARRIAGE COURSE**

You and your partner need to attend a pre-marriage course at least 6 months before your wedding. You can register for the course at [sydneyfamilycouncil.org.au/pre-marriage/](http://sydneyfamilycouncil.org.au/pre-marriage/) Call or SMS Fr. Morris (0411770500) for other arrangements

**4 LETTER FROM CONFESSION FATHER**

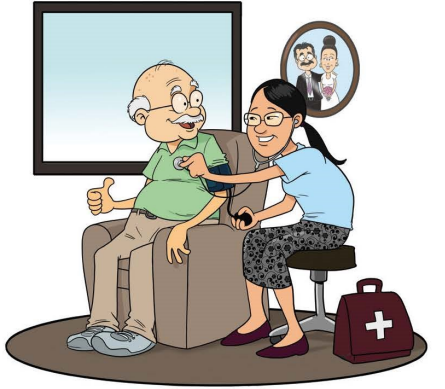
You need a signed letter from your confession father to acknowledge that he will follow you up through your marriage. The letter sample is also on [sydneyfamilycouncil.org.au](http://sydneyfamilycouncil.org.au) and go to forms.

IF YOU NEED TO CLARIFY ANY OF THE ABOVE PLEASE EMAIL: SECRETARY@SYDNEYFAMILYCOUNCIL.ORG.AU



**Pearl**  
HOME CARE  
Sydney Inner West

Professional and affordable  
in-home aged care



## خدمات تميز بالمرونة مع ضمان رضائك عنها

تم تصميم العروض لدينا لتتميز باليساطة، والمرونة وبأسعار في المتناول. مع مؤسسة بيرل هوم كير أنت تضمن ليس فقط أسعار منافسة، بل تضمن أيضًا ما يلي:

-  لا توجد رسوم تسجيل أو غرامات خروج من الرعاية
-  ضمان استناده الأموال بالكامل
-  لا توجد رسوم إدارة حثية
-  لا يوجد عقود طرديك بفترة محددة

## فريق العمل لدينا

يخضع جميع موظفي مؤسسة بيرل هوم كير وموظفي الدعم لسلسلة من الفحوصات التفصيلية والتدريب، لذلك نعلم أننا كل مرة نرسل أفضل ما لدينا إلى باب منزلك. هذا ما تضمنه لك مؤسسة بيرل. موظفونا محترفون مؤهلون تأهيلاً عالياً، ولديهم سنوات من الخبرة وشغف برعاية المحتاجين.

يشمل فريق العمل لدينا ما يلي:

- مخططو إدارة الرعاية
- العلاج الطبيعي
- أخصائيو صيانة المنزل والحديقة
- مقدمو الرعاية الشخصية
- مختبرون طبيون
- ممرضات مسجلات
- أخصائيو الصحة والسلامة المهنية

نحن ندرك صعوبة استقبال أشخاص جدد في منزلك، ولهذا السبب نحن نلتزم بضمن سلامتك وضمن توفير أفضل خدماتك عند اختيارك مقدم الرعاية المفضل لك.

مؤسسة بيرل هوم كير تتفانى في رعاية كبار السن الأستراليين وذوي الاحتياجات الخاصة ولديها شغف برعايتهم حتى يتمكنوا من العيش باستقلالية ومن الوصول إلى كامل إمكاناتهم.

**Pearl**  
HOME CARE

رعاية مهنية لكبار السن  
بالمزمل وبأسعار في المتناول



بيرل هوم كير

[www.pearlhomecare.com.au](http://www.pearlhomecare.com.au)

**Pearl**  
HOME CARE  
Professional and affordable  
in-home aged care



ABOUT PEARL

[www.pearlhomecare.com.au](http://www.pearlhomecare.com.au)

## Our services

We provide a range of specialised aged care services, including:

- **In-home care and support, such as:**
  - › Home and garden maintenance
  - › Assistance with daily activities
  - › Domestic assistance
  - › Medication support
  - › Mobility assistance
  - › Flexible respite
  - › Home modifications
  - › Social support
  - › Transport
  - › Meals and nutrition support
  - › 24-hour care and emergency support
- **Nursing care**
- **Post-hospital support**
- **Dementia programs (including Cognitive Stimulation Therapy, the only non-pharmacological treatment for mild to moderate dementia recommended in the National Institute of Health and Clinical Excellence Dementia Guidelines)**
- **Comfort calls and companionship**
- **Palliative care**

We provide services to clients under government Funded Home Care Packages (Level 1 - 4), the Commonwealth Home Support Program and private pay arrangements.

We provide services to clients under government. Funded Home Care Packages (Level 1 - 4), the Commonwealth Home Support Program and private pay arrangements.

0411 943 996

[clientcare@pearlhomecare.com.au](mailto:clientcare@pearlhomecare.com.au)

15/802-822 Forest rd Peakhurst-2210  
Pearl Home Care Sydney Inner West  
PEARL HOME CARE

[www.pearlhomecare.com.au](http://www.pearlhomecare.com.au)



# St Nicodemus

Personalised funerals by John Iskander



- St Nicodemus is family owned and operated Coptic Orthodox Funeral service.
- We understand the difficulties of dealing with the loss of a loved one.
- We provide you with a personal service 24 hours a day 7 days a week.
- All funeral arrangements are carried out at your discretion, whether it be at your home or in our office.
- We provide you with custom funerals to suit your needs and budget.
- St Nicodemus Funerals has a wealth of experience in repatriation/transporting overseas your loved one to their country of origin.

- جمعية نيقوديموس القبطية الارثوذكسية لدفن الموتى تسهل الصعوبات في التعامل مع فقدان أحد أفراد الأسرة أو أحد الأحياء.
- يمكنكم الاتصال بنا في أي وقت ٢٤ ساعة علي مدار ٧ أيام في الأسبوع .
- نحن علي استعداد للزيارات المنزلية لمناقشة الترتيبات النهائية.
- بإمكاننا توفير قطع أراضي للدفن .
- لدينا خبرة طويلة في إرسال الجثمان الي الخارج مع إنهاء جميع الإجراءات والترتيبات اللازمة .
- للمزيد من المعلومات اتصلوا ب جون إسكندر عل الرقم الآتي:

**Contact:** John Iskander

**Address:** 337 Forest Rd. Bexley, NSW, 2207

**Tel:** 0425 291 964 or 1300 3000 77

**Email:** john@stnicodemusfunerals.com.au

**Website:** www.stnicodemusfunerals.com.au





**KARAS TILING PTY LTD**


ALL TYPES OF WALL & FLOOR TILING

### Karas Tiling Specialists In:

- Residential Tiling
- Commercial Tiling
- Pool Tiling
- Outdoor Tiling
- Waterproofing
- Shower Sealing
- Bathroom Sealing
- Bathrooms/Renovations
- Kitchen Splashbacks
- Silicone Caulking
- Repairs & Replacements
- Kitchen & Laundry Renovations
- 3D Tile Designs

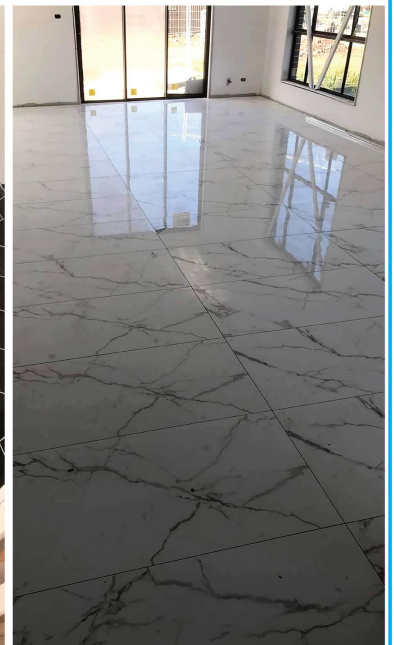
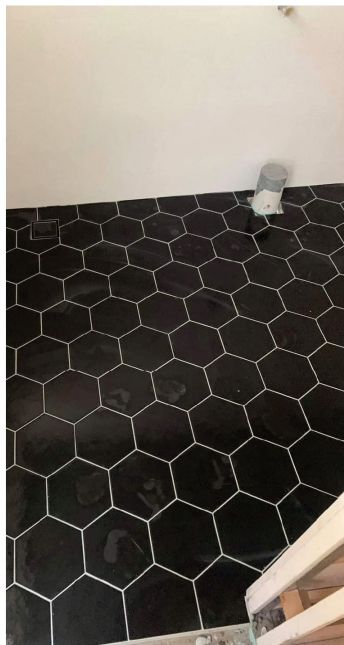
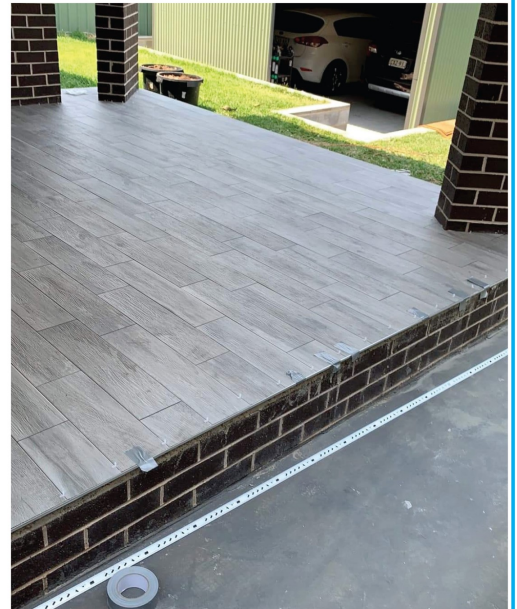
AND MUCH MORE WE CAN DO...

**DON'T WAIT** There is no job is too big or too small we are capable to handle anything.

CONTACT US ON :  0475 293 973  info@karastiling.com.au

 www.karastiling.com.au

**“WITH THE NAME LIKE KARAS TILING, IT HAS TO BE SUPERIOR & COMMITTED”**







# St Mary & Pope Kirolos

ADVANCED TUTORING \* MATHS \* PHYSICS \*

## HSC

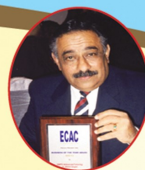


**Dr. Wahid Gerges**

has the pleasure to congratulate his top students from St. Mary's College and his tutoring centres on their outstanding achievement in HSC 2014.



**2022**



**Dr. Wahid Gerges**

- \* Has a PHD Degree from Loughborough University, England
- \* Has over 32 years experience in Lecturing, Teaching and Tutoring
- \* Has continuously achieved excellent results
- \* Provides his effective summary notes for each topic
- \* Students go through over 50 exam papers before their HSC exam
- \* Give practical experiments in Physics which helps his students in getting maximum understanding

**Dr. Wahid Gerges**  
Outstanding Achievement Award



Dr. Wahid Gerges with Carmel Tebbutt the NSW minister of education presenting the Award



## 2022 HIGHEST ACHIEVERS



**ELIE EL RAMLY**  
ATAR 98.90%  
PHYSICS 95%



**YOUSSEF WAHBA**  
ATAR 99.20%  
MATHS 4U 96%  
PHYSICS 95%



**PHILO DAWOOD**  
ATAR 99.90%  
PHYSICS 96%



**JANNI**  
EVANGELEDIS  
ATAR 99.15%  
MATHS 2U 97%



**CHRIS SIDAROS**  
ATAR 98.45%  
MATHS 2U 95%  
MATHS 3U 92%  
PHYSICS 92%



**TIMOTHY SANKY**  
ATAR 98.15%  
MATHS 3U 93%  
MATHS 4U 91%  
PHYSICS 91%



**THEO SELIMAN**  
ATAR 97.50%  
MATHS 2U 96%  
MATHS 3U 92%  
PHYSICS 95%



**MICHAEL ALEMIS**  
ATAR 95.15%  
PHYSICS 91%



**ZENA SHAKER**  
ATAR 91.50%  
MATHS 2U 90%



**SIMON WANIS**  
ATAR 89%  
MATHS 2U 95%  
MATHS 3U 90%



**JOYCE EWEDA**  
HIGH ACHIEVER



**MARIA ZACHARIOUS**  
HIGH ACHIEVER



**ELIANE DAWOOD**  
HIGH ACHIEVER

**ACCELERATED**  
YR-11



**JORGE SAYEGH**  
Y11  
MATHS 2U 98%



**PHILO SEDRAK**  
Y11  
MATHS 2U 97%  
MATHS 3U 94%  
PHYSICS 93%



**CHRIS REZZI**  
Y11  
MATHS 2U 93%

**Dr. Wahid Gerges**  
Tel. (02) 9642 0642  
Mob. 0407 066 173

**CONGRATULATIONS !!**

*The Success Continues with God's Grace and Support*



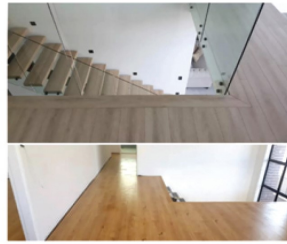
## Ezakiel Timber Flooring

INSTALLATION,  
LAMINATE,  
BAMBOO  
FLOATING  
HARD WOOD  
& DECKS

Free Quotation

0450 306 204

نعلم عن استعدادنا بعمل الارضيات الخشبية داخل وخارج البيت  
باسعار جيدة جدا نتكلم العربية الاتصال بالسيد زياد



مهندس / عماد ميخائيل

A Dream Home تصميمات معمارية حديثة

Mobile: 0415 779 251

**A Dream Home is designed by Emad Mekhail**

Architect - Engineering - Construction

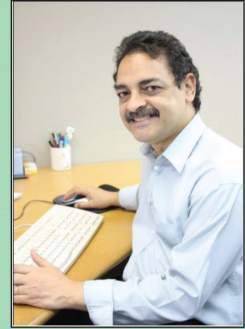
Email: [emadmek@hotmail.com](mailto:emadmek@hotmail.com)



30 years of experience in Sydney

30 عاما في خدمة الجالية بسيدني

We do a Full Service - Go To Your Place - Free Quote



AUSTRALIAN SUDANESE COMMUNITY INC.  
ESTABLISHED SINCE 1972  
REGISTERED UNDER CHARITABLE ACT NO CFN 13871  
ASSOCIATIONS INCORPORATION ACT 1984 REG NO 2426136  
P O BOX 10 PLUMPTON  
NSW 2761

### مشروع دار الخلود

تتشرف جمعية الجالية السودانية بدعوة حضراتكم بالاشتراك في المشروع  
الخيري

والذي نال ثقة واعجاب الكثيرين في الدقه والنظام  
الاشتراك الشهري قابل للزيادة في حالة ارتفاع قيمة الارض ومصاريف الدفن

تتفع الاشتراكات عن طريق البنك كل ثلاث اشهر مقدما  
المجتس ملتزم بسداد كافة النفقات حسب شروط العقد المعبرم والاشتراك التلق عليه  
المدافن في:

RIVERSTONE & PINE GROVE MINCINCINBURY

في حالة تغير العنوان ورقم التلغون نرجو اخطار الجمعية كتابتا لتسهيل التواصل  
معكم

كما تقوم الجمعية بكافة الخدمات المتعلقة بالسفارة السودانية من توكيل—شهادة  
قيد حياة واستخراج فيزا الدخول للسودان وخلافه  
لمزيد من المعلومات يمكنكم الاتصال بكل من

فيلق متى 0433493578

الفريد جندى: 0428270389

امير غريمال 0423430564

## The Art Of Iconography



Every Saturday starts Saturday  
& 27/08/2022 at St Demiana  
St Athanasius Coptic Church  
119 Highclere Ave, Punchbowl  
From 1:00 pm to 5:00 pm  
Course is free of charge,  
however students are to  
supply their own materials. For  
registration call  
Mr Alfred Kaldass  
on 0422 104 740 or  
Mrs Nelly Grace  
on 0404 739 140

Course modules include

The art style of the Coptic Icon.

The painting style of the icon.

A historical account of the icon from the time of the Iron Age.

The meanings behind the icon.

The meanings and placement of the cross in the icon.

The meanings of colours in the icon.

The meanings of shapes in the icon.

The meanings of items pictured with the saints.



## كلمة منقولة قراءة البابا شنودة الثالث



### تجلي الطبيعة البشرية بالقيامة

في القيامة يتم تجديد وتجلي الطبيعة البشرية، وتجلي هذه الطبيعة يشملها جسداً وروحاً وعقلاً وفكراً، فتصبح بتجليها في حياة جديدة، مقدسة تماماً، مختلفة عما كانت قبلاً.

**فمن جهة الجسد**، نحن نقوم بأجساد نورانية روحانية، قد تخلصت تماماً من المادة التي كانت متحدة بها في الحياة الأرضية، وبالتالي تتخلص من كل حروب المادة، وما يتعلق باللحم والدم. وفي تجلي الجسد، لا يشعر الإنسان في الأبدية بأي جوع، أو عطش، أو تعب، أو مرض، ولا يقاسي من شهوات جسدية أو مادية، ولا من طياشة الحواس وشغبتها وانحرافات... هذا من الناحية السلبية.

أما من الناحية الإيجابية، فإن الحواس في تجليها ترى ما لا يرى، أو ما لم تكن تراه من قبل، فترى أرواح القديسين الذين سبقوها إلى عالم المجد، وترى الملائكة الذين لم ترهم من قبل، وكلهم أرواح لا يرون إلا بتجلي البصر البشري، وفي تجلي الحواس تتسع الطبيعة البشرية ما لم تكن تسمعه من قبل: من التسابيح السمائية، وأناشيد الملائكة، وأصوات الأبرار من كل البلاد، وعلى مر كل العصور، تسمعهم وتتكلم معهم، وهذا لا يحدث إلا بتجلي الطبيعة البشرية.

**الروح أيضاً تتجلي**، ولا تخطيء أبداً إلى الأبد، لقد كانت تخطيء عندما كانت متحدة بالجسد، يجرها أحياناً معه في شهواته، وفي اتجاهاته المادية، كما تحيطها المادة بإغراءات كثيرة وحروب. أما في القيامة فقد تخلصت من هذا كله وتحررت ومنحها الله إكليل البر فصارت باراً على الدوام، وأصبحت تتغذى بالحب الإلهي، وتنمو به يوماً بعد يوم، وصارت متعتها الحقيقية هي عشرة الله وملائكته وقديسيه.

وما أجمل قول السيد المسيح عن الحياة في الأبدية، إذ يقول عنها: تكونون كملئكة الله في السماء، أي في طهارة الملائكة البعيدة عن كل الشهوات الجسدية، وكذلك خفة الملائكة الذين يتحركون في لمح البصر إلى أيدي مكان، دون أن يقطعوا وسطاً في الطريق. في تجلي الطبيعة البشرية، يتجلي العقل أيضاً والفكر والمعرفة، فلا تجول أية فكرة خاطئة في العقل، إذ تكون الطبيعة البشرية قد وصلت في تجليها إلى نقاوة العقل نقاوة كاملة، وتصبح في بساطة أبويانا الأولين قبل السقوط في الخطيئة.

**أما عن المعرفة**، ففي التجلي لا يعرف الإنسان سوى الخير فقط، لقد كان في القديم في ازدواجية متعبة، من الخير والشر، والحلال والحرام، وما لا يليق، يتأرجح ما بين وضع وعكسه، أما في تجلي الطبيعة البشرية، فأصبحت معرفتها قاصرة على الخير فقط، وزالت منها كل معرفة لكل أسماء الشر ومرادفاته، ومحبت من ألفاظ القاموس البشري الجديد كلمة الخطيئة، وما يتبعها من كلمات الفساد، والظلم، والزنا، والدعارة، والقتل، والخداع، والكذب، والسرقة... وما إلى ذلك. مع محو الماضي الأثيم كله من ذاكرته مع كل أخباره وقصصه وذكرياته، كما تمحي صور الناس الأشرار، أعداء أو أصدقاء، وبعبارة مختصرة: ينسى كل ما تركز في العقل الباطن، وفي الذاكرة، ويصبح للطبيعة البشرية في التجلي عقل باطن جديد ظاهر لا يحوي إلا البر، كما يكون لها قاموس جديد للألفاظ، ليست فيه كلمات الخطيئة على الإطلاق، بل كل ألفاظ جديدة باراً.

**وفي تحيل المعرفة**، يبدأ أن يكون للإنسان معرفة بالله، أقصد المعرفة الحقيقية العميقة، فنحن الآن لا نعرف عن الله إلا اسمه، دون أن نعرف الجوهر: نعرف مثلاً أن الله كامل، ولكن ما كنه هذا الكامل؟ هذا لا نعرفه، نعرف أن الله عظيم، ومع ذلك لا نعرف ما كنه هذه العظمة، نعرف أن الله أبرع جمالاً من بني البشر، ولكننا لا نعرف ما كنه هذا الجمال، كل ما نعرفه عن الله هو مجرد أسماء كثيرة، دون أن ندرك كنهها!!

## إعلان إصعاد جسد القديسة مريم العذراء إلى السماء

(١٦ مسرى - ٢٢ أغسطس)



توما الرسول هو شهود عنها. وقت إصعادها على أجنحة الملائكة. ها طغمت السمايين يرتلون أمامها بتسابيح روحية وتراتيل النصر. إصالية واطس لنياحة السيدة العذراء

## سكسار الكنيسة

١٢ مسرى التذكار الشهري لرئيس الملائكة الجليل ميخائيل.

تذكار تملك الإمبراطور قسطنطين على عرش روما.

١٣ مسرى عيد التجلي المجيد.

١٤ مسرى تذكار المعجزة العظيمة التي صنعها الله في عهد القديس البابا ثاوفيلس البطريك الـ ٢٣.

١٥ مسرى نياحة القديسة مارينا الراهبة.

نياحة القديس الأرشيدياكون حبيب جرجس.

١٦ مسرى إعلان إصعاد جسد القديسة مريم العذراء إلى السماء.

نياحة القديس البابا متاؤس الرابع البطريك الـ ١٢ من بطاركة الكرازة المرقسية.

١٧ مسرى استشهاد القديس يعقوب الجندي.

١٨ مسرى نياحة القديس البابا ألكسندروس بطريك القسطنطينية.

استشهاد القديس ودامون الأرمني.

١٩ مسرى إعادة جسد الأنبا مكاريوس الكبير إلى دير بيرية شبهيت.

٢٠ مسرى استشهاد الفتية السبعة الذين من أفسس.

٢١ مسرى التذكار الشهري لوالدة الإله القديسة مريم العذراء.

نياحة القديسة إيريني.

٢٢ مسرى نياحة ميخا النبي.

نياحة القديس أوغسطينوس.

٢٣ مسرى استشهاد ٣٠ ألف مسيحي بالإسكندرية.

استشهاد القديس دميان بأنطاكية.

٢٤ مسرى نياحة القديس توما أسقف مرعش.

نياحة القديس تكلاهيمانوت الحبشي.

٢٥ مسرى نياحة القديس بيساريون الكبير.

نياحة القديس البابا مكاريوس الثالث البطريك الـ ١١٤ من بطاركة الكرازة المرقسية.





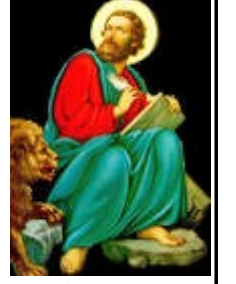
## St. Mark Nubian Foundation

(ACN 168 959 966 / ABN 29 168 959 966)

P.O.BOX 574 ST MARYS NSW 1790 TEL: 61-2-0410 285 118 FAX: 61-2-9833 9299

EMAIL ADDRESS: - "stmarknubianfoundation@gmail.com"

**"For this is the will of God, that by doing good you may put to silence the ignorance of foolish men" 1 Peter 2:15**



**"طوبى للذى ينظر الى المسكين؛ فى يوم الشر ينجيه الرب. الرب يحفظه وينجيه. يغتبط فى الارض ولا يسلمه الى مرام اعداءه. الرب يعضده وهو على فراش الضعف. مهدت مضجعه كله فى مرضه."**

### نداء عاجل

### "سعيد هو الرجل الذى يتراف ويقرض" (امثال ١١٢: ٥)

يسر مجلس الاداره ان يخبركم بأنه فى يوم الخميس الموافق العاشر من شهر أغسطس ٢٠٢٣ حوالى الساعة الثانية الا ربع ظهراً؛ تم استلام الحاوية المتجهة إلى جوبا من سيدني و لتغطيه مصاريف الشحن والرسوم الجمركيه والترحيل والنقل، نحن الآن فى اشد الاحتياج لتبرعاتكم الفورية لتغطيه هذه المصاريف. وعليه فان مؤسستكم تضرع لكم بسرعه تبرعاتكم النقدية لتغطيه هذه التكاليف. وربنا يعوضكم بالباقيات عن الفانيات.

يمكننا مدمك بايصال الاعفاء الضريبي عند الحاجة لذلك نرجوا من كل شخص آخذ بركه هذا المشروع بالتبرع بسخاء الان:-ورقم حساب البنك كالاتى:-

Financial Institution: - St. George Bank

Swift Code: - SGBLAU2S

BSB: - 879-112

A'cc: - 493911231

وعليه، فنحن نرجو من جميع ابناء الشعب القبطى بان يواظبوا على مسانده منظماتهم هذه لكى ما تخدم كنيستنا اكثر فاكثراً.

والرب قادر ان يعوض تعب محبتكم بالباقيات عوضاً عن الفانيات.

### ويامكاننا اصدار ايصالات الاعفاء الضريبي الخاصه بنا.

ونحن اذ نتضرع الى الرب باسم سيدنا و مخلصنا يسوع المسيح و بشفاعه امنا العذراء والدة الاله و تضرعات جميع طغعات الملائكه وطلبات جميع القديسين و صلواتكم انتم ايضاً، أن يكمل هذه المؤسسة بالنجاح و التوفيق لمجد اسمه القدوس.

**"Listen to what the poor have to say and answer politely" (sir 4:8)**

**"I know your works, love, service...." (Rev 2:19)**

### Container Report

The board of directors of St. Mark Nubian Foundation is pleased to inform you that our container has just arrived Juba loaded with your generous gifts and donations.

The container was opened and blessed by H.G. Abba Elliah bishop of Khartoum and South Sudan, accompanied by Rev. Fr. Mina Barnaba as well as Fr. Morcos El-Antoni.

We would like to extend a warm Thank You to H.G. Abba Suriel Bishop of Melbourne and H.G. Abba Daniel Bishop of Sydney as well as H.G. Abba Danial Abbot of St. Shenouda Monastery for their kind prayers and support.

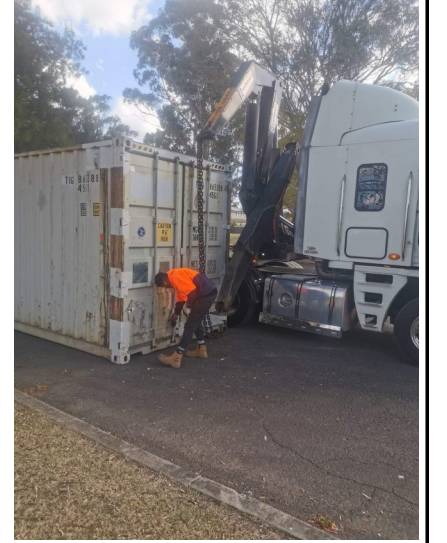
As there is a desperate need for your kind offerings due to the rapid expanding of our preaching services, we are planning to send another container soon. So, we kindly beg you to continue your support through your prayers as well as financial support.

Accordingly, we are kindly requesting everyone to donate promptly and big heartedly to the above bank account

**"Blessed is he, who considers the poor; The Lord will deliver him in the time of trouble. The Lord will preserve him and keep g him alive, and he will be blessed on earth,; You will not deliver him to the will of his enemies. The Lord will strengthen him on his bed of illness." (Psalm 41:1-3).**

### **St. Mark Nubian Foundation Board of Directors:-**

Fr. Yousef Fanous (Director & Presiding Member), Fr. Pishoi Botrous (Director & Vice President), Mobarak Alera (Director & Liaison Officer) and Emile Girgis (Director, Secretary & Treasurer)







لعل البعض يتجاهل أهمية عضلات أصابع اليدين وهي التي تعطي القوة والتحكم لأداء أعماله في حمل القلم للكتابة أو عمل السكين في المطبخ أو التحكم في استعمال الشوكة والسكين والملعقة عند تناول الطعام ، وهي بالتأكيد ضرورية لحمل الأشياء الخفيفة مثل صينية محملة بالكبابي أو حمل أحمال ثقيلة مثل أكياس الخضراوات والفواكه واللحوم عند التسوق

#### ٦- عضلات اليدين. HAND MUSCLES

وأهميتها في تحريك اليدين كما يريد الشخص لأداء بعض أعماله أو تحية أو مصافحة الآخرين أو حمل أشياء مختلفة الأوزان وفي حالة ضعف أو ضمور عضلات اليدين يتعرض الشخص لفقد قدرة اليدين على أداء أعمالها المختلفة

#### ٧- عضلات الصدر والظهر CHEST & BACK MUSCLES

وهي التي تعطي قوام الجسم واللياقة المطلوبة ، وتقوم بتحريك الصدر للأمام أو الخلف وإلى الجانبين. أما في حالة ضمور عضلات الصدر والظهر يحصل اعوجاج في تقويم الصدر والظهر، وهي شكاوى الكثيرين في الوقوف أو الجلوس وحتى عند النوم

#### ٨- عضلات البطن ABDOMINAL MUSCLES

كلما كانت عضلات البطن قوية كلما أعطت المظهر الجيد للبطن. أما في حالة ضمور أو إرتخاء عضلات البطن فذلك يؤدي إلى سقوط الأمعاء الداخلية إلى الخارج وتسبب في ظهور الكرش مما يسبب الإحراج للكثيرين

#### ٩- عضلات الفخذ THIGH MUSCLES

وهي التي تحمل الحوض العظمي عند الجلوس وعند استعمال المواصلات المختلفة. وعند ضمورها أو ضعفها يلجأ الكثيرين لإستعمال مخدات أو قرب الهواء للجلوس عليها

#### ١٠- عضلات الساقين LEG MUSCLES

وهي التي تساعد على سرعة المشي أو الجري أو الصعود على السلالم والتحكم في الجلوس والوقوف. وفي حالة ضعفها تظهر الأعراض الكثيرة لعدم مقدرة استعمالها

#### ١١- عضلات القدمين والأصابع FEET & TOE MUSCLES

وأهميتها للتحكم والاتزان في السير وكذا المحافظة على الوقوف لمدة طويلة، أما في حالة ضمورها يصاب الجسم بعدم التوازن وقد تؤدي لكثرة السقوط المفاجئ

### العلاج TREATMENT

- ١- تحسين التغذية بصورة أعلى لإستجابة عضلات الجسم لأخذ البروتين
- ٢- تحسين معدلات استهلاك البروتين الحيواني والنباتي
- ٣- تقسيم البروتين على كل الوجبات وليس على واحدة فقط
- ٤- استخدام مكملات غذائية مثل الكرياتين وزيادة الجلايكوجين للعضلات

د. فؤاد ج بطرس

ماجستير تغذية نمو الاطفال

### ثقافة طبية و غذائية

#### الموضوع الواحد والستون

ساركوپينيا

### SARCOPENIA

لعل الكثير يتساءل ما هو هذا الأسم الطبي الجديد وهل هو كذلك لمرض جديد لم نسمع عنه من قبل ، وهو نفس الإسم بالعربي والإنجليزي ساركوپينيا مرض طبي معروف ولو أنه لم يذكر كثيرا ولكنه معروف طبيا ومعظم الأطباء لهم معرفة كاملة بهذا المرض

#### أسبابه CAUSES

- ١- إنه مرض يصيب عضلات الجسم ويؤدي إلى ضمورها وتدهورها ومن ثم ضعف عملها لنقص الجلايكوجين GLYCOGEN مما يؤدي لعدم أدائها في تحريك عظام الجسم والمفاصل وعدم مقدرة الشخص المصاب على أداء أعماله الجسمانية لإصابته بقصور شديد في العضلات
- ٢- ضعف الغذاء بمادة البروتين المطلوبة
- ٣- عدم تعدد انواع البروتين الحيوانية والنباتية
- ٤- نقص كمية الغذاء المطلوبة وخاصة في الأوساط الفقيرة

#### العلامات الأولية FIRST SIGNS

- ١- البطء في السير وعدم التوازن في المشي
- ٢- قلة أداء عمل عضلات اليدين والأصابع وقد تؤدي لسقوط الأشياء فجأة
- ٣- صعوبة صعود درجات السلالم أو الصعود أو الجلوس في المواصلات العامة
- ٤- كثرة السقوط فجأة وقد تؤدي لحدوث بعض الكسور في الجسم

#### تعريف عضلات الجسم BODY MUSCLES

#### ١- عضلات الوجه. FACE MUSCLES

وهي التي تسيطر على تحريك العينين في الإتجاهات المختلفة وقفل العينين وفتحها وعلامات العين التي تظهر الفرح والسعادة أو الحزن والكآبة ، وفي حالة ضمورها تصاب العين بعدم الحركة ومن ثم التأثير على النظر

#### ٢- عضلات الخدين CHEEK MUSCLES

وتعطي الإشارة بالسعادة أو الحزن وعضلات الشفتين تؤدي كذلك للمتعة بالكلام والإبتسامة وتعبيرات الوجه المختلفة ، أما في حالة ضمور عضلات الوجه يصبح الوجه كأنه جامد بلا حركة أو تعبير

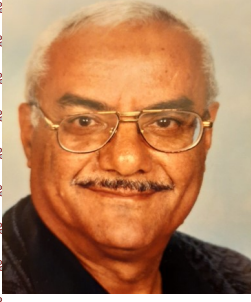
#### ٣- عضلات الفك JAW MUSCLES

وهي المحرك الفكين وعمل الأسنان لطحن الطعام بالفم ، وقد يحدث شلل في عضلات الوجه ولكن ذلك مختلف لإصابة الغصب السادس

#### ٤- عضلات الرقبة NECK MUSCLES

والتي تساعد في تحريك الرأس في مختلف الإتجاهات وكثيرا ما تصاب عضلات الرقبة وتأثيرها الضار على عظام الرقبة . الكثير من الناس من الجنسين يشكو من آلام عظام الرقبة وقد يكون المسبب إصابتها بالروماتيزم أو بسبب التصاق بعضها مع بعض أو تآكل البعض منها ومع استمرار وشدة آلام عظام الرقبة قد يضطر المريض لإستعمال رقبة صناعية

#### ٥- عضلات أصابع اليدين FINGER MUSCLES



ضرورية بل تفرض نفسها علينا او  
أبينا ، فى المدارس والمعاهد  
والجامعات والبنوك والمطارات  
المستشفيات والاسواق التجارية وكل  
مناحي الحياة المختلفة . واستحوذت  
التكنولوجيا الحديثة على فكر  
أجيال تقرأ ولا  
تكتب سواء على الورق او لوحة  
المفاتيح . انه عصر الأمية  
الالكترونية !!

ان علاقة الأناسان بالكتابة التقليدية  
باستخدام القلم والورق علاقة قوية  
طيبة . يجد فيها الأناسان كثيرا من  
المتعة والمهارة وتوظيف العقل  
والوجدان ، وتدريب عضلات الأصابع  
واليد والذراع ، خاصة عند هواة  
الكتابة والتأليف والابداع الادبى .

من ناحية اخرى ، كثيرا ما نشعر بان  
الكلمات المطبوعة فى كتاب لها صفة  
الثبات والاستقرار والاستمرارية ، لا  
يمكن زحزحتها او الغائها ، فعندما  
أقرأ فى كتاب ورقى او صحيفة ورقية  
، يكون عندى الثقة الكاملة ان  
الكلمات باقية ثابتة حتى بعد ان أغلق  
الكتاب او الصحيفة ، اما فى حالة  
الكتابة الالكترونية ، فالكلمات فى  
العقل الالكترونى ليس لها وجود  
مادى حقيقى ، فها مجرد نظام  
افتراضى فى صورة رقمية وحزم  
الكترونية محفوظة فى عقل  
الكمبيوتر او الموبايل تختفى تماما  
عند غلق الجهاز أو انقطاع التيار  
الكهربى ،

مجرد احساس ربما لا يشعر به جيل  
العصر ... معذرة ... أقول هذا الكلام  
لأننى أعشق القلم والكتابة على  
الورق .

فى مجال التعليم بكل مراحلها تقريبا ،  
أصبح التلاميذ والطلاب يعتمدون  
على الكمبيوتر والتابلت والموبايل  
فى تحصيل المعلومات والمعارف  
والعلوم وكذلك فى كتابة الدروس  
المدرسية والمحاضرات الجامعية  
وحل الواجبات والامتحانات والبحوث  
الدراسية من خلال النقر بالأصابع  
بسرعة ومهارة على لوحة المفاتيح .  
الامر الذى جعل التلاميذ والطلاب  
يستغنون عن استخدام القلم والورق  
فى الكتابة باليد .

لقد خلقت التكنولوجيا الحديثة أجيال  
من البشر تقرأ ولا تكتب !!! . أتذكر  
عندما كنت تلميذا فى المراحل الأولى  
، كان هناك حصة لتحسين الخط  
( حصة خط ) عربى و انجليزى ،  
الان نحن أمام جيل جديد ، يعرف  
القراءة جيدا ولا يعرف الكتابة بالقلم  
على الورق !! الاكثر من ذلك أن  
لوحة المفاتيح والنقر بالأصابع على  
التابلت او الموبايل فى طريقها  
للأختفاء ليحل مكانها تقنين الكلام الى

## متعة الكتابة بالقلم على الورق

بقلم : د . مجدى شحاته

خلال النصف الثانى من القرن  
العشرين حدثت النقلة النوعية و  
العظمى والغير مسبوقه فى تكنولوجيا  
الاتصالات الحديثة وحفظ المعلومات  
وتبادلها عبر شبكة الانترنت ،  
وظهرت القنوات الفضائية  
والكمبيوتر والموبايل والالواح  
الالكترونية والتي أصبح لها آثار  
مذهلة فى نمط حياة الناس وغيرت  
فى سلوكيات وطباع وعادات البشر .

لقد ساهمت الشبكة العنكبوتية فى  
تقديم كثير من الأمور الهامة منها  
امور سلبية واخرى ايجابية والتي  
باتت ضرورية فى كافة مناحى  
الحياة اليومية للبشر ، وبدورها أدت  
الى تغيير نمط الحياة المعيشية لمعظم  
الناس تغيرا جذريا نتيجة اكتشاف  
تلك الشبكة العنكبوتية ( الانترنت ) .

التكنولوجيا الحديثة قامت بكسر  
حاجز الغربة وألغت المسافات بين  
الناس فسهلت التواصل بين البشر فى  
أى مكان وزمان . فضلا عن كونها  
أكبر بنك للمعرفة والمعلومات عرفه  
الانسان ، بنك للمعلومات بكل أشكالها  
والمعرفة بكل أنواعها . أصبح لكل  
فرد فى الاسرة رقم موبايل وبريد  
الكترونى خاص به ، له أصدقاء  
ومعارف على صفحات التواصل  
الاجتماعى المختلفة ، واصبح باب  
المعرفة من أوسع الابواب انفتاحا  
أمام الجميع بلا حدود وبلا رقابة وبلا  
معلم او كتاب !! كم هائل من  
المعارف والمعلومات لا تخضع لأى  
مناهج أو مقررات .

أصبحت التكنولوجيا الحديثة  
للاتصالات وحفظ المعلومات





**تناول الطعام**  
**يساعد على سهولة الهضم . وهذا اعتقاد خاطئ لم يثبت صحته بل على العكس وجد ان ذلك يؤدي الى اعاقه امتصاص**

**الحديد** حيث المعروف ان الشاي يحتوي على مادة **التانين** التي تعمل على منع امتصاص الحديد من قبل الامعاء . الامر الذي يؤدي الى حرمان الجسم منه وبالتالي التعرض للاصابة **بفقر الدم** .

ومن هنا نستنتج ان الشاي يعد شرابا شهيا وموضع تقدير بسبب مزاياه العلاجية سواء في الشرق او في الغرب . وينصح خبراء الغذاء والتغذية بانه **يستحسن شرب الشاي خارج اوقات الطعام** . اما عن الكمية المناسبة فهي تتراوح ما بين ٢ - ٣ اكواب في اليوم لا اكثر .

## ٢ - حياة الخمول والكسل :-

هل تعلم يا عزيزي القارئ ... ويا عزيزتي القارئة ... ان الحياة الهادئة الساكنة والتي لا يتخللها اي نشاط رياضي تعتبر بمثابة دعوة مفتوحة لاسيطان العديد من المشاكل الصحية . ليس بالضرورة ان يمارس الشخص رياضة عنيفة بل ان الرياضة مهما كانت بسيطة تنعش الجسد وتبعد عنه شبح الامراض ولا يوجد اسهل من رياضة المشى .

عزيزي القارئ ... عزيزتي القارئة ... الى اللقاء في العدد القادم ان شاء الرب وعشنا والحديث عن عادة غذائية خاطئة أخرى ألا وهي استعمال زيت التحمير او القلي عدة مرات .

كاتب هذه المقالة هو :-

- خادم بكنيسة القديسة دميانة والقديس اثناسيوس الرسولي ببانشبول - سيدنى  
- استاذ ورئيس قسم علوم الاغذية الاسبق بجامعة المنيا.  
**Former Head of Food Sci. Dept. Minia Univ - Egypt**  
- رئيس جمعية كيميائ الزيوت الافريقية الاسبق  
**Former President of African Oil Chemists Society (AFOCS)**  
- عضو جمعية كيميائ الزيوت الامريكية الاسبق  
**Former Member of American Oil Chemists Society (AOCS)**

مدة ١٢ ساعة يحدث خلالها عملية التخمر .  
تحتوى اوراق الشاي على الكافيين بنسبة ١ - ٣,٥ % ومادة الالعص القابضة بنسبة ١٠ - ٢٤ % كما يحتوي الشاي على زيت طيار Volatile oil بنسبة ٧٥ % وهو الذى يعطيها طعم ورائحة الشاي المميزين ويحتوى الشاي

وينصح خبراء التغذية وخاصة الخبراء بشئون الشاي بما يلي :-

(١) - ان يحفظ الشاي فى اوعية داكنة اللون (مظلمة) من المعدن ( ويفضل استئلس ستيل او الصلب الغير قابل للصدأ ) او البورسلان وذلك لتفادي تاثير الضوء الذى يفسده .

(٢) - يجب احكام قفل العبوة لمنع وصول الهواء وحدوث اكسدة . بعد ذلك

(٣) - توضع العبوة فى مكان جاف .

وبالنسبة لمكانة الشاي فى الغذاء فالمعروف ان الشاي والقهوة لا مكانة لهما فى انظمة الغذاء لفقرهما الكبير فى المواد الغذائية الاساسية حيث ان اوراق الشاي تحمل مقداراً صغيراً جداً من العناصر الازوتية ( اى البروتينات) وايضا الزيوت والشمع والاصباغ والزيوت الطيارة .

وفيما يتعلق بمنافع الشاي وحذره : فمن المعروف ان الشاي يستعمل كمنبه ومنشط وذلك لتاثيره على تنبيه الجهاز العصبى المركزى نظرا لاحتوائه على الكافئين كما يساعد الشاي ايضا على التفكير ويبعد النوم والكسل . كذلك يساعد الشاي على ادرار البول وزيادة نشاط الكلى فيساعدها على التخلص من الماء الزائد وما يحويه من املاح ضارة .

والزيت الطيار الموجود فى الشاي هو الذى يعطيه طعم ورائحة الشاي المعروفة ويستخرج باضافة اوراق الشاي الى الماء المغلى . واذا استمر الغليان فانه يتطاير ويفقد الشاي طعمه ورائحته وفى نفس الوقت فان زيادة غليان الشاي تساعد على استخلاص المواد القابضة وهذه غير مرغوبة وكثرة تناولها تؤدي الى تقليل عمليتي الهضم والامتصاص وللتخلص من تاثير هذه المواد القابضة بقدر الامكان يضاف الى الشاي الليمون او الحليب . **والطريقة المثلى لتحضير الشاي** والتخلص من اضرار المواد القابضة هي بتسخين الماء حتى يغلى مدة اقل من دقيقة وبعدها يرفع الابريق بعيدا عن النار ويوضع ورق الشاي فى الماء مدة ٣ - ٥ دقائق ثم يرفع وبعدها يصبح الشاي جاهزا .

عزيزي القارئ ... عزيزتي القارئة ... دعنا الان نتسال هل شرب الشاي اثناء او بعد

## ثقافة غذائية (٧١) بعض العادات والتقاليد الغذائية الخاطئة (١) د. / منير حنا إسكندر

الان عزيزي القارئ ... عزيزتي القارئة ... دعنا نتحدث عن بعض الاخطاء والعادات الغذائية الخاطئة والتي تسبب لنا كثيرا من المشاكل في الهضم وسوء التغذية والتي ينتهجها الاغلبية العظمى من الناس وهي فى اعتقادهم انها لا يوجد اى ضرر منها رغم انها تؤثر فى صحة الانسان . نذكر منها على سبيل الميثال ما يلي :-

### ١ - الشاي وشربه اثناء او بعد الطعام :-

يعتبر الشاي Tea مشروب واسع الانتشار فى العالم كله . وقد عرفت اوراقه منذ قديم الزمان فى الصين التى تعتبر الموطن الاصلى للنبات . ثم انتشرت زراعته فى اليابان والهند وسيلان وبعدها ادخل استعمال الشاي فى اوروبا وباقي القارات حتى اصبح مشروبا عالميا يقدم فى كل مكان وفى اى وقت وزمان . والشاي شجيرة معمرة دائمة الخضرة ساقها طويلة قائمة واوراقها مسننة صغيرة وازهارها بيضاء . وتجمع اوراق الشاي ثلاث مرات فى السنة ( فى الربيع والصيف والخريف ) وذلك ابتداء من العام الثالث من عمر النبات . واوراق الشاي هي الجزء المستعمل من النبات وتختلف درجة جودتها بالنسبة للنبات الواحد . وتتوقف جودتها على حجمها وموقعها من النبات . فالاوراق الصغيرة التى توجد فى براعم الافرع تنتج اجود انواع الشاي نكهة ولونا **Flavour & Colour** وكلما كبرت الورقة كلما قلت درجة جودتها لان اليافها الخشبية تكثر وعصارتها تقل . وكلما تدرجنا من اعلى النبات الى اسفل نجد الاوراق اكبر وعصارتها اقل واليافها اكثر وبذلك تقل درجة جودتها .

والشاي الذى يباع فى الاسواق نوعان :- اما اخضر او احمر . والشاي الاخضر هو الاوراق الخضراء للنبات والتي يتم تجفيفها بسرعة بعد قطفها مباشرة فى درجة حرارة ٦٠ م° وبهذه الطريقة تتخلص الورقة من الرطوبة وتحفظ بلونها الاخضر . اما الشاي الاحمر فهو الشاي الذى اجريت له عملية تخمر Fermentation يحدث خلالها تحول فى تركيب المواد القابضة ويكتسب الشاي اللون البنى القاتم . **وبجهاز الشاي الاحمر** بترك الاوراق بعد جمعها فى مناشر حتى تذبل ثم تلف الاوراق بطريقة خاصة تساعد على تكسير الالياف والخلايا فيسهل استخراج مكوناتها الفعالة عند عمل مشروب الشاي ثم تترك على شكل اكوام معرضة للهواء والشمس

## وحياة الشكر

وحياة الشكر كم هي فضيلة  
ومن شكر كم نجي من رذيلة  
والشاعر عرف كم لاله من فضل  
والمتذمر كم قاسي وعن جهل  
والشاعر كم قليله كثير  
والمتذمر كثيره دوما قليل  
وكم من كثيرين في الحياة شكاة  
ولديهم من الخيرات لحياة  
وكم من قليلين وفي شكرهم نجاة  
يحيون فرحين وفرحهم لمنتهاه  
ومن شكر عاش الحياة في سلام  
ومن ضجر عاشها مكدرا في ملام  
وكم من اخرين يحيون في فرح  
وقد لا يملكن من قمح ولو فدح  
وكم اناس امتلات مخازنهم  
وعمت عيونهم وعاشوا باحزانهم  
فياليتك تكن للشكر مقتنيا  
يزداد خيرك وتكن بربك مقترنا  
وما اخذ احدا اكثر من قوته  
غني او فقير فلجسده حدوده  
فاشكر الهك ولو علي قليل  
يزداد خيرك وتعض بفرح وتهليل

## وهل يعيب

وهل يعيب النهار سطوح ضوئه  
ام يعيبه وهو نهار غياب شمسه  
وهل يعيب الليل اكتمال قمره  
ام يعيبه وهو ليل قلة سكونه  
وهل يعيب النهر عزوبة ماءه  
ام يعيبه وهو نهر ملوحة سقيه  
وهل يعيب الورد اريج راعته  
ام يعيبه وهو ورد حدة شوكة  
وهل يعيب القمري جمال تغرده  
وهو قمري طيرانه بصمته ام يعيبه  
وهل يعيب الامين ان تكن الامانة  
منهجه  
ام يعيبه وهو مؤتمنا حرفة سرقته  
وهل يعيب القديس صدق توبته  
ام يعيبه عدم الصدق في مقولته  
وهل يعيب القوي اتضاعه  
ام يعيبه الكبر في افتخاره  
يعيب الصديق ان يصدق وهل  
أصدقاؤه  
ام يعيبه استغلال صديقه واستسلامه  
وهل يعيب الزراف ارتفاع هامته  
ام يعيبه وهو زراف قلة حيلته

## يا اللي سهران

يا اللي سهران وعمال تقاسي  
عمال تفكر وبلافاكار موش ناسي  
وتقول مشاكلي كلها فوق راسي  
جربت مره تسببها لالهك  
مهو حنين وداري بحالك  
ولما النار تعلي وتعلي  
تلاقيه منزل ندي والنار تفني  
بس انت ارفع قلبك ونادي  
وقوله يا ساكن في الاعالي  
ساييني ازاى تعبان  
وانا ابك دا انا غلبان  
دا الشيطان عمال يلاعيني  
وفكر ورا فكر عايز يغلبني  
ودا حالي وانت عارفه  
ومن غيرك داري بي وحاسه  
يا رب متحامي انا بيك  
ولي دهر ولي محامي  
وسامعك بتقوللي اطمئن  
ولا تخاف ولا تتغلين  
انا معاك طول الطريق  
ولو في الميه انت غريق  
انسى وانسى همومك  
وافرح وافرح دا انا بعولك

وانا امته يا حبيبي سبتك  
ولو بعدت ما كنير رجعتك  
ولو متكلمتش برده سامعك

بقلم: جورج حبيب



## الحياة الجديدة

## قصة يكتبها جورج حبيب

تحكي الحياة الجديدة قصة اسرتين هاجرتا من  
مصر الي امريكا فتواجههما مشكلات عدة  
نتيجة الحياة الجديدة بأمریکا

(٣٤)

كانت مني بعدما صارحها مينا الصيدلي  
بانه يود في خطبتها وكان قد طلب منها ان  
تفكر في ذلك جديا-وخاصة انه كان يود  
الارتباط بها قبل خطبتها السابقة من جون

لذا ابتدأت في التفكير في طلبه -وخاصة انه  
قد مرت مدة التئم فيها الجرح التي سببته  
الخطوبة السابقة وخاصة انها كانت تشعر  
بان لها دور في هذا الجرح حيث كانت قد  
وافقت علي خطيبها السابق رغما عن نصيحة  
والديها بعدم قبوله كما ان ابونا بيشوي (اب  
اعترافها) كان قد اخبرها بعدم ارتياحه لهذا  
الخطيب بعدما اخبرت ابونا بميوله المثلية

ولذا فهي قد استوعبت الدرس جيدا وايقنت ان  
في موافقة اب الاعتراف وايضا الوالدين  
جانبا هاما في الاختيار حيث ان ابونا  
ووالديها ينظران من زاوية قد لا تتظر منها  
هي علاوة علي عامل الخبرة بالحياة  
وتجاربها ولهذه قيمة كبيرة

ولذا فكرت اولاً ان تجلس مع ابونا بيشوي  
لتخبره بطلب (مينا) وهو صيدلي  
وخادم وايضا صديق اخيها مدحت ولتاخذ  
رايه في الخطوة القادمة من ناحية هذا

الموضوع ومن ناحية اخري جلست مع  
والدتها واخبرتها بطلب الخطوبة وسالته ان  
تفكر هي ووالدها مرقس قبل ان تتخذ اي  
قرار

وكان مرقس قد ذهب هو  
ونبيلة ليعاين المنزل  
الجديد واصطحبا معهما  
اولادهما محاولا أن يتجنب  
والدته حيث انها وولاد ان  
تثير مشكلة تجاه المنزل  
ومن ياخذ الحجرة الشرقية  
ومن الغربية وخاصة  
لاثارة مشكلة مع والدة  
نبيلة كذلك ذهب الي  
الصيدلية ومعه ابنه مدحت  
الصيدلي للمعاينة

وكان المنزل وكذلك  
الصيدلية قد حازا اعجاب  
الاولاد وايضا الصيدلية  
راها مدحت مناسبة خاصة  
انها لا تبعد كثيرا عن  
المنزل الامر الذي سيسهل  
علي مرقس والده الذهاب  
للصيدلية دون قيادة سيارة  
حيث ظروفه لم تعد تسمح  
بالقيادة بعد عملية القلب

بقي بعد ذلك لمرقس  
الذهاب الي البنك لانهاء  
إجراءات ال loan بالنسبة  
للمنزل والصيدلية

وكانت نبيلة قد فاتحت مرقس في موضوع  
طلب (مينا) يد مني ابنته للخطوبة  
والي اللقاء في العدد القادم



صدرت مجلتي ينبوع المحبة والمنارة اعتبارا من شهر فبراير  
٢٠٢٢ في عدد مشترك وثوب جديد , جميع صفحاتها ملونة  
وستستمر على ذلك شهريا لتصدر في الاحد الاول من كل شهر  
احرص على الحصول علي نسختك

للقراء الاعزاء يمكن ارسال التبرعات علي

PO Box 447 South Hurstville NSW 2221

او بالايديع على حساب الرقم التالي

Account name  
SYDNEY COPTIC MEDIA ASSOCIATION  
BSB 062 196 Acc No 10576855

editor@elmanara.org.au  
advertising@elmanara.org.au

الموقع الإلكتروني  
www.elmanara.org.au



# شهداء الإيمان المسيحي هم أضواء وشموع مضيئة..؟!

بقلم وريشة: جون كريكافوس



"إِنَّ كَانَ الْعَالَمُ يُبْغِضُكُمْ فَأَعْلَمُوا أَنَّهُ قَدْ أَبْغَضَنِي قَبْلَكُمْ"  
(الجيل يوحنا ١٥: ١٨)

بالاستشهاد أنهم كانوا يعتبرونه إكليل إفتخار وشرف حتى لأطفالهم الرضع، فكانوا يرسمون علامة الصليب بالوشم وعلي أيدي الأطفال منذ الأيام الأولى لولادتهم حتى إذا ما قتل ابواهما كانت علامة الصليب الموشومة في يدهم تأكيد لإيمانهم، فهذا كله ما كان يدهش الوثنيون أنفسهم..!

كما أن صور الشجاعة الإيمانية التي برزت ليست في الكبار فقط من رجال ونساء أو شبان وشابات بل وحتى في الأطفال الصغار... ولعل من بينهم الطفل (أبانوب) وكريكافوس ذلك الشهيد الذي كان في الثالثة من عمره وصمد أمام التعذيبات بصورة تستدر الدمع من العيون التي لا تعرف البكاء وكذلك أنبا ونس...؟! ولقد كان هذا الأمر يحير الولاة والحكام.

أخيرا وليس آخرا أن القصص كثيرة عن النيروز ليس فقط سواء في تعريفه والدلائل التي تشير الى قوة المسيرة التاريخية للشهداء الأقباط على مر العصور، بل وفي تأكيد على مدى الزمن في تماسك الأقباط وقوة أعتمالهم وبأنهم لا يخافون الموت أو أي عذابات لأجل الشهادة للإيمان المسيحي..

فلهذا ونحن نختم نهاية هذا العام القبطي نطلب من الله أن يبارك السنة الجديدة والتي نرجوه فيها بأن يعطينا قلبا واحدا بعيدا عن أي انقسام أو أنانية بل أن يزداد ترابطنا في محبة واخلص ومؤكدا لقول أشعياء "لا ترتعبوا ولا ترتاعوا أما أعلمتكم منذ القديم وأخبرتكم. فأنتم شهودى. هل يوجد إله غيرى." (اش ٨: ٤٤).. ولهذا لا نخشى أحد فإن كان الله معنا فمن علينا..!!

سنبدأ عاما قبطيا جديدا ١٧٤٠ وهو أيضا التقويم لسنة الشهداء وحيث نحتفل فيه بعيد النيروز كما فيه أيضا ذكرى للشهداء (والذين استشهدوا على أسم المخلص.. وهم بعشرات الآلاف) بل وهم بذلوا دمايتهم وحياتهم فكسروا كل القيود في سبيل الإيمان ومن أجل حياة أبدية جديدة، فكانوا حقا أضواء وشموعا أحترقوا للتأكيد على حبهم للفاى والمخلص بل ومن أجل تمسكهم بالإيمان الصحيح وبالتالي جاهدوا بأخلاص حتى الموت لى يقدموا لنا وللبنشيرية هذا الإيمان القوى وبعيدا عن كل ما هو باطل وقبض الريح ولا منفعة تحت الشمس! والجدير بالذكر بأن الأقباط على مدى العصور يحتفلون بعيد النيروز وبعيد للشهداء والذي بدأ من عام ٢٨٤ أى منذ أن اعتلى الامبراطور الروماني الجاحد دقلديانوس عرشه سنة ٢٨٤ ميلادية والذي كان أكثر الأباطرة ظلما وقتكا للمسيحين إذ قيل أنه قتل ٨٤٠ الف شهيدا فى مصر. كما كان عيد النيروز هو عيدا قديما عند المصريين القدماء فأعتبر هو تاج الأعياد، ونظرا أنه كان يرتبط قديما بفيضان نهر النيل فى مصر (وليس الأمر كما هو الآن!) وبالتالي أرتبط ذلك بالتقويم الزراعى أو بداية السنة الزراعية فى مصر.

كما أن التاريخ لا يكذب ولا يتجمل- حيث يذكر بأن الملك مينا الأول هو أول الملوك القدماء المصريين وأحد ملوك مدينة منف فهو من أحتفل بالنيروز وذلك أكثر من ٤ آلاف سنة ق.م.، وكذلك عندما سيطر البطالمة على مصر ٣٢٣ - ٣٠ ق م. وقد استمروا أيضا بالأحتفال به. بل وقد وصف المؤرخ القديم المقريزى عن عيد النيروز قائلا: "فى النيروز القبطى تتعطل فيه الأسواق ويقل فيه سعى الناس فى الطرقات كما توزع فيه الكسوة لرجال الدولة وأولادهم ونسائهم من الرسوم المال وحوائج النيروز، وأستمر هذا العيد فى أيام محمد على الكبير كأحتفال وطنى فتدق فيه الطبول وتعطل الأعمال، وجاء من بعده سعيد باشا فأصدر به مرسوما رسميا فى عام ١٨٥٥.. (وأضيف بأن الشئ المؤسف أنه عندما عرفت مصر ثورة يوليو ١٩٥٢ قامت فى عام ١٩٦٢ بالغاء عطلة النيروز وعدم الأحتفال به كعيد وطنى)..

لكن بالطبع ما يهمنا هنا هو أرتباط السنة القبطية الجديدة بذكرى الشهداء المسيحيين الأقباط وإذ لاشك ما أروع ما تركه لنا التاريخ والسنكسار والمؤرخون من قصص وآيات تشير الى شجاعة لكثير من سير هؤلاء الشهداء الأبرار، ونجد الكثيرين منهم قديما على الخصوص فى مدينتي أحميم وإسنا حيث يشير ذلك الى تراث جميل ومجيد لأعمال هؤلاء الشهداء المسيحيين الأبطال- كما لا ننسى شهداء ليبيا فى عصرنا الحالى- والذين سطروا بدمانهم الشهادة للمسيح والمسيحية ومما جعل تاريخهم يلهب مشاعر الناس وخيالهم فى كل العصور والعهود، لهذا فتاريخ كل هؤلاء الشهداء خالد وما يحمله من صمود هؤلاء الأبطال حيث لم يضعف إيمانهم والذي كان أقوى من السيوف أو من حرارة النيران التى أحرقت أجسادهم و متمسكين بصلاية وبعقيدة لم تهتز ولهذا كانت أرواحهم دائما هى المنتصرة بل وكما قيل من قيل بأنه قد بلغ من افتخار المسيحيين

## يوميات مختارة

1

الكرامة غير الكبرياء .. والذي يدافع عن كرامته ليس بالضرورة يدافع عن كبريائه. إذ بينما عكس كلمة كرامة هي هوان فعكس كلمة كبرياء هي إتضاع، وما أبعد الفرق بين إحساس الهوان وإحساس الإتضاع !

الكرامة شئ نرجوه، فهي قرينة المجد. إقرأ معي هذه الآيات ..  
" مجد وكرامة لكل من يفعل الصلاح " رو 2: 10  
" ما هو الإنسان حتي تذكره بمجد وكرامة كللته "  
عب 2: 7

" لأنه أخذ من الله الأب كرامة ومجدا " 2 بط 1: 17  
" تعطي الحيوانات مجدا وكرامة للجالس علي العرش "  
رو 9: 4

أما الكبرياء فهي قرينة الهوان، أم الخطايا ومبدأ كل انكسار..  
"لتبكم شفاه الكذب المتكلمة علي الصديق بكبرياء واستهانة"

مز 31

" تأتي الكبرياء .. فيأتي الهوان " أم 11: 2  
" أم ليس للخزاف سلطان علي الطين أن يصنع من كتلة واحدة إناء للكرامة وآخر للهوان " رو 9: 23

لكن البعض يخلط بين الأمرين، ويصير عنده الذي يدافع عن كرامته متكبيرا !!

جميعة ، بالطبيعة، بدرجة أو بأخري ندافع عن كرامتنا، لا لأننا متكبرون، بل لأن الله جعلنا أصلا علي صورة مجده . وبينما المتضع الحريص علي كرامته يضعه الناس علي رؤوسهم ، فالمتكبر الذي يهين نفسه لا يجد لنفسه مجلسا سوي بين المستهزئين. وطوبى لمن لا يجلس في مجالس المستهزئين كما يقول المزمور، لا لأنه يتكبر عليهم ، بل لأن كرامته كابن لله تأتي عليه ذلك !

2

مر عامين علي رحيل طيب الذكر الديقون أمير حنا. كان رحيله في 7 يوليو عام 2021 . لم نستطع شعبا وخداما وأصدقاء ان نودع جثمانه الوداع اللائق بسبب انتشار عدوى كورونا ، كان ممنوعا ان يجتمع في الكنيسة أكثر من 10 اشخاص أيامها !

أمير فصل كامل من فصول كتاب كبير لمن يريد ان يؤرخ بأمانة لتاريخ الكنيسة القبطية في سيدنى لل 50 سنة الأولى منها !  
علي صغر سنه عينه المتنيح الانبا صموئيل سكرتيرا لمجلس الشماسية عام 1974 المجلس الذي كانت له اليد العليا في إدارة شؤون الكنيسة وقتها في سيدنى . وكان أول امين عام لمدارس الأحد وكان من وراء العديد من التوسعات القديمة للخدمة.. من تزيكات لكهنة جدد .. الي شراء كنائس .. الي تحضيرات لدراسات الكنيسة . الي عظات وتعليم .. الي خدمات قدمها للكثيرين باخلاص واتضاع علي مدى السنين التي أنا شاهد عليها !  
أرسل ابونا تادرس يعقوب ملطي لنا بهذه الكلمات المعزية عندما عرف بانتقاله يقول فيها :

لمسات روحية في حياة الشماس أمير ألبير حنا  
عندما علمت بانتقال الشماس المحبوب امير البير حنا شعرت بالحاجة الي تسجيل دور الشماس في الحياة الانجيلية المقدسة التقيت به في عام 1975 فأحببت فيه اهتمامه بخلص النفوس والنمو المستمر في معرفة الحق والبحث عن النفوس التائهة !  
إذ وجدت في ذلك الوقت ان لكل كنيسة قبطية ارثوذكسية في سيدنى خدمة للتربية الكنسية لها خدامها وأمين للخدمة . وإذ كان قلب الشماس أمير متسعا كان الخدام وأمناء الخدمة يتطلعون إليه كأمين عام لمدارس الأحد لكل الكنائس بسيدنى . ولم اسمع إلا كل إعجاب باهتمامه القلبي ومحبته . هنا أذكر ما قاله لي عن ابينا المحبوب القمص مينا نعمة الله ابن اخت البابا كيرلس السادس ان كان يمكن ان ينتفع بخبرة الكنيسة الارثوذكسية الروسية في سيدنى ، وای عمل مهما كانت تكلفته لخدمة التربية الكنسية ستتكلف الكنيسة بالمصاريف دون مناقشه . خدمة أمير تجلت في محبة الخدام والتفاهم حوله بروح الحب والوحدة ، وكان له دوره مع محبيه في انشاء معهد للدراسات باسم الأنبا شنودة ، واهتمامه بالتعليم بفكر أرثوذكسي معاصر لم يحويه الزمن . وعلاقته بالقيادات الكنسية في مصر وأستراليا تكشف عن نظرتة الروحية . لنا ملء الثقة ان صلواته من أجل الكنيسة لن تتوقف بانتقاله من هذا العالم ..

الاب تادرس يعقوب ملطي

صوم السيدة العذراء مريم 2021

ميشيل بطرس





## تابع مقال نيافة الانبا دانييل عن "الدخول الى ملكوت الله" من ص ٢٢

٢-٧: ٤-٢: أيضا من شروط الدخول الي ملكوت الله أن لا ننظر الي وراء فلنقرأ لوقا ٩: ٦١-٦٢: "وقال اخر ايضا: "اتبعك يا سيد, ولكن انذن لي أولا ان اودع الذين في بيتي". فقال له يسوع: "ليس احد يضع يده علي المحراث وينظر الي وراء يصلح لملكوت الله".

٥-٢-٧: وايضا من شروط الدخول لملكوت الله هو ممارسة فضيلة التجرد. متي ١٩: ١٦-٢٢: "واذا واحد تقدم وقال له: "ايها المعلم الصالح, اي صلاح اعمل لتكون لي الحياة الابدية؟" فقال له: "لماذا تدعوني صالحا؟ ليس احد صالحا الا واحد وهو الله. و لكن ان اردت ان تدخل الحياة فاحفظ الوصايا". قال له: "ايه وصايا؟" فقال يسوع: "لا تقتل. لا تزني. لا تسرق. لا تشهد بالزور. اكرم اباك وامك, واحب قريبك كنفسك". قال له الشاب: "هذه كلها حفظتها منذ حدثتني. فماذا يعوزني بعد؟" قال له يسوع: "ان اردت ان تكون كاملا فاذهب وبع املاكك واعط الفقراء, فيكون لك كنز في السماء, وتعال اتبعني". فلما سمع الشاب الكلمة مضى حزينا, لانه كان ذا اموال كثيرة". لنقرأ لوقا ١٨: ٢٨-٣٠: "فقال بطرس: "ها نحن قد تركنا كل شئ وتبعناك". فقال لهم: "الحق اقول لكم: ان ليس احد ترك بيتا او والدين او اخوة او امرأة او اولادا من اجل ملكوت الله, الا ويأخذ في هذا الزمان اضعافا كثيرة, وفي الدهر الاتي الحياة الابدية".

٦-٢-٧: وايضا من شروط الدخول للحياة الابدية او ملكوت السماوات شرط هام جدا وهو ان نكون ابرارا. وكيف نكون ابرارا؟ بان نهتم بالآخر المحتاج سواء: الجائع او العطشان او الغريب او المريض او المحبوس.

فلنقرأ متي ٢٥: ٣١-٤٦: "ومتى جاء ابن الانسان في مجده وجميع ملائكته القديسين معه, فحينئذ يجلس علي كرسي مجده. ويجتمع امامه جميع الشعوب, فيميز بعضهم من بعض كما يميز الراعي الخراف من الجداء, فيقيم الخراف عن يمينه والجداء عن اليسار. ثم يقول الملك للذين عن يمينه: تعالوا يا مباركي ابي, رثو الملك المعد لكم منذ تأسيس العالم. لاني جعت فاطعمتموني. عطشت فسقيتموني. كنت غريبا فاويمتموني. عريانا فكسوتموني. مريضا فزرتموني. محبوسا فاتيتم الي. فيجيبه الابرار حينئذ قائلين: "يارب, ومتى رأيناك جانعا فاطعمناك, او عطشانا فسقيناك؟ ومتى

راناك غريبا فاويناك او عريانا فكسوناك؟ ومتى رأيناك مريضا او محبوسا فأتينا اليك؟ فيجب الملك ويقول لهم: الحق اقول لكم: بما انكم فعلتموه باحد اخوتي هؤلاء الاصاغر, فبي فعلتم.

ثم يقول ايضا للذين عن اليسار: اذهبوا عني يا ملاعين الي النار الابدية المعدة لابليس وملائكته, لاني جعت فلم تطعموني. عطشت فلم تسقوني. كنت غريبا فلم تأووني. عريانا فلم تكسووني. مريضا ومحبوسا فلم تزوروني. حينئذ يجيبونه هم ايضا قائلين: يارب, ومتى رأيناك جانعا او عطشانا او غريبا او عريانا او مريضا او محبوسا ولم نخدمك؟ فيجيبهم قائلا: الحق اقول لكم: بما انكم لم تفعلوه باحد هؤلاء الاصاغر, فبي لم تفعلوا. فيمضي هؤلاء الي عذاب ابدي والابرار الي حياة ابدية".

٧-٢-٧: كذلك علمنا الرسول العظيم بولس الرسول ان دخول ملكوت الله يتطلب ان نحتمل الضيقات الكثيرة بصبر وفرح.

لنقرأ أعمال الرسل ١٤: ٢٢: "انه بضيقات كثيرة ينبغي ان ندخل ملكوت الله".

٨-٢-٧: ثم ان الرسول العظيم بولس في رسالته الي كنيسة الله التي في تسالونيكي يقول لنا انه يجب ان نصبر ويكون لنا ايمان ان الله سوف يكون معنا في الضيقات الاضطهادات التي تؤهلنا لملكوت الله.

لنقرأ ٢ تسالونيكي ١: ٤-٥: "حتى اننا نحن انفسنا نفتخر بكم في كنائس الله, من اجل صبركم وايمانكم في جميع اضطهاداتكم والضيقات التي تحملتموها, بينة علي قضاء الله العادل, انكم تؤهلون لملكوت الله الذي لاجله تتألمون ايضا".

٩-٢-٧: اما الرسول يعقوب فيقول انه لكي نرث الملكوت يجب ان نكون اغنياء في الايمان ونحب الرب. فلنقرأ يعقوب ٢: ٥: "اسمعوا يا اخوتي الاحياء: اما اختار الله فقراء هذا العالم اغنياء في الايمان, وورثة الملكوت الذي وعد به الذين يحبونه؟"

١٠-٢-٧: شرط هام بجانب الشروط السابقة هو ان نبرهن ايماننا بالاعمال الصالحة وتسمي هذه مرحلة الزراعة الروحية اي نمارس وساطة النعمة من صوم وصلاة ومطانيات وخدمة وقراءة للكتاب المقدس وتنفيذ وصايا الرب.

فلقد قال معلمنا بولس الرسول لكنيسة غلاطية: "ومن يزرع للروح فمن الروح يحصد حياة ابدية" غلاطية ٦: ٨.

١١-٢-٧: ويشرح لنا القديس بولس الرسول ان العمل الصالح او زراعة الروح لا تكفي ان تكون

لفترة معينة في حياتنا بل يجب ان نصبر في العمل الصالح الي اخر نفس في حياتنا حتي نفوز بالحياة الابدية او ملكوت السماوات. نقرأ رومية ٢: ٧: "واما الذين يصبر في العمل الصالح يظلمون المجد والكرامة والبقاء, فيالحياة الابدية".

١٢-٢-٧: التمثل بحياة القديسين وطلب بركة شفاعتهم وهنا نريد ان نذكر ما قاله القديس العظيم البابا اثنايسيوس الرسولي: "وهكذا فمن يريد ان يعرف فكر اولئك الذين يتكلمون عن الله, يلزمه بالضرورة ان يبدأ بغسل نفسه وتطهيرها بتغيير طريقة حياته ويقتررب الي القديسين انفسهم بالاقتداء باعمالهم ... ثم يحصل علي ما اعد للقديسين في ملكوت السماوات".

١٣-٢-٧: يجب علينا كمؤمنين بالسيد المسيح ان نسهر علي خلاصنا وخلاص الاخرين ايضا, يجب ان يكون لنا الايمان القوي بمخلصنا يسوع الذي مات لأجلنا, ثم يجب ان يكون لنا المحبة التي هي قمة الفضائل

فلنقرأ ١ تسالونيكي ٥: ٤-١١. "واما انتم ايها الاخوة فليستم في ظلمة حتي يدرككم ذلك اليوم كلص. جميعكم ابناء نور وابناء نهار. لسنا من ليل ولا ظلمة. فلا نم اذا كالباقين, بل لنسهر ونصح. لان الذين ينامون فيالليل ينامون, والذين يسكرون فيالليل يسكرون. واما نحن الذين من نهار, فلنصح لابسين درع الايمان والمحبة, وخوذة هي رجاء الخلاص. لان الله لم يجعلنا للغضب, بل لاقتناء الخلاص بريننا يسوع المسيح, الذي مات لأجلنا, حتي اذا سهرنا او نمنا نحيا جميعا معه. لذلك عزوا بعضكم بعضا وابنوا احدكم الاخر, كما تفعلون ايضا".

الرب الاله يعطينا بركة ونعمة حتي نعمل لنرث ملكوت السماوات بشفاة والددة الاله القديسة الظاهرة مريم والملائكة الابرار وكل الشهداء والقديسين لالهنا كل المجد والكرامة الي الابد امين وبصلوات أب الآباء قداسة البابا المعظم الأنبا تواضروس الثاني فليحفظه لنا الرب لسنين عديدة وأزمنة سلامية مديدة.

والمجد لله إلى الأبد

الأنبا دانييل  
بنعمة الرب  
أسقف إيبارشية سيدني وتوابعا



صفحات مع المصريين

الصحفية:- و داد الياس

الروتين والمعاملات !!

ودوخيني يا ليمونة !!!



التي يتسلل من خلالها المستفيدين وإلا لن تنتهي مصلحتك.

يجب أن يرتقي الموظف من موقع مسؤوليته فوق فواصل الجنس والدين والمؤهل والوضع الاجتماعي... ويقوم بعمله علي أكمل وجه. فهو موظف يؤدي عمله ولا شأن له بغير ذلك.

يجب التنسيق بين الجهات المعنية بدلا من إرهاق المواطن مع موظفين يعتمدون إرهاق وتعطيل العميل.

يجب احترام الوقت... وقت الجميع ... الموظف والعميل.. علي حد سواء فهي مصلحة عامة.

أوقف عند كلمة البقشيش!! وقد أصبحت مفتاح مغارة علي بابا لقضاء مصلحتك ووجود المتسلفين يفرضون مبالغ لقضاء المصالح... وهو أسلوب رخيص لا يجب أن يكون.

الكرامة... وأكررها عشرات المرات.. يجب أن أشعر بالكرامة وأنا أدخل جهة حكومية لإنهاء أي مصلحة... بدون واسطه وبدون مشهلاتيه الخدمات وبدون سماح الشكوي المستمرة عن الغلاء والمعيشة و.... و...

أريد لمصر التقدم .. ولا عذر لضغوط اجتماعية ، جميعنا تحت ضغوط بشكل ما.

أريد... وأكررها عشرات المرات... الغاء خاتمة الوظيفة والدين من بطاقة الرقم القومي أو غيرها... تقديرا واحتراما وترسيخا للمواطنة وحتى لا أكون تحت رحمة موظف مريض يزعه اسم مرقص أو حسن!!!

لقد إنتهت زيارتي... وقد فقدت جانب كبير من حماسي بسبب الروتين ... ودوخيني يا ليمونة!!

ولكن

من المؤكد .. سوف أكرر زيارتي لمصر.

أحب البلاد الي قلوبنا....

فهو الوطن الذي لا يغيب لحظة عن وجداننا.

والي اللقاء العدد القادم.

الوضع إذا كان الحساب بالدولار في ظل الازمة الاقتصادية الحالية؟؟ ( استحالة تحويل أي مبلغ بالمصري للخارج بالدولار).

استغرق الامر ثلاث اسابيع بين ذهاب وإياب للبنك في رحلة يومية .. دوخيني يا ليمونة.

كلمة حق أقولها . أن أغلب الموظفين يؤدون عملهم ولكن في خضوع كامل للروتين.

لقد أغلقت حسابي بالعملة المصرية.. وقررت الاعتماد علي تغيير العملة حسب إحتياجي وفي حرية توفيراً للوقت والجهد والاعصاب..

هذا كان في المعاملات البنكية.. أما الاخري فلا حرج.. إذا إحتجت استخراج أوراق مثلا.. أو تجديد رخصت السيارة مثلا.. سوف تري العجب وقبل أي شئ تكون مستعدا بحضرة ( اللحلو ح ) الذي يمشي الامور.

وقد رايت بنفسي في إدارة المرور والفحص علي سلامة السيارة .. رأيت العامل الفني (الكشاف) أمامه سيارة الاربع عجلات ممسوحة تماما ولكن لخاطر ورقة ب (مائة جنيه) أصبح إطار السيارة ممتاد وجيد .

أما عن القطاعات الخدمية والمعاشات.. وفي استراليا عدد كبير من المصريين لهم معاشات في مصر.. أقولها بلا حرج .. بز مشوار عذاب لصرف المستحقات الواجبة.. بل ومحاولة تعطيلها بقدر الامكان.

### أحترام المواطن.

حين أتقدم لقضاء مصلحة أو معاملات في مصر أفضل أن أتقدم كمواطنة فقط وليس بصفتي الصحفية رغم أنها مسجلة علي بطاقة الرقم القومي.. وهذا إيماناً مني بحرية المواطنة وعدالة المعاملة للجميع.

ولكن وللأسف وجدت إننا مازلنا تحت مسميات الباشا.. ومعاليك.. ويا سعادة البيك... ويا كابتن.. ويا دكتور... ويا باشمهندس!!! ثم تأتي الوساطة.. (والمشهلاتيه).. وهنا يبدأ الاتصات للمطلوب والاهتمام بمصلحة المواطن.

وهذا كله أمر مرفوض تماما.. اريد قانونا يحمي المواطن ويحترم آدميته.. ولا دخل لمركزه أو قوته أو أي صفة تميزه عن الاخرين.. فهو مجرد مواطن مصري.

يجب أن تكون هناك ثقافة إحترام العميل في أي موقع خدمات سواء حكومية أو غير حكومية.

يجب أن تكون هناك رقابة في المعاملات

ترددت كثيرا قبل كتابة إنطباعي لزيارتي الاخيرة للوطن... مصر.. وهذا علي غير عادتي .. حيث دائما أكتب عن الاماكن الجديدة التي زرتها والاقوات الجميلة التي قضيتها.. والحق .. أن هذه الاماكن ما زالت كما هي سواء سياحية أو مزارات دينية أو تاريخية.. جميعها تحمل الواجهة المشرفة لمصرنا.. التي نجبها ونحمل ملامحها في وجوهنا..

ولكن.. هناك سلبيات مرهقة في أكثر القطاعات خاصة البنكية.. ومنذ سنوات طويلة اعتمد علي الصرف من مدخراتي البنكية سواء من حسابي الشخصي أو من حساب إبنتي ومعى توكيل رسمي للبنوك من قنصلتنا في استراليا وموثق من وزارة الخارجية المصرية ومصدق عليه. وعادة تسير الامور في مرونة وبلا تعقيد ... ولكن لاحظت قيود بنكية شديدة التعقيد في الصرف فقط..

وتبدأ هذه القيود من تحديث المعلومات لأن الحساب لم يتم تنشيطه لعدة سنوات مثلا.. ثم يضاف عقد التشكيك في الأوراق المقدمة لإثبات أحقية السحب وإثبات شخصية الساحب . وكان التوكيل الرسمي والرقم القومي الساري والباسبورت المصري الساري غير كافية...

وتبدأ رحلة المتاعب بين الشئون القانونية .. وإدارة الحسابات ثم إدارة المستحقات وبين ... وبين.. وكل منها تأخذ عدة أيام... ولا مانع أن يخرج علينا موظف عقد من هنا وموظف سخيف من هناك خاصة حين يعرف أن صاحب الحساب مقيم بالخارج .. وكلمة بالخارج تعني ( الدولار ) حتي لو حسابك بالمصري..

وبعد هذا المشوار المرهق.. لا يجوز سحب أكثر من ١٥٠ ألف جنيه ( حوالي سبعة آلاف دولار أسترالي ) في المرة الاولى .. وتنتظر أيضاً موافقة البنك المركزي.

وهكذا إستغرق مشوار المتاعب مع البنك الذي لا أريد ذكر اسمه ثلاثة أسابيع.. ومدة زيارتي لمصر كانت خمس أسابيع... المعاملات البنكية استنفدت كل طاقتي.. من موظف.. لموظف... لمسؤول.. لمدير.. لأكبر مدير.. وهكذا مما كان له تأثير سلبي علي لقاءتي الصحفية التي كان مقرر عقدها مع بعض المسؤولين..

والسؤال هنا إذا كان الحساب مصري.. وصاحب الحساب مصري فماذا يكون



COPTIC ORTHODOX CHURCH  
DIOCESE OF SYDNEY  
& AFFILIATED REGIONS  
NEW • BEL • NT



## الدخول الي ملكوت الله

" ولما رجع الرسل اخبروه بجميع ما فعلوا فأخذهم وانصرف منفردا الي موضع خلاء لمدينة تسمى بيت صيدا . فالجموع اذ علموا تبعوه فقبلهم وكلمهم عن ملكوت الله.... لوقا ٩ - ١٠ - ١٧ "

١-٣-١: أن للملكوت "كلمة" اي وصايا السيد المسيح وتعاليمه لكنيسة العهد الجديد والتي يجب ان يعلمها الانسان العادي الذي يريد ان يدخل هذا الملكوت بواسطة خدام السيد المسيح ويجب ايضا ان يفهمها ويجب ايضا ان يأتي بثمر بتنفيذ هذا الوصايا والتعاليم ويختلف الثمر من شخص الي اخر علي حسب تعب الانسان فيوجد انسان يأتي بثمر مائة واخر ستين واخر ثلاثين . هناك مثل واضح لمثل هؤلاء الناس فلقد سمع الشماس انطونيوس الكلمة وفهمها ونفذها واتي بثمر كثير واصبح اب الرهبنة في العالم كله ولقب بالام الولود واب الرهبان وكوكب البرية ومصباح الرهبنة .

٢-١-٣: هناك اشخاص يسمعون كلمة الملكوت ولا يفهموها بالطريقة الصحيحة فياتي الشرير ويخطف ما قد زرع في قلبه - هذا المزروع في الارض الطريق - وهؤلاء النوع من البشر يعرضون نفسهم الي العثرات وفي نفس الوقت يكونون عنيديين جدا ولا يقبلون من يوبخهم علي خطائهم بل يصرون عليه لانهم لا يفهمون ويكون هذا نتيجة كبرياء داخلي في نفوسهم لان الشيطان قد خطف الكلمة من قلوبهم . هناك مثل واضح لمثل هؤلاء الاشخاص لقد خطف الشرير الفهم الصحيح عن الابن الكلمة السيد المسيح ولاهوته من قلب اريوس - الذي كان قسا - مما قاده الي هرطقة صعبة جدا تهدم كل اركان المسيحية وهي انكار لاهوت الابن ولقد عانت الكنيسة كثيرا من اريوس واتباعه لدرجة ان بابا الاسكندرية العظيم اثناسيوس نفي عدة مرات بسبب هذه الهرطقة و لكنه حاربها في مجمع نيقية - اول مجمع مسكوني عام ٣٢٥ م - والف كتب كثيرة ضد هذه الهرطقة ولعل من اروع هذه الكتب : كتاب تجسد الكلمة .

٣-١-٣: هناك أشخاص يسمعون كلمة الملكوت وليس لهم اصل في ذاتهم - اي ليس لهم ايمان - بل هم يسمعون الكلمة الي حين واذا حدثت اي اضطهاد او ضيق من اجل الكلمة فحالا يعثرون وهؤلاء الناس نوعين : نوع يقوم بعد العثرة مباشرة , ونوع اخر لا يقوم . هؤلاء الأشخاص يريدون ان يدخلوا من الباب الواسع وليس الضيق ولم يعلموا انه بضيقات كثيرة ينبغي ان ندخل ملكوت السماوات .

### ٧- ما هي شروط دخول ملكوت الله ؟

١-٧: شروط خاصة بايمان الانسان وهي كالاتي:

١-٧-١: ان صلب الرب يسوع المسيح علي الصليب من اجل خلاصنا نحن البشر والايمن اسمه لعازر , الذي بالمسيح له المجد كمخلص للعالم هو اول شرط للحياة الأبدية. فبعيدا انتصر بني اسرائيل علي الكنعانيين "وارتحلوا من جبل هور في طريق بحر سوف ليدوروا بارض ادوم , فضافت نفس الشعب في الطريق وتكل الشعب علي الله وعلي موسي قائلين " لماذا اصعدتانا من مصر لنموت في البرية؟ لأنه لا خبز ولا ماء , وقد كرهت انفسنا الطعام السخيف فارسل الرب علي الشعب الحيات المحرقة , فلدغت الشعب , فمات قوم كثير من اسرائيل . فاتي الشعب الي موسي وقالوا : قد اخطانا اذ تكلمنا علي الرب عليك , فصل الي الرب ليرفع عنا الحيات . فصلي موسي لاجل الشعب فقال الرب لموسى : اصنع لك حية محرقة وضعها علي الرابية فكل من لدغ ونظر اليها يحيا . فصنع موسي حية من نحاس ووضعها علي الرابية , فكان متي لدغت حية انسانا ونظر الي حية النحاس يحيا" سفر العدد ٢١ : ٤-٩

قال القديس يوحنا الحبيب : " وكما رفع موسي الحية في البرية هكذا ينبغي ان يرفع ابن الانسان لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له الحياة الأبدية " يوحنا ٣ : ١٥ .

وطبعا لايد وان يعتمد الانسان من المعمودية المقدسة بعد الايمان بالسيد المسيح لكي يولد من رحم الكنيسة الولادة الثانية الجديدة التي تؤهله لكي يمارس بقية اسرار الكنيسة السبعة

فلنقرأ يوحنا ٣ : ٣-٥ : " اجاب يسوع وقال له : " الحق الحق اقول لك : ان كان احد لا يولد من فوق لا يقدر ان يري ملكوت الله " . قال له نيقوديموس : " كيف يمكن الانسان ان يولد وهو شيخ ؟ العله يقدر ان يدخل بطن امه ثانية ويولد ؟ " . اجاب يسوع : " الحق الحق اقول لك : ان كان احد لا يولد من الماء والروح لا يقدر ان يدخل ملكوت الله " .

٢-١-٧: ايضا من شروط دخول الملكوت شرط هام جدا هو التوبة اي ممارسة سر الاعتراف , والايمن بالانجيل . وبكل ما ذكره من اسرار الكنيسة السبعة والتي اولها سر المعمودية المقدس . وهذا ما ذكره السيد المسيح نفسه في مرقس ١ : ١٥ " قد كمل الزمان واقترب ملكوت الله , فتوبوا وامنوا بالانجيل " .

٣-١-٧: ونقصد بالانجيل , كل الإنجيل وليس العهد الجديد فقط بل العهد القديم الذي يحتوي علي ناموس موسي ونبوءات الانبياء فقرأ قصة الغني ولعازر وماذا قال ابراهيم اب الاء للغني . لوقا ١٦ : ١٩-٣١ : " كان انسان غني وكان يلبس الأرجوان والبيز وهم يتتعم كل



فمات المسكين وحملته الملائكة الي حضن ابراهيم . ومات الغني ايضا ودفن , فرفع عينيه في الجحيم وهو في العذاب , ورأى ابراهيم من بعيد ولعازر في حضنه , فنادي وقال : يا ابي ابراهيم , ارحمني , وارسل لعازر ليبل طرف اصبعه بماء ويرد لساني , لاني معذب في هذا اللهب . فقال ابراهيم : يا ابني , انكر انك استوفيت خيراتك في حياتك , وكذلك لعازر البلبا . والان هو يتعزي وانت تتعذب . وفوق هذا كله , بيننا وبينكم هوة عظيمة قد اثبتت , حتي ان الذين يريدون العبور من ههنا اليكم لا يقدرن ولا الذين من هناك يجتازون البنا . فقال : اسالك اذا , يا ابت , ان ترسله الي بيت ابي , لان لي خمسة اخوة , حتي يشهد لهم لكيلا ياتوا هم ايضا الي موضع العذاب هذا . قال له ابراهيم : عندهم موسي والانبياء , ليسمعوا منهم . فقال : لا , يا ابي ابراهيم , بل اذا مضى اليهم واحد من الاموات يتوبون . فقال له : ان كانوا لا يسمعون من موسي والانبياء , ولا ان قام واحد من الاموات يصدقون " .

### ٧-٢: شروط خاصة باعمال الانسان :

٧-٢-١: يأتي بعد ذلك شرط اخر وهو ان يتناول الانسان من سر الافخارستيا وهو تائب فلقد قال السيد المسيح بنفسه في انجيل يوحنا الحبيب : " من يأكل من هذا الخبز فانه يحيا الي الابد" يوحنا ٦ : ٥٨

٧-٢-٢: ذكر السيد المسيح ايضا انه يجب ان يكون لنا نقاء قلب الاطفال وحبهم وعدم حقدهم وايمانهم لكي ندخل ملكوت الله فلقد قال في مرقس ١٠ : ١٤-١٦ , ولوقا ١٨ : ١٦-١٧ : " دعوا الاولاد ياتون الي ولا تمنعوهم , لان لمثل هؤلاء ملكوت الله . الحق اقول لكم : من لا يقبل ملكوت الله مثل ولد فلن يدخله " .

٧-٢-٣: هناك شرط اخر ذكره السيد المسيح في لوقا ٦ : ٢٠ " ورفع عينيه الي تلاميذه وقال : " طوباكم ايها المساكين , لان لكم ملكوت الله " .

### يتبع في ص ٢٠



## سهل لنا طريق التقوى

عظة ٢ أغسطس ٢٠٢٣



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ترك الشاب أغسطينوس بيته، ووقع في خطايا، لكن كانت أمه تسهل له طريق التقوى بالنصائح الهادئة وبالتشجيع وبالصبر والوداعة، فعاد أغسطينوس بعد أكثر من عشرين سنة وصار قديساً.

### (ج) الخدام

أحياناً أمين الخدمة لا يعرف سوى القوانين الجافة، وهذه يمكن أن تكون لها نتائج سلبية.

### (د) الوعاظ

بعض الوعاظ يخيفون الناس، ويهددونهم، ويتكلمون عن الموت، لكن البعض الآخر يسهل الطريق فيشجع الأحياء ويقول: "لا تشمتي بي يا عدوتي، إذا سقطت أقوم" (مي ٧: ٨).

### (هـ) آباء البرية

كانت عند آباء البرية حكمة ومخافة. ففي مرة سألوا أنبا يوسف أيهما أفضل الكلام أم الصمت؟ فكان رده: "إذا كان الكلام من أجل الله فهو جيد، وإن كان الصمت من أجل الله فهو جيد" ..

### (و) المعلم

هناك معلم يجعل الطالب نابغاً في المادة التي يقوم بتدريسها، لأنه يسهل المادة ويوصل المعلومة بطريقة سهلة ولطيفة. وهناك آخر لا يعرف.

## خلاصة الأمر في ثلاث نقاط

**١- التقوى هي المخافة وهي رأس الحكمة:** "رأس الحكمة مخافة الرب" (مز ١١١: ١٠). فلكي تكون إنساناً حكيماً عش في مخافة الرب. ويقول معلمنا بولس الرسول لتلميذه تيموثاوس: "روض نفسك للتقوى.. التقوى نافعة لكل شيء، إذ لها مؤعد الحياة الحاضرة والعتيبة" (١ تي ٤: ٧، ٨).

**٢- لكي تعيش في التقوى اجعل حياتك كلها شكر ورضى واحتمال.** ابتعد عن الضيق والتذمر والشكوى والتأفف.

**٣- لكي تعيش في التقوى يجب أن يكون قلبك مفتوحاً بالمحبة لكل أحد،** لتستطيع أن تسهل حياة الآخرين. إن كنت تنتقد الآخرين وتدينهم فكيف ستسهل طريقهم؟ يقول معلمنا بولس الرسول: "قدموا في إيمانكم فضيلة، وفي الفضيلة معرفة، وفي المعرفة تعففاً، وفي التعفف صبراً، وفي الصبر تقوى، وفي التقوى مودة أخوية، وفي المودة الأخوية محبة" (٢ بط ١: ٥-٧). إذن هناك علاقة بين الإيمان والمحبة التي تمارسها في حياتك اليومية وأنت تعيش بالتقوى.

### تدريب

إن تسهيل طريق التقوى هو أحد مبادئ الحياة الناجحة. فليتب كل واحد منا يسهل الطريق للآخرين، ويساعدهم، ويقويهم، ويشجعهم، ويسندهم.

سهل حياة من حولك في: المجتمع، أسرته، الجيران، الأحياء... لا تكن ممن يعقدون الأمور ولا تكن عقبة ولا تكن مصطدم، بل كن حلالاً للمشاكل، واجعل حياتك بسيطة وجميلة.

**٣- داود النبي:** لما وقف كصبي صغير أمام جليات الجبار، قال له: "أنت تأتي إليّ بسيف وبرمح وبترس، وأنا آتي إليك باسم رب الجنود" (١ صم ١٧: ٤٥). إن حضور الله أمامه في كل حين ومخافة الله الموجودة في قلبه أعطته شجاعة.

**٤- دانيال النبي:** كان في الأسر، وأخذوه لخدمة الملك، وكان لابد أن يأكل من ذبائح الأوثان، "أمّا دانيال فجعل في قلبه أنه لا يتنجس بأطياب الملك ولا بخمر مشروب" (دا ١: ٨)، وطلب أن يأكل القطني (بقوليات) وأن يجربوه، وبعد عشرة أيام نجح في الاختبار لأنه جعل الله أمامه.

**٥- كرتيليوس قائد المنة الروماني:** شخص وثني لكنه: "تقي وخائف الله مع جميع بيته، يصنع حسنات كثيرة للشعب، ويصلي إلى الله في كل حين" (أع ١٠: ٢)، لذلك أمر الله بطرس أن يعلمه الإيمان، فتعمد وصار مسيحياً لأن مخافة الله كانت في قلبه.

لو كل إنسان عاش في مخافة الله ووضع الله أمامه في كل حين لانصلحت كل المجتمعات، وأغلقت السجون، وانتهت التوترات، وقلت القضايا. لذلك نصلي: "سهل لنا طريق التقوى".

## "سهل لنا طريق التقوى"

### كل من في موضع مسئولية:

#### (أ) الراعي

الراعي لا يجب أن يكون عنيفاً، أو متشدداً، أو حرقياً بل يسهل الطريق، مثلاً في:

**١- الاعتراف:** على الراعي أن يتذكر أن الكنيسة علمتنا أن نقول "سهل لنا طريق التقوى". ويأخذ مثلاً له حكمة القديس إيسودورس في تعامله مع القديس موسى الأسود، الذي كان قبل توبته معتاداً على الأكل بشرافة، فسهل له الأمر وتدرج معه على مدى زمني طويل، إلى أن صار يصوم يومين يومين.

**٢- الصلاة بالأجبية:** البعض غير معتاد على الصلاة بالأجبية، فلا يطلب من هؤلاء أن يصلوا السبع صلوات بالكامل، بل يمكن أن تكون البداية بالصلاة الربانية فقط، وبعد فترة تضاف صلاة الشكر، ثم مزمر التوبة، ثم بعض المزامير، وهكذا..

#### (ب) الآباء والأمهات

هناك آباء متشددون، وأمهات متسلطات. هناك آباء عندهم جمود ولا يتحركون مع الزمن الذي نعيش فيه، وهناك أمهات ناموسيات أو حرفيات. فلا تكن هكذا بل إذا أخطأ ابنك أو ابنتك خذهم في حضنك، واعلم إنك لو كسرت نفس ابنك هذا الكسر لن يجبر. وعبارة "سهل لنا طريق التقوى" داخل البيت تشمل التشجيع.

يجب أن تفكروا كيف تسهلون طريق الحياة لأولادكم، كيف تسندونهم، وتقفون بجانبهم.

ضمن سلسلة صلوات نصليها في القداس ونتأمل فيها على التوالي نصل اليوم إلى عبارة: **"سهل لنا طريق التقوى"**. ونجد معلمنا بولس الرسول يوصي تلميذه تيموثاوس قائلاً: "وأما أنت يا إنسان الله فأهرب من هذا، واتبع البر والتقوى والإيمان والمحبة والصبر والوداعة" (١ تي ٦: ١١-١٤).

### ما هي التقوى؟

التقوى هي مجموع الإيمان والمحبة، ويسبقها الأساس. والتقوى هي المخافة، أي أن يكون الله حاضرًا أمامك في كل وقت وفي كل عمل، كما يقول داود النبي: "جعلت الرب أمامي في كل حين، لأنه عن يميني فلا أترعزع" (مز ١٦: ٨). هناك من يتقي الله ومن لا يتقي الله، ومن يعيش في مخافة الله ومن هو بعيد عنها.

### أشكال التقوى

التقوى صفة تلازم الإنسان الروحاني المتدين، ولها أشكال متعددة:

**١- التقوى في الصلاة:** فتجد منظر الإنسان أثناء الصلاة مؤثراً.

**٢- التقوى في قراءة الكتاب:** فتجده يقرأ الكتاب المقدس بروحانية واحترام والتزام، فلا ينشغل بشيء آخر مهما كان.

**٣- التقوى في الخدمة:** فتكون خدمته بروح الاتضاع.

**٤- التقوى في المال:** فيستخدم المال الموجود بيده بحكمة وتبدير حسن سواء كان فقيراً أو غنياً.

**٥- التقوى في العلاقات:** علاقاته بالآخرين بها محبة وسلام وبساطة قلب بدون خبث أو دوران أو اصطناع.

**٦- التقوى في العمل أو الخدمة:** فيسهل التعامل معه، ولا يصطدم مع أحد.

### أمثلة لأناس لم يعيشوا بالتقوى

**١- حنانيا وسفيرة:** قاما بتمثيل دور الأبرار الذين يحضرون ممتلكاتهم ويلقونها تحت أقدام الرسل (أع ٥)، لكنهما كانا يكذبان. أخذوا صورة التقوى الخارجية فغابت عنهم التقوى الحقيقية.

**٢- عخان بن كرمي:** عندما دار شعب إسرائيل حول أريحا فسقطت أسوارها وكان انتصاراً عظيماً، ثم هزم الشعب أمام عاي القرية الصغيرة، وسألوا الله عن السبب، قال: "في وسطك حرام يا إسرائيل" (يش ٧: ١٣)، لأن عخان كان قد سرق من الغنيمة.

### أمثلة لأناس عاشوا بالتقوى

**١- يوسف الصديق:** لما تعرض للتجربة وهو بمفرده قال عبارته الخالدة: "كيف أصنع هذا الشر العظيم وأخطئ إلى الله" (تك ٣٩: ٩) وصار مثلاً لاجتياز اختبار التقوى بنجاح.

**٢- أيوب الصديق:** قال عنه الكتاب "رجل كامل ومُسْتَقِيم، يتقي الله ويحيد عن الشر" (أي ١: ٨).



# المناورة

## حبة

## سينور



# عيد التنروز

مجلة المشرق المسيحي - مطبوعه الارثوذكسيه سيدني تحت رعاية نيابة الجورجيا ابيس لاجب دانييل



COPTIC ORTHODOX CHURCH  
+ DIOCESE OF SYDNEY +  
& AFFILIATED REGIONS  
NSW • QLD • NT