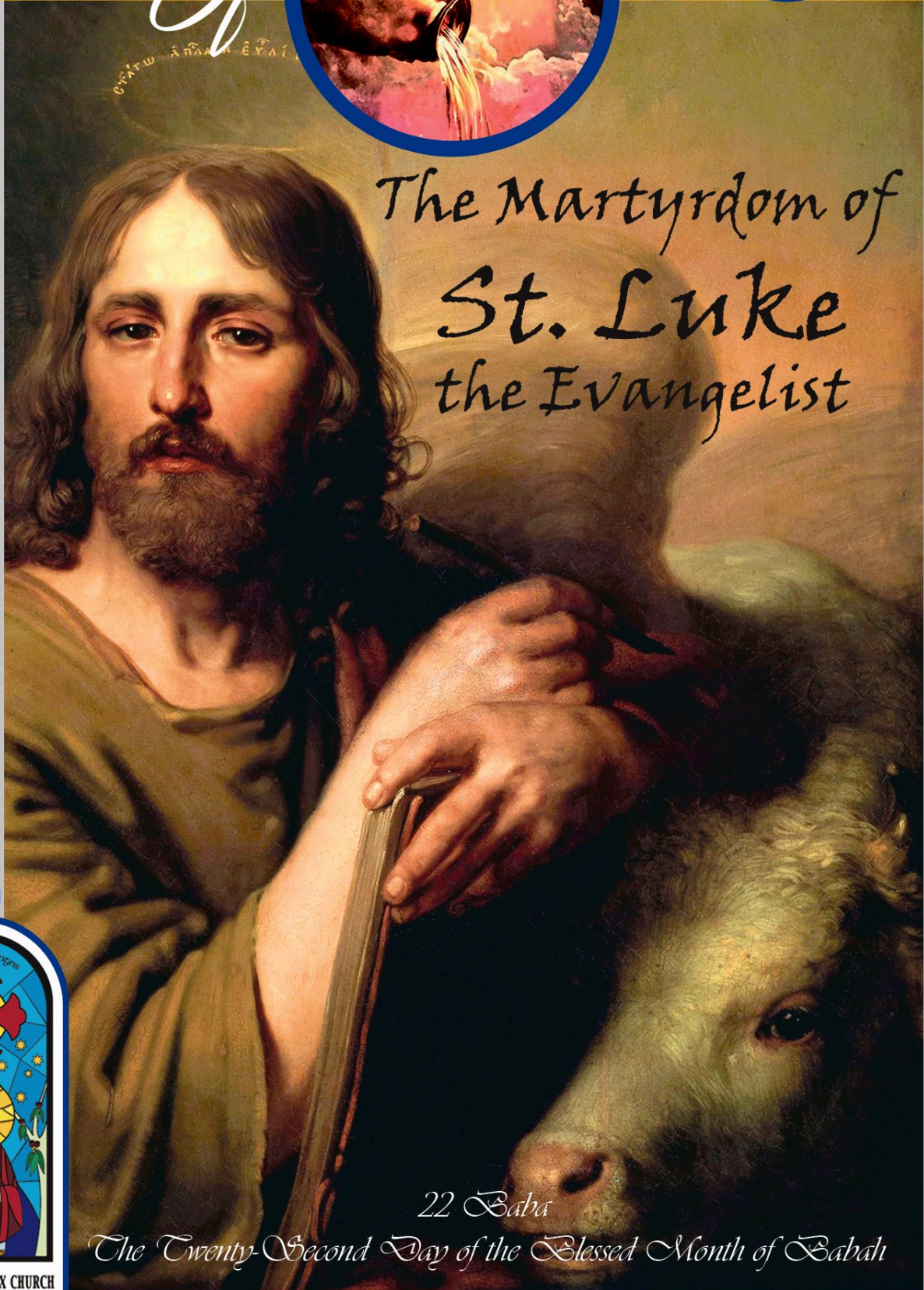


# Σ L-MANARA

# Spring of Love



The Martyrdom of  
St. Luke  
the Evangelist



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

22 Baba

The Twenty-Second Day of the Blessed Month of Babah



# THE STORY OF ZACCHAEUS

## LUKE 19:1-10

The Gospel Reading of Zacchaeus today is giving us 2 important messages:

1. How repentance has many rewards
2. How our beloved Lord accepts everyone and utilises all kinds of people in His service.

For example, the Lord chose for the service all types of people – from very spiritual to very sinful – and each one played a great role in serving the Lord.

Even those who were very sinful, the Lord did not turn away, but accepted them, and their lives give us great hope that the Lord can work with us, even if we are very weak.

In verse 7 we read that Zacchaeus was a 'sinner'.

- But we also read in verse 3 that: "He sought to see who Jesus was".
- There is an important message here: Zacchaeus did not only want to see Christ physically, but he

desired to see Christ through eyes of faith.

o This means that we can only see Christ through faith.

- But his problem was that he was very short, and the crowd was stopping him from seeing Christ. And so, he climbed a tall tree so that he could see over the top of the crowd.

o This act symbolises that sometimes there are obstacles that stop us from seeing the Lord, and the only way for us to see Him, is for us to rise above all these obstacles and worldly care.

o Another important point is that when Zacchaeus climbed the tree, he was alone, and this teaches us that in solitude, we are able to see the Lord, and experience His wonderful company.

o Anyone who wants to see the Lord, will be able to overcome any obstacle, just so he can be with the Lord.

"And when Jesus came to the place, He looked up and saw him"

- In this verse "Jesus came to "the place". "The Place" is where Zacchaeus was alone in a tall tree.

o And so, "the place" represents the place of solitude that is away from worldly cares.

o It is "the place" of humility, and "the place" that is very far away from pride and ego. Because it is in this place, that we will meet the Lord.

- In this verse, we see that the Lord called Zacchaeus by name. This teaches us some very important lessons:

1. the importance of individual service – and the Lord Himself gave us many examples – Nicodemus, the Samaritan woman, the paralysed man, the blind man, Mary Magdalene, and many others.

2. The Lord responds to those who greatly desire to see Him, and will reward them by giving more than what they desire.

- Zacchaeus only wanted to see the Lord, but as a result of his faith, the Lord allowed Zacchaeus to see Him, and also spoke with

him personally, and had dinner with him also.

3. The Lord invited Himself to have dinner with Zacchaeus because He knew Zacchaeus would welcome Him.

- This means that wherever the Lord goes, He opens the heart to receive Him. And that's why it's important for us to spread the love of God to those who do not know Him.

4. The message of this verse is very clear: the Lord is saying that if we desire to see Him, He will not delay in coming to us.

- The Lord will never delay in responding to a heart that is full of faith and love for Him.

"Jesus looked up and saw him" (v5):

- The Lord took notice of Zacchaeus and gave him full attention!

- The Lord addressed him by name to show how special he is to the Lord.

- The Lord knew the desires of Zacchaeus heart, and so He answered by giving

him more than what he wanted– Zacchaeus not only saw the Lord, but spoke with Him, and had dinner with Him!

- Even though Zacchaeus was a sinful man, the Lord gave him encouragement – and gave him a chance, and this was the first step in changing his life.

- Often we may see a sinful person and judge them saying, ‘they don’t deserve a 2nd chance!’ but this is very wrong, because all these people need is a kind word, and some love and understanding, to change them from being a sinful person into a very spiritual person.

- So the Lord here is giving us a very important lesson in individual service as well as how to deal with people.

“Zacchaeus, make haste and come down, for today I must stay at your house”(v5)

These beautiful words are a lesson in repentance, and symbolise 3 important lessons for us:

1. Those who know and see Christ, must make haste (which means, they must hurry) to change their lives from being sinful to being righteous.

2. R e p e n t a n c e

should not be something we delay to do, because this is very dangerous. We must never keep the Lord waiting, but instead we must make haste to repent and return to the Lord once more.

3. Once we make haste to change our lives through repentance, the Lord will straight away come and dwell within us.

1. The story of Zacchaeus teaches us that we must insist to overcome any obstacle that will come between us and God, that we must quickly repent and return to the Lord. As a result, the Lord will reward us by dwelling inside of us.

“So he made haste, and came down, and received Him joyfully”(v6)

- Z a c c h a e u s did not hesitate in his faith and repentance, but made haste to change his sinful ways.

- It is because of his repentance, that he was able to welcome our beloved Lord as a special guest in his house

- The joyfulness that Zacchaeus experienced is a fruit of repentance – because once a heart accepts the Lord, and

experiences the love of God, it becomes full of thanksgiving and joy.

- When Zacchaeus received the Lord in his house, it symbolised Zacchaeus receiving Christ into his heart.

- T h e r e f o r e , whenever Christ calls to us, we must make haste



to answer His calls; and when He comes to us, we must receive Him joyfully.

“Then Zacchaeus stood and said to the Lord, “Look, Lord, I give half of my goods to the poor; and if I have taken anything from anyone by false accusation, I restore fourfold.” (v8)

- We find in this verse the public repentance of Zacchaeus. He is admitting that he has done wrong, but that he is willing to repent and fix the situation.

- And the Lord will accept his repentance, because of his faith and charitable deeds

- T h e charitable deeds that Zacchaeus mentions, is a fruit of his repentance.

- I t becomes clear in the story that the Lord accepts his repentance by saying, “Salvation has come to this house”. And this is proof that Zacchaeus has now turned from sin to God; and has now welcomed Christ into his home and life.

May the Lord bless all of you and grant you grace upon grace, through the intercessions of the Virgin St Mary, all the Martyrs and by the blessings and prayers of HH Pope Tawadros II, may the Lord keep his life for many years to come.

*Glory be to God for ever*

**Bishop Daniel**

Bishop of the Coptic Orthodox Diocese  
of Sydney & Affiliated Regions

# COPTIC NEW YEAR (NAYROUZ) CELEBRATION AT NSW PARLIAMENT HOUSE

2 THOUT 1740 AM | 13 SEPTEMBER 2023

COPTIC ORTHODOX CHURCH DIOCESE OF SYDNEY & AFFILIATED REGIONS - NEW SOUTH WALES • QUEENSLAND  
• NORTHERN TERRITORY • SOUTHEAST ASIA

Through the grace of God, the Diocese of Sydney & Affiliated Regions celebrated Coptic New Year 1740 AM at NSW Parliament House, in partnership with the NSW Parliamentary Friends of Egypt.

A wonderful event and memorable celebration filled with joy, appreciation and contemplation alongside HG Bishop Daniel of the Diocese of Sydney, HG Bishop Daniel of St Shenouda Monastery, Putty, HG Bishop Bartholomew of the Greek Orthodox Archdiocese of Australia, Fr Joshua Tadros, Papal Legate and Chairperson of the Sydney Diocesan Board of Trustees, and HE Mr Mohamed Khalil, Consul-General of Egypt in Sydney.

It was an honour to have with us, The Hon. Stephen Kamper, MP, Minister for Sport and Multiculturalism, representing The Hon. Chris Minns, MP, Premier of NSW; The Hon. Mark Speakman, Leader of the Opposition, NSW; Mr Edmond Atalla, MP, Parliamentary Secretary for Police and Counter-terrorism, and

Co-Founder of the NSW Parliamentary Friends of Egypt and Cr Paul Sedrak, Member for Bayside Council.

We were also immensely grateful to have over 25 parliamentarians and numerous mayors, councillors and community leaders celebrating with us. Extending our thanks, we also acknowledge the attendance of the following Members of Parliament (MPs):

- The Hon. Michael Daley, MP, Attorney General of NSW
- The Hon. Ron Hoenig, MP, Minister for Local Government
- The Hon. Sophie Cotsis, MP, Minister for Industrial Relations
- The Hon. Jihad Dib, MP, Minister for Customer Service/Digital Gov.
- Dr Hugh McDermott, MP, Parliamentary Secretary to the Attorney General and Chair of the NSW Parliamentary Friends of Egypt
- Mr Mark Coure, MP, Shadow Minister for Multiculturalism, Co-Founder of the NSW Parliamentary Friends of Egypt

- Ms Eleni Petinos, MP, Shadow Minister for Finance and Sport
- Ms Kellie Sloane, MP, Shadow Minister for Environment
- Mr Warren Kirby, MP, Member for Riverstone
- Mr Jordan Lane, MP, Member for Ryde
- Ms Charishma Kaliyanda, MP, Member for Liverpool
- Mr Tim James, MP, Member for Willoughby
- Mr Michael Regan, MP, Member for Wakehurst
- Mr Matt Cross, MP, Member for Davidson
- Mrs Tina Ayyad, MP, Member for Holsworthy
- Ms Stephanie Di Pasqua, MP, Member for Drummoyne


We also thank the following Members of the NSW Legislative Council (MLCs) for their attendance:

- The Hon. Damien Tudehope, MLC, Shadow Treasurer
- The Hon. Scott Farlow, MLC, Shadow Minister for Planning
- The Hon. Mark Buttigieg, MLC, Secretary for

- Multiculturalism
- The Hon. Chris Rath, MLC, Opposition Whip
- The Hon. Rachel Merton, MLC
- The Hon. Shaoquett Moselmane, former MLC
- Thank you to the following Mayors for being with us to celebrate the new year:
- Mayor Cr Nick Katris, Georges River Council
- Mayor Dr Christina Curry, Bayside Council
- Mayor Cr Karen Pensabene, Strathfield Council

We also thank Mr Joseph La Posta, CEO of Multicultural NSW and NSW Police Detective Superintendent Paul Dunstan, our clergy, Board of Trustees and Education Board, Coptic Colleges, various committees and organisations, and beloved community members for joining us to commemorate this momentous night celebrating Nayrouz 1740 AM. Wishing you all a happy and blessed Coptic New Year - Feast of Nayrouz.



  
PRIME MINISTER

**MESSAGE FROM THE PRIME MINISTER**

**COPTIC NEW YEAR**

I send my warmest wishes to everyone celebrating Nayrouz.

On this day, Copts around Australia honour the martyrs of their faith and the sacrifice they made to protect Christianity. This celebration, and the centuries of tradition it draws upon, resonates with many Copts who have made their home in Australia.

Today, Australia has one of the world's largest Coptic diaspora communities, and celebrations like Nayrouz show the warmth and joy you bring to our multicultural country.


It gives me great pride that the first Coptic Church in Australia — and the first Coptic church outside of Egypt — was established at Sydenham, in my electorate of Grayndler.

It was a great moment for Australia's Coptic community when Pope Tawadros II visited our shores in 2017. As His Holiness said at the time,

*"We have the power of faith in our hearts."*

I wish you a happy and prosperous Nayrouz.

May it bring peace and hope to all.



The Hon Anthony Albanese MP  
Prime Minister of Australia

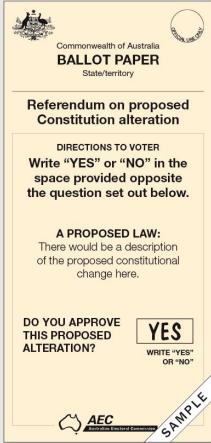
September 2023

## How to make your vote count

For this referendum you will receive a ballot paper with the proposed change to the Australian Constitution.

On the ballot paper:

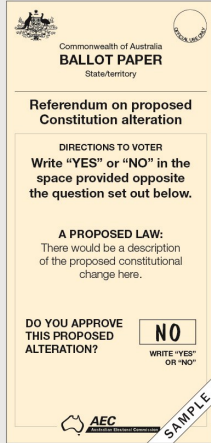
Write **YES** if you approve the proposed change



Sample ballot paper

**OR**

Write **NO** if you do not approve the proposed change



Sample ballot paper

Don't worry if you make a mistake. You can ask for another ballot paper and start again.

Voting is compulsory for Australian citizens aged 18 years and older. If you don't vote you may be fined or prosecuted. If you vote more than once it is a criminal offence.

Authorised by the Electoral Commissioner, 10 Mort Street, Canberra

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

## THE BEAUTY OF THE NIGHT

By H.H. Pope Shenouda III

"I Sought Him, But I Did Not Find Him"

Song of Solomon 3:1

By night on my bed I sought the one I love; I sought him, but I did not find him.

Our spiritual life is not all about the pleasures that we experience in

the presence of the Lord. There are wars to be expected and fought. As the Bible warns us, a righteous man may fall seven times and rise again, (Prov 24:16). Satan envies the children of God and tries to hinder their spiritual growth. There are also times in which we manifest signs of weakness

and abandonment. Therefore, throughout our spiritual life, it would be virtually impossible to feel that, His left hand is under my head, and his right hand embraces me. (Song 2:6). It will also be difficult to claim that you have constantly been able to abide in the

Father because of the intervals in which failures, weaknesses, confusion, abandonment are likely, even inevitable. By night on my bed I sought the one I love. I would like to contemplate on the word night. There are two meanings for the word night. One is physical or literal, and



# 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.

## ENGAGEMENT REPORT

**2**

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

## LETTER FROM CONFESSION FATHER

**4**

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](mailto:SECRETARY@SYDNEYFAMILYCOUNCIL.ORG.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

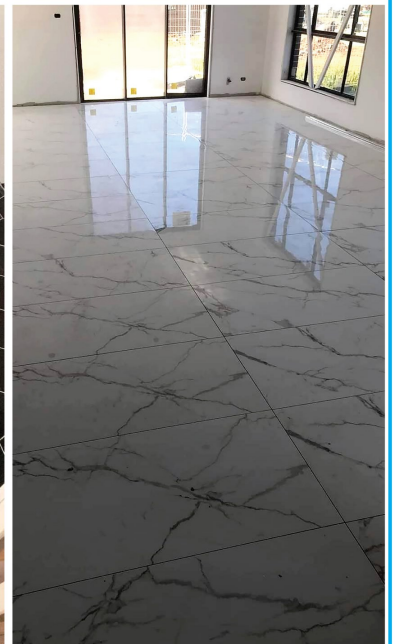
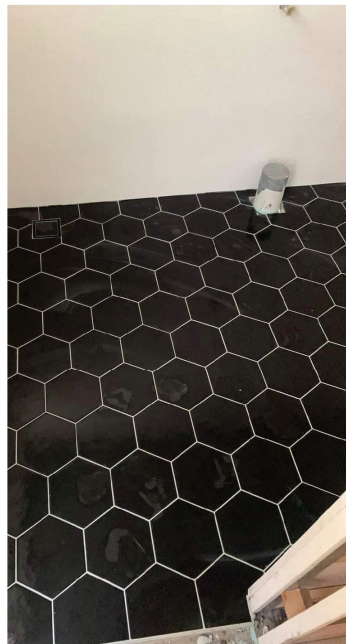
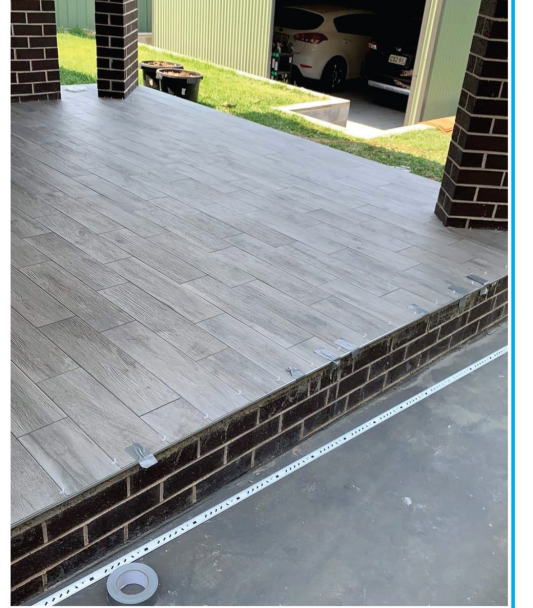
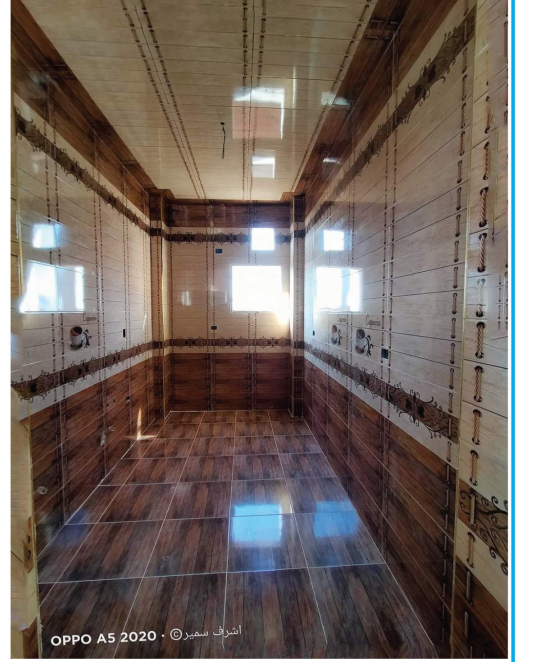
AND MUCH MORE WE CAN DO...

**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](mailto:info@karastiling.com.au)

 [www.karastiling.com.au](http://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

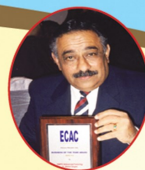


**Dr. Wahid Gerges**

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 Tobbutt 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



**ELIANE DAWOOD**  
HIGH ACHIEVER



**MARIA ZACHARIOUS**  
HIGH ACHIEVER



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



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



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

OTHER HIGH ACHIEVERS

ACCELERATED YR-11

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

**CONGRATULATIONS !!**

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



**Pearl**  
HOME CARE

رعاية مهنية لكبار السن  
بالمنازل وبأسعار في المتناول

بيرل هوم كير

www.pearlhomecare.com.au



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

ABOUT PEARL

www.pearlhomecare.com.au

## خدمات تتميز بالمرونة مع ضمان رضاك عنها

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

- X** لا يوجد رسوم تسجيل أو  
عروضات خروج من الرعاية
- \$** ضمان استمرارية  
الأموال بالكامل
- +** لا يوجد رسوم  
إدارية خفية
- 🔒** لا يوجد عقود بتردد  
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 تأهلاً عالياً، ولديهم سنوات من الخبرة  
وشغف برعاية المحتاجين.

يشمل فريق العمل لدينا ما يلي:

- مختصون بإدارة الرعاية
- ممرضات مسجلات
- أخصائيو الصحة والسلامة المهنية
- مقدمو الرعاية الشخصية
- أخصائيو صيانة المنزل والحديقة

نحن ندرك صعوبة استقبال أشخاص جدد في  
منزلك، ولهذا السبب نحن نلتزم بضمان سلامتك  
ووضعنا توفيق أفضلنا عند اختيارك مقدم  
الرعاية المفضل لك.

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

## Our services

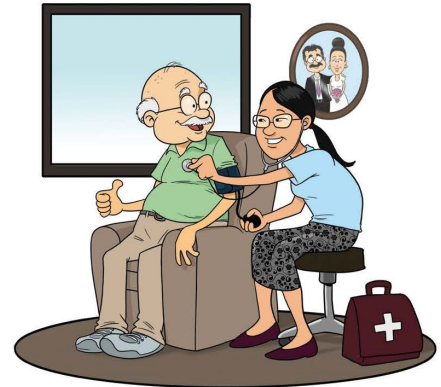
We provide a range of specialised aged care  
services, including:

- **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.

**Pearl**  
HOME CARE  
Sydney Inner West

Professional and affordable  
in-home aged care



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

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

www.pearlhomecare.com.au

## 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

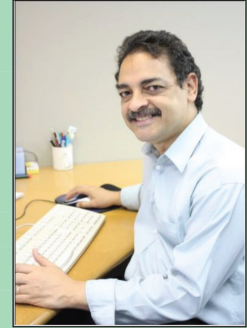
Email: [emadmek@hotmail.com](mailto:emadmek@hotmail.com)



30 years of experience in Sydney

30 عاما في خدمة الجالية بسيدني

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



## 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.



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

تدفع الاشتراكات عن طريق البنك كل ثلاث اشهر مقدما  
المجلس ملتزم بمسداد كافة التلقات حسب شروط العقد المبرم والاشتراك التلق عليه  
المدافن في:

RIVERSTONE & PINE GROVE MINCINCINBURY

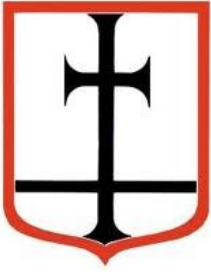
في حالة تغير العنوان ورقم التلغون نرجو اخطار الجمعية كتابيا لتسهيل التواصل  
معكم

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

فابن متى 0433493578

الفريد جندى: 0428270389

امير غبريال 0423430564



## 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**



**"بيعوا مالكم واعطوا صدقة. اعملوا لكم ايكياساً لا تفنى وكنزاً لا ينفد فى السموات..." (لو ١٢: ٣٣)**

**"...وتعضدون الفقراء..مغبوط العطاء اكثر من الاخذ". (اعمال ٢٠: ٣٥).**

يتوسل مجلس اداره مؤسسة سانت مارك الخيرييه من كل شخص ان يدعم الخدمات التى نقدمها إلى أخوه الرب بجنوب السودان والذين هم فى اشد الحاجة إلى يد العون بسبب الظروف الصعبة التى يمرون بها.

والان مؤسستنا الخيرييه تترجى اصحاب القلوب الخيره ان يتبرعوا فوراً وبسخاء الى الحساب المصرفى المذكور أدناه للمواصله فى خدماتنا الخيرية. والرب قادر ان يعوض تعب محبتكم بالباقيات عوضاً عن الفانيات.

ورقم حساب البنك كالاتي:-

Financial Institution: - St. George Bank

Swift Code: - SGBLAU2S

BSB: - 879-112

A'cc: - 493911231



**وبماكاننا 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 طغمت الملائكه وطلبات جميع القديسين وصلواتكم انتم ايضاً، أن يكلل هذه المؤسسة بالنجاح و التوفيق لمجد اسمه القدوس.

**"امل اذنك الى المسكين واحبه برفق ووداعه" (سير ٨: ٤)**

**"But do not forget to do good and to share, for with such sacrifices God is well pleased" (Heb 13:16)**

**"...that you must support the week,...it is more blessed to give than to receive".(Acts 20:35).**

The board of directors of St. Mark Nubian Foundation, are kindly urging everyone to assist our good cause in The Sudan.

Our Foundation is now pleading to everyone with kind heart, to donate generously and promptly to continue our charitable work for Lord's Brethren in South Sudan who are in desperate need for your supporting hand. Accordingly, we are kindly requesting everyone to donate promptly and willingly to the above bank account :-

May our Lord and Saviour Jesus Christ, reward your good deed with His Heavenly rewards.

**"We can issue with our own Tax deductible Receipt"**

**"He that pity upon the poor lendeth unto the Lord" (Pro 19:17)**

**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)



معروف أن هرمون الثيروكسين هو الذي يعطي طاقة للعضلات وكل خلايا الجسم وكذا أهميته في تنظيم الإفرازات الهرمونية والإنزيمات في جسم الإنسان، ومن العلامات الواضحة لنقص هذا الهرمون نقص في الحركة الجسمانية ونقص في التفاعل الفكري ويؤدي إلى الاكتئاب والخمول وفقدان الشهية للأكل والإمساك وتساقط الشعر ونشاف الجلد وقد يؤدي للهلوسة، وعند تشخيص كل مسببات هذه الأمراض يمكن سريعا إعطاء الجرعات اللازمة من الثيروكسين

### ٣- زيادة الوزن ( OVERWEIGHT (OBESITY)

تحتاج كل أعضاء الجسم لطاقة أكبر وغذاء أكثر نتيجة لزيادة وزن الجسم وتراكم الدهون به وذلك يؤدي إلى الخمول ومشقة الحركة

### ٤- نقص الوزن ( UNDERWEIGHT

نقص المواد الغذائية الهامة وخاصة النشويات والدهنيات والبروتينات وغالبا كذلك نقص الفيتامينات والمعادن تؤدي لقلّة الطاقة المطلوبة وهذا يظهر جليا في الأوساط الفقيرة وأثناء الجوع أو الصيام لمدة طويلة

### ٥- كثرة النوم ( TOO MUCH SLEEP

وجد أن كثرة النوم ٩ ساعات أو أكثر تؤدي للخمول والكسل العام

### ٦- قلة النوم ( LACK OF SLEEP

الكثير يعاني من قلة النوم اليومي أقل من ٦ ساعات وذلك بسبب القلق الليلي أو بسبب وجود آلام بالجسم أو السهر أو الالتزام بساعات العمل. كل ذلك يؤدي إلى الخمول العام مع التوتر النفسي

### ٧- السكري ( DIABETES

نلاحظ أن الذين يعانون من ارتفاع معدل الجلوكوز في الدم أو انخفاضه يؤدي لاضطراب ملحوظ في أعضاء الجسم وقد يكون سبب ذلك عدم الالتزام بالعلاج المطلوب أو الغذاء الخاص بذلك

### ٨- الإصابة بالكوفيد ( COVID INFECTION

حسب التقارير الطبية وجد أن الكثير من الناس سواء رجالا أو نساء بعد الإصابة بالكوفيد لمدة طويلة يعانون بعدها بخمول عام بالجسم وقد يؤدي كذلك لنقص في حاسة الشم والتذوق

### ٩- كثرة الجلوس ( LONG PERIODS OF SITTING

كثير من الرجال والنساء وخاصة مع تقدم العمر يفضلون الجلوس أو الاسترخاء معظم اليوم سواء من ناحية الكسل أو بسبب آلام بالمفاصل أو الظهر وذلك يزيد من ظاهرة الخمول لديهم

### ١٠- زيادة ملء المعدة ( OVEREATING

البعض وخاصة الذين لديهم شراهة كبيرة للأكل يقومون بملء المعدة بكميات كبيرة من الأكل وبعدها يشعرون بالخمول لأن طاقة الدورة الدموية تتحول بسرعة للجهاز الهضمي لإفراز الإنزيمات الهاضمة لهذا الكم الكبير من الأكل بالمعدة وقد تصيبهم تخمة الأكل.

د. فؤاد ج بطرس

ماجستير تغذية نمو الاطفال

## ثقافة طبية وغذائية

### الموضوع الثاني والستون

### أسباب الخمول والإرهاق

## CAUSES OF TIREDNESS & FATIGUE

الكثير من الناس رجالا ونساء يعانون من الإرهاق والإحساس بالتعب والخمول ليس من كبر السن فقط فقد يكون البعض منهم في مقتبل العمر أو حتى في الأطفال أو حتى ممن لا يعانون من أمراض بالعضلات أو العظام أو أي أمراض داخلية

ووجدت فئة أخرى هي المسبب لذلك ومن سمات الكسل فيها أنهم يفضلون كثرة الجلوس أو الاستلقاء وحبهم لزيادة ساعات النوم وبذلك لديهم النفور من عمل أي نشاط بدني لتقوية الدورة الدموية لتنشيط كل أعضاء الجسم

وهذا المقال يتركز حول توضيح الأسباب الأساسية للإرهاق البدني الذي يعاني منه الكثير من الناس

### ١- انقص الحديد ( IRON DEFICIENCY

كما يعرف الكثيرين بلا شك أن معدن الحديد في جسم الإنسان يدخل في تكوين كريات الدم الحمراء وهو بالتالي يحمل الأكسجين اللازم لطاقة كل خلايا الجسم في مختلف مواقعها الداخلية والخارجية، وكلما كان مستوى الهيموجلوبين في المعدل الطبيعي كلما كانت طاقة الإنسان في المستوى الصحي المطلوب

علامات نقص الحديد

### SYMPTOMS OF IRON DEFICIENCY

الخمول العام، ضربات بالقلب، ضيق في التنفس عند أي مجهود بدني، صداع، قلة النوم، بياض بالجسم، تسميل أصابع اليدين والقدمين

### أسباب نقص الحديد ( CAUSES OF IRON DEFICIENCY

١- النقص الغذائي: وهو الذي يتمثل في قلة كمية الحديد في المأكولات وخاصة قلة أكل اللحوم الحمراء وهذه ظاهرة ملحوظة في الأوساط الفقيرة أو التي تمتنع عن أكل اللحوم

٢- الأنيميا الناتجة عن فقدان الدم: وذلك بسبب الجروح النازفة أو الإصابات بالجسم أو أثناء العمليات الجراحية أو النزيف الداخلي بالأعماء أو المعدة أو البواسير النازفة أو سرطان الأمعاء

٣- قلة امتصاص الحديد: وهذا يحدث في بعض الذين لديهم اضطرابات أو أمراض بالجهاز الهضمي

٤- الأنيميا أثناء الحمل والرضاعة: لقلة الحديد المتواجد أو قلة تعويضه

٥- نقص النخاع الشوكي بالعظام: لنقص بعض المواد لتكوين الدم الأحمر مثل فيتامين B12 وحامض الفوليك وهرمون الثيروكسين والمواد البروتينية

٦- تكسير كريات الدم الحمراء: وهي تعيش لمدة ١٢٠ يوم فقط ثم بعد ذلك يتم تكسيرها ولكن الأهم أنها تحتفظ بالحديد لتكوين كريات جديدة

٧- أنواع الأنيميا: توجد أنواع مختلفة من الأنيميا ولا داعي لتفصيلها في هذا المقال

### ٢- نقص هرمون الغدة الدرقية ( HYPOTHYROIDISM

## يوميات مختارة



جوزف سميت النبي والكاهن  
والشهادي لدى طائفة المورمون  
والمؤسس لكنيسة " كنيسة يسوع  
المسيح لقديسي اليوم الاخر "

شبابان من هؤلاء الشباب الذين يعملون بالآلاف حول العالم ، ثم ما قرأته بعد ذلك عن نشاط بعض هؤلاء المورمون الأميركيين في مصر في العدد الصادر في 16 أكتوبر 1995 من "روز اليوسف" حيث جاء ما نصه :

" المورمون ديانة كوكتيل يعتنقها أكثر من 200 أميركي من المقيمين في القاهرة، يمارسون طقوسهم الغريبة علي أنغام آلة

البياتو في فيلا أنيقة بحي المعادي ، وفرع القاهرة سري رغم مرور 15 عاما علي بدء نشاطهم في مصر علي يد مدرس بالجامعة الأميركية في القاهرة ..

رفضت وزارة الداخلية المصرية طلبهم لممارسة ديانتهم بطريقة علنية بعد تحذير الكنيسة المصرية من السماح لهم بنشر دعوتهم !

وقد عرض الدكتور مارتن هاريس المدرس السابق بالجامعة الأميركية علي عدد من الشباب المصريين الذين التقى بهم في زيارته الأخيرة لمصر إمكانية مساعدتهم في الحصول علي إقامة دائمة داخل الولايات المتحدة والبحث لهم عن فرص عمل مناسبة بشرط إعلانهم اعتناق المورمونية والاستعداد للعمل كمبشرين بها في بعض دول العالم الثالث والحصول علي مقابل مادي كبير ، وفي عام 1985 قام المركز الرئيسي في ولاية يوتا باميركا بترجمة كتابهم المقدس إلي العربية إيدانا ببدء الدعوة لدخول العرب إلي ديانتهم الغريبة .. "

لعل في عدد قائم من المنارة ان اكتب بتفصيل عن عقائدهم الغريبة التي لا تمت للمسيحية باى صلة رغم انهم يدعون انهم مسيحيون !!

المورمون إذن علي الأبواب يتمنون التغلغل في المجتمعات العربية المسيحية مثلما تغلغلوا بنجاح في أماكن أخرى كثيرة من العالم . لعل كتابي ( المورمون .. هل هم مسيحيون – الذي صدر عام 1996 في طبعين ) يأتي إسهما متواضعا مني لصد هذا التيار الجديد قبل أن يُغرق البعض .

ميشيل بطرس

### من هم المورمون

ليسوا فقط أتباع شهود يهوه الذين يدقون الأبواب هذه الأيام ليكسبوا تابعاً جديداً ، فالذى يدق الباب قد يكون واحداً من المورمون ، تمييزهم عن غيرهم سهل ، فخلف الباب لمن يفتح لهم يقف شابان لهما مظهر شباب الأميركيين في الخمسينات : بدلة محافظة وشعر قصير وكتابتان موضوعان بعناية تحت ابط كل منهما : كتاب العهد الجديد وكتاب مورمون .

وهم لا يدقون الأبواب عفويا ، فهم يحملون خرائطاً تقول لهم أن أحداً منهم لم يطرق هذا الباب أو ذاك لأكثر من سنتين ، وإذا حدث واستجاب أحدهم للطارق ولو أقل استجابة سيسجلون هذا عليه في مفكرتهم : شكله ، اسمه ( ان كان قد نطق به ببساطه ) ، عمره ، بل لونه ، وسيضعون ذلك في قائمه معهم ، إذ ربما يبدى استجابة أقوى مع مرسل آخر يأتيه ولو بعد عامين !

والمورمون يدعون كشهود يهوه أنهم مسيحيون ، ودق الأبواب في الواقع جعل من (كنيستهم) أكثر الكنائس نمواً في العالم ، فبينما كانوا لا يتعدون المليون في نهاية الحرب العالمية الثانية بعد أكثر من 100 سنة من عام التأسيس قفز عددهم الى الان نحو عشرة ملايين . هذا بفضل 35 ألف مرسل مثل هذين الاثنين اللذين يدقان الأبواب يبحثان عن فرائس جديدة ، كل واحد منهما مجهز بنبذة صغيرة إسمها أفضل الطرق لصنع اتصالات ذهبية مع الناس ، وبها نحو ثلاثين طريقة لمقابلة الناس .

لا نعجب إذن اذا عرفنا أن كثيرين منهم ينتهون بعد انتهاء مدة ارساليتهم الى العمل كبانعين في الشركات ينتقلون من منزل الى آخر ، وخبرتهم مع المورمون أقوى شهادة خبرة يقدمونها في بحثهم عن عمل .

### كتاب مورمون

كنت أعتقد أن كتابهم متواجد فقط باللغة الإنجليزية حتي "أهداني" صديق يعرف اهتمامي بالأديان نسخة من الكتاب باللغة العربية في مجلد قشيب .

هذه الترجمة العربية ل "كتاب مورمون" .. لمن نتجه إلا لقارئ اللغة العربية. ومن سيحمل هذه الترجمة له سوي



**النخيل** حيث ان الاخير يتحمل درجات الحرارة العالية .  
المطهى سهل الهضم والامتصاص ويستفيد منه الجسم بدرجة كبيرة . اما البيض النئى فهو صعب الهضم وتكون استفادة الجسم منه اقل بكثير من

البيض المطهى . ولا يفقد البيض المسلوق مثلا شيئا من قيمته الغذائية عند سلقه بل يسهل الاستفادة من البيوتين ( او فيتامين H ) او العامل المضاد لمرض بياض البيض ) .

ومن المعروف ان بياض البيض يتكون من البروتينات او بالاحرى من بروتين الالبومين الذى يحتوى على احماض امينية ضرورية او اساسية Essential amino acids للجسم (هذه الاحماض لابد من الحصول عليها من مصدر خارجى حيث ان الجسم لا يستطيع تكوينها داخليا ) . ولكن المشكلة الرئيسية هي ان بياض البيض مادة صعبة الهضم لا يستفيد منها الجسم كليا اذا اكلت البيض نئى بسبب احتواء البياض على مادة مثبطة تقف عتبة امام امتصاص بعض الاحماض الامينية . ولكن لحسن الحظ فان طهى البيض يسمح بالقضاء على هذه المادة المثبطة المذكورة فيتحول البيض من غذاء صعب الهضم الى وجبة غذائية سهلة الهضم .

من ناحية اخرى يعتقد الكثيرون ان البيض ذو القشرة البيضاء افضل من الناحية الغذائية من البيض ذو القشرة البنية . وهذا اعتقاد خاطئ ... لان القيمة الغذائية للبيض لا ترتبط بلون القشرة الخارجية وانما يحددها عدة عوامل اخرى منها السلالة ونوع التغذية ... الخ .

هناك ايضا اعتقاد سائد بين الكثيرين ان بياض البيض يسبب اتلانا للكلى ولذلك فانهم ياكلون صفار البيض فقط ويلقون البياض . وهذا اعتقاد خاطئ ... ليس له اساس علمى .

عزيزى القارئ ... عزيزتى القارئة ... الى اللقاء فى العدد القادم انشاء الرب وعشنا والحديث عى عادات وتقاليد غذائية اخرى .

كاتب هذه المقالة هو :-

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

2 - نوع الغذاء المستخدم : هل هو خضروات ( بطاطس ام باذنجان ام فلفل ام كوسة ام بصل ... الخ ) ام بقوليات ( الطعمية او الفلفل ) ام اسماك . فكل غذاء له التأثير الخاص به .

3- مدة التسخين او التحمير التى يتعرض لها الزيت : حيث يزداد معدل حدوث هذه التغيرات فى الزيت كلما زادت مدة التسخين او التحمير .

وفى النهاية ينصح البروفيسور / اسكندر بضرورة التخلص من الزيت بعد التحمير او القلى للمرة الاولى وخاصة فى حالة تحمير البصل او الكوسة او الفلفل . وهناك من يحاول اضافة زيت جديد للزيت القديم غير ان هذا تصرف خاطئ ويجب الابتعاد والتوقف عنه فوراً . ايضا بضرورة ان تخضع جميع المحلات العامة والمصانع خاصة التى تتعامل مع الاغذية التى يتناولها الانسان للرقابة الصحية والغذائية الشديدة والصارمة حماية للصحة العامة والمستهلكين .

4 - الملح على الطعام :-

تسود بين معظم الافراد عادة اضافة الملح بكميات كبيرة فى اغذيتهم وهذه عادة غذائية خاطئة لانه كلما زادت نسبة الملح فى انسجة الجسم كلما احتفظ بماء اكثر لتحقيق التوازن وهى حالة غير مرغوب فيها من الناحية الصحية فضلا عن ان الملح قد يثير الجهاز الهضمى ويؤثر فى عملية الامتصاص . ومن هنا ينبغى الا يكثر الافراد بصفة عامة والاطفال والمرضى بصفة خاصة من نسبة الملح فى الطعام .

ومما تجدر الاشارة اليه ان اضافة الملح الى اللحم قبل شوائه تعتبر عادة غذائية لان الملح يعمل على امتصاص الماء والمواد الذائبة فيه من اللحم وهذا يقود الى استنزاف المعادن والفيتامينات الموجودة فيه خصوصا الحديد لذلك يجب ان يشوى اللحم اولاً ثم يضاف الملح بعد ذلك .

غير انه قد يكون الملح مرغوبا فيه فى حالات الجو الحار نظرا لان كثرة العرق تخلص الجسم من نسبة غير قليلة من الملح . ولما كان ذلك يعقبه شرب كميات كبيرة من الماء فانه يلزم امداد الجسم بالملح تقاديا لنوبات الاغماء .

5 - البيض المطهى افضل وافيد من البيض الغير مطهى ( النئى ) :-

تسود عادة تناول البيض النئى عند بعض الافراد للاعتقاد السائد انه اكثر فائدة للجسم من البيض المطهى - وهذا اعتقاد خاطئ ... فالبيض

## ثقافة غذائية (72) عادات وتقاليد غذائية خاطئة (2)

اد/ منير حنا إسكندر  
عزيزى القارئ ... عزيزتى القارئة ... تحدثنا فى العدد السابق عن بعض العادات والتقاليد الغذائية الخاطئة مثل شرب الشاي اثناء او بعد الطعام وايضا حياة الخمول والكسل . وفى هذا العدد نستكمل الحديث عن عادات وتقاليد غذائية اخرى خاطئة يتبعها الافراد .

### 3 - استعمال زيت التحمير او القلى Frying oil عدة مرات :-

تنتشر فى انحاء كثيرة من بلدان العالم عادة استخدام زيت التحمير او القلى عدة مرات فى الفنادق والمطاعم والكافيتريات ومحلات الفول والطعمية (الفلفل) ومحلات الاسماك ومصانع البطاطس الشيبسى ربما لمدد طويلة جدا لتحمير الطعمية والبطاطس والباذنجان والفلفل والكوسة والاسماك ... الخ .

والمتبع عادة فى هذه الاحوال هو اضافة زيت جديد جزئيا للتدعيم كلما نقصت كميته نتيجة فقد الحادث اثناء التحمير ومن ثم فاتنه لا يتم تغييره بزيت جديد وهذه عادة غذائية خاطئة لان اعادة استخدام وتسخين بل وغلجان الزيت لفترات طويلة وبه الاغذية التى يتم تحميرها او قليها وفى وجود الهواء يترتب عليه :-

- (1) الهدم التام للفيتامينات وخاصة الذائبة فى الدهون
- (2) تكوين مركبات بوليمرية معقدة (A,D,E&K) وايضا نواتج اكسدة للزيت ومعظمها ضار بالصحة العامة للانسان بل ان بعضها يعتبر من المواد المسرطنة التى تسبب الاصابة بالسرطان مثل المالون الديهايد Malonaldehyde . وهو مركب من المركبات الالديهيدية .

وفى هذا المجال يقول بروفييسور / اسكندر فى العديد من ابحاثه التى اجراها والقاهها فى مؤتمرات دولية فى الولايات المتحدة وهولندا واسبانيا ان معدل حدوث هذه التغيرات فى الزيت اثناء عملية التحمير يتوقف على :-

- 1 - نوع الزيت المستخدم فى التحمير : هل هو زيت ذرة Corn oil ام زيت بذرة قطن Cottonseed oil ام زيت صويا Soy oil ام زيت كانولا Canola oil ام زيت عباد شمس Sunflower oil ام زيت نخيل Palm oil حيث ان لكل زيت خواصه الطبيعية والكيميائية الخاصة به وايضا تركيبه من الاحماض الدهنية المشبعة والغير مشبعة وايضا مدى تأثيره بدرجات الحرارة العالية اثناء التسخين . وفى هذا المجال ايضا يجب ان نفرق بين كل من زيت السلاطه Salad oil مثل زيت الزيتون وزيت القلى او التحمير او الطبخ Cooking oil مثل زيت بذرة القطن او الصويا او



## والطيور

والطيور والحيوانات حدودا  
فاذا شبعنا ما اشتبهت جديدا  
وهي تاكل باغية العيش  
والانسان بشهوته سعيدا  
وهو للشهوات بجديية باحث  
وفي فقدانها يحيا ذليلا  
ما شبع ليوم ولا اكتفي  
ولكن حاله هل من مزيدا  
يتعبد هو لبطنه وعينه  
ولو ارداه ذلك مريضا  
ونسي ان تفاحة  
اخرجه من فردوس كان به نزيلا  
وهوكل يوم بجري ويلهث  
محاكيا وباحثا عن جديدا  
ما اكتفي يوما ولا قال  
اكتفيت فلا مجالا لمزيدا  
وها حياته تجري  
وهو وراء شهواته شريدا  
وضاع منه الهدف  
وقل عن الحيوان كثيرا  
ما اقتني في حياته  
شبعوا ولا عاش يوما سعيدا  
وهالحيوانات تفضله  
فقد عرفت وادركت السبيلا  
اما ان اوان لتقل لنفسك كفي  
ولتنشغل بما هو ثمينا  
فتخلق بروحك بالسماء  
وتبعد عن الشهوات بعيدا  
عندها تهيم بروحك  
وتصر كالملائكة خفيقا  
وتعابن السماوات فرحا  
بعد ان كنت بالشهوات قتيلنا

## يا اللي شاييف الخير

يا للي شاييف الخير في كثرة الاصحاب  
عمال تكثر وتكثر وتفتح لهم الابواب  
فاكر في غرقك هايجروا بقواربهم  
ينفدوك من غرق ويفدوك بارواحهم

ومسكين انت بافكارك  
عايش في وهم وحلم اصحابك  
ونسيت علشانهم دوست علي اشواك  
ونزفت الدم ودفنت الحزن جواك  
واتمنيت يوم تكون بديل عنهم  
تنقذهم وتدافع عنهم  
لكن في يوم غرقك تركوك  
ولما عاتبت قاموا وعابروك  
وعلي جرحك ضغطوا كثير  
من غير رحمة ولا تدبير  
لا ضمدوا الجرح  
والجرح بقي لهم فرح  
وغريبة ما لقيت واحد فيهم  
جه ومسح الدمع  
او لام او عاتب الجمع  
والحقيقة المشكله فيك  
لا وعيت الدرس والكل بيجازيك  
ونسيت صديق امين  
بيحبك وانت لسه جنين  
يساعد من غير ما تطلب  
وبدون مقابل بيقولك جرب  
عينه عليك وسهران  
دايما يدي ويقدم نفسه قربان  
ولو بتغرق تلاقبه بيجري  
بنفذك ويقولك تعالي جنبي  
تفتكر تتركه وتروح لاصحاب  
بتركوك بتبكي واقف بالابواب

## ببواطن الامور

ببواطن الامور صاحبي عالما  
ودون ان يسؤل تجده منطوعا  
يعرض المعلومات وكأنه نايعا  
وينسي انه بمعلوماته مخطئا  
فاذا سؤل في الرياضة كان بالطب مجاوبا  
لا اعتذر عن خطئا كان به متورطا  
ولا سعي بعده ليكن مصححا  
يجري وراء الاشاعات ولها خالقا  
تساله عن مصدرها فيحلف انه صادق  
يردد القول وفي ثانية يكن له معكسا  
ما فكر مرة ما خلق من كان شاملا

وانما البشر امكاناته لها حدا محدد  
هو علامة وموسوعة ووحده نادرا  
واذا سؤل غيره اجاب هو ناصحا  
واذا اجاب غيره لايد انه مخطئا  
ويصمت الجمع ووحده تجده متكلم  
اما ان وقت يكن فيه صامتا  
فمن قال لا اعرف فكم هو قادرا  
فان كان امينا كان بلفظه متحكما  
ولا نطق بمعلومة لم يكن بها صانبا

## طالت وحدتي

طالت وحدتي واشتقت لمن يسامرني  
فالليل صديق وسكونه يبهرني  
وحاكيك نفسي عن بسعدني  
بطليل اناته ولضعفي بسمعني  
فلا ينهرني ولا بسقطاتي يعايرني  
خل هو وليس مثله يعانقني  
في ابوته حنو ولا يقل ابتعد عني  
حنو وبه بخجلني في تاديبه  
وكم تعديته ومازال يحادثني  
بحثت فما وجدت مثله بصادقني  
وان نرف بي جرح اسرع يعالجنني  
وان عاداني الكل اجده منتظرني  
ما احتجت يوما لشيئ فهو يكفاني  
اري دموعه تجري ويصيح لا تتركني  
احبك يا حبيبي وحبك يفرحني  
فخر لي فلا تتركني لشيطان يمازحني

بقلم: جورج  
حبيب

باقي الثمن وكذلك عدد حجرات المنزل-المساحة-  
وتاريخ بناء المنزل-ونفس الشيء بالنسبة  
للصيدلية-ولكنه كالعادة خاب امله اذ لم يعطه اية  
معلومات ولا اية تفصيلات-ولم يجد امامه الا ان  
يذهب مباشرة الي منزل مرقس ويساله عن كل  
التفصيلات-وبالفعل وبدون ان يتصل بمرقس  
توجه الي منزله ودخل وقابله مرقس-وبدا يلف  
ويدير حول الموضوع-ولكن لحظه العسر دخلت  
والدة مرقس ومباشرة وجهت له الكلام انت  
بتسال ليه وايه اللي حشرك في الموضوع وبتتكلم  
فيه ليه ( وسرعان ما تلون كمال قائلا انا بس  
عايز اطمئن لئلا يكون مرقس اتورط في  
الموضوع ويكون محتاج مساعده-وردت الذة  
مرقس) متشكرين وفر مساعدتك لنفسك موش  
محتاجين مساعدة-وممكن تتفضل تروح تشوف  
ايه اللي وراك ( ورد كمال ( حاضر يا مرات  
عمي ) وحاول مرقس تهدئة الوضع وسال كمال  
( تحب تشرب ايه ) ورد كمال وقال انا مستعجل  
ورايا كام مشوار

والي اللقاء في العدد القادم

مرقس قد احس قبل خطوبة مني الاولي بان ميना  
واسرته بلمحون لاجل الموضوع-ولكن مني  
وقتها لم تعط اية فرصة لوالديها لمناقشة الامر-لذا  
لم يجبرها والدها علي ان تقبل ميना-لذا  
فرح مرقس واخبر نبيلة بقبوله للموضوع -  
وطلب ان تعطيه نبيلة اسبوعا الي ان ينهي  
اجراءات البنك بخصوص شراء الصيدلية  
والمنزل

وكان كمال ابن عم مرقس قد وصلته اخبار عن  
طريق الكنيسة ان مرقس علي وشك ان يشتري  
صيدلية وايضا منزلا كبيرا يضم اسرته ووالديه  
ووالدا نبيلة-لذا وكعادة كمال ان يضع انفه في كل  
صغيرة وكبيرة لم ينم ليعرف التفصيلات-وكان قد  
سال بعض الناس في الكنيسة عن التفصيلات-  
ولكنهم لعلمهم بطريقته اعتذر الكل بانهم لا  
يعرفون اية تفصيلات عن الموضوع-ولكنه  
وبالحاح مستفد عرف ال agents الذي تولي  
موضوع المنزل والصيدلية وذهب لمقابلته وذكر  
له انه قريب لمرقس من الدرجة الاولي ويود ان  
يعرف التفصيلات -خاصة مبلغ المقدم وايضا

## الحياة الجديدة

## قصة يكتبها جورج حبيب

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

(35)

كان مرقس يعلم جيدا والدا مينا الصيدلي والذي  
تقدم لابنته مني وطلب منها ان تخبر والداها بذلك  
ليأخذ ميعادا ويأتي هو واسرته للتقدم لها-فوالده  
رجل مهذب وهو شماس متواضع -وكما انه يخدم  
في اجتماع الاسرة بالكنيسة كما انه كدكتور  
يرعي كبار السن الموجودين في ال nursing  
-home-وحقيقة لا يتأخر عن خدمة اي شخص  
يحتاج الي مساعده-وايضا والدته وهي طبيبة  
عامة تساعد كثيرا في نفس المجال -علاوة علي  
خدمتها في اجتماع السيدات-وحقيقة ميना واسرته  
اسرة مباركة-وكان مرقس كعادته لا يقدم علي اية  
موضوع دون ان يضعه علي المذبح اول-التم  
يطلب من ابونا الاستشارة والصلاة لاجله-وكان

# وطنية الكنيسة القبطية القوية المنتصرة..!

بقلم وريشة : جون كرياقوس



في رأب الصدع بين المسلمين والأقباط في محبة من أجل تماسك ووحدة الوطن دون انقسام.. ولكنه كانت له كل الحكمة من خلال تصريحاته في مناصرة حقوق ابنائه وبحق المواطنة.. كما رفض أي تدخل أجنبي برغم اختلاف الرؤية الفكرية وقتها مع الرئيس السادات.. ولكن كانت دائما علاقته طيبة مع الأزهر والقيادات الإسلامية.. بل والتي استمرت طيبة أثناء حكم الرئيس مبارك وهذا برغم استفزاز الإسلاميين وتطرفهم المستمر له.. وبعد نياحة البابا شنودة 2012 كان اختيار من السماء لقداسة الأنبا تواضروس ليجلس على كرسي مارمرقس الرسول في أصعب حقبة تمر بها مصر والكنيسة الوطنية وكلنا عشنا هذه الحقبة وكيف كان الوطن فيه يتمزق بل وفي محنة ومستقبل لا يدركه إلا الله وحده، ولهذا لم يكن موقف الكنيسة سهل أو سلبي وعلى الأخص في صعود الأخوان والأسنيلاء على الحكم بعد انتخابات يشوبها الحق والنزاهة.. ولهذا كان موقف الكنيسة التحرك الإيجابي من أجل حفظ سلامة الوطن والكنيسة في وجه الإرهاب والقوى الخارجية، كما رفض البابا حينذاك في تجميل صورة "مرسى" (وهو على كرسي الحكم) بل واستعرض أخطاء الإخوان، ووضع نقاط الضعف التي يعاني منها الشعب المصري من يوم أن تولى الإخوان رئاسة الدولة مثل المصانع التي تغلق وزيادة نسبة البطالة وغلق الكنائس.. الخ. بل لم يتردد البابا أو التآرجح في موقفه الوطني.. ولهذا شارك البابا في مشهد 3 يوليو لعزل الرئيس الإخواني من الحكم، والاتفاق على خارطة سياسية.. وكان مع فض اعتصامي الإخوان وأنصارهم في «رابعة» و«النهضة»، في 14 أغسطس 2013، ولهذا دفع الأقباط والكنائس ثمن ما حدث، إذ تحولوا إلى أهداف لـ"الإخوان" وذلك حيث تم حرق في هذا اليوم ودمرت العشرات من الكنائس والمباني الكنسية وممتلكات خاصة للأقباط، واستنكرت الكنيسة ما حدث، وأعلن البابا أنه يصلي من أجل سلامة الوطن بل وكما أستمر في دعمه وتأييده التام للمشير عبدالفتاح السيسي في الانتخابات الرئاسية التي أجريت في 2014.. وبأختصار فكنيستنا الوطنية كانت دائم قوية ومنتصرة مهما كان قوى الظلم والأضطهاد عليها..

دائما شهر اكتوبر يذكرونا بالنصر العظيم الذي حققته القوات المسلحة المصرية في شهر اكتوبر عام 1973 والذي شارك فيه الأقباط مع أخواتهم المسلمين وأذكر على سبيل المثال بعض هؤلاء الأبطال: اللواء باقى زكى الذى استطاع بفكره تدمير وتحطيم أكبر ساتر ترابى ألا وهو خط بارليف القوى، واللواء فؤاد عزيز قائد الفرقة 18 مشاة التي حققت معجزة عبور قناة السويس، وتدمير حصون خط بارليف، وتحرير القنطرة، والشهيد اللواء أ.ح/ شفيق متري سدرارك لواء حربى والذي شارك فى حروب 1956 و1967 وحرب أكتوبر 1973، وكان قائداً لكتيبة المشاة، واللواء طيار أ.ح مدحت لبيب صادق وكان نقيب طيار مقاتل ضمن تشكيل مكون من أربع طائرات ميغ، بل وغيرهم من أبطال كثيرين.. ولكن الجدير بذكره أن انتصار مصر في اكتوبر 73 جاء بعد نكسة الجيش التي حدثت في عام 1967 والذي راح ضحيتها عديد من الشهداء من أفراد الجيش وهو ما جعل الحزن والبكاء يغلب على مصر بل وعلى كثير من العائلات لفقدان ذويهم.. وكان على أثره فى عام 1968 تجلت العذراء مريم الحنونة (فوق كنيستها بالزيتون بالقاهرة) ولاكثر من عامين وحيث شهدا الآلاف حتى الزعيم عبد الناصر) وكان ظهورها لتمسح دموع الكثيرين.. وكانت الكنيسة حينذاك فى صلوات دائمة وتحت رعاية القديس البابا كيرلس السادس والذي كان على علاقة محبة قوية مع جمال عبد الناصر (وقد كتبت منذ سنوات بجريدة المنارة مقال "الزعيم ورجل الصلاة") وكان الأعلام الأسرائيلي منذ أنتصارهم فى عام 67 تتهكم على أوامر البابا بإقامة الصلوات وتقول: «أبشر يا عبدالناصر، فإن معك كيرلس السادس، أما نحن فمعنا الأسطول السادس» وفور نكسة 67 أراد عبد الناصر وأمام مجلس الشعب أن يستقيل من الرئاسة ولهذا خرجت جموع غفيرة من الشعب تهتف له بأن لا يتنحى وتعرض على انسحابه.. والجدير بالذكر أن البابا كيرلس تحرك ومعه ثلاثة مطارنة وحوالى 15 كاهناً، لمنزل الرئيس بصعوبة من شدة الزحام، ولم يستطع مقابلته....، فطلب الرئيس أن يكلم البابا بالتلفون وقال له: "أنا عمري ما تأخرت فى مقابلتك فى بيتي فى أى وقت، ولكنى عيان والدكاترة من حولي" .. فقال له البابا كيرلس: "طيب عاوز أسمع منك وعد واحد" فرد عليه الرئيس: "قل يا والدى" فقال قداسته: "الشعب بيأمرك أنك ما تتنازلش" .. فقال له الرئيس عبد الناصر: "وأنا عند أمر الشعب وأمرك". وبعدها غادر البابا كيرلس بيت الرئيس وفى طريق عودته طلب الاستعداد لضرب الأجراس.. والواقع انتصار عام 73 جاء نتيجة ان عبد الناصر تعلم من الهزيمة فقام بتدعيم وتأهيل جيد للقوات المسلحة وبعد موته 1970 - والذي حزن عليه البابا كيرلس- ومن ثمة حصد السادات الانتصار وعودة كرامة مصر والجيش وذلك فى أنتصار عام 1973... وبنياحة البابا كيرلس أعتلى كرسي المرقسى الأنبا شنودة عام 1971 ويصعب جدا اختصار الجهود الوطنية لمثلث الرحمت البابا شنودة ومواقف الكنيسة فى سطور أو حتى فى صفحات والبابا شنودة معروف بقوله: "مصر ليست وطن نعيش فيه بل وطن يعيش فينا" فهو كاتب ومفكر وصحفي وشاعر (وله عدة قصائد شعرية فى حبه لمصر) بأختصار فهو اسكلوبيديا من المعرفة وزعيما روحيا ترجمت مولفاته لعدة لغات.. بل ورمز وطني حيث بعد تخرجه من الجامعة خدم بالجيش كملزم احتيطي.. وزار عدة مرات جبهة الجيش- قبل أنتصار أكتوبر 73- (أى فى فترة الاستنزاف) فكان يشجع ويساند القوات على الجبهة، وعندما نشبت حرب اكتوبر 73 قامت الكنيسة بدورها الوطني والتاريخي فى الدعم المعنوى والسياسى بل وفى توفير الأدوية والمساعدات فى المجهود الحربى فكان الدعم الكامل مع زيارات متكررة من البابا للجنود بل وبعدها بمشاركته فى تكريم الأبطال.. بل وقد منع الأقباط من زيارة القدس الأما مع أخواتهم المسلمين.. وهاجم إسرائيل ومع تأييده للقضية الفلسطينية.. كما لم يكن محب للتطبيع مع إسرائيل.. كما دوره واضح



اخوتي من اهل خلوي ان بينكم خصومات . 2 -كذلك علمنا ان فانا اعني هذا ،ان كل واحد منكم يقول : نهتم بامهاتنا فلقد قال "انا لبولس"، "انا لبولس"، و"انا لبولس" انا ليوحنا الرسول في لصفاء" و"انا للمسيح". هل انقسم المسيح يوحنا ١٩ : ٢٧ : " ثم قال للتلميذ " : هوذا امك " ومن تلك الساعة اخذها التلميذ الي خاصته "

## تابع مقال الأنبا دانييل عن "الصليب"



COPTIC ORTHODOX CHURCH  
DIOCESE OF SYDNEY  
& AFFILIATED REGIONS



7- ان الصليب لهو عبارة عن خشبتين متعامدتين : الاولى تتجه من الارض الي السماء،والثانية موازية للارض.وهذا معناه الحرب التي بين الجسد الترابي والروح الخالدة ،وهذا ما اوضحه معلمنا

بولس الرسول في رسالته الي غلاطية 5:

16-17 " وانما اقول اسلكوا بالروح و لا تكملوا شهوة الجسد لان الجسد يشتهي ضد الروح والروح ضد الجسد ،وهذان يقاوم احدهما الاخر "

وقال معلمنا بولس الرسول ايضا لكنيسة الله التي في رومية 8 : 13 " لانه ان عشتم حسب الجسد فستموتون، ولكن ان كنتم بالروح تميئون اعمال الجسد فستحيون " وفي رسالته الي غلاطية 5 : 19 ذكر معلمنا

بولس الرسول اعمال الجسد " : واعمال الجسد ظاهرة التي هي : زني ،عهاارة،نجاسة،دعارة،عبادة اوثان ،سحر ،عداوة، خصام، غيرة، سخط، تحزب ،شقاق، بدعة،حسد، قتل ،سكر ،بطر."

8- ان موت الصليب لا يتم فيه بتر جزء من الجسم ،ربما تكسر سيقان المصلوبين لكي يعجلوا بموتهم .وفي حالة صلب السيد المسيح لم تكسر سيقانه ،بل ظل جسده كاملا بقرا يوحنا 34-31 : 19 ، " 36 ثم اذ كان استعداد ،فلكي لا تبقي الاجساد علي الصليب في السبت ،لان يوم ذلك السبت كان عظيما، سال اليهود بيلاطس ان تكسر سيقانهم ويرفعوا .

فاتي العسكر وكسروا ساقي الاول والاخر المصلوب معه .اما يسوع فلما جاءوا اليه لم يكسروا ساقيه ،لانهم راوه قد مات..لان هذا ليتم الكتاب القائل" : عظم لا يكسر منه ."

وهذا رمز لجسد الكنيسة الواحدة الوحيدة المقدسة الجامعة الرسولية -الغير منقسمة- .وقديما انقسمت كنيسة كورنثوس

نقرأ 1 كورنثوس 1 : 10-13 ولكنني اطلب اليكم ايها الاخوة ،باسم ربنا يسوع المسيح ، ان تقولوا جميعكم قولاً واحداً ، و لا يكون بينكم انشقاقات ،بل كونوا كاملين في فكر واحد وراي واحد، لاني اخبرت عنكم يا

1- ايمان الامم : فيعد ان صلب قائد المائة يسوع امن به وقال في لوقا ٢٣ : ٤٤-٤٧ : " وكان نحو الساعة السادسة ، فكانت ظلمة علي الارض كلها الي الساعة التاسعة . واظلمت الشمس ، وانشق حجاب الهيكل من وسطه . ونادي يسوع بصوت عظيم وقال : " يا ابتاه في يديك استودع روحي " ولما قال هذا اسلم الروح . فلما قائد المائة ما كان مجد الله قانلا " : بالحقيقة كان هذا الانسان بارا."

2 -قبول الخطاة :فلقد قال للص اليمين في لوقا ٢٣ : ٣٩-٤٣ "بوكان واحد من المذنبين المعلقين يجدف عليه قانلا " : ان كنت انت المسيح ،فخلص نفسك وايانا " فاجاب الاخر وانتهره قانلا " :او لا انت تخاف الله ، اذ انت تحت هذا الحكم بعينه ؟ " اما نحن فيعدل ، لاننا ننال استحقات ما فعلنا،واما هذا فلم يفعل شيئا ليس في محله " ثم قال ليسوع " : اذكرني يارب متي جنت في ملكوتك " فقال له يسوع " : الحق اقول لك : انك اليوم تكون معي في الفردوس "

3-ان فداء البشرية كان بموت السيد المسيح علي الصليب لكي يراه الكثيرين ويثبت تاريخيا لكي لا يشك احد في فداء الرب يسوع لنا

رابعاً: تعاليم السيد المسيح وهو علي الصليب:

1 -من علي الصليب علمنا السيد المسيح له المجد ان يجب المغفرة للخطاة ، فلقد قال في لوقا ٢٣ : ٣٤ : " يا ابتاه ، اغفر لهم ، لانهم لا يعلمون ماذا يفعلون."

3 -من علي الصليب ايضا علمنا السيد المسيح له المجد بان صار قدوة لنا ، فلقد صلب من اجلنا وهو برئ فحق له ان يقول لنا في لوقا ١٤ : ٢٧ : " ومن لا يحمل صليبه ويأتي ورائي فلا يقدر ان يكون لي تلميذاً ."

4 -من علي الصليب علمنا الرب ان نقاوم ابليس وبنعمة الله سوف ننتصر ان تمسكتنا بعلاقة قوية مع الرب بواسطة وسائط النعمة في كنيستنا المقدسة من : تناول من الاسرار المقدسة ، صلاة المزامير ، قراءه الكتاب المقدس ، ممارسة فضيله الصوم المقدس ، ...فالسيد المسيح صلب في الهواء مباشرة امام رئيس سلطان الهواء، وانتصر عليه . ويقول معلمنا القديس يعقوب الرسول في يعقوب ٤ : ٧ : " فاجضعوا لله ، قاوموا ابليس فيهرب منكم."

السيد المسيح إختار الصليب لأنه من فوق اقول لك : انك اليوم تكون معي في الصليب فتح نراعيه ليقبل ويحتضن الخطاة.

أسقف إبارشية سيدني وتوابعها



## تداعيات إلغاء خانة الديانة من البطاقة

نقلا عن جريدة المصري اليوم

بتاريخ 11 - 9 - 2023م

قال المستشار عمر مروان وزير العدل أن ملف إلغاء خانة الديانة من البطاقة لم يثار مرة أخرى لأن موضوع الديانة مرتبط عندنا بأمور كثيرة مثل الموارث والزواج والطلاق.

إن قضية إلغاء خانة الديانة من بطاقة الرقم القومي موضوعاً مثير للجدل علي جميع وسائل التواصل الاجتماعي.

تعود الازمة بشأن المطالبة بإلغاء خانة الديانة الي عام 2006 حيث نظم المجلس القومي لحقوق الإنسان ورشة عمل لمناقشة مقترح بحذف هذه الخانة من البطاقة الشخصية. وبدأت المناقشات حول مدي تأثير هذه الخانة علي الحياة اليومية للمواطنين.

وفي عام 2013 أطلق نشطاء حملة الكترونية علي مواقع فيس بوك تحت عنوان ((حاجة تخصصي))

وفي عام 2016 بادرت نقابة المهندسين وجامعة القاهرة وطالبوا بإلغاء خانة الديانة من كافة الأوراق والشهادات المتعامل بها في الجامعة. لكن هيئة كبار علماء الازهر قررت عدم إلغاء خانة الديانة من البطاقة.

عقب تصريحات الرئيس السيسي المتكررة حول المعتقد الديني. قام المستشار للكنيسة القبطية نجيب جبرائيل بتقديم دعوي قضائية مطالباً وزير الداخلية ومساعدته لقطاع الأحوال المدنية بإلغاء خانة الديانة من الرقم القومي مستندا لدعوة الرئيس الي المزيد من الوعي والمواطنة ودعماً للديمقراطية وعدم التمييز بين الناس أو العرق أو اللغة.

كانت تربط قداسته علاقة مودة وزيارات متبادله بين قداسته وفضيلة شيخ الازهر والمفتي ووزير الاوقاف.

أينما حل ... كان هناك سلام محبة وأحتواء لابنائه ومحبيه.

لقد ولد في 3 أغسطس 1923م محروما منحب وحنان الام ... ولكن رحلة عمره كلها كانت عامرة بالحب والخير والحنان ليس فقط من خلال شخصه ولكن من خلال أفكاره.. وثقافته ... وحواراته... وآرانه الموضوعية المميزة بالرقمي والارتقاء الانساني الذي يلمس كل القلوب والتي ارتفعت فوق فواصل الدين واللغة واللون.

لقد رحل قداسته وترك لنا تاريخاً قوياً.. وثباتاً متيناً للكنيسة. إنه رجل الله الذي كان يردد دائماً "أقول لكم أن أقدم كنيسة يسكن فيها الله هي قلوبكم. أن الانسان منكم هو هيكل للرب وروح الله الصالح القدوس يحل فيه.. أحب أن أري الكنيسة مملوءة بالحب.. مملوءة بالسلام ... مملوءة بالتواضع.."

والي اللقاء في العدد القادم

مع رجل الله

قداسة البابا شنودة

وأضاف جبرائيل أن خانة الديانة ترتب عليها مساوي كثيرة منها أقصاء المسيحيين من بعض الوظائف العامة حتي وصل الامر الي الاندية الرياضية.

عام 2016 طالب الدكتور جابر نصار رئيس جامعة القاهرة وقتها بإلغاء خانة الديانة من جميع الاوراق الجامعية حتي لو تسبب في إقالاته (وقد حدث) معلقاً أنه تم رفض 9 طلبية تقدموا للدراسات العليا ضمن 50 طالباً وذلك بسبب الدين.

أن إلغاء خانة الديانة ليس رأي فردي بل قرار مؤسسي ومن شأنه رفع جامعة القاهرة للتصنيف الدولي.

المؤيدين لوجود خانة الديانة وهم المسلمون بكثافة عالية ويستندون للمادة الثانية من الدستور والتي تنص أن الاسلام دين الدولة والشريعة الاسلامية المركز الرئيسي للتشريع.

المعارضون وأغلبهم مسيحيون وليبراليون ويساريون ومنظمات حقوقية تري أن حذفها لا يعارض الدستور بل ضرورة لتعميق المواطنة ومنع التمييز. الجدير بالذكر أن جميع البطاقات الشخصية قبل عام 1952 لم يكن هناك وجود لخانة الديانة في أي أوراق رسمية.



صدرت مجلتي ينبوع المحبة والمنارة اعتباراً من شهر فبراير 2022 في عدد مشترك وثوب جديد , جميع صفحاتها ملونة وستستمر على ذلك شهرياً لتصدر في الأحد الأول من كل شهر احرص على الحصول علي نسختك

للقرء الاعزاء يمكن ارسال التبرعات على

PO Box 447 South Hurstville NSW 2221

او بالايدياع على حساب الرقم التالي

Account name

SYDNEY COPTIC MEDIA ASSOCIATION

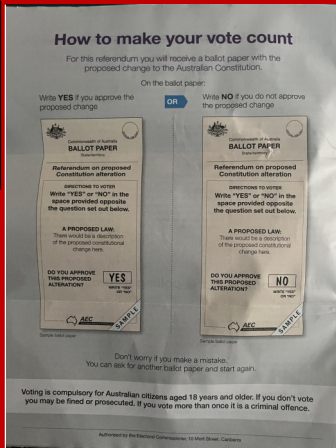
BSB 062 196 Acc No 10576855

editor@elmanara.org.au

advertising@elmanara.org.au

الموقع الالكتروني

www.elmanara.org.au



تعترم الحكومة الاستراليه القيام بعمل استفتاء لجميع المواطنين الاستراليين يوم السبت الموافق ١٤ أكتوبر القادم ، وذلك بغرض اضافة تشريع جديد في الدستور الاسترالي يعطي الحق للسكان الاصليين ( الابوريجينال ) للاعتراض بل ووقف تنفيذ اية قوانين جديده يشعر السكان الاصليين ان تلك القوانين لا تصب في مصلحتهم او تتعارض مع عاداتهم وثقافتهم .

التصويت علي هذا الاستفتاء اجباري والا سوف تقوم بدفع غرامه ماليه اذ لم تدلي بصوتك .

صورة من شكل ورقة الاستفتاء التي سيتم التصويت عليها

في ورقة التصويت يوجد مكان للادلاء بصوتك ويجب عليك ملء هذا المكان ، فأما ان تكتب كلمة (Yes) ان كنت موافق علي تعديل الدستور او تكتب (NO) ان كنت غير موافق علي تعديل الدستور الاسترالي .  
يجب كتابة كلمة (Yes) او (NO) بالحروف فقط داخل المربع المخصص كي يعتبر صوتك سليم وصحيح .

من فضلك لا تضع صوتك عبثاً ، وهياً ، وان كنت لا تعرف الغرض من هذا الاستفتاء او طريقة التصويت السليمة فاسأل من هم يعرفون لان تلك التعديلات في القانون ستكون لها نتائج ، وانعكاسات كبيره وعظيمه علي استراليا ، وكل نواحي الحياة بها .



لقداسته في كل مدن ليبيا. كما أحياه كنيسةستان واحدة في طرابلس والأخرى في بني غازي. والحق أن المصريين عامة والإقباط خاصة عاشوا في سلام علي أرض ليبيا وبدون أي إضطرابات. كثيرة هي انجازاته ... ولكن أسطر البعض منها....

قداسته أول من وصل الي حل لمشكلة الكريستولوجي (طبيعة المسيح) الكائنة منذ 15 قرناً باتفاقيات مع الكاثوليك والروم الأرثوذكس والاتجليكان ومع الكنائس المصلحة.

قداسته أول بابا قبطي زار كرسي روما وكرسي القسطنطينية منذ 15 قرناً، وقد زار أيضاً البطريرك المسكوني برثلماوس ( من بطاركة القسطنطينية)

أول بابا سكوندي يرأس مجلس الكنائس العالمي.

أول بابا قام بسيامة مطران لرعاية الفرنسيين الأرثوذكس المنضمين الي كنيسةنا.

أول بابا كون مجعاً مقدساً في إريتريا وسيامة قساوسة من جنوب أفريقيا وإنشاء الكثير من الكنائس القبطية في كينيا وزامبيا وزمبابوي وجوهانسبرج.

أول بابا زار بلاداً أفريقية.

أسس كنائس في البحر الكاريبي وفي آسيا وسنغافورة واليابان وأندونيسيا.

أول بابا أسس كنائس في إسكتلندا وفي ويلز وإيرلندا ومانشستر وكرويدون وبرايوتون ونيوكاسل في إنجلترا كما أسس أول كنيسة في لندن.

أول من أسس أديرة قبطية خارج مصر في ألمانيا ومدينتي سيدني وملبورن في استراليا وميلانو في إيطاليا.

أول من أنشاء كليات إكليريكية في أمريكا واستراليا.

أول بابا حصل علي دكتوراة فخرية.

أول بابا قبطي حصل علي شهادة المواطنة الفخرية وشهادات تقدير ومفاتيح للمدن التي زارها.

أول بابا أصدر أكثر من مائة كتاب في العقيدة واللاهوت وفي الروحانيات والتفسير وسير القديسين والتأمل في المزامير . وقد ترجمت مؤلفاته الي الانجليزية والفرنسية والالمانية والايطالية والهولندية.

وهو أول بابا يزور المراكز الاسلامية في أمريكا وكندا وأستراليا وكان لهذا كله تأثيره الإيجابي.

إن قداسة البابا الذي أهتم بتأسيس الكنائس القبطية في الخارج كان له أيضاً دور ايجابي في الداخل.

فهو أول من أهتم بدور الكنيسة الديني والاجتماعي والصحي والعلمي. حيث أنشاء بيوتاً للشباب المغترب واتسع نشاط الكنائس لإنشاء مراكز علاجية واجتماعية تتسع خدماتها بمد يد العون للإقباط والمسلمين. بل مد يد الخير في انشاء مراكز لعلاج الادمان للشباب المصريين.

إنشاء معهد للرعاية ومعهد للكتاب المقدس وأول من أصدر مجلة دورية للكنيسة يكتب فيها ويرأس



صفحات مع المصريين

الصحفية:- وداد الياس

الاحتفال بمئوية ميلاد

رجل الله

قداسة البابا شنودة الثالث

تاريخ الميلاد 3 أغسطس 1923م قرية سلام محافظة أسيوط

تاريخ الوفاة 17 مارس 2012م بالقاهرة.

سبب الوفاة قصور كلوي

مكان الدفن دير الانبا بيشوي

كثيرة هي الجوانب التي أحب أن فيها أكتب عنه، سواء إنجازات خدمية وتأسيسية أو مواقف سياسية تتأرجح بين الوفاق تارة والجفاء أخرى....

ولكنها جميعها كانت لرجل إختاره الله بحكمة في هذا الموقع، لحفظ شعب الكنيسة بسلام أمام مختلف أحداث الوطن.

من خلال عملي الصحفي أعرف الفرق بين اسلوب الانشاء وبلاغة التعبير... وبين ما تعلمته من أساتذتي المحترمين، وهو الاعتماد علي البحث والكتب والمراجع والتقارير والارقام. ومستحيل أن أختزل هذا كله في صفحات قليلة ... لذلك سأنشرها في حلقات قادمة عن أهم رجل ترأس الكنيسة القبطية، في سنوات طويلة أفرحها قليلة وأحزنها كثيرة.... ولكن بحكمته وأبوته.. وطاعة أبنا الكنيسة.... سارت القافلة بسلام .... مع رجل السلام.

عظيمة هي الكنيسة القبطية .....

- إنها الكنيسة القديمة ذات تاريخ مساحته واحد وعشرون قرناً.
- إنها الكنيسة الوحيدة التي وردت عنها نبوات في العهد القديم.
- إنها الكنيسة الوحيدة التي شرفت مصر بزيارة العائلة المقدسة.
- إنها الكنيسة التي أسست نظام الرهبنة في العالم كله.
- إنها الكنيسة التي قدمت العدد الهائل من العلماء وابطال الايمان.
- إنها الكنيسة التي سطرت وقدمت قانون الايمان الذي ترده كل الكنائس في العالم وحتى يومنا هذا وبجميع اللغات.
- إنها الكنيسة التي لها أكبر عدد من الشهداء والقديسين.
- إنها الكنيسة الصامدة الصابرة أمام الحكام العادلين والظالمين.

كل هذا الثراء حملته قداسة البابا شنوده معه الي كل مكان في العالم، وكان هناك دائماً استقبالا رسمياً بالتكريم والاحترام والتقدير.

أول زيارة لقداسته خارج مصر كانت الي دولة ليبيا في 27مارس عام 1972 بدعوة من الرئيس معمر القذافي الذي أقام الاحتفالات الرسمية

تحريرها....وهو أول بابا منذ القرن ال15 له عظة أسبوعية منتظمة في الكاتدرائية يحضرها الآلاف كل أربعاء ويقرب فيها مع الجمهور الحاضر خلال الاجابة علي الاسئلة قبل كل محاضرة يلقيها وفي كل إجتماع.

• رسم اسقفاً للشباب ورسم أساقفة مساعدين بالإبراشيات. واعاد طقس الشماسات وانتشر في عهده عمل الفتيات المكرسات ووضع لهن المجمع المقدس طقساً خاصاً.

• في عهده انتشر تعمير الاديرة والانتاج الفني من ترانيم وافلام دينية . وأعاد الحياة للاديرة القديمة ذات التاريخ مثل دير مارجرجس الرزيقات ودير الانبا باخوم بمحاجر أدفو ودير العذراء بأخميم ودير القديسة دميانة في براري بلقاس.

• قداسة البابا شنودة انتظم في قضاء نصف الاسبوع في المدينة والنصف الآخر في الدير حيث أسس مقراً للمؤتمرات حيث إجتمع فيه الكثير من اللقاءات علي المستوي المسكوني. وأهتم بالمكتبات والطباعة والترجمة والبحث في جميع الكنائس والاديرة.

قداسة البابا الذي كان دائماً موضع تقدير علي كافة المستويات الداخلية والخارجية... كان أول من أقام حفلات إفطار خلال شهر رمضان بحضور قيادات مصرية من الناحية المدنية والدينية وكان لها تأثير عميق في نفوس الجميع وتقريب القلوب بالموودة. أقيم مثلها في مختلف المحافظات والأحياء.



2-وكما ان المرأة التي اخذت من جنب ادم ،واذا خفض يده ان عصت الوصية وجعلت ادم يعصي الوصية عماليق يغلب . فلما ايضا ، اهكذا السيد المسيح ايضا طعن في صارت يدا موسى جنبه بالحربة وهو علي الصليب لكي يعالج ثقيلتين ،اخذ حجرا هذه المعصية فلقد كتب في يوحنا 19 : ٣٤ ووضعه تحته "لكن واحد من العسكر طعن جنبه بحربة، فجلس عليه. ودعم وللوقت خرج دم وماء "فبالماء ناخذ الولادة الجديدة ،بالم تنناول من دم السيد المسيح لغفران خطايانا و اخذ عربون الحياة الابدية.

4السيد المسيح خلق الكنيسة من جنبه

المقدس بالماء والدم، كما قام هو بذاته بخلق حواء من جنب ادم الاول ابونا. كان ادم في سبات وكان المسيح يدوق الموت.

5 -كان جعل دم خروف الفصح علي القائميتين والعنبة العليا وعدم خروج بني اسرائيل من بيوتهم يوم ان ضرب الرب كل ابيكار المصريين- كان ذلك سبب نجا ابيكار بني اسرائيل. نقرا خروج ١٢ : ٦- ٢٢، ١٣، ١١" ثم يذبحه كل جمهور جماعة بني اسرائيل في العشية. وياخذون من الدم ويجعلونه علي القائميتين والعنبة العليا في البيوت التي ياكلونه فيها. وياكلون اللحم تلك الليلة مشويا بالنار مع فطير. علي اعشاب مرة ياكلونه. لا تاكلوا منه نينا او طبيخا مطبوخا بالماء، بل مشويا بالنار راسه مع اكارعه وجوفه و لا تبقوا منه الي الصباح. والباقي منه الي الصباح تحرقونه بالنار. وهكذا تاكلونه : احقاؤكم مشدودة ،واحديتكم في ارجلكم ،وعصيكم في ايديكم. وتاكلونه بعجلة ..فاري الدم واعبر عنكم... وانتم لا يخرج احد منكم من باب بيته حتي الصباح ". وخروف الفصح اذن كان رمزا لصلب السيد المسيح.

6- ولان الصلب يتم بواسطة دق مسامير في اليد اليمنى، اليد اليسرى و القدمين ،فلقد كان اثر هذه المسامير هو دليل قيامة السيد المسيح من الاموات فعندما قال التلاميذ لتوما في يوحنا: " 25 : 20 قد راينا الرب . " فقال لهم توما : " ان لم ابصر في يديه اثر المسامير ،واضع اصبعي في اثر المسامير ،واضع يديه في جنبه، لا اؤمن ". وهناك قال الرب لتوما في يوحنا: 20 : " 27هات اصبعك الي هنا وابصر يدي، وهات يدك وضعها في جنبى ، و لا تكن غير مؤمن بل مؤمنا ."

يتبع في ص 19

3-ولانه كانت من نتائج سقوط الانسان ان لعن الله الارض واصبحت تثبت للانسان شوكا كما نقرا في تكوين 3 : ١٧- ١٩ وقال لادم : " لانك سمعت لقول امراتك واكلت من الشجرة التي اوصيتك قائلا : " لا تاكل منها ، ملعونة الارض بسببك . بالتعب تاكل منها كل ايام حياتك . شوكا وحسكا تثبت لك ، تاكل عشب الحقل . بعرق وجهك تاكل خبزا حتي تعود الي الارض التي اخذت منها . لانك تراب ،والي التراب تعود .." ، وعلي الصليب نقرا من مرقس ١٥ : ١٦- ١٧ " بمضي به الي العسكر الي داخل الدار ، التي هي دار الولاية ، وجمعوا كل الكتبية . والبسوه ارجوانا ، ووضفروا اكليل من شوك ووضعوه عليه ". فالشوكة الذي كان نتيجة لعنة الارض حمله السيد المسيح علي الصليب لكي يحول اللعنة الي بركة الفداء المجاني لكل البشرية.

4-وكما كان موسى يرفع يديه وعصا الله معه ، كان يشوع ينتصر علي عماليق ، كذلك بخشبة الصليب ، انتصر السيد المسيح علي الشيطان وتم فداء الانسان . نقرا في خروج ١٧ : ١٠- ١٣ " بوتاي عماليق وحارب اسرائيل في رفيديم . فقال موسى ليشوع : " انتخب لنا رجالا واخرج حارب عماليق وغدا اقف انا علي راس التلة وعصا الله في يدي "ف فعل يشوع كما قال له موسى ليحارب عماليق واما موسى وهارون و حور فصعدوا علي راس التلة . وكان اذا رفع موسى يده ان اسرائيل يغلب

## الصلب

ابناني المباركين، أود أن أهنئكم بعيد الصليب المجيد ، وأتمني أن يكون عيداً سعيداً علي الجميع ، نتبارك فيه بكل معاني الصليب التي سنتناول بعضاً منها:



### اولا :الصلب في النبوات

لكي تتم النبوات التي تحدثت عن الصلب في العهد القديم مثل المزمور 22 : 16-17: " ثقبوا يدي ورجلي . احصي كل عظامي، وهم ينظرون ويفرسون في . يقسمون ثيابي بينهم ، وعلي لباسي يقترعون ". واسعياء 53 : 7، 12 : "ظلم اما هو فتذلل ولم يفتح فاه . كشاة تساق الي الذبح ، وكنعجة صامته امام جازيها فلم يفتح فاه . من اجل انه سكب للموت نفسه واحصي مع اثمه وهو حمل خطية كثيرين وشفع في المذنبين " .

2-لقد تنبأ السيد المسيح نفسه عن موته مصلوبا فقال في متي " : 26 : 1-2 " ولما اكمل يسوع هذه الاقوال كلها قال لتلاميذه " :تعلمون انه بعد يومين يكون الفصح ،وابن الانسان يسلم ليصلب " .

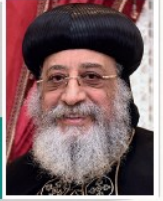
3-لكي تتم النبوات التي تحدثت عن الاحداث التي صاحبها الصلب مثل ما ورد في يوحنا 19 : 23- ٢٤ " ثم ان العسكر لما كانوا قد صلبوا يسوع ، اخذوا ثيابه وجعلوها اربعة اقسام ، لكل عسكري قسما واخذوا القميص ايضا . وكان القميص بغير خياطة ، منسوجا كله من فوق . فقال بعضهم لبعض : " لا نشقه ، بل نقترع عليه لمن يكون ". ليتم الكتاب القائل " : اقتسموا ثيابي بينهم ، وعلي لباسي القوا قرعة ". هذا فعله العسكر " .

### ثانيا : الصليب رمز

1 -كما كانت الشجرة سببا في سقوط امنا حواء وبعدها ابونا ادم، كذلك كان لا بد للشجرة -الصلب - ان تكون سببا لخلاص ادم وذريته.

## الرعاة اضبطهم

عظة ٩ أغسطس ٢٠٢٣



### بِرَّاسِ رَاعِيَا تَوَضُّعُونَ لِرَاعِيَا

ضمن سلسلة صلوات نصليها في القديس ونتأمل فيها على التوالي نصل اليوم إلى عبارة: **"الرعاة اضبطهم"**.

#### ما المقصود بكلمة "الرعاة"

المقصود بالرعاة كل من يقوم بعمل الرعية، وليس فقط الكهنة والأساقفة، لأن هناك طلبة أخرى تأتي في مجموع هذه الطلبات تنتقل فيها إلى الكلام عن الإكليروس وهي: "أعط بهاءً للإكليروس" هنا المقصود هو الأسقفية والقسيسية والشماسية. أما كلمة "الرعاة" فهي كلمة واسعة جداً، فكل منكم راعٍ في الدائرة الخاصة به.

#### كلمة "الرعاة" تشمل

١- **الوالدان أو من يقوم بالرعاية في البيت:** كل أب وأم جمعهما الله ثم أعطاهما أبناءً لرعايتهم، يظلان يرعيان الطفل في حضنهما يوماً بعد يوم إلى أن ينمو ويتربى ويشبع برعايتهما الكاملة.

٢- **الخادم (فصل) أو الكاهن (كنيسة وشعب) أو الأسقف (إيبارشية واسعة):** كل منهم على مستوى معين من الرعاية.

٣- **المدرس:** المعلم الشاطر هو من يرعى تلميذه إلى أن يكبر، وحينما يصير له شأن سيتذكر معلمه ويقول "تربيت على يدي فلان". كلنا ندين بالفضل لمن علمونا. إنهم رعاة.

٤- **أي مسئول في المجتمع:** لو كان موظفاً صغيراً أو مسؤولاً كبيراً عن مدينة، أو قرية، أو محافظة، هو راعي.

٥- **الراهب:** لأنه راعي لنفسه منذ أن اتخذ القرار أن يعيش في الدير، صار مسؤولاً عن نفسه، لأنه ذهب للرهبنة بحثاً عن خلاص نفسه.

أود أن ألفت النظر لشيء لطيف وهو أن الكتاب المقدس استخدم صورتين من صور الحياة الاجتماعية، يعتبر أكثر مشهدين في المجتمع القديم ويتكرر في الكتاب المقدس، وهما صورة الراعي (المهنة الأكثر انتشاراً)، وصورة العريس. فنقول عن المسيح إنه الراعي الصالح، وأول معجزة عملها كانت لما حضر في عرس قانا الجليل. إن المسيح هو راعي النفوس وهو عريس النفس.

#### ما معنى "اضبطهم"؟

كلمة "اضبطهم" هي من الفعل "ضبط" بمعنى التزام، وهي تتضمن البيظة، وما هو صحيح، والإبداع، والمسئولية. هناك رعاة مضبوطون وهناك رعاة غير مضبوطين.

يقول السيد المسيح: "أنا هو الرَّاعِي الصَّالِحُ، وَالرَّاعِي الصَّالِحُ يَبْذُلُ نَفْسَهُ عَنِ الْخِرَافِ. السَّارِقُ لَا يَأْتِي إِلَّا لِيَسْرِقَ وَيَذْبَحَ وَيُهْلِكَ، وَأَمَّا أَنَا فَقَدْ أَتَيْتُ لِتَكُونَ لَهُمْ حَيَاةً وَلِيَكُونَ لَهُمْ أَفْضَلُ. وَأَمَّا الَّذِي هُوَ أَجِيرٌ، وَلَيْسَ رَاعِيًا، الَّذِي لَيْسَتْ الْخِرَافُ لَهُ، فَيَرَى

٣- **ضبط القلب:** القلب هو الإحساس والشعور الداخلي. والقلب المنضبط لا يعتمد على الأوامر، بل يعتمد على العلاقة بينه وبين الله. هو يصلي من أجل ابنه وابنته، أو مخدوميه إلخ. والصلاة هي التي تساعد في التربية والرعاية. كما أن الراعي المنضبط لا يفتخر بذاته، وليس عنده كبرياء بل يبذل نفسه عن برعاهم ويقدم لهم من حياته.

٤- **ضبط النفس:** يقول سفر الأمثال "مَالِكُ رُوحِهِ خَيْرٌ مِمَّنْ يَأْخُذُ مَدِينَةً" (أم ١٦: ٣٢). الراعي المنضبط يضبط انفعاله وأحكامه في دائرة رعايته. ومن أهم صفاته الابتسامة.

كذلك ضبط السلوك وضبط الحواس. والراعي الشاطر هو من يهتم بالوقت ولا يضيع وقته فيما لا يفيد.

#### الصورة الجميلة للراعي المنضبط

##### الناجح (انظر يو ١٠: ١-١٤)

١- **يرعى بدافع الحب:** لأن الحب هو مفتاح قلب الإنسان، فهو يحب من يرعاهم، ويحيط عليهم.

٢- **الرعاية ليست وظيفة:** الوظيفة لها أجر، لكن الرعاية هي أن يضع الراعي قلبه وأن يقدمه من أجل من يرعاه. فالسيد المسيح قال: "أنا هو الرَّاعِي الصَّالِحُ، وَالرَّاعِي الصَّالِحُ يَبْذُلُ نَفْسَهُ عَنِ الْخِرَافِ".

٣- **لا يهرب وقت الأزمات،** بل يكون رجلاً، يقف ويسد ويتصرف، ولا بد أن ينجح، وعنده شجاعة في مواجهة المواقف.

٤- **يعيش بالأمانة الشاملة:** "كُلُّ أَمِينًا إِلَى الْمَوْتِ فَسَاعُطِيكَ إِكْلِيلَ الْحَيَاةِ" (رؤ ٢: ١٠). يكون أميناً في كل شيء: في العلاقات، المعاملات، الأقوال، التصرفات، وأميناً في العين، والأذن، واليد.

٥- **يقدر أن يشبع من هم في مجال رعايته:** مثل والدين يكون دخولهما إلى البيت مفرحاً لأولادهما، أو مدرس حصته محببة. كن مفيداً ومشجعاً لمن ترعاهم من كل النواحي وفي كل شيء.

٦- **يرعى بفرح:** يقوم بدوره بفرح، ويعتبر من يرعاهم سبب سعادته وهذه نقطة جوهرية.

٧- **عنده حكمة وتعقل وإنسانية:** بعيداً عن أي شدة، مثل راعي الخراف، الذي يبحث عن مكان الخضرة والماء والظل، ويراقب بعينه كل القطيع. لم نرَ راعياً أبداً يضرب الخروف بعنف.

#### الخلاصة

أنت أيها الراعي، كيفما يكون مستوى مسئوليتك (بيتك، الفصل، المدرسة، الكنيسة، المجتمع)، لا بد أن تكون على مستوى هذه المسئولية الكبيرة، واذكر أن الله هو راعي حياة كل البشر، ونحن نستمد منه هذه الرعاية. فإن أردت أن تكون راعياً، كن راعياً منضبطاً، والراعي المنضبط هو الملتزم والناجح.

الدُّنْبُ مُقْبِلاً وَيَتْرُكُ الْخِرَافَ وَيَهْرُبُ، فَيَخْطَفُ الدُّنْبُ الْخِرَافَ وَيَبْذُلُهَا" (يو ١٠: ١١-١٣).

تلاحظون أن الراعي "يبذل" أما الأجير غير المنضبط فيهرب ويترك مسئوليته. يهرب كيانياً (بمعنى أن يكون مهملاً) وليس مكانياً. وآه من الراعي الذي يهرب ويترك مسئوليته.

**الفعل "ضبط" من ٣ أحرف هي اختصار لثلاث كلمات مهمة**

**ض** هي "ضمير"، أي شخص عنده ضمير حي، ويقظ، وشعور بالمسئولية.

**ب** هي "بار"، والبر هو الفضيلة، أي من يسلك بطريقة صحيحة.

**ط** هي "طموح"، دائماً عنده طموح للأفضل، وإبداع للمستقبل، يريد أن يحسن ويطور، ولا يستسلم لليأس.

#### كيف يكون الراعي غير منضبط؟

١- يكون عنده عدم إحساس بالمسئولية أي يكون مهملاً.

٢- يقدم أعداءاً وتبريرات للأخطاء، لكن من يريد أن يعمل لا يبحث عن أعداء، فالزراع إن لم يرع البذرة ويهتم بها لن تخرج ثمراً.

٣- هو غير راض ومتذمر وناقم على المجال الذي يرعاه، ويقع في خطأ مقارنة نفسه بالآخرين.

٤- يكتفي بالشكليات والمظاهر الخارجية، وهذه لا تدع الإنسان يصل إلى الملكوت.

#### ما معنى راعي منضبط؟

هناك آية جميلة لبيتكم تحفظونها تقول: "كُلُّ مَنْ يُجَاهِدُ (روحياً) يَضْبُطُ نَفْسَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ" (١كو ٩: ٢٥)، يضبط نفسه في كل شيء، أي يكون عنده:

١- **ضبط الفكر:** يعجبني مرثم إسرائيل الحلو وهو يقول "اخْتَبِرْنِي يَا اللَّهُ وَاعْرِفْ قَلْبِي. امْتَحِنِّي وَاعْرِفْ أَفْكَارِي. وَأَنْظُرْ إِنْ كَانَ فِيَّ طَرِيقٌ بَاطِلٌ، وَاهْدِنِي طَرِيقاً أَبَدِيًّا" (مز ١٣٩: ٢٣، ٢٤).

يفسرنا البعض أن داود يطلب من الله أن يعمل معه جراحة استكشافية. وقال داود النبي أيضاً: "لِتَكُنْ أَقْوَالُ فَمِي وَفِكْرُ قَلْبِي مَرْضِيَّةً أَمَامَكَ يَا رَبِّ" (مز ١٩: ١٤). إياك كراع أن تخطئ للسانك: "اجْعَلْ يَا رَبُّ حَارِسًا لِفَمِي. احْفَظْ بَابَ شَفْتَيْ" (مز ١٤١: ٣)

هذا يبين خطورة الأمر. فالراعي يجب أن تكون عنده نقاوة ولا يقع في تقاهات، ولا يعمل ما لا يليق.

٢- **ضبط الفم:** الراعي في أي مستوى لا تكون عنده حدة ولا غضبية ولا عصبية ولا ألفاظ حادة أو جارحة. أحياناً الآباء يقولون لفظاً جارحاً لأولادهم يظل الأبناء يتذكرونه كل حياتهم. كراع اعلم أن كلمتك محسوبة، وفعلك محسوب. سفر الأمثال يقول: "أَمَّا الضَّابِطُ شَفْتَيْهِ فَعَاقِلٌ" (أم ١٠: ١٩).

# المناورة

# حبة

# ينيو



## نياحة القديسة ثيودورا الملكة

