

# Congregation Newsletter

Coptic Orthodox Community (U.K)

Www.copticnews.co.uk

الرسالة  
الاخبارية

17th Year, Issue No. 342 - Sunday 8th March 2015



السنة السابعة عشر - العدد 342 - الاحد 8 مارس 2015

## كلام مفيد

### الوقت كالسيف

تذكرت حكمة قديمة كنا نقرأها على ظهر اغلفة الكراسات المدرسية ونحن اطفال صغار في المدرسة الابتدائية، تقول الحكمة "الوقت كالسيف ان لم تقطعه قطعته".

كان الهدف ان يتعلم الاطفال قيمة الوقت منذ نعومة اظفارهم، فالوقت ليس كاملا يمكن إداره أو توظيفه، فهو يمر سريعا ولا يمكن استرجاعه سواء أحسنّا استخدامه أو لم نحسن.

نحن لا نستطيع التحكم في الوقت، ولا توقيف عجلة الزمن، لكن يمكن التصرف في الوقت، بتحقيق الاستفادة القصوى وخلق التوازن في حياتنا دون اهدار الوقت.

والوقت هو عطية من الله لنا، وليس ملكية شخصية لنا، لذلك يجب ان نحسن استخدامه والتصرف فيه وعدم اهداره. فالاستفادة من الوقت يحدد الفرق بين الشخص الناجح والآخر الفاشل، لأن الله جعل لكل منا نصيب متساوي من الوقت 24 ساعة في اليوم، يتساوى فيها الغني مع الفقير، والرجل مع المرأة، لكن يختلف كل منا عن الآخر في طريقة استخدام هذه الساعات الـ 24. فانت الوحيد المسؤول عن وقتك. فالوقت يسير بخطوات ثابتة.. لا يمكن تقديمه ولا تأخيرها، فلا تدع الوقت يسرقك ولا يقطعك بل اقطعها انت قبل ان يقطعك. يوصينا الكتاب المقدس بالقول "انكر خالفك في ايام شبابك"، اي لا تضيع وقتك في اللهو والبعد عن طريق الله، ولا تعتمد ان العمر امامك طويل، فقد لا يكون كذلك. فابدأ من الان ان لم تكن بدأت.

سأل احد الخدام مخدومه 60+10 اكبر ام 10+60 فاجاب الجميع بأن الاثنين متساويان، لكن الخادم قال ان الـ 10+60 هي الاكبر، فان تمضي 10 سنوات مع العالم و60 مع الله لابد ان تكون اكبر من ان تمضي 60 سنة مع العالم و10 سنوات مع الله. اليس ذلك صحيحاً؟

وصف البعض الوقت بأنه كالطائرة، فهل انت الطيار ام انك احد الركاب؟ ان ادارة وقتك بطريقة صحيحة تجعلك تشعر انك الطيار الذي يقود طائرة الوقت في الطريق الصحيح والاتجاه السليم. يحكى ان صديقان خرجا لصيد السمك فاصطاد أحدهما سمكة كبيرة فوضعا في حقيبتيه ونهض لينصرف الى المنزل، لكن الاخر استوقفه وقال له لماذا لا تبقى لتصطاد سمكا أكثر ليمكنك أن تبيعه وتحصل على المال الكثير لتدخره ويزيد رصيدك في البنك وتصبح ثريا.

فسأله وماذا سافعل بالثراء؟! فاجابه بانك تستطيع في يوم من الأيام عندما تكبر أن تستمتع بوقتك مع أولادك وزوجتك. فقال له: هذا هو بالضبط ما أفعله الآن ولا أريد تأجيله حتى أكبر ويضيع العمر. فالوقت كالسيف ان لم تقطعه قطعك. الى اللقاء مع شيطان الوقت في حلقة قادمة.

هذا الكلام مفيد لمن يريد ان يستفيد.

## تذكار انتقال باقة من القديسين خلال شهر مارس

شهر مارس من كل عام من الشهور المحببة الى قلوبنا، ففيه ننال بركة الصوم الكبير، وفيه ايضا تذكار انتقال اباء بطاركة وكهنة قديسون معاصرون، وفيه تحتفل الكنيسة بتذكارات اباء قديسون اخرين، كما تحتفل لعائلات بعيد الام. ورغم ان البعض كان يركز كثيرا على عيد نياحة مثلث الرحمات القديس البابا كيرلس السادس، غير ان هناك ايضا نياحة مثلث الرحمات قداسة البابا شنودة الثالث في نفس الشهر، وفيه ايضا نياحة القمص بيشوي كامل، والقمص ميخائيل ابراهيم والراهب القمص فلناتووس السرياني. واليكم نبذة مختصرة عن هؤلاء القديسون.



في عهده قام بسياحة اكثر من 100 اسقف ومئات الكهنة في القاهرة والاسكندرية وكنائس المهجر. وكان محبا لحياة الرهينة، يمضي ثلاثة ايام كل اسبوع في الدير. وفي عهده انشئ العديد من الاديرة داخل وخارج مصر. وزار العديد من الايبارشيات والكنائس في الداخل والخارج. وكان يهتم كثيرا بالشباب، وينقل عنه قوله "كنيسة بلا شباب.. كنيسة بلا مستقبل". وكان وطني يحب مصر ويعشقها، وينقل عنه الكثيرون قولته الشهيرة "مصر ليست وطن نعيش فيه بل وطن يعيش فينا". نياحا لروحه الطاهرة سائلين مغفرة خطايانا ببركة صلواته وشفاعته.

### القمص فلناتووس السرياني (تيتيخ 17 مارس):

وُلد باسم كامل جرجس في 1922/1/4 بالشرقية. وترهبين في 2/11/1948 بدير السريان. واحتفل دير السريان باليوبيل الذهبي لرهينته في 7 نوفمبر 1998. وتيتيخ بسلام فجر الاربعاء 17/3/2010م. وكان يتميز بالمحبة والعطاء وروح الشفافية، وتم دفنه بطافوس الدير. شفاعته تكون معنا امين.

### القمص ميخائيل ابراهيم (تيتيخ 26 مارس):

ولد في 20 ابريل 1899 في كفر عبده، وعمل موظفا بوزارة الداخلية الى ان سيم قسا على بلدته كفر عبده في 16 سبتمبر 1951 ثم قمصا في 1952 واستمر بكفر عبده بضع سنوات ثم انتقل الى القاهرة وخدم بكنيسة مار مرقس بشبرا الى وقت نياحته يوم 26 مارس 1975. وتم دفنه اسفل الكاتدرائية العباسية.

### القمص بيشوي كامل (تيتيخ 21 مارس):

بالميلاد سامي كامل اسحق أسعد، ولد في 6 ديسمبر 1931 في دمنهور، وحصل على بكالوريوس علوم من جامعة الإسكندرية سنة 1951. بدأ خدمة مدرسا بمدارس الاحد بكنيسة العزراء بحرم بك واصبح امين عام الخدمة. وسيم كاهنا باسم بيشوي يوم 2 ديسمبر 1959 وتيتيخ 21 مارس 1979. بركة صلواته وشفاعته تكون معنا امين.

### قداسة البابا كيرلس السادس (تيتيخ 9 مارس):

اعتلى عرش البطريركية يوم 10 مايو 1959 حتى 9 مارس 1971. كان اسمه قبل الرهينة عازر يوسف عطا، وقد ولد في 2 أغسطس 1902 بمدينة دمنهور. وفي يوليو 1927 سلك طريق الرهينة، في دير البراموس، وظل تحت الاختيار عدة شهور، ثم سيم باسم الراهب مينا البراموسي في 24 فبراير 1928، وفي 18 يوليو 1931 رسم قساً، وتم ترشيحه ليكون أسقفاً لكنه هرب إلى دير الانبا شنودة بسوهاج. وتوحد فيما بعد في مغارة خارج دير البراموس.

وفي عام 1936، عاش في طاحونة مهجورة في صحراء مصر القديمة، وفي سنة 1941 أسندت إليه رئاسة دير الانبا صموئيل المعترف بالقلمون. وفي سنة 1947 أنتقل إلى مصر القديمة حيث بنى كنيسة مارمينا، وفي سنة 1949 ألحق للكنيسة منزلاً لإيواء الطلبة المغتربين، وقد اشتهر بالصلاة الدائمة والإيمان القوي فكان يأتي إليه المرضى من جميع أنحاء البلاد. سح الله ان تجري على يديه المعجزات في حياته وبعد مماته، واعترف المجمع المقدس بانضمامه الى صفوف القديسين. بركة صلواته وشفاعته تكون معنا امين.

### قداسة البابا شنودة الثالث (تيتيخ 17 مارس):

وُلد باسم نظير جيد روفائيل في 3 اغسطس 1923 وكان أول أسقف للتعليم قبل أن يعثلي عرش الباباوية.

وكان قد التحق بكلية الاداب جامعة فؤاد الاول (جامعة القاهرة حاليا)، ودرس التاريخ وحصل على الليسانس بتقدير امتياز في عام 1947 وخلال السنة النهائية في الجامعة التحق بكلية بالكلية الاكليريكية وتخرج منها وكان يعمل بها استاذا وتلميذا في الوقت نفسه. وكان يحب كتابة الشعر كان رئيسا لتحرير مجلة مدارس الاحد وفيما بعد اسس مجلة الكرازة وظل رئيسا لتحريرها لحين نياحته في 17 مارس 2012.

## Fast but care for your body

By Deacon Professor Michael Henein  
Consultant Cardiologist

Lent is a special season for the Christian world, when people fast and give up food or leisure which they enjoy, as an exercise to strengthen their spiritual will. We Copts do the same although in a somewhat different way. We abstain from food and drinks completely for a considerable amount of time (at least 12 hours and sometimes 15 hours). Then when we break the fast we eat only vegan food. We also enjoy the rituals of lent with its special hymns, songs, melodies and readings, which make us feel the spirit of the wilderness and prepare us for Holy Week.

We should remember, during lent, to care for our fasting body, quoting the care Lord Jesus provided when people who followed Him were hungry, needy or ill. While our dietary habits during lent could be healthy and beneficial they could also have a harmful effect on our health. Here are some recommendations:

- Our body needs at least a litre of water per day, so we should aim to drink this amount after the fasting period, spaced out and not drunk all at once.
- People supplement their meals with lots of carbohydrates and starch in the form of bread, rice, pasta, cakes, biscuits, etc. This is not healthy, since these foods disturb our body's metabolism and result in ill health.
- Others indulge themselves with all varieties of sweets, sugary drinks and anything containing sugar. All this will do for you is cause you to put on weight and lead eventually to type 2 diabetes through upsetting the normal balance of our body's digestion and metabolism.
- People tend not to leave the dinner table before feeling full. This is a bad habit for the stomach and its ability to digest the food we eat. The more the stomach is stretched to feel full, the larger it will grow and the more weight you will put on!

### In contrast:

- \* We should eat balanced meals, rich in vegetables, salads, vegetarian proteins (beans), varieties of nuts and seeds as well as fruits. We should have the minimum amount of our food fried, although this is a very common practice in the Middle East. If we must fry food, make sure to use the best quality olive oil.
- \* We should drink enough water (not sugary juices) or herbal teas (without sugar) to hydrate our body and its vital organs.
- \* People with heart or vascular conditions, diabetes, high blood pressure and other related conditions should consult their doctor if they cannot abstain from food and water for the time required. **Have a happy Lent**

## تذكرات

نذكرى الاربعين للمنتيحة

رائيا غبريال

زوجة ميشيل عياد ووالدة ادم وايميلي، وزوجة شقيق الخادمة د. فابيولا زوجة راجي حلمي زكي، تقيم الاسرة القداش الالهى على روحها الطاهرة السبت 8 مارس بكنيسة العذراء والبابا كيرلس بهونسو. نيلحا لروحها الطاهرة وعزاء للاسرة.

Mob: 07415859484 Michael

Mob: 07956288854 Ragy

نذكرى الاربعين للمنتيح

اميل اديب اندراوس

والد ايفان وماريا ولولو، وشقيق امال زوجة مارتن، وعادل زوج ايمي. وايزيس زوجة فواد. القداش الالهى بكنيسة العذراء والملاك بجولدرز جرين يوم 22 مارس. عزاء للاسرة.

Mob: 07956977838

نذكرى الاربعين للمنتيح

الدكتور حلمي مرقس جرجس

زوج السيدة سيسل جرجس والوالد ماري مونيكا وشقيق جورج مرقس، تقيم الاسرة القداش الالهى بكنيسة مار مرقس بلندن يوم 15 مارس. عزاء للاسرة.

Mob: 07879612500

## كلام من ذهب

✠ اليد التي تساعدك على النهوض عندما تعثر خير لك الف مرة من اليد التي تصافحك عند النهوض من سقطتك.

✠ تعلم الا تتق فيمن يحدثك عن الناس، لأنه سيحدث الناس عنك فيما بعد.

✠ قال نابليون بونابرت "مثل الذي خان وطنه و باع بلاده مثل الذي يسرق من مال أبيه ليطلع اللصوص ، فلا أبوه يسامحه ولا اللص يكافئه.

## وجبة العيد للفقراء

تقوم "الرسالة الاخبارية"، كعادة كل عيد بتلقي مساهماتكم في شراء احتياجات ولوازم العيد لاخوة المسيح واخوتنا الفقراء ومن بينهم اسر شهداء ليبيا في سمالوط التي اعتدنا ان نرسل لهم ولغيرهم في كل عيد ما تجود به انفسكم لاندخال البهجة والفرح والسرور عليهم بحلول عيد القيامة المجيد. تأكد ان كل مساهماتكم تذهب مباشرة ليد الفقراء، ننتظر مساهماتكم لنوال بركة العطاء ولو بالفتات الساقط من مواندكم. الرجاء الاتصال بنا على عنوان الرسالة الاخبارية.

في احدى المدارس الابتدائية دخلت المدرسة الفصل فوجدت تلميذة نحيفة تحتضن حقيبة المدرسة بين ذراعيها بشكل لافت للنظر، فطلبت منها ان تفتح الحقيبة ، لكن التلميذة رفضت وقبضت على الحقيبة بشدة، مما اثار المدرسة فاندفعت نحوها بغضب وحاولت جذب الحقيبة منها عنوة، لكن التلميذة بكت ورفضت تسليم الحقيبة فهددها المدرسة بطلب الشرطة فارتعبت التلميذة وترجت المدرسة بدموع حارة الا تستدعي الشرطة، مما زاد شك المدرسة. اثناء ذلك تصادف مرور مديرة المدرسة فتوقفت لتستطلع الأمر، وفي حكمة بالغة اخذت التلميذة الى مكتبها بعيدا عن بقية تلاميذ الفصل، وسألتها ماذا بالحقيبة، ولماذا ترفض فتحها. وطمأنتها انها لن تستدعي الشرطة. فسالت الدموع غزيرة من عيني التلميذة وفتحت الحقيبة، ولشد ما ادهش المديرية بأن ما يوجد بالحقيبة هو بقايا سندوتشات. سألت المديرية من اين جاءت التلميذة ببقايا هذه السندوتشات؟ فقالت التلميذة انها من عائلة فقيرة، والدها بالسجن بسبب قضية مخدرات، وامها مشلولة بسبب الحزن على والدها، وهي اكبر اخوتها، وتقوم كل يوم بعد انصراف التلاميذ من حجرة الطعام في المدرسة بجمع بقايا سندوتشاتهم لأخذها لآخوتها في المنزل. انسابت الدموع غزيرة من عيني مديرة المدرسة، وطلبت المدرسة من التلميذة ان تسامحها، وعرفوا قيمة الصدقة فقاموا بمساعدة تلك التلميذة واسرتها في الخفاء، فآله الذي يرى في الخفاء هو الذي يجازي علانية.

قصة قصيرة:

'Congregation Newsletter' A Free Spiritual, Educational and Social Newsletter, issued every fortnight, distributed free for the Coptic congregation in UK and Ireland. Www.copticnews.co.uk - email: ekladious@yahoo.co.uk

"الرسالة الاخبارية": رسالة روحية ، تعليمية ، اجتماعية ، تصدر كل اسبوعين وتوزع مجانا على الشعب القبطي في المملكة المتحدة وايرلندا.

Correspondent & Editors:

Ekladious Ibrahim: Tel: 020 89977628, Mob 07931 803963 Rafat Abdel-Baki: Tel: 020 88130379, Mob: 07958624330