

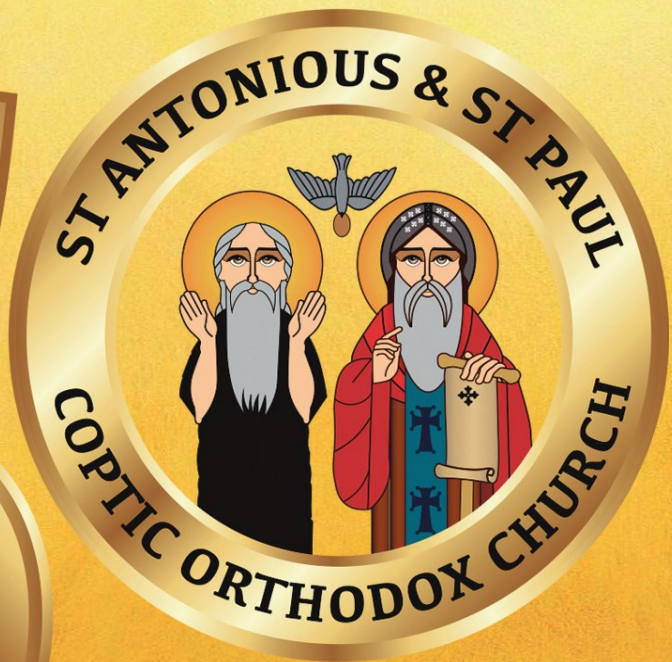
EL-MANARA

Spring of Love



St Anthony & St Paul - 2023
CELEBRATING

50



YEARS

Congratulations



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



“But those who desire to be rich fall into temptation and a snare, and into many foolish and harmful lusts which drown men in destruction and perdition. For the love of money is a root of all kinds of evil, for which some have strayed from the faith in their greediness and pierced themselves through many sorrows ... Command those who are rich in this present age not to be haughty, nor to trust in uncertain riches but in the living God, who gives us richly all things to enjoy. Let them do good, that they be rich in good works, ready to give, willing to share, storing up for themselves a good foundation for the time to come, that they may lay hold on eternal life” (1 Timothy 6:9-10 & 17-19).

For many people, money and wealth is everything in their life. For sure money is important, but it should never be the priority in one's life or replace God. For this reason, it is beneficial to study this Epistle of St Paul to Timothy, for in it, he provides instructions regarding how wealth should be dealt with,

WEALTH

and the results of those longing for riches.

In these few verses, St Paul writes concerning three negative aspects and three positive aspects regarding money and riches.

The negative things are as follows:

- i. Money should never be one's lust
- ii. Money should never be one's love
- iii. Money should never be reckoned upon

Money should never be one's lust:

“But those who desire to be rich fall into temptation and a snare, and into many foolish and harmful lusts which drown men in destruction and perdition.”

Many people, regardless of their financial situation, are longing and craving to be rich. Hence, riches have become their lust, and for sure, this lust for money and materialism will lead to other lusts. For example, if one longs to be rich, and then acquires riches, he may use his money to satisfy his lusts.

Thus money has not only become his lust but also his temptation, for he has replaced his love for God with his love for money, the spiritual with the material, and the unlimited with the limited. The lust for

money also causes one to be egocentric, for they will have no regard for helping and serving others, but only themselves.

Consider the heart – it can never be satisfied with any of the riches of this world, because even if one tried to put the whole globe into the heart, the triangular corners of the heart will still be left empty. For this reason, there is only one way to fill and satisfy this triangular heart, and that is by filling it with the triune God. This is not a sermon, but an experience! If you love the Lord, you will never lust towards anything; even money. Rather, this money will become a tool in your hand.

Worldly riches are limited, but the riches of the kingdom of heaven is unlimited! For this reason, the Lord says to us: “..you say ‘I am rich, have become wealthy, and have need of nothing’ – and you do not know that you are wretched, miserable, poor, blind and naked - I counsel you to buy from Me gold refined in the fire, that you may be rich...” (Revelation 3:17-18).

If you have the Lord inside your hearts, you will have an unlimited richness, and unlimited wealth that will never decay, or debase, or become corrupted, or

stolen, for it is the true treasure – the treasure of having the Lord abiding in your heart. By having the unlimited treasure and wealth within you, you will not lust towards anything else, because you will be filled, satisfied, happy, joyous. (At this point, it is important to differentiate between pleasure, happiness and joy. Pleasure can be perverted, and relates to the senses. For example, after pleasuring yourself, you can feel guilty – it is only a temporary pleasure. Happiness is external and relates to the happenings around you. For example, if you have money and luxury, you will feel happy, but if you have no money and no luxury, you may feel miserable. But joy comes from within and is a fruit of the Holy Spirit. Therefore, whether you have much riches or none at all, you will feel joy because with whatever limited amount you have, you are adding it to the unlimited riches of the Lord).

Therefore my dear young people, please keep this motto in your life – to never consider money your lust. Money should never be one's love:

“For the love of money is a root of all kinds of evil, for which some have strayed from the faith in their greediness,

and pierced themselves through many sorrows”

Here St Paul is especially advising those who have money not to love it. If you have money, thank the Lord for it, but don't love it, for the love of money leads to many sorrows and temptations. The 'piercing' that St Paul mentions refers to sins. For, this piercing, which is caused by the love of money, leads to spiritual bleeding, which results in spiritual death.

So please, my precious people, don't harbour the love for money in your heart.

Money should never be reckoned upon:

“Command those who are rich in this present age not to be haughty, nor to trust in uncertain riches but in the living God, who gives us richly all things to enjoy”

Money is never something to rely or depend on, for it can be here one day, and then a catastrophe can cause everything to be lost. Remember the words of Job who said that when he reckons on gold and money as his support, then he denies the Lord his God. Therefore, in

our life we must never depend on money, but rather depend on the power and honesty and faithfulness of God: “... trust in...the living God, who gives us richly all things to enjoy.” We cannot reckon on money, but we can reckon with certainty on the riches and faithfulness of the Lord.

On the other hand, the three positive things which St Paul tells us about are as follows:

- i. Be satisfied
- ii. Have good works
- iii. Have eternity within you

Be satisfied:

“For we brought nothing into this world, and it is certain we can carry nothing out” (1 Timothy 6:7).

There is a saying in Egypt; 'A coffin has no pockets'. When we leave this world, we will not take anything with us. For this reason, we should be satisfied with everything we have in life.

This spirit of satisfaction is so important and can only come if you fill your heart and life with the Lord. For sure, you will feel you have an infinite treasure and support in

your life.

Our hearts resemble a well in that regardless how much water is poured into it, it never stays full. In like manner, no amount of materialism can satisfy the heart.

My dear friends, money cannot give you life or even extend your life for a single day. Therefore, be satisfied with what you have. The Bible mentions that a piece of dry bread + peace, is better than a house full of delicacies + divisions. My dear friends, this is not a lecture, but something to be experienced! The Lord is our infinite treasure; He is our unlimited richness here on earth, and there in eternity.

Do good works:

“Let them do good, that they be rich in good works, ready to give, willing to share, storing up for themselves a good foundation for the time to come, that they may lay hold on eternal life”

You can utilise money to do good works and serve the church. Wealthy people can be a very important blessing in the church and in society. We are

not against being rich, but we are against those who consider money their lust and their love. We must love God and have Him as our number one priority in life, and if we have wealth, we should thank the Lord and be ready to use this wealth to do good works, serve humanity, and the church.

Eternity:

“...lay hold on eternal life”

But it is important to lay hold on eternal life with complete conviction. If you are a good Christian, you will lay hold on eternal life and with certainty you will depend on God's faithfulness. Look towards heaven and do good works to all those around you. Have this infinite treasure inside your heart and before your eyes.

Let us pray always that our beloved Lord helps us not to harbour lust or the love for money in our hearts, or reckon upon it, but rather to be satisfied with what we have, to do good works at all times, and to always lay hold on eternal life, Amen.

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





2023 AUSTRALIAN-EGYPTIAN WOMEN IN LEADERSHIP AWARDS

On Tuesday, 21 November, The Australian Egyptian Forum Council (AEFC) on hosted the "2023 Australian-Egyptian Women in Leadership Awards - Azeemat Masr" at the Australian Museum, in partnership with the NSW Parliamentary Friends of Egypt.

The inaugural, prestigious event, held to coincide with the Ramses & the Gold of the Pharaohs exhibit, celebrated the notable accomplishments of Australian-Egyptian women, as empowering role models motivating the younger generation. A mentoring program was also launched, designed to guide and inspire future leaders.

It was held in the presence of Her Excellency the Honourable Margaret Beazley AC KC, Governor of New South Wales, and her husband and Mr Dennis Wilson.

Other prominent figures in attendance included His Excellency, Mr Mohamad Khalil, Consul-General of Egypt in Sydney, The Hon. Dr. Anne Aly MP, Federal Minister for Early Childhood Education and Youth, and Nick Kaldas APM, Chair of Multicultural NSW and the Royal Commission into Defence and Veterans Suicide.

The evening's highlights included an award ceremony honouring 16 Australian-Egyptian

women who have made substantial contributions in fields such as law, business, academia, medicine, and community service.

Speaking of the remarkable achievements recognised by all those who attended, Mr Amir Salem OAM, President of the AEFC said:

"Tonight, in the spirit of the glorious Ramses & the Gold of the Pharaohs exhibit, we celebrate the descendants of our ancestors, our remarkable Australian-Egyptian women. Their achievements are the modern-day legacies of our rich cultural heritage."

Her Excellency, while thanking the award recipients for being powerful forces of change in Australian society, said:

"Can I particularly congratulate you on [the launch of] this mentoring program because it can make, not only all the difference, but sometimes it can make the only difference that a person has in their life."

"This is a commitment to women, and young women, of Australia who at the same time bring with them the richness of Egyptian heritage."

The Hon. Dr Anne Aly MP was recognised for her ground-breaking work in counterterrorism, and advocacy against family and domestic violence.

"I am so proud to be in the company of all the

women here who have excelled in their fields," she said.

"To the young women, I take very seriously my [responsibility] as a role model for you...I hope that there is a little, brown-eyed girl with dark curly hair somewhere out there who can now look at all of us here and say, 'I can be her too'."

Her Honour Justice Dina Yehia SC, NSW Supreme Court Judge, was celebrated for her contributions to the legal field and commitment to diversity.

Mrs Nadia Taylor AM was also acknowledged, as a pioneer in the food processing industry and a champion for social causes through the Nadia and Alf Taylor Foundation.

Retired Royal Australian Navy Captain Mona Shindy CSC, Professor Drs Nadia Badawi AM, Amany Zekry and Miriam Maks-Tanti, Ms Janet Salem, Dr Heba Khamis PhD, Ms Sarah Bassiouni also received awards.

So too did Mrs Rose Sorial OAM, Mrs Lidia Soliman OAM, Mrs Wedad Elias, Mrs Jackie Daniels, Mrs Nadia El-Mouelhy and Mrs Hanan Mohamad Hussein.

New South Wales Premier, The Hon. Chris Minns MP, who was unable to attend, also sent his congratulations to the recipients.

"I commend the [AEFC] for shining a spotlight

on the many ways women contribute to our society and economy and for helping young women along the path to success," he said.

Winners of the 2023 Young Women in Leadership Award category included St Bishoy Coptic Orthodox College graduates Marianne Viñales, Monica Magar, Mary Habashy Azmi, Marina Guirgis, Silvana Fahmy and Marina Moussa. Incoming 2024 St Mark's Coptic Orthodox College Captain, Mary Hanna, was also awarded a medal recognising her leadership.

About the Australian Egyptian Forum Council:

For over 30 years, the AEFC has played an integral role enhancing Australian multiculturalism, focusing on Egyptian heritage, building community relationships, and fostering Egypt-Australia bilateral ties.

Some annual events include the HSC High Achievers Awards, recognising young talent, hosted at NSW Parliament House and the Egyptian of the Year Awards, celebrating the remarkable contributions of members of our community.

They also host the Egyptian Cultural Festival, a spectacle of our heritage, often held in the heart of Sydney at Darling Harbour.



His Grace Bishop Daniel attended the 2023 ACU's Parliamentary Interfaith Breakfast on Thursday 16 November in the Great Hall at Parliament House, Canberra

More than 270 guests have attended the event, including more than 40 parliamentarians and leaders from dozens of different faith communities. The breakfast included a welcome from the Speaker of the House of Representatives, The Hon Milton Dick MP and addresses by: • The Hon Peter Dutton MP, Leader of the Opposition • The Hon Chris Bowen MP, Senior Cabinet Minister His Grace Bishop Daniel submitted a Prayer for this year's program and the Prayer has been included in the event program/booklet which was made available to all attendees. Thanks to the Lord for this blessed day.

Congratulations Fr. Shenouda Mansour and Fr David Elmasry were commissioned as Police officers' chaplains for NSW Police force.



The ordination of Fr Pishoy Soliman as a new Priest for St Barbara and St Noufer Church. Congratulations Fr Thomas Dos

St Wanas KIDS CHARITY

BRING BACK THE SMILES

SUDAN

HELP THE MOTHER CHURCH IN EGYPT TO LOOK AFTER THE 100,000S OF SUDANESE REFUGGES

As violence keep escalating in Sudan, over 9 million children are facing severe food shortages. The Mother Church in Egypt taking a huge responsibility to support almost half million refugees.

DONATE NOW

We are targeting **\$50,000** DONATIONS FOR THIS CAUSE

ezidebit, PayPal

St Wanas Foundation
St George Bank
BSB: 112-379
Account: 479 815 622
Reference: "your name"

www.stwanaskidscharity.org.au

St Cyril's
COPTIC ORTHODOX THEOLOGICAL COLLEGE

2024

SEMESTER ONE

- Intro to Theology**
Fr Daniel Fanous
- Intro to Counselling**
Dr Margaret Tadros
- St Athanasius of Alexandria**
Fr Doru Costache
- Intro to the Old Testament**
Fr Paul Fanous
- The Art of Prayer**
Fr Antony St Shenouda
- Orthodox Perspectives on the Reformation**
Fr Samuel Fanous
- New Testament Greek I**
Dr Seumas MacDonald
- Syriac I**
Prof Rifaat Ebied
- Arabic I**
Prof Rifaat Ebied
- Biblical Hebrew I**
Prof Rifaat Ebied

To apply, contact our registrar at registrar@stcyrils.edu.au or visit stcyrils.edu.au



قد جاهدت الجهاد الحسن، أكملت السعي، حفظت الايمان، وأخيراً قد وضع لي أكلیل البر (٢٤ تي ٤: ٨-٧)

آليس حنا

المرحومة آليس الزوجة الفاضلة للمرحوم فخري حنا. والأم الحبيبة لكل من أيهاب، وعماد، وريتشارد حنا. وحماة كل من أماني، وأنا، وأن حنا. وجدة كل من اليزابيث زوجة جيمس زكي، وسارة، وماي، وأمى، وجيمس، تيموثي، ماريان، جلوريا، ودانيلا.

والأخت الحبيبة لكل من المرحومة أنطونيت غبريال، وماري غبريال، وخالة كل من أولادهم.

جاءت الي عالمنا يوم 13 فبراير 1933م وعادة الي بارئها يوم 3 نوفمبر 2023م. لقد حملت صليبك بفرح والان ادخلي الي فرح سيدك. لقد كنتي تشجعي وترجي كل من حولك والان أستريحي في أحضان الرب يسوع. ونشكر الرب الذي أهدانا هذه البركة عندما أعطانا إياكي زوجة، وأم، وجدة، وأخت، وخالة، وصديقة.

تشكر الاسرة كل اللذين حضروا صلاة الجناز يوم 7 نوفمبر 2023م واللذين أتصلوا أو أرسلوا رسائل تعزية. تقيم الاسرة صلاة الاربعين علي روحها الطاهرة يوم الاحد 17 ديسمبر 2023م خلال القداس الالهى بكنيسة البابا كيرلس السادس والارشديكون حبيب جرجس

بحي مونترى 199 Barton Street

"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 ..." – 2 Timothy 4:7-8

The 40th Day Commemoration for our Beloved

Mrs Alice Hanna

Alice is the beloved wife of the late Fakhry Hanna and a loving mother of Ehab, Emad and Richard Hanna; cherished Mother-in-law of Amany, Anne and Ann Hanna. She is the treasured grandmother of Elizabeth, wife to James Zaky, Sarah, Maiee, Aimee, James, Timothy, Marianne, Gloria and Danielle.

She is also the loved sister of the Late Antoinette Ghobriel and Marie Ghobriel and cherished aunt to all their children.

Sent from God 13 February 1933 and returned to God on 3 November 2023, you carried your Cross with all joy, now enter into the joy of your Lord. You encouraged and comforted all those around you, now be comforted in the Bosom of our Lord. We thank God for the tremendous blessing that was bestowed on us when he ordained you as our wife, mother, grandmother, sister, aunt, and friend.

The family wishes to thank all those who passed their condolences and shared in this sorrowful time of separation by attending the funeral on 7 November.

The 40th Day Commemoration for our beloved Alice Hanna will be held on Sunday, 17 December 2023 during the Holy Liturgy at St Pope Kyrillos & St Habib Guirguis Church at 119 Barton St Monterey



In Home Aged Care & Disability Services



Welcome to Montessori Care, where we redefine the possibilities for the elderly and those living with a disability

As a registered NDIS provider of disability services, and provider of in-home aged care services we are on a mission to empower and nurture each person's unique abilities. Rooted in Montessori principles, we offer family-like support and programs that are designed to foster independence, growth and a sense of belonging.

We are here to make your life easier and more comfortable by providing personalised person-centred support in your home and within your local community.

Our Services



Daily Living Assistance
Support with every day tasks, such as shopping and meal preparation



Home Maintenance
Ensuring a safe & comfortable living space



Personal Care
Assistance with hygiene and self-care



Social Support
Building meaningful connections with others



Nursing
Professional healthcare services



Transportation
Reliable assistance to get you to your desired destinations



Domestic Support
Assistance with household chores, including laundry and cleaning



Community Access
Staying engaged with your community



Respite Care
Providing relief and a break when you need it most

Your Funding Options

Government Funded Packages

- ✓ Home Care Package - If you are eligible, you can access government-funded packages that help cover your care and support.
- ✓ NDIS Package - If you are living with a disability, the National Disability Insurance

Private Funding

You can choose to pay for our services privately if you prefer.

Join Montessori Care Today

To discover how Montessori Care can support you or your loved ones, please reach out to us

How to get started:

1

Contact Us

☎ **1300 918 000**

🌐 www.montessoricare.com.au

✉ admin@montessoricare.com.au

3

Design Your Custom Care Plan

Together, We'll create a comprehensive care plan that encompasses your unique requirements and aspirations.

2

Book A Free Consultation

Schedule a consult and assesment with our care coordinator. We'll work closely with you to understand and assess your specific needs.

4

Begin Your Care

We will commence our tailored care services to support you in living your best and most fulfilling life.



Looking for job opportunities?

SCAN
NOW



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

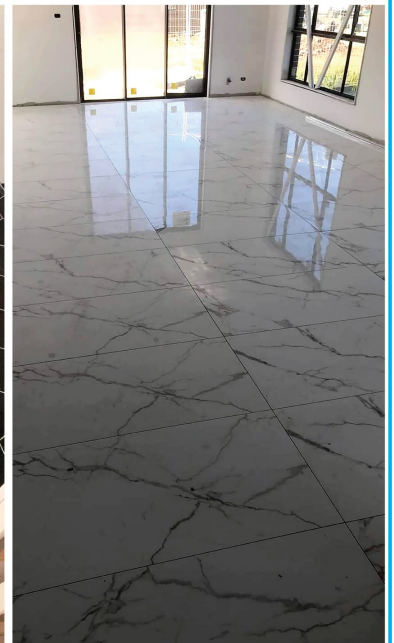
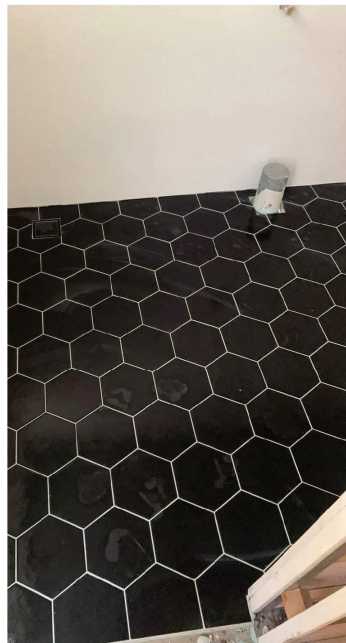
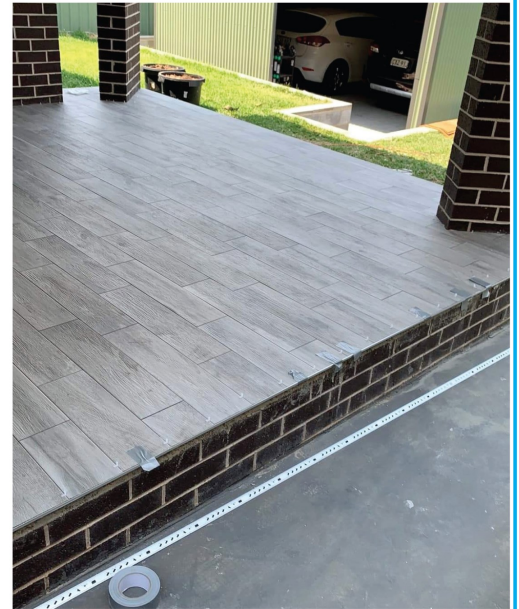
AND MUCH MORE WE CAN DO...

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

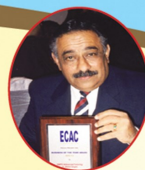


Dr. Wahid Gerges

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 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



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



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 غرامات خروج من الرعاية
- \$** ضمان استعادة الأموال بالكامل
- +** لا يوجد رسوم إدارية خفية
- 🔒** لا يوجد عقود بلوك بغيره 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:

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

نحن ندرك صعوبة استقبال أشخاص جدد في منزلنا، ولهذا السبب نحن نلتزم بضمان سلامتك وضمان توفيق أفضلنا لك 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 إمكانياتهم.

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

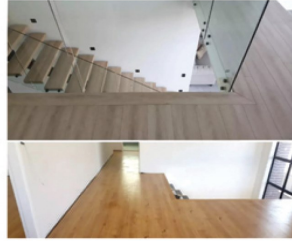
Ezakiel Timber Flooring

INSTALLATION,
LAMINATE,
BAMBOO
FLOATING
HARD WOOD
& DECKS

Free Quotation

0450 306 204

نعلن 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



31 years of experience in Sydney

31 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
المجتس 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 توكيلا—شهادة
قيد حياة واستخراج فيزا الدخول للسودان وخلافه
لمزيد من المعلومات يمكنكم الاتصال بكل من

فائق مثنى 0433493578

الغريد جندى: 0428270389

امير غريبال 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



"...وتعضدون الفقراء...مغبوط العطاء اكثر من الأخذ" (أعمال ٢٠:٣٥)

مرفق طيه صور عن أطفال الشوارع بمدينة رومبيك بدولة جنوب السودان و عليه، يتوسل مجلس اداره مؤسسة سانت مارك الخيرييه من كل شخص ان يدعم الخدمات التي نقدمها إلى أخوه الرب بالسودان والذين هم في اشد الحاجة إلى يد العون بسبب الظروف الصعبة التي يمرون بها. والان مؤسستنا الخيرييه تترجى اصحاب القلوب الخيره ان يتبرعوا فوراً وبسخاء الى الحساب المصرفي المذكور ادناه للمواصله في خدماتنا الخيرية. والرب قادر ان يعوض تعب محبتكم بالباقيات عوضاً عن الفنيات.



Swift Code: - SGBLAU2S

BSB: - 112-879

A'cc:- 493911231

وبامكاننا 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 و طلبات جميع القديسين و صلواتكم انتم ايضاً، أن يكمل هذه المؤسسة بالنجاح و التوفيق لمجد اسمه القدوس.

"من يرحم الفقير يقرض الرب وعن معروفه يجازيه" (امثال ١٩: ١٧)

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

Attached are photos of homeless children in Rumbek city; South Sudan.

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 The Sudan who are in desperate need for your supporting hand.

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

We ask our Lord and Saviour Jesus Christ to reward your good deed with His Heavenly rewards.

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

"We can issue with our own Tax deductible Receipt"

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)

ثقافة طبية وغذائية**الموضوع الثالث والستون****أنواع السرطانات وعلاجها (2)****TYPES OF CANCER & TREATMENT (2)****٥- سرطان الجلد SKIN CANCER****الأسباب CAUSES**

- ١- التعرض الكثير للشمس ٢- نقص المناعة
- ٣- البشرة البيضاء

أنواعه TYPES**١- القاعدية BASAL CELL CARCINOMA**

وقد يظهر في أجزاء مختلفة من الجلد وعمرانه كثير الانتشار إلا أنه بطيء النمو والانتشار بالاماكن الأخرى وقد يكون ذلك لعدة سنوات

٢- الإسكوما SQUAMOUS CELL CARCINOMA

وهو يصيب بعض أجزاء الجسم وخطورته أنه ينتشر على الغدد الليمفاوية ويؤدي لتضخمها

٣- السرطان المملون الميلانوما MELANOMA

وهو أخطر السرطانات الجلدية وقد ينتشر بسرعة للرنين والكبد والعظام، وهو غالبا ما يظهر كلون أسود للجلد وهو أكثر السرطانات التي تؤدي للموت إذا لم تكتشف وتعالج في وقت مبكر لظهورها

العلاج TREATMENT

العلاج الجراحي باستئصال الجلد المصاب وأخذ عينة للفحص الباثولوجي وفي حالة سرطان الميلانوما - الاستئصال الجراحي والعلاج الكيميائي أو الإشعاعي

٦- سرطان البنكرياس PANCREATIC CANCER

هو أحد السرطانات الخبيثة التي تصيب البنكرياس فاذا أصاب رأس البنكرياس فذلك مؤثر على الإفرازات الخاصة بالجهاز الهضمي، أما إذا أصاب ذيل البنكرياس فهذا يؤثر على الإفرازات الخاصة بالأنسولين وإذا أدى ذلك للضغط على أنبوبة المادة الصفراء فذلك يؤدي للإصابة باليرقان واصفرار الجسم.

الأعراض SYMPTOMS

ألم بالبطن، فقد الشهية، نقص الوزن، اعياء عام، اصفرار العين والجلد، دكارة لون البول

الأسباب CAUSES

كثرة التدخين، التعرض للمواد الكيميائية والمبيدات، صبغة الشعر، أسباب وراثية، تغيرات جينية

المضاعفات COMPLICATIONS

تأثيره على إفرازات الأنسولين وذلك يؤدي لزيادة في مستوى السكر للمرضى به أو ظهور السكري لغير المرضى، التأثير على الانزيمات الهضمية.

العلاج TREATMENT

١- جراحي لإزالة الجزء المصاب

٢- العلاج الكيميائي

٣- إيقاف التدخين

٤- إيقاف المسكنات لمعرفة أصل المرض

٥- التغذية المناسبة

٧- سرطان الكبد LIVER CANCER

وهو كثير الانتشار والمسبب الرابع للسرطانات في الرجال والنساء

الأسباب CAUSES

١- بعد الإصابة بالتهاب الكبد الفيروسي C/B

٢- تليف الكبد

٣- التدخين والسموم الكيميائية

الأعراض SYMPTOMS

استفراغ ، ألم بالبطن ، ظهور اليرقان ، نقص الوزن ، إعياء عام

التشخيص DIAGNOSIS

فحص الطبيب ، الأشعة المقطعية ، السونار ، الرنين

العلاج TREATMENT

١- استئصال جراحي

٢- علاج كيميائي

٣- زراعة كبد

٨- سرطان العظام BONE CANCER

ومنه نوعين :

أنواعه TYPES

١- سرطان داخل العظام وهو قليل الحدوث وقد يحدث في الأطفال كذلك

٢- السرطان المنتقل وهو كثير الحدوث لانتقال السرطانات من عدة أجزاء من الجسم مثل البروستاتا أو الثدي أو إصابة الاعضاء الأخرى.

التشخيص DIAGNOSIS

تورم بالعظم ، ألم بالعظام ، زيادة الكالسيوم بالدم ، انيميا ، قنور ، اضطرابات بالقلب

العلاج TREATMENT

١- ازالة الورم ، الكيميائي

٩- سرطان المخ BRAIN CANCER

الأورام بالمخ نوعين:

أنواعه TYPES

١- ورم حميد

BENIGN

TUMOUR

وقد يكون ورم أو أكثر داخل المخ وقد يستمر لعدة سنين بدون أعراض إلا إذا كبر حجمه وابتدأ يضغط على الخلايا الحسية بالمخ

٢- الورم الخبيث MALIGNANT TUMOUR

وهذا سريع الانتشار وقد يكون مصدره من أعضاء سرطانية بالجسم

الأعراض SYMPTOMS

صداع شديد ، تراجع وتغيير في الحركة والتفكير والسمع والنظر والشم حسب التأثير على الجزء المصاب.

التشخيص DIAGNOSIS

الأشعة ، الرنين المغناطيسي MRI ، أخذ عينة من الورم في حالات نادرة

العلاج TREATMENT

الإشعاعي والكيميائي

١٠- سرطان المبيض**OVARIAN CANCER**

هو سرطان قد يصيب أحد المبايض أو إنتقاله من إصابة الأجزاء المتقاربة ، وهو من أكثر سرطانات النساء التي تؤدي إلى الموت.

الأسباب CAUSES

بعد انقطاع الدورة الشهرية وتقدم العمر ، استعمال الهرمونات ، كثرة الولادة واستعمال الأدوية ، و البدانة الزائدة.

الأعراض SYMPTOMS

نزيف من الرحم ، ألم بالحوض ، انتفاخ بالبطن ، امسك ، فقد الشهية ، إصابة الغدد الليمفاوية والكبد والرتنين.

العلاج TREATMENT

١- الإشعاعي ٢- الكيميائي

وهناك أنواع أخرى متعددة من السرطانات تصيب الإنسان ولكن هذا يكفي في هذا المقال

د. فؤاد ج بطرس

ماجستير تغذية نمو الأطفال

يوميات مختارة

أود لو يعطي متولو بناء كنائسنا لأمر الأيقونات نفس الإهتمام الذي يعطونه للبناء. وأن يكون أمر

الأيقونات جزءا هاما من خطة بناء الكنيسة هندسيا وماليا منذ اليوم الأول . نحن نصرف بسخاء علي جدران كنائسنا وقبابها وسقوفها وأرضيتها، وعندما يأتي الدور علي تزيين جدرانها بالأيقونات الحاملة لصور قديسينا أهم زخايرها نعطي هذه المهمة لأحد الهواة من أبناء الكنيسة، أو نعلق علي حوائطها ما قد يكون لدينا من صور هنا وهناك من مختلف المقاسات والإطارات والأزواق . وبعد أن نكون قد صرفنا علي العمارة مئات الآلاف من الدولارات نتردد في

تكميل مشوارنا الطويل بالصرف علي أيقوناتنا التي ستكمل هذه العمارة بالمجد بضع آلاف قليلة ..

أود لو تستكمل كنائسنا زينتها علي أيدي فنانيين محترفين متخصصين في الفن القبطي،



الرب يسوع يضع ذراعه في صداقة علي كتف مار ميثا . ايقونة قبطية من القرن السابع محفوظة في متحف اللوفر بباريس

يترك اختيارهم لمن لديهم ملكة التدوق الفني . بغير ذلك نكون كمن يطهي وجبة شهية ثم

يقدمها لضيفه في طبق فخاري . أو كالذي بعد أن يشتري صندوقا من الشيكولاتة يحملها هدية إلي صديق يلفها له في ورق جرائد !

1998

2

الحرية .. يالها من كلمة عالية

ليس كمثل حرية الإنسان، حريته في التعبير، في التفكير، في التصرف، في عمل أي شئ يريد أن يعمل، حتي وإن أراد أن يؤدي نفسه بإرادته العاقلة طالما لا يؤدي بحريته غيره، وهذا هو الشرط الوحيد. الحرية هي قمة العطايا التي أعطاها الله للإنسان، بل جعلها في دمه .. لعل علي قمة هذه الحريات جميعها حرية الإنسان في التحرك .

إفتح باب ققص العصفور، أول شئ في الحال سيفعله هو الطيران للخارج . للحرية. إسأل السجين ماذا يحلم به. سيكون رده الفوري أن يخرج. أن يستعيد حريته.

ليس كحرية الإنسان في التحرك دون مانع سواء كانت مادية (كأن يكون سجيناً) أو نفسانية (كأن يكون في حياة المسكين من يسود عليه، قيده نفسيا وشل قدرته علي الحركة) أو معيشية (كأن يكون مرتبطا بمسؤوليات)

علي ذلك فياله من خطأ أن تمنع إنسانا من حرية التحرك ، إما بالقسر .. أو بالحجة الخاوية .. أو بالمشورة المشبوهة .. أو لدواع عاطفية اخترت فيها مصلحتك لا مصلحته ! شئء بالغ السوء تفعله في الآخر أن تكون سجاناً .. بالجسد أو بالنفس !

دعه يعبر الطريق وحده وقد بلغ العاشرة - دعه يركب الباص وحده وقد بلغ الثانية عشر - دعه يأخذ القطار للمدينة البعيدة وحده وقد بلغ السادسة عشر - بعد ذلك ليس من داع لكلمة دعه وقد بلغ عمرا يقرب من العشرين، فهو حر في أن يتحرك بمحض إرادته . هو ابن الله، وابن هذه الأرض الواسعة، طالما لست بالفعل تحتاجه الحاجة التي تخلو من العاطفة ..

- إبنك الشاب وقد وجد فرصة عمل في المدينة البعيدة . لماذا تمنعه ؟ لماذا تقلل من شأن هذه الوظيفة وتكرهه فيها بقصد ليظل في حضنك ؟ هو يريد أن يذهب ..

- الشابة وقد تقدم لها عريسا رانعا، جاءها فارسا من البلد البعيد علي صهوة حصان أبيض، لماذا تقف في طريقها معاندا حتي تظل بقربك .. هي تريد أن ترحل معه !

- إنه يريد الإنخراط في سلك الرهبنة. لماذا تقلب الدنيا وما عليها لتعطل مقصده وكأنه سيموت ؟ ما يروح !

أذكر قصة عن أحد أساقفتنا في مصر جاءتته إحدى الأمهات باكية فقد ترك لها إبنها الشاب فجأة البيت وذهب إلي الدير . سألتها أبينا الأسقف .. هل تحتاجينه ؟ قالت لا. قال لها .. إذن دعيه وشأنه ! " هو لمولاه يثبت أو يسقط " رو 4:14 1999

ميشيل بطرس



12 - الامتناع عن الدهون :-

هناك اعتقاد سائد بين الافراد انه حينما يراد انقاص وزن الجسم او وقف زيادته عن طريق الطعام فانه يجب

الامتناع تماما عن اكل الدهون . وهذا اعتقاد خاطئ ولا ينبغي الامتناع كلية عن المواد الدهنية وانما المهم هو مراعاة التوازن بين ما ناكله منها وما نبذله من طاقة . فالجسم يخزن الدهن عندما يزيد ما نتناوله عما نستهلكه فى صورة طاقة (اى زيادة الدخل عن المنصرف) لكن لو استهلكناه اثناء مجهودنا اليومى لما احتفظ الجسم بشئ منه . ومن الجدير بالذكر ان الجسم قد يصنع الدهون من اغذية تخلو من الدهون حيث يحول الرصيد الزائد من المواد الكربوهيدراتية والبروتينات الى دهون.

ويجب ان يؤخذ فى الاعتبار ان للزيوت والدهون اهمية حيوية نذكر منها على سبيل الميثال لا الحصر ما يلى :

(1) تعتبر الزيوت والدهون مصادر مركزة بالطاقة الغذائية اذ تكافى الطاقة الناتجة من واحد جرام منها 25 و2 مرة من الطاقة الناتجة من البروتينات والكربوهيدرات . (2) تعتبر الزيوت والدهون مواد حاملة للفيتامينات الزانية فى الدهون وهى ضرورية لامتناعها ونقلها داخل الجسم . (3) تعتبر الزيوت والدهون مصدرا للاحماض الدهنية الضرورية Essential Fatty Acids (وهى الاحماض التى لا يستطيع الجسم تكوينها داخليا ولا بد من الحصول عليها من مصدر خارجى) . (4) تلحق بالزيوت والدهون مواد هامة مثل الكاروتينات المولدة لفيتامين (ا) وايضا الاستيرويدات التى يصنع منها فيتامين (د) كما انها تدخل فى تركيب اغشية الخلايا وبعض الاعضاء الهامة فى الجسم كالنخاع الشوكى والمخ . وللزيوت والدهون اهمية صناعية نذكر منها :- (1) انتاج انواع مختلفة من الاصابون . (2) انتاج الجليسرين والاحماض الدهنية . (3) استخدام بعض انواع الزيوت (مثل زيت الكتان Linseed oil) فى صناعة مواد الطلاء مثل الابويات ومواد التلميع . (4) فى اغراض التشحيم . (5) فى صناعة مستحضرات التجميل . (6) فى صناعة المسلى الصناعى Shortening وهو مكون اساسى فى معظم منتجات المخابز . (7) فى صناعة الزبدة الصناعى Margarine .

كاتب هذه المقالة هو :-

- خادم كنيسة القديسة دميانة والقديس اثناسيوس الرسولي بباتشبول - 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

بل يلتهمه بسرعة ولا يمضغه جيدا ولا يساعد المعدة على اداء عملها على الوجه الاكمل .

والمفروض تعديل هذا السلوك الغذائى بحيث يكون هناك اسلوب محدد لتناول الطعام مع عدم الانشغال بانشطة اخرى اثناء تناول الطعام مثل مشاهدة التلفزيون او الفيديو او قراءة كتاب او جريدة .

10 - ساندوتش كشرى :-

تسود فى بعض المدن المصرية عادة اكل الكشرى فى ساندوتشات من الخبز البلدى وهذه عادة غذائية خاطئة حيث ان ذلك يؤدى الى زيادة السعرات الحرارية التى تاتى من المصادر الكربوهيدراتية فى الوجبة على حساب السعرات الاخرى التى تاتى من الدهون والبروتينات .

ومن المستحسن من الناحية الغذائية السليمة عدم زيادة نسبة السعرات الماخوذة من الكربوهيدرات عن 65% من قيمة السعرات الكلية اليومية . بل انه من الافضل ان يكون التوزيع السعري للعناصر الغذائية فى المتوسط بالنسبة للدخل السعري (الحرارى) اليومى كما يلى :- (1) - 50 - 60 % من الطاقة تاتى من المواد الكربوهيدراتية (2) - 25 - 30 % من الطاقة تاتى من المواد الدهنية (3) - 10 - 15 % من الطاقة تاتى من الموائد البروتينية وكما قل المستوى الاقتصادى للفرد كلما زادت نسبة المواد الكربوهيدراتية فى الغذاء لانها احرص مصادر الطاقة من جهة ويمكنها ان تحل محل البروتين من جهة اخرى اما الدهون فهى غير اقتصادية .

11 - قليل من الالياف :-

تسود بين بعض الافراد عادة نقص الالياف فى طعامهم عن طريق ميلهم الى استهلاك الاطعمة النقية والمعاملة كيميائيا والمنقاة والخالية من الالياف ... مثل استهلاك الحبوب المقشرة (كالارز) او المطحونة والمنخولة (كالدقيق الابيض) مما يمنع من دخول الالياف الى الامعاء ويحرمهم من فائدها . ولذلك فان هذه الالياف يزال معظمها عند طحن القمح الى الدقيق الابيض وتزال جميعها عند صناعة السكر من القصب او البنجر . وكذلك كل الاطعمة التى تحتوى على الدقيق الابيض والسكر مثل الفطائر والجاتوهات ... فهذه جميعها اغذية غنية بالسعرات الحرارية ولكنها فقيرة فى الالياف واكلها يعتبر عادة غذائية خاطئة لانها تغير فى وظيفة الامعاء وتسبب حدوث الامساك فضلا عن انها تؤدى الى زيادة الطاقة المتولدة منها نتيجة سرعة امتصاص هذه النشويات النقية وتسببها فى حدوث البدانة ومضاعفا تها . ونتيجة لنقص الالياف فى الوجبة الغذائية تحدث بعض الامراض مثل ارتخاء القولون وتقلصاته وحدث امراض القولون العصبى وضعف الحركة الدودية للامعاء الغليظة وحدث الامساك.

ثقافة غذائية (74)

عادات وتقاليد غذائية خاطئة (4)

ا.د/ منير حنا إسكندر

عزيزى القارئ ... عزيزتى القارئة ... تحدثنا فى الاعداد السابقة عن بعض العادات والتقاليد الغذائية الخاطئة والتى يتبعها الكثير من الافراد وهى فى اعتقادهم انه لا يوجد اى ضرر منها على الرغم من انها تؤدى ودون ان يشعروا الى كثيرا من مشاكل الهضم وسوء التغذية وتؤثر على الصحة . الان سوف نستكمل الحديث عن عادات وتقاليد غذائية خاطئة اخرى .

8 - لانتقشير الخيار :-

يميل بعض الافراد الى اكل الخيار مقشورا وهذه عادة غذائية خاطئة لان تقشير الخيار يفقده وينقص محتواه من الفيتامينات والمعادن الموجودة اصلا فى القشرة وخاصة فيتامين (ا) . وينطبق نفس الشئ على القثاء .

لقد ازدهرت زراعة الخيار Cucumber فى الهند ومصر منذ اربعة الاف سنة على الاقل . ان احتواء الخيار على 95 - 97 % من الماء يجعله النبات الاقل قيمة غذائية بين انواع الخضار النية . يحتوى الخيار على عدد من الفيتامينات واهمها فيتامين (ا) وفيتامين (ج) وايضا نسبة ضئيلة من فيتامين (ب) كما يحتوى الخيار على الحديد واليود والكالسيوم والفوسفور . وتحتصر فائدة الخيار فى كونه منعشا ومدرا للبول وعصيره المحلى بالسكر يعتبر مسهل ويساعد على معادلة الحموضة الزائدة . وللخيار فوائد جمالية عديدة . فا الخيار له اثر واضح كمادة قابضة لمسام البشرة الواسعة ولذلك فانه يدخل فى عمل العديد من الالفة (الماسك) بالاضافة الى انه يناسب تماما ذوات البشرة الاحساسة .

ولللخيار كذلك تاثير واضح فى تبييض البشرة والتخلص من الهالات الغامقة التى قد تظهر تحت العينين وايضا التخلص من البقع والشوائب التى قد تصيب الوجه . وفى فترات الصيف يستخدم عصير الخيار كغسول لعلاج حروق الشمس وترطيب البشرة . ومن اشهر استعمالات الخيار هو وضع شرائح الخيار فوق العينين كعلاج للهالات السوداء التى تظهر باسفل العينين وكعلاج للعين المجهدة كما يوصف الخيار لعلاج تجاعيد الوجه وذلك بوضع الشرائح منه فوق اماكن التجاعيد بصفة يومية . كما يوصف الخيار كعلاج للتمش وذلك بان تنقع شرائح الخيار فى الحليب قبل غليه عدة ساعات ويغسل به الوجه . كما يساعد عصير الخيار على تقليل افراز الدهون وبذلك يناسب البشرة الدهنية .

9 - الطعام امام التيليفزيون :-

هناك عادة غذائية خاطئة وهى تناول الطعام اثناء مشاهدة التيليفزيون والفيديو ويترتب على ذلك تناول كميات كبيرة من الاغذية المتنوعة وبدون وعى مع طلب المزيد من المشهيات والتوابل والمسليات مثل المكسرات والفول السوداني واللبن والمشروبات مثل المشروبات الغازية والشاى والقهوة واحيانا البيرة والحلوى مثل الهريسة والبسبوسة والكنافة ... الخ . وهذا لا يجعل الفرد يتناول طعامه على مهل

واخطائي

واخطائي أمامي فهل تعلمت منها
وهل اعتذرت عنها فما أكرها
لها عاشقا أم أنا
أتلذذ بها ولها مُتَشوقاً
أتوق إليها وعنهما باحثاً
أربطها بذكريات كنت بها ساقطاً
وهي عندي غالية وكم أنا بها مُستمتعاً
ما قلت لها يوماً فأرقتني
فإن قرعت الباب قلت لا تعاديني
أسكنها قلبي ولي تُردد أنت حبيبي
بمنها في غسل وكم تشتهوني
أغازلها مُررداً كم تعسفني
أعرف تأجرك شيطاناً أنيماً
يُلبسك أجمال الاثواب ليُفني قنبلاً
ما قاومتك يوماً وإن خررت صريعاً
أما أن اوان أودعك سريعاً
وكفي من العمر ما ضاع بغيضا
فقليلة لا يكفي أن أكون بالسما صغيراً
لعلها صحوه لطرده شيطاناً لعينا

يا كنيسة

يا كنيسة الناس فيك أنواع
فيك اللي جاي يصلي
واللي جاي يقابل الاتباع
وفيك اللي جاي يبص علي غيره
اللي لأبسه واللي ببفوله لغيره

واللي ودانه مفتحوه
بيتصنت علي كلمه مسموعه
واللي جاي يقضي وقت
ويعرف اللي حصل بالظبط ينسلي
وفيك اللي سمع كلمة
اللي عمله وأيديته بقت مهمه ندم علي
وفيك اللي بإخلاصه مهمت
وحطيه قدامه وسأل اله
وفيك اللي بالمسيح مشغول
لا حاسس باللي جنبه مهما يقول
وفيك ناس قديسين
مع الملائكة يبسبحوا متهللين
وفيك اللي جاي يقابل ناس
يعرف فلان كسب وفلان محتاس
وفيك اللي جايه تجمع أخبار
فيلانه وعلاينه في الليل والنهار
وادي الناس وأتواعها
وربنا فاحص قلوبها وعارفها
وياريت تبجي الكنيسة تصلي
وكيفيك دينونة يا فلان أفندي
وانتي يا أخت فلانه
كيفايك هتبقى في السما غلبانه

قالوا

قالوا الذكاء الاصطناعي
قلت ذا شغل أقاعي
هو فيه أحسن من حلقة ربنا

عقل نُور ويفكر في السما
إنما ذا عقل مُدور
واللي عايز من وراه خير يدور
وكيفاه شغل شياطين
يلعبوا بعقول الفطريين
ودا حال البشرية الغبانية
الشياطين تشغلها بشغلانه
وتتسي ربنا خالفها
والعقل اللي ربنا خالفه وبيه زايها
ويا تري هنروح علي فين ثاني
وكلها إختراعات تخلينا نغاني
وفي الآخر ربنا موجود
وله المجد في كل الوجود

شهوة أحلام

شهوة أحلام يسعد المرء بها
تحقق ما ترجوه من الآمال جميعها
وهي كبخار تذهب ولكن تبقى آثارها
تجعلك في سعادة وما بالارض مثلها
وكم تود ان يطول نومك
وتري ما تراه في حلمك
ما رآه يوحنا وبولس في السما
يسحر العقل والفكر معاً
ولعلك تري السماء من خلالها
ورب العرش جالساً بها
في جلال مجده مُتربعا بها
والقديسون حوله مُتلائين

والكل فرحاً وهم مُنبرين
ولعلي ليوحنا مُتسائلاً
إحك وقل ما كنت ناظراً
ولبولس ووصفه مُتشفقاً
ما لم تره عين ولا لقلب مر خاطرا
إنها أحلام من لا يشته أن يكن لها
ناظراً
يعرف بعض المعرفة ويكن لها مُقدراً
فيها يحيي وكم سيكون مُتعمداً

بقلم: جورج حبيب



كلمات من القلب

لوريس أبدير

كالفصول قلوبنا ترحل و تعود
أحياناً تكون قاسية كبرد الشتاء
وأحياناً ليونة ولطيفة كرقعة الربيع
وأحياناً يسقط منها أجمل الأشياء
كفصل الخريف الذي تتساقط فيه
الأوراق ومهما كان الخريف
قاسياً...
تبقى بعض الأوراق أصيلة...
لا تسقط وتهجر فروعها .

عندما يؤلمك سن من أسناتك؛ ومن شدة
الألم يصبح همك الوحيد هو قلعه ،
وعندما يتم قلعه ؛ لا شعورياً يصبح
لسانك طوال الوقت يتجه إلى ذلك الفراغ
الذي تركه السن ، بمعنى أقوى وأفصح
أنه ترك فراغاً وأصبحت تفتقده . .

غالباً ما يأخذ وقتاً طويلاً لتتعود على هذا
الفراغ ولكنك ستعود وتسال نفسك ؛
هل كان يجب عليك قلعه ! فتقول : نعم
كان يجب ذلك لأنه كان يسبب لك ألماً
ووجعاً فظيماً ؛ هكذا هم بعض الأشخاص
في حياتنا وبعض المواقف تجبرك على
التخلي عنهم وتكمل حياتك بدونهم ،
رغم أنهم كانوا مصدر سعادتك يوماً ما .
صحيح سيتركون فراغاً في حياتك ،
ولكن يكفي أنه لم يعد هناك ألم أو وجع

اللي عايزاه وطبعا عنينا ليها
وشكرت مني الدكتوراة والدة
العريس

بقي بعد ذلك موضوع العفش
والأثاث وأيضا مكان السكن
وكان والد مينا قد اخبرهم انه
قد اشتري منزل لا مينا ابنة
بجوار سكنهم في حي راق
ويمكن في زيارة أسرة مرقس
القادمة لأسرة مينا ان يعاينوا
المنزل وعليه يمكنهم اختيار
الأثاث المناسب للمنزل

وأضافت الدكتوراة والدة مينا
(علي أية حال دا موضوع
مني ومينا) وهمه أحرار في
اختيار اللي يناسبهم دون تدخل
مننا

وقال والد العريس يا ريت يا
جماعة تشرفونا الأحد القادم
علشان تشوفوا البيت
ولكن مرقس ونبيلة وقعت
قلوبهم في ارجلهم اذ ان والدة
مرقس ستصر كالعاده ان
تذهب معهم وبالتأكيد ستخلف
العديد من المشاكل الامر الذي
سيسبب أحرارا لمرقس ونبيلة
وأيضا مني ولكن الأمر محتاج
الي صلوات حتي تمر هذه
الأزمة بسلام

والي اللقاء في العدد القادم

وتحدثت والدة العريس أيضا
شاكرا في صفات مني وانها
وأسرتها أسرة محبوبة من
الجميع ويكفي ان الله موجودا
في منزلهم والجميع يري في
هذه الأسرة تصرفاتهم الدالة
علي علاقة قوية مع الله وذلك
في كل المواقف التي يوضعون
فيها

وقد اتني مرقس ونبيلة والدا
مني علي هذا الكلام وأضاف
مرقس (مينا ابننا واحنا نعرف
عنه كل خير وخدام مثالي له
علاقة قوية بربنا وكان مرقس
قد فكر في نفسه بعد ان يفتح
الصيدلية ان يعطي لمينا بعض
الشفقات ليساعد ابنه في العمل
بالصيدلية وكان واثقا من أمانته
وتقانيه في العمل

واكمل والد العريس (مينا)
الكلام مع مرقس وطلب أيضا
من مني (العروس) متسائلا
(حبيبي شوفي عايزة تجيبي
ايه بالنسبة لخاتم الخطوبة
واحنا عنينا الاثنين ليكي

وردت مني وهي خجلة شكرا
يا عمو-وأضافت والدة مينا
(خلاص دا موضوع الأولاد
يحددوا ميعاد علي حسب
ظروفهم ويخرجوا ومني تختار

الحياة الجديدة

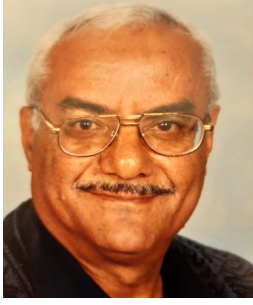
قصة يكتبها جورج حبيب

تحكي الحياة الجديدة قصة
أسرتين هاجرتا من مصر الي
أمريكا فتواجههما مشكلات
عدة نتيجة الحياة الجديدة
بأمريكا

(37)

بعد ان حكيت والدة مرقس
كل التفاصيل عن خطيب مني
السابق بادر والد مينا من
ناحيته ورد علي والدة مرقس
بطريقة كلها ذوق و كياسة
واخبرها انهم يعلمون كل شيء
عما سبق بخصوص الخطبة
السابقة ويعلمون ظروف
خطيبها السابق

وأضاف انهم يقدرن لمني
اتخاذها القرار الصائب بعدم
تكملة مشوار الزواج مع
خطيبها السابق وردد أننا نشكر
الله الذي يرعي أولاده دائما ولا
يتركهم حتي ولو اتخذوا قرارا
خاطئا نتيجة عدم فهمهم للأمور
إذ ان الله يدبر كل الخير
لأولاده (ونحن نعلم ان كل
الأشياء تعمل معا للخير للذين
يحبون الله الذين هم مدعوون
حسب قصده (رو 8: 28)



التزام إسرائيل بقرارات الشرعية الدولية افضى مؤتمر صحفي الي تصاعد التوتر في بقعة بالغة الأهمية والحساسية في العالم. أن إنهاء الاحتلال واشنطن وتل أبيب اذا الإسرائيلي عن أراضي الدولة الفلسطينية لم تتوقف الحرب وعاصمتها القدس الشرقية علي خطوط 1967 والجرائم الغير إنسانية والاعتراف بحق الشعب الفلسطيني والسيادة هو ما يوفر الأمن والاستقرار في المنطقة بكاملها. السلام في الشرق الأوسط لن يتحقق علي ارض الواقع الا بعد حل الدولتان وعقد مؤتمر دولي للسلام والاعتراف بحل الدولتين .

كذلك برزت مخاوف من اتساع الصراع العسكري فأعلنت واشنطن من تبعات تهديد مصالحتها في المنطقة معلنة عن نشر الجديد من الدفاعات الجوية المتطورة في الشرق الأوسط. وماذا لو انخرطت ايران بشكل مباشر في الصراع الحاصل في غزة هل سيدفع ذلك واشنطن وحلفاءها بالانضمام مباشرة للحرب وهل يتدهور الأمر الي حرب إقليمية او اكبر ؟؟

ان إحلال السلام في الشرق الأوسط لا يمكن ان يتحقق بصورة فاعلة دون الحل السريع للقضية الفلسطينية بشكل وعادل والالتزام بحل الدولتين وإقامة الدولة الفلسطينية وعاصمتها القدس الشرقية . يسبق ذلك الأفراج عن الرهائن والأسري وإعادة الإعمار وعقد مؤتمر دولي للسلام والسلام المفقود لابد ان يعود.

السلام المفقود ... لازم يعود ...

بقلم : د . مجدى شحاته

يحتفل العالم سنويا باليوم الدولي للسلام الموافق 21 من سبتمبر (أيلول) وأعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة عن هذا اليوم ليكن يوما مشهودا لتعزيز قيم السلام ووقف العنف واطلاق النار في كافة أرجاء العالم . لكن يستقبل العالم هذا العام (اليوم الدولي للسلام) بنشوب حرب جديدة في منطقة الشرق الأوسط بين إسرائيل والفلسطينيون في قطاع غزة والتي سقط فيها آلاف الضحايا من الشباب والأطفال والنساء الأبرياء غير أعداد كبيرة من الجرحى والرهائن والأسري والمفقودين وتشرذم الآف من البشر خارج ديارهم . ياتي يوم السلام العالمي ملطخا بالدماء وعالمنا في أشد الحاجة الي السلام أكثر من أي وقت مضى .

ان غياب حل القضية الفلسطينية بعد 75 عاما من المعاناة والتشرد ومواصلة سياسته ازدواجية المعايير وصمت المجتمع الدولي علي الممارسات غير الإنسانية والعنصرية ضد الشعب الفلسطيني الشقيق هي السبب وراء تفجير الصراع الدائر علي ارض غزة . ان عدم

الاحتفال بمرور خمسين سنة علي انشاء كنيسة القديسين الانبا انطونيوس والانبا بولا

بارك نيافة الحبر الجليل نيافة الانبا اشعيا مطران طهطا وتوابعا ، ونيافة الحبر الجليل الاسقف الانبا دانييل اسقف إبيارشية سيدني توابعا، ولقيف من الاباء الكهنة الذين خدموا في الكنيسة والان يخدمون في كنائسهم في احياء كثيرة من سيدني، باركوا الاحتفال بمرور خمسين سنة علي انشاء كنيسة القديسين العظيمين الانبا انطونيوس والانبا بولا- جيلفورد- سيدني في يوم السبت 25 نوفمبر 2023 . وكان يوماً رائعاً ، عمت الفرحة الجميع.



العدد رقم 184-1243

6 مارس 2022 م

العدد 27 أكتوبر 1738 س

المنازة المنارة المنارة المنارة

صدرت مجلتي ينبوع المحبة والمنارة اعتبارا من شهر فبراير 2022 في عدد مشترك وثوب جديد , جميع صفحاتها ملونة وستستمر على ذلك شهريا لتصدر في الاحد الاول من كل شهر احرص على الحصول علي نسختك

للقرء الاعزاء يمكن ارسال التبرعات علي

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

الأجتهاد الممرور من الباب الضيق..!؟

بقلم وريشة : جون كريفوس

مع الاقتراب لنهاية العام فقد يسترجع المرء متأملاً سجله وأعماله في "كشف حساب" وربما يحتال الشيطان حيث يوقع البعض في الحيرة والخوف أو التشكك من بعض الإخفاقات أو من فشلا ما .. بل وما أكثر التجارب والأزمات التي تمر على الإنسان وتكاد تكون يومية والتي قد تكون نتيجة ظلم أو حقد واستهزاء من الأشرار وكله يجعلنا أن نتذكر القول: " لا تنظر الى الخلف ففيه ماضى يزعجك، ولا تنظر الى الأمام ففيه مستقبل يقلقك ولكن أنظر الى أعلى فهناك رب يسعدك" .. لذلك لربما خوفا من الحاضر أو المستقبل.. وقد عاتب السيد المسيح تلاميذه على خوفهم وضعف إيمانهم وهم في السفينة..

ونحن ليس فقط الخوف يدركنا بل كلنا نقع تحت نير التجارب المتنوعة أى كانت قوتها مما قد تدفع أحيانا الإنسان الى التذمر أو الأنين المكتوم بل والبعض قد يعاتب الله، فهذا أليس ما فعله موسى النبي فى عدم احتمال شكاوى الشعب فقال للرب: " انك وضعت ثقل جميع هذا الشعب على. أعلى حبلت بجميع هذا الشعب..؟ الخ (عدد12:11).. ومع ذلك العتاب والتذمر نجد عظمة عناية ورأفة الله بقوله لموسى: " هل تقصر يد الرب. الآن ترى أيوافيك كلامى أم لا.."

ولكننا اليوم وللأسف أمام أبواب كثيرة تدعونا إلى الدخول من الباب الواسع وخاصة وأن مغريات العالم والخطية الرابضة. فى كل وقت. فى الطريق وعلى الباب تترصدنا وقد تمنع خلاصنا.. وهنا لنتذكر قول الرب فى تحذيره: "أَدْخُلُوا مِنَ الْبَابِ الضَّيِّقِ، لِأَنَّهُ وَاسِعُ الْبَابِ وَرَحْبُ الطَّرِيقِ الَّذِي يُؤَدِّي إِلَى الْهَلَاكِ، وَكَثِيرُونَ هُمُ الَّذِينَ يَدْخُلُونَ مِنْهُ!" (متى 7:13) وأضاف قائلا: "بأن قليلون هم الذين يجدونه" ... وكما يؤكد على ذلك فى أنجيل لوقا عند سؤاله أقليل هم الذين يخلصون (13:22) فأجاب: " اجتهدوا أن تدخلوا من الباب الضيق.. كثيرين سيطلبون أن يدخلوا ولا يقدرين.."

وسئلا الأنبا أموناس: ما هو الطريق الضيقة والصعبة ؟ أجاب: الطريق الضيقة والصعبة هي هذه: أن تضبط أفكارك، وأن تنزع إرادتك الخاصة من ذاتك من أجل الله.. أيضا تبدو الضيقة كاختبار المرء فى مدى حبه وتمسكه بالرب..

كما يتسع المفهوم فى تفسير الاجتهاد للعبور من الباب الضيق وذلك مثلا "بمصارعة الألم" أى كان. وهو ما قد يستوجب على الإنسان أن يجتهد ويتألم ويبدل الجهد وهو بذلك يكون جدير بقول: طوبى للرجل الذي يحتمل التجربة، لأنه إذا تزكى يتألم إكليل الحياة الذي وعد به الرب للذين يحبونه" (رسالة يع1:12)

وكما قيل أن الباب الضيق يمنحنا شرف الاشتراك مع المسيح فى آلامه، كما أنه يؤهلنا لاختبار حضور المسيح فى حياتنا... إذا لا نحزن أو نتذمر لو فشلنا فى اقتناء الطريق الرحب أى كان هو: من تجاهل محبة القريب واحتياجاته والانعطاف على إرضاء الذات فى أنانية وعن طريق إشباع الشهوات والملذات العالمية بل السعي فى طلب الكرامة والعظمة والتهافت لاكثر الأموال بلا داع، والنفس لا تشبع أو الانسياق وراء رغبات الجسد الذي مصيره الفساد فى القبر أو فى إهمال رغبات الروح والمناداة بحرية زانفة أو الهروب من محاسبة النفس وتبكيه الضمير أى تجاهل تبكيه الروح القدس للإنسان وهو يدعو إلى التوبة.. الخ ولهذا كله ما يؤكد على الآية:

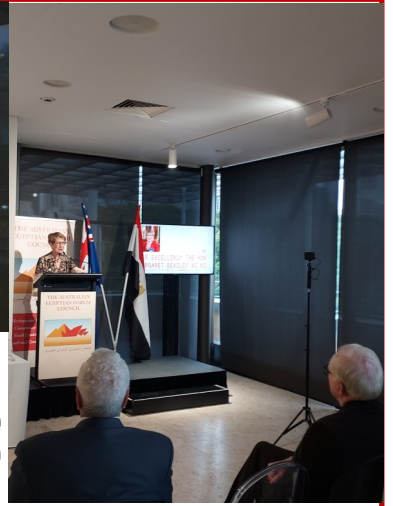


و"ماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه؟ أو ماذا يعطي الإنسان فداءً عن نفسه؟" (مت16: 26) ..

كما أن معلم الأجيال المنتيح البابا شنودة فى وصفه الباب الضيق إذ قال: أنه من علامات الطريق أن تتعب من أجل الرب. وأن تبذل. وأن تحتمل، ولا تتحسب عن راحتك هنا... وأن تسلك فى طقس لعازر المسكين. وليس كزميله الغني.. فالضيق التي تحملها هي علامة على أنك جاد فى محبة الله. وأنك مستعد لبذل كل شيء لأجله..

وهكذا فباب الملكوت، فهو الباب الضيق بالضرورة، ولا يدخله إلا الذين أعطي لهم، لأنه ليس بالقوة ولا بالقدرة، ولكن هي نعمة الله التي تفتح وتغلق. والمجتهدون يحسبون مستحقين من أجل اجتهادهم، واجتهادهم هو حفظ وصايا المسيح التي جعلها ثمناً لحبه، "الذي يحبني يحفظ وصاياي .. وأنا أحبه وأظهر له ذاتي" (يو 14 : 21)...

كما أختم بهذا التعريف القائل إن سلكت فى طريق الله، ووجدت كل شيء سهلاً أمامك، وأنت فى راحة دائمة، أى بلا ضيقات ولا تعب، اسأل نفسك: هل أنا قد ضللت الطريق؟ فربما أكون قد ضللت لأن طريق الرب ليس هكذا سهلاً وبلا تعب. ألا يوجد شيطان يحارب؟ ألا توجد عوائق من العالم ومن المادة؟ ألا توجد مقاومة من أعداء الخير؟ فلو كانت تصرفاتي لا تعجب الشيطان، ما كان يتركني مطلقاً فى راحة أو سلام! ؟



طريقاً ممهداً لمسيرة المرأة المصرية للنجاح والتقدم والعمل التطوعي سواء في الكنائس أو الجوامع أو التفوق العلمي جميعها تندرج تحت العطاء بالحب والخير للجميع. فاستحقوا بجدارة أن يطلق عليهم في تكريمهن (عظيمات مصر) .

يأتي دور ... الاستاذ أمير سالم .. بخبرته الاجتماعية الواسعة.. فهي أيضاً تخصصه العلمي لسنوات طويلة واء في مصر أو استراليا ... ويرأس المجلس الاستشاري المصري لعدة سنوات تميزت كلها بالنجاح واحترافية العمل حيث يضيف دائماً الجديد. علي مدي سنوات رئاسته قدم المهرجان أو اليوم المصري كل عام. قدم التكريم بالاحتفال بالشخصية المصرية ، وكانت شخصية العام 2023 للدكتور فرج جبران . وداوم علي تكريم الطلبة المتفوقين. شارك في احتفالية الاسترالية المنوية للحرب العالمية الاولى، مركزاً علي دور مصر العسكري والتي ساهمت فيه ب500 ألف جندي مصري بكل خبراتهم وعملهم في مختلف الجبهات.

والي اللقاء في العدد القادم .



شارك في عام 2021 - 2022 الاحتفالات مع مكتبة الاسكندرية في البرلمان الاسترالي ومكتبة ماركفيل ومكتبة جرانفيل، مع استمرار الاحتفال السنوي بالمتفوقين جامعياً.

أستضافة السيد مصطفى وزيرى رئيس الهيئة العامة للآثار والذي حضر الي استراليا هذا الشهر مع معرض رمسيس في المتحف الاسترالي. وأخيراً ... تقديراً .. واعزازاً للمرأة المصرية المهاجرة التي سطرت بحروف من نور تفوقها الاجتماعي والعلمي في شتي المجالات. المرأة التي رفعت إسم مصر عالياً ودائماً أبداً ومنذ استقبلت استراليا الهجرة المصرية لم تتوقف عن العمل والعطاء سواء لإسرتها أو لتأكيد وجودها في الوطن الجديد.

المرأة المصرية التي بدأت مسيرة العمل الاجتماعي ومنذ عام 1983م بتأسيس أول اتحاد نسائي مصري إنشأته الاعلامية وداد

اللياس لتقديم الثقافة المصرية للمجتمع الاسترالي ... يليها السيدة روز سوريل بجمعية السيدات المصريات عام 1993م ومساهماتها المستمرة في جمع التبرعات لمستشفى سرطان الأطفال في مصر.

هؤلاء السيدات ما زال عطائهن مستمرا ليكون





ثم تحدثت بفخر عن المرأة المصرية المهاجرة والناجحة في مختلف المجالات والتي أضافت الكثير بعلمها وخبراتها لتغذية المجتمع الاسترالي المتعدد الثقافات.

تحدثت السيدة الدكتورة آن علي وزيرة الشباب في حكومة العمال عن جذورها في الاسكندرية وذكراياتها وهجرتها في سن ميكر لاستراليا، لتبدأ مسيرتها العملية الجادة حتي وصولها لدرجة الوزارة. ولكن يبقى الوطن دائماً حافزاً لتقديم المزيد من النجاح.

تحدثت أيضاً السيدة دينا يحي أول قاضية من جذور مصرية وعن ذكرياتها في بلدها بمحافظة المنوفية في مصر وتأثرها بالسيدة هدي شعراوي الناشطة النسائية في حقوق المرأة ودورها الوطني في ثورة 1919م حيث كانت تتقدم المظاهرات مع السيدات وتطالب بالحرية والاستقلال. ورفعت الحجاب مطالبة بحرية المرأة ورفع سن الزواج، ووضع قيود علي تعدد الزوجات. هذه المرأة الوطنية كانت قدوتها، حيث فجرت فيها طاقة من الاحساس بالتغيير الذي لازمها طوال دراستها في استراليا للقانون وتفوقها العملي في عدة مجالات حتي وصلت الي درجة قاضي في المحكمة العليا.

تحدث أيضاً ابن مصر المحبوب السيد نجيب قلندس (A.P.M Honoris Causa) مساعد وزير الداخلية الاسترالي سابقاً وحالياً يرأس الهيئة الاسترالية لرعاية المحاربين. تحدثت بفخر عن الجالية المصرية بوجه عام وإنخفاض نسبة الجريمة بالنسبة للجاليات الاخرى. وعن استقرار الاسرة المصرية ودور المرأة الام التي توجه الابناء للأفضل في السير قدماً للتعليم والنجاح.

تحدثت القنصل المصري السيد محمد خليل عن سعادته بوجوده وسط الجالية المصرية التي يفخر بها جميع الرسميين اللذين عملوا في استراليا بوصفها جالية منضبطة متفوقة ترتفع فيها نسبة التعليم. وأشار الي تقدم المرأة والقيادات النسائية التي أثبتت وجودها في جميع المجالات لترفع اسم مصر في كل مكان.



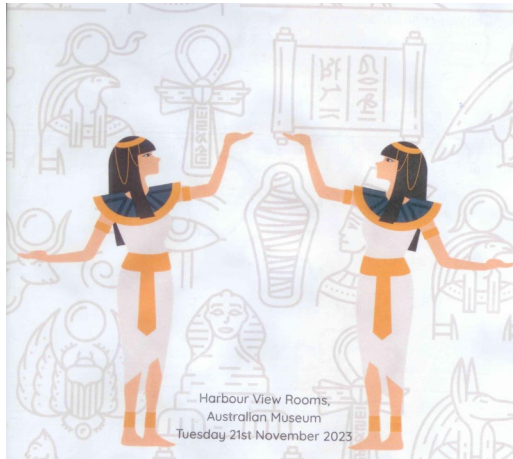
صفحات مع المصريين
الصحفية:- وداد الياس

احتفال المجلس الاستشاري بعظيمات مصر.



إحتفال المجلس الاستشاري المصري (الفورم) برئاسة السيد أمير سالم، كان مميزاً لهذا العام ليس فقط لتوافق موعده في نفس اسبوع إفتتاح المعرض الفرعوني (رمسيس وذهب الفراعنة) في 18 نوفمبر 2023م في المتحف الاسترالي، وسط دعاية وترحيب وإقبال رائع من الشعب الأسترالي.

كذلك في 21 نوفمبر 2023م إحتفل المجلس الاستشاري باختيار عدد من السيدات المصريات الرائدات بالتفوق في عملهم سواء علي الصعيد الاجتماعي أو العلمي....



أقيم الحفل في متحف سيدني، وقد تميز بالوجود الرسمي الاسترالي بحضور السيدة مارجريت بيزلي نائبة عن الحاكم العام لولاية نيو ساوث ويلز. كذلك الدكتورة آن علي وزيرة الشباب وأول وزيرة مصرية في الحكومة الاسترالية. أيضاً السيدة دينا يحي أول قاضية مصرية في المحكمة الاسترالية العليا بولاية نيو ساوث ويلز.

والسيد نيك قلندس مساعد وزير الداخلية الاسترالية سابقاً، وحالياً يرأس الهيئة الاسترالية لرعاية المحاربين. وأيضاً السيد جوزيف لابوستا المدير التنفيذي للمجتمع المتعدد الثقافات.

كذلك أعضاء من البرلمان أصدقاء لمكتبة الاسكندرية.

وتصدر الحفل القنصل العام لقتصلية مصر العربية في سيدني السيد محمد خليل مع السيدة قرينته.

إفتتح الحفل بكلمة السيدة مارجريت بيزلي عن المصريات قديماً، حيث تفوقت علي مدي التاريخ . وكان لها مكانة وتقدير وتشارك في الحياة السياسية والاجتماعية والدينية جنباً الي جنب مع الرجل. فهناك من حكمت البلاد بحكمة وشجاعة. وهناك الملكات ودورهن في التقدم والابداع.... الملكة نفرتي التي شاركت زوجها إخناتون في اصلاحات جريئة. والملكة تي التي كانت مستشارة لابنها أمونحتب الثالث. والملكة نفرتاري التي عملت بجانب رمسيس الثاني وسفيرته الدبلوماسية والملكة حتشبسوت التي حكمت مصر لأكثر من عشرين عاماً. والملكة كليوباترا قائدة الجيوش بحكمتها.

هذه العظمة للمرأة المصرية منذ الاف السنين ..

بينما المرأة الاسترالية لم تدخل الجامعة حتي عام 1879م لتشارك في المسيرة العلمية وكانت أول من تخرجت (جوليا بيلا جورجي) عام 1881م من كلية الاداب في ملبورن....



أجلهم , والسؤال عنهم , بزيارتهم , واخيرا للرب ؟ لا, انه تعبير بتشجيعهم واعطاؤهم الامل للحياة , اما متي نعطي؟ فنعطي في كل وقت نستطيع ان نعطي الرب , بحسب فيه , وخصوصا العطاء المعنوي الذي لا يحده زمان او مكان . ان الاية تقول : " **من يعطي** " شئ محفوظ عنده , وهنا يجب ان نعلم ان كلمة : " **من** " تعني : ان ليس للكلمة فضيلة العطاء , ولكن الانسان المسيحي الحقيقي يتحتم عليه ان يقتني هذه الفضيلة العظيمة , فضيلة العطاء , فيجب ان تكون من ضمن هؤلاء الذين يعطون . والذي يعطي يعني ان قلبه حنون ورحيم , وهو انسان يحس باخوته المساكين , ويعني ايضا ان الانسان الذي يعطي لا يكون انانيا , بل ينظر الي اخيه المحتاج والفقير . ولكي نفهم الجزء الثاني من الاية : " **لا يحتاج** " , فإدراكنا ان اسهل هذا الفهم بذكر الاية الثانية والاخيرة في موضوع اليوم , والتي تشرح لنا , كيف ان الانسان الذي يعطي لن يحتاج .

معروف لدي الرب , اي غير منسي من قبل الرب . اما كيف سوف يجازك الرب ؟ ومتي سوف يجازيك الرب ؟ وبماذا سوف يجازيك الرب ؟ نحن لا نستطيع ان نعرف فكر الرب , ولكن دون شك , سوف يجازيك الرب اكثر مما اعطيت , وسوف يجازيك الرب في الوقت الذي يراه هو , اما بماذا سوف يجازيك , فسوف يجازيك باهم شئ وهو ان يجعل لك نصيبا في الحياة الابدية بالاضافة الي البركة الارضية .

دمتم في محبة الرب وبركة الرب تشملكم دائما . صلوا من اجلي في كل صلاة .

الأنبا دانييل

بنعمة الرب أسقف إبيارشية سيدني وتوابعها

**الكنيسة القبطية الأرثوذكسية –
كرسي القديس مارمرقس الرسول –
إبيارشية سيدني وتوابعها .
عظة عن " اهمية العطاء للفقراء "**

أحبائي الغاليين الإباء الكهنة الموقرين , والشعب الكريم , نعمة ربنا يسوع تكون معكم وتحرسكم .

العطاء: لعل اعظم من اعطي علي الاطلاق نتيجة لربه لخليقته (الانسان), هو الرب يسوع المسيح , فلقد اعطي البشرية بعد سقوطها في الخطية نعمة الفداء المجاني بتجسده و ببذله لحياته علي خشبة الصليب المقدسة متحملا اقسى انواع الالام والعذابات , وبذلك اعاد الانسان الي رتبته الاولى واعطاه نعمة البنوة لله.....

اود ان نشارك سويا , في كلمة روحية عن : **" اهمية العطاء للمساكين والفقراء "** مركزا علي آيتين هامتين هما :

1- امثال 28 : 27 : " من يعطي الفقير لا يحتاج " , ربما يسأل انسان كيف نعطي؟ وماذا نعطي ؟ ومتي نعطي ؟ ان العطاء لاخوتنا الفقراء يجب ان يكون في الخفاء , لكي ننال مكافأة الرب يسوع , والعطاء لاخوتنا الفقراء ليس هو المال فقط , بل هو ايضا الصلاة من



COPTIC ORTHODOX CHURCH
+ DIOCESE OF SYDNEY
& AFFILIATED REGIONS
NEWSPAPER



زيارة نيافة الانبا دانييل، أسقف إبيارشية سيدني وتوابعها الي سفير جمهورية مصر العربية بكانبرا سعادة السيد/ محمود زايد بمناسبة انتهاء فترة خدمته في أستراليا، وذلك في يوم الخميس المبارك 16 نوفمبر 2023 بمقر السفارة بكانبرا .



قام نيافة الانبا دانييل، أسقف إبيارشية سيدني وتوابعها ، يرافقه الأب الكاهن القمص يوسف فانوس كاهن كنيسة البيا

كيرلس السادس والقديس الأرشيدياكون حبيب جرجس – بمونتيري – سيدني والأب الكاهن القمص مايكل زامر، كاهن كنيسة القديس مارمرقس – بكانبرا بزيارة الي سعادة السيد/ محمود زايد ، سفير جمهورية مصر العربية بكانبرا بمناسبة انتهاء فترة خدمته في أستراليا وذلك في يوم الخميس المبارك 16 نوفمبر 2023 بمقر السفارة بكانبرا .

وتم تبادل الاراء عن دور السفارة والخدمات التي تقدمها وأهمية دور الكنيسة في الحفاظ علي الهوية المصرية في مجتمع استراليا المتعدد الثقافات، وربط الاجيال القادمة بالوطن الام مصر. تم تبادل الهدايا من الطرفين. وكانت زيارة مثمرة للتعاون بين الطرفين لخدمة المصريين في استراليا ومصر في جوانب متعددة

الكاثوليكية في سيدني , والمطران اميل نونا مطران الكنيسة الكلدانية الكاثوليكية في سيدني , والمطران مارمليس زيا مطران الكنيسة الكاثوليكية الاسيريان , ومطران الملايار الهنود في استراليا , ومطران الكنيسة الكاثوليكية الاوكرانية في سيدني , والمنسيور باسيل صوصانية المندوب البابوي للكنيسة الارمنية الكاثوليكية في سيدني , والمندوب البابوي في كانبرا , والقس جان توماس سكرتير رئيس الاساقفة بول ريتشارد جيلاجر , ومساعد المندوب البابوي في كانبرا القس الفريد

وقبل عشاء العمل القي المطران طارابي كلمة ترحيب برئيس الاساقفة بول ريتشارد جيلاجر , ثم رد عليه رئيس الاساقفة بكلمة شكر , وتم اخذ صورة تذكارية , ثم تناولنا جميعا وجبة العشاء , وفي العشاء افاد رئيس الاساقفة بول ريتشارد جيلاجر انه حضر لاستراليا للاشتراك في اجتماعات مجلس الاساقفة الكاثوليك في استراليا والذين عددهم الان 42 بما فيهم الاساقفة الكاثوليك من خلفية شرق اوسطية وهذه الاجتماعات ابتدأت اليوم الاثنين 6 وسوف تنتهي يوم الجمعة القادم 10 نوفمبر 2023 م .

انتهي اللقاء بسلام وفرح .

الأنبا دانييل بنعمة الرب خادم كرسي سيدني وتوابعها

تقرير عن فعاليات حضوري عشاء عمل بدعوة من المطران انطون شربل طارابي مطران الكنيسة الكاثوليكية المارونية في سيدني . في شرف حضور رئيس الاساقفة بول ريتشارد جيلاجر احد المسؤولين الكبار في وزارة الخارجية – الفاتيكان – روما . وذلك في مقر إبيارشية مار مارون الكاثوليكية في سيدني يوم الاثنين 6 نوفمبر 2023 من الساعة السابعة والنصف الي العاشرة والنصف مساء .



حضرت عشاء العمل كما هو موضح اعلاه , ولقد حضر معنا كل اعضاء مجلس اساقفة الكنائس الرسولية الشرق اوسطية في سيدني وهم :

المطران شربل طارابي – مطران الكنيسة المارونية الكاثوليكية في سيدني – المضيف – ووكيل مطرانيته, والمطران روبير رباط مطران الكنيسة الملكانية الكاثوليكية في سيدني , والاسقف جرجس القس موسي اسقف الكنيسة السريانية

أنيميا الحب



الأنيميا مرض شائع ويعني فقر الدم من عنصر الحديد، وبالتالي عدم وجود عدد كافٍ من كرات الدم الحمراء السليمة والتي تحمل الأوكسجين إلى جميع أعضاء جسم الإنسان، وهذا يؤدي إلى التعب والضعف والوهن وضيق النفس وعدم القدرة على العمل أو الفكر أو الدراسة أو النشاط، وهذا بالطبع على مستوى الجسد الإنساني.

أما على المستوى الروحي الإنساني فهناك ما يمكن تسميته "أنيميا الحب" أي نقص أو غياب الحب عن قلب الإنسان وحياته، وهو ما يسبب القلق والإحباط والألم والمعاناة واليأس والقنوط والوقوع في حبال المرض النفسي والجسدي والروحي.

ومعروف أن كلمة **Love = الحب**، مشتقة من كلمة Leof الموجودة في اللغات الألمانية والإنجليزية القديمة، وتعني: **العزير أو المبهج**، وهي قريبة الشبه من كلمة **Life = الحياة**. ولذا يمكننا القول أن: **الحياة هي الحب**، أو **أن الحب هو الحياة**، **ومن يعرف الحب يفهم الحياة**.

ونحن على أعتاب سنة جديدة في العمر نتمنى فيها الخير للجميع، ولكن حولنا صراعات وحروب ومجاعات وفظائع ترتكب هنا وهناك، ومعاناة البشر وسط ظروف المناخ والاقتصاد والعوز والألم للأفراد والعائلات والشعوب في مواضع كثيرة من العالم.. يقف ويتساءل الإنسان عن هذه القسوة التي تدمر الإنسان.. لقد صارت القسوة اختراع بشري يعذب فيه الإنسان أخيه الإنسان بلا رحمة أو شفقة بينما الحيوانات لا تصنع ذلك!!! ويقف الإنسان متحيراً: ما هذا الذي يحدث؟ ما هي أسباب انجراف البشر نحو هذا الألم الذي يصنعه بنفسه!!

ورغم أن الإنسانية تقدمت زراعياً وصناعياً وتكنولوجياً، وصار الإنسان مبهوراً بما يصنعه من اختراعات واكتشافات في كل المجالات، حتى صار العقل معبوده من كثرة ما صنع واخترع، ونسى أن العقل نفسه هو عطية الله الخالق للإنسان والخلقة، ونسى أن العقل زينة للحياة الإنسانية الراقية والسعيدة والمتحابة وليست المتحاربة بالأسلحة العديدة البسيطة منها والفتاكة والتي يقتل بها الآخر دون أن يفكر لحظة: ماذا يفعل؟ وتزداد حيرة الإنسان عما يحدث على مستوى العالم وأين الصواب وما هي الأسباب التي جعلت الإنسان ينحدر إلى مستويات أقل من مستوى الحيوانات التي لا تعذب بعضها البعض، ولا تحارب بعضها البعض، ولا تصنع أسلحة، ولا تقوم بحروب وقتالات!!!..

بعض الكتب للقراءة في هذه الفترة العصبية، وعرضت قائمة بالكتب المتاحة تضم كتب: القانون والمغامرات والفلسفة والإباحيات والسير الذاتية والفلك والرسوم الكاريكاتورية والفكاهة وكتب الجريمة وكتب خطابات الحب والشعر وغيرها من الكتب. وكانت النتيجة المذهلة أنهم اختاروا كتب الشعر والحب!! ورغم أنهم سيعدموا خلال وقت قصير ولكنهم وضعوا الحب والشعر في بؤرة اهتماماتهم.

أود الآن وأنت تراجع مستوى الحب في قلبك وفي حياتك ومعاملاتك وفي بيتك وأسررتك وأصحابك وفي عملك وخدمتك وعلاقاتك، أود أن أضع أمامك هذه المبادئ:

١- امنح نفسك الفرصة لتحب: فهذا هو القوة الحقيقية. لا تكن القوة في الماديات أو المناصب أو القدرات بل في الحب الروحي والمودة عالمًا أن المحبة لا تسقط أبدًا ولا تهزم أبدًا.

٢- انتبه إلى معاناة الآخرين لأن الإنسان -أي إنسان- هو في الضعف الإنساني، والكل يعاني سواء من تجارب الحياة أو تقدم السن أو المرض أو فقدان الأحياء ومكتوب: "تَجَعَّوْا صِعَارَ النَّفْسِ. أُسْنِدُوا الضُّعْفَاءَ" (١٤: ٥).

٣- كن راضيًا فأنت إذا تعلمت كيف تحب وتحترم نفسك وتكون راضيًا عن كل حياتك، وقتها سيكون بإمكانك أن تحب الآخرين وتحترم حياتهم واختلافهم عنك بل وأكثر، إذ نستشكر الله على كل النعم والعطايا مهما صغرت أو كانت قليلة ولكن يكفي أنها من يد العناية الإلهية لشخصك المحبوب.

٤- تجنب القسوة بكل صورها سواء في الكلام أو الألفاظ أو الملامح أو حركات اليدين.. خذ جانب الهدوء واللين والمرونة مع كل أحد الصغار والكبار في كل مجالات حياتك، والسيد المسيح في كل معاملاته أخذ جانب الحيّة والشفقة والرحمة، كما نرى في مواقف كثيرة ومنها موقفه أمام المرأة التي ضبطت في ذات الفعل (يوحنا ٨).

٥- تأمل دومًا رحمة الله التي تحيطك والتي تصلي وتتضرع بها قائلاً: يارب ارحم، والله الذي يرحمك كل يوم يجعلك توجه مشاعرك وأفكارك نحو الخليفة كلها: البشر والحيوان والنبات والطبيعة، وتسكب حبًا وحنانًا نحوهم وتصلي من قلبك: أعطني يارب هذا الحب وهذه الرحمة ليكونا عنوان حياتي في السنة الجديدة وتشفيني من أنيميا الحب ومن قسوة القلب.

سنة جديدة سعيدة

تواضوس

ونعود إلى السبب الحقيقي لما صارت إليه حياة الإنسان وهو **غياب الحب أو أنيميا الحب**. لقد جف قلب الإنسان من الحب الحقيقي، وبسبب هذا فقد الرؤية السليمة أو الفكر السليم لوجوده وحياته وهدف خلقته. ولم يعد يحب نفسه أو الآخرين المقربين أو البعيدين، وقبل ذلك كله لم يعد يحب خالقه العظيم: الله.. لقد تناساه وهرب منه وغرق في ذاته وأنانيته ولم يعد الله الديان العادل في جدول حساباته.. وهذه هي خدعة الشيطان الكبرى والفتح الذي سقط فيه الإنسان بسبب جفاف مشاعره وقلبه من الحب الكامل لله وللآخر ولنفسه: "تُحِبُّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ، وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ، وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ، وَمِنْ كُلِّ قُدْرَتِكَ" (مر ١٢: ٣٠؛ تث ٦: ٥) و"تُحِبُّ قَرِينَكَ كَنَفْسِكَ" (مر ١٢: ٣١؛ لا ١٩: ١٨).

اسمع معي الملك داود وهو يتغنى في مزاميره قائلاً: "أُحِبُّكَ يَا رَبُّ، يَا قُوَّتِي" (مز ١٨: ١). رغم أنه الملك وصاحب الثروة وقائد الجيش والشاعر وكتابت المزامير والراعي.. ولكن قوته هي الله أولاً، وهي الحب المستمد من الله والمنساب إلى قلبه كل يوم.

والآن صديقي القارئ هل تعاني من هذا: من أنيميا الحب؟! يمكنك أن تراجع نفسك ونحن مع نهاية العام لتعيد ترتيب أولوياتك وحياتك في ضوء الوصية الإنجيلية، وحتى تعيش في مرضاته، عالمًا أن الحب هو الصبر والمودة وليس الغيرة أو الغرور أو التكبر، وليس سوء الأدب أو الأنانية أو سرعة الانفعال، فالحب لا يحتفظ بسجلات الأخطاء، ولا يحفل بالشكر، ولا يخبو إيمانه أو أمله أو صبره. الحب له القدرة على إبراء الجروح وعلى المواساة والدعم والنصرة والاهتمام.

هناك قصة تُحكى عن أحد السجون فيه عدد من المحكوم عليهم بالإعدام وسوف تنفذ الأحكام خلال شهر قليلة، وطلبت إدارة السجن منهم اختيار

المناورة

حبة

سينوي



2023

Saint George
Coptic Orthodox Church
Kensington, Sydney, Australia



اجمل التهانني بمرور خمسين عام

مجلة تصدرها الكنيسة القبطية الارثوذكسية سيدني تحت رعاية نيافة الحبر الجليل الأنبا دانييل



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