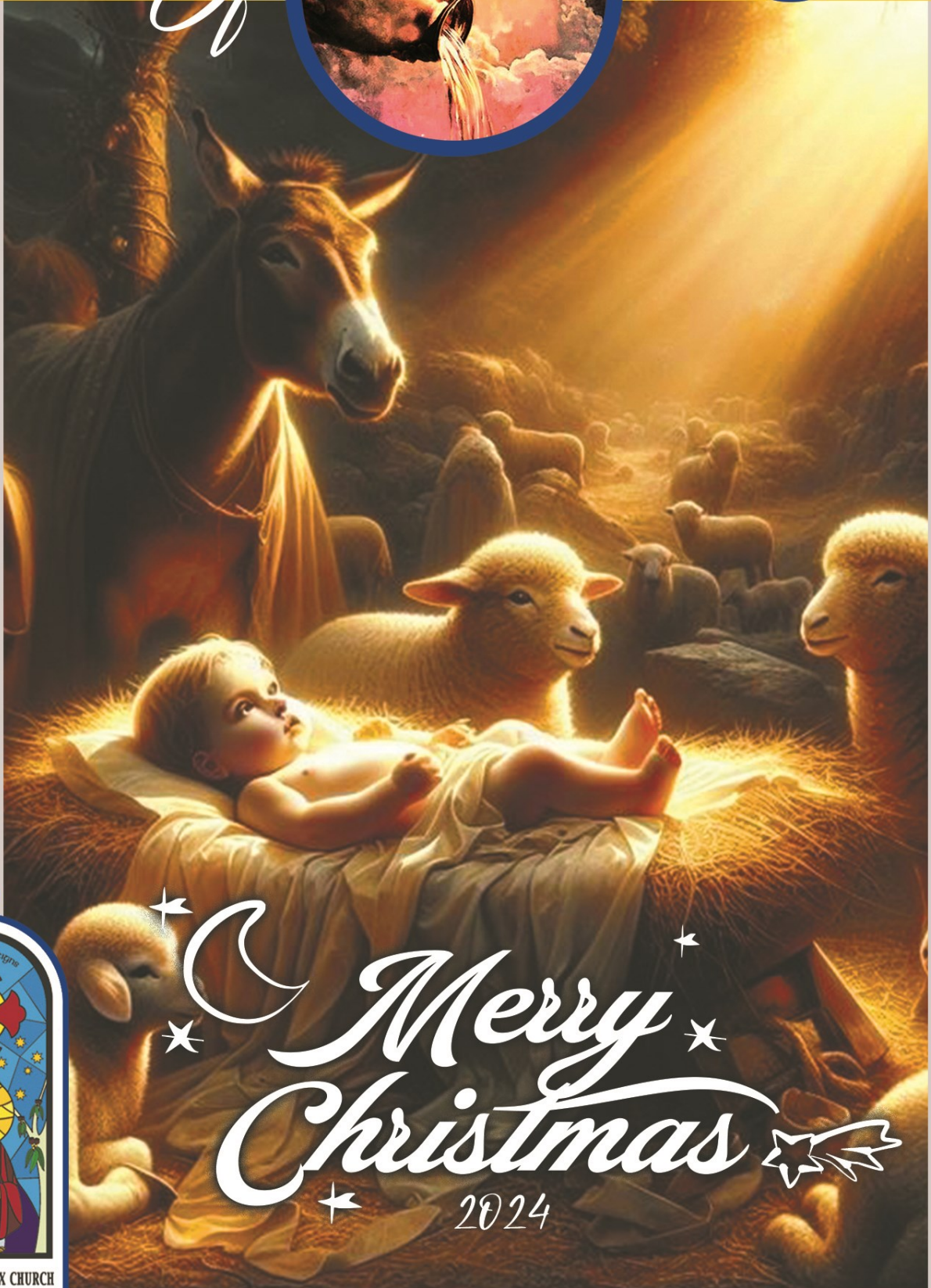


# ΕΛ-MANARA

# Spring of Love



# Merry Christmas 2024



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





To the Reverend Fathers, Deacons, Servants, the Congregation of the Diocese of Sydney and its affiliated regions, and all friends of the Coptic Orthodox Church, the peace of our Lord Jesus Christ be with us all Amen.

I wish you the blessings of our Lord and Saviour Jesus Christ throughout the coming New Year, 2024.

“Renewal”

Romans 12:2 – “And do not be conformed to this world, but be transformed by the renewing of your mind,

# RENEWAL

## A MESSAGE FOR THE NEW YEAR 2024

that you may prove what is that good and acceptable and perfect will of God.”

3 Points of the sermon:

3.1 - The meaning of the word- “Renewal”:

“Renovate; restoration of a former state or to a good state” .

3.2 - Four Biblical steps of renewal:

3.2.1 - The Will of God:

It is significant to renovate our view to understand the Will of God towards us, which is to save us from our sins through the redemption of Christ, which results delivering us “from this present evil age,” as we read in Galatians 1:3-4 – “Grace to you and peace from God the Father and

our Lord Jesus Christ, who gave Himself for our sins, that He might deliver us from this present evil age, according to the will of our God and Father.”

3.2.2 - The meaning of life:

The next step is restoring our thinking in the meaning of life, as this life is too short, as mentioned in James 4:14 – “whereas you do not know what will happen tomorrow. For what is your life? It is even a vapor that appears for a little time and then vanishes away.

3.2.3- The value of our

soul:

The third step is renewing our memory concerning our precious soul as we have only one soul, and our soul is equal in its value to this whole world, so, as we read in Matthew 16:26 – “For what profit is it to a man if he gains the whole world, and loses his own soul? Or what will a man give in exchange for his soul?”

3.2.4 - Serving the Lord with patience:

The last step is to revive our intellect to continue serving God with patience and without losing hope, as we read in Job 14:14 – “If a man dies, shall he live again? All the days of my hard service I will wait, till my change comes.”







*ST POPE KYRILLOS VI & ST HABIB GIRGIS THE  
ARCHDEACON CHURCH PRESENTS*

# Australia Day Cup 2024

*ANNUAL YOUTH SOCCER COMPETITION*

**WHEN:** SUNDAY 11 FEBRUARY 2024

WOMEN: 12:30 PM - MEN: 3:00 PM

**WHERE:** 119 BARTON ST, MONTEREY NSW 2217

**WHAT:** 5 A SIDE + SUBS FUTSAL COMPETITION,  
SAUSAGE SIZZLE, DRINKS & SNACKS

**PRICE:** \$150 PER TEAM

Register a team by **04/02/2024** & more info at:  
<https://australia-day-cup-2024.eventbrite.com.au>





## ST PAUL'S MISSION CHRISTMAS DINNER FOR THE CITY'S HOMELESS

*"You shall open your hand wide to your brother, to your poor and your needy, in your land." Deuteronomy 15:11*

By Andrew Hanna

We are currently in the midst of a cost-of-living crisis, with everything increasing in price, it is making it more difficult for many people to make ends meet. Inflation has affected everything from housing, petrol to the cost of groceries, which in turn has put pressure on the cost of living, and many more people are increasingly turning to more homelessness support. In fact, in NSW over the past year there has been a 10% increase in demand from such services. As such now more than ever it is so important to help our brothers and sisters. Thanks to the grace of God, St Paul's Mission has been serving our less fortunate brothers and sisters on a weekly basis. Every Wednesday

night St Paul's Mission serves the homeless across several different locations in Sydney's CBD: Wynyard Park, Woolloomooloo, Martin Place, 'Wood Chips', Ward Park and Ultimo. On Wednesday the 20th of December 2023, however, St Paul's Mission did not go and serve in the CBD, but rather it brought our brothers and Sisters in Christ to St Pope Kyrillos VI and St Habib Girgis Church Monterey to serve them there!

The evening commenced as buses came in filled with dozens of homeless people from different areas of the CBD being warmly welcomed by an entourage of servants who were ready to be their hosts for this special night! Our guests

enjoyed an amazing banquet of food, cold drinks, dessert, and hot beverages. While our guests were enjoying the wonderfully prepared dinner, they enjoyed the company of the volunteers who conversed with them during the evening. After the dinner, our guests were escorted to the Church where they listened to an amazing assortment of Christmas Carols by Fred and Tina. Afterwards, they listened to a wonderful talk by Fr Yousef Fanous about the significance of Christmas and the importance of relying on God to have peace as God is in control. Our guests were appreciative of the talk given by Fr Yousef and the Carols they listened to. After the dinner, each

Father Yousef Fanous and all the St Paul's Mission servants who attended - you helped make this Christmas Dinner a wonderful and successful night! We strongly encourage the youth of Sydney to attend St Paul's Mission, it is a wonderful service touching the lives of so many people. We meet at 7:30pm every Wednesday night at St Pope Kyrillos VI and St Habib Girgis Church, 119 Barton St Monterey. Thank you to each and every one who helped! Also, if you wish to donate to the service, the account details are as follows:

Account Name: ST PAULS MISSION GROUP  
BSB: 062000  
Account Number: 11335822

All donations \$2 and above are tax deductible. For a tax-deductible receipt contact 0421630714. Any donation you make will help the service and will go a long way! God Bless! Merry Christmas!!

of our guests were given a nicely prepared Christmas Hamper filled with a handful of useful gits to remind them of this wonderful event. We would like to thank



H.I.J

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

Drone Thermal camera Termatrac t3i





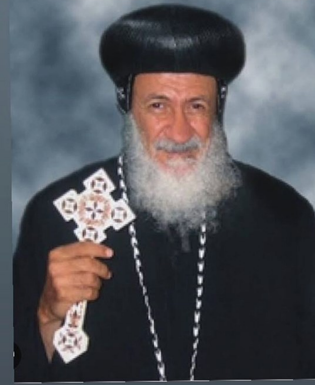
طوبى للذين يموتون فى الرب منذ الآن نعم يقول الروح لكي يستريحوا من آتاعابهم وأعمالهم تتبعهم.

بالامس ودعناكى واليوم نجتبع بمحبة على نكراكى وغدا فى الامجاد السماوية تلقاكى .  
تدعو اسرة المرحومة عروس السماء ريهام ماهر بسطوروس  
الاهل والاصدقاء لحضور القداس الالهى للذكرى السنوية على روحها الطاهرة  
وذلك بمشينة الرب فى يوم الثلاثاء ٢٠٢٤/ ١ / ٨ الساعة ٨:٠٠ بكنيسة القديس اليبا  
كيرلس و القديس حبيب جرجس بمونتراي

Blessed are those who die in the Lord from now, that they may be freed from their sufferings, with their good deeds following closely behind them to heaven.

Yesterday we said goodbye, today we gather in your remembrance, and tomorrow we'll meet again in the Kingdom of God.

The family of the Bride of Christ, **Riham Maher Bastouros**, invite you to share the yearly commemoration mass of the departure of her pure soul, which will be held, by God's will, on Tuesday the 8th of January 2024 at 8:00 am at Pope Kyrillos VI & St Habib Girgis Church. 119 Barton St. Monterey. 2217



RE: SOUTH SUDAN APPEAL

DEAR FAMILY AND FRIENDS  
OUR COMMUNITY IN SOUTH SUDAN  
NEED YOUR HELP. DONATIONS ARE  
REQUIRED TO ASSIST BISHOP ELIA IN  
SETTLING 700 PEOPLE WHO HAVE FLED  
DUE TO THE WAR.

ST MARY & ST GEORGE CHARITY TRUST  
BSB: 062 174  
ACC: 1001 69 69

GOD BLESS YOU AND YOUR GENEROSITY  
FOR MORE INFO, 0414 889 298

**St Wanas KIDS CHARITY**

**BRING BACK THE SMILES**

**“SUDAN”**

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

**DONATE NOW**

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.

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

ezidebit, PayPal

St Wanas Foundation  
St George Bank  
BSB: 112-879  
Account: 479 815 622  
Reference: "your name"

[www.stwanaskidscharity.org.au](http://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](mailto:registrar@stcyrils.edu.au) or visit [stcyrils.edu.au](http://stcyrils.edu.au)





*Congratulations*

## HSC 2023 RESULTS SNAPSHOT

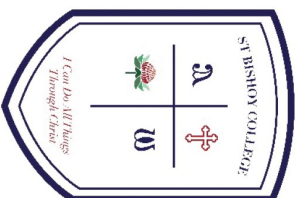


### Band 6 Results were achieved in the following

#### HSC Courses:

- Chemistry
- English Adv
- Mathematics Std
- Mathematics Adv
- Mathematics Extension I
- Mathematics Extension II
- Physics
- Modern Greek Beginners
- Modern Greek Continuers
- Serbian Continuers

*Take delight yourself in the LORD and he will give you the desires of your heart. Psalms 37:4*



### Congratulations to our HSC students – Class of 2023

#### Students of St Bishop College Make Their Teachers Proud

In a resounding success story, the class of 2023 has managed to showcase their tremendous efforts in the impressive array of **Band Fives and Band Sixes**. The college generously offered twenty HSC courses and across these courses are several challenging subjects. Students achieved **four band sixes and thirty band fives**. This is very impressive for a small cohort of thirty-one students.

Our stellar performance came from Visual Arts, Society and Culture and Modern History. We are proud to announce the names of students who made it to the **NESA's list of Distinguished Achievers**: Andrew Ghaname, Youliana Fikri Amin Hanna and Perpetua Thabet.

Perpetua deserves special mention for Band 6 in two subjects-first for Visual Arts and secondly for Modern History.

George El Chamli, an accelerated student, also serves special mention for getting a notional band five for Mathematic Extension II. Well done, George!

Without a shadow of doubt, **all our teachers, from Primary to Secondary, make their own contribution in many ways. Thank you to our dedicated teaching staff!**

Thirty band fives is a tremendous achievement considering that almost all our HSC courses had at least one band five if not more. The college celebrates this great achievement and thanks the parents, the Class of 2023, and all our staff- teaching as well as ancillary staff for working together to make St Bishop College a school of choice in Mount Druitt.







# 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

- |   |   |   |
|---|---|---|
|  <p><b>Daily Living Assistance</b><br/>Support with every day tasks, such as shopping and meal preparation</p> |  <p><b>Home Maintenance</b><br/>Ensuring a safe &amp; comfortable living space</p> |  <p><b>Personal Care</b><br/>Assistance with hygiene and self-care</p>                         |
|  <p><b>Social Support</b><br/>Building meaningful connections with others</p>                                 |  <p><b>Nursing</b><br/>Professional healthcare services</p>                       |  <p><b>Transportation</b><br/>Reliable assistance to get you to your desired destinations</p> |
|  <p><b>Domestic Support</b><br/>Assistance with household chores, including laundry and cleaning</p>         |  <p><b>Community Access</b><br/>Staying engaged with your community</p>          |  <p><b>Respite Care</b><br/>Providing relief and a break when you need it most</p>           |

### 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](http://www.montessoricare.com.au)  
 [admin@montessoricare.com.au](mailto:admin@montessoricare.com.au)
- 2 Book A Free Consultation**  
 Schedule a consult and assessment with our care coordinator. We'll work closely with you to understand and assess your specific needs.
- 3 Design Your Custom Care Plan**  
 Together, We'll create a comprehensive care plan that encompasses your unique requirements and aspirations.
- 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

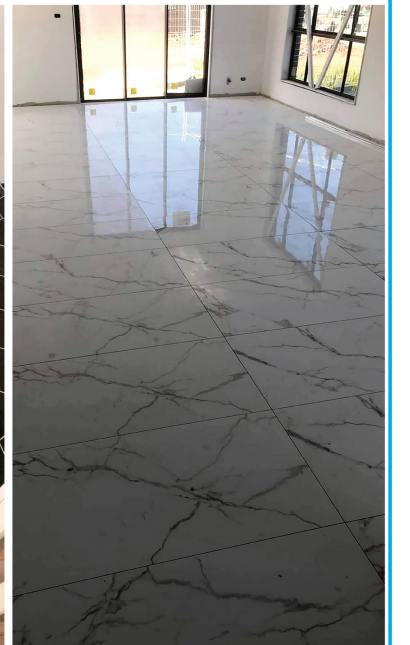
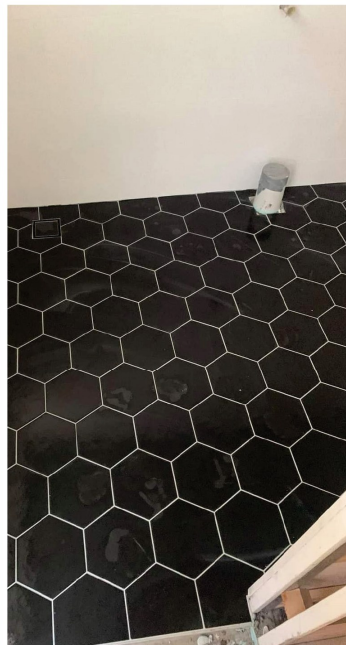
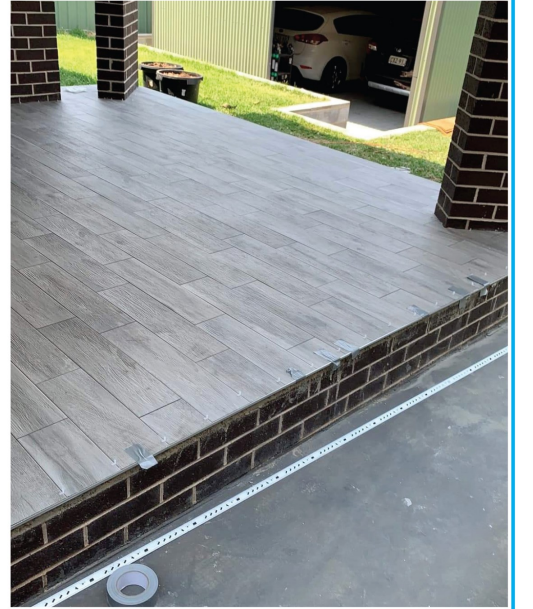
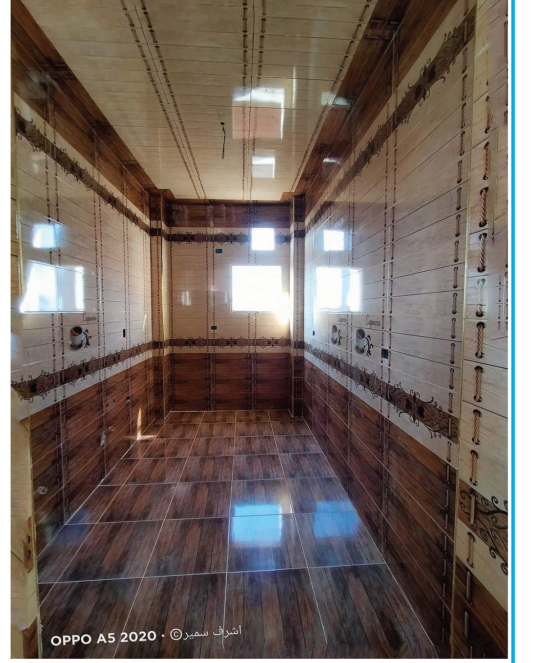
AND MUCH MORE WE CAN DO...

**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

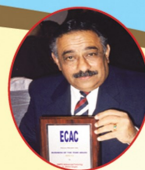


**Dr. Wahid Gerges**

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 تضمنين ليس فقط أسعار منافسة، بل تضمنين أيضًا ما يلي:

- X** لا يوجد رسوم تسجيل أو غرامات خروج من الرعاية
- \$** ضمان استكمال 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](mailto: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 النفقات 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 المطومات يمكنكم الاتصال بكل من

فائق مثنى 0433493578

الغريد جندى: 0428270389

امير غريبال 0423430564





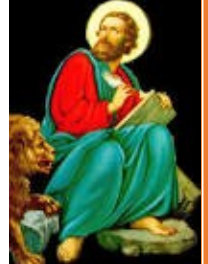
## St. Mark Nubian Foundation

(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



"The Holy Spirit will come upon you, and the power of The Highest will overshadow you; therefore, also, that the Holy One who is to be born of you will be called The Son of God." (Luke 1:35).

"... for God loves a cheerful giver." (2 Cor 9:7)

### CHRISTMAS APPEAL

Christmas is around the corner. This is the time when it is so important that we remember our Lord's brethren and let them joyfully celebrate the birth of our Good Saviour with us. Thus, we are kindly requesting everyone to donate swiftly and willingly to the bank account listed.

May the Lord Bless you all.

*Merry Christmas & Happy New Year.*

(Always remember that the only thing that you can take with you to the everlasting life is your good deed.)

"... he who gives, with liberty;.. " (Romans 12: 8)

"Glory to God in the Highest heaven, and peace on earth to those with whom He is pleased!" (Luke 2:14)

"And suddenly a voice came from heaven, saying; This is my beloved Son, in whom I well pleased" (Mat 3:17)

While we are commemorating the birth of our Lord and Saviour Jesus Christ and His Divine appearance; the Directors of our charitable organisation would like to send their warmest wishes to our Patriarch

### H.H. Pope Abba Tawadros II

And to his partner in the Apostolic service our beloved bishop H.G. Abba Daniel

Wishing them, as well as the whole Coptic people all over the world, joyful feasts full of the Christ peace. During these festivities we urge you not to forget the Lord's brethren in the war torn zones in Africa.

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

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)

"فأجاب الملاك وقال لها؛ الروح القدس يحل عليك وقوة العلي تظلك، فذلك أيضا القدوس المولود منك يدعى ابن الله. (لوقا ١:٥٣)

"... لأن المعطي المسرور يحبه الله" (٢ كور ٩:٧)

### نداء أعياد الميلاد

بمناسبة ذكرى ميلاد مخلصنا الصالح، يترجى مجلس إداره مؤسستكم الخيرية؛ من شعب المسيح المحب لعمل الخير بأن يذكروا أخوه الرب فى هذه الأيام السعيدة لكى ما يشتركوا معنا بفرحه الأعياد وعليه نسألكم بأن توجهوا تقديمتكم الفورية والسخية إلى رقم الحساب التالي:

Bank account:-

St. George Bank

(BSB) 112-879

A'cc No:- 493911231.

A'cc. Name:- St. Mark Nubian Foundation. The Swift Code for overseas donors is (SGBLAU2S).

تذكروا دائما بأن فعل الخير هو الشيء الوحيد الذى تستطيع أن تأخذه معك إلى الأبدية

المعطي فبسخاء... (رومية ١٢: ٨)

المجد لله فى الأعلى وعلى الأرض السلام وبالناس المسرة. (لوقا ٣: ١٤)

"وصوت من السموات قائلا هذا هو ابني الحبيب الذى به سررت" (مت 17:3)

### تهنئه العيد

بمناسيه عيد الميلاد المجيد و عيدالظهور الالهى، تود مؤسسه سانت مارك النوبيه الخيرية، بان تبعث اجر التهاني واجمل الامنيات الى جميع ابناء الشعب القبطى وعلى رأسهم قدسه البابا تواضروس الثانى بابا الاسكندريه وبطريك الكرازة المرقسية وشريكه فى خدمه الرسولييه نيافه اسقفنا المحبوب الآتيا دانييل ملاك كنيسه سيدنى وتوابعها ضار عين للرب المجد بان يعيده على الجميع بالسلام والخير لسنين عديده وازمنه مديده.

### ويامكاننا اصدار ايصالات الاعفاء الضريبي الخاصه بنا.

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

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



**ثقافة طبية وغذائية****الموضوع الخامس والستون****أسباب اضطرابات الجهاز الهضمي****CAUSES OF DIGESTIVE TROUBLE**

قبل توضيح أسباب واضطرابات الجهاز الهضمي وجب أولاً توضيح

**أجزاء الجهاز الهضمي DIGESTIVE PARTS****1- الفم MOUTH**

ويحوي:

أ- **الأسنان TEETH** وهي التي تقوم بتكسير الطعام وسحقه حتى يمكن بلعه

ب- **اللسان TONGUE** ويقوم بتحريك الطعام حتى بلعه

ج- **اللعاب SALIVA** ومهمته تليين الطعام حتى يسهل بلعه

د- **اللهاة EPIGLOTTIS** وتساعد في دخول الطعام للمريء

**2- المريء OESOPHAGUS**

وهو الذي يسهل دخول الطعام من الفم حتى يصل الى المعدة

**3- المعدة STOMACH**

وهي تستلم كل كمية الطعام في الوجبة الواحدة وتقوم بعملية الهضم لبعض المواد الغذائية

**4- الاثني عشر DUODENUM**

ومنه تخرج بعض المواد الغذائية من المعدة لمواصلة السير في الجهاز الهضمي

**5- الأمعاء الدقيقة SMALL INTESTINES**

وفيها تدخل كل مواد الوجبة المأكولة في حالة سيولة وطوال سير المواد الغذائية في الأمعاء الدقيقة وطولها حوالي 6 مترين امتصاص المواد النشوية والبروتينية والدهنية والفيتامينات والأملاح والمعادن وتذهب للكبد لمراجعتها وتخزين الصالح منها وترك الباقي للسير للأمعاء الغليظة

**6- الأمعاء الغليظة LARGE INTESTINE**

وفيها يتم امتصاص الماء فقط وتكوين المواد البرازية

**7- المستقيم RECTUM**

وهو نهاية الجهاز الهضمي ويتحكم في اخراج المواد البرازية

**اضطراب الجهاز الهضمي DIGESTIVE TROUBLES****1- الفم MOUTH**

ويحوي الأسنان وقد يحدث بها ألم نتيجة تسوس الأسنان، كسر ونقص بعض الأسنان، التهاب اللثة. كل ذلك قد يؤثر على عملية طحن الطعام بالفم وقد يؤدي ذلك لبلع بعض الطعام بحجم كبير وقد يؤدي لاضطرابات وعسر هضم بالمعدة والأمعاء

**2- اللعاب SALIVA**

إذا وجد أي اضطراب في إفراز اللعاب فذلك بلا شك يؤثر على عملية البلع من ناحية ونقص في بداية هضم المواد النشوية وذلك قد يؤدي فيما بعد لاضطرابات بالمعدة أو بفية الجهاز الهضمي وقد يسبب كذلك لتسوس الأسنان

أسباب سيلان اللعاب أثناء النوم - لعل البعض يتساءل لماذا يكثر سيلان اللعاب من الفم أثناء النوم عند بعض الأشخاص

**1- وضع الفم أسفل الجسم**

2- حساسية الجيوب الأنفية وصعوبة التنفس أو الإصابة بالزكام

3- تضخم اللوزتين أو التهابها وفتح الفم أثناء النوم

**3- اللوز TONSILS**

وجود التهاب أو تضخم باللوزتين يؤدي أولاً لصعوبة مرور المواد الغذائية من الفم للمريء والميكروبات العالقة باللوزتين تؤثر على الجهاز الهضمي لعمله بالصورة الطبيعية

**4- المعدة STOMACH**

لعل الكثير - رجالا ونساء - يشكو من ألم المعدة أو لزيادة الحموضة HYPERACIDITY و حامض الهيدروليك HCL له فوائد كثيرة بالمعدة أهمها:

أ- قتل الفيروسات والبكتيريا الداخلة مع الطعام  
ب- إيقاف مفعول الحامض القلوي كي يعطي فرصة لهضم البروتينات  
ج- سهولة تكسير الأملاح والمعادن الموجودة في الطعام

د- زيادة حامض الهيدروليك بالمعدة قد يؤثر على غشاء المعدة ويؤدي لحدوث قرحة المعدة المؤلمة

الكثير قد يلجأ لاستعمال الأدوية والعقاقير لتخفيف الألم لزيادة حموضة المعدة لكن البحث الطبي وجد أن مفعولها وقتي ويجب معرفة مسببات زيادة الحموضة بالمعدة وأهمها:

1- كثرة استعمال المسكنات والمهدئات

2- كثرة استعمال السكريات مباشرة أو عن طريق

الأطعمة أو الفواكه المسكرة

3- كثرة استعمال القهوة والشاي وخاصة على معدة فارغة

4- التدخين بأنواعه

5- المشروبات الكحولية

6- التوتر النفسي والعصبي

**5- قرحة الاثني عشر DUODENAL ULCER**

وجود قرحة أو تليف في الاثني عشر قد يؤثر على دخول المواد الغذائية من المعدة للأمعاء الدقيقة مع تواصل الأم به

**6- الأمعاء الدقيقة SMALL INTESTINES**

وطولها في الإنسان حوالي 6 متر وهي التي تقوم بامتصاص المواد النشوية والبروتينية والدهنية وكذا الفيتامينات والأملاح والمعادن وإرسالها للكبد لامتصاص وتخزين المطلوب منها لفائدة كل خلايا الجسم لسد الحاجة المطلوبة وأما الفائض وغير المطلوب سيرجع للأمعاء الدقيقة ومنها للأمعاء الغليظة

كثيرا ما تحدث اضطرابات للأمعاء الدقيقة لوجود ديدان معوية منها الشريطية والمستديرة والعنقودية والتي يجب التخلص منها بالعلاج الطبي الأكيد

**7- الأمعاء الغليظة LARGE INTESTINE**

وفيها يتم امتصاص الماء وإرجاعه للجسم وتكوين المواد البرازية وفي بعض الأفراد قد تحدث اضطرابات وقتية قد تؤدي لحدوث الإسهال المفاجئ أو الإمساك

**8- المستقيم RECTUM**

وهو نهاية الأمعاء وفيه يتم التخلص من المواد البرازية وفي بعض الحالات المرضية الخطيرة أو السرطانية بالمستقيم يتم إخراج المستقيم خارج البطن لإتمام عمله عن طريق كيس لجمع المواد الخارجة منه COLOSTOMY

د. فؤاد ج بطرس

ماجستير تغذية نمو الأطفال









المزمن (3) التهاب الكلى (4) التهاب الكبد (5) الحصوات البولية . ومما تجدر الإشارة اليه ان تناول الفول بكميات كبيرة قد يؤدي الى محاذير مزعجة مثل فقر الدم (الانيميا) والنزيف الدموي وبصفة خاصة عند الاطفال .

وكما ذكرنا ان الفول ذات قيمة غذائية هامة بسبب احتوائه على كميات هائلة من البروتين واستطاع هذا الطبق العريق الدخول كعنصر اساسى فى وجبات الافطار او الغذاء واحيانا كثيرة فى العشاء وبصفة خاصة عند جماهير الشعب الفقيرة . وهذا يعتبر الفول غذاء للناقلين حيث عرفت قيمة هذا الطبق الشعبي منذ ايام الفراعنة والاعريق والرومان . وبالرغم من افتقار بروتين الفول للاحماض الامينية الاساسية او

الضرورية Essential Amino Acids الا ان خبراء وعلماء التغذية والكيمياء الحيوية يؤكدون احتواء الفول على نسبة عالية من البروتين تجعله فى المرتبة التالية لبروتين اللحم والبيض من ناحية قيمته الغذائية ...ولذلك فلا عجب ان تعتمد عليه معظم طبقات الشعب فى وجبة الافطار لانه يؤدي الى شعور الفرد

بالاحساس بالشبع طوال النهار نظرا لان وجبة الفول تحتاج الى فترة طويلة للهضم . حيث اظهرت الدراسات العلمية ان الفترة اللازمة لهضم وجبة الفول تبلغ حوالي اربع ساعات ونصف . يعتبر هذا حالة شعور بامتلاء المعدة وعدم الشعور بالجوع عقب تناول وجبة الفول . لذلك ينصح الاطباء دائما بضرورة تقشير الفول قبل تناوله لاصحاب المعدة الضعيفة وسوء الهضم

والمصابين بالتهاب الامعاء .

عزيزى القارئ ... عزيزتى القارئة ... هل تعلم ما هي فوائد الفول الصحية ؟ لقد اظهرت نتائج تحليل الفول الاخضر انه يحتوى على 68 % من الماء و 10 % من البروتين و 14 و 6 % من الكربوهيدرات و 4 % من المواد الدهنية وفيه ايضا من الاملاح المعدنية الحديد و الفوسفور و الكالسيوم و الكبريت و قليل من الزلال . وبما ان الفول يحتوى على نسبة وافرة من الكالسيوم و الفوسفور فانه يساعد على تكوين العظام والمحافظة على سلامتها . كما ان احتواء الفول على نسبة عالية من الحديد يجعله يساعد فى تكوين هيموجلوبين الدم . ومن هنا يظهر ان الفول ياتى فى الدرجة الثانية بين

الاغذية البروتينية الجيدة كاللحم والسك والبيض و الجبن . وفقره فى الاحماض الامينية الاساسية او الضرورية (والتي لا يستطيع الجسم تكوينها داخليا ولا بد من الحصول عليها من مصدر خارجى ) يجعله غذاء ناقص ويجب دعمه بمقدار من الجبن او البيض او الخضروات وبهذه الاضافات تستكمل عناصر النقص الموجودة فى الفول .

عزيزى القارئ ... عزيزتى القارئة ... الى اللقاء فى العدد القادم وتكملة الحديث عن بعض العادات الغذائية الخاطئة

كاتبة هذه المقالة هو :-  
- خادم بكنيسة 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  
Former Member of American Oil Chemists Society (AOCS)

14 - اكل السداجن البيضاء :-  
ساد بين الكثير من الافراد اعتقاد خاطى فى الفترة الاخيرة بان التغذية على الدجاج المربى على علائق مكونة من مسحوق السمك المجفف ودم ذبائح الحيوانات ومخلفات المجازر يؤدي الى اصابتهم بالفشل الكلوى وتكوين حصوات فى الجهاز البولى وارتفاع نسبة اليوريا (البولينا) فى الدم فضلا عن تكون الالام الروماتوزمية عند الافراد فى اى مكان بالجسم سواء العضلات او الاربطة او المفاصل .

عزيزى القارئ ... عزيزتى القارئة ... الى اللقاء فى العدد القادم وتكملة الحديث عن بعض العادات الغذائية الخاطئة

عزيزى القارئ ... عزيزتى القارئة ... الى اللقاء فى العدد القادم وتكملة الحديث عن بعض العادات الغذائية الخاطئة

## ثقافة غذائية (75) عادات وتقاليد غذائية خاطئة (5)

ا.د/ منير حنا إسكندر

عزيزى القارئ ... عزيزتى القارئة ... قبل ان ابدء حديثي يسعدنى ان ابعث اليكم بأجمل التهاني القلبية بحلول عيد الميلاد المجيد اعاده الله علينا وعليكم وعلى العالم اجمع بالخير واليمن والبركات والسلام . تكلمنا فى الاعداد السابقة عن بعض العادات والتقاليد الغذائية الخاطئة مثل شرب الشاي اثناء او بعد الطعام وحياء الخمول والكسل وايضا استعمال زيت التحمير او القلى عدة مرات واستعمال الملح بكميات كبيرة فى التغذية وكذلك استعمال البيض المطهى افضل وافيد من البيض الغير مطهى (النيء) . تحدثنا ايضا عن ان البقدونس ليس للزينة وايضا علاقة السبانخ بالحديد والطعام امام التيلفزيون والامتناع عن الدهون . والان وفى هذا العدد نستكمل الحديث عن عادات وتقاليد غذائية خاطئة اخرى نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر ما يلى .

### 13- الفول المدمس و الاسمنت المسلح :-

يسود اعتقاد بين كثيرين ان اكل طبق الفول المدمس غير المقشور يعتبر بمثابة الاسمنت او الخرسانة المسلحة او مسمار البطن كما يسميه العامة وكما يعتقد او يعتبره البعض غذاء كامل فى حد ذاته . لكن الفول المدمس فى الواقع يعتبر غذاء بروتينى غير كامل حيث ينقصه الاحماض الامينية الكبريتية . ويمكن زيادة القيمة الغذائية للفول باضافة بعض المصادر الغذائية

فى البروتين الحيوانى مثل البيض والجبنه . ايضا اضافة بعض الخضروات مثل الخس او الطمطم والخيار والثوم مع قطرات من عصير الليمون يصبح طبق الفول المدمس وجبة كاملة .

ويعتبر الفول Fava Beans تاج الاغذية فهو ذات قيمة غذائية هامة لاحتوائه على كميات هائلة من البروتين لدرجة ان بعض شعوب الشرق الاوسط اطلقت على طبق الفول لحم الفقير واحيانا اخرى مسمار البطن . حيث استطاع هذا الطبق العريق الدخول كعنصر اساسى فى وجبات الافطار او الغذاء . ولكن

الفول وبالرغم من فوائده يبقى مادة غذائية خطيرة وخاصة للمصابين بشدة الحساسية للفول فتظهر عليهم اعراض التسمم بالفول اذا مروا بحقل مزروع بالفول واستنشقا اذهار الفول . ويعرف التسمم الغذائى النباتى الذى يسببه الفول بالـ Favism . يحدث ايضا هذا التسمم لدى بعض الافراد اذا تناولوا الفول الاخضر فى غذائهم ( او اى صورة من صور الفول سواء كان اخضر او فول مدمس او فول

مدشوش ... الخ ) .

واهم اعراض هذا التسمم الغذائى النباتى (وليس الحيوانى) والتي تبدو على المصابين به نتيجة استنشاق رائحة ازهار الفول او تناول الفول الاخضر فى غذائهم هي:- (1) اصفرار الجلد (2) ارتفاع درجة الاحرارة (3) الصداع الشديد (4) القى المستمر (5) البينة الدموية . وهذه الاعراض تظهر نتيجة حدوث تحلل سريع فى هيموجلوبين الدم مما قد يؤدي الى الموت اذا لم يتم نقل الدم الى المصاب بصورة عاجلة .

اهم الحالات المرضية التى يمنع او يقلل فيها تناول الفول هي:- (1) عسر الهضم (2) التهاب الامعاء



## رَحَلُ الاحِبَابِ

رَحَلُ الاحِبَابِ وَقَدْ غَادِرُوا  
وَفَرَعَتِ الدَّارَ وَلَيْسَ مِنْ أَحَدٍ  
وَإِخْتَفَى الضَّجِيجُ بَعْدَ أَنْ  
شَكِيَ الْجِيرَانُ مِنْهُ وَمَا سَعَدُوا  
وَالْيَوْمَ رَاحَ دِفْعَ الدَّارِ  
وَكَمَ مِنْ أَحْدَاتٍ أَهْلَهَا بِهَا سَعَدُوا  
أَيْنَ الْآبِ وَالْآمِ وَالْإِخْوَاتِ  
وَأَنْتَ تَدُقُّ الْبَابَ وَمَا سَمِعُوا  
وَالْيَوْمَ تَقْفُ بِالْبَابِ مُتَسَوِّفًا  
لِئِنَّ الْإِحْبَابَ وَهُمْ بِالْحَبِّ قَدْ جُمِعُوا  
أَهْ مِنْ قَسْوَةِ الْحَيَاةِ وَمَشُورَاهَا  
مَا تَرَكْتَ أَحَدًا وَالْكَلَّ بِهَا كَمْ خَزَنُوا  
وَبَحْنَ فِي السِّبَاقِ نَجْرِي  
وَيَوْمًا نَغَادِرُ لِنَلْقَى مِنْ رَحَلُوا  
بِالْفِكْرِ أَطْلَالَ وَبِيقِ  
مِنَ الْمَاضِي وَكَمْ نَحْنُ وَهُمْ بِهَا سَعَدُوا  
وَلَكِنَّكَ يَا دَارَ بِالْقَلْبِ وَإِنْ رَحَلُوا

## وَقُلُوبٌ مِنَ الْهَوَاءِ

وَقُلُوبٌ مِنَ الْهَوَاءِ تَدُوبُ  
وَقُلُوبٌ ضَيْقَةُ ضَيْقِ الدُّرُوبِ  
وَقُلُوبٌ مَا عِنْدَهَا مَشَاعِرُ  
وَكُلًّا مِنْهَا بَعْضُهُ مَا شَاعِرُ  
وَقُلُوبٌ مَا تَعْرِفُ تَسَامِحُ  
وَمَهْمَا إِعْتَذَرْتَ تَتَكَابَرُ  
وَقُلُوبٌ رَاقِبَةٌ وَشَفَاقَةٌ  
وَكُلُّهَا مَحَبَّةٌ وَعَفَاقَةٌ  
وَقُلُوبٌ مَلْبَانَةٌ سَوَادُ  
وَتَفْتَكِرُ عِيُوبُ الْإِحْدَادِ  
وَقُلُوبٌ مَسْلُومَةٌ وَفِرْحَانَةٌ  
عَاشِيَةٌ فِي السَّمَاءِ وَسَهْرَانَةٌ  
وَقُلُوبٌ فِي الْأَرْضِ تَعْبَانَةٌ  
ضَاعَ رَجَاؤُهَا وَفِي عَيْشَتِهَا غَلْبَانَةٌ  
وَهِيَ دِي أَنْوَاعِ الْقُلُوبِ  
قُلُوبٌ مِنَ الْهَوَاءِ تَدُوبُ  
وَقُلُوبٌ زِي الدُّرُوبِ

## إِلَى سَنَةِ 24

إِلَيْكَ يَا حَبِيبَتِي تَلَهْتُ تَوَدُّدًا  
وَبِالْتَرَحَابِ جَمِيعُنَا لَكَ مُسْتَقْبَلًا  
وَنَعْبُ لِسَابِقَتِكَ وَدَاعَا خَالِمًا  
فَعُرْسُكَ الْيَوْمَ إِلَيْنَا قَادِمًا  
وَاطْنِكَ عَلِمْتَ بِسَابِقَتِكَ وَكُلًّا مِنَّا غَاصِبًا  
لَدَا كُلُّنَا أَمَلًا أَنْ تَخْتَلِفِينَ  
فَهَلْ بِنَا يَا جَدِيدَةَ تَتَرَفَّقِينَ  
فَكَفَانَا تَعَبٌ وَنَحْنُ مَسَاكِينُ  
وَهَا الْتَفُّ الْجَمْعُ لِمَا سَابَقَ الْكُفُوفُ  
وَبِالْحَفَاوَةِ وَالْمَوْسِقِيِّ فِي إِحْتِفَالِكَ  
حَبِيبَتِي نَتَمَنَّى مِنْكَ التَّرَفُّقَ  
بِمَخْلُوقَاتِ تَوَدُّ لِأَمَانِيهَا التَّحَقُّقَ  
وَكَفَانَا مِنْ أَوْحَاتِكَ مَعَانَاةً  
وَقَدْ وَعَدُوا وَلَمْ يَتَّحَقِّقْ شَيْئًا مِنْ سِوَاةِ  
فَهَلْ يَا عَزِيزَتِي بِنَا تَتَرَفَّقِينَ  
وَتَحْتَضِنِينَ كَأَطْفَالٍ مُرَضَّعِينَ  
وَلِتَكُونِي لَنَا أُمًّا حَنُونُ  
مُتَرَفِّقَةً بِالْبَنَاتِ وَالتَّبُونُ  
أَتَيْنَا إِلَيْكَ مُتَرَجِّعِينَ  
وَنُصَلِّي مِنْ أَجْلِكَ مُتَضَرِّعِينَ  
كُونِي سَنَةَ جَمِيلَةً

وَفَرِحِي الْقُلُوبِ الْحَزِينَةَ  
فَالْبِشْرُ كَمَا تَعْلَمِينَ مَسَاكِينُ  
وَكَمَ قَاسُوا مِنْ سَوَابِقِكَ مَتَأَلِّمِينَ  
فَهَلْ تَكُونِينَ رَاقِبَةً  
وَتَتَعَلَّمِينَ مِنَ اللَّهِ أَنْ تَكُونِي مُعِينَةً  
أَهْ كَمْ مِنْ عِيُونٍ لَكَ مُتَطَلِّعَةً  
تَرْجُو وَتَدْعُو لَكَ مُسْتَسَلِّمَةً  
كُونِي بِنَا رَحِيمَةً  
وَكَوْنِي أُمًّا عَظِيمَةً  
فَالْأُمُّ شِعَارُهَا التَّضْحِيَّةُ  
وَالْبِنَاءُهَا وَحْدَهَا مُضْحِيَّةُ  
وَلَا تَنْسِ إِنَّكَ فِي يَدِ الْإِلَهِ  
لَهُ كُلُّ الْحَبِّ وَلَيْسَ سِوَاةِ  
تَحِيَاتِي مَقْدَمًا لَ 24

## إِلَى سَنَةِ 24 - مَرَّةً ثَانِيَةً

كَمْ أَنْتَ جَمِيلَةٌ يَا غُرُوسَتِنَا  
فَالْكَلَّ بِكَ مُحْتَقَبٌ وَوَدُودُ  
أَرَاكَ تَزْدَانِينَ بِالْوُرُودِ  
وَالْفَرَحُ بِشَهْرِكَ غَيْرَ مَحْدُودِ  
وَكُلَّ شَهْرٍ تَزْدَادُ فِيهِ الْأَمَانِي  
فَهَلْ تَعَزِّمِينَ أَنْ لَا تَتْرَكِي أَحَدًا يُعَانِي  
لَقَدْ وَعَدْتِ أَنْ تَكُونِينَ مُخْتَلِفَةً  
وَتَكُونِ الْقُلُوبُ بِكَ مُبْتَهَجَةً  
وَالنَّاسُ سَيَكُونُونَ لِبَعْضِهِمْ مُحِبِّينَ  
وَعَنْ كُلِّ كَرَاهِيَةٍ لِبَعْضِهِمْ بَعِيدِينَ  
وَلِرَبِّهِمْ مَرْنَمِينَ وَمُصَلِّينَ  
وَالدَّمُوعُ تَجْفُ مِنَ الْعِيُونِ  
وَالْحَقُّ سَيُعْطِي لِكُلِّ مَعْبُودِ  
وَالْإِيَادِي مُتَعَاوِنَةٌ وَمُتَسَابِكُونَ  
تَسْعُدُونَ أَسْمَعُكَ تَقُولِينَ فِي أَيَّامِي  
وَلَنْ يَبْكُ أَحَدُكُمْ وَسَافِي بُوْعُودِي  
وَاللَّهُ فِي أَيَّامِي يَتَرَأَفُ بِكُمْ  
وَيَقْدِمُ كُلَّ حُبٍّ وَمُسَاعَدَةٍ لَكُمْ  
فَاقْبَلُونِي بِفَرَحٍ فَانَا قَادِمَةٌ لَكُمْ

## جَلْسَةٌ فِي نَهَايَةِ عَامٍ

فِي نَهَايَةِ عَامٍ جَلَسْتُ مَعَ نَفْسِي أَحَاكِيهَا  
أَقْدَمُ كَشَفْتُ حِسَابَ عَمَّا إِقْتَرَفْتَهُ فِيهَا  
وَوَجَدْتُ أخطاءاً كَمْ أَنَا مُكْدِرٌ بِهَا  
وَعَجِبْتُ كَيْفَ إِرْتَكَبْتُ هَفُوتَاتِ مِثْلِهَا  
وَأَيْنَ الْعَقْلُ وَكَيْفَ تَأَهَّ وَتَقْتَهَا  
فَإِنَّ طِفْلاً حَدِيثًا لَا يَأْتِ بِمِثْلِهَا  
وَلَوْلَا سِتْرُ اللَّهِ لَسَقَطَتْ أَيْضًا بِغَيْرِهَا  
فَهَلْ تَابَ الْقَلْبُ وَعَزَمَ عَلَيَّ نَسِيهَا  
أَمْ مَازَالَتْ قَابِعَةٌ وَعَلَى السُّطْحِ طِفْوَاهَا  
وَالْأَذُنُ تَلْهَجُ فَرِحَةً بِسِمَاعِهَا  
وَالْأَرْجُلُ تَجْرِي مُسْرَعَةً نَحْوَهَا  
وَالْعَيْنَانِ مَفْتُوحَتَيْنِ تَتَرَفَّبُ بِرَيْفِهَا  
وَالْفِكْرُ يَلْخُ بِعِلَّةِ مُنَاقَشَتِهَا  
أَمَا أَنْ الْوَقْتُ سَعِيًّا لَدَفْنِهَا

## سَأَلْتُ النُّجُومَ

سَأَلْتُ النُّجُومَ مَا هَذَا النُّجْمُ الْغَرِيبَا  
وَلَمَّا هُوَ مَتَوَهِّجًا وَمَنْظَرُهُ عَجِيبَا  
فَهُوَ يَسِيرُ وَفِي سَبِيلِهِ دَلِيلَا  
وَالْمَجُوسُ يَسِيرُونَ وَكُلًّا مِنْهُمْ قَدِيرَا  
وَلَمَّا وَقَفَ النُّجْمُ بِمَزُودِ حَقِيرَا  
وَالْجَنَدُ السَّمَاوِي يُرْنَمُ وَتَرْنِيمُهُ عَظِيمَا  
فَهُوَ يُرَدِّدُ مَجْدًا لِلَّهِ فِي الْإِعَالِي  
وَمَسْرَةٌ وَالْخَلَاصُ جَاءَ وَهُوَ سَمَاوِي  
فَالطُّفْلُ مُضْجَعًا وَمَقْمَطًا  
تَجَسَّدَ مُخْلِصًا وَمَا أَعْظَمُهُ مَخْلِصَا  
فَهَلْ تَفْتَحُ قُلُوبِنَا لِوِلْدَانِهَا  
وَلَكِنَّ لَهَا مَزُودًا يَسْكُنُ عِنْدَهَا  
بِرُكَّةٍ وَوَلِيدَ الْمَزُودِ لِلْبَشَرِيَّةِ كُلِّهَا  
يَا لَهُ مِنْ فَرَحٍ لِلنَّاسِ جَمِيعِهَا

## بقلم: جورج حبيب



تذكر أيضا منزلهم بمصر وكان بجوار الكنيسة وكيف كان وأخواته يلعبون معا وينتظرون حفلة ليلة رأس السنة بالكنيسة وكيف كانت الحان تسبحة كيهك المميزة ومدائح العذراء وأيضا رائحة الكعك والبيتيفور التي كانت والدته تصنعها بحرفة ومهارة قل ان يوجد مثلها اليوم وتذكر مرقس أيام زواجه الأولي وأيام ولادة أولاده وظروف ولادتهم

كل هذا جري بشريط الذكريات وكانه شريط فيديو بالصوت والصورة وقد كان يضحك مع نفسه علي بعض الأحداث وخاصة من أولاده وهم صغار

يا لها من ايام مضت ولعل بعضها يرجع ثانية ولكن هيهات فما يمض من الزمن لا رجوع له الي الأبد وهذا هو قانون الحياة

والي اللقاء في العدد القادم

دون كلل ولا ملل ومر بذاكرته تلك الأيام الجميلة منذ صباه ومدرسته الابتدائية وكذلك أصحابه خلال مراحل الدراسة المختلفة وكيف كانت العلاقات بين الناس جميلة كلها وفاء وتعم بدفع المحبة

تذكر مصر وأيامها وكيف كان كل شيئا جميلا لم يكن هناك تفرقة بين الأصحاب علي أساس ديني وكيف كان هو وأصحابه يتزاورون ويجلسون بمنازل بعضهم وكيف كانوا يأكلون ويشربون معا دون أية تفرقة أو فرقة

تذكر كيف كان أصحابه غير المسيحيين يأتون الي منزله في نهاية العام وفي عيد الميلاد مهئين بميلاد السيد المسيح وكانوا يتناولون الكعك والبسكويت معا وكيف كانت والدته تهدي لِكُلِّ مَنْهُمْ عِلْبَةً بِهَا الْكَعْكَ وَالبسكويت ليأخذوها معهم لأسرهم وكيف كان هو أيضا يذهب مهنا في العيد أصحابه غير المسيحيين واخذ مرقس يتذكر الأحداث ويتحسر علي تلك الأيام الجميلة

## الحياة الجديدة

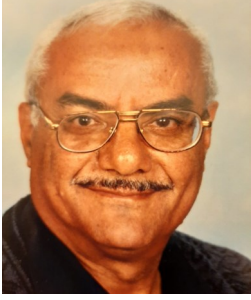
## قصة يكتبها جورج حبيب

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

(38)

تنفس مرقس الصعداء بعد ان خرجا والدا مينا عريس ابنته وجلس جلسة هدوء وكان قد اراد ان يجلس في شرفة المنزل وكانه يطلب الهدوء بعد ان قامت والدته كالعادة برفع ضغطه وكان قد شاهد الشوارع وقد ازدادت بالخضرة وانواع الزينات المختلفة خاصة تلك اللمبات الملونة والتي تضئ في كل مكان احتفالاً بالكريسماس وايضا نهاية سنة وبداية وميلاد سنة جديدة من بطن الزمن

وسرح مرقس بخياله يغوص في ذاكرته ومنقبا عن الأحداث التي مضت في حياته وخاصة مرضه بالقلب وها قد اصبح مجهوده قليلا وكيف كان يعمل قبلا لساعات طوال



الطريق غير واضحة ما بين حروب وصراعات وسلوكيات مشوشة والإنسانية باتت عملة نادرة وكأننا رحلنا الي كوكب اخر غير كوكب الارض الذي نعرفه جيدا

أعزاني القراء أقول هذا لأن كثير منا وان واحد من هذا الكثير يعيشون في دوامة أو قل غيبوبة لا يعرفون كيف يسرون او الي اين هم ذاهبون يسلمهم الأمس الي اليوم ويسلمهم اليوم الي الغد وهم في غيبوبة الأمس واليوم والغد لا يعرفون

صدقوني.. اني اعجب من أشخاص يأخذون عطلات من أعمالهم لأسباب كثيرة ربما لزيارة او مقابلة او لترتيب رحلة او لسفر او للراحة والاستجمام.... بينما لم اسمع مطلقا عن احد أخذ اجازة من عمله لكي يجلس مع نفسه ليحاسبها او يفحصها علي عام طويل انقضي من عمره ويسأل نفسه ماذا فعلت في هذا العام مما يرضي الله وماذا فعلت مما يغضبه؟؟

بذل الذات لله يعني تسليم جسدنا وروحنا اليه والتخلي له عن كل هوانا ونزعاتنا ومشاعرنا ورغباتنا ومخاوفنا وامالنا ومخططات مستقبلنا. غير تاركين لأنفسنا سوي الاهتمام بمحبته. بذل ذاتنا لله يعني ان ننسي انفسنا. ونضع في قلب يسوع كل شواغلنا واهتماماتنا ومشاكل حياتنا اليومية الكثيرة ونسلم الي

## عام جديد والجلوس مع النفس

بقلم الدكتور مجدي شحاته

هوذا نحن علي ابواب عام جديد وكل عام وانتم بكل الخير والصحة والسعادة والهناء . ومن المعروف والمتبع ان كل انسان يجب ان يبدأ عامه الجديد بالتوبة والنقاوة والبركة مع رب المجد يسوع . تكون البداية من خلال سر الاعتراف . وهذا الامر يتطلب الجلوس مع النفس . نعم يحتاج كل فرد منا الي جلسة مصارحة او مصالحة او جلسة عتاب او حساب او عقاب سميها كما نشاء لنختم بها عامنا هذا .. الذي ان لم نكن قد جعلنا سيرته صالحة فعلي الاقل.. ليتنا ننهى هذا العام بنهاية صالحة ... نفحص هذه النفس ونحاسبها ونعابها ان كانت قد أخطأت ونحاول ان نخرج من كل هذا بخطة جديدة للعام الجديد وتكون جلسة تخطيط للمستقبل في جو من الصلاة وعرض كافة الامور علي الله جلسة يناقش فيها كل انسان كافة علاقاته سواء مع نفسه او مع الآخرين لو مع الله بكل الصراحة والوضوح لتخرج بخطة عمل ومنهج حياة للعام الجديد ..

اقول ذلك لاننا نعيش في عالم مضطرب...أناس يعيشون في غيبوبة عن روحياتهم وأبديتهم . معالم

## المسيح جاء لكل البشر

بقلم الدكتور مجدي شحاته

يأتي عيد ميلاد السيد المسيح له كل المجد حاملا معه رسالة الهية وانسانية معا . رسالة ممتدة حتى السماء وعلى طول الارض وعرضها ولا حدود لامتدادها. بالميلاد نحن امام مولود المنود غيرالمخلوق قبل الخلق واعظمها جميعا . نحن هنا امام أب البشرية كلها ورأسها الجديد ، آدم الثاني الذي لا بداية ايام له ولا نهاية . أب البشرية كلها الذي تستمد الخليقة وجودها وبقاها منه ، وبه ينتهي القصد من خلقنا ، فهو المبدأ والنهاية ، العلة والغاية لكل الخليقة . ميلاد السيد المسيح مناسبة تهتز لها أساسيات التفكير المنطقي، وتوقظ وعي الانسانية بأسرها. من هذا المنطلق ، العالم كله ، بميلاد السيد المسيح قد بدأ عصرا جديدا يتميز عن كل ماسبقه من عصور ، وأصبح يوم الميلاد حدثا تاريخيا هو الاول والاخير من نوعه ، حيث يمثل فاصلا بين زمنين متميزين ، زمن ما قبل الميلاد وزمن ما بعد الميلاد

رسالة ميلاد الرب يسوع ، تتمثل في عمق محبته للعالم كله ، ومن منطلق هذا الحب سعى الي خلاص العالم " هكذا أحب الله العالم ... حتى بذل ابنه الوحيد " ( 2 في : 7 ) . وكل من يتحد بالله يسرى فيه تيار الحب ، وتصير العلامة المميزة للانسان المسيحي ، انه يحب الآخرين بلا شرط وبلا حدود وبلا مقابل .. والهدف ان يكون الجميع واحدا فليست المحبة مجرد فضيلة أو تفاعل انساني راق ، بل المحبة اساس لاهوتى بدونها لا يكون الانسان مسيحيا . انه مسيح العالم كله ولد من اجل كل البشر لأنه أحب العالم كله . أحب العالم بكل ما فيه من خطايا العالم المقهور من الشيطان ، عالم ضعيف عاجز غير قادر على خلاص نفسه . والامر الغريب أن الله لم يأتي ليدين ذلك العالم الخاطي بل ليخلصه . " ما جنت لأدين العالم بل لأخلص العالم . ( يو 12 : 47 ) . ومن اجل ذلك العالم المغلوب من الخطية ، جاء المسيح برسالة الخلاص " وهو كفارة لخطيانا ، ليس خطيانا فقط بل خطايا كل العالم ايضا " ( 1 يو 2 : 2 ) . ألم يُصَلب من أجل الكل ؟ " ونحن بعد خطاه ، مات المسيح لأجلنا " ( رو 5 : 8 ) . لم يمت المسيح عن فئة واحدة من الناس ، بل عن كل الخطاة بلا استثناء ، حتى الذين صلوه قدم لهم الخلاص ايضا وقال لأب

عنايته كل مصالحنا مكلفينه بتدبير كل شيء وتدارك كل نقص ..

يا يسوع ... انني اتوق ان اكون في عداد هذه النفوس السعيدة .. اروم ان اعقد معك عهدا قويا فاعطيك قلبي لامتلك قلبك ثم انسي ذاتي معك وارافقك الي جلبب النفوس اليك انه لحلم سماوي جميل... هذا الحلم السماوي الجميل بوسع كل انسان ان يحوله الي حقيقة عذبة وحسبه ان يسير في طريق الحق. وحسبه ان يرجع الي الله في كل حين بمحبة ...

ان الله الذي خلقنا وهو الذي يبقينا علي قيد الحياة ويشترك في كل أعمالنا الروحية المقدسة وهو يعمل في كل وقت في قونا وحواسنا وكل خلية من خلايا جسمنا فلنعترف بسامي سلطانه ان في ذلك بذل الذات وكل عام وحضراتكم بكل الخير والصحة والبركة والعافية

وهو على الصليب : " يا آباءه أغفر لهم لأنهم لا يدرون ماذا يفعلون " ( لو 23 : 34 ) . المسيح لا يرضى باقل من العالم كله ، دمه الطاهر يكفى لخلاص كل الخليقة . المسيح أعطى الرجاء لكل وفتح باب الخلاص للجميع . المسيح رفض ان يكون حكرا على تلاميذه او تابعيه " يا معلم ، رأينا واحدا يُخرج الشياطين باسمك فمَنعناه ، لأنه ليس يتبع معنا " فقال لهم " لا تمنعوه لأن من ليس علينا فهو معنا " ( لو 9 : 49 ) المسيح طلب منا ان نكرز ونبشر ونكون شهودا له في كل انحاء الارض بلا حدود او قيود ، وبلا تعصب او تحزب . " وتكونون لى شهودا فى اورشليم وفى كل اليهودية والسامرة والى اقاصى الارض اذهبوا وتلمذوا جميع الامم " ( أع 1 : 18 ، مت 28 : 29 ) . هل أن الاوان ان نحتفل بميلاد مسيح كل الخليقة ؟ مسيح كل البشر؟ مسيح العالم كله ؟ لقدعرفنا مسيح الكاتدرانيات الضخمة الأثرية الفخمة ، ومسيح الكنائس التاريخية المذهبة ومسيح الاديرة العريقة ، عرفنا مسيح المشاهير من آباء القوات الفضائية من أصحاب التريند ، ومسيح أهل الصفوة المختارين وأصحاب المقامات الرفيعة ، ومسيح البيروتوكولات واللجان الكنسية بقوانينها وتشريعاتها . والان ... هل حان الوقت لتتعرف على مسيح جهلة العالم المغيبين المهمشين والمنبوذين والمشردين والمساكين المفضوحين ومن عرتهم الخطيئة وجنون الميديا وشرها ؟ هل حان الوقت ان نتعرف على مسيح خراف العالم الضالة التي لا تعرف صاحبها لها اورفيق؟ هل حان الوقت لتتعرف على مسيح العشارين والخطاه والضالين الذين لايعرفون يمينهم من يسارهم التانهين الهانمين على وجوههم فى شقوق الارض يبحثون ويفتشون فى مخدراوعلاقة شاذة وافكر شيطاني عليهم يجدون سلامهم المفقود ؟ هل حان الوقت لتتعرف على مسيح الملحدين والمطاردين الذين يبحثون عن الخلاص عبر صفحات التواصل الاجتماعى والفيسبوك واللهو والعبث والاباحية والمخدرات والجنس الثالث والرابع ؟ هل حان الوقت لتتعرف على مسيح النفوس الضالة المفقودة التانه فى الظلمة وظلال الموت ؟ يقول الوحي المقدس : " فأذهبوا الي مفارق الطرق وكل من وجدتموه فادعوه الي العرس ، فخرج اولئك العبيد الي الطرق وجمعوا كل الذين وجدوهم الاشرار والصالحين فأمتلأ العرس من المتكئين " ( مت 22 : 9 ) لقد دُعي

الى العرس الاشرار قبل الصالحين . فالمسيح جاء من أجل الكل . بل جاء المسيح يطلب ويخلص ما قد هلك . " لا يحتاج الاصحاء الي طبيب بل المرضى . لم أت لأدعوا ابرارا بل خطاة الي التوبة " ( مر 2 : 17 ) . اذن لماذا نحجم ونختصر رسالة المسيح التي جاء بها لكل البشر ونحصرها فى اطار جماعة أو طائفة أو عقيدة أو فئة من المختارين دون باقى العالم ؟ لماذا يحتكر البعض دم المخلص لأنفسهم ، والاستعلاء على الآخر وانه غير مستحق من وجهة نظرهم من الاغتسال بدم المسيح الطاهر ؟ ان اهتمام السيد المسيح بالخطاة التانهين المغيبين ، يضع الكنيسة أمام مسئولية هامة وخطيرة ، بأن يكون شاغلها الاول هو السعى الجاد والمستمر نحو هؤلاء الخطاة دون أى اشتغالات اخرى ، هذا ان كنا حقا فى المسيح والمسيح فينا . المسيح جاء الي العالم الذى أحب الظلمة ، جاء ليخلص هذا العالم الضائع ويزيل هذه الظلمة ويخلصه من موت الخطية . " الى خاصته جاء وخاصته لم تقبله : ( يو 1 : 11 ) . وعدم قبولهم له لا يعنى انه يرفضهم ، بل على العكس يسعى اليهم لكي يخلصهم من هذا الرفض " لأنه يريد ان الجميع يخلصون والى معرفة الحق يقبلون " ( 1 تي 2 : 4 ) . ان عدم قبول رسالة الخلاص معناها الهلاك ، لكن المسيح " جاء يطلب ويخلص ما قد هلك "

ان السيد المسيح له كل المجد لا يرضى الا ان يكون لكل البشر . ولا يقبل باقل من العالم كله . ألم يأتى المسيح لخلاص كل العالم ؟ فلماذا يسعى البعض لحجب رحمته الواسعة وغفرانه الغير محدود عن الآخرين ؟ . صدقوني .. ستبقى كرازتنا ميتورة ، ورسالتنا منقوصة ، طالما تضمنت الاستعلاء على الآخرين ، معتقدين ان دم المسيح مسفوك من أجل محبيه وتابعيه فقط ، والحقيقة ان دمه الكريم سُفِكَ من أجلنا ، ومن أجل محبيه وتابعيه ، ومن اجل معانديه ، ومن أجل الغرباء عنا ، بل وعن كل الذين ييغضوننا .... انه مسيح كل البشر .... وأب كل الخليقة ... عيد ميلاد مجيد ...

وكل عام وانتم بكل الخير والصحة والسعادة والبركة .



# السلام عطية من رب السلام..!؟

بقلم وريشة : جون كريكوس



ومن منا لا يريد ان يعيش فى سلام والذى ارسله الله للبشرية بميلاد المخلص ورئيس السلام حيث أنشئت الملائكة بتهايل وفرح قائلين: المجد لله فى الأعلى، وعلى الارض السلام، وبالناس المسرة. وكما أن أنشودة الملائكة كانت دعوة ورسالة من السماء ومعنى هذا النشيد ليس: "ليكن سلام وإنما إنه "هو" السلام؛ وليس "تمنياً" وإنما "بشرى". لأن ميلاد الرب هو ميلاد السلام ذاته ولكي تدعو كل البشر فى العالم الى الحب والسلام بمجئ المسيح لعالمنا.. وهو ما قد ترنمت به الملائكة.. وعلى الارض السلام؟؟؟ وحيث لقب يسوع ملك السلام ويقولون ان اورشليم او القدس هي مدينه السلام ولكن السؤال الهام هو اين هو السلام النام فى العالم!!!!؟ فان الحروب والنزاعات والأزمات من حين لآخر، وتتناحر الجماعات والدول دون أن تفارق البشر منذ وجودهم على الارض.. ويرغم مجئ يسوع لعالمنا لم تتوقف هذه الحروب بل استمرت حتى لقد اصبحت اكثر بشاعه بل جعل البعض يتساءل بأسف وأين هذا السلام..؟! وأيضا قد لا يدرك أعداء السلام بأن أمنية السلام هي أمنية غالية ينشدها البشر فى كل عصر وفى كل الأجيال..

وكما جاء لنا السيد المسيح بأعظم التعاليم من أجل تحقيق السلام للبشرية ويهدف أن يتوقف الشر والمصارعة اليومية بين البشر بل والأمتدادعلى حساب الآخرين ومع ذلك فهم لا يدركون قوله: "سلاما أترك لكم سلام أعطيكم ليس كما يعطى العالم أعطيكم أنا، فلا تضطرب قلوبكم و لا ترهب" (يو:14:27)..

ومعلم الأجيال قداسة البابا شنوده عندما عرف السلام قال أنه ينقسم ألي ثلاثة أنواع: سلام مع الله و سلام مع الناس و سلام داخل أنفسنا) والذى قد يسمى بالسلام القلبي). كما أن السلام مع الناس له جانبان إيجابى وسلبى... وهنا أتوقف للتوبيه والأشارة بأننا للأسف نجد كثير من الناس لا ينشدون ولا يعرفون السلام الحقيقى فيسلكون وفق طبيعتهم العنيفة النارية وأحيانا العدوانية ، فهم دائما الأحتجاج والمعارضة، فلا يعجبهم العجب ...! فهم فى مصارعة وأعتراض مع الغير وأحيانا مع أنفسهم وبالطبع يخلصون لمبدأ " خالف تعرف"!! لهذا وأحقاقا للحق فأن السلام السلبى قد نجده كثيرا فى حياتنا الحاضرة وعلى السبيل المثال فعدم الطاعة للرب ووصاياه وللمجتمع بل وفى داخل الأسرة وهو بالتالى ما قد يعكر صفو وهدهد و سلام الآخرين وأيضا ما يسبب العثرات للآخرين، علما بأن المحبة هي أساسها الطاعة والطاعة هي سر الفرح المستديم الفياض، كما بالتالى أن الأفتقاد للسلام الدائم قد يودى بالضرورة ألي أضرار تختلف درجاته ونتائجها على الآخرين.. وهكذا فلا شك ان السلام هو عطية من الله يهبها للإنسان المؤمن الذى يحيا فى ثقة بوعوده ويحيا فى مخافته.

فلهذا ولأجل السلام الذى نرجوه فنطلب ان يمنحنا اياه الله ولكى نقول يا ملك السلام أعطينا سلامك ،قرر لنا سلامك وأغفر لنا خطايانا ولهذا فهو يعطينا الوعود بان لا نخاف { فان الجبال تزول والاكام تتزعزع اما احسانى فلا يزول عنك وعهد سلامى لا يتزعزع قال راحمك الرب } (اش 54 : 10). ويرغم تنوع الضيقات التى نمر بها فان الله أمين، لقد نجا الله يونان قديما من بطن الحوت وأنقذ دانيال من جب الأسود، وكان القديس بطرس الرسول فى السجن مقيدا وهو نائم فى سلام رغم المصير المحقق الذى كان ينتظره فانقذه الرب فى سلام ..وبالتالى فقد يكتشف البعض بأن السلام هو أعظم الأعمال التى يمكن أن يتركوها فى حياتهم بل وهى أفضل من أى أختراع بشرى ( كما فعل نوبل حيث أعطى كل ثروته من أجل السلام)... فهل نحن ندرك قبل فوات الأوان المعنى الحقيقى للسلام لا السعى بأختراع الأكاذيب وتشويه

الحقائق من أجل أغراض شخصية فهل ندرك معنى "العيب" ونعرف التسامح لا الانقسام وهل البعض كما يغسل وجهه كل يوم ويديه عشرات المرات يستطيع ونحن فى بداية عام جديد بأن يغسل قلبه من الحقد والكرهية ولكى يملؤه بالسلام والحق والخير والتسامح ولا ننسى بأن الله فى خلقه شؤون وعبر

ويا ليتنا نعتبر ونؤمن بقول رئيس السلام القائل: " سلامى أترك لكم وسلامى أعطيكم...وبالتالى فالمؤمن بالمسيح، يسعى أولاً للحصول على سلام الله الذى يُمكنه من نوال السلام الأرضى.. وحين يعيش المؤمن بالمسيح فى سلام الله، فهو لن يتأثر كثيراً إن اهتزّ سلامه الأرضى نتيجة ظروف صعبة يمرّ فيها، لأنّ السلام الذى يعيش فيه يجعله مُحصناً ومنيعاً ضدّ تأثيرات تجارب كثيرة...

وكل عام وانتم بخير وصحة وسلام..

## تابع مقال : "كي لا ننسى"

وأذكر لها (رحمها الله) موقف مشرفاً. حيث عرضت قناة ال SBS الاسترالية في فترة الثمانيات فيلماً إنتاج هولندي عن بنات النيل يصور فيه المرأة المصرية في أفقر المناطق الريفية الفقيرة بشكل متواضعتختلف، ومن المؤكد ليس هو الشكل العام للمرأة المصرية. أرسلت لهم خطاب تعرض فيه تاريخ المرأة المصرية قديماً وحديثاً، وخاصة المرأة المهاجرة في استراليا وإرتفاع نسبة التعليم فيها... حيث منها المدرسة والطبيبة والمهندسة والمحاسبة والعاملة والام الحكيمة التي تحمي أسرتهها. لم يكن نشاط أول اتحاد نسائي مصري في سيدني إقامة الحفلات الانيقة.. بل كان الاهتمام بتقديم الثقافة المصرية للمجتمع الاسترالي والذي كان قليل المعرفة عن مصر الحديثة، وأغلبهم يرون مصر الاهرامات والصحراء.

في سيدني يلعب أسم السيدة روز سوريل التي أسست جمعية السيدات المصريات عام 1993 ولها دور إنساني واضح من خلال حفلاتها السنوية في عيد الام وعيد الكريسماس حيث تجمع التبرعات وترسلها الي مستشفى سرطان الأطفال في مصر 57357.

والياً تضم هذه المستشفى حجرتان تم الصرف عليهم من فاعلي الخير وأصدقاء جمعية السيدات في استراليا. كذلك دورها في التبرع لمركز انقاذ البصر في استراليا. وهذه السيدة النشيطة التي ما زالت مستمرة في تقديم أجمل وأرقى الاعمال الانسانية الخيرية اتسعت بالعمل الخيري التطوعي في استراليا ليكون يدا كريمة لمساعدة الاطفال المرضى في الوطن..

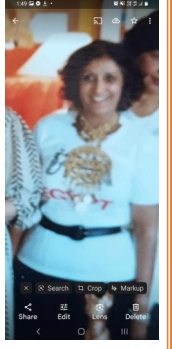
في متابعتي لمسار الجالية المصرية رأيت شخصيات تلمع كالنجوم .. تشع نورا بدون انتظار لعطاء أو تكريم أو احتفال... سلام ... لمن رحل منهم أو من يعيش وسطنا بدون ضجيد .... والي اللقاء في العدد القادم.

والى اللقاء في العدد القادم.

وذكر لها (رحمها الله) موقف مشرفاً. حيث عرضت قناة ال SBS الاسترالية في فترة الثمانيات فيلماً إنتاج هولندي عن بنات النيل يصور فيه المرأة المصرية في أفقر المناطق الريفية الفقيرة بشكل متواضعتختلف، ومن المؤكد ليس هو الشكل العام للمرأة المصرية. أرسلت لهم خطاب تعرض فيه تاريخ المرأة المصرية قديماً وحديثاً، وخاصة المرأة المهاجرة في استراليا وإرتفاع نسبة التعليم فيها... حيث منها المدرسة والطبيبة والمهندسة والمحاسبة والعاملة والام الحكيمة التي تحمي أسرتهها. لم يكن نشاط أول اتحاد نسائي مصري في سيدني إقامة الحفلات الانيقة.. بل كان الاهتمام بتقديم الثقافة المصرية للمجتمع الاسترالي والذي كان قليل المعرفة عن مصر الحديثة، وأغلبهم يرون مصر الاهرامات والصحراء.

كان الانتماء والاهتمام بتقديم مصر من خلال عملهما في وزارة التعليم الاسترالية نجاحاً في إدخال تدریس اللغة العربية في المدارس الحكومية المتواجدة في أحياء بها كثافة عربية عالية وحتى لا يفقد الجيل الجديد اللغة الام.

والسيدة شاهيناز عملت بجهد كبير مع المرحوم الدكتور أنسي مطر في كافة أنشطة الجمعية المصرية الثقافية الاسترالية. وكذلك شاركت في تأسيس أول اتحاد نسائي مصري مع الصحفية وداد الياس (الاتحاد النسائي المصري في استراليا عام 1983م).



## من القلب الي القلب



ياربي الطيب و الحنون

فأنا استطيع كل شيء في المسيح

الذي في ضعفي يقويني و في مرضي يشفيني

وفي عطشي يرويني و في جوعي يشبعني

و من خطر ينجيني و لطريق البر يهديني

و ان مت فهو قادر ان يحييني

فأنت حبيبي الذي يفرحني ويرضيني



كلمات ميشيل جرجس

من أجمل ما قرأت

- السند : غالى ونادر جداً صعب تلاقيه.
- لوريس أبابير
- النوم : سلطان لا يُرفض له أمر .
- الجوع : كافر لا يرحم أبداً .
- الإعجاب : درجة حرارة تزداد و تنقص و تتعبد .
- الحب : حياة منفصلة غير الحياة الإعتيادية .
- الاهتمام: يقوي اى علاقة.
- الاهمال: ينهي أى علاقة مهما كانت قوية.
- العشق : مرض لا شفاء له .
- التضحية: شئ ثمين يمتلكه أثرياء القلوب الطيبة.
- الهم : سيف بارد في الضلوع الدافئة .
- القلق : كرسي هزاز يتحرك في نفس المكان .
- الثقة : قطار يحملك للأمام .
- الأمان : لا يوجد عند أى شخص تلاقيه.
- الاحتواء: مش أى شخص يقدر عليه.
- السكوت : ذهب .
- القناعه : كنز لا يفنى .
- الحقد : اشتعال دون نار و لا دخان .
- التثمت : مقدار نقص الثقة بالنفس.
- الغرور : قباحة المنظر و المعشر .
- الصدق : فعلا مفتاح لأقسى القلوب.
- الظلم : ظلمات .
- التسامح : بداية .
- الصداقة : عملة نادرة .
- الخوف : كما الغرق في بركة دون ماء .
- الأمانة : رسالة إنسانية .
- الشوق : دفاع .
- الرحمة : من صفات الله التي أهداها البشر .
- البخل : حفظ الممتلكات للصوص .
- الغضب : مفتاح الجنون .
- الكراهية : فشل القلب .
- التشاؤم : نقص الإيمان بالله .



## صفحات مع المصريين الصحفية - وداد الياس كي لا ننسى

### شكراً ... لعظيما رحلوا ..



نوفمبر 2023م كان شهراً حافلاً في

مدينة سيدني بداية من معرض الملك رمسيس وذهب الفراغة ، والذي كان له إستقبالا حافلاً رسمياً وشعبياً في 18 نوفمبر 2023م في متحف سيدني والذي إستعد لاستقبال هذا الحدث منذ عامين تقريبا بإعداد القاعات للعرض والدعاية له.

في نفس المكان... متحف سيدني وفي 21 نوفمبر 2023م شهد تكريماً للمرأة المصرية ( عظيما مصر ) بحضور عدد من الرسميين سواء من الجانب الاسترالي أو المصري.

قادني هذا الحدث... تكريم المرأة المصرية وكان عددهم حوالي 16 سيدة، لكل منهن قصة نجاح في مجالها العلمي أو التجاري ولكن اثنتان فقط في المجال الاجتماعي - (وداد الياس والسيدة روز سوريل) وهو العمل التطوعي لخدمة المجتمع الاسترالي والمصري.

وواقع أن العمل الاجتماعي للمرأة المصرية في استراليا له عمقه وسنوات طويلة تتزامن مع سنوات تاريخ الهجرة المصرية في استراليا. ورغم اني هاجرت اليها عام 1972م إلا انه كان هناك الكثيرين قبلي عملوا بجد ونشاط لتجميع أفراد الجالية في أعمال إيجابية مثمرة ترسيخاً لعراقة مصر والوجود المصري في أي مكان.

في كتابي الوثائقي ( المصريين في استراليا )

( The Egyptians in Australia ) تتبعت مسار الهجرة المصرية وتناولتها من عدة جوانب سواء الاجتماعية والدينية - والسياسية - والتجارية - والرسمية - وكافة الأنشطة والتجمعات المؤثرة في مسار الجالية. وأرجو أن تسمح ظروفى بوضع الخطوط الأخيرة وطباعته، لأنه من المؤكد يوثق كل خطوات الجالية المصرية علي أرض استراليا في دراسة وبحث علمي أمين.

ولكن ... أعود للمرأة المصرية .. التي تم تكريم 16 شخصية.. عظيما مصر لسن هذا العام فقط... ولكن بسنوات طويلة



Egyptian of the Year 2015

قبل ذلك وكان عطانهم كبيرا ومثمراً ولم يحصلن علي أي تكريم بل أكاد أشك أن هناك من يذكرهن أو يعرف عنهن أي شئ.

لقد هاجرت الي سيدني، استراليا عام 1972م وكان زوجي قد هاجر اليها قبلي بسبع سنوات. ولكن من خلال عملي الصحفي والاجتماعي جمعت الكثير من المعلومات عن مسار الجالية، وهو في الواقع أمر صعب جدا لأنه يعتمد علي اللقاء المباشر لجمع المعلومة من أفراد ( محدودية المعلومة موثقة رسمياً). ومن الطبيعي أن أجد الكثيرين ينسبون أحداثا معينة لنفسهم لمجرد انهم عاصروها أو حضروا ضيوفاً أو إستمعوا اليها أو حتي لمجرد انهم من قدامي المهاجرين. ولكن

البحث والتقيب والاوراق المتبادلة الموثقة بالإضافة للإحساس الصحفي الذي يتحقق عن صدق المعلومة أوصلني للكثير الذي نفخر به كمصريين علي أرض استراليا.

وهنا يجب أن أشير أن أول مهاجر مصري كان المرحوم ( أمين صليب ) الذي وصل استراليا عام 1954م حيث كان يعمل في إحدى الشركات الإنجليزية في مصر والتي أممها الرئيس جمال عبد الناصر. وبالطبع غادر جميع العاملين الإنجليز من مصر سواء لإنجلترا أو غيرها ولذلك عرضوا عليه أن يذهب معهم الي استراليا .. وكان..

من الجميل أن نفكر في اسمه ... أمين + صليب.

من أقباط مصر الأشداء ... المخلصين. أقرب من الجالية اللبنانية التي كانت أكثر عمقا في استراليا و إنتظم في كنيسة الروم الارثوذكس في منطقة ردفرن بوسط البلد. كان يسعى للبحث عن المصريين ويخصص الوقت للذهاب معهم للبحث عن عمل أو إنهاء أوراق أو تسجيل أبناء في المدارس.

هذا العمل الاجتماعي الذي يقدمه بالجد والمال والذي لم يتقاضى عنه أجرأ.. سوي فعل الخير للآخرين. وتخيّل معاً ... كيف كانت الحياة في استراليا عام 1954م وصعوبة العيش والدخل المحدود وصعوبة التنقلات.

**الأستاذ العظيم فوزي سليمان والسيدة المهندسة راعوث سليمان.**

أحد الاعمدة المؤسسة للكنيسة المصرية القبطية في استراليا، رحل من عالمنا ولكن بصماته باقية.

وصل استراليا أول الستينيات، كان قبلها مديرا في شركة فيليبس في مصر. وزوجته المهندسة راعوث من أوائل الخرجين من كلية الهندسة جامعة القاهرة... لم يكن هنا في استراليا اي شئ يجمع المصريين المبعثرين في كل مكان سواء مسلمين أو مسيحيين أو يونانيين أو أيطاليين أو مالطين. لا أحد يعرف أحد سوي دائرة ضيقة زملاء عمل في مصنع واحد أو جيرة أو قرابة.

ولكن ... هذا الرجل وزوجته كانا يتميزان بالشخصية الادارية القيادية. تمكن من تاجير قاعة من ( سلفيشن أرمي ) في ضاحية ردفرن، بمبلغ 8 دولار اسبوعيا. في ذلك الوقت كانت الحياة بسيطة ومتواضعة ودخل العامل في أي مصنع لا يزيد من ثلاثين دولار. ... هذا المركز كان بمثابة أول نادي مصري. إذا أطلقنا اسم نادي بالمكان الذي يجتمع فيه عدد من الناس وبجنسيات مختلفة، وكان يصل العدد يوم السبت الي أكثر من 100 شخص.

أخذت المهندسة راعوث علي عاتقها اعداد المكان بالامكانيات المتواضعة... كرسي من هنا ومائدة من هناك.. وبعد عملها في مصنع (باركر) تسعي جاهدة للتعرف علي الاسر المصرية لتدعوهم للنادي المصري. لم يكن معها سيارة والمواصلات لم تكن ميسرة كما هو الان .. ولكن كان الحماس للاجتماع معا.. وبدأ فريق السيدات العمل لإعداد المكان وتقديم قطعة الكيك ب 20 سنت والحلوي والمشروبات. ويجتمع كل المصريين من جذور متعددة حول جهاز الراديو ينقل لهم أخبار الوطن... ويستعيدون ذكريات الارض الطيبة. من

هذا المركز الصغير تم تسجيل أول جمعية مصرية عام 1966م، وفتح لها حساب في كومونويلث بانك لمتابعة الادخار الذي وصل الي مبلغ ثلاثة ألف دولار عام 1965م الذي كان منه مقدم الحصول علي سلفية من البنك لشراء أول كنيسة قبطية في سيدني ( كنيسة سيدنهام ) عام 1971م. وفي هذه القاعة ( كليفلاند ستريت ) كان أول قداس قبطي في سيدني بحضور أول كاهن مصري قبطي الاب مينا نعمة الله.

هذه السيدة راعوث سليمان التي كانت تعمل في هدوء وتواصل ولم تبحث عن تكريم ... بل يبحث عن المصري الغريب ليكون قريب.

أعود للمرأة المصرية المهاجرة.



يأتي اسم السيدة نجات فخري مرسي لبنانية الاصل ومتزوجة من الطبيب المصري أنيس مرسي الذي كان يرأس

Ethnic Communities at Melbourne.

وصلوا استراليا عام 1969م وكانت قريبة من الجالية العربية بوجه عام وأصدرت كتابها ( مكافحة الإدمان ) وجمعنا معا جريدة النهار اللبنانية في سيدني. كنت أكتب أنا ( امرأة ما ) وتكتب هي ( صندوق الدنيا ). وقد تم تأسيس في سيدني وملبورن (رابطة تضامن المرأة العربية) تنسيقاً



نجات فخري مرسي

مع الرانعة الراندة الدكتورة نوال السعداوي التي زارت استراليا بدعوة من هيئة الكتاب في آخر السبعينات.

كذلك أصدرت عدد من الكتب منها (المهاجرين العرب في استراليا) جمعت فيه سيرة عدد من الشخصيات العربية المتفوقة.

وفي ملبورن أيضاً كانت السيدة فيفيان سلامة ،



وكانت تجيد التحدث بأربع لغات الإنجليزية والفرنسية والألمانية والعربية ، وعملت مترجمة في الحكومة

الاسترالية. وكانت تركز علي دور الاسرة في الحفاظ علي الهوية المصرية العربية والمحافظة علي الثقافة المصرية في استراليا. السيدة فيفيان عملت لسنوات مع السيد آل جرابزي - Mr. Al Grassby. الذي كان وزير للهجرة في فترة السبعينات مع الرئيس الراحل Gough Whitlam رئيساً لحزب العمال . وفي هذه الفترة كان البناء لمرحلة جديدة في استراليا لتشجيع المجتمعات المهاجرة من مختلف بلدان العالم للإستقرار وبناء المجتمع المتعدد الثقافات الذي نعيشه الان.

يتبع في ص 20



العالم كله وخسر نفسه؟ او ماذا يعطي الانسان فداء عن نفسه؟

4-2-4 أن نخدم الرب

بصير

والخطوة الأخيرة هي ان نجدد فكرنا لكي

نستمر في خدمة الرب يسوع المسيح بصبر وبدون ان نفقد الأمل والرجاء كما جاء في أيوب 14:14 " ان مات رجل أفحيا كل أيام جهادي اصبر الى ان يأتي بدلي"

المجد لله دائماً

2-4 أربع خطوات إنجيلية للتجديد

1-2-4 إرادة الرب

من المهم أن نجدد نظرتنا حتى نتمكن من فهم إرادة الرب من أجلنا، وهي أن يخلصنا من خطايانا عن طريق خلاص السيد المسيح له المجد لنا والذي يؤدي لخلصنا من عالم الشر الحاضر كما نقرأ في غلاطية 1: 3-4 " نعمة لكم وسلام من الله الاب، ومن ربنا يسوع المسيح، الذي بذل نفسه لاجل خطايانا، لينقذنا من العالم الحاضر الشرير حسب ارادة الله وايبنا، الذي له المجد الى ابد الابد امين"

2-2-4 معنى الحياة

الخطوة الثانية هي أن نعيد تفكيرنا عن معنى الحياة لان هذه الحياة قصيرة جداً كما جاء في يعقوب 4: 14 " انتم الذين لا تعرفون امر الغد! ونتمنى أن يكون عام 2024 عاماً سعيداً لأنه ما هي حياتكم؟ أنها بخار، يظهر قليلاً ثم يضمحل"

3-2-4 قيمة الروح

الخطوة التالية هي أن نجدد ذاكرتنا عن القيمة الغالية للروح لان لدينا روح واحدة و الروح تساو في قيمتها هذا العالم بأكمله. كما نقرأ في متى 16: 26 " لأنه ماذا ينتفع الإنسان لو ربح

الكنيسة القبطية الأرثوذكسية – كرسى القديس مارمرقس الرسول – إبيارشية سيدنى وتوابعها .

عظة عن التجديد، رسالتى للعام الجديد عام 2024



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



إلى الأباء الموقرين، والشمامسة، والخدام، وإلى شعب إبيارشية سيدنى وتوابعها والى كل أصدقاء الكنيسة القبطية الأرثوذكسية، سلام الرب يسوع المسيح يكون معكم. آمين

1. المقدمة:

اتمنى ان تحل عليكم بركات ربنا ومخلصنا يسوع المسيح طوال العام القادم عام 2024.

2. عنوان العظة : " التجديد"

3. آية العظة : "ولا تشاكلوا هذا الدهر، بل تغيروا عن شكلكم بتجديد اذهانكم، لتختبروا ما هي إرادة الله الصالحة المرضية الكاملة" رومية 12:2

4. نقاط العظة:

1-4 معنى كلمة تجديد

" تجديد او إعادة الحالة أو الوضع السابق إلى حالة جيدة أو وضع جيد"



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

www.elmanara.org.au



المجلس الاستشارى الاسترالى المصرى

فخامة الرئيس عبد الفتاح السيسى المعظم  
رئيس الجمهورية

تحية واحتراماً

بالأصالة عن نفسى، وباسم اعضاء المجلس الاستشارى الاسترالى المصرى فى ولاية نيو ساوث ويلز باستراليا ، أرفع إلى فخامتكم أخلص التهاني بتجديد ثقة الشعب المصرى العظيم لقيادتكم له فى هذه المرحلة الحاسمة من تاريخ بلادنا وأمتنا فى انتخابات ديمقراطية تعددية شفافة شهدت إقبالا كبيرا وغير مسبوق على صناديق الانتخاب. فى داخل الوطن وفى الخارج ، وأثبتت أن الشعب المصرى يعى حجم التحديات التى يواجهها الوطن، وأن المصريين اختاروا طريق ، الجمهورية الجديدة من خلال هذه الانتخابات التاريخية والفرقة

وفكمم الله وسدد خطاكم نحو مستقبل يحقق العزة والكرامة للوطن، والخير والنماء لكل أبنائه

وتفضلوا فخامتكم بقبول عظيم الاحترام

أمير سالم

رئيس المجلس الاستشارى الاسترالى المصرى

سينى استراليا

+61409994702

salem.ay@gmail.com



## يا ملك السلام

القلوب والعيون وتعطي نورك لكل نفس ضائعة  
أو تائهة أو ناسية وجودك أيها الإله العظيم..

نناديك يارب بدموع قلوبنا من أجل المجروحين  
والفاقدين الرجاء والذين أضاعوا حياتهم بلا  
منفعة وابتعدوا عن خلاصك.

**انكر يارب سلام العالم وسلام كنيسةك  
والخدمة في كل مكان..** اذكر يارب سلام بلادنا  
وأرضنا مصر وكل الشعب وكل المسؤولين  
الأمناء الذين يقودون حياتنا..

نصلي إليك من أجل المرضى والمتعبين  
والثقلي الأحمال والذين في ضيقة أو شدة، ومن  
أجل أولادك وبناتك الصغار والفتيان والشباب..  
ومن أجل كل أسرة لكي تحفظها في مخافتك  
وتدبر أمور حياتهم وتبارك أعمالهم وحياتهم..

نصلي إليك من أجل الآباء المطارنة والآباء  
الأساقفة والآباء الكهنة والشمامسة والخدام  
والخدامات والمكرسين والمكرسات والراهبات..

نصلي إليك من أجل النفوس الضعيفة والغير  
قادرة.. من أجل النفوس المشتاقة إليك وإلى الحياة  
معك والتمتع بخلاصك وفدائك..

**يا ربي يسوع المسيح..** يا حبيب النفس..  
ورفيق الحياة..

اشمل العالم برحمتك..

حنن قلوب المتولين علينا..

واحفظنا في اسمك القدوس الذي هو برج  
حصين لكل من يحتتمي فيك..

**اذكرنا يارب**

**بشفاعة أمنا القديسة مريم**

**فخر جنسنا**

**والقديس مارمرقس الرسول**

**شفيع أرضنا**

**وكافة القديسين والأبرار والصديقين،**

**وبركة هذه الأيام المقدسة**

**وحضورك وتجددك**

**من أجل خلاص كل البشر**

**لك كل مجد وكرامة وسجود إلى الأبد.**

**أمين.**

**توضووس**



**يا سيدنا الصالح..**

لقد تعبنا في أيام كثيرة وصارت الضيقات تكاد  
تخنقنا..

ولكننا في رجاء وإيمان نرفع قلوبنا طالبين  
بذكرك الحانية كي ما تؤازرنا وتسدنا وتقيمننا..

ومرات يارب نتعب من بعض الناس  
وتصرفاتهم نحونا أو نحوك يارب..

ونصرخ إليك إلى متى يارب تنسانا فلا تصرف  
وجهك عنا..

بل تحنن علينا ولا تعاملنا بحسب ضعفنا..

**يا إلهنا الصالح ضابط الكل..** الصغير  
والكبير.. البعيد والقريب اضبط أفكارنا وشهوات  
قلوبنا الرديئة، واضبط هذا العالم المضطرب  
بأمواج العنف والحروب والصراعات التي تنزع  
كل سلام من القلوب..

ارحمنا يارب من قساوة القلوب والتي لا تمجد  
اسمك أيها الخالق العظيم..

ارحم العالم من هؤلاء البشر الذين تجبرت  
قلوبهم وكانوا سبباً في إيذاء الناس نساءً وأطفالاً  
ورجالاً في أي مكان..

**لقد جنت يا سيدنا الصالح لتعطي الناس  
مسرة وفرح وسعادة في كل مكان،** وجئت  
لتكون مصدر السلام والطمأنينة لكل محتاج،  
وجئت وحللت في أرضنا حباً فينا.. في كل  
إنسان خلقته، وجئت لكي نشعر ونقترب إلى  
حبك العظيم وحضورك البهي في حياتنا  
وإشراقه النور في قلوبنا..

ولكن خطايانا جلبت لنا الظلمة والقساوة حتى  
تهنا في هذه الحياة..

ولكننا نعود ونطلبك يا نور العالم.. لكي ما تنير

**يا ملك السلام**

**أعطنا سلامك**

**قرر لنا سلامك**

**واغفر لنا خطايانا**

**نشكرك يارب لأنك أعطينا هذا العام المنصرم  
وأنتيت بنا إلى نهايته،** وها نحن نستعد لاستقبال  
عاماً جديداً من يدك الحانية.. عالمين أن عينك  
علينا من أول السنة إلى آخرها تقود خطواتنا  
وتهيئ طريقنا لأنك إله خلاصنا.

نشكرك يارب يا محب البشر على عطايك  
الكثيرة في كل صباح..

نشكرك يارب على كل حال ومن أجل كل حال  
وفي كل حال..

نشكرك يارب لأنك سترتنا وأعتنا وحفظتنا  
وعضدتنا وأنتيت بنا إلى هذه الساعة..

**رأيك يارب صانع الخيرات في حياتنا..**  
وعنايتك بنا واضحة في عطايك من هواء وماء  
وشمس وطبيعة وفلك ونهار وليل وأشجار  
ونباتات تزين حياتنا وتمنحنا الطعام والغذاء لنا  
ولكل الكائنات الحية التي تعطينا طعاماً حسناً في  
حينه..

أعطينا الصحة والقدرة والبركة في حياتنا  
وأرضنا وبيوتنا وكنائسنا وبلادنا..

**ونحن نراجع حياتنا** سقطنا في أخطاء وخطايا  
وسهوات وأفعال وأفكار لا ترضي صلاحك يا  
محب البشر.. بإرادتنا وبغير إرادتنا صنعنا  
خطايانا الخفية والظاهرة..

وكثيراً يارب ما أهملنا حياتنا الروحية والنفسية  
والجسدية..

وكثيراً يارب ما تعدينا وصاياك أو نسيناها..

وكثيراً يارب ما بردت محبتنا نحو بعض الناس  
أقرباء أو أصدقاء أو زملاء ونسمع صوتك وعتابك  
لنا **"..عندي عليك: أنك تركت مَحَبَّتَكَ الأولى.  
فأذكر من أين سقطت وتب"** (رؤ ٢: ٤، ٥)..

ها نحن نأتي عند قدميك طالبين عفوك ورضاك  
راجين رحمتك وتحننك على كل ضعفاتنا واثقين  
أنك ياربي وأنت على عود الصليب تسفك دمك  
التمين من أجل خطايانا وضعفاتنا ودمك يظهر  
كل خطية..

**يارب اسمع..**

**يارب أصغ..**

**يارب استجب..**



# المنارة

## حبة

## ينوي



# عيد الميلاد المجيد

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

