

ΕΛ-MANARA

Spring of Love



Jonah

*Consecrate a Fast.
Call a Sacred assembly*



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



To the reverend fathers the priests, deacons, servants, the congregation of the Diocese of Sydney, and all friends, may the peace of our Lord Jesus Christ be with you all. Amen. With heartfelt sentiments, I wish you a Happy New Year and a blessed Christmas, illuminated by the intercessions of Saint Mary, the prayers of the saints, and under the spiritual guidance of His Holiness Pope Tawadros II, Pope of Alexandria and Patriarch of the See of Saint Mark. May God continue to bless him with many more years of peaceful leadership.

In these challenging times, marked by wars and unrest in various parts of the world, I am compelled to share some reflections on the precious gift of peace.

The essence of Christmas peace is encapsulated in the figure of our Saviour, Jesus Christ, the 'Prince of Peace,' as foretold by Isaiah: "For to us a child is born, to us a son is given, and the government will be on his shoulders. And he will be called Wonderful

Counsellor, Mighty God, Everlasting Father, Prince of Peace" (Isaiah 9:6). This message of peace was echoed by the angels during Jesus' birth: "Glory to God in the highest heaven, and on earth peace to those on whom his favour rests" (Luke 2:14). Remarkably, this peace was initiated by the Lord Himself, signified by the angelic announcement to Saint Mary of the birth of Christ, a pivotal moment of the Christmas narrative.

Peace is a divine gift, bestowed upon God's children through the ministrations of the priesthood. The Old Testament recounts how priests imparted blessings of peace, as encapsulated in the words: "The Lord bless you and keep you; the Lord make his face shine on you and be gracious to you; the Lord turn his face toward you and give you peace" (Numbers 6:22-23,26). Furthermore, priests are instrumental in fostering

reconciliation between humanity and God, as expressed in: "We are therefore Christ's ambassadors, as though God were making his appeal through us. We implore you on Christ's behalf: Be reconciled to God" (2 Corinthians 5:20).

As we ponder the

PEACE

current state of peace in the world, Christmas reminds us that there is a divinely ordained time for everything, including peace: "A time to love and a time to hate, a time for war and a time for peace" (Ecclesiastes 3:8).

This Christmas, let us commit to walking in righteousness and finding favour with God: "When the Lord takes pleasure in anyone's way, he causes their enemies to make peace with them" (Proverbs 16:7). Adhering to the Lord's teachings and commandments leads us toward peace: "If you follow my decrees and are careful to obey my commands, I will grant peace in the land, and you will lie down and no one will make you afraid" (Leviticus 26:3,6). Overcoming sin is essential for inner peace, as exemplified: "If you do what is right, will you not be accepted? But if you do not do what is right, sin is crouching at your door; it desires to have you, but you must rule over it" (Genesis 4:7). The biblical narrative of Abigail and King David illustrates the efficacy of mediation in conflict resolution: "'Go home in peace. I have heard your words and granted your request'" (1 Samuel 25:35). Additionally, wise counsel and negotiation are vital components of

peacebuilding, fostering joy and harmony: "Deceit is in the hearts of those who plot evil, but those who promote peace have joy" (Proverbs 12:20).

As we celebrate this sacred season and navigate these complex times, let us meditate on these teachings and endeavour to be ambassadors of peace within our communities. Wishing you all a safe, joyous, and serene Christmas.

We ask our Lord God to bless our country Australia, its people and its Government, the whole world, and our beloved homeland Egypt.

Stay safe, and Merry Christmas to everyone.

Bishop Daniel

Bishop of the Coptic Orthodox Diocese of Sydney & Affiliated Regions

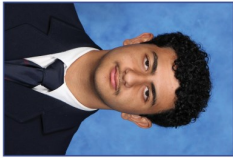




SAINT MARK'S COPTIC ORTHODOX COLLEGE

2023 HSC

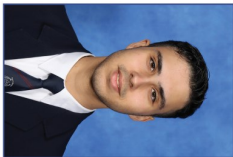
BAND 6 RESULTS



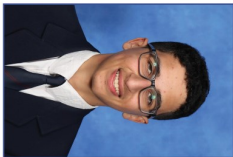
Michael Bakht
Mathematics Adv



Anastasia Condoleon
Mod Greek Beginners



Kerolos Dawoud
Ext 1 Maths,
Ext 2 Maths,
English Adv



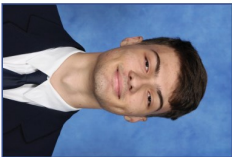
Karim George
Ext 1 Maths,
Ext 2 Maths,



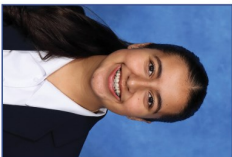
Jayden Ghobrial
Chemistry, English Adv
Ext 1 Maths, Ext 2 Maths



Bojan Grnjic
Mathematics Std



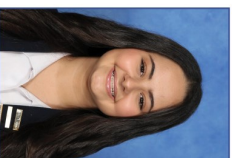
Nemanja Grnjic
Serbian Continuers



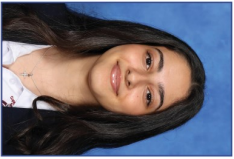
Mary-Elizabeth Hanna
Ext 1 Maths,
Ext 2 Maths,



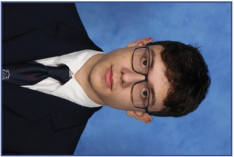
Michael Henien
Chemistry,
Ext 1 Maths, Ext 2 Maths,
English Adv



Natalie Henry
Mathematics Std



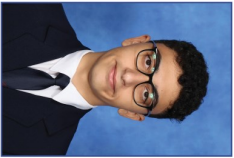
Sofia Kaldass
Ext 1 Maths,
Ext 2 Maths



Andreas Karavolas
Mod Greek Continuers



Kyrollos Khail
Mathematics Adv,
English Adv,
Ext 1 Maths



Youssef Khail
Ext 1 Maths
Ext 2 Maths



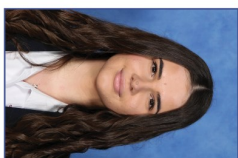
SAINT MARK'S COPTIC ORTHODOX COLLEGE

2023 HSC

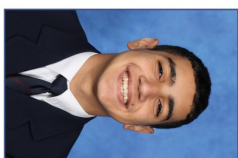
BAND 6 RESULTS



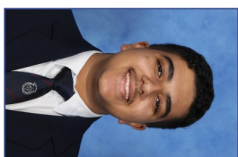
Andrew Makar
Physics, Ext 1 Maths



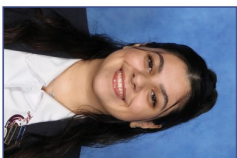
Jovana Maljkovic
Serbian Continuers



Giovanni Mekhaeil
Ext 1 Maths,
Ext 2 Maths



Abraam Melek
Ext 1 Maths
Ext 2 Maths



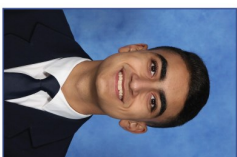
Heaven Michael
English Adv



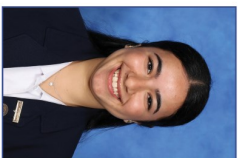
Mirette Nakhlil
Ext 1 Maths,
Ext 2 Maths



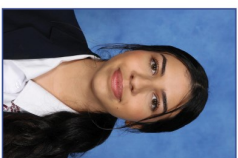
Maria Nasr
Ext 1 Maths,
Ext 2 Maths



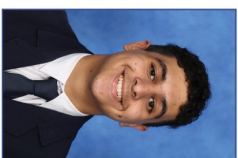
Andrew Saleeb
Chemistry, Ext 1 Maths
Ext 2 Maths,
English Adv



Ayda Soliman
Ext 1 Maths,
Ext 2 Maths



Maria Sorial
Mathematics Std



Daniel Youssef
Ext 1 Maths,
Ext 2 Maths



Steven Zaki
Ext 1 Maths,
Ext 2 Maths

HIS EMINENCE METROPOLITAN PAULA SCHEDULE



Wed 7 Feb	Divine Liturgy at St Barbara & Abu Nofer the Hermit Church, Campbelltown 9:00am
Thur 8 Feb	Divine Liturgy at St Wanas Church, Belmore 8:30am
Fri 9 Feb	Divine Liturgy at Archangel Michael & St. Bishoy Church, Mount Druitt 8:30am
Sat 10 Feb	Divine Liturgy & St Paul's Feast at St. Antonious & St. Paul Church, Guilford 8:30am
Sun 11 Feb	Divine Liturgy at St. Georg, Church, Kensington 9:00am
Wed 14 Feb	Divine Liturgy at Anba Abraam Church, Long Point 8:30am
Fri 16 Feb	Divine Liturgy at St. Demiana & St. Athanasius Church, Punchbowl 9:00am
Sat 17 Feb	Divine Liturgy at St. Mary & St. Cosman & St. Demian Church, Kellyville 8:30am
Sun 18 Feb	Divine Liturgy at St Mary & St. Mina Cathedral, Bexley 8:30am Departure to Cairo, Egypt, EK413 9:45pm



Celebrate the feast of our Patron Saint St Pope Kyrillos VI at our

ANNUAL OPEN DAY

Saturday, 9 March 2024

8:30-11 am Liturgy | 12 midday-4pm Open Day

Get ready for a day of bonding, making memories, and enjoying a wide range of fun-filled activities, inflatable entertainment, face painting, Arts & Crafts and more!



DODGEM CARS



RAFFLE & GREAT PRIZES



PETTING ZOO



SHAWERMA BOYS



SCAN QR CODE TO PURCHASE THE EARLY BIRD UNLIMITED RIDES WRISTBAND TODAY!

\$18

early bird

Bring your friends and family 119 Barton St, Monterey

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



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

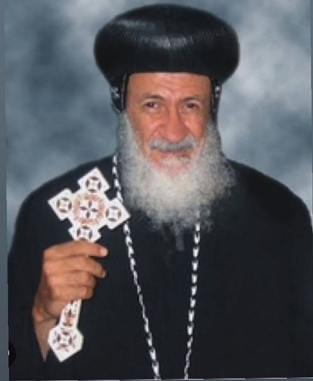
As violence keep escalating in Sudan, over 9 million children are facing severe food shortages. The Mother Church in Egypt taking a huge responsibility to support almost half million refugees.

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



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

"CONSIDER NOW, FOR THE LORD HAS CHOSEN YOU TO BUILD A HOUSE FOR THE SANCTUARY; BE STRONG, AND DO IT."
1 CHRONICLES 28:10

BUILDING OUR FUTURE ONE BRICK AT A TIME

WE ARE DELIGHTED TO SHARE THAT ST POPE KYRILLOS VI & ST HABIB GIRGIS COPTIC ORTHODOX CHURCH IS BUILDING A NEW HOME!

EVERY DONATION, NO MATTER THE SIZE, BRINGS US CLOSER TO OUR GOAL

TOGETHER, WE CAN BUILD A BRIGHTER FUTURE FOR OUR CHURCH AND COMMUNITY

WAYS TO DONATE:

59 & 57 PRESIDENT AVE KOGARAH AND POTENTIALLY NUMBER 61 WITH ENOUGH DONATIONS

SCAN QR CODE TO DONATE ONLINE

BANK TRANSFER BSB: 062 199 ACCT NO: 106 196 77

FOR THOSE DOING A BANK TRANSFER AND REQUIRE TAX RECEIPT CONTACT MR. MICHAEL MOAWAD ON +61 408 621 563

St Cyril's
COPTIC ORTHODOX THEOLOGICAL COLLEGE

2024

SEMINAR 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



2023 HSC HIGH ACHIEVERS CELEBRATION

يتشرف المجلس الاستثنائي المصري (الفورم) بتهنئة الجالية المصرية بتفوق طلاب الثانوية العامة ٢٠٢٣ وبسعدنا دعوتكم للحفل السنوي لتكريم الطلاب وعائلاتهم

The Australian Egyptian Forum Council
congratulates the Egyptian Community, and
invites you to our annual celebration honouring
the high-achieving students and their families

Date: Thursday, 22nd February, 2024

Time: 17:30

Venue: Theatrette

NSW Parliament House Macquarie St,
Sydney

Please Scan to Book

OR

RSVP by 1st February, 2024

Amir Salem OAM

forumcouncilevents@gmail.com

0409994702



\$15
A MONTH
FEEDS A FAMILY

ST WANAS BAG

Phase 1: Monthly provision of subsidy bags
containing perishable goods to
3,000 families in need.

DONATE NOW  ezidebit.

St Wanas Foundation

St George Bank

BSB: 112-879

Account: 479 815 622

Reference: "your name"

**FIGHTING
HUNGER**

\$45K OUR TARGET
PER MONTH



For further information or inquiries: +61 426 101 014

WWW.STWANASKIDSCHARITY.ORG.AU



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** - My Aged Care (www.myagedcare.gov.au) is your gateway to government-funded aged care support for individuals aged 65 and over
- ✓ **NDIS Package** - The National Disability Insurance Scheme (NDIS) provides government funding and support for individuals with disabilities aged between 0 and 65 years.

Private Funding

Discover our privately funded services: whether you're seeking extra support, awaiting funding or not eligible for government assistance, our private options provide flexible, personalised care.

Join Montessori Care Today

To discover how Montessori Care can support you or your loved ones, please reach out to us. With our expertise in My Aged Care and NDIS, we can help you every step of the way!

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

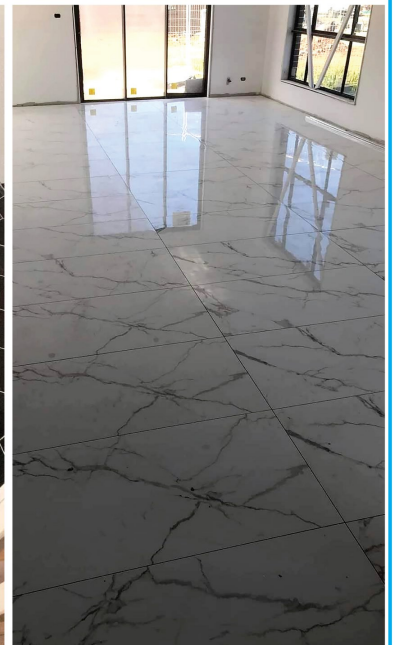
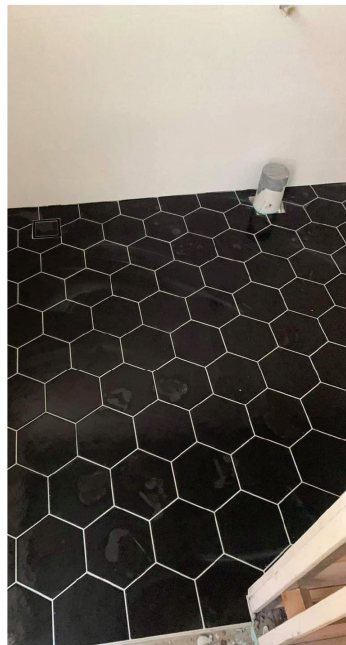
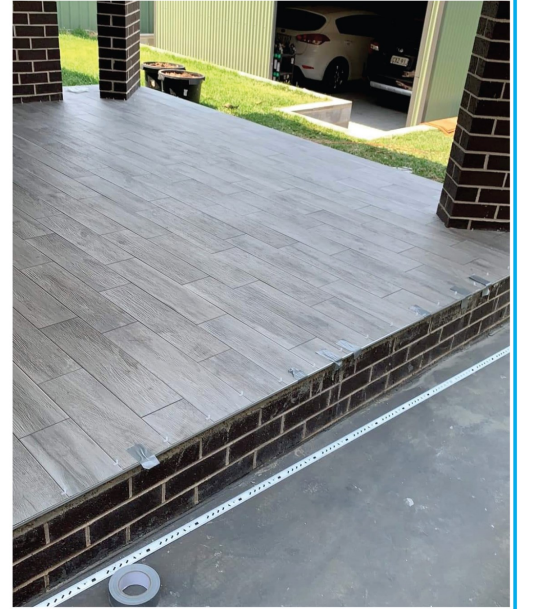
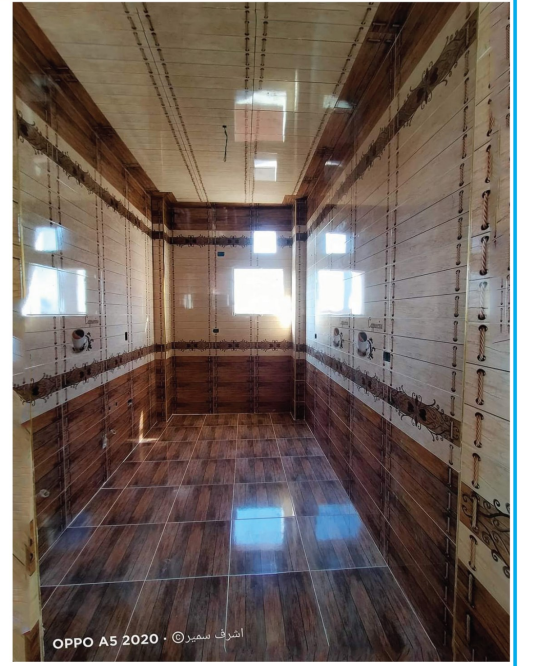
AND MUCH MORE WE CAN DO...

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

- X** لا يوجد رسوم تسجيل أو غرامات خروج من الرعاية
- \$** ضمان استمرارية 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 أفضلها 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

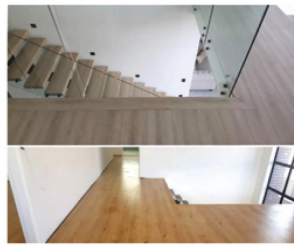
Ezakiel Timber Flooring

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 النفقات حسب شروط العقد المبرم والاشتراك التلق عليه
المدافن في:

RIVERSTONE & PINE GROVE MINCINCINBURY

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

كما تقوم الجمعيه بكافة الخدمات المتعلقة بالسفارة السودانية من توكيلاً—شهادة
قيد حياة واستخراج فيزا الدخول للسودان وخلافه
لمزيد من المطومات يمكنكم الاتصال بكل من

فائق مثنى 0433493578

الفردي جندى: 0428270389

امير غريبال 0423430564



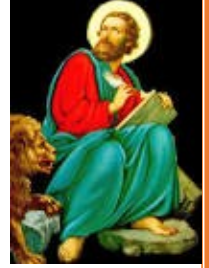
St. Mark Nubian Foundation

(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



"Don't refuse to help a beggar who is in distress. Don't turn your back on a poor person or give him any reason to curse you." (Sir 4:4).

PLEASE DONATE NOW

The Board of Directors of St Mark Nubian Foundation, is pleased to advise you that, on Tuesday 28th. November 2023 and on behalf of H. G. Abba Ellia, Bishop of Khartoum and South Sudan as well as, your Charity (St. Mark Nubian Foundation), Fr. Michael has signed an agreement whereby the Community of Rumbek - province of Lakes - South Sudan , has agreed to donate a piece of land with the size of twenty acres in return that your charity builds a school, Medical centre and other facilities.

Accordingly, we are kindly requesting everyone to donate generously, promptly and willingly in order for us to continue this blessed work.

For your continuous and generous support, kindly forward your donation to: -

Swift Code: - SGBLAU2S
 BSB: - 112-879
 A'cc:- 493911231
 A'cc Name: St. Mark Nubian Foundation
 Bank Name: - St. George Bank

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

We can issue with our own Tax deductible receipt

"لا تات إعطاء البائس سنله ولا تحول وجهك عن المسكين." (ابن سيراخ ٤:٤)

يسر لجنة مؤسسة سانت مارك النوبية الخيرية، إن تخطر كم علما بأنه في الثلاثاء ٢٨ نوفمبر ٢٠٢٣، وبالانابه عن نيافه الحبر الجليل الانبا إيليا وعن مؤسستكم الخيرية هذه، قام قدس أبونا مايكل

بالتوقيع على عقد تبرع من شعب مدينه رومبيك عاصمه ولايه البحيرات بدوله جنوب السودان ل قطعه مساحتها حوالي ٢٠ (عشرون) فدان؛ مقابل إن تقوم مؤسستكم الخيرية ببناء مدرسة و مركز صحه وبعض الخدمات الأخرى.

وعليه نتوسل من كل الشعب المحب للمسيح بأن يتبرعوا الان ويسخاء من أجل أستمرارية هذا العمل المبارك.

تفاصيل حساب البنك كالاتى:-

St. George Bank

(BSB) 112-879

A'cc No. 493911231.

A'cc. name St. Mark Nubian Foundation.

May the Lord Bless you all.

The Swift Code for overseas donors is (SGBLAU2S). Your donation is Tax Deductible.

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 طغمت الملائكه و طلبات جميع القديسين وصلواتكم انتم ايضا، أن يكال هذه المؤسسة بالنجاح و التوفيق لمجد اسمه القدوس.

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



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)



ألوان البول URINE COLOURS

١- عديم اللون والأصفر الشفاف LIGHT YELLOW

وهذا يعتمد على كمية الماء والسوائل المطلوبة حوالي

٣١/٢ لتر يوميا

٢- اللون الأصفر Y E L L O W COLOUR

وهذا اللون غالبا ما يكون طبيعي لقلة شرب المياه

٣- اللون الأصفر العسلي HONEY YELLOW COLOUR

وهذا يظهر لنقص كبير في شرب الماء وخاصة في الأوقات الحارة

٤- اللون البني BROWN COLOUR

وقد يحدث للجفاف الشديد أو ظهور مرض الصفراء أو من بعض الأدوية

٥- اللون الأحمر RED COLOUR

ويظهر لوجود كمية من الدم في البول نتيجة لوجود حصاوي بالمجاري البولية أو تضخم البروستاتا

٦- اللون البرتقالي ORANGE COLOUR

لوجود التهابات بالمجاري البولية

٧- اللون الأخضر GREEN COLOUR

لوجود التهابات شديدة وبكتيريا في الكلى والمجاري البولية

٨- رغوي البول URINE FOAM

وهذا يوضح تسرب البروتين من الكلى وظهوره في البول وهذا يوضح بداية الفشل الكلوي

شكر وتقدير

في ختام هذه المقالة الأخيرة أقدم الشكر:

- أولا لأبونا يوسف فانوس والذي شجعني لمواصلة الكتابة في المنارة منذ عام ٢٠١٤
- وشكرا للسادة القراء لتشجيعهم لقراءة المقالات الطبية والغذائية بطريقة مبسطة
- وشكرا للأخوات الفاضلات لإرسال المقالات رأسا للطباعة بالطريقة المطلوبة

د. فؤاد ج بطرس

ماجستير تغذية نمو الأطفال

والوجه والقدمين وتواجد دم بالبول. والغذاء هنا له دور هام لإنقاص كمية البولينا وذلك بإنقاص كمية البروتينات وملح الطعام والتعويض بأكل النشويات والفاكهة والخضروات لأن الكلى تكون مجهددة وتحتاج لعناية خاصة.

ثانيا: الالتهاب المزمن

CHRONIC INFECTION

وتوجد خمسة درجات لهذا الالتهاب، ففي الثلاثة الأولى قد لا تظهر أعراض ظاهرة إلا عند فحص الدم والبول. أما في المرحلة الرابعة والخامسة تظهر أعراض المرض بصورة كبيرة وتحتاج للعلاج السريع

٢- حصاوي الكلى KIDNEY STONES

وهي أكثر شيوعا في الرجال لعدم شرب كمية كافية من الماء وفقدان السوائل أثناء العمل وهذا ما يساعد على ترسيب الأملاح والمعادن وتكوين الحصاوي

٣- الفشل الكلوي KIDNEY FAILURE

وينقسم إلى إثنين:

أولا: الفشل الكلوي الحاد

ACUTE KIDNEY FAILURE

وهذا قد يحدث فجأة لتوقف عمل الكلى وذلك لعدم وصول الدم الكافي للكلى عند حدوث حروق بالجسم وفقد السوائل، أو أثناء العمليات الجراحية. وكل هذه الأعراض قد تتوقف عند إبعاد وعلاج المسببات وبعدها تعود الكلى لعملها الطبيعي

ثانيا: الفشل الكلوي المزمن

CHRONIC KIDNEY FAILURE

قد لا تظهر أعراض بالجسم لعدة سنوات وللإهمال بالفحص الروتيني ولكن تظهر أخيرا عند تدهور عمل الكلى وتحتاج للعلاج السريع

٤- الغسيل الكلوي KIDNEY DIALYSIS

وهو المنفذ الأخير للتخلص من ارتفاع البولينا والكرياتينين والأملاح والمعادن والسميات بالدم وهو غسيل صناعي ويوجد نوعين:

أ- تنقية وتصفية الدم - وذلك بواسطة فلتر خاص يقوم بمراجعة المستوى المطلوب للبروتينات والبولينا والمعادن وإرجاعها للدم مرة أخرى، وهذا النوع هو الشائع وكثير الإستعمال وتجري للمريض ٣ مرات أسبوعيا

ب- الغسيل عن طريق الغشاء البروتيني بالبطن - للتخلص من ارتفاع المواد الضارة بالجسم، وهذا النوع أقل استعمالا في الوقت الحاضر

ثقافة طبية وغذائية

الموضوع السادس والستون

الغسيل الكلوي

KIDNEY DIALYSIS

ما أقسى أن نسمع أن أحد الأهل أو الأحباب أو حتى الجيران قد أصيب أحدهم بالفشل الكلوي المؤلم لاستمرار حياة المريض

كيفية الحفاظ على الكلى

KIDNEY PRESERVATION

بلا شك فإن القارئ العزيز يعرف أهمية الكلى وأعمالها المتعددة للحفاظ على سلامة كل أعضاء وأجزاء الجسم

١- الكشف الروتيني على البول

ROUTINE URINE ANALYSIS

ويحوي:

أ- كمية البول اليومي - والتي تكون في الشخص السليم

٢،٥٠٠ - ٨٠٠ ملم

ب- تركيز البول أو تغيير لونه - وهذا يستدعي الشخص لمقابلة الطبيب وفحص البول وما هي مسببات التغيير، وكذا تركيز البول PH أو وجود بكتيريا في البول وكيفية الوقاية والعلاج السريع

٢- ملاحظة ارتفاع البولينا UREA أو الكرياتينين CREATININE أو الأملاح الأخرى

- المستوى الطبيعي للبولينا ٢%

مسببات الغسيل الكلوي CAUSES FOR KIDNEY DIALYSIS

- ١- ارتفاع مستوى السكري
- ٢- ارتفاع مستوى ضغط الدم
- ٣- كثرة استعمال المسكنات والمهدئات
- ٤- التدخين
- ٥- السمنة الزائدة
- ٦- حصاوي الكلى
- ٧- في كبار السن بعد ٦٠ عام

ما هي أمراض الكلى

KIDNEY DISEASES

١- التهاب الكلى NEPHRITIS

مسببه بكتيريا قد تنتقل من التهاب اللوزتين وقد تكون مصحوبة بالتهاب في المفاصل وعظام الجسم

أولاً: الالتهاب الحاد ACUTE INFECTION

وتوجد بعض العلامات الظاهرة مثل تورم العينين

أكتب إليك يا أبي الحبيب بقلب يملأه الحزن والألم على فراقك لقد حملت صليب الألم بكل شكر ورضا متشبها بسيدك المسيح وفي كل مره كنا نحضر لتعزيتك كنت تقوم أنت بتعزيتنا بكلامك المعزى المريح و دائما ما كنا نجلس مجتمعين حولك نستمتع إلى كلام الله المعزى المريحو ابتسامتك المريحه وجهك البشوش المريح لكل من ينظر إليه كما كنت معلم لأجيال كثيرة منهم من أصبح كهنة و رهبان و خدام كنت كثيرا ما أراك تتحدث مع السيد المسيح تقوم بتوصيته على أولادك و كنت تتحدث مع السيدة العذراء قاتلا لها صباح الخير مع أن الوقت كان ليلا

أبي لقد مر علي رحيلك عاما كاملا و كأنها بضعة أيام قليلة لقد كانت خسارتنا كبيرة بفقدانك و لا يستطيع أحد تعويضك يا أبي العزيز و لكن عزاءنا الوحيد هو أنك في حضن حبيبيك و حبيبنا يسوع المسيح متمنا بعشرته كقول الكتاب المقدس " مع المسيح ذاك أفضل جدا "

ذكرى الصديق ترمد إلى الأبد
(سفر الزمير ١١٤: ٦)

طوبه للذي تحننه لسكن في
منايك إلى الأبد (مر ٦٣: ٥)

الذكرى السنوية الأولى
للرب الهيب وديع الروح لاستاز
بهاء رويس
الرب يفتح روعه في اعضاء ابنا
ابراهيم واسمات ويعقوب وديع
ويعوض الجميع صلوات وسلام وفرح

تاريخ الميلاد: ١٩٣٨/١٢/٢٠ - النياحه: ٢٠٢٣/١/٢٤

الاستاذ / بهاء رويس سويحه
تاريخ الميلاد: ١٩٣٨/١٢/٢٠ - النياحه: ٢٠٢٣/١/٢٤

عظة عن: "القديس العظيم الانبا انطونيوس المتميز والمتفرد"

الي اليا الكهنة الاجلاء والشمامسة خدام مذبح الرب الي الخدام الامناء والي الشعب المبارك في ابارشية سيدني باستراليا والي كل الاحباء والاصدقاء , سلام السيد المسيح الهنا يكون معنا امين.

اود ان اهنكم بعيد نياحة القديس العظيم الانبا انطونيوس اب كل الرهبان في العالم, واليوم بنعمة ربنا يسوع. سوف نشارك سويا بعض النقاط عن عنوان العظة اعلاه, وهي كالآتي:

- لقد تميز القديس انطونيوس الكبير في النقاط التالية:

أ - القديس الانبا انطونيوس والاسرة المقدسة:

1- تميز القديس انطونيوس باطاعة والديه دائما وخصوصا عند ارشادهما له واخته بان يذهب الي الكنيسة وهذه الطاعة كانت احدي الاسباب لخلق شخصية هذا العملاق العظيم في الروحانيات.

2- تميز القديس انطونيوس ايضا بان لا يكلف والديه تكاليف كثيرة. فلم يطلب ابدا منهما اشياء فاخرة , بل كان يرضى بالمتاح.

3- تميز القديس انطونيوس بالرجولة وتحمل المسؤولية فلقد توفي والده وهو تقريبا في سن الثامنة عشر او العشرين فحمل مسؤولية المنزل واخته.

4- تميز القديس انطونيوس بحفظ ما سلمه اليه والديه , فبعد ستة اشهر من وفاة والديه , ذهب الي الكنيسة كالعادة , وكان وهو في الطريق يتأمل كيف ان القديس متي الرسول ترك كل شئ وتبع السيد المسيح - متي 4: 20 , وفي الكنيسة كانت دعوة الله له , بان يترك كل شئ ويتبعه , لكي يكون كاملا , وذلك كما سمع من الشماس في انجيل معلمنا متي الرسول 19: 21, ونفذ الوصية الانجيلية ولكنه ترك بعض المال لاخته.

5- تميز القديس انطونيوس بالذهاب لوما الي الكنيسة وليس فقط مرة واحدة , ففي مرة اخري ذهب الي الكنيسة وسمع الشماس يقول لا تهتموا بالبدن , كما ورد في انجيل معلمنا متي الرسول 6: 34, وفي هذه المرة , اودع اخته في مكان مخصص للعرابي , وترك العالم كله وذهب خارج المنزل وخارج القرية وكرس نفسه للصلاة والعبادة بصبر كثير.

ب- القديس الانبا انطونيوس والسعي للافضل الروحي:

1- تميز القديس انطونيوس بالبحث عن الاشخاص الروحيين لكي يستفيد من ارشادهم الروحي , فلقد تتلمذ علي يد شيخ روحاني عاش حياة الوحدة خارج القرية المجاورة لقرية.

2- تميز القديس انطونيوس بالتعلم من الكل فلم يكتف بالشيوخ الروحاني الذي كان يعيش خارج القرية المجاورة لقرية , بل كان يذهب الي كل من يعلم ان له تعب في الفضيلة , فكان يتعلم من كل المتوحدين الذين سبقوه , فكان يذهب اليهم ويتعلم منهم وكانوا كلهم يحبونه لانه كان متواضعا يحب التعلم.

ج - القديس انطونيوس والحياة الروحية الساهرة:

1- تميز القديس انطونيوس بعدم الاعتماد على الاخر في الامور الحياتية , فلقد كان يعمل بيديه , وكان يؤمن بكلام الكتاب المقدس , من لا يعمل لا يأكل الرسالة الثانية لتسالونيكى 3: 10,

2- تميز القديس انطونيوس بحياة الصلاة النقية الدائمة وحياة الافراز في النسك , انه كان يصلي طوال الليل بدون نوم لعدة مرات وكان يأكل مرة واحدة في اليوم بعد غروب الشمس, وفي بعض الاحيان كان يأكل كل يومين , كان يأكل العيش والملح ويشرب الماء فقط.

3- تميز القديس انطونيوس بشبانه في الايمان والثقة بالرب يسوع امام كل انواع الحروب الروحية الرهيبة التي قابلها وانتصر بمعونه الرب الاله علي كل هذه الحروب.

4- تميز القديس انطونيوس بان ساهرا علي حياته الروحية دائما , فلقد كان ينسي كل الجهاد الروحي الملضي وكان يبدأ كل يوم جهادة الروحي بنشاط , مؤمنا انه يمكن ان لا يكون

هناك يوما اخر في حياته.

د- القديس الانبا انطونيوس والشجاعة الروحية والدفاع عن الايمان المستقيم:

1- تميز القديس انطونيوس بالشجاعة الالهية الفائقة , فعندما تعرضت الكنيسة الي الاضطهاد في عهد الامبراطور مسكيميانوس الذي كان يقتل المسيحيين وبالذات في الاسكندرية , ذهب القديس انطونيوس الي الاسكندرية لكي يستشهد بكل شجاعة وكان يشجع المعترفين علي الثبات في الايمان, وكان يذهب مع اخوانه الرهبان الذين ذهبوا معه الي الاسكندرية , كان يذهب المحاكم التي تحكم علي المسيحيين بالموت وكان يدافع عنهم امام القضاة لدرجة ان القضاة اصدروا امرا بان لا يظهر القديس انطونيوس ولا اي راهب في المحاكم ولا يقفوا حتي في الاسكندرية ولكن القديس انطونيوس لم يأت به بذلك بل قام بغسل ثيابه ووقف في اليوم التالي في مكان عالي يراه منه الكل , ولقد رآه الحاكم ولكنه لم يفعل شيئا له وهكذا حفظه لمنفعة جيله ولمنفعة كل الاجيال التالية.

2- تميز القديس انطونيوس بغيرته المقدسة للحفاظ علي الايمان الرسولي وعدم قبول الهرطقة

فلم يشترك ابدا في تعليم ميليتيان وكذلك المانيشيانزم وايضا لم يقبل هرطقة اريوس بل حاربها وذات مرة افاد اريوس ان ايمان القديس انطونيوس هو نفس ايمانهم , فلم يقبل ابدا بذلك ونزل من الجبل وذهب الي الاسكندرية ودحض هرقتهم وقال انها الهرطقة التي تسبق المسيح الدجال وعلم الشعب ان السيد المسيح غير مخلوق ولم يتأتي من اللاوجود , بل هو كلمة الله الازلي وهو كذلك حكمة الله وعليه قال القديس انطونيوس انه من الخطر الكبير ان يقول اريوس: " انه كان هناك وقت لم يكن فيه الابن " لان الابن كائن دائما مع الاب. ولقد فرح الشعب عندما علموا ذلك.

هـ- القديس الانبا انطونيوس احترام القوانين الكنسية :

1- تميز القديس انطونيوس باحترام قوانين الكنيسة , فلقد كان يعطي الوفاق للكهنة والشمامسة , فكان لا يحجل ان يحني رأسه احتراما امام الاسقف والكاهن.

و- القديس الانبا انطونيوس والكراسة :

1- لقد تميز القديس انطونيوس بروح الكرازة , فعندما ترك الجبل وذهب الي الاسكندرية لكي يدافع مع البابا اثناسيوس ضد هرطقة اريوس كرز لكثيرين بالايمان الصحيح , وشفي كثير من المرضى كذلك, واخرج الارواح الشريرة من كثيرين ايضا , الامر الذي ادي انضمام الكثيرين للديانة المسيحية في ذلك الوقت.

ز- القديس الانبا انطونيوس والحصافة الروحية:

1- لقد تميز القديس انطونيوس بحصافته الروحية بالرغم انه كان غير متعلم , فذات مرة حضر اثنين من فلاسفة اليونان لكي يعلموا كيف ان هذا الغير المتعلم يمتلك هذه الحصافة الروحية , فقابلهم وقال لهم: " لماذا اتعيتم انفسكم بالحضور للحديث مع رجل غير متعلم ؟ فانكروا ذلك , فقال لهم: " ان الانسان يبحث عن الاحسن, فان انتم اتيتم الي انسان غير متعلم , فان تعجبكم يذهب باطلا , وان اتيتم لرؤية انسان حصيف فكونوا مثلي , لاننا نقد الاحسن , وان كنت انا اريد ان اتعلم منكم لكنت انا الذي اتيت لكم , ولكنكم انتم الذين اتيتم الي , فتعلموا مني وقلدوني لانني مسيحي ". ومرة اخري اتى اليه بعض الفلاسفة لكي يسخروا منه , فقال لهم: " ماذا تظنون من هو الاول : العقل ام العلم ؟ ومن هو السبب او العلة في الاخر : هل العقل سبب العلم ام العلم سبب العقل ؟ وعندما اجابوه : " ان العقل اول " اجابهم: " نعم , فان الذي له عقل سليم لا يحتاج الي تعليم " وغادروه باعجاب شديد .

لذلك اصبح اسم القديس انطونيوس متفردا - اي مفردا - في اشياء كثيرة , لا يمكن لاسنان اخر ان يمتلكها كلها مرة واحدة. مثل :

أ- تفرد القديس انطونيوس بان له الشخصية المتوازنة روحيا المزيئة بفضائل عدة يصعب على احد اقتنائها معا:

1- اصبح القديس انطونيوس متفردا في انه جمع بحكمة

ويافراز بين فضائل متعددة دون ان يتكبر او يفشل , ومن هذه الفضائل:

- حياة الوحدة في الجبل وحياة الخدمة في المدينة .
- حياة الايمان وحياة الاعمال.
- حياة الكرامة وحياة التواضع.
- حياة التتلمذ وحياة القيادة.
- حياة الرعاية وحياة الكرازة.
- حياة الحصافة الروحية وعدم العلم.

● حياة الحفاظ علي العقيدة وعدم الخوف من المضطهدين. فلقد كان الحاكم بيلاسيوس يضطهد المسيحيين بشدة ايام القديس انطونيوس وذلك لانه الحاكم بيلاسيوس كان يتبع بدعة اريوس, وهنا قرر القديس انطونيوس في شجاعة وحفاظاً للايمان , ان يرسل خطابا الي الحاكم بيلاسيوس يقول له فيه: " انني اري الغضب اتيا عليك , فاقطع عن اضطهاد المسيحيين, والا انك سوف تعاقب سريعا" وارسل له الخطاب مع بعض الرهبان , فازري الحاكم بيلاسيوس بالخطاب وقال انه سوف يأتي الي البرية ويضطهد الرهبان والقديس انطونيوس نفسه , وبعد خمسة ايام اتى غضب الله علي الحاكم بيلاسيوس, فعندما ذهب الحاكم بيلاسيوس للصيد مع صديقة قام حسان صديقة بالهجوم عليه ومزق فخذ بيلاسيوس ومات بعد ذلك.

● حياة الرهبة وحياة الاستشهاد.

ب- تفرد القديس انطونيوس بلقب اب الرهبان في العالم:

1- اصبح القديس انطونيوس متفردا باسم اب كل الرهبان في العالم , ولا عجب فهو مؤسس طريق الرهبة , ولقد اتبع هذا الطريق الكثير من ابناؤه الرهبان فكان يشجعهم دائما وكان يعظهم بكلمات الروحية فامتلات القلاي بالرهبان وكان يري الرهبان كاب روعي لهم.

ج - تفرد القديس انطونيوس بالكرامة المسكونية:

1- فلقد سأل ذات مرة الرجل النبيل ارشليؤس عندما كان الاخير في مصر بان يصلي الي الله لكي يشفي بوليكرتيا من لاوديكية - خارج مصر- فاجاب طلبه وصلي الي الله , وشفيت , وعندما علم الرجل النبيل ارشليؤس معياد شفاؤها علم انه المعيد الذي تحدث فيه مع القديس انطونيوس وقال له انه سوف يصلي الي الله لكي يشفيها.

د - تفرد القديس انطونيوس بالكرامة المسكونية:

1- اصبح القديس انطونيوس متفردا بلقب الاب المسكوني, فلقد اشتهر بالكرامة ليس داخل مصر بل وفي الخارج, وفي كل العالم اصبح اسمه مسكونيا. قال الرب الاله للقديس انطونيوس ساكون عونا دائما لك وسوف اجعل اسمك معروف في كل مكان. فعلا فلقد ارسل له الامبراطور قسطنطين وابناؤه قسطنطوس وقسطانس ارسلوا له خطابا يطلبون مشورته في ادارة الامبراطورية , فلم يهتم بالخطاب ولا حتي قراءته بل قال ان لنا كتاب الله المقدس وهو اسمي من كل خطابات الملوك , وبالحاح من تلاميذه امر بقراءة الخطاب وقام بالرد عليه بنصائح غالية منها : لا يفكروا كثيرا في الحاضر بل يفكروا في الدينونة القادمة , ويعلموا ان السيد المسيح هو الملك الازلي الحقيقي , واوصاهم ان يكونوا رحماء ويمارسوا العدل . وعندما استلم الامبراطور الخطاب فرح جدا. وذات مرة زاره دوق كبير مع جنوده وطلبوا ان ينزل اليهم ويعطيهم بعض الارشادات الخاصة بخلاصهم , فسمع لهم واعطاهم الارشادات اللازمة وبعد ذلك اراد الانصراف فطلبوا اليه ان يمكث اكثر , فقال للوق: " ان السمك اذا ظل فترة كبيرة خارج الماء يموت , وهكذا الرهبان اذا قضا وقتهم خارج " , وهنا قال الدوق الكبير لجنوده: " بالتحقيق ان هذا الرجل رجل الله , فمن اين له - وهو رجل غير متعلم - هذه الحكمة وهذا الفهم النبيل ان لم يكن الله معه وهو مع الله .

III - Some quote from the letters of Saint Anthony the Great: The body is purified by much fasting, by many vigils and prayers.

بركة القديس العظيم الانبا انطونيوس تكون معنا امين.

صلوا من اجلي في كل صلاة. المحب لكم

الابا دانييل بنعمة الله اسقف ابارشية سيدني باستراليا



1- لا لتناول الشوكولاتة مساء وقبل النوم فهي الطهى حتى لا تعمل على زيادة التوتر .

2- تناولى الشوكولاتة الداكنة اللون السوداء بدلا من الشوكولاتة الفاتحة اللون فهي خالية من اللين فضلا عن احتوائها على نسبة اكبر من مضادات الاكسدة .

3- تناولى الشوكولاتة بدون مكسرات او زبيب فهي تحميك من المزيد من السرعات الحرارية .

4- تناولى الشوكولاتة باللين المنزوع الدسم بدلا من اللين الكامل الدسم وذلك للحماية من ارتفاع الدهون الثلاثية والكوليسترول .

5- تناولى مشروب الكاكاو الخالى من الزبد بدلا من قطعة الشوكولاتة المليئة بالزبد والسرعات .

6- اخيرا يمكن ادخال الشوكولاتة مع اى نظام رجيم غذائى وذلك بتناول قطعة شوكولاتة تعادل حجم علبه الكبريت 3 مرات اسبوعيا .

16- حتى لا تفقد الخضروات قيمتها الغذائية :-

من المعروف ان الخضروات هي المصدر الاساسى للفيتامينات والعناصر المعدنية لذا فان اهميتها كبيرة فى قائمة الطعام اليومية . ولكنها قد تفقد الكثير من قيمتها الغذائية بطرق الاعداد والتجهيز والطبخ الغير صحيحة .

لذا دعنا عزيزى القارئ ... وعزيزتى القارئة ... ان نقدم لك الان مجموعة من الحقائق العلمية حول اعداد هذه الخضروات بطريقة صحيحة :-

(1) - لا تستغنى عن جزء كبير من الخضمر عند تنظيفها وتجهيزها واعدادها وتقسيمها .

(2) - لا تطهى الخضمر لمدة اكثر او اطول من اللازم اذ ينتج عن هذه الزيادة فقد كثير من الفيتامينات وهدمها نتيجة تأثرها بالحرارة ايضا تتأثر النكهة Flavour الطبيعية للخضمر .

(3) - الغسل الجيد للخضمر التى تؤكل نيئة مثل خضروات السلطة فلا تكون وسيلة لنقل الميكروبات خاصة المرضية ثم اضافة الخل الى ماء النقع

(4) - لا تنظفين الخضمر او تغليها بعد تقطيعها حتى نقلال من الفقد فى المواد الغذائية (خصوصا الفيتامينات والمعادن القابلة للذوبان) اثناء عملية الغسيل قدر الامكان .

(5) - لا تنقعى الخضروات فى الماء قبل

ثقافة غذائية (76) عادات وتقاليد غذائية خاطئة (6) ا.د/ منير حنا إسكندر

عزيزى القارئ ... عزيزتى القارئة ... تحدثنا فى الاعداد الخمسة السابقة عن بعض العادات والتقاليد الغذائية الخاطئة والتي يتبعها الكثير من الافراد وهي فى اعتقادهم انه لا يوجد ضرر منها على الرغم من انها تؤدى ودون ان يشعروا الى كثير من مشاكل الهضم وسوء التغذية وتوتر فى الصحة . والان سوف نستكمل الحديث عن عادات وتقاليد غذائية خاطئة اخرى .

15- الشوكولاتة والرجيم والسعادة الوهمية :-

لا يختلف غالبية الناس فى عشقهم للشوكولاتة النساء والرجال الكبار والصغار الاطفال والشيوخ فذاقها اللذيذ ورائحتها الجميلة ونعومتها الفائقة فى الفم تجعلها الاكثر متعة عند الغالبية . لقد استخدمت الشوكولاتة على مر السنين كمكافاة للتفوق او للتهنئة فى الافراح والاعياد وان كان كل 100 جرام من الشوكولاتة يحتوى على 500 سعر حرارى تضيف بضعة جرامات الى وزننا فى حالة عدم احتراق هذه السرعات . الا ان الكاكاو الذى تصنع منه الشوكولاتة يحتوى على العديد من مضادات الاكسدة Antioxidants هذه المواد التى ثبت فاعليتها بشكل قاطع فى حماية القلب والشرايين ولكن لوحظ ان كثيرا من السيدات والفتيات يعانين من ادمان الشوكولاتة فالمرأة اكثر عرضة للقلق والتوتر من الرجل .

وفى حالة اصابة المرأة بالتوتر تحدث لها بعض التغيرات الكيميائية فى الدم اهمها نقص فى هرمون السيروتونين المسئول عن اعتدال الحالة المزاجية للانسان وعن النوم المريح والقدرة على التركيز ومن هنا يحدث الميل الجارف للحلويات الدهنية وعلى الاخص الشوكولاتة عند النساء المتوترات كغذاء مهدئ مريح للمزاج يعمل على تذكر الماضى الجميل ويمنحها السعادة .

ونظرا لاحتواء الشوكولاتة على مادتي الكافيين والادامين فان هذه المواد تعمل على تحسين الحالة المزاجية للمرأة بل وتعطيها سعادة وقتية وهمية فان بعض النساء يلجان الى الافراط فى تناول الشوكولاتة مما يصيبهن بنوع من الادمان يعرف باسم ادمان الشوكولاتة .

ويمكن الاستمتاع بالشوكولاتة بدون ادمان وبدون زيادة فى الوزن باتباع الاتى :-

(7) - لا تقطعى الخضمر قطع صغيرة عند اعداد السلطة مما يتسبب فى تعريضها للهواء وزيادة الفقد عن طريق الاكسدة .

(8) - تجنبى تسبيك الخضمر وطرق الطهى المركبة الطويلة التى تفقدها الكثير من القيمة الغذائية .

(9) - لا تكثرى من التقليل اثناء الطهى واذا احتاج الامر الى تصفية فيجب عدم التصفية والاكل ساخن .

(10) - يجب ان يغلى الماء قبل اجراء عملية السلق لتقليل مدة سلق الخضمر وتعرضه لمدة طويلة للحرارة .

اخى القارئ .. اختى القارئة .. الى اللقاء فى العدد القادم ان شاء الله وموضوع جديد فى الثقافة الغذائية .

كاتب هذه المقالة هو :-
- خادم بكنيسة القديسة دميانة والقديس اثناسيوس الرسولي بباناشبول - 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)

ونسيت غدرك ووعدك
فلدي الان نعم الصديق
يُصادقني وهو نعم الزفيق

آه يا ليل

آه يا ليل كم أنت جميلاً
ولكل ساهداً كم أنت ونيساً
تصغي في هدوء لكل جليساً
تسأل ماذا بك أيها الصديقاً
وماذا أسهّدك والامر بسياً
أترى نجومّي علي بعد شهباً
تتهامس في حب وهم فريقاً
ما ذم أحدهم غيره وله مديحاً
والقمر يسطع بلّمعان وبريقاً
يتر للكل وليس لديه ترفيقاً
وجميعهم خضوع للواحد الخليقا
في تسليم كلاً منهم مطيعاً
حياتهم تسبيح ولهم معه حديثاً
يشكرون ويرنون أحلي ترنيماً
يُحدثون بمجد الله وهم عظيماً
أهل تعلمت يوماً منا جميعاً
كيف في سكون نحيباً يا رقيقاً
لا يشغلنا شيء فلنا إيماناً عظيماً
أتراك بعد ذلك تود أن تكن بين الفريقا
فلنا من الفضائل كل جلو فريداً
قلّت شكرأ يا ليل لدرسك المفيداً

بقلم: جورج حبيب



لنتل جزاء فعلها ويوماً ستهوي
فماذا لو جربت أن تصنع سلاماً
وكم من النفوس تجني
تباعاً الحزن فزال عنها
وانتشرت محبة عوض الخصاما
وزاد رصيد أهديتك وعلي مقاماً
وصرت من أولاد الله ومثالاً
مُتشيهاً بسيدك بعد أن كنت شيطاناً
وأحرقت بذار الشوك إحرافاً
وسحقت شيطانها وأرذلتها بإمعاناً
ولم يعد غيرك يدمي منه حصاداً
فأزرع الخير وإرماه يوماً تجد فيه
خلاصاً

كم أحببتك يا صديقي

كم أحببتك يا صديقي الغالي
وكم طال تسامرنا ليالي
تشكو لي ويعز علي أن تعاني
أسمعك واضمد جرحك
وكم أوقفت خريز دمعك
شاركتك كل أتعابك
ومددت كتفي وحملت أقالك
وكم سهرت طوال ليالي
وأنت تنام ولا تبالي
كم حرمت نفسي وضحيته
لاواسيك وتحصل علي ما تمنيت
وكم نزت لجرأحك
وكم تألم قلبي لبعادك
والان لا عدت يوماً تذكرني
وكانك يوماً ما كنت تعرفني
وحين صادفتك صدفة
أردت ظهرك وكم كانت لي صفة
وعجبت لصنيعك
وكيف بدلت طريقك
وحين ملأت عيني الدموع
لغدرك وكم كنت بك مخدوع
تذكرت الصديق الالزق من الأخ
إنه مسيحي وكم أنقذني من فح
وكيف تركت ينبوع الحنان
وجريت وراء ضعف إنسان
ووجدتني أحاور مسيحي
وكم هو يحبني وكم هو صديقي
عندها نسيت جُودك

آه كم هي جميلة
تراقص لها القلب وعنها ما غاب
يُذيعها من حين لآخر
وكم هو أفضل من مدياح
أستمع إليه بشغف
مُنصتاً ومُغلقاً كل باب

هجرتي العصفور

هجرتي العصفور وذهب بعيداً
وحقق قلبي فلا بد أنني وقعت خطيباً
وجلست أحكي النفس مريراً
ثري ماذا فعلت فغضب مني كثيراً
وكل يوم أكر لعلّي أجده مُنيراً
وسألت أصدقائه عنه كثيراً
قالوا رأيناه ولكنه لك ليس مريداً
قلّت كعادتي أغصبتة وكم أنا ضعيفاً
وترجيت أصدقائه أن يزورني ولو
قليلاً
فقالوا سنبلغه لعله لا يكن عنيداً
وذاً يوماً سمعته يُزقق بصوته
الفريدا
فرحت وهرعت للنافذة مُجيباً
وعاتبته لما هجر وأنت الصديقاً
قال كرهت صداقتك وكم أنت ضعيفاً
قلت ومادا فعلت فربما كنت للعقل
شربداً

قال يكفينك إدانة وأنت دائماً مديناً
فما تركت أحداً إلا ومزقته تمزيقاً
قلت اني اقول رأبي دون تجريحاً
قال ما أعجبك فكم أودي لسانك قتيلاً
فيا ليلتك تلجم لسانك تلجماً
وكفالك اراءاً فانت لست مُشيراً
قلّت أخطأت وها أنا للجميع مديناً

يا زارع الشوك

يا زارع الاشواك بين النفوسا
وقد نشرت الخصام بينها
وما تدري يوماً أن تدمي يميلها
وماذا جنيت يا صاحب من إثرها
إلا أن تنزل بهاوية لا حد لعمقها
ولتقل ما ذنبي إنها بذور بذرتها
ولم أدري إنها لاشواك ولا كيف بذرتها
إنها لخطط للشيطان وقد نفذتها

في يوم العيد

وهو العيد يبقّي عيد من غير أحباب
يفرح الكل ويفتكر الكل ولو غاب
وكلمة كل سنة وانتم طيبين
للكل للحاضرين والغائبين
وصلوة جلوة يا أحبباء
وافتكروا مولود المزود يا قديسين
وكل واحد شابل من أخوه وزعلان
يسامحه ما مسبحنا بيسامح كمان
فوموا وعيدوا علي بعض
واتصلوا كلكم ببعض
والاطفال إوهم عديبة
وفكروهم بيميلاد زب البشرية
ومتنسوش طبق الكحك
مرشوش سكر ومستوي من تحت
ويأ سلام علي البيتي فور
والبسكويت اللي ياكله يقول مور
عيد سعيد يا أحبه
صلوا وإفرحوا بهمه
كل سنة وجميعكم طيبين
ومع مسيحيكم دايماً ماشيين
وكحكة وببتقوية مني لكم
والطعم بالبق متنسوهوش كلكم
عيد سعيد وعمر مديد
زينا يجعل كل يوم في حياتكم عيد

شريط الذكريات

وكم سجل الفكر
ما دار بالقلب من جوارات
يدق القلب بها ويأ لها من ذكريات
يفرخ القلب أن يُحكي
أحداثها ويسترجع بها ما فات
وكم شملت لحظات فرح
طار القلب بها وهيئات
فهل من لحظة
يُستعاد بها شريط الذكريات
يُحكي ويحكي ويأ لها من حكايات
كل شيء بها جميلاً
فكيف عفي الزمن عنها وفات
فأن أصر الزمن لنسيانها
فالقلب بها قد ذاب
في جحرة من حجراته
أخفي القلب جميعها وما تاب

الحياة الجديدة

قصة يكتبها جورج حبيب

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

(39)

كان كمال وهو ابن عم مرقص وقد وصل الي
امريكا منذ حوالي سنتين هو واسرته وقد حاول
مرقس قدر استطاعته ان يساعده فقد اوجد له
منزلا عن طريق احد الاحباء بالكنيسة بسعر
معقول كما قد ساعده في اعداد الاوراق اللازمة
وحتى يحصل علي المعونة من الدولة لحين توفقه
في عمل ولانه مهندساً زراعياً فقد عرض عليه
احد الاحباء بالكنيسة وهو يملك مزرعة كبيرة
لانتاج الفواكة وايضا تربية الطيور

وكان كمال قد عمل بالمزرعة حوالي اسبوعين
وبعدها قد زاول هوايته المعتادة في جمع الاخبار
والتجسس علي صاحب المزرعة واخذ يتدخل

وحدثه منفرداً عما حدث ولكنه فوجيء بانته بدلا
من ان يعتذر عما فعله اخذ يدافع عن نفسه مرددا
ان ما فعله هو من باب الشطارة والخفة اذ
استطاع ان ياخذ عمولات من المزارع الاخرى
مرددا ان الاجر الذي يعطيه له صاحب المزرعة
قليلاً

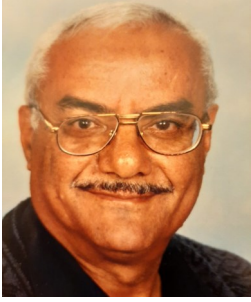
ولكن مرقص قاطعه مكلما اياه بحزم ان هذه
التصرفات تعتبر خيانه وعدم امانه وكيف يكون
مسيحياً ويتناول اسبوعياً بل ويخدم كشماسا
ويفعل هذا واضطر مرقص ان يخبره بان صاحب
المزرعة سوف يمهله اسبوعين ليرجع عن مثل
هذه التصرفات والا سيضطر للاستغناء عنه
ولانه اصلا غير محتاج اليه في العمل ولكنه
يجعله يعمل ليساعده نظراً لظروفه ولانه يعول
عائلة ولعل كمال يفيق لنفسه ويرجع عن
تصرفاته وتداخلته فيما لا يعنيه ويترك هواية
التدخل في الامور التي لا تخصه
والي اللقاء في العدد القادم

ويسال من الخلف عن الاسعار التي يبيع بها
الفواكة والطيور

ووصل به الامر ان يتفق مع تجار المزرعة الذين
يتعاملون مع صاحبها منذ وقت طويل ان يذهبوا
للشراء من مزارع اخرى علي ان يوهمهم بان
الاسعار ستكون ارخص

وقد وصلت الاخبار الي صاحب المزرعة عن
طريق احد هؤلاء التجار لان الرجل يعلم ان
كمال هو ابن عم مرقص وان ابونا ببشوي كان قد
اوصي صاحب المزرعة ان يساعده كمال باعطائه
فرصة للعمل نظراً لظروفه ولانه لديه أسرة
وتحتاج الي من يدبر لها تكاليف المعيشة لذا لجا
صاحب المزرعة الي مرقص معاتباً اياه ازاء
تصرف كمال وانه تسبب في ترك عدد من
المتعاملين مع المزرعة بعد ان اوصلهم كمال الي
مزارع اخرى

واضطر مرقص للاعتذار للرجل عما اصابه
جراء التعامل مع كمال واستدعي مرقص كمال



مبادرة (حياة كريمة) ذلك المشروع القومي الضخم . الذى يستهدف تطوير الريف المصرى (حوالى 4658 قرية) ، بغرض تحسين الاوضاع المعيشية لحوالى 60 مليون مواطن مصرى بتكلفة تصل الى 700 مليار جنيه . فضلا عن التصدى لمشكلات متراكمة منذ عشرات السنين واقتحامها بقوة مثل ملف العشوائيات وانشاء شبكة من الطرق والكبارى والاتفاقيات والمطارات وتطوير السكك الحديدية وتدشين القطارات الكهربائية الحديثة وغيرها من المشروعات المتعددة فى اطار البنية التحتية التى يصعب حصرها فى هذه العجالة .

الجمهورية الجديدة لها ابعاد واتجاهات متعددة ومتشعبة ، يصعب حصرها والخوض فيها من خلال مقال او مقالين او ثلاثة . الجمهورية الجديدة لا تعنى فقط مجرد التوسع العمرانى او التوسع فى اقامة البنية التحتية وتطوير الريف المصرى وتحسين وسائل النقل او تقوية الجيش المصرى ليكون ضمن اقوى جيوش العالم . ولكن ينبغى ان نذكر ان مفهوم الجمهورية الجديدة يتضمن وفى المقام الاول ، الاهتمام بالمواطن المصرى من خلال تنمية قدراته البشرية والارتقاء بالمستوى المعيشى وبلورة قدراته الخلاقة ليكون قوة فاعلة فى بناء الدولة . وذلك من خلال حياة كريمة ، يتمتع خلالها كافة المواطنين بالكرامة والحرية والعدل والمساواة والسكن المناسب وصحة جيدة والتعليم الملازم ومناخ اجتماعى تكافى . نحن امام ميلاد ، دولة مدنية ديمقراطية حديثة ، جمهورية جديدة وليدة انتصار الشعب المصرى فى 30 يونيو وليس قبل ذلك . ثورة نحو تحرير عقول ابناؤنا الذين عاشوا تحت سيطرة فكر ظلامى متطرف . الجمهورية الجديدة جاءت لمواكبة تحديات العصر ، والتصدى ومواجهه حروب الجيل الرابع والخامس ، وهى اخطر الحروب التى تستخدمها الدول لاحتلال العقول وليس احتلال الاوطان وتسخير تلك العقول المسلوبية لخدمة اهدافها .

الجمهورية الجديدة

بقلم الدكتور مجدى شحاته

فى اطار فعاليات المؤتمر الوطنى لمبادرة (حياة كريمة) فى شهرتموزا يوليومن العام الماضى ، أعلن الرئيس المصرى عبد الفتاح السيسى عن ميلاد الجمهورية الجديدة . جاء هذا الاعلان التاريخى ، والعالم يشهد على ارض الواقع ، دخول مصر حقبة جديدة من النمو والتقدم والازدهارعلى كافة الاصعدة والمستويات . والسير بخطى ثابتة ، نحو مستقبل مشرق متميز ، وتغيير كامل وشامل فى الرؤى والاتجاهات والمقاصد نحو الافضل فى كل شئ. ليست شعارات ، لكنها حقيقة وامر واقع معاش . خلال سنوات قليلة بعد ثورة 30 يونيو، تشهد البلاد تحولا كاملا غير مسبوق فى كافة نواحي الحياة . منذ عام 2014 وحتى الان ، ولأول مرة فى التاريخ المصرى تم انشاء العديد من المشروعات التنموية القومية العملاقة مع التوسع فى بناء البنية التحتية ، تجاوزت 6.2 تريليون جنيه . توسع حضارى عمرانى غير مسبوق ، ولأول مرة فى تاريخ مصر يحدث التحرك والخروج من الوادى الضيق الى رحاب المليون كيلومتر مربع . لأول مرة فى تاريخ مصر ، تتحرك وتتسع مساحة مصر المأهولة بالسكان من 7% لتصل الى 12% من خلال معجزات الاتساع العمرانى باتشاء وبناء 22 مدينة وتجمعا عمرانيا جديدا ضمن مخطط استراتيجى يضم 30 مدينة جديدة . تبلغ مساحة هذه المدن 580 الف فدان تستوعب 30 مليون نسمة . قمة التوسع العمرانى ، يتجسد ويتجلى فى العاصمة الادارية الجديدة . وهى مدينة ذكية جديدة تعد من اهم المشروعات الاستثمارية الخاصة بالتطور العقارى فى مصر . تقام العاصمة الادارية على مساحة 170 الف فدان ، ما يعادل مساحة دولة سنغافورة او اربعة اضعاف مساحة مدينة واشنطن الامريكية . وهناك

جمهورية مدنية تتسع لكل المصريين لا فرق بين مواطن واخر ، الجميع متساوون تحت مظلة دولة القانون . كان هذا جليا وواضحا خلال اللقاء الموسع الذى حضره الرئيس عبد الفتاح السيسى مع مجموعة من الصحفيين والاعلاميين على هامش جولته التفقدية لمنطقة توشكى فى 21 من ابريل 2021 حيث شدد على ان الجمهورية الجديدة تقوم على اساس معالجة جميع القضايا من منظور شامل ، عكس ما كان فى السابق ، عندما كان يتم التركيز على قضايا دون غيرها . لافتا ان الدولة أرست مبدأ المواطنة وعدم التفرقة بين المصريين على اساس الدين ، وتجاوزت محاولات التفرقة بين المسلم والمسيحى ، مشددا ان كل المصريين بجميع معتقداتهم سواء مسلم أو مسيحي أو غير مؤمن ، له مكان وحقوق فى مصر ، ومن يخطئ يحاسب . ان ما تحقق ، وما زال يتحقق على ارض الواقع ، يشير الى ان القادم افضل باذن الله ، جمهورية جديدة تليق بالمصريين وتناسب تطلعاتهم . ان المصريين قادرون ان يفعلوا المعجزات ، ينتظرهم مستقبل يليق بتاريخ هذه الامة العظيمة وبالشعب المصرى الأكثر صبرا والاصدق عزمًا والأشد يقينا بدولته ومؤسسته الوطنية الصادقة المخلصة .

لايد من انشاء وزارة للسكان تكون معنية بالدرجة الاولى بازمة الزيادة السكانية بكل ابعادها . المصريون فى حاجة الى تضامن وتكاتف كافة منظمات المجتمع المدنى مع المفكرين والادباء والاعلاميين ورجال الدين والمسؤولين عن التعليم بكافة مراحلها المختلفة ، لوضع خطط توعية شاملة لتصحيح المفاهيم والمعتقدات والعادات الاجتماعية بغرض الحد من مشكلة الانفجار السكانى .

فوق ذلك لايد من ضرورة التدخل التشريعى وتقنين وتشريع قوانين ملزمة نافذة ، بتحديد الانجاب بواقع طفلين لكل أسرة ، يكون لهما الحق بالتمتع بكافة المميزات القانونية . بجانب تشريع حوافز مالية وعينية لتشجيع السيدات على تنظيم الاسرة ، ولتكن على سبيل المثال ، وثيقة تأمين او ادخار بمبلغ مالى (100 الف جنيه) يصرف لكل سيدة عند بلوغها 45 عاما ، بشرط الالتزام بكل ضوابط تنظيم الاسرة وفقا للقانون المتفق عليه . بجانب حوافز تشجيعية اخرى مثل خفض رسوم محاسبية الخدمات الاساسية كالكهرباء والمياه والغاز والمواصلات وذلك للاسرة الملتزمة بانجاب طفلين على الاكثر . نعم هناك دعم سياسى قوى غير مسبوق فى الآونة الاخيرة للتصدي للمشكلة ، ونأمل ان يتفهم المصريون ابعاد الازمة بكافة جوانبها وابعادها ، ودعم وتأييد جهود الدولة للوصول الى معدل زيادة سكانية صفر % ، ولا مستحيل امام ارادة القوية والعزيمة التى من حديد .

التي قامت بها الدولة خلال السبع سنوات الاخيرة والتي حققت أكثر بكثير مما تحقق خلال الستون سنة الماضية . بالرغم من ذلك اصبح المواطن المصرى لا يشعر بأى تقدم او تحسن فى الاوضاع المعيشية .

لا شك هناك جهود مصرية مخلصه قدمتها الدولة للتصدي للمشكلة السكانية منذ عقود مضت ، الا انها كانت وما زالت جهود متواضعة عاجزة عن مواجهه الازمة بشكل فعال. المشكلة السكانية فى مصر تتطلب وضع سياسات او استراتيجية شاملة ، بجانب وضع قوانين صارمة قابلة للتنفيذ جديده ، بغرض الوصول الى معدل نمو سكاني يصل الى (صفر %) . مشكلة الزيادة السكانية فى مصر لها اسباب متعددة ومتشابكة ترتبط بعادات وتقاليد اجتماعية وموروثات راسخة فى عقول المصريين . جميعها اسباب تدعو لزيادة النسل ، باعتبار ان الانباء هم العزوة والسند ، وهم مصدر البركة ، وتفضيل انجاب الذكور ، والزواج المبكر ، ناهيك عن عدم الوعى وارتفاع معدل الامية فى الريف المصرى وعدم اللجوء الى استخدام وسائل منع الحمل ، فضلا عن انخفاض معدل الوفيات نتيجة التقدم فى الرعاية الصحية واسباب اخرى متعددة ذات صلة بالمشكلة تؤدى الى المزيد نحو تفاقم الازمة . الامر يتطلب تخطيطا طويل الامد ، والعمل على تغيير العقلية الانجابية لدى المرأة المصرية ، والسعى نحو التغلب على موروثات اجتماعية خاطئة لضبط وترشيد معدل الزيادة السكانية الغير مسبوقة . على سبيل المثال ،

قراءة فى ملف المشكلة السكانية فى مصر

بقلم الدكتور مجدى شحاته

الساعة السكانية فى مصر تشير الى ان هناك ثلاثة مواليد جدد فى الدقيقة الواحدة! اى ان المصريون يتوالدون بسرعة 180 مولود فى الساعة! بمعنى انه فى اليوم الواحد يزداد عدد سكان مصر حوالى 4320 نسمة! هذا يعنى ان عدد المواليد فى (اليوم الواحد فقط) يتطلب بناء ما يقرب من خمسة مدارس وكل مدرسة تضم على الاقل عشرون حجرة دراسية! ناهيك عن متطلبات الاكل والماء والملابس والسكن والمواصلات والرعاية الصحية وتوفير الامن والامان و...و... الخ الخ . عدد سكان جمهورية مصر بكاملها عند قيام ثورة 1952 لم يتجاوز 20 مليون نسمة، هذا العدد يقل بمقدار ثلاثة ملايين نسمة عن سكان العاصمة القاهرة وحدها فى وقتنا الحالى . تشير الاحصائيات الى ان معدل الزيادة السكانية فى مصر يصل الى 1.8 % متجاوزا بذلك المعدل العالمى المسموح به ، لتحل مصر المكانة الاولى فى الوطن العربى من حيث الزيادة السكانية ، وتقع ضمن الدول الثمانية حول العالم الاكثر من حيث زيادة معدلات النمو السكانى .

نعم الزيادة السكانية باتت التحدى الاعظم امام تقدم وازدهار الدولة المصرية . الانفجار السكانى الرهيب الذى يقضى ويلتهم كل ثمار المشروعات القومية من انجازات عملاقة غير مسبوقة لخطط التنمية المستدامة

قوة وتأثير الكلمة..!

بقلم وريشة: جون كرياقوس

على القارئ العزيز متابعة هذا الموضوع لنهايته بهدف ما أريد توضيحه وتأكيد حوله أهمية وتأثير الكلمة والتي لا تأتي إلا عن طريق القراءة والأطلاع وهو ما ينكرني بقول جاء على بردية قديمة للقديس المصريين حيث ينصح رجل ابنه الشاب بقوله: "يا بني ضع قلبك وراء كتبك وأحبها كما تحب أمك، فليس هناك شيء تعلو منزلة على الكتب.. ولكن الشئ المؤسف أننا في زمننا الحاضر وبرغم من وجود الطباعة والتكنولوجيا الحديثة لنشر الكلمة، أجد أهمل واضح في الأقبال على القراءة حيث أصبحت القراءة عند البعض بانها مجرد وقت ضائع، ممل وضجر، أو الأذعان بأنه ليس هناك وقت كافي للقراءة.. إلى آخر تلك الأسباب الواهية.. بل أصبح البعض يظن بأن مجرد الحصول على المؤهل الدراسي عالي (أي كان!) فإنه أمر يكفي فلا حاجة أو نفع في المزيد ومن وجع الدماغ أو لمزيد من المعرفة "وكان حاله يقول: "ليس في الأماكن أفضل مما كان!!.. كما وليس يوجد أدنى شك بأنه ليس هناك أقبال واضح على اقتناء الكتب وبالتالي أيضا لا تجد مكتبات الكنائس القراء أو في الأقبال عليها..! باختصار فقد هجر الكثيرين الكتاب أو لعادة القراءة المنتظمة أو بهدف لبصيرة العمق الثقافي، بل الأكتفاء في أضعف الأيمان بسرعة المعرفة الموجزة بواسطة "النت" أو مواقع الشبكات الإلكترونية والفضائية الحديثة.. وذلك مما قد يبعد البعض عن عادة القراءة الجادة المنتظمة في البحث والتأمل عن جوانب المعرفة والثقافة بدقه أو بتفاصيل كافية لموضوعا ما والذي قد يتطلب من المعرفة والثقافة بتفصيل أو بالتأمل والبحث الدقيق.. وهذا لا أعنى بتجاهل المواقع الإلكترونية التي تشجع على القراءة وتثري الثقافة والمعرفة ولكن هذا لا يجب أن نتجاهل في تقليل من أهمية الكلمة المطبوعة.. وعلى الأخص أثر الكلمة الروحية أو بعبارة أخرى لأهم كتاب في العالم وهو الكتاب المقدس وتأثيره وأهميته في نفوس وإيمان البشر بل من

الجدير بالذكر انه عندما اخترعت آلة الطباعة على يد "جوتنبرج" (في منتصف القرن 15) فكان أول مطبوع للطباعة هو الإنجيل.. ولهذا ليس من الغريب وخاصة وأنه جاء في أول كلمة في إنجيل يوحنا بقوله: "في البدء كان الكلمة، والكلمة كان عند الله، وكان الكلمة الله... (يو 1: 1).. وكما أن يسوع المسيح أكد- ورفض أي أعراءات- في قوله: «مَكْتُوبٌ: لَيْسَ بِالْخُبْرِ وَحْدَهُ يَحْيَا الْإِنْسَانُ، بَلْ بِكُلِّ كَلِمَةٍ تَخْرُجُ مِنْ فَمِ اللَّهِ.» (مت 4: 4) ولهذا فالكلمة المقدسة التي تقرأ بفهم وتأمل هي أشبه بالسيف وهي التي أختزقت في قلب "اغسطينوس" لتوتى بثمارها الحلوة وتحوله من إنسان جسداني وشهواني الى واحد من أعظم قديسي التوبة في التاريخ.. وهو أيضا ما يشير به القديس أبونا بيشوي كامل في أهمية كلمة الإنجيل بقوله: "فالإنجيل كالشمس.. تستفيد منه العين الصحيحة.. وتضرر وتتألم منه العين الرمداء).. وهناك قصص كثيرة توضح أثر كلام الإنجيل ومنها: حكاية طريفة عن قبطان غير مؤمن إحدى السفن الذي رسي بسفينته عند إحدى الجزر النائية والتي كان سكانها من أكلة لحوم البشر سابقا، وهناك تقابل مع رئيس القبيلة الذي كان يحمل الكتاب المقدس، فسخر القبطان من رئيس هذه القبيلة وسأله ان كان يؤمن بهذا الكتاب القديم، فرد عليه رئيس القبيلة قائلاً:



قد تعتقد ان هذا الكتاب لا يساعد أحدا وأنت لا تعلم انك واحد من المستفيدين من هذا الكتاب، لأنه لو لم يغير هذا الكتاب من حياتنا، لكان قد قتلناك وجلسنا لنأكل لحمك الآن..! وهكذا فلا مجال للدفاع في تأكيد أهمية الكلمة بالكتاب المقدس!! وهل يدافع أحد عن الأسد؟! وقد وصف الإنجيل برسالة فرح وموحى به من الله ونافع للتعليم (2 تي 3: 16)

ولهذا قيل: يوجد أعظم رجاء لأعظم خاطئ يقرأ في الكتاب المقدس... على حين يوجد أعظم خطر على أعظم قديس يهمل الكتاب المقدس.. كما من الهام ان نتأمل بعمق فيما نقرأ ، ولهذا ذكر معلم الأجيال مثلث الرحمت البابا شنودة بقوله: "فالكلمات هي مجرد غلاف يغلف معاني داخلها، كالصدف التي تحوى داخلها اللؤلؤ..". كما من الجدیر القول أن يوفر الإنسان لنفسه فرصة لإختلاء مع الرب وكلماته لأن كل ما كتب في الكتاب من أجل تعليمنا حتى بالصبر والتعزية بما في الكتب يكون لنا رجاء، ولكن المتشكك والمرتاب في كلمات الرب هو يشبه موجا من البحر تخبطه الريح وتدفعه فلا يظن ذلك الإنسان أنه ينال شيئا من عند الرب. (يع 1: 6-7) .. كما لنا لقاء آخر في تأكيد واللقاء جانب من الضوء حول ضرورة وأهمية القراءة..



أي أزمة وأي مشاكل وأي ظروف صعبة بفضل الله طول ما إحننا مع بعض، الأمور هتعتدي والظروف الصعبة هتنتهي. المهم تفضل بلدنا بخير وشعبها يفضل بخير.
وكل عام .. وجميع المصريين بخير.

تهنئة قنصل سيدني بعيد الميلاد المجيد.

قدم القنصل العام السيد محمد خليل التهناتي للجالية المصرية في سيدني بحضوره الاحتفال بعيد الميلاد في كاتدرائية القديسة مريم العذراء والشهيد مارمينا.

أقيم القديس برئاسة نيافة أسقف سيدني الانبا دانييل مساء السبت 6 يناير وسط حضور كبير للجالية القبطية. ونقل السيد القنصل العام رسالة التهنئة من الرئيس عبد الفتاح السيسي الي أقباط المهجر.

حضر القديس العديد من الشخصيات البارزة في الساحة الاسترالية من أعضاء البرلمان في نيو ساوث ويلز وكذلك عن بلدية روكديل. كما قدم التهنئة بإفتتاح كنيسة جديدة سميت باسم القديس بيشوي كامل متتمياً عاماً جديداً للجميع يسوده السلام والمحبة.



تهنئة الرئيس بعيد الميلاد.



شارك الرئيس عبد الفتاح السيسي أقباط مصر الاحتفال بعيد الميلاد المجيد بكاتدرائية ميلاد المسيح بالعاصمة الادارية الجديدة مهناً قداسة البابا تواضروس الثاني بابا الإسكندرية وبطريك الكرازة المرقسية والأخوة الأقباط سواء داخل الوطن أو خارجه بمناسبة عيد الميلاد المجيد.

متنياً من الله أن يكون هذا العام نهاية لفترة صعبة مرت علي العالم كله ومنذ عام 2020.

وأن تنتهي الازمة في قطاع غزة ولنا موقف محترم لوقف اطلاق النار وإدخال المساعدات، والمباحثات لحل القضية.

تحياتي لقداسة البابا

الذي أكن له كل الاحترام والتقدير والمحبة الناجمة عن مواقف لا يفعلها إلا رجال مخلصون يحبون بلدهم ويحرصون عليه. لقد عشت هذا الكلام عملياً مع قداسة البابا وله كل التقدير وأشكر علي كل اللي فات واللي جاي. وأكمل حديثه.....

كلمات من القلب

لوريس أبيادير

الصمت لغة العظماء .
وقد يكون سترأ للجهلاء .
وقد يكون للنفوس إرهاق
هو صمت في ظاهره لكن في جوهره ضوضاء ..
قد يكون هروباً من واقع
فيه الكثير من النوايا نساء .
الصمت قد يكون رسالة وقد يكون جواب ..
وربما هو شيء من العتاب ..
هناك من يراه تجاهلاً ..
ولكن خلف كل صمت ألف حكاية
إن تحدث بها الصمت أسكت كل اللغات
وإنتحرت في حضرة كل الكلمات ..
نهوي الصمت ونبوة بين منحنياته
هو ذلك الصديق الخفي الذي تلجأ إليه كلما ضاق بنا الحال ..
وعجزنا عن البوح أو الكلام ..
فقد نصمت قهراً .. حزناً .. خوفاً .. ظلماً .. غضباً .. ضعفاً
وقد أحياناً نصمت حباً .. عشقاً .. شوقاً .. حنيناً وألماً

العدد رقم 184-1243

الاحد 27 أغسطس 1738 ش 6 مارس 2022 م



صدرت مجلتي ينبوع المحبة والمنازة اعتباراً من شهر فبراير 2022 في عدد مشترك وثوب جديد , جميع صفحاتها ملونة وستستمر على ذلك شهرياً 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 بالايذاع 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

صفحات مع المصريين

الصحفية.. وداد الياس

الي شريكة العمر والقلب!!



ويحزننا.

بعيداً عن السياسة ... والتاريخ .. والحروب .. والأرهاب .. وبعيدا عن كورونا وما يتفرع منها من جديد ... بعيد عن نشاط الجالية وتكريم هنا وجوائز هناك . الكثير من المشاكل حولنا وكثير من تجارب فردية ، قد لا يكون للإنسان يد فيها ولكن الظروف والقدر يحددان المصير. ... وقد حاولت دائما وبقدر الامكان الابتعاد عن باب المشاكل رغم كثرة الرسائل التي تصلني . ولكن أحيانا لا تستطيع أن تدير وجهك عن مشكلة معينة... خاصة حين يكون بين سطورها رقي انساني واحساس صادق... وتربية مسؤولة شكلت شخصيات تستحق أن نقف عندها بالتقدير والاحترام.

والحكاية وصلنتي رسالة ..

وفضلت نشرها كما هي ، ووضعت لها عنوانا... إلي شريكة العمر .. والقلب !!

أكتب اليك هذه الرسالة وأنا تحت ضغط شديد من جانب سلوك الانسان أمام أشياء يقدم عليها مضطرا فيدفع الثمن من نفسه وماله وكرامته وسعادته.

والقصة من البداية ..

أنا في الأربعين.... تخرجت من كليتي العملية في مصر وتعرفت أثناء سنوات الدراسة بزميلة لي إرتبط بها عاطفيا ... وتزوجت من فتاتي الرقيقة ... نعم هي كذلك من الفتيات اللاتي تشع منهن الطيبة والسكينة والهدوء ... وجهها مريح وتحس بشغافيتها في أي معاملات ... وكانت وحيدة أبويها مع شقيق. وأسرنتي شخصية الاب المتزنة المثقفة أما الام فهي الصورة الناضجة لحبيبتي الرائعة وشقيقها، أحسست نحوه إنني كسبت أخا أرسلته السماء لي.

وتم الزواج بعد التخرج ومرت سنوات وهاجرنا جميعا ... وبدأنا معاً الدراسة هنا وتأسيس عملنا الخاص ونحن نتنقل من نجاح الي نجاح ونحن معها أسرة مثالية يسودها الحب.... نزور اهله كل اسبوع أو ناسفر معا للشواطئ الجميلة. ورزقني الله ابني الاكبر بعد ثلاث سنوات ثم تلاه بابنتي. وتقدمنا أيضا في وضعنا المالي واستقر بنا في بيت جميل كنا نحلم به دوماً. وسارت حياتنا في روتينية طريقتنا كل يوم معاً. الولد للمدرسة والبيت عند تيتا، وأنا وهي في عملنا الناجح نشترك معاً في كل شيء.

وزوجتي دائما الفتاة التي عرفتها في الجامعة .. هادئة مريحة .. متفهمة للحياة والناس. ولكن ... بدأت الأخط عليها بعض الهموم وكلانا كتاب مفتوح للأخر يفهمه بسرعة . أجابت بالنفي وسألتها تكرر فتعربت وألحت عليها فطلبت أن أتركها لفترة ثم تعرفني بما أريد.. وتركتها صامتا مضطراً محترماً رايها ومنتظر لما هو أت.

ولكني لاحظت أن همومها أستمرت وفترات تغيبها عن العمل زادت والهدوء الذي كان يشع في وجهها أصبح شحوبا ونظرة حزينة ... وكررت السؤال، ففقت بشدة وجود أي شيء .. وذات صباح بعد أن أمضيت ليلة لم يغمض لي فيها جفن، قررت أمراً. كنت قد لاحظت عليها مؤخراً خروجها وحدها لفترات تأخذ اليوم بطوله وأخبرتني انها تتجول في المحلات أو تزور أصحابها وكنت أصدقها بالطبع لأن مستحيل أشك فيها . كنت أريد فقط أن أعرف ماذا يشغلها

في ذلك اليوم ... وصلت الاولاد كل لمكانه ووقفت في ركن بعيد من المنزل حتي شاهدت سيارة تاكسي عند الباب وخرجت اليها مباشرة. تتبعتها بسيارتي وقلبي يخفق وينتفض من الالم . ثم وقف التاكسي امام احدي المستشفيات وركنت فريبا وتتبعها، حتي صدمتني اللوحة المكتوبة علي الواجهة وهو "مركز لعلاج السرطان" ودخلت متصورا أي شيء... سألت موظفة الاستقبال عنها فقالت لي انها مريضة منذ شهور ومنتظمة في العلاج الكيميائي بالمركز. دارت بي الارض حتي كدت اسقط من طولي... واسرعت الي الداخل فوجدتها جالسة تنتظر دورها في هدوء واستسلام كعدها دائما. تقدمت اليها ببطء الي أن وقفت أمامها وحزن الدنيا في قلبي. وأحسست بي فرغت رأسها لتراني، لم تفزع إنما استقرت نظراتها الحزينة علي وجهي ثم بدأت الدموع تنسال علي خديها وفي نفس اللحظة تنساب دموعي أيضا أمام المرضي والمرضات. لم أقل شيئا، وإنما جلست بجوارها محطما وتماسكت قليلاً.

وخرجت الكلمات من فمي (أحنا إشاركنا في كل حاجة في الدنيا من أول يوم، ليه ما شاركتنيش في ده كمان) فلم تزد عن الضغط علي يدي وهي تجفف دموعها.. ثم جاءت الممرضة تستدعيها لجلسة العلاج فهمت أن أدخل معها ولكن الممرضة رفضت .. ثم خرجت بعد عدة ساعات متعبة مرهقة... وإنصرفنا .. وفي سيارتي جلسنا ورفضت أن أدير المحرك قبل أن تتكلم.

وروت لي القصة كاملة من اللحظة التي شكّت فيها من بعض الاعراض ... إلي تردها علي الطبيب المتخصص الذي أكد وجود المرض الخبيث الي بداية العلاج . وقالت لي وسط الدموع انها رأت أن تجنبي العذاب في وقت مبكر وأن تبعدي عنه أطول فترة ممكنة حتي لا تفسد حياتي بالقلق.

لن أطيل التفاصيل ... ولكني منذ تلك اللحظة أعتبرت هدف حياتي هو انقاذها واسعادها وتوفير كل راحة لها .. وقلت لها اني علي استعداد للتنازل عن كل ما نملك لتعود إبتسامتها الصافية ولكن مرت الايام ، ونحن لا نملك إرادة الله .

انسحبت الشريكة الغالية الرقيقة في هدوء وأسف كأنها حزينة لأنها أزعتني بهذه الايام.

وأنا لا أكتب لأنني حبي وحياتي .. لأنني فعلاً أكتبها بدم قلبي .. وكثيراً ما أعاتبها علي رحيلها وتركي مع الطفلين ... إحتضن الجد والجدة الأحفاد. ولكن بعد فترة استأذنتهما في عودتهم للمنزل لأنني لا أطيق البعد عنهما، علي أن نكون معاً في نهاية الاسبوع. وسارت الايام روتينية ورضيت بمصيري وتكريس حياتي للصغيرين .. وتمر الايام ثقيلة .

وذات يوم وأنا في بيت صهري أراد أن يكلمني في موضوع ... أخذ جانباً وبدأ يحدثني .. قال ... لست في حاجة لتعرف اني منذ اليوم الذي دخلت فيه بيتي وأنا أعترك ابناً ثالثاً .. لقد فكرت وزوجتي طويلاً في ظروفك وإنتهينا الي أنه لابد أن تتزوج خاصة وإننا في آخر العمر ولا نريد ترك حفيدنا تحت أي ظروف. لذلك قررنا مساعدتك في اختيار زوجة نقف في خلفها ورحمتها، وتكون أما ثانية للأطفال . كان الأمر مفاجات لي لكن بعد الحاح وافقت، وأنا لا أتصور أخرى تحل مكان الراحلة الغالية .

وتعرفت عليها ... مدرسة تجاوزت الثلاثين متوسطة الجمال وإن كان كل اهتمامي هو رعايتها لأولادي ..وهي أيضاً خادمة نشيطة لها دورها في

النشاطات الكنسية. وطلبت تغيير مفروشات البيت كله، حاضر! وسيارة جديدة لها .. حاضر!! وفي كل مرة تطلب شيء جديد تردد .. (لا تنسي اني وافقت عليك وأنت أرمل ومعك أولاد) واستمرت تغالي وتغالي في مطالبها وإذا تأخرت أو اعتذرت تذهب لبيت والدها بدعوي حاجتها للراحة من عناء الاطفال. وصدقيني أن الهدايا التي حصلت عليها لو أعطيتها لشريكتي الراحلة لاثممتني بالجنون. في خلال سنة غضبت في بيت أهلها خمس مرات .. وفي هذه المرة رفضت الذهاب لمراضتها وارجاعها.

أسأل نفسي... هل أخطأت حين قبلت إقتراح صهري وجد أولادي بالزواج؟؟ أم أخطأ هو حين تصور أن هناك من سيرحم أحفاد بعد أبنته ؟

لكتاب هذه الرسالة أقول... .. أنت لم تخطئ .. ولم يخطئ صهرك العظيم الذي يفيض قلبه حب لك وللشرف رغم فجيعة في ابنته الوحيدة... إنما أخطأت الظروف الاليمة التي امتحنتك بهذه المحنة. ونحن لا نملك من أمر نفسنا شيئاً...ولا نحن قادرين علي اختيار الحياة التي نتمناها... هناك دائماً القدر يرسم لكل منا نصيبه في الحياة... فلا تلوم نفسك .. وقد أعجبت كثيراً بشخصية هذا الاب وواقعيته وتجرده من الانانية وتعامله بواقعية مع تغير الظروف.

المشكلة أن زوجتك الجديدة لم تتكيف مع ظروف حياتك .. واسمح لي أن أخطبها مباشرة.

ليس من الرحمة أن نحاسب انسان علي أمر لا حيلة له فيه.. وانت بهجرتك لبيتك تحاسبني الزوج علي قدر لم يختاره. وتنسي أنه أب لطفلين لا يستطيع التحكم في مشاعرهم الطفولية الساذجة. لقد قبلت منذ البداية أن تكوني أما ثانية للطفلين وفرضت شروطك المتشددة عليه .. وقبل هو بها. ومن واجبك أن تؤدي الامانة وتكوني له عوناً لتساعدية أن يسعدك.

أنه شاب أمين ينبغي أن تحرصي عليه. إذ ما كان أسهل أن يترك الطفلين في رعاية الجد وينطلق في حياته حر. ولكنه جاد لا يعرف العيب وتاريخه مع الزوجة الراحلة يؤكد ذلك. هذا النوع أحرص عليك من غيره لأنه يحتاجك لنفسه ولأجل طفليه. فلا تجعلي من هذا الاحتياج فرصة للإبتزاز النفسي والعاطفي.

إن الحياة أخذ وعطاء .. فإذا أسأنا لغيرنا اليوم واحتملونا لاسباب لا نقدرها فقد تقتص منا الحياة من حيث لا نعلم ولا ندري... والحياة كفيلا بأن تعلم الانسان إلا يقتر بصحة أو مال أو شباب أو جمال... فلا شيء يخفف من وحشة الانسان سوي دفع الروابط الانسانية.

والعقلاء يقولون دائما ... إذا لم يكن ما تريد .. فأرد ما يكون تكتشف جماله ... وتأكدي انك تكسبين خيراً وتقديراً برعايتك لهذين الطفلين المحرومين من حنان الام.

أنت خادمة في الكنيسة تفهمين جيداً معني العطاء والرعاية ... وأنت مدرسة وتفهمين أيضاً سلوكيات الاطفال.

خوضي التجربة مع هذا الزوج الممتاز.. وقومي بدورك بأمانة، وأصيري قليلاً. سوف تنجحين في الفوز بقلب زوجك ، وطفليه وتقدير واحترام كل من حولك.

والي اللقاء في العدد القادم....

هذه قصة حقيقية أحداثها في سيدني.



COPTIC ORTHODOX CHURCH
HOUSE OF SYENES
& AFFILIATED REGIONS
NEW - OLD - NT



الكنيسة القبطية الارثوذكسية –
كرسى الاسكندرية – ايباشية
سيدني وتوابعها باستراليا.
رسالة نيافة الانبا دانييل اسقف
ايباشية سيدني بمناسبة عيد
الميلاد المجيد لعام 2024.

الي الاباء الكهنة الاجلاء والخدام
والشماسة والشعب المحب في
الايبارشية والي كل الاصدقاء، سلام السيد المسيح
الهنا يكون معنا جميعا امين.

اتمني لكم سنة جديدة سعيدة وعيد ميلاد مجيد
بشفاعة والدة الاله القديسة الطاهرة مريم ،
وطلبات جميع القديسين ، وصلاة قداسة البابا
المعظم الانبا تواضروس الثاني ، بابا الاسكندرية
وبطريرك الكرازة المرقسية في المسكونة ادم الله
حياته بكل سلام وامان لسنين طويلة وازمنة
سلامية هادئة مديدة.

بينما العالم اليوم يمر بوضع معقد نتيجة الي
الوضع المدمر الذي تسببه الحروب في اماكن
كثيرة في بلاد العالم. وجدت انه من المناسب ان
تشارك سويا بعض النقاط الانجيلية عن: "عظية
السلام".

1- المصدر الاساسي لعظية السلام:

1-1 انه من المهم جدا ان نعلم ان المصدر
الاساسي والحقيقي والثابت للسلام الحقيقي هو
الرب يسوع المسيح رئيس السلام ، الذي قال عنه
اشعياء النبي 9 : 6: "لَا تَهْزُبْ لَنَا وَكَلْدٌ وَنُعْطَى
اَيْثًا، وَتَكُونُ الرِّيَاسَةُ عَلَيَّ كَتَفِي، وَيُدْعَى اسْمُهُ
عَجِيبًا، مُشِيرًا، إِلَهًا قَدِيرًا، أَبَا أَبْدِيًا، رَيْنِسَ
السَّلَامِ".

1-2 ولتأكيد النقطة السابقة التي ذكرت في العهد
القديم ، قام ملاك في العهد الجديد وقال للرعاة
الذي خافوا من ظهوره: "لا تخافوا! فهذا انا
ابشركم بفرح عظيم يكون لجميع الشعب" لوقا
2 : 10 ، ثم ظهر فجأة مع هذا الملاك جمهور من
الجند السماوي مسبحين وقائلين: "أَلَمْجَدُ لِلَّهِ
فِي الْأَعَالِي، وَعَلَى الْأَرْضِ السَّلَامُ، وَبِالنَّاسِ
الْمَسْرُورَةِ" لوقا 2 : 14.

1-3 النقطة الرائدة هنا ان الرب نفسه هو الذي بدأ
عملية السلام ، فقد بعث الملاك ليعلن الخبر السار
خبر ميلاد السيد المسيح للعداء مريم، انا
أجمعين. ففي الاوقات الصعبة والحروب يجب ان
نواظب علي الصلاة بامانة للرب يسوع طالبين
رحمته لكي يمن علينا بسلامه وبالتالي الفرح.

2- عظية السلام والكهنوت المقدس:

1-2 في العهد القديم كانت منحة السلام تعطى
لشعب كبركة من خلال صلاة الكهنة ، وذلك كما
ورد في العدد 6 : 22-23 و 26: "وَكَلَّمَ الرَّبُّ
مُوسَى قَائِلًا: 23: «كَلِّمْ هَارُونَ وَبَنِيهِ قَائِلًا: هَكَذَا
تُبَارِكُونَ بَنِي إِسْرَائِيلَ قَائِلِينَ لَهُمْ: 24: يُبَارِكُكَ

الرَّبُّ وَيَخْرُسُكَ. 25: يُضِيءُ الرَّبُّ بِوَجْهِهِ عَلَيْكَ
وَيَرْحَمُكَ. 26: يَرْفَعُ الرَّبُّ وَجْهَهُ عَلَيْكَ وَيَمْنَحُكَ
سَلَامًا.

2-2 وفي العهد الجديد وضحت رسالة الكهنة
الهامة في ارساء قواعد المصالحة بين الله
والانسان ، وذلك كما ورد في 2 كورنثوس 5:
20: "إِذَا نَسَعَى كَسْفَرَاءَ عَنِ الْمَسِيحِ، كَأَنَّ اللَّهَ
يَعِظُ بِنَا. نَطْلُبُ عَنِ الْمَسِيحِ: تَصَالَحُوا مَعَ اللَّهِ".

فهناك مسؤولية مشتركة بين كهنة الله وبين شعبه.
فالكهنة يجب ان يسعوا بكل طريقة كسفراء عن
السيد المسيح من خلال الوعظ ، لكي يعم السلام.
ويجب علي الشعب ان يطيع ويتصالح مع الله.
وان تصالح الانسان مع خالقه، لن يضر اخيه
الانسان ابدا.

3- هناك وقت لكي شئ تحت السماء:

ولكن ربما احد يسأل لماذا تنتشأ الحروب
والانقسامات ، ولماذا تطول ، واين الله من
الاهوال التي تحدث بسبب الحروب والمعاثر ؟
وهل الله يسمح بها ؟ احب ان اجيب اجابة الرجل
الحكيم جدا ، سليمان الملك ابن داود الذي قال: "لِكُلِّ
شَيْءٍ زَمَانٌ، وَلِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاوَاتِ
وَقْتُ. 2: لِلوَلَادَةِ وَقْتُ وَلِلْمَوْتِ وَقْتُ. لِلغُرْسِ وَقْتُ
وَلِلْقَلْعِ الْمُغْرُوسِ وَقْتُ. 3: لِلقَتْلِ وَقْتُ وَلِلنَّبَاتِ
وَقْتُ. لِلنَّهْمِ وَقْتُ وَلِلنَّبَاءِ وَقْتُ. 4: لِلنَّبَاةِ وَقْتُ
وَلِلضَّخْكِ وَقْتُ. لِلنُّوحِ وَقْتُ وَلِلرَّقْصِ وَقْتُ. 5:
لِلتَّفَرِيقِ الْحِجَارَةِ وَقْتُ وَلِجَمْعِ الْحِجَارَةِ وَقْتُ.
لِلْمَعَانِقَةِ وَقْتُ وَلِلانْفِصَالِ عَنِ الْمَعَانِقَةِ وَقْتُ. 6:
لِلكُسْبِ وَقْتُ وَلِلخَسَارَةِ وَقْتُ. لِلصِّيَابَةِ وَقْتُ
وَلِلطَّرْحِ وَقْتُ. 7: لِلتَّمْرِيقِ وَقْتُ وَلِلتَّحْيِيطِ وَقْتُ.
لِلسُّكُوتِ وَقْتُ وَلِلتَّكَلُّمِ وَقْتُ. 8: لِلحُبِّ وَقْتُ
وَلِلبُغْضَةِ وَقْتُ. لِلحَزْبِ وَقْتُ وَلِلصِّلْحِ وَقْتُ"
جامعة 3 : 1-8.

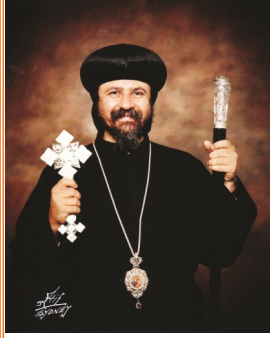
فاكيد هناك وقت للصلح وللسلام . ان المطلوب
فقط ان نواصل بحكمة وامانة بصبر كامل للصلاة
للرب يسوع المسيح رئيس السلام لكي يمن
بسلامه لنا.

4- وسائل احلال السلام الحقيقي :

بالاضافة الي المواصلة بحكمة وامانة وصبر
كامل للرب يسوع المسيح رئيس السلام لكي يمن
علينا بسلامه . يجب ان يكون لنا دور عملي ايضا
لاحلال السلام الحقيقي . وسوف اشارك مع
محبكم خمس نقاط انجيلية لاحلال السلام وهي
كالاتي:

1-4 ان منحة السلام تكون للرجل الذي يرضي
الرب ، وارضاء الرب الاله يكون بتنفيذ وصاياه ،
ولقد ذكر في سفر الامثال 16 : 7: "إِذَا أَرْضَتْ
الرَّبُّ طُرُقَ إِنْسَانٍ، جَعَلَ أَعْدَاءَهُ أَيْضًا
يَسْأَلُونَهُ".

2-4 والنقطة السابقة تأكدت في سفر اللاويين
26 : 3-6: "إِذَا سَلَكْتُمْ فِي فَرَائِضِي وَحَفِظْتُمْ
وَصَايَايَ وَعَمِلْتُمْ بِهَا، 4: أُعْطِي مَطَرَكُمْ فِي حِينِهِ،
وَتُغْطِي الْأَرْضُ غَلَّتَهَا، وَتُغْطِي أَشْجَارُ الْحَقْلِ
أَثْمَارَهَا، 5: وَيَلْحَقُ دِرَاسُكُمْ بِالْقَطَافِ، وَيَلْحَقُ



الْقَطَافِ بِالزَّرْعِ،
فَتَأْكُلُونَ خُبْزَكُمْ
لِلشَّبَعِ وَتَسْكُنُونَ
فِي أَرْضِكُمْ
أَمْنِينَ. 6: وَأَجْعَلُ
سَلَامًا فِي الْأَرْضِ،
فَتَنَامُونَ وَلَيْسَ
مَنْ يُرْعِكُمْ.
وَأَبِيدُ الْوُحُوشَ
الرِّيْبِيَّةَ مِنْ
الْأَرْضِ، وَلَا يُغَيِّرُ سَبْتٌ فِي أَرْضِكُمْ. فإذا إتبعنا

قانون ونظام الرب الاساسي وحفظنا وصاياه
وقمنا بتنفيذها ، سوف يمنحنا الرب هبة السلام .

3-4 ان اكبر عدو قاسي للانسان هو الخطيئة .
ويجب ان لا تسيطر الخطيئة علي الانسان بل
يتغلب عليها . واول مرة ظهرت كلمة: "خطيئة"
كانت في سفر التكوين عندما قام قايين وقتل
اخيه هابيل لا لمشكلة بينهما بل لان اخيه كان
بارا ، وقبل قتل قايين لاخيه هابيل انذر الله قايين
قائلا له في تكوين 4 : 6-8: "فَقَالَ الرَّبُّ لِقَايِينَ:
«لِمَاذَا اِعْتَطَيْتَ؟ وَلِمَاذَا سَقَطَ وَجْهُكَ؟ 7: إِنْ أَحْسَنْتَ
أَفَلَا رَفَعْتُ؟ وَإِنْ لَمْ تُحْسِنْ فَعِنْدَ الْبَابِ خَطِيئَةٌ
رَابِضَةٌ، وَإِنَّكَ اسْتَيْقَفْتَهَا وَأَنْتَ تَسُودُ عَلَيْهَا. 8:
وَكَلَّمَ قَايِينَ هَابِيلَ أَخَاهُ، وَحَدَّثَ أَنْ كَانَ فِي الْحَقْلِ
أَنَّ قَايِينَ قَامَ عَلَى هَابِيلَ أَخِيهِ وَقَتَلَهُ".

4-4 ان الحصول علي منحة السلام يحتاج الي
حوار بناء من اناس حكماء لاطراف النزاع ،
فعندما تنكر نابل اللنيم لخدمات داود الملك
العظيم ، قرر داود الملك قتله ، وهنا تدخل احد
الخدام واعلم زوجة نابل المرأة الحكيمة –
ابيجليل، وهي بدورها توسطت لزوجها عند داود
الملك وقيل الملك وساطتها ولم يقتل زوجها وتم
السلام وذلك كما ورد في 1 صموئيل 25 : 35: "فَأَخَذَ
دَاوُدُ مِنْ يَدَيَا مَا أَنْتَ بِهِ إِلَيْهِ وَقَالَ لَهَا:
«صُنِعْدِي بِسَلَامٍ إِلَى بَيْتِكَ. أَنْظُرِي. قَدْ سَمِعْتِ
لِصَوْتِكَ وَرَفَعْتُ وَجْهَكَ».

4-5 ان السلام يحتاج الي مشاورات بناءه
بالاضافة الي الحوارات البناءة من اناس حكماء
لاطراف النزاع . وهؤلاء المشيرين والوسطاء
سوف يكون لهم فرح عندما يسعون من اجل
السلام وذلك كما ورد في سفر الامثال 12 : 20:
"أَمَّا الْمَشِيرُونَ بِالسَّلَامِ فَلَهُمْ فَرْحٌ".

نطلب من الرب الاله أن يبارك بلدنا أستراليا
وشعبها، وحكومتها وكل العالم وموطننا الغالي
مصر.

دوموا في سلام الله الذي يفوق كل عقل . وكل عام
وانتم بكل خير .

صلاتكم عني .

الانبا دانييل بنعمة الله

اسقف ايباشية سيدني باستراليا وتوابعها



الرسالة البابوية لعيد الميلاد المجيد ٢٠٢٤م

باسم الآب والابن والروح القدس
الإله الواحد أمين

أهنتكم أيها الأقباء بالعام الميلادي الجديد وعيد الميلاد المجيد. أهنتكم من أرض مصر، من أرض القديس مارمرقس الرسول، كاروز مصر. وأهنتكم بهذا العيد. وأرسل التهنة باسم كل الأقباط في مصر. إلى كل الإبيارشيات والكنائس القبطية الموجودة في ربوع العالم. أهني الآباء المطارنة والآباء الأساقفة والآباء الكهنة، القمامسة والقسوس. وأهني مجالس الكنائس والشمامسة. وأهني كل الشعب القبطي الذي يحتفل بعيد الميلاد بحسب التقويم الشرقي الذي يوافق ٧ يناير.

التأملات كثيرة جداً في عيد الميلاد المجيد. وربما يكون السؤال المهم الذي يشغلنا جميعاً: **"أين هو المسيح؟"** العالم فيه الكثير من الاضطرابات والحروب والنزاعات. ولكن السؤال المطروح منذ تجسد السيد المسيح هو: **"أين نجد يسوع؟"** الرعاة عندما ظهر لهم الملاك ويشترهم بقوله: **"أبشركم بفرح عظيم يكون لجميع الشعب"** (لو ٢: ١٠)، كانوا رعاة يعملون عملاً بسيطاً جداً، ولكنهم في نفس الوقت يهتمون بالرعية. وكانوا في البادية في الصحراء. وكانوا في الليل يحرسون القطعان التي يرعونها. ثم نجد أن هؤلاء الرعاة عندما أثار إليهم الملاك بهذا الفرح العظيم، ينتقلون إلى المذود ويرون السيد المسيح طلقاً مقطاً بأقمصة صغيرة. وكان هذا فرحهم. وبعد ما رأوا المسيح انصرفوا. نفس السؤال كان مطروحاً من حكماء المشرق، المجوس، الذين أيضاً بحسب كتبهم وعلمهم ويحثهم في النجوم، عندما يظهر نجم له مواصفات خاصة ويحرك من الشرق إلى الغرب، تكون النتيجة إنهم يصلون إلى ملك اليهود الذي يولد حديثاً. وقد أرحقوا في السفر. وكلنا نعلم جميعاً إن إمكانيات السفر قديماً كانت محدودة للغاية. يستغرقون في الطريق أسابيعاً وشهوراً. ويصلون إلى بيت الملك المولود في بيت لحم. ويجدونهم ويقدمون له هداياهم، ذهباً ولباناً ومرّاً. نفس السؤال **"أين نجد المسيح المولود؟"** شغل هيرودس ملك اليهودية. ولكن كان قلبه شريراً. فأراد أن يبحث عن الصبي. وتظاهر إنه يريد أن يكرمه باعتباره ملكاً. ولكنه في الحقيقة كان يضمر سراً. وتسمع بعد ذلك أن هيرودس هو الذي أمر بقتل أطفال بيت لحم. قلبه كان شريراً.

السؤال الذي يشغلنا ونحن نحتفل بالميلاد: **"أين نجد المسيح؟"** ربما تبحث عن المسيح في البيوت الكبيرة والأماكن الغالية والغنية. والأماكن التي تعيش في رفاهية التكنولوجيا بكل صورها. أو في المواضع التي نظن أن المسيح يسكن فيها. كأماكن القصور والأماكن صاحبة المعيشة العظيمة. ولكن الحقيقة إن المسيح نجده في أماكن ربما لا نتوقعها.

ربما نجده في مكان مثل بيت لحم. وهي قرية صغيرة مغمورة لا أحد يعرفها. ونجده ليس في مساكن البشر ولكن في مذاود الحيوانات. نجده في مكان لا نتوقع أن يوجد فيه. هذا المكان يتميز بالبساطة وبالتواضع. ولذلك عندما تريد أن تبحث عن المسيح، ابحث عنه في الأماكن البسيطة والأماكن النقية. والأماكن التي تتميز بالطهارة وبالتواضع وبالبراءة في الحياة. نجد المسيح في القلوب الضعيفة. ابحت عنه. ولذلك أيها الحبيب، إذا أردت أن تحتفل بعيد الميلاد، الاحتفال ليس مجرد التياب الجديدة والطعام وشجرة الميلاد والزينات الكثيرة. هذا احتفال مفرح ولكنه على المستوى الاجتماعي. أما على المستوى الروحي فيجب أن تبحث عن المسيح، وتجد في أثره. تبحث عنه لتراه وتفرح به. تبحث عنه في كل إنسان متواضع القلب. تبحث عنه في كل إنسان يبحث عن السلام. ابحت عنه في كل إنسان يريد أن يخدم الآخرين. ابحت عن المسيح.

أنتذكر إنه في يوم من الأيام جاءت مجموعة شباب من أستراليا وطلبوا أن يخدموا. فأرسلتهم إلى قرية صغيرة بمحافظة البحيرة، قريباً من الأسكندرية. ولما رجعوا الشبابة من خدمة هذه القرية، التعبير الوحيد الذي قالوه قدامي هو: **"إننا هناك وجدنا المسيح"**. لذلك احتفال الكريسماس ليس هو احتفال الأخذ. بل هو احتفال العطاء، أنك تقدم. تقدم جهدك ووقتك وفكرتك ومالك وخدمتك. ومن خلال هذه التقدمة الكثيرة سوف ترى المسيح. فلا تحس لذاتك ولا تحس بمفردك أنانيتك. ولكن عس من أجل الآخرين. وابحت عن كل النفوس التي فيها ضعف. النفوس التي تعاني من ضيق أو أمراض أو متاعب، أو ثقلي الأحمال، كما يعثر الكتاب المقدس. اجعل الكريسماس ليس مجرد وقت ميلاد المسيح الذي تحتفل به في نهاية شهر كيهك. لكن اجعل الكريسماس طوال السنة بينما أنت تبحث عن المسيح في كل مكان. وستكون النتيجة إنك ستجد فرحاً كبيراً يملأ قلبك.

أنتذكر قصة جميلة عن إنسان كان يبيع أشجار عيد الميلاد. عندما أراد أن يبيع الأشجار الأخيرة التي معه في ليلة الكريسماس، لم يتقدم أحد لشراؤها. فحسرت بخيبة أمل أنه سيرجع البيت بدون دخل كاف. ليس لديه ما يكفي أن يحرص به طعاماً أو يقدم به هدية لابنته. فاقترحت عليه ابنته، بما أن الكريسماس على وشك الانتهاء، خذ هذه الأشجار وقدمها هدايا للآخرين. فابتدأ يختار بعض البيوت الموجودة في الحي الذي يسكنه. فذهب إلى البيت الأول وقدم شجرة هدية. فاستقبله أصحاب البيت، رجل وامرأته مريضة بشدة، وفرحوا جداً بتلك الشجرة. ثم ذهب إلى البيت الثاني ليقدّم لهم شجرة. ووجد أن الأم في هذا البيت فقدت ابنتها. فكانت في حالة حزن ولا تحتفل بالكريسماس. فلما قدم لها

الشجرة هدية، عادت إليها فرحة عيد الميلاد. ثم ذهب للبيت الثالث ليقدّم لهم شجرة. فوجد زوجاً وزوجة في خلاف والزوجة على وشك الطلاق. فلما قدم الشجرة، فرحوا بالشجرة وفرحوا بعيد الميلاد. وكانت النتيجة الجميلة أن البيت الأول الذي كان فيه الزوج مع زوجته المريضة إنهم أرادوا أن يعثروا عن فرحتهم قدموا طعاماً لهذا الرجل. ثم بعد قليل في البيت الثاني، أرادت الأم التي فقدت ابنتها أن تعثر عن فرحتها وتقدم له هدية. فكانت تشغل يديها معطفاً لابنتها التي توفيت. فأخذت المعطف وقدمته هدية للرجل. فأخذ الأب وقدمه هدية لابنته. والبيت الثالث الذي كان على وشك الطلاق، لما جاءت إليهم شجرة الميلاد، ابتدأ الزوج والزوجة يراجعان نفسيهما ومزقاً ورقة الطلاق. وعاد البيت في سلام. وبعد رجوعهما لبعضهما قديماً عطايًا لهذا الرجل. فرح هذا الرجل وابنته بالطعام وبالهدايا وبالعطايا المادية. وكانت هذه فرحتهم في عيد الميلاد.

أنا سعيد أن أرسل إليكم هذه الرسالة إلى كل كنائسنا وإبيارشياتنا. إنني سعيد بأننا نلتقي عبر هذه الرسالة في احتفالنا بعيد الميلاد المجيد. وأرجو لكم فرحاً وسعادة تملأ قلوبكم في هذا الميلاد مع بداية العام الجديد. وأكرر تهنئتي إلى جميعكم، إلى كل الكنائس والإبيارشيات والأديرة. وإلى كل المدارس والإكليريكيات. وهذه التهنة أرسلها لكم من أرض مصر التي تباركت بزيارة العائلة المقدسة في القرن الأول الميلادي. وتباركت بالنبوات التي تقرأها في سفر إشعياء. وتباركت أيضاً بكراسة القديس مارمرقس الرسول.

ربنا يحافظ عليكم ويكون معكم

كل سنة جديدة وأنتم بخير

وعيد ميلاد مجيد

تواضروس

المنارة

حبة

ينوي



الأبنا أنطونيوس أول الرهبان
والأبنا بولا أول السواح

