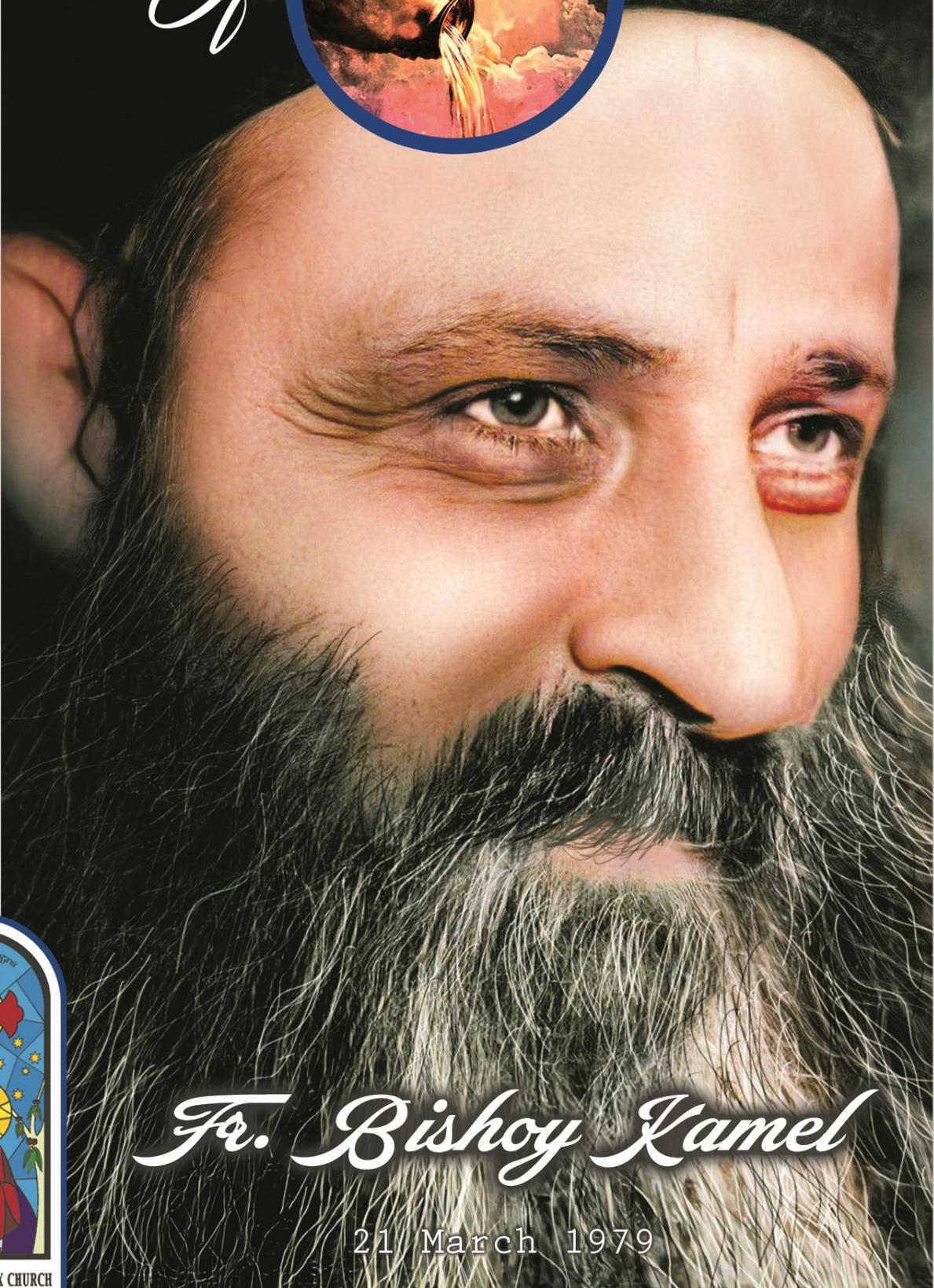
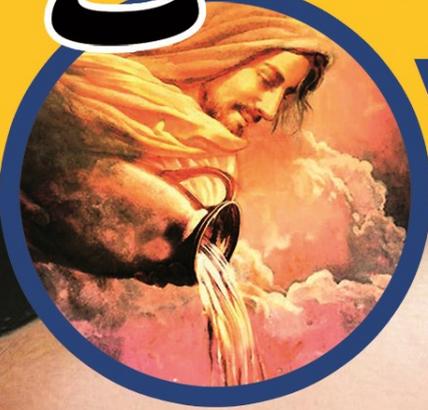


✝ EL-MANARA

Spring of Love



Fa. Bishop Kamel

21 March 1979



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



Today we celebrate special occasion:

1. The appearance of our Lord, through faith, in the life of Zacchaeus (pronounced "Za - Kee - ess"), as mentioned in the gospel reading of today.

In this lovely story of repentance, we see how wonderful our Lord is in accepting and utilising all different types of people in His service.

In the history of Christianity, we find that the Lord chose for Himself all sorts of people - from very spiritual to very sinful - and each of them played an important role in serving our beloved Lord Jesus Christ and became great examples to give us hope that the Lord can work with us, despite our weaknesses.

Who was Zacchaeus?

He was a Jew, and a chief tax collector. And we are told he was rich. In those days, tax collectors did not have a good reputation because many of them were corrupt. And for this reason, the people accused Zacchaeus (in verse 7) as being a "sinner".

How did he met Christ?

• In verse 3 we read:

LUKE 19:1-10

"He sought to see who Jesus was". Zacchaeus was very curious to see Jesus - perhaps he heard a lot of things about Him.

• But as King Solomon says in his book of wisdom: "The eye is not satisfied with seeing" (Ecclesiastes 1:8). It was not enough that Zacchaeus sees Christ physically, but he desired to see Christ through eyes of faith. And this is a lesson to us that it is only through faith that we can truly see Christ.

• But his problem was that he was very short, and the crowd was stopping him from seeing Christ. So for this reason, he climbed a tree so that he could see over the top of the crowd.

• What Zacchaeus did is an important point for us, because it symbolises that many times in life, there are obstacles that stop us from seeing Christ, and the only way for us to see Christ and be seen by Christ, is for us to rise above all these obstacles and worldly care, and look to the Lord through eyes of faith.

• Because he greatly desired to see the Lord, he forgot about his pride and position of being the chief tax collector, and instead, he climbed a tree like a young boy. This also shows us that the only way for us to see the Lord is to leave behind

our pride and selfish ambition, and humble ourselves like children.

• Another important point is that when Zacchaeus climbed the tree, he was alone, and this teaches us that in solitude, we are able to clearly see the Lord, and experience having wonderful conversation with him.

• The only thing Zacchaeus wanted to see was the Lord, and nothing on earth - not even his job position or his shortness, was going to get in the way between him and God.

• It is important to remember that, anyone who desires to see Christ with all their heart, will overcome any obstacle or difficulty just to see Him.

• It would have been easy for Zacchaeus to give up and go home, because he was stuck in the middle of the crowd. But instead, he insisted to overcome all this difficulty, in order to see the Lord, and his reward was very great.

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

• We are told in this verse that "Jesus came to "the place". "The Place" is where Zacchaeus was alone in a tall tree. He climbed the tree like a child because he wanted to see the Lord and the crowd was stopping him.

• For this reason, "the place" here represents the place of solitude that is away from the worldly cares. It is "the place" of humility, and "the place" that is very far away from pride and ego. Because it is in this place and in this way, that we will meet the Lord.

• In this verse, we see that the Lord took individual notice of Zacchaeus, and called him by name. This lovely interaction, teaches us some very important lessons:

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

2. The Lord responds to those who greatly desire to see Him, and will reward them by giving more than what they desire. Zacchaeus only wanted to see the Lord, and as a result of his faith, the Lord not only allowed Zacchaeus to see Him, but He also spoke with him personally, and had dinner with him also.

3. The Lord invited Himself to have dinner with Zacchaeus because He knew Zacchaeus would welcome Him. This shows us that wherever the Lord goes, He opens the heart to receive Him. And this is why there is an important responsibility for each of us to spread the love of

God to those who do not know Him.

4. The message of this verse is very clear to us: the Lord is telling us that if we desire to see the Lord, the Lord will not delay in coming to us. As an example, we find in the Song of Songs that the Shulamite woman (who symbolises the soul) was desiring to see her beloved (who symbolises our Lord Jesus Christ). She said: "I will rise now...and seek the one I love..."

and then we find that as soon as she sought the Lord, he came to her: "scarcely had I passed by...when I found the one I love. I held him and would not let him go" (Songs 3:1-4).

5. This proves to us that as soon as the soul desires to see the Lord, the Lord comes to the soul immediately. Also St Moses the Black - he desired with true faith to know who the true God was. And for this reason,

the Lord responded immediately to his request.

6. The Lord will never delay in responding to a heart that is full of faith and love for Jesus Christ.

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

• The Lord took careful notice of Zacchaeus and gave him full attention - imagine being face to face with the Lord!

Continued next issue

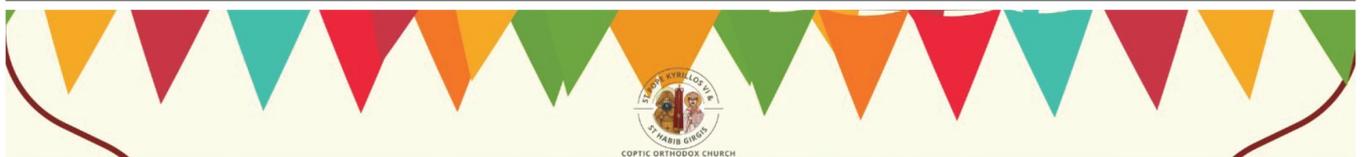


Nashid Saleh
8th Oct 1934 - 1st Feb 2024

Third day prayers Azza will be held at:
St Anthony and St Paul
Coptic Orthodox Church
29 Bolton Street, Guildford
Saturday 3rd Feb, 6-7pm



PIC-COLLAGE



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 Termastrac t3i

AUSTRALIA DAY CUP 2024

By: Bishoy Bassilious

On Sunday, 11th February, St Pope Kyrillos VI & St Habib Girgis Church, Monterey, hosted its seventh annual Australia Day Cup youth football competition.

Over 120 youth entered the competition, forming 16 teams – including six in the women's draw – together ensuring the several hundred spectators enjoyed arguably the best tournament to date.

The opening match of the women's round-robin tournament set the tone for the day, with defending champions AvengHERS needing a last-minute winner to see off Dream Team 1-0.

Coptic United, only entering one team this year put on a show early on, defeating Barbarians 4-0 thanks to a hat-trick from striker Layla Zabel who finished as top goalscorer.

After a run of four straight defeats, Barbarians managed to steal a 1-1 draw against Vets, scoring their sole goal of the tournament.

In what was shaping up to be a battle for top spot between joint tournament favourites Coptic United and AvengHERS, the former took home bragging rights 1-0 to send them into first place. A scoreless draw against St Demiana's Eagles meant AvengHERS did just enough to settle for second place, progressing to the final for a second successive year, on goal difference. In the final, Coptic United

started strong, with Mary Hanna giving her side a 1-0 lead. AvengHERS soon struck back through Juliana Tanios, before sealing back-to-back Australia Day Cups in a 2-1 win.

In the men's fixtures, Group A's Balrs FC, the defending champions, were stunned early on, going down 2-0 almost immediately to 3agezna FC, rebranded after appearing as St George FC in 2023.

Balrs FC captain Jeremiah Roffaell started the comeback before a late equaliser ensured they started their title defence with a point.

Team Ta3ban was up next, defeating the still sleeping Wake Up FC 3-0, with Mark Gerges netting a brace.

In Group B's opening matches, Raiders defeated Ballers in Paris 1-0, followed by last year's beaten semi-finalists, Eporos, up against Not Got a Postecoglou.

Unfortunately, the name was all the creativity they could muster, as Mark Beshai netted for Eporos in a 1-0 win.

Returning to Group A, George Mikhail ensured bragging rights for 3agezna FC in their St George Church derby against newcomers GK Enterprises, who sadly bowed out of their debut tournament with four losses.

Balrs FC continued their slow start, as Wake Up FC equalised late on through Kiro Tadrus. Ballers in Paris upset

Eporos 1-0 in Group B, before Aria finally played their first game of the day.

Waiting eight matches on the sidelines did not help matters, as they went down 3-0 to Raiders.

With Team Ta3ban surprising the crowd with their performances, Balrs FC had a point to prove; duly dispatching the early pacesetters in an emphatic 7-1 demolition. Maisam Awaz was at his goalscoring best, with an unbelievable five-goal haul leaving the fans in awe.

Mark Gerges got Team Ta3ban back on track with another brace in a 2-1 victory over GK Enterprises, while in Group B Not Got a Postecoglou managed a convincing 4-0 over Aria. While Eporos versus Raiders finished 1-1 as they battled for a spot in the semi-finals, Balrs FC settled for a 2-0 win over GK Enterprises.

3agezna FC fell to Team Ta3ban 2-0, ensuring the latter finished atop Group A and the former bowed out at the group stage.

In a gripping end to Group B matches Raiders and Not Got a Postecoglou played out a 1-1, meaning they qualified in first and second place, respectively.

In the first semi-final Team Ta3ban were up against tournament surprise packets Not Got a Postecoglou.

After going down through a goalkeeping error, Mark Gerges equalised with virtually the last kick of

the game, sending it to extra time.

From there it was one way traffic for Not Got a Postecoglou, with Abanoub Michael and Matthew Tawadrous giving them a 3-1 win and a maiden final in their debut Australia Day Cup. Raiders surprised Balrs FC in the second semi-final, going 1-0 up through Jono Tanios who slotted in off the post.

Daanish Awaz equalised almost immediately, ultimately sending the match into extra time.

Just when the fans thought they would be seeing their first penalty shootout of the day, Daanish's twin brother, Maisam, scored a last-minute winner on the end of a well-executed free-kick routine to seal a second final appearance in a row.

Balrs FC got off to a slow start once again, going into halftime 2-0 down thanks to goals from Tawdrous brothers Matthew and Peter.

However, a team talk must have done the trick as a quick turnaround saw Jeremiah and Maisam (top goalscorer with eight) make it 2-2, with the score remaining until the end of extra time.

Not Got a Postecoglou's goalkeeper, Peter Shenouda - winner of the inaugural Best Goalkeeper trophy - was the hero, saving all Balrs FC penalties as his team sealed a remarkable first-ever Australia Day Cup. They might just have a clue after all.





2-8 MARGARET ST BELFIELD

Contribute \$1000 = 1sqm of land
TARGET = \$5M
Donate today!

RAISED \$1.73M

REMAINING \$3.27M

PUNCHBOWL ROAD

MARGARET STREET

ST. WANAS CHURCH GROUNDS

QR Code

ST WANAS BAG

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

\$15 A MONTH FEEDS A FAMILY

FIGHTING HUNGER

\$4.5K OUR TARGET PER MONTH

DONATE NOW ezidebit

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

For further information or inquiries: +61 426 101 014
WWW.STWANASKIDSCHARITY.ORG.AU

St. Wanas KIDS CHARITY
Help kids in need.



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

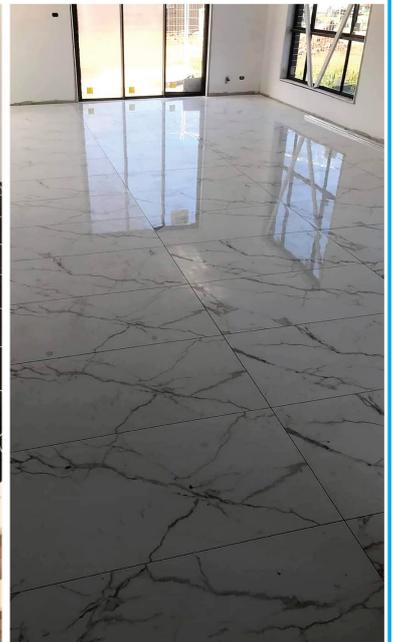
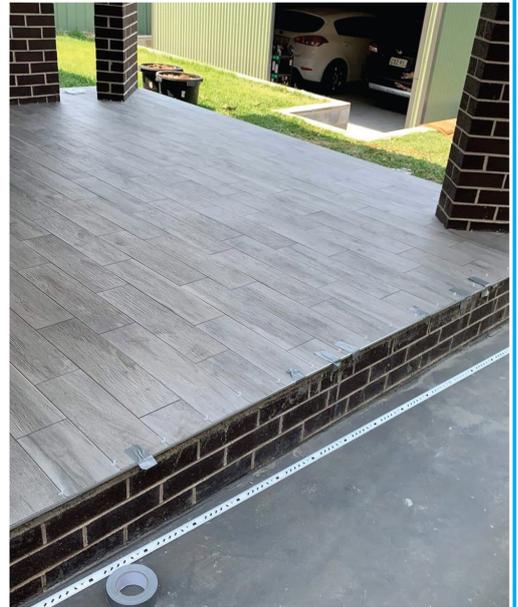
AND MUCH MORE WE CAN DO...

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%

OTHER HIGH ACHIEVERS



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
- مقدمو الرعاية الشخصية
- أخصائيو صيانة المنزل والحديقة

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

نعلم عن استعدادنا بعمل الارضيات الخشبية داخل وخارج البيت
باسعار جيدة جدا نتكلم العربية الاتصال بالسيد زياد



مهندس / عماد ميخائيل

A Dream Home

تصميمات معمارية حديثة

Mobile: 0415 779 251

A Dream Home is designed by **Emad Mekhail**

Architect - Engineering - Construction

Email: emadmek@hotmail.com



31 years of experience in Sydney

31 عاما في خدمة الجالية بسيدني

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



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

تشرف جمعية الجالية السودانية بدعوة حضراتكم بالاشتراك في المشروع
الخيرى

والذى نال ثقة واعجاب الكثيرين في الدقه والنظام
الاشتراك الشهري قابل للزيادة في حالة ارتفاع قيمة الارض ومصاريف الدفن

تدفع الاشتراكات عن طريق البنك كل ثلاث اشهر مقدما
المجلس ملتزم بسداد 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 المتقطه بالسفارة السودانية من توكيلاً—شهادة
قيد حياة واستخراج فيزا الدخول للسودان وخلافه
لمزيد من المعلومات يمكنكم الاتصال بكل من

فاني متى 0433493578

الفريد جندي: 0428270389

امير غريبال 0423430564



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



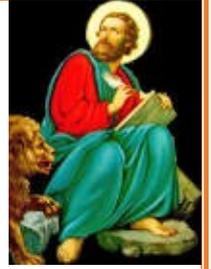
St. Mark Nubian Foundation

(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



Report – Juba & Cairo Trip– January 2024

A) Juba (Wednesday 10th. January → Monday 15th. January 2024).

1) I found that there are around twenty elderly male and female persons living in very hardship situation. The church is taking their burden fully, covering their accommodation, medical expenses, food and many others. There is only one nun caring for all of them. Most of them are in poor health condition. One of these elderly came to Juba from El-Renk, in extremely bad health condition. It cost the church US\$250.00 just to admit him to the hospital apart from all other expenses. Unfortunately, he passed away few days later. They are expecting more families to arrive from El-Renk escaping the war in The Sudan. So, more donations are urgently required to find accommodation for them.

2) Anba Elia Meeting:- i) H.G. thankfully recorded a voice message to express his gratitude to all those who donated cash to him. ii) H.G. recorded tow voice messages requesting people to donate to their local charities rather than send funds to charities in other countries as well as asking donors to graciously support Rumbek project.

3) Meeting with Rumbek Delegation:- The meeting was successful. Fr. Michael traveled to Rumbek and finalised all paperwork and now seventy acres worth of land is registered in the church's name. Anba Elliah will visit Rumbek on 20th. February 2024 to lay the foundation stone.

B) Cairo (Monday 15th. January → Monday 22nd. January 2024).

1) Fr. Daoud Lamey Meeting Friday 19th. January:- Fr. Daoud advised that Dr. Nasir will arrange local doctors in Juba to conduct medical check up to the elderly people as well as all those who are coming from El-Renk. Moreover, Fr. Daoud referred us to Dr. Lamya to discuss the establishment of a medical centre in Rumbek, within the Rumbek Project.

2) Meeting with Diocese of Sudan Representative:- Advised that fund received from The Diocese of Social Service is to assist with living expenses and rent; while fund received from The Sudanese Charities is used to assist with medical and educational expenses. Accordingly, we kindly requesting you to donate generously and willingly so as to assist our brethren in Cairo.

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



Coptic Orthodox Bishopric
of Khartoum and Republic
of South Sudan
Tel: + 249 1 8377046
8377176
8377274
Fax: + 249 1 8370646
8378288
P.O. Box 4 Khartoum- Sudan
Coptic Orthodox Bishopric
of Khartoum and Republic
of South Sudan



مطارانية كرسي الخرطوم
و دولة جنوب السودان
للقبط الأرثوذكس
تلفن: +249 1 8377046
8377176
8377274
فاكس: +249 1 8370646
8378288
م.ب. 4 الخرطوم - السودان
Coptic Orthodox Bishopric
of Khartoum and Republic
of South Sudan

جوبا - جنوب السودان التاريخ: 2024/2/15

الأخياء المبركين/ جمعية نوبيين فاونديشن الخيرية
بمدينة سيدني - أستراليا.

سلام لكم من الرب ونفعه...

ايها الاخاهاء... لقد رأينا أن السيد/ د. منقار ميوز مزيك هو
الشخصية المناسبة لمنصب مدير المشروع، المرتبط بجمعيتكم
العامة، الزعم إنشائه بمدينة ريمبيك بولاية جنوب السودان.

اعتنا الرب فاقبنا على ما يبعد اسمه.

أرثر/ ليا بنسند
الانبا/الينا

بنعمة الله / اسقف مطرانية كرسي الخرطوم و دولة جنوب السودان
وتوايها للقبط الأرثوذكس



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)

يوهيات مختارة

الاحتمال معروف أمره ..

إنه تلك الفضيلة التي تتحلي بها النفوس الكبيرة التي تحتل ما يمكن أن يأتي عليها من ضعفات الآخرين " ينبغي عليكم أنتم الأقوياء أن تحتملوا ضعف الضعفاء " هكذا يدعونا الكتاب. لكن تحملك أيها القوي أرجو أن يتوافق مع قدر استطاعتك. الكتاب هنا أوجد لك المنفذ إذ يقول " إن كان ممكنا فحسب طاقتكم سالموا جميع الناس " رو 18:12

- علي ذلك إن لم تحتمل أخاك بينما باستطاعتك التحمل فأنت مدان - لكنك إن خنت قدراتك المتواضعة، وحملتها أكثر مما تحتل فقد جاوزت التعقل ! ما الحل إذن ؟
الحل هو .. " إذهب وعاتبه " .. هذه وصية السيد المسيح. عتابك



قد يرفع عن كاهلك الأثقال التي يضعها عليك أخوك ولا تحتملها .
" فإن لم يسمع منك فقل للكنيسة .. فإن لم يسمع من الكنيسة فليكن عندك كالوثني والعشار " مت 16:18 أي إخلعه من حياتك ، فربما يتعقل مع الأيام !

والتحامل معروف أمره أيضا

إنه هذا الشر الذي به قد تتلذذ به نفسك لعة فيها باتهامك لأخيك ظلما، إما مواجهة أو من خلف ظهره، بأشياء لم يفعلها ضدك. وربما فعلها لكنه لم يقصدها. بل ربما فعلها وقصدها لكنها لتفاهتها لا تستحق أن تقف عندها !
محبو المسيح يحملون صلبانهم، وعلي قدر استطاعة قواهم علي قدر ثقل هذا الصليب الذي يحملونه عن طيب خاطر.

أما المتحاملون فهم مدعوون للتوبة فقد عرفت الكراهية طريقها -
وأسفاه - لقلوبهم !!

1988

2

عليك، أنت وأنا، عندما نتحدث، أن تحتل مكانين في وقت واحد ..
مكانك .. ومكان من يسمعك. إذ ياله من أمر عظيم يستحق المحاولة عندما نحدث الناس أن ندرك أثر كلامنا عليهم، أن نعرف ما يدور بعقولهم بسبب ما نقوله لهم مثلما نعرف ما يدور بعقولنا ..
مهمة المتكلم الناضج مهمة مزدوجة. هو مسؤول عن ما يقول ومسؤول عن استقبال سامعه لما يقول ..
- أنا أعرفه حساس بطبعه، أعل كلامي سيؤذي حساسيته ؟
- أنا أعرفه حريص علي ألقابه، أألني سأضايقه إن ناديته بغير ألقابه ؟

- إنه معجب بنفسه إذ يروي قصته، لكن سامعه كان بادي الملل، وإنصاته بصبر كان عن أدب لا عن إعجاب.

- إنه متأكد أن النكتة التي رواها عليه جديدة مضحكة. في النهاية هو الذي ضحك لا سامعه. فاته أن يعرف أن نكتته كانت خشنة غير أخلاقية.

- لقد عاد إلي زوجته بطل صنيدي. راح يقص عليها بكل الفخر كيف مسح به الأرض. فاته أن يدرك أنه قد أهان نفسه بنفسه.

ربما كان بارعا في نظر نفسه في إرساله للكلمات .. لكنه كان غشيمًا في استقباله لكلماتك !

1991

3

كلمات تشكلت في خاطري وأنا راكب الباص :

- هل انت حريص على انى مزعلش .ام انك حريص على انك متزعلنيش !

- سوف نظل صداقتنا معلقة في الهواء . طالما لا زلت تعطينى أجمل الردود .. لا أصدقها !

- ثباتك للنقد يثبت اخلاصك للعمل . عدم ثباتك للنقد يثبت اخلاصك لنفسك

ميشيل بطرس

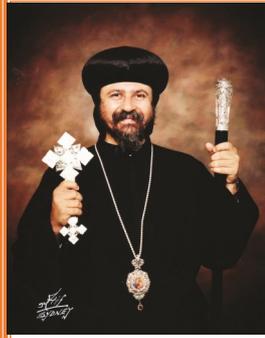
ذكري شهداء ليبيا العظام صعبان عليا يا مصر



صعبان عليا قلب أم أنكسر
صعبان عليا قلب أم علي ولدها أنشطر
صعبان عليا دم شباب طاهر انهدر
أمي قالت لي أوعى تسبب بلدك يا قمر
أوعى تسبب دارك ولا زرعك
ودمعها على خدها انهمر
قتلتها ياما دا أنا جالي عقد من بعد طول الأنتظار
ونويت ياما علي الترحال
وفي يوم السفر ...
في يوم السفر لميت خلاجاتي
وهي ... هي واقفة على باب الدار
تقول لي بلاش ...

وأقولها خلاص ... ياما دا عدى النهار
كلها سنه وأرجع معايا ياما محمل بالورود وبالآزهار
قتلتها دا احنا 21 صاحب يد واحدة ونقدر نواجه كل الأخطار
بعث اول جواب أطمئنها بحلاوة الأخبار
فرحت و دعت لي بالعودة لبلادى وبالاستقرار
لكن فى يوم من أيام غربتى هجموا علينا وبدون سابق انذار
قالوا أنت قبضى ودى معناها مصرى
وأخذونا من الدار للدار
أخذونا من ايدينا كشاه تساق للذبح فى يوم النحر
ذهبنا فى مكان خالى
ليس فيه سوى سماء وشط و بحر
وتذكرت رب المجد لنوال أكليل الشهادة
ويا أم الشهداء أوعى تبكى فأنا للمسيح لا استطيع الإنكار
وحياتك ياما أوعى تبكى
دول هما أحسنوا لى الأختيار
على ايمانى ذبحونى بس قولى لاختواتى
لا بد ان يتصدوا لهذا التتار
دمى ببصرخ على الرمال
و فى كل قطرة من قطرات مياه هذه البحار
يا مصر

كلمات
ميشيل جرجس



تابع عظة نيافة الابنا دانييل عن "يونان النبي"

ب- ما هو عملك؟ اراد الذين كانوا في السفينة ان يعلموا ما هو عمل هذا الرجل الذي وقعت عليه القرعة , ربما يعلمون شيئا عن شخصيته وبالتالي يعلمون بسبب من وقعت عليهم المصيبة وبذلك يجدون مخرجا لهذا المازق الي سيؤدي بحياتهم جميعا . ففي كثير من الاحيان يدل عمل الانسان على شخصيته , فمثلا نجد صفة الرحمة في عمل الاطباء والمرضات , ونجد صفة الالتزام والدقة في عمل رجال الاعمال , ونجد التسبب والانحراف في الذين يقومون باعمال غير لائقة , ونجد صفة طول الاناة في صيادي السمك , وهكذا ...



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



ت- ومن اين انت؟ ومن اين انت تختلف عن ما هي ارضك؟ من اين انت؟ تعني من اين انت؟ فرما يكون اتى الانسان من مكان افضل او يمكن ان يكون الانسان قد اتى من مكان شرير ووطنه يكون غير ذلك المكان الافضل او المكان الشرير . فلو طوار كان يسكن وسط شعب شرير في مدينة سدوم وعمورة ولكن ارضه لم تكن سدوم وعمورة . واذا سالنا لوطا بعدما اخرج الملاك من ارض سدوم وعمورة وقلنا له : من اين انت؟ فسوف يقول : من سدوم وعمورة . وان قلنا له ما هي ارضك؟ فيجيب قائلا : ارضي كانت هي ارض كنعان عندما خرجت مع ابي ابراهيم من ارض حاران . المكان الذي ياتي منه الانسان والارض التي ياتي منها الانسان ربما تشير ايضا الى جزء من طبيعة وشخصية الانسان , اراد هؤلاء الناس الذين كانوا في السفينة ان يعرفوا قدر ما يستطيعون من معرفة عن شخصية يونان لكي يقيموا موقفه . يونان النبي اصلا من جت حافر وهي تبعد حوالي 3 اميال الى الشمال الشرقي من مدينة الاناصرة (أى حوالي مسافة ساعة سيراً على الأقدام عن الناصرة التي من منطقة الجليل), و الناصره تبعد حوالي سبعين ميلا الى الشمال من اورشليم, ويافا تبعد حوالي 53 ميلا الشمال الغربي من اورشليم . اي ان جت حافر تبعد عن يافا بمسافة حوالي 126 ميلا . وللمعلومية المسافة من يافا الي ترشيش وهي كيليكية باسيا الصغرى في حوالي 250 ميلا.

ث- ومن اي شعب انت؟ الشعب الذي ينتمي اليه الانسان يشير بطريقة عامة ومباشرة في نفس الوقت الي شخصية ابناؤه , هنا احب ان انكر ما قالته راحاب الزانية للحاسوسين الذين ارسلها يشوع بن نون في يشوع 2: 8-11: "واما هما فقبل ان يضطجعا , صدعت اليهما الي السطح , وقالت للرجلين : علمت ان الرب اعطاكم الارض , وان رعبكم قد وقع علينا , وان جميع سكان الارض ذابوا من اجلكم , لاننا قد سمعنا كيف يبس الرب مياه بحر سوف قدامكم عن خروجكم من مصر , وما عملتموه بملكي الاموريين اللذين في عبر الاردين : سيحون وعوج , اللذين حرمتوهم . سمعنا فذابت قلوبنا ولم تبق بعد روح في انسان بسببهم , لان الرب الهكم هو الله في السماء من فوق وعلى الارض من تحت " . وكما خافت راحاب وذاب قلب شعبيها وكما لم تبق روح انسان بعد فيه بسبب ان بني اسرائيل معهم الله الذي هو في السماء من فوق وفي الارض من تحت , كذلك خاف الرجال الذين في السفينة جدا عندما عرفوا ان يونان من شعب بني اسرائيل اي عبراني . فنقرأ **يونان 1: 9-10**: "فقال لهم : انا عبراني , وانا خائف من الرب اله السماء الذي صنع البحر والبر " . هنا لم يجب يونان على اسئلتهم كلها بل قل امرين هامين جدا جدا : فصح عن شعبه . فقد قال : " انا عبراني " . واعلان عن الهه الذي لم يسألوه عنه فقال لهم : " انا خائف من الرب اله السماء الذي صنع البحر والبر " . وهنا يمكن ان نستفيد الدرسين الهامين الاتيين:

لا تحكم في امر ما قبل ان تحقق وتحقق جيدا مع كل الاطراف . وفي التحقيق الذي تجريه يجب ان تغطي كل جوانب الموضوع ثم بعد جمع المعلومات تقوم بتحليلها ثم تقمها ثم تصل الي القرار السليم بعد الصلاة العميقة وادخال الله في الموضوع .

ربما من عندما تحقق وتحقق جيدا في موضوع ما . ربما يؤدي هذا الي تغيير رأيك في امور جوهرية تخص حياتك الشخصية . فعندما احب يونان بعض الاسئلة خاف الرجال وفي النهاية تحولوا عن عبادتهم لغير الله الحقيقي الي عبادتهم لاله الذي يعبده يونان .

6. كانوا رجلا شجعان :

فعندما علموا شخصية يونان ومن اي شعب هو واي اله يعبد وعلما منه انه هارب من وجه اله البحر , قالوا له بكل شجاعة وفي نبرة توبيخ واضحة : " لماذا فعلت هذا ؟ يونان 1: 10 " وهنا لنا درس رائع ايضا وهو :

انه في بعض الاحيان ولمصلحة الانسان يمكن ان نستخدم التوبيخ فعندما قال الرجال الذين في السفينة ليونان لماذا فعلت هذا ؟ بل هذا على عدم رضاهم لما فعله يونان بالرغم من انهم لم يكونوا يعرفوا من هو يونان ؟ او من هو الهه ؟ . هذا بالإضافة الي ان ذلك ادي ان يونان نفسه ابتدا يعلم ان ما فعله خطأ وخطأ كبير . ولكن الله الرحيم الذي يسمع لخلص كل احد بما فيهم الذين في هذه السفينة . كان له هدف اخر . فقد استخدم خطأ يونان بهروبه منه لمصلحة هؤلاء الناس لمعرفتهم بالله الحقيقي من خلال يونان نفسه وليكون ذلك سبب ايمانهم به يونان وخلص انفسهم .

7. كانوا رجلا عظماء حاولوا ان ينقذوا يونان بدلا من ان يلقوه في البحر كطلبه .

بعدها عرفوا السبب في البلية التي اصابتهم , وهو يونان , الذي اعترف لهم وقال لهم كل ما حدث من حوار بينه وبين الله كما نقرأ في **يونان 1: 10**: " فان الرجال عرفوا انه هارب من وجه الرب لانه خيرهم " . تحير الرجال فيما يصنعون بيونان , فالمصيبة موجودة وسببها معروف ويجب ان يعالج الموضوع لنلا يهلك الجميع . ولكن كيف يعالج ؟ هنا سأل الذين في السفينة يونان قائلين : " ماذا نصنع بك ليسكن البحر عنا ؟ لان البحر كان يزداد اضطرابا " . **يونان 1: 11** , وكانت الاجابة الغير متوقعة ايدا والرائعة والتي ابتدأت تكوين ضمن الخطوات التي وضعها الله في خطته لانقاذ الذين في السفينة كما ايضا شعب نينوي . قال لهم يونان : " خلوني واظروني في البحر فيسكن البحر عنكم , لانني عالم انه بسببي هذا النوء العظيم عليكم " **يونان 1: 12** . هنا تعجب الذين في السفينة جدا , فلا يوجد انسان يقول كما قال هذا الانسان - يونان - ولا يوجد انسان يعلم انه اذا لقي في البحر , فان اله البحر سوف يسكن النوء , هذا الشيء غريب عن الذين كانوا في السفينة . اعتقد ان الذين في السفينة حزنوا جدا عندما سمعوا الحل للمصيبة التي هم فيها . فهم تعرضوا للمصيبة وعرفوا سببها بالقرعة والان علموا حلها من الذي وقعت عليه القرعة . قال الناس بعضهم لبعض ان لم نبحر كثيرا في البحر . وهذا الانسان يقول القواني في البحر فيسكن النوء عنكم , هلم نقوم بعمل اخر محاولة لانقاذ هذا الانسان الطبيب , الذي اعترف بخطيته وواجد لن الحل لهذا البلية . فقرر الناس الذين في السفينة ان يجفوا بعكس اتجاههم الي ترشيش اي ان يعودوا الي يافا مرة اخري . فنقرأ ذلك في **يونان 1: 13**: " ولكن الرجال جنفوا ليرجعوا السفينة



الخس ومما قالوه انه جيد للمعدة ومدد للبول ويسكن الصداع وهو أيضا سريع الهضم وينفع من حرقة الشمس ويدفع العطش. يحتوى الخس على 2% مواد دهنية و2و2% مواد بروتينية و9و0% مواد كربوهيدراتية والباقي ماء.

وبالرغم من ان قيمة الخس الغذائية ليست مرتفعة الا انه يحتوى على فيتامينات كثيرة مثل Vitamin A , C & B Complex كما انه يحتوى على عناصر معدنية مثل الكالسيوم والحديد والفسفور وهو من اكثر الخضروات التي تحتوى على فيتامين E او التوكفيرولات وهذا الفيتامين يطلق عليه ايضا **فيتامين المضاد للعقم Anti sterility vitamin** وهو ضروري للنسج الجنسي ويظهر العقم الناشئ عن قلة هذا الفيتامين في الذكور بدرجة أبطأ منها في الإناث غير ان التأثير على الذكور قد يكون مستديما أما في الإناث غير مستديم .

ايضا من اهم خواص Vitamin E انه عامل مضاد للأكسدة Antioxidant سواء داخل او خارج جسم الانسان فيحمي بذلك الفيتامينات الذائبة في الدهن من الفقد بالأكسدة في الأمعاء وفيتامين E فعل واقى كيمابيا على الكاروتين او مولدات فيتامين A

تعتبر اوراق الخس الخارجية اكثر فائدة من الاوراق الداخلية لاحتوائها على مادة الكلوروفيل التي تمتص الروائح من الجسم . كما يستفاد من اوراق الخس في مكافحة الامساك المزمن نظرا لاحتوائها على الالياف السيلليوزية كما يفيد المصابين بالرمال البولية والخس فاتح شهية الطعام وهو يسهل عملية الهضم ويولد تأثيرات ملائمة في حال احتباس البول ويهدئ الالتهابات المؤلمة في الكبد والأمعاء .

والخس يعتبر من المليينات فهو يعالج الإمساك ويرطب المعدة ويهدئ الأعصاب ويقوى النظر ويرفع مستوى الخصوبة عند الرجال والنساء . ولذلك فان الأبحاث الغذائية والطبية أظهرت ان وجود مادة الكلوروفيل والمسؤولة عن اللون الأخضر في الخس لها دور هام في امتصاص الروائح الكريهة من الجسم كما انه يدر البول أما زيت الخس والذي يستخرج من بذور الخس بنسبة 35% فهو

يخفض نسبة الكوليسترول في الجسم ويقوى القلب وينقى الدم ويقوى الأوعية الدموية وهو زيت شفاف كما انه مفيد للعقم والتناسل .

2 - الخيار Cucumber: لقد ازدهرت زراعة الخيار في الهند ومصر منذ أربعة الاف سنة على الأقل . لقد قدرها اليونانيون واضفوا عليها عددا من الفضائل العلاجية في القرون الوسطى . إن احتواء الخيار على نسبة 95 - 97% من الماء يجعله النبات الاقل غذاء بين انواع

ثقافة غذائية (77) طبق السلطة صحي ... غنى بالفيتامينات والمعادن (1)

د. / منير حنا إسكندر

يعتبر طبق السلطة طبق ضروري ومهم على مائدة الطعام وهو اساسى لكل فرد من افراد الاسرة الكبير والصغير ... الرجل والمرأة وذلك لما يحتويه من عناصر غذائية عالية القيمة فمكوناته تحتوى على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن والأملاح المفيدة للجسم صحيا وبدنيا بل وتفيد في علاج الكثير من الامراض . وبالرغم من ارتفاع اسعار مكونات طبق السلطة مع الارتفاع الجنونى فى الاسعار الا ان اساتذة التغذية اكدوا على ضرورة المداومة على تناول السلطة طازجة ونظيفة .

ومن العادات الغذائية المعروفة عن الشعب المصرى انه دائما يميل الى تناول فواتح الشهية والمقبلات ومن هنا جاء اقباله على الانواع المختلفة من المخللات والطرشى . وعندما تعرف على طبق السلطة والقيم والفوائد الغذائية التي يحتوى عليها بدا اقباله عليه واصبح من اهم الاطباق التي يتناولها الفرد على مائدة الطعام مع جميع انواع المأكولات فهو الطبق الذي يمد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية علاوة على احتوائه على بعض العناصر الأخرى التي تفيد الجسم .

قال ابو قراط قبل اكثر من 2500 عام " **دع الغذاء يكون دوائك ودوائك هو الغذاء**" مضى وقت طويل قبل ان تكشف الحقيقة فى كلمات هذا الفيلسوف العظيم . ففى الوقت الذى نعرف فيه حقيقة الغذاء الذى يمنع الامراض ويحافظ على الصحة الجيدة فان العلوم الحديثة تدلنا على افضل الاغذية التي يمكن لنا بواسطتها ان نحافظ على صحتنا .

ويحتوى **'طبق السلطة'** على انواع كثيرة من الخضروات كالخس والجزر بانواعه الاصفر والاحمر والاخضر وان كان يفضل الاصفر والخيار والطماطم والفجل والبقدونس وهذه هى الانواع المعتادة من الخضروات بخلاف البصل والثوم والفلفل الحار والبروكلى والكابتشو وغيرهما من الخضروات التي تحتوى على عناصر غذائية عالية تفيد الجسم . وفيما يلي نبذة مختصرة عن القيمة الغذائية لاهم مكونات طبق السلطة :-

1 - الخس Lettuce: نبات برى وقديم جدا وقد وجدت بذوره فى اثار فرعونية وكان الرومانيون يكثرون من اكله فى ولائهم الضخمة ليساعدهم على الهضم وكان الجنود الرومان يجففون اوراق الخس فى الشمس ويدخنونها لتهدئة الأعصاب. يتحدث اطباء العرب القدماء مطولا عن فوائد

الخضروات الطازجة (النيئة) وفيه عددا من الفيتامينات أهمها (ا) و (ج) ونسبة ضئيلة من فيتامين (ب) كما يحتوى على بعض العناصر المعدنية مثل الحديد واليود والكالسيوم والفسفور . وللخيار فوائد أخرى فهو مدد للبول ويفيد فى حالات ارتفاع ضغط الدم ويخلص الجسم من السموم كما انه مفيد لانه يمد الجسم بالماء على فترة طويلة كما انه يحتوى على فيتامينات A , B , C & D ولكن بكميات قليلة . وأضاف علماء التغذية الى ان تناول الخيار بقشره اكثر فائدة . فالقشر يساعد على حركة الأمعاء والإخراج ويفيد فى علاج الإمساك .

وللخيار كذلك فوائد جمالية عديدة فللخيار اثر واضح كقابض لمسام البشرة الواسعة ولذلك فانه يدخل فى عمل العديد من الأقنعة (الماسك) بالإضافة الى انه يناسب تماما ذوات البشرة الحساسة . وللخيار أيضا مفعول واضح فى تبييض البشرة والتخلص من الهالات الغامقة او الداكنة اللون والتي تظهر تحت العينين والتخلص من البقع والشوائب التي قد تصيب الوجه . وفى فترات الصيف يستخدم عصير الخيار كغسول لعلاج حروق الشمس وترطيب البشرة . فمن شهر استعملات الخيار هو وضع شرائح الخيار فوق العينين كعلاج للهالات السوداء وكعلاج للعين المجهدة كما يوصف الخيار لعلاج تجاعيد الوجه وذلك بوضع الشرائح منه فوق اماكن التجاعيد بصفة يومية . يوصف الخيار ايضا كعلاج للنمش وذلك بان تتقع شرائح الخيار فى الحليب قبل غليه عدة ساعات ويغسل به الوجه كما يساعد عصير الخيار ايضا على تقليل إفراز الدهون وبذلك يناسب البشرة الدهنية .

عزيزى القارئ ... عزيزتى القارئة ... الى اللقاء فى العدد القادم وتكملة الحديث عن مكونات غذائية أخرى فى طبق السلطة وأهميتها الغذائية.

كاتب هذه المقالة هو :-

- خادم بكنيسة القديسة دميانة والقديس اثنايوس الرسولي بباتشبول - سيدنى

- استاذ ورئيس قسم علوم الاغذية الاسبق بجامعة المنيا.

Former Head of Food Sci. Dept. Minia Univ - Egypt

- رئيس جمعية كيميائى الزيوت الافريقية الاسبق

Former President of African Oil Chemists Society (AFOCS)

- عضو جمعية كيميائى الزيوت الامريكية الاسبق

Former Member of American Oil Chemists Society (AOCS)

قَلتَ لِنَفْسِي

قَلتَ لِنَفْسِي إِمته يا رب أتوب
وإمته لِسَيْطَانِي أَقوله كِفَايَة ذُنُوبِ
إِمته يَبعد عني وأكون مِنْهُ غَيْر مَغْلُوبِ
إِمته أَبعد عَنْهُ وَهُوَ قُدَامِي مَقهور
إِمته أَبقي خُر في حَيَاتِي
لَا أَحَد يَحْدِلني بِشَهواتِي
إِمته أَكون خُر وَطَلِيقِ
بَحَلق في السَمَا وَعَارِف الطَّرِيقِ
وَلَا يَوْم رَجلي تَوهُ
وَلَا أَغرق مِنْ شَوِيه مَوْجِ
نَفسي يَوْم أَبقي مَتِينِ
أقول لَا يَحزَمُ وَأكون شَدِيدِ
لَا رِيح تَأخِذني وَتُورِدني
وَكلمه أَسمعها وَتَأدِيبِي
إِمته أَقول كِده كِفَايَة
كِفَايَة صَعَف وَمَهانَة
إِمته طَرِيقِي يَكُون رَبنا
وَكَفَايَة مَرجَحَة هِنا وَهنا
إِمته الرَّجُولَة الرَّوِجِيَة
وَكَفَايَة شَعَل عِيالِ
وَصِيبانِيَة وَدَلع وَدَلالِ
قُولتَ لِنَفْسِي إِمته أتوب
وَلِسَيْطَانِي أَقوله كِفَايَة ذُنُوبِ

يَا فَراشه

يَا فَراشه يا أم جَناحِينِ
خُرّه وَطَلِيقه عارِفَه تَروحي لِقِينِ
خَفِيفَة وَجَمِيلَة في رِشاقَتِكِ
وَعلِي الورُودِ بِنِلاقِي راحَتِكِ
ألوانِكِ زَاهيه بِتمدخِ مِنْ خَلقِكِ
وَلَا يَقدر قَنانِ يَبعد شِكلِكِ
خُرّه في الفِضاءِ تَسبِحي وَمينِ بِضايِقِكِ
بِترنمي بِلَعنَتِكِ وَرَبنا وَجِده سَامِعِكِ
وَديعَه وَمَتواضعَه وَالكلِ شايِقِكِ
يَا فَراشه هادِيه قوتِكِ في ضَعفِكِ
مُرتَفَعَة عَن الأَرْضِ وَلا حُدَّ مَرأَمِكِ
شَاكِرَة وَلا حُدَّ يَعرِف مَشاكلِكِ
لَا تَعرِف في الشَّوشِرَة
وَلَا كُتِر الكَلَامِ وَالرُّثِرَة
كُلِّكِ سَلامَ وَأمانِ

بِرَفَر في وَفَرخانَه عَلِي الدَّوامِ
لَا عُمرِكِ إِفْتخَرَت بِجَمالِكِ
وَلَا إِبْتِكارَتِ عَلِي أمثالِكِ
يَا فَراشه بِطِيري نَحو كُلِّ جَميلِ
وَتَبعدِي عَن كُلِّ شرِّ وَلو بَعِيدِ
يَا فَراشه يَا أم جَناحِينِ
خُرّه وَطَلِيقه عارِفَه طَرِيقِكِ فِينِ

جَفَف الدَّمع

جَفَف دَمَعكِ وَلا تَعُد بَعَد تَبَكِ
فَا اللهُ لَكَ يَسْمَعُ وَلكِ يُنْجِي
فانِ تَعَقَدتِ الأُمُورَ وَتَشابَكْتِ
وَليسِ مِنْ حَلِّ يُنْقِذِكِ
اللهُ يَفْتَحُ بابًا وَسَيَسْعِدُكِ
وَكمِ مِنْ جِبالِ لِلظَلَمِ قَدِ إِرْتَفَعْتِ
وَبِأَصْبعِ اللهُ هَيْطَلتِ وَمَا بَقِيتِ
وَإنظِر لِكِتابِ حَياتِكِ وَكنِ لَهُ مُطَّلَعًا
صَنعنا بِكَ وإشْكر اللهُ فَكمِ مِنْ خَيرِ
وَإذْكَر تَدخُلُه وَكمِ صَنعَ بِكَ خَيرًا
قَد نَفِشا فِاسْمُكَ عَلِي كَفِيبه
في مَحَبَّتِه تَنقُ وَكمِ صَنعنا أَفلا بَعُدِ
وَلَا تَتَجَرعِ أَلَمًا وَاليَوْمِ لَا تَبَكِ
وَاللهُ لَكَ سَمعًا فَأَنْتِ لَسْتِ بِنِيتِمِ
وَإمْسِكِ بِيدِ إلهِكِ فَهُوَ لَكَ سَندًا

مَحوتِ كَلامِي

مَحوتِ كَلامِي وَمَا أَسْماهُ البِعضِ شِعْرًا
وَأَعْلَقْتِ أَدانِي قَدَّ صَظُتْ بِها سَمعًا
فَالكَلامُ كَثِيرٌ وَلا يَقيِدُ وَلا يَنفَعُ
وَبَحَثتِ عَن بَعْضًا مُفِيدًا وَلَمْ أَفْلَحُ
فَالكَلامُ لَيسِ مِنْ يَزَنَه أَوْ يَصْلَحُ
وَالفَمُ بَأَيِّهِ مَفْتُوحًا وَكمِ هُوَ أَوْسَعُ
وَغَلِقَه يَحْتاجُ بابًا مِنْ حَديدِ أَوْ أَثَقَلِ
أَفلا تَخْرُجِ كَلِماتِ وَبِعدِها لَا أُنْدمُ
أَمّا مِنْ مِلْجِ يُملَحُها فَلَا تَفْسُدُ
فَكثَرَةُ الكَلامِ لَيسِ وَلا يَدُ أَنْ يَصْلَحُ
أَمّا مِنْ صَلواتِ مِنَ القَلبِ تَصْعَدُ
وَإِنْتِصارِ عَلِي شَيْطانِ وَمَا أَوْعزُ
وَالفَمُ تَخْرُجُ مِنْهُ تَأْمَلاتِ بِها نَفْسِ
تَسْعَدُ

في ذِكْري البابا كِيرِلُس

عَرَفناهُ مُتَوَحِّدًا بِالطَّاحُونَة
قَدِيسًا يَطْلُبُ مِنَ اللهُ المَعونَة
هَرَبَ مِنَ الدُّنيا وَكانَ وَديعًا
لَا إَعْتَدَ بِمَنْصَبِ وَعاشَ فَفيقِرًا
صادِقَ مَارِمينًا وَكانَ لَهُ شَفيعًا
وَكمِ نَاداهُ وَكانَ سَريعًا مُجِيبًا
وَكلِ يَوْمِ بِالطَّاحُونَة لِلقُداسِ مُقِيمًا
أَخْتِيارِ بِطَريرِكا وَكمِ كانَ وَديعًا
وَبِتواضعِهِ إِيخْتِفي خَلْفَ المَسيحِ
كانَ لِلمَذبَحِ مُحِبًّا وَكمِ كانَ عَجِيبًا
وَكمِ صَنعَ مُعْجَراتِ لِكُلِّ مَرِيضًا
أَنشَأَ لَشَفيعِهِ مَارِمينًا ذَيرًا
وَكمِ هُوَ في مَزارِهِ مُبِيرًا
يَا بِطَريرِكا وَشَفيعًا كِيرِلُسا
أَنْتِ في الشَفاغَة قَدِيرًا
يَا قَدِيسنا العَظِيمِنا طُوباكِ طُوباكِ

تَجَمَعَتِ الأشْجارُ

تَجَمَعَتِ الأشْجارُ وَهي سَاكِيةٌ
وَسمَعُ الرِّبيعِ أَناتِهِمْ وَكمِ هي بَاكِيةٌ
وَكمِ تَرجوا وَقلوبِهِمْ لَهُ دَاعيَة
أَنْ يَسالَ الخَريفُ مِنْ أَجلِهِمْ
أَنْ يَرحلَ فَكمِ تَصَرَّفاتِهِ مُؤدِيةٌ
وَطَرِيقَتِهِ قَاسِيةٌ أَعَدَمِهِمِ الأوراقِ
فَقَدُوا النِّفْثَ وَنَفوسِهِمْ لَيسَتْ رَاضِيةٌ
وَاجْتَمَعُوا وَصَلُّوا بِلِجاجةِ
لِيُرسلَ اللهُ لَهُمِ الرِّبيعَ في الوَقتِ وَ
السَّاعَة
يُضْمَدُ جُروحُهُمْ وَيَجْعَلُهُمْ في سَعادَة
وَيمسَحُ دَموعَهُمْ وَيَعِيدُ لَهُمِ المَهابةِ
وَردِ الرِّبيعِ وَكمِ هُوَ مَتالِمًا
سَأشْكو الخَريفُ لِمَنْ كانَ لَهُ مَرْتَبًا
قَالَهُ لَا يَرضُ بِالْألامِ وَلو كانَ مُوقِنًا
وَسيرِ سِلْبي اللهُ لَكُمِ مُبِكرًا
أَنْ يَرحلَ أَحَدًا مُتالِمًا فَكمِ يَعرُ عَلِيه
وَساتِي وَالبِسْمُ كُلِّ جَميلِ ناعِمًا
وَتَعوُدُ أوراقتِكِ وَالهَواءِ لَها مُهفَها
وَلا بَدَ لِليلِكِ أَنْ يَنْتَهي
بِصُبحِ جَميلًا وَمُشرِقًا
فَتَنفَسُوا الصَّعداءِ فَاللهُ لَكُمِ رَاعيًا

وَ اللهُ لَا يَرضُ بِظَلْمِ وَلا يَنْزُكُ ظالِمًا
وَرفَعَتِ الأشْجارُ يَدِيبَها مُصلِيةً
وَقلوبِهِمْ دَاعيَة شَاكِرَة الخالِقِ

أَمّا مِنْ رَفَعِ يَدِينِ

أَمّا مِنْ رَفَعِ يَدِينِ بِصَلاه
وَجَلِيسَة مَعِ الخَبيبِ في عَلاه
تَنجَاجِي وَبِهِ القَلْبُ يَطِيبُ
وَإِنْ عَلتِ المَشاكلُ فَهُوَ مُجِيبُ
وَإِنْ إِرْتَفَعِ الظَلِمُ وَكَثُرَ الظالِمِينِ
سَتَظَلُ يَدُكَ قَويَة سَاحِقَة المُتَكَبِرِينِ
وَأبَا لِيَتامِي وَأَنْتِ الرّاعي الأَمِينِ
مَا تَرَكَتِ يَوْمًا مُعوذًا
بَلْ سَدَدتِ أَعوادَ الكَثِيرِينِ
وَقليلنا ثابِرًا كَهِفَكي لَسْنِينِ
يَا مُحِبًّا أَحَبَبتِ الجَميعِ
وَثَوْرُغِ خُبْكَ لِكُلِّ الخاطِئِينِ
وَها صَليبُ العارِ حَمَلتَهُ
المَدينونِينَ لِتَغْفِرَ خَطايا
وَصَدِيقًا أَمِينًا وَصَدوقًا
إِخْتِيارِ صَدقَه الصَّادِقِينِ
أَي شَرَفَ لَنا جَميعنا
أَنْ تُكُنَ لَنا أبا فَحَنِّ بِكَ مُخْلِصِينِ

بِقالِم: جُورج حَبِيب



الحياة الجديدة

قصة يكتبها جورج حبيب

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

(40)

قرر مرقس بعد مدة طويلة من الانشغال في موضوع شراء الصيدلية وكذلك شراء المنزل وكذلك موضوع خطبة ابنته ومشكلة ابن عمه كمال وتصرفاته المتكررة والخاطئة ان يستريح قليلا اذ ان مجهوده وبعد عملية القلب التي اجراها لم يعد كسابقا

وكان الاطباء قد حذروه من المجهود الزائد ونصحوه ان يبعد عن التوتر قدر المستطاع لذا وقد اتصل به احد الاصدقاء من الكنيسة واخبره انه ذاهب الي كروز لمدة عشرة ايام وستمر السفينة بالمكسيك ولما لم يكن مرقس ولا نبيلة قد

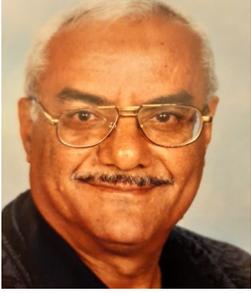
لعمل check on line فوجد مكانين ايضا واراد ان يحجز علي ان يجعلها مفاجأة لسوزي وبعد ان اتم الحجز اعلمها بذلك وفرحت جدا خاصة ان معها علي نفس السفينة مرقس ونبيلة والصدديق الاخر من الكنيسة

والي اللقاء في العدد القادم

ذهبا قبلا الي رحلة بحرية كهذه لذا وجدها فرصة لراحة نفسة واخذ اجازة من التوتر وكثرة الاحداث التي تلاحقه دون هواده لذا سال صاحبه ان كان هناك فرصة للحجز معه علي نفس الرحلة وفرح صديقه بذلك اذ ان مرقس ونبيلة من الشخصيات المحبوبة له ولزوجته لذا ابلغه صديقه ان يحاول ان يحجز له

وما ان انتهت المكالمة حتي ذهب صديقه علي الفور وعمل check online ووجد مكانين وقام علي الفور بالحجز لهما وطلب مرقس واخبره بذلك وكان مرقس قد جعلها مفاجأة لنبيلة اذ هي ايضا قد عانت من الارهاق طوال الفترة السابقة لذا فقد فرحت جدا بالمفاجأة وخاصة ان السفر بعد اسبوع فقط لذا سارعت بتحضير الحقاتب الخاصة بهما

وكان نبيل وسوزي قد علما بموضوع الكروز وفرحا جدا لذلك فكر نبيل سريعا لو كان هناك فرصة ليذهب هو وسوزي معها فطلب مرقس وساله عن تفاصيل الرحلة واسم السفينة وذهب



بامتصاص 90% من درجة حرارة الشمس الواصلة الى الارض ولا يعود انعكاسها مرة اخرى مما يؤدي الى الارتفاع التدريجي لحرارة الجبال والصخور ومياه البحار والمحيطات ورمال الصحارى . والامر الاكثر خطورة يتمثل فى ارتفاع درجة حرارة مياه المحيطات والتي تتسبب الى ذوبان الجليد والثلوج على قمم الجبال وفى مناطق القطبين الامر الذى يؤدي الى ارتفاع منسوب المياه فى البحار والمحيطات عدة أمتار وبالتالي الى غرق واختفاء العديد من المدن الساحلية الكبرى فى انحاء مختلفة من العالم . ويؤكد علماء المناخ ان ظاهرة الاحتباس الحرارى تؤدي الى تغيرات واضحة فى مناخ الكرة الارضية ، مثل معدل هطول الامطار وهبوب العواصف والاعاصير و حدوث الفيضانات والتيارات المائية فى البحار والمحيطات ، وزيادة التصحر والجفاف فى المناطق الزراعية وانخفاض فى الثروة السمكية وكذلك انقراض واختفاء هائل فى أعداد كثير من الحيوانات والنباتات الطبيعية الامر الذى يؤدي الى خلل كبير وواضح فى البيئة والانظمة الحيوية على كوكب الارض ، بالإضافة الى التغيرات الغير مسبوقة سواء فى ارتفاع او انخفاض درجات الحرارة فى أرجاء مختلفة من انحاء العالم ، كما هو ملاحظ خلال السنوات الاخيرة خاصة فى الدول الاوروبية . بجانب انكماش وتقلص فى مساحات الغابات المطيرة مع قلة المحاصيل الزراعية التى تؤدي الى انخفاض حاد فى المواد الغذائية للانسان والحيوان .

يمثل الاجتماع الخامس لهيئة التغيير المناخي تحت اشراف الامم المتحدة ، أعربت الهيئة فى توصياتها عن قلقها الشديد من ظاهرة الاحتباس الحرارى ، مؤكدة بان تزايد النشاط البشرى هو المسؤول عن التلوث الغازى فى العالم خلال الخمسين سنة الماضية الامر الذى يقود الى نتائج كارثية .

ومن أولويات الحلول المقترحة أو من أهم الطرق أو الوسائل لمواجهة هذا الخطر الداهم الذى يهدد الحياة على كوكب الارض ، اللجوء الى استخدام الطاقة المتجددة مثل الطاقة الشمسية والمائية والرياح والطاقة النووية بدلا من استخدام الوقود الاحفورى مثل النفط ومشتقاته والفحم فى الصناعة ووسائل النقل المختلفة . بجانب ذلك وقف تام لقطع الاشجار والعمل فى نفس الوقت على التوسع فى زراعة الاشجار التى تعمل على استخدام غاز ثنائي اكسيد الكربون .

لاشك ان العالم أمام تحد كبير يهدد حياة البشر ، وان كافة الحلول المطروحة للحد من انبعاث مزيد من الغازات الكربونية المسؤولة عن التغيير المناخي ، ليست من الامور سهلة التنفيذ عمليا ، فضلا عن عدم وجود توافق عالمي للتطبيقات العملية لتلك الحلول ، والسؤال الذى يطرح نفسه امام العالم هل نترك التكنولوجيا الحديثة تدمرنا ام نسخرها لخدمة البشر ؟؟

الخطر الذى يهدد الحياة على الارض

بقلم الدكتور مجدي شحاته

تشير الكثير من الدراسات والبحوث والتقارير العلمية التى يقرها علماء المناخ ، بأن هناك ارتفاع فى درجة حرارة كوكب الكرة الارضية بمقدار حوالى 1.4 درجة مئوية خلال الثلاث قرون الماضية . والامر الخطير الذى يتوقعة علماء المناخ ان حرارة الارض ستظل فى الارتفاع لتبلغ الزيادة الى 4.5 درجة مئوية مع نهاية القرن الواحد والعشرين . ويتولد عن تلك الزيادة فى درجة حرارة الغلاف الجوى والارض الى أمور كارثية على حياة الانسان والنباتات والحيوانات . تلك الظاهرة والتي تعرف بالاحتباس الحرارى ، تتسبب نتيجة تزايد انبعاث غازات ثنائي اكسيد الكربون والميثان و اكسيد النيتروجين وغاز كلوروفلورو الكربون . تلك الغازات التى تتكاثر معدلاتها نتيجة تزايد النشاط البشرى والذى يعبر عنه : بالثورة الصناعية وتقدم التكنولوجيا وزيادة وسائل المواصلات التى تستخدم الوقود الاحفورى مثل الفحم الحجري والنفط وكافة أجهزة التبريد . هذه الغازات والتي باتت تمثل نسبة كبيرة من الغلاف الجوى والتي تسمح بمرور اشعة الشمس الى الارض فى نفس الوقت الذى تعمل فيه بمثابة مانع أو حاجز يمنع للحرارة التى اكتسبتها الارض ان تنعكس وترتد مرة اخرى الى الفضاء الخارجى . لذا تعرف هذه الغازات بالغازات الدافئة او غازات (البيت الزجاجى) حيث تعمل الغازات على احتفاظ الارض بدرجات الحرارة التى امتصتها من اشعة الشمس الساقطة عليها . فالغازات الدفينة (البيت الزجاجى) تقوم

العدد رقم 184-1243

6 مارس 2022 م

الاحد 27 أمتير 1738 ش

المنازة ينبوع

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

للقراء 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



نحن جميعاً نعترف بعظمة النسمة
الرسولية التى كان يعيش عليها

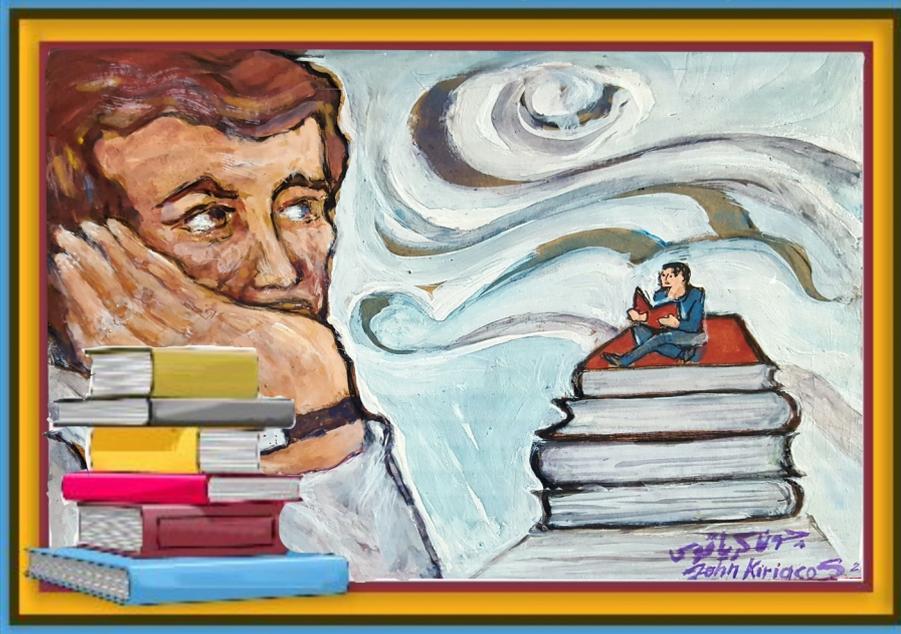
قداسة البابا كيرلس السادس

قديس القرن العشرين نسمة الكرازة
بإنجيل المسيح .

وبمناسبة ذكرى عيد نياحته تحتفل كاتدرائية القديسة السيدة
العذراء والشهيد مار مينا العجايبى ببكسلى بإقامة القداس
الإلهى يوم الجمعة 8 / 3 / 2024 من الساعة 3.30 - 6.30 م

لروح من أسس أول كنيسة قبطية بقارة أستراليا .
الذى يجدر بنا جميعاً الإشتراك فيه إكليروساً ، و شعباً تذكراً ، و عرفاناً بالجميل

القراءة خير جليس للمعرفة وللروح والعقل..؟!؟



بقلم وريشة: جون كيرياكوس

قبل أن أبدأ في تأكيد لأهمية القراءة فربما يتساءل البعض فلماذا والقراءة أمر بديهى فما الحاجة الى تأكيده..! نعم لا بأس.. لكن نظرا بأن البعض يتناسى أو يتجاهل ذلك. وحيث انه خفا امرا بديهيا عن مفهوم القراءة ولكنه هو عامل يتطلب التعليم والتدريب بل والأهم هو الأعتياد عليه كما أن العادة هي توأم الطبيعة.. ولنتذكر قول القديس بولس لتيموثاوس قائلا "الى أن أجئ أعكف على القراءة..". وهو أيضا ما يذكرنى بقول الأديب "طه حسين" - وكلنا نعرف أن طه حسين لم يكن يبصر ولكن الله أعطاه بصيرة قوية وكان مؤلف وصحفي بل ووزيرا للتعليم قبل ثورة 23 يوليو 1952 ..وله مقالة يصف القراءة بأنها "زاد الشعب" (وقوله هذا تشابه فيه-مع الفارق- بقول

السيد المسيح: "ليس بالخبز وحده يحيا الإنسان ..") وعلمنا بأن طه حسين هو الذى قال شعاره المشهور: بأن التعليم كالماء والهواء (أى كضرورة لكل إنسان) ولهذا عندما قامت ثورة عام 1952 أخذت بقوله ولهذا جعلوا التعليم مجانى فى الجامعات والمدارس..والجق يقال - بان كل المصريين دون استثناء- قد استفادوا من هذا الأمتياز العظيم ويرجع الفضل فيه لطه حسين.(ولكن للأسف يتناسى التاريخ بعض الحقائق!) وحقا صادقة الكلمة ومستحقه كل قبول- 1 إلى 4:9-

كما من الخطأ الأعتقاد للبعض بأن القراءة بأنها مجرد هواية لمجرد "قتل الوقت" أو لمجرد التسلية والمتعة أو حتى لأكتساب مهارة لهدف ولغرض معين..! ودون أدراك حقيقتها على انها تكسب الفرد الإنسانية وتطوره معرفيا وتهذب الوجدان بمعرفة العالم المحيط..ولهذا القراءة المتأنية الجيدة مؤثرة على العقل وتنمى الروح والقلب وإذ لا شك أن القراءة أفضل مصدر للتنقيف وثروة للمعلومات وتعمل فى بناء الثقافة الشخصية أو حتى المتخصصة الواعية..وكما لا ينمو الجسد دون طعام وبالتالي لا ينمو العقل إلا بالمطالعة والتفكير عن طريق القراءة..وأياها المطالعة للنفس كأهمية الرياضة للجسم..وان كانت القراءة تمد العقل بمادة المعرفة ولكن فكر القارئ هو الذى يجعل ما يقرأ ملكا خاصا له..! ولا شك فربما أحيانا قد تقف عوامل وعثرات حائلا فى مواصلة الفرد فى القراءة المتأنية المنتظمة - وخاصة ونحن فى عصر السرعة- مثل: التشنت وعدم التركيز ، الأرهاق أو صعوبة بعض النصوص (والمذكورة مثلا فى العهد القديم) ففى تلك الحالات من الأفضل إعادة القراءة أكثر من مرة..ولا نضع أنفسنا بالقول أننا قرأناها ونردد أننا قد قرأنا..! والأمر قد يكون بعيد عن الواقع..ولهذا فالقراءة - يستوجب ان تكون منهج لحياة الفرد اى لا يمر يوم بدون قراءة، بل وتأمل ما قاله أشهر كتاب الأدب العربى "عباس العقاد" أهوى القراءة لأن عندى حياة واحدة.. وحياة واحدة لا تكفينى- حقا فالقراءة نور وشعاع للمعرفة والثقافة حيث على مر الوقت قد نشعر

بالثمر وذلك دون أن تشعر به لأنه أمر تلقى يزرعه الله فى العقول القارئة المطلعه على كل ما هو يساعد على المعرفة بعمق وتأمل، كما وهى أيضا هبة مجانية لمن يستطيع أن يستكشف ما تحويه المعرفة - أى كانت- بفروعها العديدة..

فمن الجدير بالقول بان الكتاب المقدس من اكثر الكتب فائدة وامتع الكتب الدينية بشكل عام للمعرفة وللروح والعقل وتدفعنا الى قراءته مرات نظرا لأن نصوص الكتاب كلها مقدسة وفيه من الوحي اللهى بل ومن العمق والعواطف الإنسانية السامية العديدة وبذلك فهو نافع ومرشد كدين ودنيا، بل وأشبه بالدستور يهدينا للحياة الإنسانية الصحيحة، -أما لصعوبة بعض الأسفار فقد وضحت ذلك من قبل..بالأضافة الى كثرة وجود كتب الآباء والتي تساعد على مزيد من التفسير والدراسات المتأنية والتي كتبت فى كل الفروع سواء عن الصلاة والأيمان والصيام..الخ وعلى الأخص عشرات الكتب بقلم معلم الأجيال البابا شنودة وأيضا الحديث للبابا تواضروس الثانى وكلها مليئة بتأملات وأفاق من المعرفة وأحاسيس عميقة تقربنا لله وبها دلالات ومتمعة للثقافة الدينية واقوال مأثورة وآيات تهنى وترشد بل والنى عاشت من قبل ولقرون مضت تهنى وتنير للبشرية..وذلك دون أن ننسى مئات الكتب عن السيد المسيح والعقيدة والقديسين والشهداء وابطال الأيمان..واخرى تعكس مسار الحضارة المسيحية والقبطية كتبت بيد آباء قديسين.. وهذا قليل جدا من بحر وشعاع عن المعرفة المسيحية..

وعن الذكرى العطرة للقديس البابا كيرلس السادس وعن مثلث الرحمات البابا شنودة الثالث عن "قداستهما ومسيرتهما الخالدة" فرجاء من القراء الأعزاء المتابعة فى منتصف شهر مارس وذلك على صفحة "فيس بوك" والخاصة بأسم جون جبره

john gabra (john kiriacos)



الدينية عامة سواء في الدستور أو القانون أو جميع المعاملات. دائما أحترم لغة الأرقام من مصادرها الرسمية . وتشير



كنيستى ... في أستراليا.

علي مدي السنوات ... القبطي مرتبط بالأرض .. بالوطن .. بالصليب وفي أي مكان في العالم تطأه قدمه للاستقرار تكون الكنيسة أمام عينيه، يرتفع فيها الصليب وتكون ملاذا .. وملجأ له ولإسرته وللجيال التالية.

14,092 حسب إحصائية 2021 وهم غالبية مسيحية لعدة طوائف منهم 27,5% ينتمون للكنيسة القبطية



الأحصائيات السكانية الأسترالية لعام 2016 أن عدد المولودين في مصر ويعيشون في أستراليا 39,779 وتوزيعهم كالاتي:-



الارثوذكسية و 7,9% ينتمون للكنيسة اليونانية الارثوذكسية و 13,9% من المسيحيين البروتستانت.

19,724 في ولاية نيو ساوث ويلز
13,282 في ولاية فيكتوريا
2,449 في ولاية كوينزلاند
2,211 في ولاية غرب أستراليا
الأقباط الذين وصلوا أستراليا لم يكونوا فقط مؤسسين للجالية المصرية بل كانوا النواة والبذور

- و حصاد السنين في أستراليا مثمراً .. وكريماً ..
- أكثر من خمسون كنيسة موزعة علي خريطة أستراليا.
- يوجد إبراهيميان في سيدني وملبورن.
- دير القديس شنودة في سيدني.
- دير القديس أنطونيوس في ملبورن.
- دير العذراء مريم للراهبات في سيدني.
- المركز القبطي في كانبرا وكنيسة سان مارك.
- كلية لتعليم الخدام علم اللاهوت .
- 9 جمعيات خيرية يتسع عملها ليشمل كل المحتاجين بغض النظر عن الاختلاف في الدين أو اللون أو الوطن.
- تجاوز عدد الآباء الكهنة 124 لخدمة الشعب القبطي والكنائس والمجتمع وتوزيعهم، 82 كاهن في سيدني و 42 في ملبورن.
- الجدير بالذكر أن جميع هذه الكنائس والمنشآت من تبرعات أبناء الكنيسة.

الطبية التي أثمرت أبناء من الجيل الثاني والثالث.. أجيالاً مؤمنة ثقافية لنمو الكنيسة القبطية في المهجر لتكون الام الحاضنة لعدد كبير من الأشقاء الأفارقة. سلام لكل الاسر المصرية القبطية التي أثمرت أبناء وجيل آمناء يحملون الصليب من جيل .. ألي جيل. ...



An estimated 100,000 Australians are members of the Coptic Church which is located in Sydney and Melbourne.

وإلي اللقاء في العدد القادم. المراجع :- تاريخ الجالية المصرية الوثائقي لوداد الياس.

الإحصائية السكانية الأسترالية لعام 2021 للأفريقيين من السودان وأثيوبيا والصومال ونسبة المسيحيين .

National Council of Churches in Australia

<https://www.nacca.org.au>
September 2021

مجلس الكنائس الأسترالية في سجلاته في سبتمبر 2017م أن عدد الأقباط الأرثوذكس قد تجاوز رقم 100,000 مائة الف.

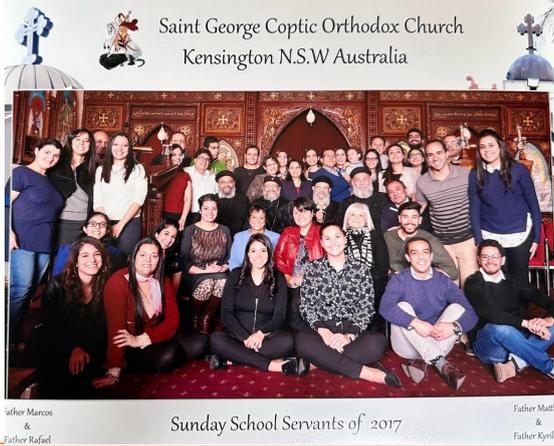
من هذا الرقم حوالي 30,000 من عدة بلاد أفريقية تتقدمها السودان حسب إحصائية 2021 برقم 16,609 علي الأراضي الأسترالية أكثر من 70% منهم ينتمون للكنيسة القبطية. والسودانيون في أستراليا عددهم في نيو ساوث ويلز 5,629 وملبورن 6,085 وجنوب أستراليا 2,722.

في متابعتي وبحثي في الوثائق والتاريخ علي أرض أستراليا والتي دخلتها المسيحية عام 1788 مبنسبة 98,1% علي يد الأوروبيين.

وفي إحصائية 2011 كانت المسيحية هي الأكثر شيوعاً بنسبة 61,1% والبصمة المسيحية واضحة في المجتمع والثقافة الأسترالية بوجه عام خاصة في مجال الرعاية الاجتماعية والصحة والتعليم والحياة السياسية وفي الاحتفالات بعيد القيامة وعيد الميلاد.

وأستراليا وطن ديمقراطي يحمي الحريات

في أستراليا



Father Marcos & Father Rafael

Sunday School Servants of 2017

Father Math & Father Kyrril





هؤلاء الآباء الأشداء الامناء علي الكنيسة القبطية والذين وضعوا أساس الخدمة وتجميع الجالية ومنذ عام 1970م ومنذ حضور الاب مينا نعمة الله - الاب يوحنا ثابت - الاب مينا ميخائيل - الاب مينا كامل - الاب موسي سليمان - الاب صمويل وديع - الاب مرقص خلة ... وما تلاهم كثيرون.



صفحات مع المصريين
الصحفية:- وداد الياس
الكنيسة القبطية ...
وأحتفال 50 عام
كنيسة مار جرجس .

كنيستي القبطية ...

* في كنيسة مار جرجس أسس الاب مرقص خلة مجلة الشباب للكنيسة عام 1982م.
* كان محاضراً في المركز القبطي اللاهوتي في الفترة 1984 - 2000م.
* أسس المدرسة القبطية بسيدني عام 1996م وكان حماسه لها كبيراً ليجمع أولادنا وبناتنا حول التراث القبطي والمصري والاهتمام باللغة العربية بجانب

أقولها دائما باعتزاز .. كنيسة الشهداء ... كنيسة القديسين. كنيستي المصرية أقدم كنيسة في العالم .. بعراقتها .. بجذورها.. بتاريخها.

المصري المهاجر ومهما بعدت أقدامه عن أرض الوطن يبقى شاغله الصليب.. صليب الآباء .. وكنيسة الآباء.



رئيس الوزراء الأسترالي في عيد النيروز " فخر لأستراليا أن تمتلك أول كنيسة قبطية خارج حدود مصر - Z Arab ...

حين وطأت أقدام المصريين الأوائل .. ومنذ عام 1954م كانت الكنيسة القبطية هي شاغلهم الشاغل... وبعد مشوار طويل ... كان هناك رجال أشداء عملت لتجميع الطيور المهاجرة.. أذكر منهم المرحوم فوزي سليمان الذي أسس أول نادي مصري في كليفلاند ستريت - ريدفرن عام 1966م. وكان تركيزه علي الادخار والتواصل مع قداسة البابا كيرلس السادس في مصر لإحضار أب كاهن يرعى الاقباط في أستراليا.

باقي المواد. ومازات هذه المدرسة تحقق الكثير من التفوق والحصول علي أعلى الدرجات في شهادة ال HSC. كان له دور ملحوظ في مشاركته لمجلس الكنائس الأسترالية.

وكانت كنيسة سيدنهام للعرزاء مريم والشهيد مارمينا أول كنيسة قبطية في سيدني عام 1971 بحضور الاب الراحل مينا نعمة الله عام 1969 في فرحة غامرة للجالية. وهنا أشير أن أول زواج قبطي كان في قاعة سلفيشن أرمي في 1969م وتوافق أن يكون أيضاً * الاحتفال ب Australian Day وكان العريس سمير يني.

يتميز باهتمامه الابوي الواسع بالمجتمع الكنسي وعلي مدي خمسة عقود ليحافظ علي تماسك الأسرة المصرية في المجتمع الأسترالي بداية من مدارس الأحد ورعاية الشباب. كذلك رعايته من خلال برنامج توعية ومتابعة الشباب المقبل علي الزواج أو حديثي الزواج إيماناً منه أن الأسرة السليمة هي أساس لمجتمع سليم. إهتمامه بالمرأة من خلال اجتماع شهري لجمعية السيدات والتي أسستها الراحلة (تاسوني ماري ميخائيل) وأهم اهدافها الافتقاد ودراسة الانجيل والرحلات والاحتفال في مختلف المناسبات. ويقوم بهذا العمل حالياً السيدة ماري صليب، والسيدة ماري قلته وفريق من السيدات لكافة الأنشطة.

واستمرت المسيرة مع ازدياد عدد الاقباط واحتياجاتهم فكانت كنيسة القديس مار جرجس كنسنجتون في عام 1973م وكان يقوم بالصلوات والخدمة الاب مينا نعمة الله. ثم أبونا يوحنا ثابت وأبونا مينا ميخائيل.

ومرت السنوات حتي رسامة الاب المحبوب (حفظه الله) مرقص توفيق خله. ولد في 2 سبتمبر 1939 ورسم كاهناً في 5 أكتوبر 1980م.

* كنيسة مار جرجس من أول الكنائس التي اهتمت بنشاط الكشافة والتي أسسها في كنائسنا المرحوم ميشيل أبراهيم ميخائيل وأدمجها مع نشاط الكشافة الأسترالية.
* حين أتحدث عن كنيسة



مار جرجس ونشاط الاب المحبوب مرقص خلة... وعلي مدي خدمته الرعوية والابوية خرج من الكنيسة عدد كبير من الجيل الثاني والثالث من الشماسية والخدام ومن تم رسامتهم كهنة لخدمة الشعب القبطي. ومنهم الاب روفائيل اسكندر - الاب ماثيو عطية - الاب كيرلس فرج - الاب مايكل طانيوس.

* من أنشط الآباء في سيدني ... وتكريماً لعمله الكنسي والمجتمعي كرمته الحكومة الأسترالية لمجهوداته المتعددة عام 1998م بجائزة الوسام الأسترالي The Order of Australia Medal O. A. M.

* في الأسابيع الاخيرة تم سيامة كاهن جديد للكنيسة الاب مايكل طانيوس (تخرج من كلية الطب جامعة سيدني وإبن الاستاذ عياد الخادم الامين للكنيسة). إن مسيرة 50 خمسون عاماً لإحتفالية كنيسة مار جرجس عامرة بالعمل الاجتماعي والرعوي والديني والثقافي.....





عظة عن : " الاشخاص الذين كانوا مع يونان النبي في السفينة التي كانت ذاهبة الي ترشيش "
اية العظة : " فخاف الرجال من الرب خوفا عظيما ، وذبحوا ذبيحة للرب ونذروا نذورا " . يونان 1: 16

١- النقاط الاساسية في العظة :

1. انه كانت لهم ديانات متعددة وبالتالي لم يكونوا يعرفون الله الواحد ، اله السماء وخالق البر والبحر .
2. انه كان لهم تفكير حكيم وتصرف سليم .
3. اما رئيس النواتية فكان فعلا رجلا قائدا عظيما عينه علي كل من في السفينة وكان رجل صلاة ايضا .
4. كانوا يؤمنون بالقرعة التي ترمز الي تدخل الله والي العدل ايضا .
5. كانوا محققين جديدين .
6. كانوا رجلا شجعان .
7. كانوا رجلا عظماء حاولوا ان ينفذوا يونان بدلا من ان يلقوه في البحر كطلبه .
8. امنوا كلهم بالرب وصلوا اليه .
9. نفذوا امر يونان ولو انه صعب .
10. كمل ايمانهم بعد ان وقف البحر عن هيجاته .



٢- مقدمة :

ان كان الرجال الذين كانوا مع يونان النبي في السفينة وطاقم ادارة السفينة من اجناس متعددة وبالتالي لهم ديانات متعددة فانه يمكن ان نري فيهم بعض الفضائل الجميلة جدا والاروع والاجمل انهم كلهم امنوا بكراسة يونان النبي لهم وخافوا الرب وذبحوا ذبيحة للرب ونذروا نذورا للرب ، فان يحق لنا ان نقول عنهم انهم كانوا رجلا عظماء كما يحق لنا ان نقول ان يونان النبي كان عظيما بحق ، فلقد كرز للذين في السفينة فقادهم الي التوبة كما كرز لشعب نينوى وقادهم الي التوبة ايضا ، هلم بنا نعلم بعض الصفات الجميلة عن هؤلاء الناس الذين كانوا في السفينة مع يونان وكيف انهم امنوا بالرب اله السماء وخالق البر والبحر ...

ج- تفاصيل نقاط العظة:

١. انه كانت لهم ديانات متعددة وبالتالي لم يكونوا يعرفون الله الواحد ، اله السماء وخالق البر والبحر .

فعندما ارسل الله ريحا شديدة الي البحر وحدث نوع عظيم في البحر بسبب ان يونان موجود في السفينة وهارب من وجه الله ، خاف الملاحون وبالطبع كل الذين في السفينة وصلوا كل واحد الي الهه . نقرأ **يونان 1: 5-4** " **فارسل الله ريحا شديدة الي البحر ، فحدث نوع عظيم في البحر حتى كادت السفينة تنكسر . فخاف الملاحون وصرخوا كل واحد الي الهه " .** عبارة كل واحد صرخ الي الهه تدل علي تعدد جنسيات وديانات الذي كانوا في السفينة مع يونان .

هذا الامر يدعوا الي ان لا نحترق اي شعب مهما كانت جنسيته ولونه وديانته . بل ان للرب شعب من كل الشعوب وهو لا يريد هلاك احد . واعتقد ان الله سمح بهروب يونان من وجهه بهذا الطريقة - بان يأخذ سفينة الي ترشيش - لا لشيء الا لان الله كان يبحث عن خلاص انفس كل الذين في السفينة الذي تابوا بخوفهم من اله البحر وما قاله لهم يونان . عجب هو الله الذي يسمي لخلاص كل احد . من هذا المنطلق يجب علينا ان نركز للاخرين ايضا عن الرب يسوع المسيح مخلص العالم لبناء ملكوت الله .

وهذه الكرازة ضرورية . ولكن يجب ان تكون كرازة قانونية ايضا . اي ان تروسلنا الكنيسة ونقول بما يقوله الله لنا وقوانين الكنيسة وتقليدها المقدس ومجامعها المقدسة . نقرأ هنا ما قاله معلمنا بولس الرسول في هذا الصدد في رومية 10: 12-15: " **لانه لا فرق بين اليهودي واليوناني ، لان ربنا واحدا للجميع ، غنيا لجميع الذين يدعون به . لان : " كل من يدعو باسم الرب يخلص " . فكيف يدعون بمن نؤمنون به ؟ وكيف يؤمنون بمن لم يسموا به ؟ وكيف يسمعون بلا كارز ؟ وكيف يكرزون ان لم يرسلوا ؟ كما هو مكتوب : " ما اجمل اقدام المبشرين بالسلام ، المبشرين بالخيرات " . شعب السفينة دعوا باسم الرب بعدما امنوا باسم الرب ، بعدما سمعوا عن الرب بكراسة يونان العظيم الذي ارسله الرب بنفسه .**

2. انه كان لهم تفكير حكيم وتصرف سليم .

عندما حدث النوء العظيم في البحر حتى كادت السفينة تنكسر والتي فيها يونان والذين معه ، قام الملاحون وطرحوا الامتعة التي في السفينة الي البحر ليخفوا عنهم ، وهذا بالطبع تصرف حكيم وسليم . نقرأ **يونان 1: 5** " **وطرحوا الامتعة التي في السفينة الي البحر ليخفوا عنهم " .**

لعل هذا ما حدث بالضبط مع القديس بولس الرسول عندما كان في سفينة مبحرا الي روما لكي يقف امام قيصر فقد حدث نوع عظيم ايضا وقام الملاحون ايضا بالبقاء اثاثات السفينة . نقرأ **أعمال الرسل 27: 18-20** " **واذ كنا في نوء عنيف ، جعلوا يفرغون في الغد . وفي اليوم الثالث رمينا بايدينا اثاث السفينة ، واذ تم تكن الشمس ولا النجوم تظهر اياما كثيرة ، واشتد علينا نوع ليس بقليل ، انتزع اخيرا كل رجاء في نجاتنا**

وهذا التصرف الحكيم والسليم يدل علي غلاوة نفس الانسان وكيف ان لا شيء ايدا في هذا البسطة يساويها ، فاكيد عندما طرحوا الامتعة التي كانت في السفينة كان من ضمن هذه الامتعة اشياء غالية والتصورانه حتي ولو كان من ضمن هذه الامتعة اغلي شيء وهو الذهب فكان الملاحون سوف يلقونه في البحر ايضا ليخفوا عنهم .

وهذا المبدأ - مبدأ الطرح - مبدأ هام جدا ايضا روحيا ، فالسيد المسيح له المجد قال في **لوقا 12: 32-34** " **لا تخف ، ايها القطيع الصغير ، لان اباكم قد سر ان يعطيكم الملكوت . بيعوا ما لكم واعطوا صدقة . اعملوا لكم اكياسا لا تفنى وكنز لا ينفد في السماوات ، حيث لا يقرب سارق ولا يبلس سوس ، لانه حيث يكون كنزكم هناك يكون قلبكم ايضا " .** وهذا بالتقريب ما فعله القديس العظيم الانبا انطونيوس اب كل الرهبان في العالم ، فلقد باع كل ما كان له وترك العالم وما فيه وذهب الي البرية الشريفة وسعي نحو الحياة الابدية واصبح كوكب ساطع في سماء القديسين .

فلا يجب علينا يا اخوتي الاحباء ان نتقيد باي شيء من اشياء هذه الدنيا والتي كلها سيأتي يوم وتفي وتزول ولا يبقى للانسان الا ايمانه بالرب يسوع والعمل الصالح الذي كان يقوم به وحية القداسة التي كان يعيشها الانسان متقيا للرب الاله الذي خلقه .

3. اما رئيس النواتية فكان فعلا رجلا قائدا عظيما عينه علي كل من في السفينة وكان رجل صلاة ايضا .

عندما اشتد النوء علي السفينة التي كان يقفها يونان وصرخ كل واحد لاله الذي يعبه ، كان يونان النبي نائما نوما ثقيلًا في جوف السفينة ، الامر الذي اغضب رئيس النوتية فاتي اليه وايظته وقال له صل الي الهك لعل الاله يفكر فينا فلا نهلك . نقرأ **يونان 1: 6** " **فجاء اليه - الي يونان - رئيس النوتية وقال له : ما لك نائما ؟ قم صرخ الي الهك عسي ان يفكر الاله فينا فلا نهلك " .** ان رئيس النوتية هذا كان فعلا رجلا عظيما وقائدا قديرا ، فعند حدوث التجربة كانت عينه علي كل احد في السفينة ، وكان يبحث الجميع الي الصلاة كل الي الهه ، وعندما وجد يونان نائما ايظته وطلب منه ان يصلي الي الهه ، ولكن يبدو ان رئيس النوتية هذا كان له ايمان ورجاء في صلاة يونان النبي العظيم واله يونان بالذات فلقد قال له **عسي ان يفكر الاله فينا فلا نهلك** وكلمة الاله هنا ربما تعني ان الهه يونان هو الاله بال التعريف اي انه هو الاله الحق والواحد وكل الالهة التي يصلي اليها الموجودين في السفينة ليست الهه ، ولقد كان رئيس النوتية محقا فعلا ، فاله يونان هو الاله الذي في السماء وخالق البر والبحر وهو الاله الحق . ولم يذكر الكتاب ان يونان عندما اوقفه رئيس النوتية صلى ، ولكن يكفي ان يستيقظ رجل الله ، فانه بركة وحتى ولو كان هاربا من الله ، ومن خلال الحديث مع يونان وجد الجميع الحل كما سنري فيما بعد .

الدرس الهام له هو ان نصلي ونصلي حتي ولو لم نكن في وقت الضيق . ويجب ان تكون لنا صفة القيادة ليس لكي نصلي نحن فقط بل نجعل الاخرين ايضا يصلون ويعرفون الله ويقتربون منه لخلاص انفسهم .

4. كانوا يؤمنون بالقرعة التي ترمز الي تدخل الله والي العدل ايضا .

بعدما اوظر رئيس النوتية يونان لكي يصلي لعل الاله يفكرهم فلا يهلكون قال بعض الذين في السفينة لهم نلقي قرعة ليعرفوا بسبب من اتت عليهم هذه البلية العظيمة ، نقرأ **يونان 1: 7** " **وقال بعضهم لبيص : " هلم نلقي قرعا نعرف بسبب من هذه البلية " .** وامر القرعة ليس بجديد علي الانسان ، فلقد استعمل القرعة كثير من الناس في العهد القديم والجديد : فلقد استخدمها كل من :

أ- هارون رئيس الكهنة العظيم : نقرأ **لاويين 16: 8-10** " **ويلقي هارون علي التيسين قرعتين : قرعة للرب وقرعة**

لعزازيل . ويقرب هارون التيس الذي خرجت عليه القرعة للرب ويعمله ذبيحة خطية . واما التيس الذي خرجت عليه القرعة لعزازيل فيوقف حيا امام الرب ، ليكفر عنه ليرسله الي عزازيل الي البرية

ب- يشوع بن نون القائد العظيم : نقرأ **يشوع 18: 6** " **وانتم تكتسبون الارض سبعة اقسام ثم تاتون الي هنا فالقي لكم قرعة ههنا امام الرب الهنا " .**



ت- نحماي النبي العظيم : نقرأ **احميا 10: 34** " **والقينا قرعا علي قريان الحطب بين الكهنة واللاويين والشعب ، لادخاله الي بيت الهنا حسب بيوت ابائنا ، في اوقات معينة سنة فسنة ، لاجل احراقه علي مذبح الرب الهنا كما هو مكتوب في الشريعة " .**

ث- داود النبي العظيم تنبأ بان الجنود الرومانيين سوف يلقون قرعة علي لباس السيد المسيح له المجد . نقرأ **مزمور 18: 18** " **يقسمون ثيابي بينهم ، وعلي لباسي يقتربون " .**

ج- سليمان الملك نصح باستعمال القرعة لانها تبطل الخصومات . نقرأ **امثال 18: 18** " **القرعة تبطل الخصومات وتفصل بين الاقوياء**

ح- ابائنا الرسل الاطهار ، فلقد القوا قرعة ليعرفوا من سوف ياخذ رسولية يهوذا الخائن . نقرأ **أعمال الرسل 1: 20-26** " **ولياخذ وظيفة - وظيفة يهوذا الاسخريوطي الخائن - اخر ، فينبغي ان الرجال الذين اجتمعوا معا كل الزمان الذي فيه دخل ابنا الرب يسوع وخرج ، منذ معمودية يوحنا الذي اليوم الذي ارتفع فيه عنا ، ويصير واحد منهم شاهدا معنا بقيامته " ، فقاموا اثنين : يوسف الذي يدعي برسابا الملقب **يوسس ، ومتياس . وصلوا قائلين : " ايها الرب العارف قلوب الجميع ، عين انت من هذين الاثنين ايا اخترتة ، لياخذ قرعة هذه الخدمة والرسالة التي تعدها يهوذا ليذهب الي مكانه " . ثم القوا قرعتهم ، فوقعت القرعة علي متياس ، فحسب مع الاحد عشر رسولا " .****

ولنا هنا بعض الدروس الهامة لحياتنا :

يجب ان نكون عادلين عدلا حقيقيا في معاملتنا مع الناس ولا نظلم احدا . فاهل السفينة لم يدينوا يونان الا بعد ان وقعت القرعة عليه .

ان كان عظماء العهد القديم مثل : هارون ، يشوع بن نون ، نحماي وداود وسليمان وحتى ابائنا الرسل الاطهار استخدموا القرعة في بعض الظروف فانه يمكن لنا استخدام القرعة لفصل الخصومات ولكن قبلها يجب ان نصلي ونصلي الي الرب لكي يتدخل .

يمكن للقائد ان يسمع لقرعته فلقد سمع رئيس النوتية لبعض الذين اقتترحوا ان يلقوا قرعة ليعرفوا بسبب من كانت هذه البلية عليهم . وسمع القائد لشعبه او فريق العمل الذي معه صفة من صفات القائد الناجح .

نلاحظ ايضا تدخل الله الواضح في القرعة التي عملها الذين في السفينة . فلقد وقعت القرعة علي يونان ويونان بالذات . هذه خطة الله في البدء لخلاص انفس الذين في السفينة وللبداء في خلاص اهل نينوى وخلاص نفس يونان نفسه .

5. كانوا محققين جديدين .

عندما القي الذين في السفينة القرعة لكي يعلموا بسبب من وقعت عليه هذه البلية وعندما وقعت القرعة علي يونان لم يكتف هؤلاء الناس بان القرعة وقعت عليه بل ابتدأوا يحققوا مع يونان وقالوا له في **يونان 1: 8-9** " **فقالوا له : " اخبرنا بسبب من هذه المصيبة علينا ؟ ما هو عمك ؟ ومن اين انت ؟ ما هي ارضك ؟ ومن اي شعب انت ؟ " .** سالوا يونان 5 اسئلة في غاية الاهمية كالاتي :

أ- اخبرنا بسبب من هذه المصيبة علينا؟ هنا وبهذا السؤال الهام اراد الذين كانوا في السفينة ، ان يعلموا بالتدقيق ، حتي بعد وقوع القرعة علي يونان ، هل بسبب يونان وقعت عليهم هذه المصيبة ؟ انهم يريدون ان يعرفوا ان يتكلم ، ولعلمهم علما ان الاجابة الصحيحة سوف تأتي من يونان ، ربما لانه كان نائما نوما ثقيلًا اتقاء النوء العظيم ، وربما لان منظره كان يوحي بانه نبي من انبياء الله او رجل من رجال الله ، او ربما اردوا ان يعرفوا ويتأكدوا ان هذه المصيبة ليست بسببهم .

يتبع في ص 15



الميرون المقدس

في إطار تنظيم وترتيب العمل الكنسي
في مختلف المجالات
قمنا بإصدار اللوائح التنظيمية
وإنشاء الإبراشيات
والمعاهد الكنسية المتنوعة
وعقد اللقاءات الشبابية
من خارج مصر ومن داخلها
مع المؤتمرات والحلقات الدراسية
للآباء الكهنة والآباء الرهبان والأمهات
الراهبات والدورات التدريبية
للكهنة الجدد والأساقفة الجدد
مع الزيارات التفقدية
والمقابلات والاجتماعات المتنوعة..
وكل هذه الأعمال والخدمات وغيرها
تحتاج دائماً التطوير والتحديث والتجديد
لتستمر الخدمات الكنسية
ناضجة ومتناسقة وفعالة.

المقدس من الأبحار الأجلء الآباء المطارنة والأساقفة والآباء الكهنة وألحان الشماسة وعلى مدار يومين في دير القديس الأنبا بيشوي في وادي النطرون وحضور الآباء الرهبان من أديرتنا العامرة وكذلك حضور الأمهات الراهبات وكل الشعب وتكتمل هذه الفرحة بالقداس الإلهي في اليوم الثاني.

والمواد النباتية المذكورة في أكثر من موضع في الكتاب المقدس (خروج: ٣٠) - (صموئيل الأول: ١٠ و ١٦) - (نشيد الأنشاد).

وكلمة "ميرون" تعني طيب الرائحة العطرية التي نلاحظها أثناء التحضير لأننا لا نستخدم النار التي كانت تتسبب في أن تتبخر هذه الزيوت العطرية مع الماء وبخار الماء.. كما أن وجود الماء مع الزيت يفسد العطور الزيتية على المدى الزمني إذ لا تجانس بين الزيت والماء.

ومن الملاحظات الهامة في طقس إعداد الميرون المقدس هو قراءة سفر نشيد الأنشاد وهي المرة الوحيدة التي يُقرأ فيها هذا السفر في الكنيسة، وهو السفر الذي جعل المحبة في أسمى معانيها بين النفس البشرية وعريسها شخص السيد المسيح. كما نلاحظ أن مواد الميرون العطرية ٢٧ مادة ترمز إلى أسفار العهد الجديد وعددها ٢٧ سفرًا، وهي تمتزج مع زيت الزيتون البكر الذي يرمز إلى السيد المسيح البكر ومحور كل الأسفار المقدسة.

وكل ميرون مقدس وأنتم بخير.

حديثاً بدلاً عن وضع اليد الذي كان موجوداً في أيام أبائنا الرسل، وكذلك في تدشين الأواني المقدسة والأيقونات والمعموديات والمذابح والكنائس.

ولأنه توجد لدينا حوالي مائة إبيراشية ومنطقة رعية فإننا بقسمة ٦٠٠ كيلو زيت الميرون على رقم ١٠٠ = ٦ كيلو وهذا هو نصيب كل إبيراشية للاستخدام على مدار ثلاث سنوات حتى إعداد ميرون جديد.. ومن هنا جاء تنظيم العمل والإعداد بصورة مستمرة. وليس من الحكمة إعداد كميات أكبر بسبب صعوبات التحضير والتخزين والجودة.

إن عمل الميرون المقدس هو المسحة المقدسة التي تحل محل وضع اليد كما يقول الكتاب: "خَلَصْنَا بِغُسْلِ الْمِيلَادِ الثَّانِي (أي سر المعمودية) وَتَجْدِيدِ الرُّوحِ الْقُدُّوسِ (أي المسحة المقدسة سر الميرون)" (تي ٣: ٥). ويؤكد القديس بولس الرسول نفس الكلام إلى أهل كورنثوس "لَكِنْ اغْتَسَلْتُمْ (أي المعمودية) بِلِ تَقَدُّسْتُمْ (أي الميرون المسحة المقدسة)..". (١ كو ٦: ١١).

وقد بدأ عمل الميرون منذ العصر الرسولي حيث أخذ الآباء خلطة الحنوط الموجودة في كفن السيد المسيح والتي وضعها يوسف الرامي ونيقوديموس على جسد الرب (يو ١٩: ٣٩)، وكذلك الأطياب التي أحضرتها المريمات (مر ١٦: ١)، ومزجوها بزيت الزيتون البكر النقي وقدسوها بالصلاة وكلمة الله وجعلوها دهناً مقدساً لسر مسحة الروح القدس وخاتماً للمؤمنين بعد تعميدهم.

ويعتبر القديس البابا أثناسيوس الرسولي (٢٩٦-٣٧٣م) هو أول من عمل الميرون في تاريخ كنيستنا في مدينة الإسكندرية اعتماداً على ما أحضره القديس مار مرقس الرسول معه من الحنوط والأطيبات بعد خلطها في زيت الزيتون التي عملها الآباء الرسل. واستمر بعد ذلك عمل الميرون في كنيستنا حوالي ٤٠ مرة خلال عصور مختلفة. وربما يكون التاريخ قد أغفل ذكر عمل الميرون في تاريخ بعض البطاركة بسبب بعض الظروف الاقتصادية أو السياسية وغيرها.

ويتكون الميرون المقدس من إضافة ٢٧ مادة زيتية عطرية مستخلصة من أجزاء نباتية بطرق علمية وبأساليب وإمكانيات وأجهزة خاصة، إلى زيت زيتون بكر وعالي النقاء ومنتج في أديرتنا القبطية، مع الصلوات والقراءات الكتابية وبحضور أعضاء المجمع

وفي نفس هذا الاتجاه بدأنا منذ عشر سنوات في إعداد الميرون المقدس بأسلوب يتناسب مع العصر وإمكانياته، دون تغيير في الصلوات والقراءات و فقط التغيير في أسلوب التحضير. وبعد مناقشة هذه الطريقة في اجتماعات المجمع المقدس وإقرارها، بدأنا التطبيق في عام ٢٠١٤ ثم ٢٠١٧ ثم ٢٠٢١ وها نحن بنعمة المسيح نقوم بتحضير وإعداد الميرون المقدس هذا العام في مارس ٢٠٢٤ وبذلك نحن نرسي عدة مبادئ:

- إعداد زيت الميرون المقدس بدون استخدام الماء أو النار وبدون وجود أتفال (رواسب).
- إعداد الميرون المقدس كل ثلاث سنوات بالصلوات على مدار يومين.
- وتكون الكمية حوالي ألف كيلو من الميرون المقدس وزيت الغاليلون.
- نختار بدايات الصوم المقدس في الإعداد حتى يحضر الزيت الجديد قداسات الصوم الكبير و صلوات أسبوع الآلام ثم نصيف "الخميرة" في قداس شم النسيم ثم يترك في الكنيسة ليتم تعبئته في زجاجات بلاستيكية مناسبة للتوزيع على الإبيراشيات والكنائس القبطية في مصر وفي الخارج.
- والكمية المنتجة بالكاد تكفي احتياجات الكنائس والإبيراشيات للاستخدام في سر المعمودية ورشومات سر الميرون للمعمدين

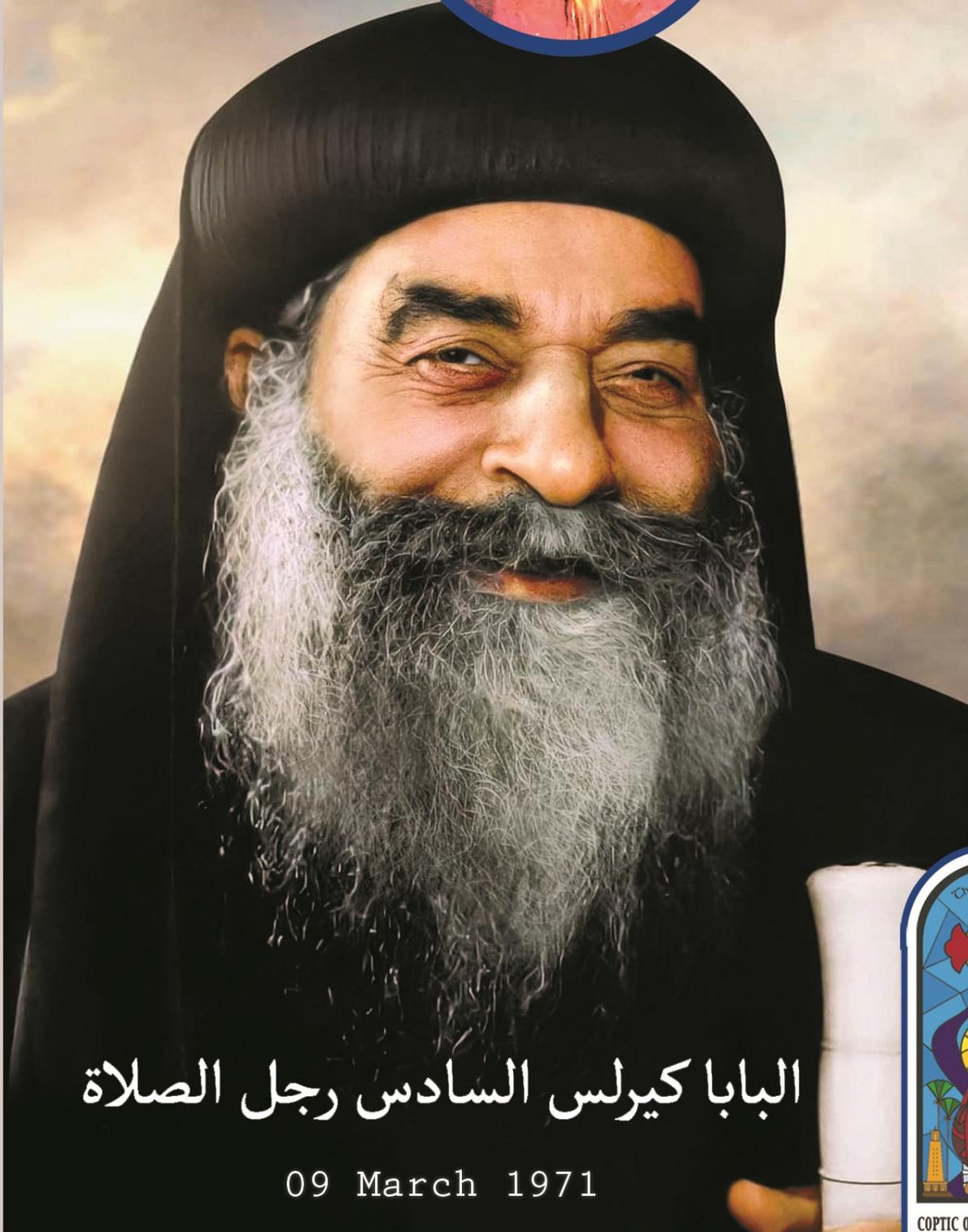
تواضوس

المناورة

حبة



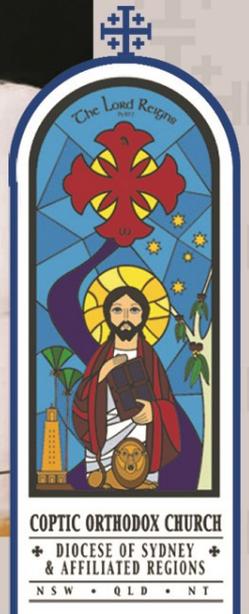
سينو



البابا كيرلس السادس رجل الصلاة

09 March 1971

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



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