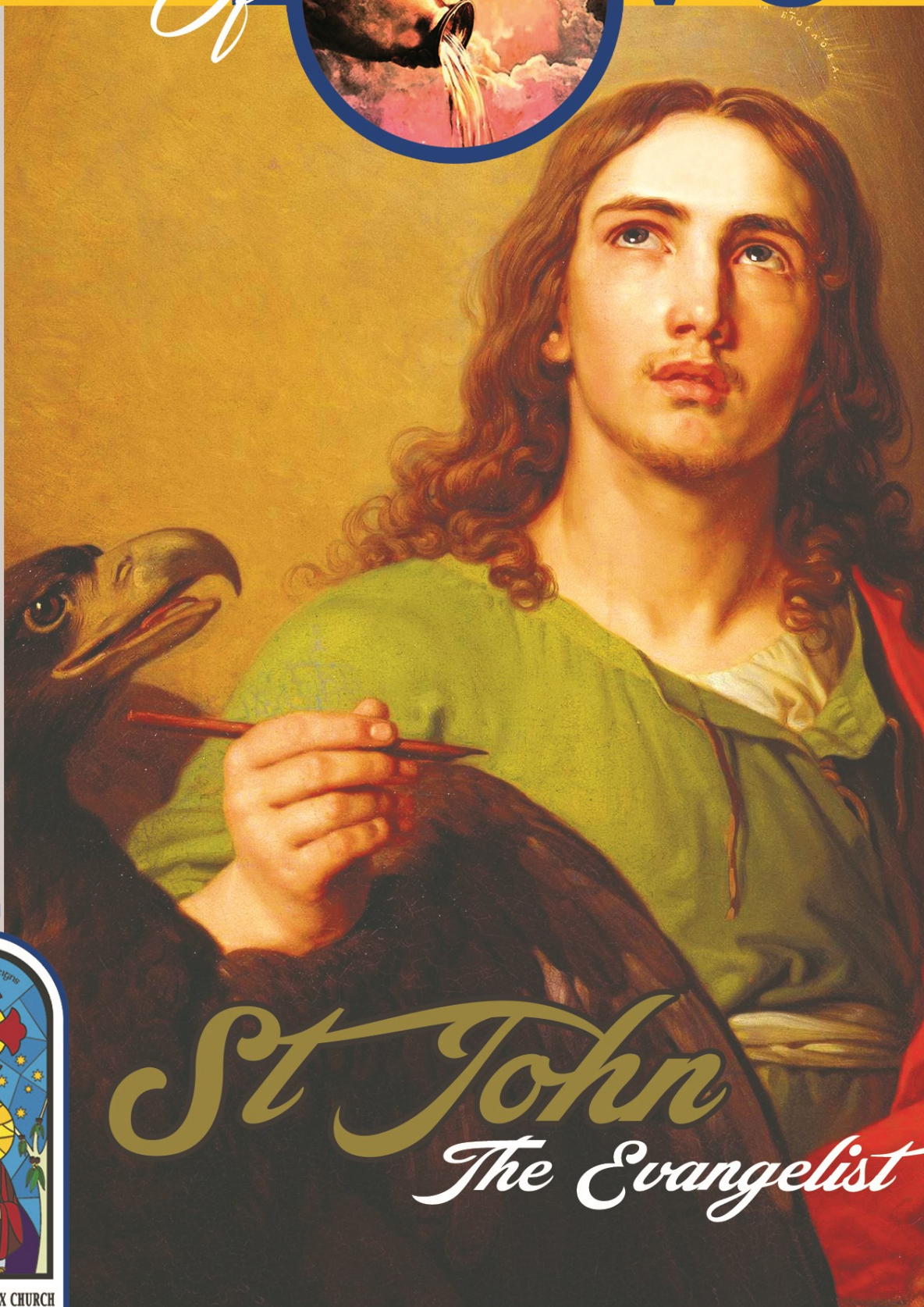


Issue:1288 - 229

7 December 2025 Sunday 29 Hathor 1742

Spring of Love

ΕΛ-MANARA



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

St John

The Evangelist

Magazine published by the Coptic Orthodox Church Sydney under the guidance of H.G Bishop Daniel



And the apostles, when they had returned, told Him all that they had done. Then He took them and went aside privately into a deserted place belonging to the city called Bethsaida. 11 But when the multitudes knew it, they followed Him; and He received them and spoke to them about the kingdom of God....." Luke 9:10-17

"Enter by the narrow gate; for wide is the gate and broad is the way that leads to destructions, and there are many who go in by it. Because narrow is the gate, and difficult is the way which leads to life, and there are few who find it." Matthew 7:13-14...

The way to the Kingdom of God is through: "THE NARROW WAY".

Our beloved Lord taught us that if we want to gain Eternal Life, then on the earth, we will have to travel on the narrow way.

The Scriptures also tells us in Acts 14:22: "We must through many tribulations enter the kingdom of God". So in our topic, we will discuss 3 important issues:

- 1.what is the narrow gate?
- 2.what are the characteristics of the narrow gate?
- 3.who is the narrow gate for?

1. WHAT IS THE NARROW GATE?

In simple terms, the narrow

gate means enduring tribulations, which is a sign that you are serious about your relationship with God. Tribulation is a necessary experience, and a fundamental characteristic of the spiritual path.

Our life on this earth is only a time of trial – it is to test to you: do you prefer your relationship with God, and your eternity? Or do you prefer the lusts of the world? If you prefer your relationship with God, then you must be willing to pay the price.

Enduring tribulations are also a way to tell you that you are travelling on the right way. If, for example, your life was easy, and you didn't need to struggle to resist sin and temptation, and everything around you was trouble-free, then you must ask yourself – am I travelling on the right path?

It's impossible to have one foot in heaven and one foot on earth, because where would your focus be?? If I was travelling on the narrow path, by concentrating on my spiritual life, then Satan would have attacked me by now, and tried to change my direction. But if I am not giving attention to God, and I am very relaxed about things around me, then it means the devil is happy with my actions, and for sure I must be travelling on the wrong road.

If we look at the example of any saint, we find that they all entered by the narrow gate, for the sake of their love to God, and that's why St Paul tells us in Philippians 1:29: "for it had been granted to them not only to believe in Him, but also to suffer for His

sake".

That's why when you face any tribulation, don't lose hope, but be happy and be confident, that you are walking on the right path that will lead to eternal life. St Anthony the great tells us: "This is the great work of a man: always to take the blame for his own sins before God and to expect temptation to his last breath. Whoever has not experienced temptation cannot enter into the kingdom of heaven. For without temptation no one can be saved.

2. WHAT ARE THE CHARACTERISTICS OF THE NARROW GATE?

There are many characteristics, but today we will discuss 5 of the main ones:

- 1.disciplining the body
- 2.self control
- 3.self denial
- 4.labouring in the service
- 5.renunciation

2.1: disciplining the body
St Paul said: "I discipline my body and bring it into subjection" (1 Cor 9:27). This discipline is a narrow gate by which you enter heaven, and it involves many spiritual exercises. But what does it mean to "discipline the body"? It means keeping away from the lust of the flesh, the lust of the eyes, and from pride (1John 2:16). It also means keeping away from the lust of the senses, which King Solomon warns us about when he said: "the eye that is not satisfied with seeing, and the ear is not filled with hearing" (Ecc 1:8).

- Adam and Eve, for example, didn't enter the narrow gate when they ate from the tree.

- Also the Israelites refused to enter by the narrow gate when they complained about the heavenly food, and wanted to eat meat instead.

- But the opposite was Daniel the prophet when he purposed in his heart that he would not defile himself with the portion of the king's delicacies..., but instead, he preferred to eat vegetables with his 3 friends. (Dan 1:8,12).

For this reason, spiritual people practice fasting and vigil, because by fasting, they resist the lust of the flesh for food, and by vigils they resist the lust of the body for rest and sleep, in order to spend their time in prayer and contemplation.

A spiritual person also makes sure that in their spiritual life, their body and spirit co-operate together in worship. For example, doing metanias is a wonderful example of this partnership – the body shows reverence and repentance by bowing, while the spirit is praising and glorifying God. In this way, the whole person – body and spirit worships God.

But one of the most important reasons to discipline the body, is to keep it pure. It is mentioned: "He who rules his spirit is better than he who takes a city" (Prov 16:32). This means that if you conquer your desires, then you are greater than one who conquers a city!

Those who walk according to the passions of the flesh, enter through the wide gate – which is the gate of bodily pleasures. King Solomon told us about this gate in his book of Vanity,

when he said: "Whatever my eyes desired I did not keep from them. I did not withhold my heart from any pleasure" (Ecc 2:10). But these pleasures are rejected by the spiritual person, who struggles against them, even to the point of bloodshed. This is because these pleasures stand in the way between you and God.

2.2: Self control

Self control is another characteristic of entering through the narrow gate. It means self control over your desires and lusts, and control over your thoughts, so that you don't have sinful thoughts or your mind wanders in meaningless things.

A person who is not spiritual would try to satisfy all his wants and desires, but a spiritual person watches over himself and practices control. A spiritual person is one who has his body and desires controlled by his mind and spirit, and his mind and spirit are controlled by the Holy Spirit. But an un-spiritual person, is one whose body and desires control his mind and his life.

Self control also meaning controlling your speech. That's why David said in Psalm 41:3, "Set a guard, O Lord, over my mouth; keep watch over the door of my lips."

Always be careful of what you say, and remember what the Lord said: "Every idle word men may speak, they will give account of it in the day of judgement. For by your works you will be justified, and by your works you will be condemned" (Matt 12:36). The church fathers say that 'idle word' means, any

word that does not give benefit to others.

2.3: Self denial...

The Lord said: "If anyone desires to come after Me, let him deny himself, and take up his cross and follow Me" (Matt 16:24).

This type of person places God as the number one priority in his life, then people and finally himself. If he does this, then he will find true joy in his life (J-O-Y).

But self denial is not easy. A person who loves himself cares about his own prestige and dignity, and so, he can't practice self-denial. But to him the Lord says: "He who finds his life will lose it, and he who loses his life for My sake will find it" (Matt 10:39).

- Our beloved Lord showed us the greatest example of self-denial, when He sacrificed Himself for us.

- Also John the Baptist practiced self denial when he said concerning Jesus: "He must increase, but I must decrease" (John 3:30).

- And Jonathon the son of Saul, practiced self-denial when he gave preference to David, and accepted with happiness that he was chosen to be the next king, even though Jonathon was the son of a king.

A person who enters by the narrow gate trains himself to always make the Lord appear first in his life, and secondly, to give preference and comfort to others, and finally, for himself to take the last seat, as St Paul tells us: "In honour, giving preference to one another" (Romans 12:10).

2.4: Labouring in the

service...

Without a doubt, labouring for the sake of the Lord is a characteristic of the narrow gate. A spiritual person labours in carrying out the commandments of God, even when they seem difficult. He also labours to give comfort to those he serves.

Let us take Moses as an example. It would have been easier for him to stay in pharaoh's palace and live like a prince, enjoying all the luxury and prestige. But he preferred the riches of Christ more than the treasures of pharaoh, and also, he chose: "to suffer affliction with the people of God than to enjoy the passing pleasures of sin" (Heb 11:25). As a prophet and a shepherd, he endured this affliction for a long time with an open heart, and he endured the faults and weaknesses of others.

All the prophets and servants of the Lord laboured for the sake of God. In their time, they endured very terrible tribulations, but they were victorious in their spiritual life, and that's why we now venerate them. One example of St Athanasius. He defended the faith with strength and deep understanding, and because of this, he was told: "The whole world is against you Athanasius!" Another example is St Paul, who said: "But in all things we commend ourselves as ministers of God; in much patience, in tribulations, in needs, in distresses, in stripes, in imprisonments, in labours, in sleeplessness, in fastings... by honour and dishonour, by evil report and good report... we are hard pressed on every

side, yet not crushed; we are perplexed, but not in despair; persecuted, but not forsaken; struck down, but not destroyed – always carrying about in the body the dying of the Lord Jesus" (2 Cor 6:4-8 & 2 Cor 4:8-10).

Labouring for God's sake was the pride of the saints. Some saints like the apostle Paul, laboured in the ministry, and other saints like the hermits and anchorites, laboured in prayer and vigils. Labouring can also apply to your work, for example, Nehemiah and his men laboured in building the wall of Jerusalem. Also a student can labour to study hard in order to achieve success. All of this is entering through the narrow gate, and if you pass through this gate, you will enjoy the fruits later on. On the other hand, a person who is lazy in his spiritual life and practical life, will never be successful, but his end result will be destruction and failure.

2.5: Renunciation...

The Lord said to the young rich man: "If you want to be perfect, go, sell what you have and give to the poor, and you will have treasure in heaven; and come, follow Me" (Matt 19:21). But the young man couldn't do it because he loved his money too much. It was also the same with the foolish rich man who said to himself: "Soul, you have many goods laid up for many years; take your ease; eat, drink, and be merry" (Luke 12:18,19). And he was not aware that in one moment, that broad way was going to make him lose his life!

If it is difficult for you to

renounce everything, then at least you can practice this virtue by means of paying your tithes and offering your first fruits to God.

You may say, for example, my salary is not enough for me to pay my tithes, but if you think this way, then you can't enter through the narrow gate. Also, if you think this way, then the poor widow who paid her tithes of 2 mites (Luke 21:4), will rebuke you, and also the widow who gave Elijah the prophet the rest of her flour and oil, even when they were in a famine, will also rebuke you! Because of her virtue of renunciation, the Lord rewarded this widow saying, "The bin of flour shall not be used up, nor shall the jar of oil run dry, until the day the Lord sends rain on the earth" (1 Kings 17:14).

So can you see that even though the entry is a narrow gate, the reward is very wide!

The reward from the Lord the widow got, also applies to everyone here who pays their tithes. To you the Lord says: "Bring all the tithes into the store house, that there may be food in My house, and try Me now in this, if I will not open for you the windows of heaven and pour out for you such blessing that there will not be room enough to receive it" (Malachi 3:10).

3. WHO IS THE NARROW GATE FOR?

The narrow gate is for everyone. Even our beloved mother St Mary entered by the narrow gate. She was an orphan girl and lived in poverty, and then she gave birth to her son in a manger. But her greatest affliction was watching the crucifixion of her son, and so in her, the words of Simeon the elder were fulfilled who said: "A sword will pierce through your own soul" (Luke 2:35). Also John the evangelist who was the most beloved

apostle of the Lord, was imprisoned and exiled, and the rest of the apostles suffered persecution.

Also all the martyrs and confessors entered by the narrow gate. That is why the church places these saints on the highest rank in heaven, because through their tribulations, they proved their great love for the Lord. They kept in their hearts the words of St Paul who said: "Our light affliction, which is but for a moment, is working for us a far more exceeding and eternal weight of glory" (2 Cor 4:17). And that's why they were happy to travel on the narrow way.

God never forgets any tribulation that we endure for His sake. Even to the angel of the church of Ephesus He says: "I know your works, your labour, your patience...and that you have persevered and have patience, and have laboured for My name's sake and have not become weary" (Rev 2:2,3).

Also, as much as we labour here on earth to stay on the narrow way, the Lord will reward us in heaven, as St Paul tells us in first Corinthians 3:8, "Each one will receive his own reward according to his own labour".

So when we endure tribulations, let us always keep these words in our mind and heart: "The sufferings of this present time are not worthy to be compared with the glory which shall be revealed in us" (Rom 8:18).

And finally, you must remember that the narrow gate is only narrow at the beginning, but when you keep struggling and growing in your spiritual life, you will find that it's no longer so narrow, and you'll enjoy much spiritual delight.

Bishop Daniel

Bishop of the Coptic
Orthodox Diocese of Sydney
& Affiliated Regions

JESUS COUNSELS THE RICH YOUNG RULER

Sermon by HG Bishop Daniel

Now as He was going out on the road, one came running, knelt before Him, and asked Him, "Good Teacher, what shall I do that I may inherit eternal life?" (Mark 10:17)

The Gospel Reading of Today is carrying very important messages for every one of us, by the grace of God we will share some of them as follows:

1- Some positive points in the characteristics of the man of today's story:

1-1- He knew that there

is something called the Eternal life.

1-2: He was very keen to inherit the Eternal life.

1-3: He went to the right person to ask, that is our Lord Jesus Christ.

1-4: He paid much respect to the Lord; He knelt before the Lord.

1-5: He kept the commandments of the Lord from his youth.

1-6: He was a successful man in his work, he got many possessions.

2- This man had these negative points:

2-1: He was slave to the love of money; he

trusted in his riches.

2-2: He did not get the benefit of having the pleasure to meet the Lord, and he did not obey His advice.

2-3: He went away and left the Lord.

3- Our Lord Jesus Christ set the system of the inheriting the Eternal life which consists of three steps as follows:

3-1: Implement the commandments of the Lord 'Do not commit adultery,' 'Do not murder,' 'Do not steal,' 'Do not bear false witness,' 'Do not defraud,' 'Honour your

father and your mother.'

3-2: Giving to the poor.
3-3: Carry the cross and follow Him.

Then Peter began to say to Him, "See, we have left all and followed You." (Mark 10: 28)

The main point in this sermon is Leaving things behind:

A- Spiritually:

1. We can leave the means that can lead us to sin.

2. We can leave our countries to another, to be among the people of God.

3. We can leave



Coptic Orthodox Church
Diocese of Sydney

Marriage registration process

STEP 01 **Complete engagement registration**

Ask your confession father to send you a registration link using sacraments.app



STEP 02 **Enrol in a pre-marriage course**

Recommended 6 months before wedding

Once your registration is complete, you will receive an email to enrol in a pre-marriage course.



STEP 03 **Prepare civil documents**

Must be at least 31 days before wedding

Complete the government's **Notice of Intended Marriage** form with a registered marriage celebrant father. If your confession father is not registered as a celebrant, ask him to nominate one.



STEP 04 **Apply for your marriage permit**

You will receive an email to pay the diocese admin fee and apply for your marriage permit. Your permit must include your booked church and registered marriage celebrant.



STEP 05 **Get married!**

You are now ready for your registered marriage celebrant father to conduct the sacrament of Holy Matrimony in the Coptic Orthodox Church. Congratulations!





The Copts and their Christianity

By Dr. Aziz S Atteya

4 b MONASTIC RULE 2

The Pachomian system reflected the personality of the soldier, the legislator, and the holy man. Pachomius aimed at the humanisation of his monastic regime without losing the Christian essence of Antonian or Palaemonian sanctity. Every detail of a monk's daily activities was prescribed within the walls of a given monastery. Each monk had to have a vocation to make himself a useful human being to his brotherhood; all must labor to earn their daily bread, without losing sight of their intellectual advancement; and each must fully participate in the devotional duties of monastic life. Pachomian monasteries multiplied rapidly in their founder's lifetime, and all were enriched through wise administration as well as honest and selfless labor. In his famous work entitled "Paradise of the Fathers," the fourth-century Bishop Palladius states that he found in one monastery fifteen tailors, seven smiths, four carpenters, fifteen fullers, and twelve camel drivers besides unspecified numbers of bakers, cooks, basket and rope makers, millers, weavers, masons, instructors, and copyists of manuscripts - all living in complete harmony and perfect discipline within a structure that looked like a vast Roman fortification. To preserve good government in his expanding institutions, Pachomius established a closely knit Rule to guard against corruption and moral

deterioration. Three or four monasteries within reach of each other were united in a clan or a stake with a president elected from among their abbots, and all of the

monks in the clan met periodically to discuss local problems. All clans were organised under a superior general who summoned the whole brotherhood to a general council twice each year: once in the summer after the harvest for administrative and budgetary considerations, and again at Easter for making annual reports as well as for the announcements of new abbots and the transfer of office among the old ones. The last meeting ended with an impressive scene of prayer and mutual forgiveness of sins.

The fame of Pachomian foundations spread far and wide, not only within Egypt but also throughout the world. Monks came to live with the fathers of the desert from many nations - Greeks, Romans, Cappadocians, Libyans, Syrians, Nubians, and Ethiopians, to mention a few of those on record - and Pachomius devised a system of wards for each nation within every monastery. The Coptic cenobitic rule became the wonder of ancient Christendom. The planting of the Coptic system in Europe and other continents of the Old World was achieved by some of the greatest divines of the medieval world. We know that during one of his exiles in Europe, St. Athanasius spoke about Coptic monasteries at the Roman Curia of Julius I (337-52). But the real apostles of Coptic monastic rule were celebrated personalities who resided for years in Pachomian establishments in the Thebaid and sojourned as well in the convents of Kellia, Scetis, and Nitrea in the Western Desert. To quote

some of the illustrious names who made extended pilgrimages to the Coptic fathers of the desert, we must begin with St. Jerome (ca. 342-420), who translated the *Regula Sancti Pachomii* into Latin, which must have been used by St. Benedict of Nursia (ca. 480-550) in composing his famous Rule. Others included St. John Chrysostom (ca. 347-407); Rufinus (ca. 345-410), the renowned ecclesiastical historian; St. Basil (ca. 330-79), the Cappadocian author of the great Eastern liturgy used to this day and the founder of a Byzantine monastic order on the model of the Rule of St. Pachonius; St. John Cassian²³ (ca. 360-435), the father of monasticism in Gaul, who is known to have spent seven years in the Thebaid and Nitrea, Palladius²⁴ (ca. 365-425), Bishop of Helenopolis in Bithynia, who compiled the lives of the desert fathers in "The Lausiaca History"; St. Augen or Eugenius of Clysma (d. ca. 363), the father of Syrian asceticism; and many more from other parts of Europe in addition to some lesser known persons from Ethiopia, Nubia, and North Africa.

In reality, the Rule of St. Pachomius continued to influence European monasticism beyond the Middle Ages. St. Benedict failed to incorporate in his rule the Pachomian system of unifying the convents into clans with annual meetings for mutual surveillance of their activities. It is known that independent Benedictine houses became very rich in the long run, and that the Benedictine monks decided to discard toil and live luxuriously on the hired labor of local farmers, thus losing the virtue of the Pachomian system of surveillance by other members of the brotherhood. Most newer European orders of religion observed the same cooperative system.



St Wanas KIDS CHARITY

BRING BACK THE SMILES

SUDAN

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

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

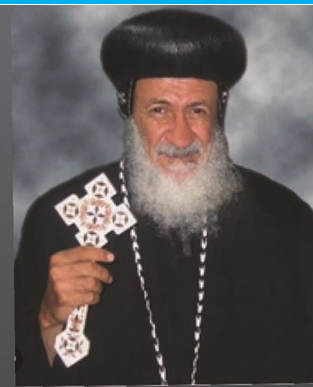
DONATE NOW

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

ezidebit. PayPal

St Wanas Foundation
St George Bank
BSB: 112-879
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

-  SERMONS
-  MUSIC
-  VIDEOS
-  READINGS



*Bringing the Word of God from a
timeless faith into your hearts and
minds anytime, anywhere.*

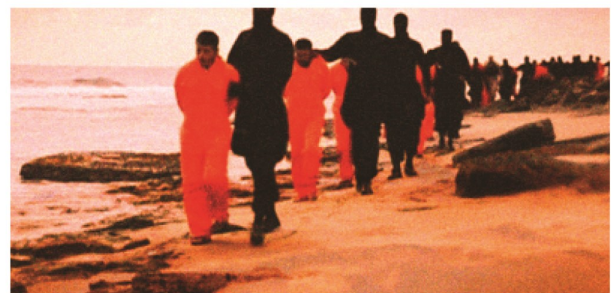


UPPER
ROOM
MEDIA

TREASURES OF
— A TIMELESS FAITH —

Upper Room Media is a
service of the Orthodox church
which brings you fresh
Christian media in the form of
sermons, music, blogs, videos
and much more, everyday!

Download the app now at
www.upperroommedia.org



The 21

A Journey into
the Land of
Coptic Martyrs

INTERNATIONAL BESTSELLER

Martin Mosebach



MESSAGE FROM THE CONSULATE OF EGYPT IN SYDNEY.

For those interested in acquiring the Egyptian ID or renewing it, please register as we have to have 200 names to be able to get a delegation from Egypt.

The number and names of members of the Egyptian community wishing to issue national ID cards for the first time, are currently being counted.

Notify the Consulate of your request by sending an email containing

- 1- Name
- 2- Date of birth
- 3- Mobile phone number
- 4- Personal email
- 5- Name of state and city of residence
- 6- A clear photocopy of the computerized birth certificate.

If you would like to renew your national ID, please add a copy of your current ID.



CONSULATE OF EGYPT IN SYDNEY.



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

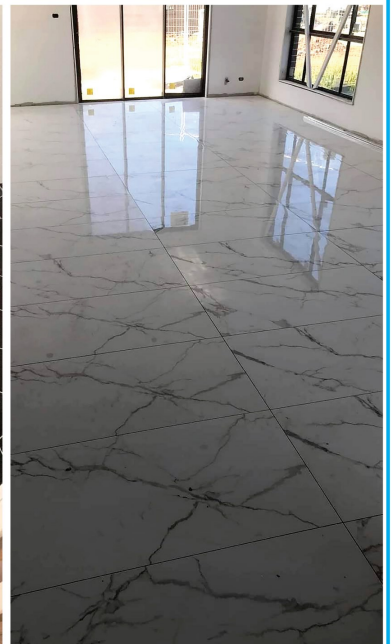
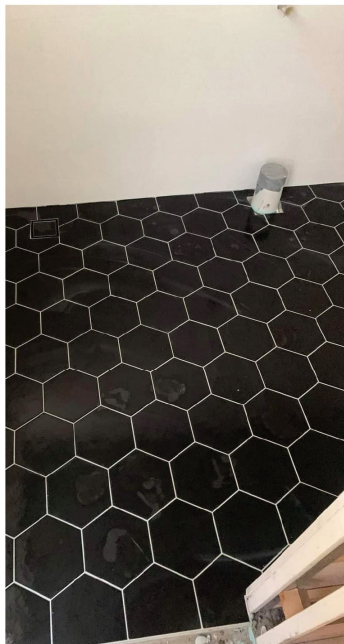
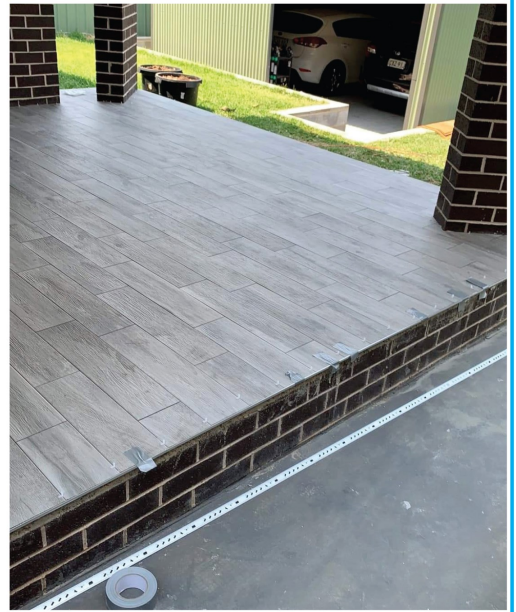
AND MUCH MORE WE CAN DO...

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 KARASTILING, IT HAS TO BE SUPERIOR & COMMITTED”



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

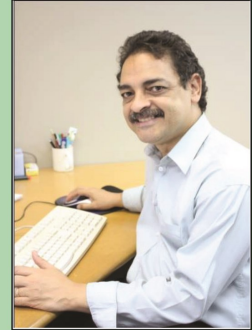
Architect - Engineering - Construction

Email: emadmek@hotmail.com

32 years of experience in Sydney

32 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

تتشرف جمعية الجالية السودانية بدعوة حضراتكم بالاشتراك في المشروع
الخيري

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

تدفع الاشتراكات عن طريق البنك كل ثلاث اشهر مقدما
المجتس ملتزم بسداد كافة النفقات حسب شروط العقد المبرم والاشتراك التلق عليه
المداخن في:

RIVERSTONE & PINE GROVE MINCINCINBURY

في حالة تغير العنوان ورقم التلغون نرجو اخطار الجمعية كتابتا لتسهيل التواصل
معكم

كما تقوم الجمعية بكافة الخدمات المتعلقة بالسفارة السودانية من توكيل شهادة
قيد حياة واستخراج فيزا الدخول للسودان وخلافه
لمزيد من المعلومات يمكنكم الاتصال بكل من

فايق متى 0433493578

الفريد جندى: 0428270389

امير غريال 0423430564

ORIENTAL MASSAGE
PTY LTD

We are a Chinese Remedial Massage we accept private health
insurance & eftpos available. Our prices is cheaper than normal.
You can try our remedial massage, I guarantee you will come
back.

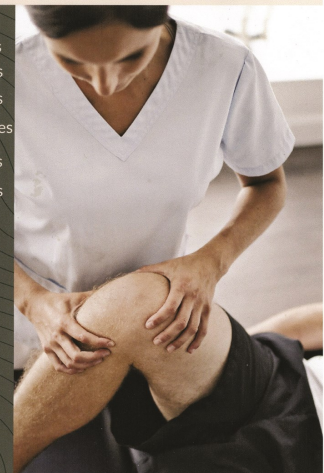
We also do cupping massage and hot stones

- Remedial massage \$45/ 30 minutes
\$60/ 45 minutes
\$75/ 60 minutes
\$110/ 90 minutes
- Reflexology massage \$60/ 45 minutes
\$45/ 30 minutes
- Hot stone Extra \$10
- Cupping Extra \$20

services: Head, Neck &
shoulder / Neck, Shoulder &
Back/ Back & Legs/ Full Body

602/34 Montgomery Street, Kogarah
NSW 2217

To Book Call or Text
PH: 0420723868



ODYSSEY

Funerals

A TRIBUTE TO LIFE'S JOURNEY



ODYSSEY FUNERALS

WHY CHOOSE US?

- Our experienced team are knowledgeable, empathetic and devoted to always providing you with dignity and professionalism. We will work with you to create a bespoke service that suits you and your loved ones wants and needs.
- We have an extensive understanding of different cultural traditions and customs specialising in Coptic Orthodox Funeral Services.
- We are available to you 24 hours a day providing you peace of mind during this difficult time. We'll look after every detail, so you can focus on healing before, during and after the service.
- We offer pricing that is within your means and will go above and beyond to arrange a funeral that honours your loved one and is aligned to your budget, personalised services starting at \$7,990.

يتمتع فريقنا ذو الخبرة بالمعرفة والتعاطف والمكرس لتزويدك دائماً بالكرامة والاحترافية. سنعمل معك لإنشاء خدمة مخصصة تناسبك وتناسب رغبات واحتياجات أحبائك.

لدينا فهم واسع للتقاليد والعادات الثقافية المختلفة المتخصصة في خدمات الجنازة القبطية الأرثوذكسية.

نحن متواجدون لك على مدار 24 ساعة يومياً لنوفر لك راحة البال خلال هذا الوقت العصيب. سنعتني بكل التفاصيل، حتى تتمكن من التركيز على العزاء والراحة قبل الخدمة وأثناءها وبعدها.

نحن نقدم أسعاراً في حدود إمكانياتك وسنذهب إلى أبعد الحدود لترتيب جنازة تكرم من تحب وتتوافق مع ميزانيتك، وخدمات شخصية تبدأ من 7990 دولاراً.



A TRIBUTE TO LIFE'S JOURNEY

Hurstville, Blacktown and Canterbury

☎ Nevine Girgis on 1300 881 924 or 0415 319 753

✉ info@odysseyfunerals.com.au

🌐 www.odysseyfunerals.com.au

St Nicodemus

Personalised Funerals by John Iskander

Wholeheartedly serving the Coptic Orthodox Community since 2009.

St Nicodemus Funerals is the trusted end of life service provider.

- Family Owned & Operated
- 24 Hours/7 Days a Week Personalised Service
- Customised Funerals to Suit Your Budget
- Private Viewings
- Dedicated Funeral Arranger & Director
- Empathetic, Compassionate and Professional Care
- Coptic Orthodox & Christian Ethos Practices
- Over 25 Years of Experience in Repatriations
- Grave Purchasing Consultations Free of Charge

Contact: John Iskander

Phone: 0425 291 964 or 1300 300 077

Address: Unit E8/13-15 Forrester St. Kingsgrove NSW 2208

Email: john@stnicodemusfunerals.com.au

info@stnicodemusfunerals.com.au

Website: www.stnicodemusfunerals.com.au

St Nicodemus

Personalised Funerals by John Iskander

Wholeheartedly serving the Coptic Orthodox Community since 2009.

St Nicodemus Funerals is the trusted end of life service provider.

- خدمة عائلية شاملة.
- خدمة شخصية 7 أيام علي مدار 24 ساعة.
- خدمة جنازات متنوعة ومرنة حسب الامكانيات المتاحة.
- ترتيبات زيارة النظرة الأخيرة بخصوصية تامة.
- منسق ومدير مخصص لخدمتكم.
- خدمة مهنية بتعاطف وتعويض كامل.
- خدماتنا تتم طبقا للأخلاقيات والعادات المسيحية الارثوذكسية.
- خبرة لاكثر من 25 عام في إعادة جثمان المتوفي الي الوطن.
- نصائح ومساعدات مجانية لشراء مدافن في مختلف المواقع.

Contact: John Iskander

Phone: 0425 291 964 or 1300 300 077

Address: Unit E8/13-15 Forrester St. Kingsgrove NSW 2208

Email: john@stnicodemusfunerals.com.au

info@stnicodemusfunerals.com.au

Website: www.stnicodemusfunerals.com.au



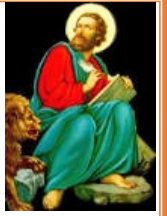
St. Mark Nubian Foundation

(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



"طوبى للذي ينظر إلى المسكين. في يوم الشر ينجيه الرب." (مز ٤١: ١)
"Blessed is he who considers the poor; The Lord will deliver him in time of trouble" (Psalm 41:1)

Hello everyone,
 A request of love,
 Please kindly pray for the ministry in Sudan.
 If anyone has any small amount of money in Egypt and does not need it, you can donate it to us in Egypt, and we will buy medicines and send them to the Lord's brothers in Sudan, who are suffering from dengue fever and malaria and are unable to buy any medicine.

You can contact us, and we will give you our account in Egypt.

Otherwise, please deposit your donations in Australian dollars, into the following account.

And may God reward you all with all that is good.

Otherwise, your kind donation will be cheerfully received in our bank account as follows: -

Swift Code: - SGBLAU2S

BSB: - 112-879

A'cc:- 493911231

A'cc Name: St. Mark Nubian Foundation

Bank Name: St. George Bank

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

"We can issue you with our own Tax deductible receipt"

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



St. Mark Nubian Foundation Board of Directors:-

Fr. Yousef Fanous (Director & Presiding Member), Fr. Pishoy Botrous (Director & Vice President), Mobarak Alera (Director & Liaison Officer) and Emile Girgis (Director, Secretary & Treasurer)

سلام للجميع

رجاء محبة الصلاة من أجل الخدمة في السودان

لو في حد عنده اى مبلغ صغير في مصر وغير محتاج له، ممكن يتبرع به لنا في مصر، ونحن سوف نشترى ادويه ونرسلها إلى أخوه الرب في السودان، الذين بيعانوا من حمه الضنك والمالاريا وعدم المقدرة على شراء اى دواء ممكن الإتصال بنا ونحن سوف نعطيه حسابنا في مصر غير ذلك، الرجاء إيداع تبرعاتكم بالدولار الاسترالى، على الحساب التالي وآله يجازيكم كل خير.

والرب قادر ان يعوض تعب محبتكم بالباقيات عوضاً عن الفنيات.

Swift Code: - SGBLAU2S

BSB: - 112-879

A'cc:- 493911231

A'cc Name: St. Mark Nubian Foundation

Bank Name: - St. George Bank

وبإمكاننا اصدار إيصالات الإعفاء الضريبي الخاصة بنا.

ونحن اذ نتضرع الى الرب باسم سيدنا و مخلصنا يسوع المسيح و بشفاعة امنا العذراء والدة الاله و تضرعات جميع طغمت الملائكة وطلبات جميع القديسين وصلواتكم انتم ايضاً، أن يكمل هذه المؤسسة بالنجاح و التوفيق لمجد اسمه القدوس.

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

The Birth of Christ and Self-Emptiness

How wondrous is the Lord in His humility, when He emptied Himself at His birth.

* He descended into the world quietly, without fanfare, entering in a secrecy unnoticed by anyone... He had not predetermined the date of His coming.

* Thus, He was born on an unknown day, for which neither earth nor heaven was prepared, and on which no one received Him. The day of His birth was unfamiliar to the world, even though it is one of the greatest days, for on it began the work of salvation accomplished on the cross.

* If the Lord had descended into the world in the ranks of His angels, on a great cloud, or in a chariot of light surrounded by cherubim and seraphim... and the heavens and all the forces of nature had trembled for Him or if the heavens had celebrated His birth, not with a simple star appearing to the Magi, but with all the stars and planets of heaven trembling for Him. If that had happened, we would have said that it was a fitting thing for the Lord and His glory!

* If someone were traveling somewhere, they would send messages beforehand, so that loved ones, friends, relatives, acquaintances, and followers would welcome them. They might even be upset if someone was late in waiting for them or in welcoming them. But Jesus Christ entered the world in silence, far removed from any fanfare or clamor, in a simple and quiet way. He entered with a wondrous self-denial, or a wondrous emptying of himself, and all those who welcomed him were a group of poor shepherds, and then the Magi.

* There are people who love fanfare and a warm welcome when they enter and when they leave, because the power of Jesus Christ's birth has not yet changed them. Jesus Christ emptied himself not only in the quietness of his coming into the world, but in all the circumstances of his birth. How was this possible?

* He was born to a poor, orphaned mother who had no one to support her. The priests entrusted her to Joseph, betrothing her to him so that she might live under his protection.

* He was born in a village that was "the least among the rulers of Judah" (Matthew 2:6). He lived in Nazareth, a place people marvel at if anything good could come from (John 1:46). He was called a Nazarene.

* He lived in the house of a simple carpenter, so much so that people mocked him, saying, "Isn't this the carpenter's son?" (Matthew 13:5).

* He lived for thirty years in obscurity, a period seemingly lost in history. Even the apostles didn't bother to write anything about it.

* He lived there unnoticed, hidden away, like any ordinary person... while those thirty years were the prime of youth and strength, a time when everyone is preoccupied with themselves, and every young person wants to stand out among their peers... The Lord emptied himself and lived like everyone else.

* He spent time as an infant and a child. He wasn't ashamed of the weaknesses of childhood... including the need for help from others, even though He is the Helper of all!

* The need for a mother's care, even though He is the Shepherd of shepherds! The need for a woman, His own creation, to hold Him in her arms and care for Him, even though He cares for everyone. And He nourishes Him, and gives Him food and drink!

* And it is wondrous that in His childhood He emptied Himself of the use of His power. He fled from Herod, while Herod's life was in His hands! It is wondrous to see the Almighty, the All-Powerful, flee like all those who flee from distress! He flees from being killed, He who holds life and death in His hands... He emptied Himself, enduring the weakness of humanity, He who is free from all weakness. He allowed Himself to hunger and thirst and to grow weary and sleep, like all other human beings... It is wondrous that it is said of the Lord that at the end of the forty days, He "was hungry" (Matthew 4:2). And it is wondrous that this fountain that quenches all thirst says to the Samaritan woman, "Give me a drink" (John 4:7), and says on the cross, "I am thirsty" (John 19:28).

The Lord emptied Himself completely to shame those who boast and are proud. It is as if He is saying to all of them: Learn from Me, for I am gentle and humble of heart. May you all be blessed this Christmas season.



ميلاد المسيح وأخلاء الذات

إبيذياكون : أمجد حنا

عجيب هو الرب في اتضاعه، عندما أخلى ذاته في ميلاده.

* نزل إلى العالم هادئاً بدون ضجة، ودخله في خفاء لم يشعر به أحد... لم يحدد من قبل موعد مجيئه.

* وهكذا ولد في يوم مجهول، لم تستعد له الأرض ولا السماء، ولم يستقبله فيه أحد. يوم ميلاده كان نكره بالنسبة إلى العالم، مع أنه من أعظم الأيام إذ بدأ فيه عمل الخلاص الذي تم على الصليب.

لو أن شخصاً كان مسافراً إلى مكان، لأرسل الرسائل قبلها، فيستقبله الأحباء والأصدقاء والأقارب والمعارف والمريدين، وربما يستاء إذا قصر أحد في انتظاره أو في استقباله....

أما السيد المسيح فدخل إلى العالم في صمت، بعيداً عن كل مظاهر الترحيب، في ضجيج، وبطريقة بسيطة هادئة... دخل بنكران عجيب للذات، أو في إخلاء عجيب للذات وكل الذين استقبلوه جماعة من الرعاة المساكين، ثم المجوس...

* هناك أشخاص يحبون الضجيج والترحيب في دخولهم وفي خروجهم، لأن فاعلية ميلاد السيد المسيح لم تغيرهم بعد...

لم يخل السيد المسيح ذاته في هدوء مجيئه إلى العالم فحسب، بل في كل ظروف ميلاده. فكيف كان ذلك؟

* ولد من أم فقيرة بتيمة، لم تكن تجد من يعولها. عهد بها الكهنة إلى يوسف، خطبوا لها لتعيش في كنفه.

وولد في قرية هي: "الصغرى بين رؤساء يهوذا" (مت: 2: 6). وسكن في الناصرة التي يعجب الناس إن أمكن أن يخرج منها شيء صالح (يو: 1: 46). ودعي ناصرياً.

وعاش في بيت نجار بسيط، حتى كانوا يعيرونه قائلين: "أليس هذا هو ابن النجار" (مت: 13: 5).

* وعاش ثلاثين سنة مجهولاً، كفترة تبدو ضائعة في التاريخ. حتى الرسل لم يعتنوا أن يكتبوا عنها شيئاً.

عاش فيها دون أن يلتفت إليه أحد، مخفياً لا يعرف عنه أحد شيئاً، كأي شخص عادي... بينما تلك السنوات الثلاثون هي فترة الشباب والقوة التي يهتم فيها كل إنسان بذاته، ويود فيها كل شاب أن يظهر بين أقرانه..

* أخلى الرب ذاته فعاش كسائر البشر.

قضى فترة كرضيع وكطفل. ولم يستح من ضعف الطفولة... بما فيها من احتياج إلى معونة آخرين، وهو معين الكل!

احتياج إلى رعاية أم، وهو راعي الرعاة! احتياج إلى امرأة من صنع يديه، تحمله على يديها، وتهتم به، وهو المهتم بكل أحد. وتغذيه، وتعطيه ليأكل ويشرب!

ومن العجيب في طفولته، أنه أخلى ذاته من استخدام قوته. فهرب من أمام هيرودس، بينما روح هيرودس في يده! عجيب أن نرى القوي القادر على كل شيء يهرب مثل سائر الذين يهربون من الضيق! يهرب من القتل وهو الذي يملك الحياة والموت...

* أخلى ذاته، فاحتمل ضعف البشرية وهو المنزه عن كل ضعف. وسمح لنفسه أن يجوع ويعطش ويتعب وينام، كسائر البشر...

عجيب أن يقال عن الرب أنه في آخر الأربعين يوماً: "جاع أخيراً" (مت: 4: 2). وعجيب أن هذا الينبوع الذي روي الكل يقول للسامرية: "أعطيني لأشرب" (يو: 4: 7)، ويقول على الصليب: "أنا عطشان" (يو: 19: 28).

* أخلى الرب ذاته كل هذا الإخلاء، ليخزي الذين يفتخرون ويتكبرون. وكأنه يقول لكل هؤلاء: تعلموا مني فاني وديع وتواضع القلب.

كل عام وجميعكم مشمولين من بركات الميلاد.





اللييدات البروتينية (Lipoprotein).
ويغرز هذا الانزيم مع
العصارة البكرياسية
ويعمل على تحليل
البروتين اثناء عملية
الهضم.

(ج) - انزيم دي
هيدروجينيز حمض

اللاكتيك Lactic acid dehydrogenase ويساعد
هذا الانزيم على تحويل حمض البيروفيك
الى حامض لاكتيك في عملية تحلل الجلوكوز .

(د) - انزيم دي هيدروجينيز الكحول Hepatic acid
dehydrogenase ويوجد هذا الانزيم في الكبد ويعمل
على اكسدة الكحولات المتكونة في الجسم خلسة
الايتانول والميثانول والايتلين جليكول مما يبطل مفعولها
السام .

(هـ) - انزيمات البوليميريز RNA and DNA
polymerase وبلعب هذان الانزيمان دورا بارزا في
عملية انقسام الخلايا وبناء البروتين والاحماض النووية
RNA & DNA . والحقيقة انه يمكن فهم معظم
وظائف الزنك من خلال تنشيطه للانزيمات الضرورية
للقيام بهذه الوظائف .

(2) الزنك ضروري للنمو: وعند غيابه في الغذاء
يتوقف النمو توقفا كاملا في فترة سريعة .

(3) الزنك ضروري للنضوج الجنسي Sexual
maturity وخاصة في الذكور فهو ضروري لنمو
الاعضاء التناسلية وانتاج الحيوانات المنوية .

(4) الزنك ضروري لشفاء والتام الجروح لانه يلزم
لتكوين البروتين في الخلية كما انه ضروري لانقسام
الخلايا .

(5) الزنك ضروري لتكوين المناعة الخلوية Cellular
immunity اذ تحتوي الغدد الليمفاوية وكرات الدم
البيضاء على تركيزات عالية من الزنك .

(6) الزنك ضروري لحاستي التذوق والشم ويؤدي
نقصه الى خلل في حدة هاتين الخاصيتين.

(7) يرتبط الزنك بهرمون الانسولين ويلزم
لتخزينه . ولذا قد يكون له دورا في تمثيل السكر بصورة
طبيعية وفي الوقاية من مرض السكر .

(8) تمثيل فيتامين (أ) فالزنك ضروري لعمل بعض
الانزيمات الضرورية لتمثيل فيتامين (أ) .

عزيزي القارئ ... عزيزتي القارئة ... الى اللقاء في
العدد القادم والتعرف على اعراض نقص الزنك
ومصادره الغذائية وايضا الاحتياجات الغذائية منه .

كاتب هذه المقالة هو :-

- خادم بكنية القديسة دميانة والقديس اثنايوس الرسولي
بينشبول - سيدني .

- رئيس قسم علوم الاغذية الاسبق بجامعة المنيا بصعيد
مصر

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

- رئيس جمعية كيمياء الزيوت الافريقية الاسبق
Former President of African Oil Chemists
Society (AFOCS)

الغذائية تقللان من فرصة امتصاص الزنك وغيره من
العناصر المعدنية.

(3) احتياجات الجسم: فعند زيادة الحاجة الى الزنك
كما هو الحال في بعض المراحل الفسيولوجية كالنمو
السريع والحمل والرضاعة تزداد كفاءة الامتصاص.

(4) كمية الزنك في الغذاء: حيث تقل النسبة
المئوية للامتصاص بزيادة كمية الزنك في
الغذاء.

(5) المصدر الغذائي للزنك: فالزنك في المصادر
الحيوانية اكثر امتصاصا من الزنك في المصادر
النباتية للأسباب المذكورة سابقا.

(6) وجود امراض طفيلية وامراض سوء الامتصاص:
يقلل من امتصاص الزنك.

(7) عنصر الحديد: حيث يعمل عنصر الحديد على
عاقبة امتصاص الزنك. لذا يجب ان تكون مستحضرات
الزنك خالية من الحديد وتؤخذ بمفردها وتؤخذ على
معدة خالية حتى يمكن امتصاصها (ما لم ينصح الطبيب
بالمعالج بشيء اخر) .

تأثير المعاملات التكنولوجية على امتصاص
الزنك:-

(أ) - يقلل طحن الحبوب من محتواها من الزنك .

(ب) - يؤدي تسخين الاغذية في وسط قلوي
(قاعدي) الى تكوين مركب ليسوالانين Lysin alanine
وقد يؤدي ذلك الى ربط الزنك ويقلل من اتاحة الحيوية .

(ج) - يؤدي ايضا تسخين الاغذية الغنية بالسكر يات
الى تكوين نواتج تفاعلات ميلارد Maillard
reactions والتي تعمل على استحلاب الزنك .

وظائف الزنك Functions of Zinc: منذ اكتشاف
اهمية الزنك في تغذية الانسان في مطلع الستينات
والابحاث جارية لمعرفة وظائفه الفسيولوجية
والبيوكيميائية الكثيرة . وقد وجد ان الزنك ضروري
لجميع انسجة الجسم كما ان نقصه ادي الى ظهور كثير
من الامراض . ويمكن باختصار ذكر اهم الوظائف
الحيوية للزنك فيما يلي :-

(1) الزنك مكون ومنشط للانزيمات: يدخل الزنك
في تنشيط كثير من الانزيمات . فقد وجد انه اما ان يدخل
في تركيب الانزيم او يكون ضروريا لتنشيطه دون ان
يشكل جزءا من تركيبه الداخلي او انه ضروري
للتكوين والوظيفة معا . وتسمى الانزيمات التي تعتمد
في عملها على العناصر المعدنية باسم الانزيمات
المعدنية Metalloenzymes . ويزداد عدد الانزيمات
التي يتبين انها تعتمد في نشاطها على الزنك بسرعة .
واول ما اكتشف مها كان انزيم Carbonic
anhydrase في سنة 1943م ثم اكتشف انزيمات اخري
واتسعت القائمة لتشمل اليوم اكثر من 105 انزيم ومن
امثلتها :-

(أ) انزيم Carbonic anhydrase ويوجد هذا الانزيم
بتركيزات مرتفعة في كرات الدم الحمراء ويلعب دورا
هاما في نقل ثاني اكسيد الكربون من الدم الى الرئتين .
ايضا يساعد هذا الانزيم على تكوين حامض
الهيدروكلوريك في المعدة والمحافظة على التوازن
الحامضي القاعدي في الجسم .

(ب) انزيم كربوكسي ببتيداز Carboxy peptidase
وهذا الانزيم ضروري لهضم البروتينات (وخاصة

ثقافة غذائية (98)

صحتك و عنصر الزنك (1)

ا.د./ منير حنا إسكندر

لقد برزت أهمية الزنك في تغذية الإنسان في مطلع
الستينات عندما عرفت أهميته في معالجة حالات قصر
القامة وتأخر البلوغ الجنسي التي وجدت في مجموعات
من الشباب وقد بينت الدراسات الغذائية والطبية التي
اجريت في تلك الفترة عدم التوفر البيولوجي للزنك
في طعام هؤلاء الأشخاص. يعتبر الزنك (او
الخاصين) في المرتبة الثانية بعد الحديد بالنسبة
للعناصر المعدنية الصغرى . وتقدر كمية الزنك في
جسم الانسان البالغ بحوالي 1.4 - 2.3 جرام وهذه
تمثل 0.08 % من اجمالي العناصر المعدنية و 0.002 %
من وزن الجسم . ويوجد الزنك في اعضاء الجسم
المختلفة مثل العظام والكبد والكلية والبنكرياس والربو
والعنان وافرازات البروستات والحيوانات المنوية . ويوجد
اعلى تركيز للزنك في العين . وينخفض مستوى الزنك
في النساء خلال الفترة الاخيرة من شهور الحمل
وفي حالة استخدام المستحضرات المانعة للحمل بطريق
الفم . ويوجد الزنك في كرات الدم الحمراء مرتبطا مع
انزيم انهيديز الكربونيك Carbonic anhydrase
الذي يلعب دورا هاماً في نقل ثاني اكسيد الكربون بواسطة
الدم . ويوجد 75 % من الزنك الموجود في الدم في كرات
الدم الحمراء و 3 % في الكرات البيضاء والباقي في
مصل الدم حيث يتراوح تركيز الزنك فيه من 70 الى
125 ميكروجرام / 100 ملليمتر .

وتحتوي كرات الدم الحمراء للمولود على كمية اقل من
الزنك (276 ميكروجرام) من الشخص البالغ ولكنها
تأخذ في الزيادة اثناء النمو ما بين السنة السادسة والحادية
عشر حتى تصل الى التركيز الموجود في الشخص البالغ
ويحتوي المولود على حوالي 60 ملليجرام من الزنك
ويحصل على 1 : 1.5 ملليجرام من اللين الذي يغذي به
ويحتفظ عادة بهذه الكمية . اما في الاطفال من 4 - 6
سنوات فان كمية الزنك (او الخاصين) المحفوظ بها
يومياً هي من 0.1 : 0.2 ملليجرام / كيلوجرام من وزن
الجسم .

امتصاص الزنك Absorption of Zinc :-

يمتص الزنك في الجزء العلوي من الامعاء
الدقيقة . ويجب ان يكون الزنك على صورة ذائبة او
مرتبطاً بذائب (مثل بروتين ميثالوثيونين
Metallothionein) حتى يمكن امتصاصه في الامعاء .
ويتراوح معدل امتصاص الزنك ما بين 25 - 40 %
ويتحد الزنك مع بروتين الميثالوثيونين Methionine
(وهو حامض اميني غني في الكبريت) مكوناً ميثالوثيونين
الذي يخزن في الامعاء و يتحكم في امتصاص الزنك .
ويتوقف امتصاص الزنك على العوامل الآتية:

(1) وجود حامض الفيتيك والفيتات في الغذاء: وهذه
توجد في الاطعمة النباتية كالحبوب والبقوليات بينما تخلو
الاطعمة الحيوانية منها . ولذا نجد ان الوجبة الغذائية
المحتوية على نسبة عالية من الحبوب ومنتجاتها يقل فيها
امتصاص الزنك لان الفيتات ترتبط بالزنك وغيره
من العناصر المعدنية.

(2) الالياف: وهي ترتبط بالزنك وتقلل من
امتصاصه كما ان سرعة الاخراج وزيادة حركة الامعاء
الناجمة عن ارتفاع نسبة الالياف النباتية في الوجبة

صاحبي لسانه بيغالي

صاحبي لسانه بيغالي
كلامه سَمٌّ، والكُلُّ منه بيغالي
الأبيض عنده أسود، وهو مش داري
يكذب ويكذب، ويألف أغاني
والناس تصدقه، يرتفع ويغالي
ولالأخبار بجمع، وينسب إليّ مَذاري
لا غمره إحتفظ بمعلومة
وإعترف إن دي خطبة مذمومة
يفتي في كُله، ومعلوماته مغلوطة
طيب يا عم، دا كل كلمة بطالة
هتأحاسب عليها مُحاسبة جبارة
يا ريت يا عمنا تفوق لنفسك
وتبطل هلوسة وفقد لثقتك
إقفل فَمَكْ وكفاية
تعبت منك الناس بكفاية
مفيش أجمل من الصمت
تَكسب الكُل، وتبقى موضع فخر

لعله يوم جميل

لعله يا رَبَّ يوم جميل
الكُل يهدي وبلاها تفكير
صباح أبيض ونهار فل
الكُل يضحك وفي إيده الفل
الكُل ينسى همومه
وَلَا أَحَدٌ يضائق وَلَا يطلع من هُومِه
لحظة هُوء يا إِخْوَانَا
جُدُوا نَفْس يا إِصْحَابْنَا
كُله يتفاعل وكُله جميل
إنسى هُومك فيه البديل
رَبَّنَا شايك كُل الخير

افرح وهيص، وصباح الخير

ليه مكش

يا عمنا ليه دايمًا مكش
لا بتضحك، ومن جنبك مكش
ومفيش أمل وفي حياتك مكش
شايف السواد وبين الألوان مكش
مطلوب بس تنسم، موش أكثر
دا الدنيا فانية والعمر قصير
حاول تفرح وبلاها تفكير
لك زب وعد، ووعدك أكيد
موش هايسيبك، ولو إنت بعيد
إتكل بس عليه، ويومك هيبقى عيد
فك يا عم التكشيرة
وافرح، وعمرك ما هتبقى في ضيقة
قوم يا عم كده وفرش
وصلي، ومع ربنا ابدا ودرش
صباحك فل يا عمنا
ووردة لك منّا كلنا

مضى اليوم

مضى اليوم ولا أدري
عن الغد، فهو في علم ربي.
وها هي الأيام تمر، والسنون تجري،
وقطار الحياة مَسِرْ عا يمضي.
وأحداثها—إنها لقصة يلزمها التروى،
ومسرحية الحياة فصولها
من الماضي والحاضر كم تحكي!
وكم هي في الذاكرة محفورة،
لا يلغيها شيء ولو بالتجدي.
وما الحياة إلا شريط

وكم حوى من مشاهد غريبة؛
بعضها لأصدقائي، والبعض لأهلي.
وغريب أمر الحياة؛
فالتأمل فيها يعطيك دروساً لدهر.
ولكن ثري، ماذا سيحدث غداً؟
إنه لأمر في علم ربي.

تلوث أفكار

تلوث أفكار،
فمن لي لينقيها؟
وكثرت أحمالي،
فمن ذا يخففها وعني بلقيها؟
وتأثت قدامي عن الطريق،
فمن لي لينهديها؟
وأدمنت عنبائي،
فمن لي يختنني ومن الأمي يشفيها؟
وخائني القريبون مني،
فمن لي لجرّاحي يداويها؟
وطعني من وثقت بهم،
فمن يعوضني ولجروني يخفيها؟
وتركتني الأصدقاء وقت ضيقي،
فمن لي يأتي ويحتويني؟
وخفت في ليالي وفرعت،
فمن لي يأتي وفي حضني يداريني؟
وبخنت طولا وعرضا،
فلم أجد — يا الله — غيرك تناديني.

باطل الأباطيل

يا من لا ترى عيونك إلا
الفضة والذهب،
أنظر وتمعن في من رَحَلوا،

بقلم: جورج حبيب



الحياة الجديدة

قصة يكتبها جورج حبيب

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

(60)

كانت نبيلة قد طلبت من ابنها ماجد أن تذهب معه إلى محلّ الجواهرجي لاختيار هدية عيد ميلاد خطيبته الدكتور فيولا. ولأنها تعلم أن ابنها بخيل، وسوف يتجاهل الهدية أو — إن أحضرها — فستكون رخيصة الثمن، ولا تليق بمكانة خطيبته التي غالباً ما تحضر إليه الهدايا الثمينة، فقد قررت أن تذهب معه بنفسها.

وكان ماجد يعلم أن ذهاب والدته معه سيكلفه الكثير من وجهة نظره، لذلك اتفق معها أن يذهباً معها يوم السبت المقبل إلى الجواهرجي. لكنه فكر أن يسبقها ويذهب وحده لإحضار الهدية، فأشترى خاتماً له فص زجاجي يشبه الألماس، وكان ثمنه الإجمالي 250 دولاراً فقط. رغم أن والدته كانت قد اتفقت معه على أن الثمن لا يقل عن أربعة آلاف دولاراً ولم يخبر أحداً بشرائه الخاتم إلى أن جاء يوم السبت، اليوم الذي اتفق مع والدته نبيلة على الذهاب فيه إلى الجواهرجي.

وقبل الموعد بنحو ساعة قال لها مبتسماً: «أغمضي عينيك يا ماما، عندي لك مفاجأة!» ثم أراها الخاتم كمفاجأة سارة. لكن نبيلة، التي تعرف تصرفات ابنها جيداً ولا تثق فيه أبداً، ساورها الشك في الأمر.

ورغم أن منظر الخاتم كان مغرياً ويشبه كثيراً الخواتم الحقيقية، فإنها لم

لا نفعَهم أملاكهم وقد ذهبوا.
وما الحياة إلا قبض ربح،
فدلني: من هم بالريح قد مسكوا؟
كل سيمضي كأن حياتهم يوم،
فلا كانوا هم، ولا كأنهم وجدوا.
واسأل من في القبور وقد رقدوا،
وكم كانوا ملء السمع والبصر.
ويا من أنت اليوم هنا،
أترك بالغد ستكون موجوداً،
أم ستذهب مع من ذهبوا؟
فلذلك اصنع وأنزع الغفلة عن قلبك،
واعمل الحسن لتكون مع من وصلوا.
وكل حكيم في هذه الأرض
ليسع ليبلغ مع القديسين فقد وصلوا.
وباطل الأباطيل حكمة علمها من
درسا،

فمن لي يختنني ومن الأمي يشفيها؟ فعاثوا غرباء، وفي الأرض قد زهدوا.

فمن لي يختنني ومن الأمي يشفيها؟ فعاثوا غرباء، وفي الأرض قد زهدوا.

تطمئن. وقد أوهما ماجد أنه أحضره من جواهرجي فاخر كان قد أوصاه منذ فترة أن يُعَد له هذا الخاتم. تفرست نبيلة في الخاتم وسألته عن ثمنه، فأجابها متصافياً ليخرج نفسه من الموقف: - «إيه يا ماما! مش عاجبك خاتم شيك وخلص؟! أنا واثق إنه هيعجب فيولا جداً، لأنني عارف ذوقها!» لكن نبيلة لم تقتنع بما قال، ونظرت إليه مشددة: - «جيت الخاتم ده بكام؟! ولتكتشف أمره، أوهمة أن شكل الخاتم غير مناسب، وأنه لا بد من تبديله، وطلبت منه أن يذهب معها الآن إلى محلّ الجواهري لتغييره.

فرفض ماجد، ورفع صوته قائلاً: - «أرجوكي يا ماما، ملكيش دعوة بالموضوع ده! دا موضوعي وأنا اللي أتصرف فيه!» ولما أصرت والدته على الذهاب، اعتذر متحججاً بأن لديه موعداً هاماً ولا بد أن يذهب للحاق به. لكن نبيلة ردت بسرعة قائلة: - «يوم الاثنين هاروح معاك، ولو وراك مواعيد الدنيا كلها! هنروح الساعة تلاتة، وأنا هكون جاهزة.»

مضى ماجد من أمامها مخذولاً إذ لم تتجح خطته، خاصة بعدما طلبت منه فاتورة الشراء، فتلعث وتركها وانصرف. وقد تحدثت نبيلة بعد ذلك مع مرقس بشأن ما حدث، وأعلمته بشكها في الأمر. فأصابه الحزن من تصرف ابنه، وفكر أيضاً في مشكلة ابنه الأصغر مدحت، الصيدلي، الذي يستغل المرضى ويبيع لهم الأدوية الغالية الثمن بدلاً من الرخصة التي لها نفس المفعول. كما يقوم ببيع عينات الأدوية التي تأتيه، بعد أن يغير الاستيكر الخاص بأنها عينات. وكان مرقس قد جلس مع أبونا بيشوي في جلسة الاعتراف، وشكا له ما يعانيه من تصرفات ابنانه.

وإلى اللقاء في الحلقة القادمة.

كلمة منقطة قراءة البابا شنودة الثالث



اتحاد بغير اختلاط ولا امتزاج ولا تغيير ولا استحالة

المقصود أن وحدة الطبيعة هي وحدة حقيقية. ليست اختلاطاً مثل اختلاط القمح بالشعير، ولا امتزاجاً، مثل مزج الخمر بالماء أو مزج اللبن بالماء. كما لم يحدث تغيير مثل الذي يحدث في المركبات، فمثلاً ثاني أكسيد الكربون فيه كربون وأكسجين، وقد تغير طبع كل منهما في هذا الاتحاد وفقد خاصيته التي كانت تميزه قبل الاتحاد، بينما لم يحدث تغيير في اللاهوت ولا في الناسوت باتحادهما في تجسد الكلمة. كذلك تمت الوحدة بين الطبيعتين بغير استحالة. فما استحال اللاهوت إلى ناسوت، ولا استحال الناسوت إلى لاهوت، كما أن اللاهوت لم يختلط بالناسوت، ولا امتزج به، إنما هو اتحاد، أدى إلى وحدة في الطبيعة.

مثال اتحاد الحديد والنار

استخدم هذا التشبيه القديس كيرلس الكبير والقديس ديسقورس. ففي حالة الحديد المحمي بالنار، لا نقول هناك طبيعتان: حديد ونار، إنما نقول حديد محمي بالنار، كما نقول عن طبيعة السيد المسيح إله متأنس، أو إله متجسد، ولا نقول إنه اثنان إله وإنسان. وفي حالة الحديد المحمي بالنار لا توجد استحالة. فلا الحديد يستحيل إلى نار، ولا النار تستحيل إلى حديد. ولكنهما يتحدان معاً بغير اختلاط ولا امتزاج. وإن كان هذا الحال ليس إلى دوام، وهنا نقطة الخلاف. غير أننا نقصد التشبيه بالحديد في حالة كونه محمي بالنار، وله كل خواص النار وكل خواص الحديد.

وكذلك كانت طبيعة الكلمة المتجسد واحدة، ولها كل خواص اللاهوت وكل خواص الناسوت.

مثال اتحاد النفس والجسد

استخدم هذا التشبيه القديس كيرلس عامود الدين، وعدد كبير من علماء اللاهوت.

تتحد طبيعة النفس الروحانية، بطبيعة الجسد المادية الترابية، ويتكون من هذا الاتحاد طبيعة واحدة هي الطبيعة البشرية. هذه الطبيعة التي ليست هي الجسد وحده، ولا النفس وحدها، وإنما هما الاثنان معاً متحدتين بغير اختلاط ولا امتزاج ولا تغيير ولا استحالة. فما استحالت النفس إلى جسد، ولا استحال الجسد إلى نفس، ومع ذلك صار الاثنان واحداً في الجوهر وفي الطبيعة، بحيث نقول إن هذه طبيعة واحدة وشخص واحد.

فإن كنا نقبل مثال اتحاد النفس والجسد في طبيعة واحدة، فلماذا لا نقبل اتحاد اللاهوت والناسوت في طبيعة واحدة؟!

تعبير "طبيعة واحدة" وتعبير "طبيعتين"

كما أن الطبيعة البشرية يمكن أن يقال عنها أنها طبيعة واحدة من طبيعتين، كذلك نقول عن الكلمة المتجسد إنه طبيعة واحدة من طبيعتين.

فإن قيل إن طبيعة اللاهوت مغايرة لطبيعة الناسوت، فكيف يتحدان، نقول أيضاً أن طبيعة النفس هي كذلك مغايرة لطبيعة الجسد، وقد اتحدت معه في طبيعة واحدة هي الطبيعة الإنسانية.

ومع أن الإنسان تكوّن من هاتين الطبيعتين، إلا أننا لا نقول عنه مطلقاً إنه اثنان، بل إنسان واحد. وكل أعماله ننسبها إلى هذه الطبيعة الواحدة، وليس إلى النفس فقط، ولا إلى الجسد فقط. فنقول أكل فلان ولا نقول إن جسد فلان هو الذي أكل، فننسب الأمر إلى الإنسان كله، وليس إلى جسده فقط. كذلك كل ما كان يفعله المسيح كان ينسب إليه كله، وليس إلى لاهوته وحده أو إلى ناسوته وحده.

تابع مقال: "سليمان الحكيم: الكل باطل"

ولكن إحتكاكه ببعض الفقراء غير حياته للأبد وقد لاحظ أنه على الرغم من أن الفلاحين والفقراء لا يملكون 1% مما يملكه هو من أموال وجاه وسلطة.. إلخ. ولكنهم سعداء وراضين بحياتهم وعندها أكتشف أنهم يملكون شيء واحد فقط لا يملكه هو، وهذا الشيء هو الإيمان. ولم يجد أي ملجأ أو ملاذ سوى ما توصل له الفقراء، وفورا تحول من الإلحاد للإيمان بالمسيحية ورأى "العظة على الجبل" ليسوع هي جوهر المسيحية بمعنى أن جوهر المسيحية هو أنك ليس فقط تحب أعداءك، بل إنك حتى لا تحاول أن تقاوم الشخص الشرير أو تصده عن شره وهذه الفكرة عن التطرف في اللاعنف والمسالمة أثرت مباشرة على غاندي (وفي الحقيقة غاندي كان بيتواصل معه مباشرة وأخر خطاب أرسله تولستوي كان لغاندي) وبعدها أثرت على مارتن لوتر كينج راند حقوق السود في أمريكا ولكن طبعا بنسخ مختلفة. وانتهى تولستوي بأن تخلى تماما عن أملاكه الدنيوية لأسرته وأستخدم ثروته في مساعدة الفقراء وقضى بينهم أغلب أوقاته وعاش في كوخ حياة رهبانية.. لأنه حقا الكل باطل..

أما النموذج الثاني من البشر الذي عرف أو الذي اكتشف بأن الكل باطل فهو ألفريد نوبل المخترع السويدي، رائد الأعمال والكيميائي المعروف باختراع الديناميت، وقد حصل على براءات اختراع عدة لاختراعه العديد من المواد المتفجرة 1867، وأسس عدة شركات ساهمت في جعله ثريا جدا بل من أغنياء العالم وبراءات اختراعاته البالغ عددها 355... وقد شاء القدر أن مات أخوه الصغير واخطأت إحدى الصحف فنشرت نعي عنه على أنه العالم نوبل وعلى أنه مخترع الديناميت المستخدم في المدافع الحربية وغيرها وقرأ نوبل نعيه وهو ما زال على قيد الحياة فاستيقظ ضميره وهو يرى أن البشرية تعاني من الأسلحة الفتاكة التي من أختراعه المهلك.. فحزن جدا ولهذا قرر بأن يوهب كل ثروته بعد موته لمن يصنع السلام.. و بذلك تمنح جائزة نوبل كل من يصنع الصلح والسلام للشعوب وإبضا ممن يتفوقون في المخترعات العلمية لصالح البشرية.. ومع الإدراك بأن الحياة ليست سوى مرحلة مؤقتة...!

أما البرت اينشتاين فهو نموذج آخر من العلماء فهو عالم فيزيائي ألماني معروف بكونه أحد أكثر علماء الفيزياء تأثيراً في القرن العشرين، بل ومخترع عديد من النظريات ومن أهمهم نظرية النسبية والذي باختراعه ونظريته النسبية والتي أدت بذلك إلى اختراع القنبلة الذرية ثم الهيدروجينية.. وحيث في 1945 ومع نهاية الحرب العالمية الثانية قد القت أمريكا القنبلة الذرية على هيروشيما ونجازاكي في اليابان ومنها هلك مئات الألوف بسبب الأشعاعات الذرية.. ولهذا عندما رأى اينشتاين ما قد سببته اكتشافه ونظرياته من دمار للإنسانية قال نادما كنت أتمنى أن أكون صانع ساعات تفيد الناس بدلا من هلاكهم .. حيث كان اينشتاين من دعاة السلام. خلال خطاب وجهه لطلاب معهد كاليفورنيا للتقنية، أشار اينشتاين إلى أن العلم يميل في كثير من الأحيان إلى إلحاق الضرر أكثر مما ينفع..! وذلك ما يذكرنا دائماً بأن الحياة، رغم قصرها، يمكن أن تكون غنية ومثمرة إذا عشناها بوعي وحكمة ومحبة وسلام لأن في النهاية الكل باطل وقبض الريح.

سليمان الحكيم : .. الكل باطل...!

بقلم وريشة: جون كريكوس

لا يستطيع الإنسان أن يتكرر لأقوال أمثال وحكم وعظمة سليمان الحكيم وفي قوله: "رأيت كل الأعمال التي عملت تحت الشمس فإذا الكل باطل وقبض الريح"... وهو ما يجعلنا نتذكر القول وماذا ينتفع الإنسان لو ربح العالم كله وخسر نفسه..

وها ونحن في نهاية العام نتيقظ وكأننا كنا في شريط فيلم مصور مر بسرعة ونذكر أيضا الوقت قد مضى ولا يمكن استرجاع الساعة وحيث الوقت يعني الحياة وبالتالي الحياة هي الوقت وكما لا انفصال للوقت عن الإنسان مادام حيا..ومن ثمة أعطى الله الإنسان كل الحرية في الاستفادة فيما قد اعطاه له من ساعات (في حين

النواحي المادية ممكن تعويضها لو ضاعت مثل المال على العكس الوقت!) نعم فالوقت عطية ثمينة من الرب وقد صلى موسى النبي: "إحصاء إيماننا هكذا علمنا فنوتى قلب حكمة"

وهكذا يحاول كل منا أن يفتدى الوقت الذي قد يمر سريعا: وقيل أفنيانا سنينا كقصة.. لان السنوات تقرر سريعا فتطير... وذلك من الأهمية أفتداء الوقت لأننا لا ندرك مدى أو شر الأيام وهنا أذكر قول أشعيا النبي: "فقد أرتد الحق الى الوراء والعدل يقف بعيدا.. وصار الصدق معدوما" (اش 14:59) أضف لذلك الوقت قد لا يسعف الصحة أو كبر عمر الفرد..أو حتى قد يتناسى المرء في سعادة وقتية أو أهمل وتكاسل في طلب التوبة. والرب قدم لنا مثال واضح عن العشر عذارى وأهمل الجاهلات وتجاهلن مراعاة للتوقيت وفي عدم الاستعداد.. بل وفي قول صلاة نصف الليل حول لا نعرف التوقيت أو في عدم الاستعداد ولهذا قيل: "أهتني يا نفسي وتيقظي وتقهمي تلك الساعة المخوفة..". وقد قيل على لسان القديس بولس: "أركضوا لكي تتالوا" (1كو 9:24).. ولعلنا ندرك لماذا كان القديس يسطس الأنطوني كان دائما يسأل عن "الساعة كام" !!! ..

لهذا كثيرين يدركون لأهمية الوقت ومدركين كيف أهمية النهاية وذلك جاهدن بانتهاز فرصة الوقت وأدركوا بان الكل باطل بل وفي زوال



* لا تنتظر من الحياة أن تصبح أسهل، بل أنت عليك أن تصبح أقوى
* الماضي درس، والحاضر هدية، والمستقبل أمل
* فالشوق إلى الله ولقائه نسيم يهب على القلب فيذهب وهب الدنيا

* الوقت يأخذ كل شيء، ويعطي كل شيء.
* الوقت هو أمن ما نملك، لأنه الشيء الوحيد الذي لا يمكن استرداده
* عش بومك كأنه أنبوبك لك لأنه لا تعلم كم بقي لك من العمر

هذا العالم فيحاولون تقديم الخدمات بأمانة ونشاط بل يسعون بتقديم المسيح للهاكين ولعدم المؤمنين والخدمة بوسائط وبوزنات ووسائل متنوعة بطرق وبتدبير حكيم...

بل وهنا أعرض نماذج فريدة من البشر كانوا معروفين في العالم ومشهورين وحيث كانت أعمالهم تركت بصمات على كل العالم ولكن هؤلاء النجوم أدركوا تماما بان الكل باطل وكانت نهاية حياتهم أهم من بداية حياتهم "

وأبدأ بأشهر عملاق في الأدب والروائي الروسي هو تولستوي (الكونت) ولا جدال كان أكبر كتاب عصره وتوفي عام 1910 - وعنده 3 كتب من أعظم 100 رواية في التاريخ (بالتساوي مع شكسبير و كافكا ومن كتبه : "الحرب والسلام" و "أنا كارينينا" ثم كتابه: "مملكة الرب بداخلك" والكتاب الأخير له تأثير كبير في مسيحيتيه والتعمق في تعاليم الرب.

فكان يعيش كأقطاعي لأنه من عائلة غنية جدًا وذو جذور ضاربة في الأرستقراطية والشهرة (وأمه كانت أميرة) بذلك لم يحتك بأي شخص من العامة تقريبًا إلا في خمسيناته، وصادف أن تلك الفترة كانت فترة مضطربة جدًا من حياته، أكثر فترة تملك فيها السودوية والتشاؤم منه وكان تقريبًا على وشك الانتحار،



Egyptians in Australia

يعملون علي تعميق هوية الانتماء
للوطن الام مصر.
يحملون مصر دائماً ... الوطن
الغالي...

لكل مكان .. يذهبون اليه.

المراجع :-

- الاحصائية السكانية الاسترالية . The Australian Census .
- الكتاب الوثائقي المصريين في استراليا (أعداد وداد مينا الياس)

The documentary book about the Egyptians in
Australia (By Wedad Mina Elias).

المصريون في أستراليا حالياً

أنه طريق طويل للهجرة المصرية في استراليا، وبعد أكثر من سبعون عاماً
لوجودهم علي هذه الأرض التي ارتضوها وطناً ثانياً تشعر بالفخر لتعدد
أوجه النجاح وعلي جميع الأصعدة وفي مختلف المجالات.

حسب إحصائية استراليا لعام 2021م أشارت أن عدد المصريين المولودين
في مصر ويعيشون حالياً في استراليا 43,213 شخص (بخلاف أضافة
الجيل الثاني والثالث) وعدد المسلمين المصريين المولودين في مصر
ويعيشون في استراليا حسب نفس الاحصائية بعدد 9,711 من مجموع
43,213. ولا يوجد جامع خاص بالمسلمين المصريين ولكن هناك عدد
كبير من الجوامع يصل الي 458 جامع ومسجد منتشرة في جميع أنحاء
أستراليا حتي تاريخ مايو 2025م. وعدد المسلمين عامة في مختلف البلاد
813,392 حسب إحصائية 2021م.

الأقباط في أستراليا.

حسب إحصائية 2021م أشارت أن العدد يتراوح بين 70,000 الي
100,000 وقد يزيد عن هذا الرقم لأن قاعدة تسجيل البيانات السكانية
الكثير يكتفون بكتابة (مسيحي) في خانة الديانة وليس تحديداً قبطي
مسيحي. وبناء علي ذلك نوهت الكنيسة لشعبها الدقة لتحديد صحة
البيانات.

حالياً في أستراليا 64 كنيسة قبطية أرثوذكسية، وثلاثة أديرة للرهبان
وأيضاً ثلاثة أديرة للراهبات، وأربعة مدارس من المرحلة الابتدائية حتي
الثانوية العامة. كذلك تتفوق استراليا عن أمريكا وكندا بوجود كلية لاهوتية
في كل من سيدني وملبورن.

St Cyril's Coptic Orthodox College – Sydney.

St Athanasius Coptic Orthodox College – Melbourne.

وهنا أحب أن أشير أن جميع هذه الممتلكات من كنائس وأديرة ومدارس
ومعاهد أكليزيكية تم تمويلها بالكامل من أبناء الكنيسة القبطية في أستراليا
المحبين لعقيدتهم وإيمانهم وهم يمثلون 80% من تعداد المصريين عامة.

المصريين حالياً ...

هناك عدد كبير من الاكاديميين المصريين في الجامعات ومختلف
التخصصات والبحث العلمي. ونفخر بوجود المرأة المصرية قامة ناجحة
في جميع المجالات يسعون دائماً لتقديم الثقافة المصرية العريقة للمجتمع
الاسترالي في أبهى صوره.

وحالياً هناك الدكتورة آن علي.

Anne Aly - Minister for small Business of Australia

والسيد بيتر خليل

Hon Peter Khalil – Assistant Minister for Defence.

المصريون .. في كل مكان وأستراليا خاصة يتميزون بالاستقرار
واحترام القانون والنجاح .. والتماسك الأسري وانخراطهم في جميع
المجالات.

وهم جالية مثمرة دائماً ...

محبة للوطن مصر ... دائماً

تنويه

بناء علي طلب المجلس الاستشاري المصري برئاسة السيد مايكل زكي بمناسبة الاحتفال ب 75 عاما للعلاقات الدبلوماسية الاسترالية المصرية والذي
تم الاحتفال به 27 نوفمبر 2025م في مبني البرلمان الأسترالي.

أهدت (وبدون أي مقابل مادي) المؤرخة الاعلامية وداد مينا الياس مقتطفات من الكتاب الوثائقي (المصريين في أستراليا) لنشره في كتيب باللغتين
العربية والانجليزية، وذلك إيماناً لتقديم الثقافة المصرية للمجتمع الأسترالي في أبهى صورة.



Australia and Egypt Celebrate 75 Years of Diplomatic Relations

الشباب المصري محبي الرياضة يتقدمهم الشاب كمال لطفي.

وفي عام 1983م عقد أول مؤتمر للمصريين في الخارج في جامعة القاهرة، حضره من أستراليا د. فريد فرج رئيس ومعه صفوت البنا والصحفي سامي مجلي صاحب جريدة المحرر والسيد وسيلي براميلي عن الجالية المصرية اليونانية الذي أسس أول نادي مصري في كينجزفورد وأول أذاعه مصرية والصحفية وداد الياس رئيسة أول اتحاد نسائي مصري في أستراليا.

مسار الجالية في أستراليا

كان واجهة مشرفة لمصر حيث استقبلته أستراليا باستعداد هائل ، وطلاء كل اتوبيسات سيدني باللون الأزرق والذهبي مع صور فرعونية. وعلى مدي شهر كامل في سيدني كان يبدأ من التاسعة صباحاً وحتى الساعة السابعة مساءً. بينما يقف طوابير من الساعة السابعة صباحاً انتظاراً لمشاهدة تاريخ مصر الفرعوني الذي لا يضاهيه تاريخ آخر.

ومن المعارض التي تشرف كل مصري معرض الغرفة التجارية المصرية.

كان ذلك في آخر الثمانينات في منطقة أيدج كليف. اشتركت فيه 12 شركة مصرية بين قطاع عام وخاص، واشرف عليه المستشار التجاري وقتها الأستاذ فكري تادرس. وكان العرض أكثر من رائع في المستوى والتسويق والجودة. وانهر المستوردين ورجال الأعمال بالمنتجات المصرية من الكريستال والسجاد والمفروشات والصناعات الخشبية والتي تعاقدها عليها كثير من المستثمرين الأستراليين.

معرض الملك رمسيس.

كان ذلك في نوفمبر 2023م في أستراليا بمعرض الملك رمسيس والذي تم عرضه في متحف سيدني وعرض فيه 181 قطعة أثرية.



The ambassador's remarks came during the celebration of 75 years of diplomatic relations between Egypt and Australia, a partnership that began in 1950 when Australia opened its 1st embassy in Cairo.



صفحات مع المصريين
الصحفية:- وداد الياس

أستراليا ومصر و 75 عام للوجود الرسمي بين البلدين.

بدأت العلاقات الدبلوماسية بين البلدين متينة وقوية، حيث افتتحت أستراليا أولى سفاراتها في الشرق الأوسط في القاهرة عام 1950م. وافتتحت مصر سفارتها في كانبيرا عام 1958م وكان السفير مصطفى يوسف أول سفير.

بالنسبة لأستراليا كان لها وجود في مصر قبل وجود سفارتها، حيث اشتركت في الحرب العالمية الأولى وكانت ضمن مجموعة دول الحلفاء مع بريطانيا. وكان لأستراليا في مصر مستشفى عام في منطقة العباسية وذلك بين 1914 – 1919. حيث تواجد أعداد كبيرة من الجيش الأسترالي بكل معاداته الحربية. وكان لأستراليا وجود قوي للحفاظ على أمن قناة السويس، ومركزاً للتدريب قبل حملة (جاليولي) كذلك دورها في منطقة العلمين عام 1942م.

وتطورت العلاقات بين أستراليا ومصر بشكل كبير خاصة بعد تزايد أعداد المهاجرين المصريين لهذا الوطن البعيد. وأصبح هناك تبادل تجاري قوي وصل عام 2023م الي 650 مليون دولار. ويأتي هذا التعاون الاقتصادي في مجال الطاقة النظيفة والهيدروجين الأخضر والزراعة والسياحة والتكنولوجيا وخبرات أستراليا في إدارة الموارد المائية وتربية الماشية هذا بالإضافة لتصدير اللحوم والقمح لمصر. وحجم الصادرات المصرية لأستراليا 50 مليون دولار أغلبها أطعمة وملابس جاهزة وسجاد ومنتجات قطنية.

التمثيل الدبلوماسي المصري في أستراليا

بدأ عام 1958م بسفارة كانبيرا. ثم افتتحت قنصلية سيدني عام 1978م. وقنصلية ملبورن عام 1983م.

على مدي هذه السنوات كان لسفارتنا وقنصلياتنا دوراً كبيراً في رعاية المصريين سواء مهاجرين أو مبعوثين أو دارسين أو تنشيط سياحي وقضاء مصالح المصريين عامة، بالإضافة الي العلاقات الرسمية بين البلدين.

كان لسفارتنا وقنصلياتنا دوراً في تشجيع الأنشطة الاجتماعية والمؤثر في مسار الجالية. وكان لقنصلية سيدني خاصة نشاط مجتمعي مميز لخدمة الجالية المصرية حيث أصدرت في أول الثمانينات 1981م، أول مجلة مصرية (صوت مصر) أشرف عليها القنصل محمود رفعت والقنصل هاني خلاف. وقام بتحريرها كل من فاروق جودة وداد الياس. وفي هذه الفترة أيضاً تم تكوين (فريق النيل لكرة القدم) من عدد من

ثم بدأت الهجرة المصرية منذ عام 1954م حيث دخل أستراليا 8150 شخصاً أغلبهم من الجاليات الأجنبية التي كانت تعيش علي أرض مصر.

وفي عام 1961م دخل أستراليا 16,286 مصرية من الأقباط والمسلمين. والملاحظ أن نوعية هؤلاء المهاجرين كانت سلسلة ومتعاونة ومتراصة في صداقات قوية.

ثم بدأ نهر الهجرة المصرية يتدفق حتي وصل الي 33,140 شخصاً عام 1991م. وفي الإحصائية الرسمية للسكان في أستراليا أشارت أن ثلث المصريين حاصل علي شهادة متوسطة، يضاف اليها تخصصات علمية جامعية متعددة. وبهذا تعتبر الجالية المصرية صاحبة أكبر نسبة تعليم بمقارنتها بالجاليات الأخرى. كذلك بالنسبة للاستقرار المجتمعي، حيث يهتم المصري بشراء مسكنه تأميناً له ولأسرته.

والجالية المصرية من أعلى الجاليات المهاجرة احتراماً للقانون الأسترالي وانخفاض مستوى الجريمة بمقارنتها بالجاليات الأخرى. كذلك اندماج الجالية المصرية في مختلف الأنشطة الاجتماعية والسياسية والعلمية. وليس لهم مركزية التعايش في أحياء معينة بل ينتشرون علي الخريطة الأسترالية في كل مكان.



(4) حفظ وصايا الله ومحبة القريب :

الإيمان الحقيقي يثمر أعمالاً. محبة الله لا تنفصل عن محبة القريب. حفظ الوصايا وخاصة وصية المحبة هو ثمرة الإيمان ودليل على محبتنا لله.

*الآية: "إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَنِي فَاحْفَظُوا وَصَايَايَ." (يوحنا 14: 15)

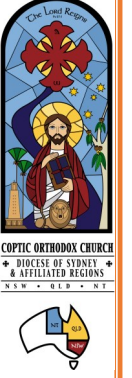
*قول الكنيسة: * يقول القديس باخوميوس أب الشركة: "إن كنت تطلب الكمال، فليكن أول وصاياك محبة الإخوة".

الكنيسة القبطية الأرثوذكسية
كرسي الإسكندرية
إيبارشية سيدني وتوابعها.

عظة عن: "ماذا نعمل لنرث الحياة الأبدية؟"

أيها الأحباء، يسأل الكثيرون، كما سأل الغني السيد المسيح: "ماذا أعمل لأرث الحياة الأبدية؟" (مرقس 10: 17).

الإجابة ليست في عمل واحد، بل في رحلة إيمان وحب تتكشف من خلال علاقتنا مع الله. إليكم خمس نقاط أساسية على هذا الطريق:



(5) الثبات حتى النهاية:

ورثة الحياة الأبدية هي غاية رحلتنا الأرضية. تتطلب جهاداً وصبراً وثباتاً في الإيمان حتى النهاية، واثقين في مواعيد الله.

*الآية: * "مَنْ يَصْبِرْ إِلَى الْمُنْتَهَى فَيُخَلِّصُ." (متى 10: 22 - أو متى 24: 13)

*قول الكنيسة: * يقول البابا أثناسيوس الرسولي: "الذي يصبر إلى النهاية، يخلص. ليس الذي يبدأ يخلص، بل الذي يثبت ويصبر.

كونوا معافين في الرب.

صلاتكم لاجلي.

+ الانبا دانييل

بنعمة الله اسقف إيبارشية سيدني باستراليا وتوابعها.

(1) الإيمان بالمسيح مخلصاً:

البداية هي الإيمان بأن الخلاص هو هبة من الله، يمنحها لنا بنعمته من خلال ابنه يسوع المسيح. ليس بأعمالنا نتبرر، بل بالإيمان به.

*الآية: * "لَأنَّهُ هَكَذَا أَحَبَّ اللَّهُ الْعَالَمَ حَتَّى بَذَلَ ابْنَهُ الْوَحِيدَ، لِكَيْ لَا يَهْلِكَ كُلُّ مَنْ يُؤْمِنُ بِهِ، بَلْ تَكُونُ لَهُ الْحَيَاةُ الْأَبَدِيَّةُ." (يوحنا 3: 16)

*قول الكنيسة: * يقول البابا شنودة الثالث: "الإيمان هو الباب الذي ندخل منه إلى كل بركة... هو الأساس الذي نبني عليه كل حياتنا الروحية".

(2) التوبة واعتماد سر المعمودية:

الإيمان يحثنا على التوبة، وهي تغيير الفكر والحياة، ونحصل على غفران الخطايا ونولد ولادة جديدة من الماء والروح في سر المعمودية المقدس.

*الآية: * "تُوبُوا وَلِيَعْمَدْ كُلُّ وَاحِدٍ مِنْكُمْ عَلَى اسْمِ يَسُوعَ الْمَسِيحِ لِيُغْفَرَ لَكُمْ خَطَايَا، فَتَقْبَلُوا عَطِيَّةَ الرُّوحِ الْقُدُسِ." (أعمال الرسل 2: 38)

*قول الكنيسة: * يقول القديس كيرلس الأورشليمي: "في المعمودية تُغسل خطاياك كلها. إن ماء المعمودية هو لك قبرٌ و أم".

(3) الحياة في النعمة من خلال الأسرار المقدسة:

الحياة الأبدية لا تُربح بلحظة واحدة ثم ننساها، بل هي شركة مستمرة مع الله. نحافظ على هذه الشركة من خلال حياة النعمة، وبالأخص التغذية بالإفخارستيا (التناول) في سر القربان المقدس.

*الآية: * "مَنْ يَأْكُلْ جَسَدِي وَيَشْرَبْ دَمِي فَلَهُ حَيَاةٌ أَبَدِيَّةٌ، وَأَنَا أَقِيمُهُ فِي الْيَوْمِ الْآخِرِ." (يوحنا 6: 54)

*قول الكنيسة: * يقول الأنبا يوانس أسقف الغربية: "التناول هو لقاء حقيقي مع المسيح، يُقوينا في رحلتنا نحو الملكوت".



صدرت مجلتي ينبوع المحبة والمنارة اعتباراً من شهر فبراير 2022 في عدد مشترك وثوب جديد , جميع صفحاتها ملونة و ستستمر على ذلك شهرياً لتصدر في الأحد الأول من كل شهر احرص على الحصول علي نسختك

للقراء الأعزاء يمكن إرسال التبرعات على

PO Box 447 South Hurstville NSW 2221

أو بالإيداع 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

سلسلة "أصحاحات متخصصة" (٤)

الراعي الأمين والرعية الواثقة فيه

بِرَسُولِ الْبَابَا تَوَاضَرُوسِ الْبَابَا



عظة قداسة البابا تواضروس الثاني

من كنيسة مار جرجس

بمنشية البكري

يوم الأربعاء ٨ أكتوبر ٢٠٢٥ م

(رؤ ٢١: ٢). وفي صلاة الساعة الثالثة نقول: "تهبّي طريقاً لأنك إله خلاصنا". إن كلمة "يهبّي" هي أرقى درجة في استعداد العروس يوم زفافها، ويقول لها العريس في سفر النشيد: "كلّك جميل يا حبيبتي ليس فيك عيّنة (صغيرة)" (نش ٧: ٤).

الله يشيع أولاده من المائدة السماوية أي الإفخارستيا التي تهزم الشيطان عدو الخير. وفي الضيقات يمد إليهم يده ويكون معهم.

يقول القديس كيرلس الأورشليمي: "المسيح هو مائدتنا الذي يقدم لنا جسده ودمه عربون للحياة الأبدية".

الراعي أيضاً يفيض بالبركات: "منسخت بالذهن رأسي كأس ربي".

يقول القديس باسيليوس الكبير: الروح القدس هو الزيت الذي يلين القلب ويعطي الفرح.

نحن نرسم بعد المعمودية بزيت الميرون في ٣٦ موضعاً فيصير الجسد كله مدشناً ومقدساً.

"كأسي ربّي" أي متلّي لتمامه.. كأس الإنسان يمتلئ بالفرح ويفيض. عندما أرسل السيد المسيح تلاميذه ليبشروا رجوعاً فرحين وقالوا له: "يا ربّ، حتّى الشياطين تخضع لنا باسمك" فقال لهم: "لا تفرحوا بهذا: أنّ الأرواح تخضع لكم، بل افرحوا بالبحرّي أنّ أسماءكم كتبت في السمّوات" (لو ١٠: ١٧، ١٨). وأنت بمجرد أن تشعر أن اسمك مكتوب في السماء يملك الفرح. فكلنا نجاهد روحياً لكي نكتب أسمائنا في الملوك ويكون لنا نصيب سماوي.

الكتاب المقدس قال أن نعمل ثلاثة أشياء "كل حين": صلوا كل حين (لو ١٨: ١)، افرحوا كل حين (١ تس ٥: ١٦)، اشكروا كل حين (أف ٥: ٢٠). والثلاثة مترتبين: فالصلاة تجلب لك الفرح فتشكر، أو الفرح يجعلك تصلي وتشكر وهكذا.

٦ - الراعي يرافقتنا ويقودنا للأبدية "إنّما خيرٌ ورحمةٌ يتبعاني كلّ أيام حياتي، وأسكن في بيت الربّ إلى مدى الأيام"

تصور أنك تمشي أمام خير ورحمة هي عطايا الله كل أيام حياتك.

إن السكنى في بيت الرب هي الحضور المستمر، ويرمز بها للملكوت.. فالله هو الراعي الذي يرافقتنا ويظل معنا ولا يتركنا حتى يقودنا إلى الأبدية ويهبنا المجد هناك.

القديس مكاريوس الكبير يقول: "السماء هي حظيرة الخراف حيث الراعي لا يفارق رعيته".

الخلاصة

أريدك أن تضع هذا المزمر أمامك كل يوم وترتله وتحفظه وتعيش معانيه. وليتك تسجل بعض أعمال الله الجميلة معك.

إن الله هو الراعي الذي يقود رعيته، أما الرعية فيجب أن تثق في الراعي، وتطيع صوته، وتثبت معه في المراعي الخضر أي المائدة السماوية التي يقدمها، فنقول: "لا يعوزني شيء"، وتكون متأكدة أن: "خيرٌ ورحمةٌ يتبعاني كلّ أيام حياتي، وأسكن في بيت الربّ إلى مدى الأيام".

والراعي يرد الضال إلى الطريق ويقوده في مسارات الخير، أي يجعله يفكر بطريقة صحيحة ويتخذ قرارات صحيحة. كان بطرس تلميذاً للمسيح وحضر معجزاته وشاهد التجلي، لكنه في وقت الصلب أنكر واحتاج من يهديه ويرده، فظهر له المسيح عند البحيرة وهو يصطاد مع يوحنا الحبيب وقال له ثلاث مرات: "أتجنّبني" وفي المرة الأخيرة قال بطرس: "يا ربّ، أنت تعلم كلّ شيء. أنت تعرف أنّي أحبّك" (يو ٢١: ١٥)، فقال له "ارزع خرافي" وبهذه الطريقة رده المسيح.

من يترك الإنجيل ولا يقرأه ولا يعيشه ولا يفهمه ينحرف مساره ويتعد عن المسيح الذي لم يأت ليهلك الضالين بل ليعيدهم إلى حضنه ويهديهم إلى سبل البر.

٤ - الراعي يرافق الإنسان في الصعوبات "إنّما إذا سرت في وادي ظلّ الموت لا أخاف شراً، لأنّك أنت معي عصاك وعكازك هما يعزّيانني"

هذه هي وظيفة الله الراعي أن يرافق الإنسان في المواقف التي تواجهه في حياته.. إن مسار الحياة لن يخلو من التعب والمشكلات لكن الله الراعي يعد أنه سيكون مع كل منا.. ونلاحظ أن عبارات هذا المزمر تأتي كلها بصيغة المفرد.

إن الكتاب المقدس يعلمنا أن "اسم الربّ برّج حصين" (أم ١٨: ١٠) والتاريخ الروحي للمسيحية يعلمنا أنه بمجرد ترداد اسم ربنا يسوع يسبح حولنا برجاً حصيناً، ومن هنا جاءت الصلاة السهمية أو القصيرة أو الدائمة أو صلاة يسوع: "يارب يسوع المسيح ارحمني أنا الخاطي".

أما الفرق بين العصا والعكاز فهو أن العصا تستخدم لحماية القطيع ولإبعاد أي حيوانات أو ذئاب، أما العكاز فهو للاستناد فالراعي يدعم ويشجع.

لما ألقى الثلاثة فتية في أتون النار، حوّل الله الأتون إلى ندى بارد وظهر رابع شبيه بابن الآلهة في وسطهم. لقد ساروا في وادي ظل الموت لكنه كان معهم. وبالمثل دانيال النبي لما ألقى في جب الأسود، أناه الملك في اليوم التالي، فقال له دانيال: "إلهي أرسل ملاكاً وسدّ أفواه الأسود فلم تضربني، لأنّي وجدتُ برياً قدامه، وقدامك أيضاً أيها الملك، لم أفعل ذنباً" (دا ٦: ٢٢). لم يخف دانيال من الأسود إنما الأسود هي التي خافت منه. هذه الأحداث التي كتبت في الكتاب المقدس تشجعنا، وهذه هي حلوة أن نعيش بكتابتنا المقدس.

يقول القديس أثاناسيوس الرسولي: "في الضيقة اذكر أن الراعي معك فلا تخاف الموت لأن الموت صار باباً للحياة".

٥ - الراعي يشيع ويفرح ويفيض بالبركات "ترتّب قدامي مائدة تجاه مضايقي منسخت بالذهن رأسي كأس ربي"

الفعل "يرتب" هو في الترجمة السبعينية "يهبّي". وفي اللغة العربية كلمة "يهبّي" لا تقال إلا عن العروس في يوم زفافها. لذلك في سفر الرؤيا يقول: "رأيت المدينة المقدسة أورشليم الجديدة نازلة من السماء من عند الله مهيأة كعروس مزيّنة لزوجها".

سألكم اليوم عن مزمر الراعي (مزمر ٢٣)، سوف أتأمل معكم في بعض المعاني التي تفيدهم وأنتم تصلون بهذا المزمر لتعيشوا في معاني كلماته. هذا المزمر مكون من ست أبيات فقط، لكن معانيه كبيرة جداً.

تشبيهان يشبه بهما السيد المسيح نفسه

إن فكرة الراعي والرعية من أهم الأفكار التي شرحتها السيد المسيح كثيراً في العهد الجديد.

السيد المسيح لما أراد أن يشبه نفسه اختار تشبيهين معروفين في الحياة الاجتماعية اليهودية وهما تشبيه الراعي (فكرة الطمأنينة) وتشبيه العريس (فكرة الفرح).

تأملات في كلمات المزمر

١ - الراعي مصدر اكتفاء "الربّ راعيّ فلا يعوزني شيء"

إن عطايا الله العظمى يعطيها لكل البشر مثل: الهواء والأكسجين والماء والشمس، لكن الإنسان أحياناً يفقد عطايا الله (تلوث الماء والهواء إلخ). والله يسد كل احتياجات أولاده الروحية والمادية والنفسية، فكان يرسل الطعام لإيليا عن طريق غراب، وكان يرسل المن والسلوى لشعب إسرائيل في البرية.

يقول القديس أغسطينوس: "من له الرب راعي فأني شيء ينقصه إن غاب كل شيء يبقى الرب الراعي حاضرًا". بمعنى أنه مادام هناك راعي يرعى فالإنسان مطمئن. لذلك عاش المتوحدون في البراري على نخلة وعين ماء طوال حياتهم في فرح وفي ملء القداسة.

٢ - الراعي يقود إلى الخضرة والماء "في مراعٍ خضر يربطني إلى مياه الراحة يورثني"

الراعي دائماً يقود الغنم إلى المكان الذي فيه خضرة وماء وظلال، ويقودهم إلى مكان شبه مستوى ليس فيه مرتفعات عالية أو منحدرات.

إن المراعي الخضراء (المتجددة) هي كلمة الله المقدسة، التي كلما تقرأها تدخلك إلى أعماق المعرفة. أما مياه الراحة فهي روح الله الذي يملأ الإنسان من خلال الصلاة وقرارة الإنجيل. وهنا نذكر المرأة السامرية التي ذهبت إلى البئر لتستقي وقت الظهيرة فقال لها السيد المسيح: "كل من يشرب من هذا الماء يطمئن أيضاً" (يو ٤: ١٣)، فتركت جرتها التي تمثل العالم وبدأت تشرب وتشبع بالمسيح.

القديس يوحنا ذهبي الفم يقول: "إن المراعي الخضراء هي الأسفار المقدسة والمياه الهادئة هي المعمودية وروح الله الذي يعمل فينا ويلهنا".

إن المراعي الخضر ومياه الراحة هي الأسفار المقدسة والروح القدس. فلنجعل الإنجيل دائماً مفتوحاً أمامنا لنقرأ فيه ونشبع ونتقابل مع شخص المسيح.

٣ - الراعي لا يدع الخروف يشرد "يرد نفسي يهديني إلى سبل البر من أجل اسمه"

كلمة الله ترد فينا الروح: "عند كثرة هومي في داخلي، تعزّيّاتك تلذذ نفسي" (مز ١٩: ٩٤).

المناصرة

حبة



سينو



القديسة بربارة

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

