



احترزوا

- ❖ نحن نصوم هذا الصوم كصوم الرب نفسه ولكن لماذا نصوم نحن؟
- ❖ هل نصوم ليخف وزننا؟ لنصبح أكثر رشاقة؟ لنصلح جهازنا الهضمي؟ لنصبح أكثر صحة؟ إذا كان يجب أن يأتي طلب الصوم من الأطباء لا من الكنيسة.
- ❖ لا أظن أن الكنيسة تهتم كثيراً برشافتنا أو حتى بقوتنا الجسدية. لم يكن البابا كيرلس رشيقاً - والبابا شنوده يعاني من أمراض كثيرة منذ زمن ومع ذلك فهو رجل صلاة وخدمة كثيرة. وكثيرون من آبائنا الرهبان هم نحيلو الجسم أو حتى ممتلئو الجسم ولا يعني هذا شيئاً. بل كثير من الممارسات الروحية كالسهر أو المطانيات لا يساعد كثيراً على قوة الجسد أو رشاقته. لست أعني بذلك أن الجسد لا قيمة له - فمعلمنا بولس يقول في ذلك "فإنه لم يبغض أحد جسده بل يقوته ويربيه" ولكني لا أتكلم عن الجسد بل عن الصوم.
- ❖ يا أحبائي إن الرب يكلمنا عن شيء آخر تماماً فلا نخلط الأمور- إنه يكلمنا عن هدف الحياة لذلك يبادر إنجيل اليوم إلى الحديث فيبدأ بأول كلمة "احترزوا" ويكمل بالحديث عن الصدقة والصلاة والصوم - ذلك أننا ونحن نمارس هذه الأمور قد نمارسها بهدف منحرف فإن كنت تمارس الصوم لأجل جسدك أو لأجل الناس فأنت تقدم عبادتك لجسدك أو للناس فانظر كمية الخسارة. فإنك تعذب جسدك ولكن المكافأة حقيرة. ولكن يا حبيبي صم لأجل نفسك الغالية حتى يشفيها الرب من قروحها وأوجاعها واعوجاجها وخيبتها. صم ليرحمك الرب ويرفع عنك ثقل خطاياك.

Take heed

- ❖ This great lent is the fasting of the Lord Himself. But why do we, ourselves, fast?
- ❖ Do we fast to be less weighty? Or to be more graceful? Or to let our digestive system function in a better way? Or to be more healthy? Then it should have been a medical issue, not a religious one.
- ❖ I do not think that the church cares much about our elegance, or even our physical strength. Pope Kyrillos was not elegant. Pope Shenouda is suffering of many troubles since many years nevertheless he is a man of many prayers, fastings and services. Many of our fathers the monks were skinny or even fat, and that does not mean anything for anyone. Even many spiritual exercises like being vigilant or doing metanias are not always good for the power of the body or its elegance. I do not mean that the body is nothing to take care of. Saint Paul said ``**no one ever hated his own flesh but nourishes and cherishes it**``. But I am speaking about fasting, not about the body.
- ❖ Dear ones, the Lord is speaking about something very different. He is speaking about the goal of life. That is why today's Gospel began saying ``**take heed**``, and it went on to speak about charitable deeds, prayer and fasting. Because while we exercise these things, we may do them with a twisted goal. Then when you do your fasting for the benefit of your body, or for others to see you, then look out, because you are already losing. Then you torture your body for a trivial reward. But, my beloved, fast for your dear self, that the Lord may heal it from its illnesses, infirmities and failures. Fast that God may have mercy and lift up the heaviness of your sins.

Church News and Schedule by telephone: 514 274-1589

Church's website www.stmarkmontreal.ca

For visitation, please contact any of the fathers and leave a message

Fr. Pishoy Saad: 514-274-6119 frpishov@stmarkmontreal.ca

Fr. Mikhail Aziz: 514-278-3859 frmikhail@stmarkmontreal.ca

Fr. Antonios Attalla: 514-947-6272 franthonv@stmarkmontreal.ca

For church information mark@stmarkmontreal.ca

Service schedule

جدول مواعيد الخدمة

+ The Holy Liturgy	Mon	10½ - 1	PM	+ القداس الإلهي
+ The Holy Liturgy	Tue	10½ - 1	PM	+ القداس الإلهي
+ Confessions	Tue	4½ - 7	PM	+ إعترافات
+ The Holy Liturgy	Wed	4½ - 7	PM	+ القداس الإلهي
+ The Holy Liturgy	Thu	10½ - 1	PM	+ القداس الإلهي
+ Prayer Meeting	Thu	7½	PM	+ إجتماع صلاة
+ The Holy Liturgy	Fri	8 - 10	AM	+ القداس الإلهي
+ The Holy Liturgy	Fri	4½ - 7	PM	+ القداس الإلهي
+ Confessions	Fri	7½ - 10	PM	+ إعترافات
+ Youth Meeting	Fri	8 - 9½	PM	+ إجتماع الشباب
+ St. Monica and St. Augustine group meeting	Fri	8½ - 9½	PM	+ إجتماع أسرة القديسة مونيكا والقديس أغسطينوس
+ Coptic hymns class (KG - Grade 3)	Sat	1 - 2	PM	+ درس ألحان و قبطي (grade 3 - KG)
+ Coptic hymns class (Grade 4 - 6)	Sat	2 - 3	PM	+ درس ألحان و قبطي (grade 4 - 6)
+ Sons of Light Club (age 10 - 16)	Sat	2 - 7	PM	+ نادي أبناء النور (سن 10 - 16 سنة)
+ Angels club	Sat	3 - 7	PM	+ نادي الملائكة
+ Vespers prayer, sermon and praises	Sat	7	PM	+ عشية ، العظة، التسبحة
+ The Holy Liturgy	Sun	8½ - 11	AM	+ القداس الإلهي
+ Sunday School	Sun	11½ - 12½	AM	+ مدارس الأحد
+ Meeting of the Eritrean brethren	Sun	12½ - 1½	PM	+ إجتماع الأخوة الإرتريين
+ Service meeting	Sun	1 - 2	PM	+ إجتماع الخدمة

أخبار الكنيسة

١. تكلمنا الدكتورة كوثر يسى عن "كيف نتعامل مع شبابنا ذى الطبيعة العدوانية" اليوم من ١ - ٣ مساءً.
٢. يبدأ الصوم الكبير غداً الإثنين ونصلي القداست من الإثنين إلى الجمعة كما يلي:
الإثنين والثلاثاء: من ٣٠،١٠ صباحاً - ١ مساءً
الأربعاء: من ٣٠،٤ - ٧ مساءً
الخميس: من ٣٠،١٠ صباحاً - ١ مساءً
الجمعة: القداست الأول من ٨ - ١٠ صباحاً القداست الثاني من ٣٠،٤ - ٧ مساءً.
٣. يقام يوم السبت القادم ١٣ فبراير قداست مشترك لكنائس المدينة يشترك فيه أبأوها ويحتفل فيه بتذكار الأربعين لشهداء نجع حمادى - ومعهم الذين رقدوا من خدام الكنائس الأربعة خلال العام الماضى - القداست من الثامنة والنصف حتى ١١ صباحاً بكنيسة العذراء.
٤. يوافق يوم الثلاثاء عيد القديس الأنبا بولا أول السواح.

خطوبة مباركة

تهنيء الكنيسة أولادها فادى كامل وخطيبته كارولين أندراوس وترجو لهما تمام الفرح بالإكليل المقدس

مشاركة

- تشارك الكنيسة أبناءها مشاعرهم وترجو للمتقنين نجاحاً فى أحضان القديسين
١. المرحوم إلياس بشاى وهو والد سمير بشاى وزوجته شيرين كمال وجد كل من مارينا ومارتينا
 ٢. المرحومة عايدة جندى والدة عزت نسيم وزوجته أهداب الأسيوطى وجدة كل من كريم ولوجين

CHURCH NEWS

1. Dr. Kawthar Yassa will be our guest speaker today from 1:00 – 3:00 p.m. and her topic will be about ``how to deal with our youth who are of violent nature``.
2. The Great Lent will start tomorrow, and the Holy Liturgies from Monday to Friday will be as follows:
Monday and Tuesday: from 10:30 a.m. – 1:00 p.m.
Wednesday: from 4:30 – 7:00 p.m.
Thursday: from 10:30 a.m. – 1:00 p.m.
Friday: the first Holy Liturgy from 8:00 – 10:00 a.m.
the second Holy Liturgy from 4:30 p.m. – 7:00 p.m.
3. Next Saturday a common Holy Liturgy gathering the fathers of the churches of Montreal will be prayed in memory of the martyrs of Nagaa Hammadi and also of the servants of the churches who departed last year. The Holy Liturgy will be from 8:30 a.m. – 11:00 a.m. at Saint Mary church.
4. Next Tuesday will be the feast of Saint Paula the first hermit.

Blessed Engagement

The Church congratulates her children Fadi Kamel and his fiancée Caroline Andrawis and wishes for them the complete happiness by the Holy Matrimony

Condolences

the church shares the feelings of the families of the departed and asks for their souls to be reposed in the bosom of the saints:

1. Mr. Elias Becha, father of Samir Bechay and his wife Cherine Kamal, and grandfather of Marina and Martina.
2. Mrs Aida Gindy, mother of Ezzat Nessim and his wife Ahdab El Assiuty, and grandmother of Karim and Lougine.