

Spring of Love

EL-MANARA

MERRY CHRISTMAS

Baby Jesus!



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

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

Happy New Year

As the days of December come to an end, we bid farewell to a year that has passed with all that it contained of events, actions, and figures, whether on the personal level or the collective level, and whether the days were joyful, sorrowful, or even ordinary. We prepare to welcome a new year with all joy and good wishes, and the whole world participates in these celebrations, which are often loud, colorful, and varying in quantity, quality, and form.

In our churches and monasteries, we have become accustomed to welcoming the new year, whether a Gregorian year, a Coptic year, or even a personal new year, through prayers, hymns, vigils, and praises, and we conclude all of this with the Divine Liturgy, with prayers lifted up from the heart that God may overlook our sins, shortcomings, laziness, and negligence, accept true repentance from the heart, and that we may place our longings, dreams, and wishes before Him with faith, hope, and confidence in His care and mercy.

Moreover, when a person, regardless of his position or responsibilities, looks back at the year that has passed with all that occurred in it, he cries out and says that "All things were made through Him, and without Him nothing was made that was made" (John 1:3). There may be achievements, successes, and projects that are attributed to those in responsibility at any level, but God is the One who "has made everything beautiful in its time" (Ecclesiastes 3:11, NKJV).

Time is God's gift to humanity, which we call "life," and this life is the vessel that we fill with our actions, thoughts, works, and creations according to God's threefold gift: the mind (thought), the heart (love), and the hand (work), which are called Head-Heart-Hand: **3H. These three constitute the human being's freedom in what he thinks, what he says, and what he does.**

What is important for the spiritual

person is to redeem the time (Ephesians 5:15, NKJV), meaning to make one's time, that is one's days of life, precious, valuable, and meaningful, like the hour of humanity's redemption on the Cross, which was a decisive hour in the life of mankind seeking salvation and eternity.

They say that a person needs in his life three T's: Touch, Talk, Time.

I would like to expand on the word "Time" through its English letters:

The letter T = Today, that is, to live without procrastination, so that every day bears fruit, has work, and contains responsibility. They say that procrastination is "the thief of time," and in the Midnight Prayer we ask God to protect us from wasting life in vain.

The letter I = Investment, because what matters each day is investing time in what is beneficial and good, and that which builds the person and serves others. The gift of time cannot be replaced, for the day or hour that passes from a person's life has no substitute. From here comes the value of time, which is the most precious gift a person possesses. When a father or mother gives time from their life directly to their children, this is a reflection of their true love.

The letter M = Mission, meaning "a mission or responsibility," for God grants you life so that you may fulfill a mission. God created you because He loves you and desired for you a responsibility and a duty. He prepares you, trains you, and tests you, and He has a plan for your life that you receive from Him day by day. What matters here is the state of contentment and surrender, coupled with faithfulness and diligence, in carrying out your responsibilities or the mission God intended for your existence on this earth. It does not matter whether the mission is small or great; what matters is the faithfulness by which you fulfill it: "Be faithful until death, and I will give you the crown of life" (Revelation 2:10). This verse applies to every person, regardless

of his time, responsibilities, or mission, because its first half is fulfilled on earth and its second half is completed in heaven.

The letter E = Eternity, meaning that your time or your life must be for the sake of eternity and your portion in the kingdom of heaven. There is no meaning in exhausting your life for short-term earthly goals without looking toward your eternity and future life. If all your works, actions, and mission are not for the glorification of the name of God who created you, brought you into existence, and gave you the breath of life from Himself—so that you may be His message on earth until you return to Him crowned with abundant fruit after a life in which you completed the race and kept the faith—then there will be no crown of righteousness.

Saint John Chrysostom says: "It is not important that you be a sun (that is, famous, well-known, and of great responsibility or position), or that you be a moon (moderate in fame and responsibility), or even a star (small in size or responsibility); what matters is that you be in heaven."

The question of the rich young man who once came to Christ saying, "What shall I do that I may inherit eternal life?" (Mark 10:17), should be present before your eyes daily, so that you may rid yourself of your weaknesses when you discover them, purify your heart from impurities and sins, and then you will be able to behold God in eternity (Matthew 5:8).

My wishes for a happy and joyful year for you all, full of continual glorification of God, peace for our nations and our Church, and joy for all humanity. Best wishes for the season, in health and peace.

Pamachos II



**The Coptic Orthodox Church – The See of the Great Evangelist St. Mark
The Diocese of Sydney and Its Affiliated Regions in Australia
A Message from His Grace Bishop Daniel, Bishop of the Diocese of Sydney, to the Reverend Fathers the Priests, the Deacons, the Servants, and all the congregation on the Beginning of the New Year 2026**

My beloved children,

May grace, peace, love, mercy, and blessing abound for you from our God, Redeemer, and Savior, the Lord Jesus Christ.

Title of the Message: *Our New and Renewed Hope in the Lord Jesus Christ among Continuous Negative Changes in Today's World.*

Beloved ones, the year 2025 has ended with all that it contained—few positive changes and many negative ones—so much so that the person of today some-

times feels as though he is standing among crashing waves in a vast ocean. I will mention some of the many negative changes that the year 2026 will inherit, and I will explain how the person of today's world can live with new and renewed hope in the Lord Jesus Christ, drawing also on the sayings of the holy Fathers of the Church, in order to face these changes.

The First Change: Fear and Anxiety about the Future

Perhaps the most prominent change is fear and anxiety about the future. Tens of millions have become fearful and anxious because of the uncertainty surrounding tomorrow. We mention just one example of this fear and anxiety: the spread of modern technology in all its forms. While we do not deny its positive aspects, its unwise use has become a source of fear and anxiety. Here the prophet Isaiah says: ***“Do not fear, for I am with you” (Isaiah 41:10).*** And the great Saint Abba Anthony says: ***“Do not fear the trials of the enemy, for God does not allow them except for the good of your soul.”***

The Second Change: The Spread of Violence and Hatred

In recent days and months, we have witnessed many waves of violence, whether in the streets, schools, or beaches. We mention only one example of violence and hatred: the incident in which two people killed fifteen individuals on one of the beaches. Here the Lord Jesus Christ says: ***“Blessed are the peacemakers” (Matthew 5:9).*** And Saint John Chrysostom says: ***“Nothing makes a person a child of God like making peace.”***

The Third Change: Electronic Fraud and Deception

In today's world, many people have become engaged in deceiving others through the internet and social media networks. We mention one example of this: people who steal the information and money of others. Here Solomon the Wise reminds us in the Book of Ecclesiastes 9:1: ***“For I considered all this in my heart, so that I could declare it all.”*** And Saint Pope Athanasius the Apostolic says: ***“Hope in Christ does not disappoint, because it is built on the power of the Resurrection.”***

The Fourth Change: Loneliness and Social Isolation

The person of today's world has come to live within a private virtual world, and the human being has become lonely and isolated. We mention one example of this: most people today are preoccupied with their mobile phones and the earphones on their ears. Passwords have become the keys to this virtual world, unique to each individual, and no one is allowed to penetrate this private world, even for the sake of social bonds. Here our teacher the Apostle Paul reminds us in his Epistle to the ***Ephesians 5:16: “Redeeming the time—the time with God and the family—because the days are evil.”*** And Saint Macarius the Great says: ***“The soul that clings to God does not know loneliness, for the Lord dwells within it.”***

The Fifth Change: Distance from God and the Ease of Sin

Sin in all its forms, even injustice, has become very easy. We mention one example: what is the fault of those whom the ongoing wars have displaced? Millions have been driven from their homes. Here Solomon the Wise says in the Book of Ecclesiastes, chapter 4, verse 1: ***“Then I returned and considered all the oppression that is done under the sun: and look! the tears of the oppressed, but they have no comforter—on the side of their oppressors there is power, but they have no comforter.”*** And Saint Basil the Great says to every oppressed person: ***“Whoever trusts in God's providence is not disturbed, for God knows what we need before we ask.”***

Beloved ones: Do not be afraid, for the Lord is with us. Always be callers to peace, be very wise and examine everything, sanctify your relationship with God and with your family, be just, and do not wrong anyone at all.

Be well,

Happy New Year 2026

Please pray for me.

+Bishop Daniel

With the Grace of God

Bishop of the Coptic Orthodox Church, Diocese of Sydney & Affiliated Regions



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



St Paul's Mission Silver Jubilee Christmas Celebration

"Assuredly, I say to you, inasmuch as you did it to one of the least of these My brethren, you did it to Me." Matthew 25:40

By Andrew Hanna

St Paul's Mission is a charitable organisation that was established in the year 2000, proudly serving our homeless and marginalised brothers and sisters on a weekly basis across four locations within the Sydney Central Business District.

During the holiday season, St Paul's Mission likes to do things differently and instead of going to serve in the CBD, we bring those who are homeless or marginalised to a church to host them an amazing Christmas Celebration! This year, our annual event was held on Wednesday the 17th of December 2025 at St Pope Kyrillos VI and St Habib Girgis Church in Blakehurst.

As St Paul's Mission proudly reached its Silver Jubilee milestone, we were delighted to host the event at the new premises in Blakehurst. The evening commenced as buses arrived filled with over 100 homeless and marginalised from different areas of the CBD. All were welcomed warmly by an entourage of volunteers who were ready to be their hosts for this special occasion.

The Christmas Party had plenty to offer to our beloved guests, including:

- A plentiful banquet featuring food, beverages, desserts and hot drinks
- An uplifting musical performance by Fred Khoury, presenting a beautiful selection of Christmas Carols
- A generously stocked free clothing display set up on the church grounds for guests to access
- St Paul's Mission volunteers engaging with guests and sharing the joy and spirit of Christmas
- An inspiring Christmas message delivered by HG Bishop Daniel, highlighting three themes: spreading joy and kindness, providing essential support, and showing God's love to all.
- An open question and answer session for guests to participate in.
- A generous Christmas hamper gifted to our cherished guests.

Our guests were deeply appreciative of all the efforts of the volunteers who hosted the Christmas Celebration, as well as the efforts of HG Bishop Daniel, Father Youssef Fanous, Father Kyrillos Ghannami, Father Samuel Guirguis and Father



John Sorial who also attended the function. St Paul's Mission received apologies from Premier Chris Minns and the member for Rockdale Steve Kamper who were also invited to this event.

The St Paul's Mission Christmas Celebration turned out to be a wonderful and successful night, we thank God first and foremost and everyone who made this great event possible! We strongly encourage the youth of Sydney to attend St Paul's Mission, it is a wonderful service touching the lives of so many people. We meet at 7:30pm every Wednesday night at St Pope Kyrillos VI and St Habib Girgis Church, 973 King George's Road Blakehurst. Thank you to each and every one who helped!

Also, if you wish to donate to the service, the account details are as follows:

Account Name: ST PAULS MISSION GROUP

BSB: 062000

Account Number: 11335822

All donations \$2 and above are tax deductible. For a tax-deductible receipt contact 0421630714.

Any donation you make will help the service and will go a long way! God Bless!

Merry Christmas!!





The Copts and their Christianity

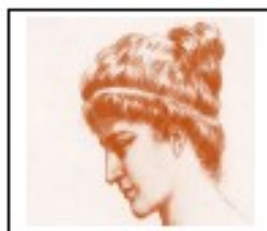
By Dr. Aziz S. Atteya

THE CATECHETICAL SCHOOL OF ALEXANDRIA

In fact the fiery activity which flared up in the field of Biblical and theological studies in Egypt must be identified with the foundation and development of the Catechetical School of Alexandria before 200AD. The first mention of it was in the life of Pantænus, its first president, who died in 190 AD. This is the earliest contribution of the Copts to Christian civilisation and culture. Created as a rival to the ancient pagan Museion of the Ptolemies, which survived until the assassination of Hypatia in 415AD, the Catechetical School became the first great seat of Christian learning in the whole world.

We must remember that primitive Christianity came to the world and to Egypt as what may be described as an amorphous faith, based on the life and sayings or wisdom of Jesus without formal dogmatisation. It was in this fortress of Christian scholarship, the Catechetical School, that Christianity and the Bible were subjected to the very rigorous studies, which generated the first systematic theology and the most extensive exegetic inquiry into the Scripture. The greatest names of the era are associated with that institution, which continued to flourish in the age of Roman persecutions. Pantænus, the founding father and first president of the School, started by bridging the gap between dynastic Egypt and Greek Gospels through the propagation of the use of the archaic Greek alphabet instead of the cumbersome Demotic script, thus rendering the Bible more readily

accessible to the Coptic reader. His successor was Clement of Alexandria, a liberal who wanted to reconcile Christian tenets with Greek philosophy. The School finally came of age under Origen, a scholar of pure Coptic stock who is thought to have been the most prolific author of all time. Six thousand tracts, treatises, and other works of considerable bulk have been cited under his name by his old pupil, bishop Epiphanius of Salamis in Cyprus, though his literary remains now are fragmentary and we must assume that this number could have been possible only by a collaborative effort of the whole School. His Hexapla, a collation of texts of the Bible in six columns from Greek and Hebrew sources, is only one instance of his gigantic contributions. His labors in exegesis went beyond those of any other expositor, for he wrote most detailed commentaries on every book of the Old



Hypatia

Testament and the New. He established for the first time in history a systematic theology from which all students of divinity start to this day. His philosophy generated much controversy, not only in his time, but in succeeding centuries. We hear of the existence of two camps bearing his name in subsequent periods: the Origenist and anti-origenist schools of thought. His pupils included some of the most illustrious divines of all time. Among them was Heraclas (230-46) whose preferment to the throne of St. Mark carried with it the title of "Pope" for the first time in history and long before the Bishop of Rome (Episcopus Romanorum Servus Servorum Dei) claimed that dignity. Another pupil was Didymus the Blind, a forceful theologian and author who combated Arianism.

Actually the well-known pillars of the faith in the Alexandrian hierarchy were both graduates of the Catechetical School, Athanasius the Apostolic and Cyril the Great. The international panel of its scholars who contributed to Christian scholarship in the Byzantine and Roman worlds was represented by such immortal names as St. Gregory Nazienzen, St. Basil, St. Jerome and Rufinus, the ecclesiastical historian. It was a picturesque age, an age of great saints and heretics, an age in which the Copts worshipped openly in defiance of their Roman persecutors and sought the crown of martyrdom rather than pray in catacombs and subterranean galleries. An age in which paganism finally gasped its last idolatrous breath under Julian the Apostate (332—63) and in which the Museion was liquidated as the last refuge of Neoplatonist pagan philosophy.

In summary, the foundation of an institutionalised system of Christian divinity was laid down within the walls of the Catechetical School of Alexandria and in the deliberations and massive writings of its theologians. It was on this foundation that the next universal movement could formulate Christian doctrines and dogmas through the official gatherings of the bishops of Christendom in the General Councils of the Church. In other words, the formal emergence of Christianity as an organised religious system passed through two stages in its evolution. The first took place in the open and informal philosophical-theological arena of the Catechetical School, the equivalent of the modern university with its free and unbridled thinking. This stage was in advance of the second, congressional phase of codification of the outcome of those deliberations. In the case of Christianity, the second phase is described as the Ecumenical Movement, in which the hierarchy of all churches met to decide what was canonical and what was uncanonical in Christian beliefs and traditions.



Ali Baba and the Forty Thieves



Ali Baba was a kind and hardworking woodcutter, happily married to his wise wife, Morgana. His brother, Kasim, had married a rich woman, but he was greedy, selfish, and lazy.



One morning, while cutting wood in the forest, Ali Baba climbed a tree and suddenly heard voices. Forty men came riding on camels, singing:

*"Who's our enemy, who... who...
Who's our enemy? Ha-ha...!"*



Ali Baba stayed very still as the men stopped before a huge rock.

The leader stepped forward and said: **"Open, Sesame!"**

The rock moved aside, revealing a cave. The men carried in bags of treasure, then the leader commanded: **"Close, Sesame!"** and the rock sealed shut. When they left, Ali Baba climbed down and whispered, *"Open, Sesame!"*

The rock opened. Inside, mountains of gold, diamonds, pearls, and emeralds glittered in the dark.

He filled a small bag and hurried home to Morgana, telling her everything. Ali Baba returned to the cave a few times, taking only what they needed.

But Kasim grew suspicious and followed him. When he discovered the cave, greed filled his heart. Kasim took a huge bag, went to the cave, and said, *"Open, Sesame!"* The rock moved. Inside, he loaded diamonds, pearls, emeralds, and gold. But when he was ready to leave, he forgot the magic words.

"Open... beans?"

"Open... rice?"

"Open... wheat?"

Nothing happened.

Then he heard the thieves returning, singing their song.

"Who's our enemy, who... who..."

"Who's our enemy? Ha-ha...!"



The leader opened the cave and found Kasim hiding. Kasim quickly said, "It was my brother Ali Baba who found you first! I can show you where he lives."

To disguise himself, Kasim put on a fake beard and moustache. The leader prepared a trap: he placed each thief inside a large clay jar, loaded them on camels, and went to Ali Baba's palace pretending to be oil merchants.

Ali Baba was celebrating his birthday with other merchants. He welcomed them and told Morgana to put the camels in the cowshed.

Later, Morgana went to refill the oil lamps but found she didn't have enough oil.

She thought to borrow some from the "oil jars" — but when she opened the first jar, a man's voice whispered, "Has he whistled yet?"

She checked the jars — each one had a thief inside. There were forty jars in total.

Quickly, Morgana placed heavy stones over the jars so no one could escape.

When the leader tried to whistle for his men, Morgana said, "No one will hear you now."

She told Ali Baba the truth, and they called the soldiers.

Kasim removed his disguise and admitted, "I only came with them because they forced me."

The soldiers arrested all forty thieves.

Ali Baba, Morgana, and Kasim repented of taking what was not theirs, returning all the treasures to the judge.



Christian Moral of the story: This story teaches us that wanting more and more can lead to trouble — just like it did for Kasim. The Bible says in *1 Timothy 6:10*: *"The love of money is the root of all kinds of evil."*

It's not wrong to have nice things, but it is wrong to let money or treasures become more important than doing what is right. God wants us to be honest, to share, and to be thankful for what we have.

When we trust Him, He will give us everything we truly need.

In the Old Testament, one of the Ten Commandments says clearly: *"Do not steal."* Even if we need something, we must never take what isn't ours — because God is watching us all the time. God said clearly: *"Do not steal"*



Good night and happy dreams, waiting for you for another story.

Inspired from the Folk Stories, written by Michel Guirguis



Program for the visit of HE Metropolitan Sarabamon

Metropolitan of Atbara , Omdurman & North Sudan
26th January 2026 - 16th March 2026



Date	Time	AM	Time	PM
Monday 26/01/2026			6:35 pm	Arrival Sydney Airport by Emirates EK416
				Thanksgiving Prayer @ The Holy Apostles & St Abanoub Church, Blacktown
Wednesday 28/01/2026	9:00am - 11:00am	Holy Mass @ St Barbara & St Abu Nofer the Hermit Church 16 St Johns Rd, Bradbury Campbelltown		
Friday 30/01/2026	8:30am - 11:00am	Holy Mass @ St Demiana & St Athanasius Church 119 Highclere Ave, Punchbowl		
Saturday 31/01/2026	8:30am - 10:30am	Holy Mass @ St Mark Church, Kaleen Canberra		
Sunday 1/2/2026	8:30am - 10:30am	Holy Mass @ St George & Prince Tadros Church 41 Kennedy St, Liverpool		ASCWA Welcome Reception Westella Renaissance 3 New St Lidcombe
Tuesday 3/2/2026	8:30am - 10:30am	Holy Mass @ St Mark Church 72 Wollongong Rd, Arncliffe		
Wednesday 4/2/2026				St Shenouda Monastery 8419 Putty Rd, Putty
Thursday 5/2/2026	8:30am - 10:30am	Holy Mass @ St Shenouda Monastery Putty		
Friday 6/2/2026	8:30am - 10:30am	Holy Mass @ St Abba Abraam Church 2 Wills Rd, Long Point		Vespers @ St Mary & St Marina Church 363 Ninth Ave, Llandilo Penrith
Saturday 7/2/2026	8:30am - 10:30AM	Holy Mass @ St Mary & St Mina Cathedral 339 Forest Rd, Bexley		
Sunday 8/2/2026	8:30am - 10:30am	Holy Mass @ The Holy Apostles & St Abanoub Church, Blacktown		
Thursday 12/02/2026		Holy Mass @ St Wanas Church 458 Burwood Rd, Belmore		Vespers @ St Bishoy & Archangel Michael , Mount Druitt
Friday 13/02/2026		Visit Melbourne Adelaide & QLD		
Wednesday 25/02/2026		Holy Mass @ The Apostles & St Abanoub Church Blacktown		
		St John the Baptist Ladies meeting @ St Abanoub Church		
Thursday 26/02/2026		Holy Mass @ Pope Kyrillos & Archdeacon Habib Guirgis Church 973 King George's Rd , Blackhurst		
Friday 27/02/2026				Visit Wagga Wagga
Saturday 28/02/2026		Holy Mass @ St Mary & St John the Beloved Church Wagga Wagga		
Sunday 1/3/2026	8:30am - 10:30am	Holy Mass @ Archangel Michael & St Bishoy Church 53 Methven St, Mount Druitt		
Wednesday 4/03/2026	8:30am - 10:30am	Holy Mass @ St Mary , St Cosman & St Demian Church 118 - 120 Arnold Ave Kellyville		
Saturday 7/03/2026	8:30am - 10:30am	Holy Mass @ St Mary & St George Church 1 Pippita Close, Beresfield Newcastle		
Sunday 8/3/2026	8:30am - 10:30am	Holy Mass @ St Antonious & St Paul Church 29 Bolton St Guildford		Reception @ St Antonious & St Paul Church 30 Station St Guildford
Wednesday 11/03/2026		Visit Perth		



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

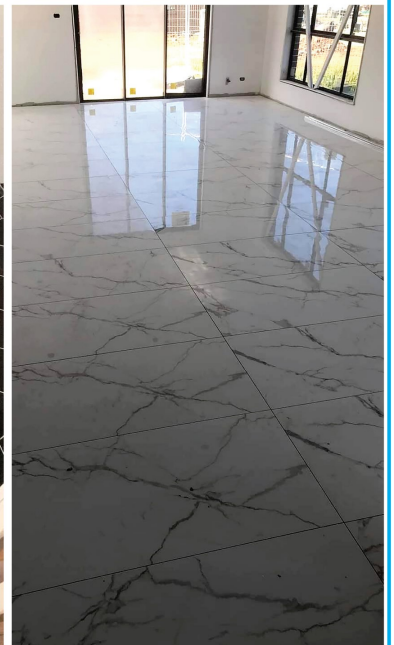
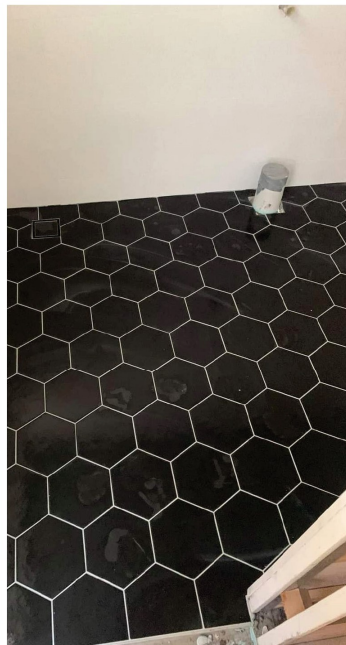
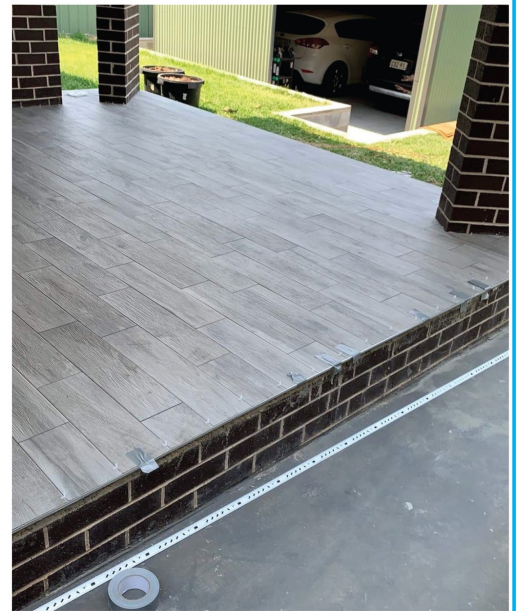
AND MUCH MORE WE CAN DO...

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

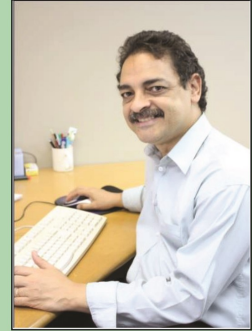
Free Quotation

0450 306 204

نعلم عن استعدادنا بعمل الارضيات الخشبية داخل وخارج البيت
باسعار جيده جدا نتكلم العربيه 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 التلقائي عليه
المداخن في:

RIVERSTONE & PINE GROVE MINCINCINBURY

في حالة تغير العنوان ورقم التتلفون نرجو اخطار الجمعية كتابيا لتسهيل التواصل
معكم

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

فائق متى 0433493578

الفريد جندى: 0428270389\

امير غريمال 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.

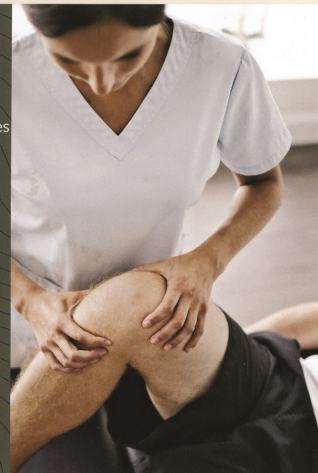
We also do cupping massage and hot stones

-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

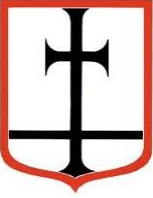
Phone: 0425 291 964 or 1300 300 077

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

Email: john@stnicodemusfunerals.com.au

info@stnicodemusfunerals.com.au

Website: www.stnicodemusfunerals.com.au



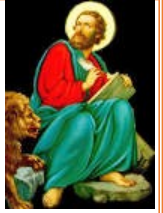
St. Mark Nubian Foundation

(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



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

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

CHRISTMAS APPEAL

Christmas is around the corner.

This is the time when it is so important that we remember our Lord's brethren and let them joyfully celebrate the birth of our Good Saviour with us.

Thus, we are kindly requesting everyone to donate swiftly and willingly to the following bank account: -

Swift Code: - SGBLAU2S

BSB: - 112-879

A'cc:- 493911231

A'cc Name: St. Mark Nubian Foundation

Bank Name: St. George Bank

May the Lord Bless you all.

Merry Christmas

Happy New Year.

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

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

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

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

"We can issue with our own Tax-deductible Receipt"



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

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

نداء أعياد الميلاد

بمناسبة ذكرى ميلاد مخلصنا الصالح، يترجى مجلس إداره مؤسستكم
الخيريه؛ من شعب المسيح المحب لعمل الخير بأن يذكروا أخوه الرب في
هذه الأيام السعيدة لكي ما يشتركوا معنا بفرحه الاعياد.

و عليه نسألكم بأن توجهوا بتقديماتكم الفوريه والسخييه إلى رقم الحساب
التالى:

Swift Code: - SGBLAU2S

BSB: - 112-879

A'cc:- 493911231

A'cc Name: St. Mark Nubian Foundation

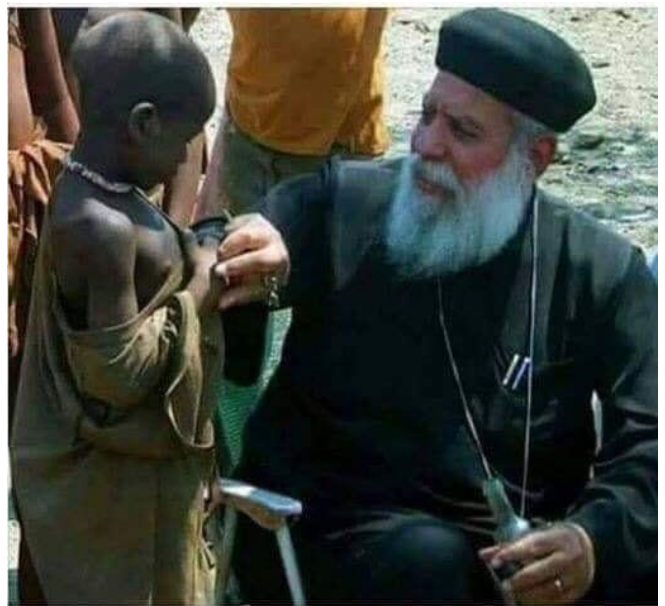
Bank Name: - St. George Bank

وبإمكاننا اصدار ايصالات الاعفاء الضريبي الخاصه بنا.

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

المعطي فبسخاء... " (رومية ١٢ : ٨)

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



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)

The Birth of Christ and the unity with Humanity

Christ incarnated to become like me, to make me human like Him!

He came as God and incarnated, to teach me how to interact with God and with people!

He lived as a perfect human being and a perfect God, a model I strive to emulate! He sanctified my body, my humanity, and taught me love through His life, so I loved life and lived with love!

He didn't issue heavenly instructions from afar, but rather gave us a model from His life to follow!

When I confide my pain to Him, I trust that He understands me and feels me, because He suffered and experienced!

When I am wounded by the injustice of those close to me, I find Him in the same situation, crucified and wounded by the hands of those He loved! (his own people)

He is God, and I turn to His power to set me free... and He is human, and I turn to His humanity to feel me! Jesus lived as a man who grieved for the weaknesses of the poor, the despised, the needy, and the suffering... He lived their lives, experiencing humanity in its frailty, to elevate humanity to its full potential!

He lived as a gentle, sensitive man... Shedding tears at the grave of his friend...

Correcting misconceptions about rituals, and showing compassion for the very people for whom the Sabbath was ordained!

Like a father gathering sheep without a shepherd in his arms, and like a son to his mother, he empathized with the people at the wedding in Cana of Galilee and resolved their crisis!

Like a friend greeting his companions with kisses, accepting their invitations to their homes... He worked like a simple carpenter, yet he was the architect of the universe... He had nowhere to lay his head, yet he is the one upon whom all creation depends!

He rejected sin and loved sinners... He did not accept injustice, yet he endured the unjust! He commanded us to live in the world as light, and not let the world live in us!

With a single touch, the bleeding stopped, and with a single glance, a young man felt his love and sought to follow him! My God is a man... He lived as a child and remained pure, and made it a condition for entering His kingdom that we return to being children!

My God is a man... He lived as a young man, strong and victorious over death, in whom resides the freshness of resurrection and life. He gave Himself to sow the seeds of eternal life in our humanity, so that we may live forever without aging!

My God is an artist... He created the universe and beauty, and wove the threads of humanity with His love, breathing into it the breath of existence. He made His throat an instrument that sings melodies of praise, to join creation in sounds of gratitude!

My God is a poet... He expressed feelings with the deepest words... He spoke in parables so that the reader might understand... And His wisdom reached the heights of the heavens... Jesus is a man who spoke our language, and He is "the Word of God."

Jesus is a sensitive poet, rejoicing in the return of the distant... and grieving and lamenting in His prayer, emerging from it having presented humanity to the Father, and the Father to humanity! Jesus, the perfect human being, never shouted, nor did anyone hear his voice in the streets. Yet, he was also overcome with anger and rage when he saw his Father's house transformed into a den of thieves, for he was a man of truth!

He defended the despised and lived among them, and he comforted the wretched. He covered the adulteress with his compassion and condemned the hypocrites!

Jesus fled from the false human glory offered to him in most of his miracles. He was not overcome by pride when he entered the holy city with its inhabitants submitting to him. He did not fear the ordeal of pain and death, but offered himself up to death with authority. He did not succumb to negative emotions of hatred before his crucifiers, but forgave them when he poured his divine forgiveness into human capacity, granting it forgiveness seventy times seven times over!

He fled from Herod, thus establishing a theology of fleeing from evil, but he stood firm before the cross.

He gave us life in him and with him. And He granted us to suffer with Him and for Him!

God's humanity is not something contrary to His beauty and perfection, but rather the realm of His love and its revelation. God did not wish to be alienated from humanity, so He became incarnate and human. The greatness of His power was revealed in His self-emptying, and the perfection of His love was proclaimed in His radiance in the flesh.

Christ is the one who glorified humanity when He united with our nature and blessed it in Himself. He became human for our salvation; therefore, His incarnation is real, not an illusion or a mere appearance. If His humanity were merely an appearance, our salvation would also be an appearance and not real, because He, the perfect human being, truly endured suffering, and therefore He is able to strengthen us in our suffering.

His humanity is complete, not merely a physical form. His human spirit, united with His divinity, was able to descend into Hades, to bring captives, and to restore those imprisoned there to Paradise. He died, yet He is Life. He descended into Hades, yet He dwells in the Light. His love surpassed human reason, and some could not comprehend the actions of "God's humanity." But our salvation was achieved only through His humanity, as well as His divinity. Our existence in Him is only because God entered bodily into our human flesh and blood and redeemed us in our humanity. He united our human being in Him, and since then, no human dimension has been separate from or distant from God. In the Incarnation of Christ, the greatness of our salvation is realized, and we understand the value of our humanity!

May you all be filled with the blessings of the Nativity feast and the grace of the unity with our incarnate God.

Written By: Subdeacon Amgad Hanna



ميلاد المسيح والاتحاد بالبشرية

لقد تجسد المسيح ليصير شبيهي ، ليجلني أنسان مثله!

جاء إلها متجسداً، ليعلمني كيف أتعامل مع الله ومع الناس!

عاش أنسان كامل وإله كامل، كنموذج أسعى لملء قامته!

قدس جسدي وبشريتي وأنسانيتي وعلمني الحب بحياته، فأحببت الحياة، وعشت بالحب!

لم يصدر تعليمات سماوية من بعيد، بل أعطى من حياته نموذج تتبع خطواته!

عندما أشكو له ألمي، أثق أنه يفهمني ويشعر بي، لأنه تألم وتجرب!

حينما يجر حنّي ظلم المقرّبين، أجدّه في نفس موقفي مصلوب ومجروح بيد أحبائه!

هو إله، ألجأ إلى قوته لتحرّرني... وأنسان ألجأ إلى أنسانيته لتشعر بي!

عاش يسوع إنسان يرثي لضعفات الفقير والمردول والمحتاج والمتألم... بل عاش حياته مختبراً الإنسانية في ضعفها، ليصل بالإنسان إلى عظمه أنسانيته!

عاش إنسان رقيق مرهف الحس..

يذرف دموعه على قبر صديقه...

يصحح مفاهيم الطقس، ويتعاطف مع الإنسان الذي لأجله جعل السبت!

كأب يجمع في أحضانه خراف لا راعي لها، وكأب لأمه يتعاطف مع أصحاب عرس قانا الجليل ويحل أزمتهم!

كصديق يستقبل أصحابه بالقبلات، ويقبل عزوماتهم في بيوتهم... يعمل كنجار بسيط وهو مصمم الكون... ولا يجد أين يسند رأسه وهو الذي تستند عليه كل الخليقة!

يرفض الخطيئة ويحبّ الخاطئين... لا يقبل الظلم ويحمّل الظالمين!

أوصانا أن نعيش في العالم كنور، ولا يعيش العالم فينا!

بلمسة واحدة منه يتوقف الزيف، وينظرة واحدة يشعر الشاب بحبه ويطلب تبعيته!

إلهي إنسان... عاش طفلاً واستمر نقي، وجعل شرطاً لدخول ملكوته أن نرجع أطفالاً!

إلهي إنسان... عاش شاباً، قوياً منتصباً على الموت، فيه نضرة القيامة والحياة، بذل ذاته، ليلدّر بذور الحياة الأبدية في إنسانيتنا فنحيا إلى الأبد دون شيخوخة!

إلهي فنان... أبدع الكون والجمال ونسج خيوط الإنسان بحبه، ونفخ فيه نسمة الوجود، جعل من حجرته آله تنشد نغمات التسبيح، لتعزف مع الخليقة أصوات الحمد!

إلهي شاعر... عثر عن الأحاسيس بأعمق الكلمات... تكلم بأمثال ليفهم القارئ... وبلغت حكمته أرتفاع السموات..

يسوع إنسان تكلم لغتنا وهو "كلمة الله".

يسوع شاعر حسّاس، يفرح برجوع البعيد... ويحزن ويكتئب في صلاته ويخرج منها مُدعماً الإنسانية للأب، ومُدعماً الأب للبشرية!

يسوع الإنسان المثالي كان لا يصيح ولا يسمع أحد في الشوارع صوته، وهو أيضاً الذي إنتابته مشاعر الثورة والغضب حين رأى بيت أبيه قد تحوّل إلى مغارة لصوص، لأنه رجل حق!

دافع عن المردولين وعاش معهم، وربّت على أكثاف البائسين... ستر الزانية بعطفه، وأعطى الويل للمرائيين!

قد هرب يسوع من المجد البشري المزيف الذي قدّم له في معظم معجزاته... ولم ينتأبه الغرور حين دخل المدينة المقدسة وهم له خاضعون... ولم يخفّ أمام محنة الألم والموت بل قدم نفسه للموت بسلطان...

ولم يستسلم لعواطف الحقد السلبية أمام صالبيه بل غفر لهم عندما سكب غفرانه الإلهي في القدرة الإنسانية لينحنا من صلاحه غفران سبعين مرة سبع مرات!

لقد هرب من هيرودس، فأفسد لاهوت الهروب من وجه الشر... ولكنه صمد أمام الصليب. لقد أعطانا الحياة فيه ومعه، ووهبنا أن نتألم معه ولأجله!

إنسانية الله ليست شيئاً ضد جماله وكماله، بل هي مجال حبه وإعلانه؛ لم يشأ الله أن يكون مغرب عن الإنسان، فتجسد وتأنس... وظهرت عظمة قدرته في إخلائه، وأعلن كمال حبه في إشراقه في الجسد.

المسيح هو الذي مَجّد الإنسانية لما اتحد بطبيعتنا، وباركها فيه. إذ صار أنساناً من أجل خلاصنا لذلك تجسده حقيقة وليس خيال أو مظهرية.. فلو كانت أنسانيته مظهرية لكان خلاصنا مظهرياً وغير حقيقي، لأنه وهو الإنسان الكامل أحتمل الألام حقيقة ولذلك هو يقدر أن يكون في الأمان.

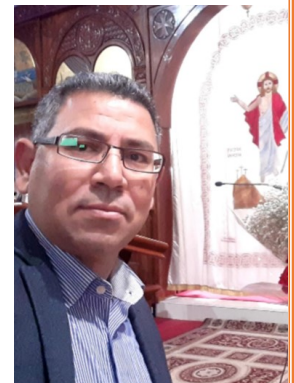
إنسانيته كاملة وليست شبه جسد... إذ روحه الإنسانية المتحدة بلاهوته استطاعت أن تنزل الجحيم وتسبي سبيّا وترد المحبوسين فيه إلى الفردوس، لقد مات وهو الحياة... ونزل إلى الجحيم وهو ساكن في النور...

لقد فاقت محبته منطق الإنسان فلم يستوعب البعض أفعال "إنسانية الله"، لكن خلاصنا لم يتحقق إلا بأنسانيته كما بلاهوته. ووجدنا فيه ما هو إلا لأن الله دخل جسدياً في لحمنا ودمنا البشريين وأفتدانا أيضاً في بشريتنا. إنه جمع فيه كياننا البشري ومنذ ذلك الحين لم يعد أي بعد بشري خارجاً عن الله أو بعيداً عنه.

ففي تجسد المسيح، تتحقق عظمة خلاصنا، ونترك قيمة بشرتنا!

كل عام وأنتم جميعاً مملوئين من بركات الميلاد ونعمة الاتحاد بالهنا المتجسد.

يكتبها إبينياكون أمجد حنا





التي تعيق امتصاص
اليود والتي تعرف
بالمواد المدركة
Goitrogenic
substances والتي
تعتبر مسؤولة عن ٤
% من حالات
الجويتر وتعتبر
نباتات العائلة الصليبية

الحصول علي ٢٢ ملجم من الزنك يوميا .

اما المقررات الأمريكية فتتصح باستهلاك البالغين
والمراهقين ذكورا واناثا ١٥ ملجم / يوميا . اما
الحوامل والمرضعات فينصحن باستهلاك ٢٠ - ٢٥
ملجم من الزنك يوميا علي التوالي كما يوصي باعطاء
الاطفال في السنة الاولى من العمر من ٣ - ٥ ملجم
والاولاد حتي ١٠ سنوات ١٠ ملجم / يوميا .

مصادر الزنك الغذائية :-

تعتبر الاطعمة البحرية كالمحار والجمبري واللحوم
الحمر والكبد وصفار البيض والكلبي من افضل
المصادر الغذائية للحصول علي الزنك . وتعتبر اللحوم
البيضاء مصادر متوسطة للزنك اذ انها اقل في
محتواها من اللحوم الحمراء . اما المصادر النباتية
الغنية فهي البقوليات كالحمص والفاصوليا والعدس وحبوب
الغلل الكاملة كالقمح والخبز المصنوع منها الا ان
الزنك في هذه المصادر النباتية اقل حيوية منه في
المصادر الحيوانية وذلك لوجود الالياف وحمض الفيتيك
في المصادر النباتية .

عزيزي القارئ ... عزيزتي القارئة ... ماذا تعرف
عن اليود كأحد العناصر الغذائية الصغرى
الضرورية .

اليود Iodine

مقدمة:

يعتبر اليود من العناصر المعدنية الصغرى الضرورية
ويحتوي جسم الانسان البالغ علي ١٥ - ٢٠ ملليجرام
من اليود وهذه الكمية تمثل ٠,٠٠٠٠٧ % من اجمالي
العناصر المعدنية و ٠,٠٠٠٠٣ % من وزن الجسم .
ويوجد ثلاثة ارباع كمية اليود في الغدة الدرقية
ويوزع الباقي في الجلد والعضلات والغدد اللعابية
والثديية وبعض اجزاء الجسم المختلفة . ويؤدي نقص
اليود الي انتشار تضخم الغدة الدرقية في مناطق
كثيرة من العالم نتيجة تناول وجبات غذائية فقيرة في
اليود . وينتشر نقص اليود في مصر في تسع
محافظات بصورة متوطنة خاصة في محافظة الوادي
الجديد ويضاف عنصر اليود الي ملح الطعام في كثير
من دول العالم للوقاية من مرض الجويتر .

امتصاص اليود Absorption of iodine :-

يمتص اليود في الامعاء الدقيقة علي شكل ايون
اليوديد (I) مرتبطا برابطة ضعيفة مع بروتين ناقل له
ثم ينقل في الدم الي الغدة الدرقية التي تأخذ منه حوالي
الثالث ليتأكسد فيها الي يود ويرتبط ببروتين
التايروجلوبولين Thyroglobulin وبالحمض الاميني
التايروسين ليتم تصنيع هرموني الغدة الدرقية . اما
الكمية المتبقية فتطرح في البول خلال مدة ٢ - ٣ ايام .
وينظم الهرمون المنبه للغدة الدرقية Thyroid
stimulating hormone (TSH) والذي تفرزه
الغدة النخامية Pituitary gland احتياجات اليود من
قبل الغدة الدرقية . الا ان افراز هرمون الـ TSH ينظم
بدوره عن طريق التغذية الراجعة Feedback
mechanism بواسطة هرمون الغدة الدرقية . اذ يقل
افرازه مع زيادة نشاط التايروكسين .

ويؤثر علي درجة امتصاص اليود وجود بعض المواد

ثقافة غذائية (٩٩)

صحتك و عنصر الزنك (٢) واليود (١)

١.د/ منير حنا إسكندر

عزيزي القارئ ... عزيزتي القارئة ... تحدثنا في العدد
السابق عن الزنك وأهميته وامتصاصه وتمثيله داخل
الجسم . تحدثنا ايضا عن وظائف الزنك الحيوية والان
وفي هذا العدد نستكمل الحديث عن أعراض نقص
الزنك والاحتياجات الغذائية منه وما هي مصادره
الغذائية.

أعراض نقص الزنك :-

أعراض نقص الزنك كثيرة ومتنوعة ويمكن معالجة
كثير منها بأعطاء الزنك ومن أهم هذه الأعراض :-

(١) - تباطؤ النمو او توقفه التام :- وينتج عن
ذلك في الأطفال (في مرحلة النمو) حالة من قصر
القامة او القزمة Dwarfism ويحدث فقد الشهية مما
يؤدي الي قلة الطعام . وقد أجريت أول الدراسات التي
بينت العلاقة بين نقص الزنك ونمو الطول في ايران
وتبعتها دراسات متشابهة في مصر وفي الحالتين
أدي أعطاء الزنك الي زيادة الطول بمقدار بضعة
سنتيمترات.

(٢) - تأخر البلوغ الجنسي وقلة الأفرات

التناسلية في الذكور Hypogonadism مع ما
يصاحب ذلك من تاخر ظهور الصفات الجنسية الثانوية
كنمو الشعر . وقد ادي اعطاء الزنك الي حل هذه
المشكلة وزوال اعراضها.

(٣) - تأخر شفاء الجروح :- وكذلك ظهور حب
الشباب علي الجلد Ache.

(٤) - ضعف الشهية وضعف حاسة الشم
Hypogeusia وحاسة التذوق Hyposmia .

(٥) ينتج عن سوء امتصاص الزنك لسبب وراثي
مرض جلدي يدعى Acrodermatitis ويتميز هذا
المرض في الأطفال بوجود بثرات علي الجلد
وانخفاض مستوي الزنك في الدم وتختلف في النمو قد
يكون حادا . ويعالج المرض باعطاء جرعات عالية من
الزنك (حوالي ٣ ملليجرام / كجم من وزن الجسم) .

(٦) - اضطرابات في تمثيل فيتامين (١) تؤدي الي
عدم تحركه من مكان تخزينه في الكبد وظهور
اعراض نقص الفيتامين والتي من اهمها مرض العشى
الليلي .

(٧) - نقص افراز الأنسولين وزيادة سكر الدم .

(٨) - بطء عمل الغدة النخامية والتهاب الجهاز
التنفسي . يؤدي نقص الزنك الي انخفاض نشاط انزيم
الفوسفاتيز القلوي في الدم وانخفاض نشاط جميع
الانزيمات المرتبطة بالزنك .

الاحتياجات الغذائية اليومية من الزنك :-

لقد قدرت منظمة الصحة العالمية احتياجات الانسان
البالغ من الزنك بحوالي ٢,٢ ملجم / يوميا . وتختلف
كمية الزنك (في الغذاء) التي تكفي لتزويد الجسم بهذا
المقدار تبعا لنوع الطعام . وعلي فرض ان نسبة
امتصاص الزنك كانت ١٠ % فهذا يعني ضرورة

مثل الكرنب والقرنبيط والخردل من المواد المدركة . كما
توجد المواد المدركة في الفول السوداني وبعض البذور
الزيتية مثل بذور الفول . ويحتوي نبات الفستق علي
مادة Archdiocese التي تقلل من الاستفادة من اليود .
وتجدر الاشارة الي ان عملية الطهي تؤدي الي تثبيط
نشاط المواد المدركة فيقل مفعولها الضار
بامتصاص اليود .

ويتكون في الغدة الدرقية هرمونان يدخل اليود في
تركيبهما هما :-

(١) - هرمون التايروكسين Thyroxine المحتوي
علي ٤ ذرات يود (T٤) .

(٢) - هرمون التايرونين الثلاثي اليود - Tri
(T٣) iodothyronine ويحتوي هذا الهرمون
علي ثلاث ذرات من اليود . ويتم تصنيع هذين
الهرمونين من الحمض الاميني التايروسين الذي
اضيفت اليه ذرة او ذرتين من اليود . هذا وتخزن
مركبات التايروسين وهرمونا الغدة الدرقية T٣ &
T٤ كمكونات للبروتين تايروجلوبولين الذي يطلق
الهرمونين الي الدم عند الحاجة اليهما .

ويفرز ٤٠ - ٨٠ % من اليود مع البول ويزداد اليود
في البول اثناء التمرينات الرياضية والعمل الشاق نتيجة
زيادة افراز الغدة الدرقية . كما يزداد افراز اليود في
البول اثناء الحمل . ويخرج ٣ - ٢٧ % من اليود في
البراز . وتفرز كميات صغيرة من اليود مع العرق .
يفرز اليود ايضا في اللبن وفي اللعاب في صورة يوديد
غير عضوي .

عزيزي القارئ ... عزيزتي القارئة ... الي اللقاء في
العدد القادم وتكملة الحديث عن الوظائف الحيوية لليود
واعراض نقص اليود وما هو مرض الجويتر واسبابه
واعراضه ومعالجته ايضا الاحتياجات اليومية من اليود
وما هي مصادر اليود الغذائية .

كاتب هذه المقالة هو :-

- خادم بكسية القديسة دميانة والقديس اثاناسيوس 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)

سَيَاتِيكَ طَلَبُكَ

سَيَاتِيكَ طَلَبُكَ وَإِنْ تَأَخَّرَ،
فَاللَّهُ يَعْلَمُ، فَلَا تَتَعَثَّرُ.
فَقَدْ يَكُونُ فِي طَلَبِكَ
ضَرَرٌ لَكَ أَوْ أَكْثَرُ،
وَقَدْ يَكُونُ الْوَقْتُ غَيْرَ مُنَاسِبٍ،
فَتَأَخَّرَ أَوْ تَأَخَّلَ هُوَ الْأَصْلَحُ.
فَتَقِ بِاللَّهِ، فَهُوَ يَخْتَارُ لَكَ الْأَفْضَلَ،
وَأُرِيئَهُ لَوْ أَنَّكَ مَطْلَبُكَ لَقُلْتَ:
يَا لَيْتَهُ مَا أَتَى، وَعَشْتُ غُمْرَكَ تَتَحَسَّرُ.
فَلَيْسَ الْمَرْءُ يَعْلَمُ صَالِحَهُ،
فَهُوَ كَالطِّفْلِ يَلْهُو بِمَا يَجْعَلُهُ مُحْطَمٌ
بِأُغْرِيْزِي، صَلِّ لِأَجْلِ طَلَبِكَ،
وَاتْرِكْ الْأَمْرَ لِمَنْ يَصْلُحُهُ لِصَالِحِكَ.
وَكَمْ مِنْ طَلِبَاتٍ طَلَبْنَاهَا،
وَبَعْدَ نَيْلِهَا صَرْنَا نَتَحَسَّرُ.
فَاللَّهُ يَعْلَمُ طَلِبَاتِنَا،
وَيَخْتَارُ لَنَا مِنْهَا الصَّالِحَ وَيَتَخَيَّرُ
عَامٌ قَدْ مَضَى
عَامٌ قَدْ مَضَى، أَشْكُرُ عَلَيْهِ رَبِّي

كم سترني، وأعانَ ضعفي
وكم أطلأ أناته، وتحملَ ذنبي
وكم تهت، وضللت الطريق رجلي
وكم قصرت في صلاتي، ولكنه سمعني
وكم تماديت في عنادي، ومشيت وحدي
وكم نادى ونادى، فأغلقت أنفي
وكم وعدته، ولم أف بوعدي
وكم كنت عاقا، ولم يُعَارِضْني
وكم تركت بيته، وعشت وحدي
أترى في العام الجديد يباركني
ويملؤه بركة، ويعينني.
إنها آمال وابتهاالات تلاحقني
وكفى سنين مضت، ولم يعاقبني

يومي كأمسي

يومي كأمسي وغدي يشبهه
وما الحياة سوى أمر نكره
فإن كنت محظوظا وجدت بها
أمرًا بلا رتابة تجدد
أخرج من الروتين واقتله
وتنفس الصعداء مما كسره
وثق بأن الله جابرًا

لكل كسر، ولو أكل بعثره
وافرش طريقك بالأمل
وقل: غدا أتركه لخالفه
ولا تنس أن للكون راعيا
هو منشؤه، وهو مدبره
وعش لحظاتك وإن قلت
فلحظة جميلة للمرء تسعده
وثق بأن كل ليل
يعقبه نهارٌ ولظلامه يُبدده
وعاما سعيدا وبالأمل نملوه

السنين شاخَتْ

السنين شاخَتْ وعدت
والناس من كثر أحداثها ما عدت
والذكريات شريط يجري
يحكي اللي يفرح واللي يبكي
وأهل وأصحاب كانوا كثير
أغلبهم راح، ووجع فراقهم مش قليل
وبيت الأهل والذكريات
مليان دفا وضحكات عمر فات
لما كنا صغيرين
نجري ونلعب فرحانين

لا هم ولا غم كنا فاهمين
والدنيا حوالينا بسيطة
والضحكة صافية وبريئة
ولمة حلوة حوالين بعضينا
وأكلة طعمة وطبقة والدنيا
النهاردة الدنيا غير الدنيا
والمحبة قلت، والباقي مش كثير
ياريت الكل يفهم، غني أو فقير
إن السنين شاخَتْ وعدت
ومن كثر الأحداث الناس ليها ما عدت
والنهاردة بنستقبل عام جديد
أتمني لكم السعادة والغمر المديد
وجبوا بعضكم كلكم ودا موش كثير

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

(٦١)

جاء يوم الاثنين، وكانت نبيلة قد طلبت من ابنها ماجد أن يرافقها إلى محلّ الجواهرى، ليشتري خاتماً يليق بخطيبته الذكورة فيولا. فقد كان ماجد قد أحضر خاتماً سابقاً، لكنه رخيص الثمن، لا يناسب مقام خطيبته، وهو ما أثار استياء نبيلة.

حاول ماجد أن يتملص، وأن يذهب وحده لتبديل الخاتم، ولكن نبيلة أصرت على مرافقته. فلما رأى جده إصرارها، قال لها إنه سيرجع الخاتم لاحقاً، وأنهما سيشتريان آخر الآن. فانطلقا معاً إلى المحلّ.

وعندما تصفّحا المعروضات، استقرّ اختيار نبيلة على خاتم راق، بدا لها مناسباً جداً لفيو لا. ولما علم ماجد أن ثمنه أربعة آلاف دولار، اكفهر وجهه، وأخذ يتمتم متذمراً بكلمات غير مفهومة، ولكن نبيلة لم تضره اهتماماً.

بل طلبت منه أيضاً أن يقوم بحجز عشاء له وفيو لا في مطعم راق يطل على البحر، ليكون ختاماً لاختقال عيد ميلادها في المنزل.

وقد كان مرفس ونبيلة قد وجها دعوة لأسرة فيولا – والديها والدتها – لتحضر الاختقال يوم السبت المقبل. ولذلك انهمكت نبيلة في التجهيزات، فاستمرت مستلزمة مات كثيرة لتطبخها بنفسها، وخاصة مخشي ورق العنب الذي تحبه فيولا حباً شديداً.

كما طلبت نورثة خاصة من محلّ متخصص، وكلفت ماجد أن يحضرها يوم السبت. ثم بدأت في ترتيب المنزل بزيّنات عيد الميلاد.

وبينما كانت تعلق الزينة، رأتها والدته مرفس، فسألت بنبرة استعراب: "هو في إيه؟ إيه كل الزينة دي؟"

فألت نبيلة مبتسمة:

– "عيد ميلاد فيولا يا طنط."

فرفعت الجدة حاجبتيها ولم تخف استياءها: – "وليه كل التكاليف دي؟ كفاية هدية صغيرة!"

وهنا تدخل ماجد متفاجراً ومدافعاً: – "دا أنا جيت خاتم بأربعة آلاف دولار!"

فشهقت الجدة قائلة:

– "يا خير أسود! إيه؟ دي فلوس بتروح هدر! وافرضي الجوزة ما تمش؟ هانعمل إيه بالخاتم؟!"

ثم أعلنت رأيها بجدة:

– "لا، يترجع فوراً... ومفيش كلام!"

توترت نبيلة، فالموقف أصبح معقداً، والجدة مصرة على رأيها. فلم تجد بداً من اتصال مرفس لئخبره بما حدث، وهي تخشى من تدخل والدته يوم الاختقال وإخراج فيولا وأهلها.

أدرك مرفس خطورة الموقف، فطلب من والده التدخل. وكان الوالد يعرف طباع زوجته جيداً، فدعاها لزيارة قصيرة، ثم جلسا في أحد المقاهي، وبدأ يحاول إقناعها بضرورة عدم التدخل، مذكراً إياها بحسن ضيافة أسرة فيولا لهم في مرات سابقة، وبهدايا فيولا الثمينة في كل مناسبة، وبالساعة الغالية التي أهدتها لماجدا.

تنفس مرفس الصعداء، آملاً أن يتم احتواء الموقف.

وما هو إلا قليل حتى اتصل به ابنه الصديلي، يخبره بمشكلة في الصديلية: فقد تم بيع دواء تم التلاعب في تاريخ صلاحيته، واكتشفه المريض وهدد بتقديم شكوى رسمية. فأسرع مرفس إلى الصديلية لاحتواء الأزمة.

ترى... هل تحل مشكلة الجدة؟ وهل يحمّد مرفس نار الأزمة في الصديلية؟

نرى ذلك في الحلقة القادمة

طفل المذود



بُشِّرْ عَظِيمَةً لِكُلِّ الْبَشَرِ
بِمِيلَادِ الرَّبِّ الْمُنْتَصِرِ

نَجْمٌ عَجِيبٌ فِي السَّمَاءِ يَضُو
فِي مَغَارَةٍ سَكَنَ تَحْتَ الصَّخْرِ

وَمَلَائِكَةٌ تَرْتِمُ شُكْرًا
وَتُبَشِّرُ الْأَرْضَ بِسَلَامٍ يَجْرِي

نَزَلَ مِنَ السَّمَاءِ يَسُوعُ الْمَسِيحُ
لِيُعْزِيَ وَيُفْرِحَ كُلَّ النَفُوسِ

تَجَسَّدَ الرَّبُّ غَيْرَ الْمَحْسُوسِ
وَسَكَنَ فِي حِشَا مَرْيَمَ الْمَحْسُوسِ

جَاءَ الْمَجُوسُ وَسَجَدُوا لَهُ
وَنَسُوا الرُّجُوعَ لِهَيْرُودَسَ الدُّنْيَاءِ

قَدَّمُوا ذَهَبًا وَلَبَانًا وَمُرًّا
وَحَرُّوا لَهُ بِخُشُوعٍ وَبِرٍّ

وُلِدَ الرَّبُّ فِي مَزُودٍ بَقَرٍ
لِيُعَلِّمَنَا دَرَسًا فَتَعْتَبِرَ

وُلِدَ الرَّبُّ فِي مَكَانٍ مُحْتَقَرٍ
وَهُوَ مُزَيَّنُ الْكَوْنِ بِالشَّمْسِ وَالْقَمَرِ

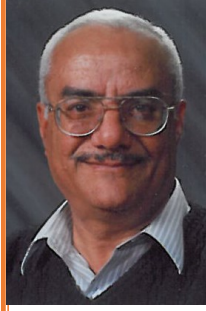
فَرِحَ الرِّعَاءُ وَبَشَّرُوا بِالْخَبَرِ
بِمِيلَادِ الْمَسِيحِ الْمُنْتَظَرِ



كلمات ميشيل جرجس

رحلة مع الميلاد المجيد

بقلم أ. د. مجدي شحاته



بدأت البشرية بميلاد السيد المسيح تاريخاً جديداً، فأصبح الميلاد المجيد يفصل بين عصرين مختلفين: ما قبل الميلاد، وما بعد الميلاد. بالميلاد قدمت المسيحية عالماً مشرقاً جديداً.. فجاء في الكتاب المقدس "الأشياء العتيقة قد مضت هو ذا الكل قد صار جديداً"

الأعياد .. أيام مقدسة ، و عيد الميلاد من الأعياد المحببة على قلوب الملايين من البشر في كل أرجاء الأرض .. و العيد ليس مجرد يوم نستبدل فيه الطعام و التفرغ لعمل الكعك و الحلويات و تبادل الزيارات و الهدايا و التهاني و انتهى الأمر !! .. و لكن للعيد فضائل و دروس لا بد من الاستفادة منها و يكون لها تأثيراً إيجابياً على حياتنا و سلوكنا و من هذه الفضائل و الدروس:

+علينا أن نشعر من داخلنا أن المسيح هو "الله معنا" و يملك على قلوبنا و أن نتذكر هذه الآية جيداً " هوذا العذراء تحبل و تلد ابناً و يدعون اسمه عمانوئيل الذي تفسيره الله معنا" (مت ٢٨ : ٢٠).

+الميلاد يعلمنا و يذكرنا أن الله يسعى دائماً على خلاصنا فلنفرح فرحاً روحانياً بهذا العيد الذي تمت فيه مواعيد الله الذي أحبنا و تجسد لأجل خلاصنا.

+الميلاد يؤكد لنا ضرورة عدم الاهتمام بالمظاهر .. فقد ولد السيد المسيح في يوم عادي بالرغم من أنه أعظم الأيام في تاريخ البشر، ولد في قرية صغيرة (بيت لحم) "الصغرى بين رؤساء يهوذا" (مت ٢ : ٦)، ولدته أمه الفقيرة العذراء البتول مريم في مذود بسيط للحيوانات .. ولد في ليلة باردة هادئة بدون أي ضجة أو صخب.

+من أعظم دروس الميلاد.. الإلتضاع، فقد اتضع الرب عندما تجسد و ظهر في صورة إنسان " اخلى نفسه اخذاً صورة عبد صائراً في شبه الناس" (في ٢ : ٧ ، ٨). و علينا أن نعيش هذا الإلتضاع في حياتنا و سلوكنا.

+نتعلم من الميلاد فضيلة العطاء .. لقد قدم المجوس هداياهم التي تحمل معاني و رموز عظيمة .. ذهباً و لباناً و مرا ... نحن أيضاً ينبغي ألا نظهر أمام الرب فارغين " ولا يظهروا أمامي فارغين" (خر ٢٣ : ١٥). و إن لم تجد ما تقدمه .. قدم أثنى ما تملكه و هو قلبك " يا ابني اعطني قلبك" (أم ٢٣ : ٢٦).

+نتعلم من الميلاد عدم القلق ... و أن ننتظر الرب في صبر و أن يكون لنا الثقة و الإيمان أن الله يعمل من أجلنا و ما هو لصالحنا في الوقت المناسب حسب إرادته و مشيئته

+نتعلم الطاعة و الوداعة من العذراء مريم التي ظلت تخفي كل هذه الأمور متفكرة بها في قلبها.

+نتعلم البر و الحكمة من القديس يوسف البار الذي لم يشأ أن يشهر القديسة العظيمة مريم و اخفى السر العظيم لكي لا يلحق بالعذراء أي أذى.

+نتعلم من الرعاة التسبيح و الشكر .. الرعاة الذين حملوا الأنبياء السارة التي سمعوها من الملائكة.. فأتوا بفرح إلى المذود و هم يرنمون مع الملائكة..

+ " المجد لله في الأعالي و على الأرض السلام و بالناس المسرة " (لو ٢ : ١٤)

رماد وتراب في دعاء للرب الآله

بقلم وريشة: جون كريكوس



**ها العذراء تحبل وتلد
أبنا وتدعو أسمه عمانوئيل**

إشعيا ٧:١٤

دعوني أفكر وأبتهل الله في دعاء بصوتنا مسموعا خاصة ونحن نستقبل عاما جديدا وعيد الميلاد المجيد والذي فيه ارجو من الرب أنا الخاطئ بأن يستجيب لرماد وتراب يناجي الآله القوي القدوس. وإذ على أولا أن أشكر الرب والذي مازال يتفضل على بنعمة الحياة الى هذا اليوم ولكي أبدأ عاما جديدا في حياتي الحاضرة، ولهذا ارجو منه بأن يزيدني من قوة الإيمان والصبر على الشدائد بل وأمام العواصف وقسوة الظروف والصعاب وذلك لكي أستطيع الصمود أمام الظلم من أجل مناصرة الضعيف والمظلوم لأنك قلت "أنا أصونكم مثل حدقة العين" وأنا معكم كل الأيام حتى انقضاء الدهر". "إذا أعطيتني يا رب قوة وسلام لقلبي وفني لكي أستطيع أن أستخدمهما من أجل الحق ووضوح الرؤية والبصيرة أمام ظلم الأقوياء والمعتدين على السيطرة سواء بالجاه السلطة والمال، ولكي يعرفوا ان الدوام لله وحده رغم ما قد يوجد أحيانا بعض السلوك والقوانين الغير منصفة للبشر.. وللأسف عذرم أنهم لا يدركون: بأن الكل باطل وقبض الريح ولا منفعة تحت الشمس!.. ومع ذلك كيف يا رب أستطيع أي شيء بدون أن تمدني بالصحة والقوة والمعونة والصبر بل بقوة التسامح والحكمة لأحترم الفكر الحر والصمود للتعصب لأي قول أو رأي مؤقت ودون الأنزلاق أو التسرع في الأحكام، ولهذا ساعدني يا رب في الوقوف على صخرة القوة والحق.. علمنا فنوتني قلب حكمة" ولكي أستطيع أيضا أن أسامح من أداروا ظهورهم لي في جحود بل وربما من قاموا بالسب والقذف والنميمة ولعلني اتعلم من قول داود النبي القائل: "دعه يسبني لأن الرب قال له سب داود (صموئيل ١٠: ١٦) كما ساعدني ان أبتعد عن النفاق والمديح والرياء والتملق لأي انسان لأنك انت تعلم بأنك وهبتني قلم وفكر وفن حر لمهنة عشقتها منذ حداثتي وهي مهنة عدل وانصاف لا ظلم واستبداد بل عمل وتضحية ولهذا زيدني يا رب لأخدم بها في محبة قومي وكنيستنا من أجل رفع أسم جاليتنا وفي تعريفها من خلال النشرة (الصفحة الواحدة) والتي كانت نشرتها كنيستنا القبطية الأرثوذكسية في تعريف "لماذا أنا مسيحي؟" و"لماذا أنا قبطي أرثوذكسي؟" وأنا مؤمن بأن فعليتها تتوقف على دور كل قبطي في أرض المهجر في نشرها.. فلماذا عمل ايدينا ثبته يا رب.. وبذلك نكون على عكس أعداء السلام المتطرفين بل الأشرار ومختلوا العقول والذين لا يستحقون العيش في هذا البلد الكريم!.. ولهذا زيدني يا رب المزيد من القوة لكي أستطيع الخدمة.. على قدر طاقتي الصحية.. لأنك قلت: "ليكن كل واحد بحسب ما لأخذ من موهبة يخدم بها بعضكم بعض كوكلاء صالحين على نعمة الله المتنوعة" وكما ارجو يا رب أن تستفيد جاليتنا من كل موهبة وقدرات وذلك لكي نرفع من مكانة وشأن جاليتنا، وأن ننرفع عن الصغائر (دون حقد ومحاربات!).. بل ليُشعر كل منا بالآخر ونخفف عن بعض ضيقنا بل وأن يمد القوي يده الى الضعيف ولكي يضمج جراحه بروح التواضع بالقول والفعل وليس فقط الاعتماد على الماديات أو المظهر الخارجي والتزلف أو موكب التفاخر لأنك تعلم جيدا خفايا القلوب..

بأن القادر الذي يصم أذنيه عن سماع إستغاثة الضعيف والمظلوم فأنت كما أعطيتهم الخير قادر أن تنزع عنه منه، لأنك تعرف بأن الحب والعطاء والوفاء بأخلاص أفضل من الأخذ بأنانية، ويصدق القول: حب لأخيك ما تحبه لنفسك.. إذا فلنتعلم أن نحترم بعضنا لبعض لكي يسود التوافق والمحبة لا أن ندوس بعضنا لأجل أن نتظاهر أو نتفاخر بما ليس لنا أو فينا..

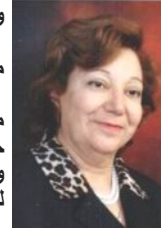
كما أرجو يا رب بأن تنتظر الى البراعم الجديدة ولهذا الجيل الجديد فهم في أشد الحاجة إليك فأجعل عينك عليهم وأسندهم أمام تيارات المجتمع الجارف والقاسي والمعاناة في بلاد الغربة والغربة!!! وأنت قادر يا رب أن توقف شر الأشرار وليدرك القوى الشرير ما قاله الرب: "لا سلام للأشرار" لأنك يا رب لا تغفل ولا تنام.. وأخيرا وليس آخرا أشفي يا رب كل مريض ومتألم وبأس ومضطهد لكي يلقي الأنصاف والعدل وبذلك تعطي كل واحد حسب سؤل قلبه الطاهر وبالتالي يعطي الزمن للمظلوم حقه أضاعف سواء كان ذلك في غربتنا أم في مصرنا الحبيبة والتي نتمنى لها كل الخير والأزدهار، وذلك بصلوات صاحب الغبطة والقدايسة البابا تواضروس الثاني وشريكه في الخدمة الرسولية أبينا الأسقف المحبوب الأنبا دانييل فالرب ينعم عليهما بالصحة والبركات وكل عام وقداستهما بخير و سلام.. وأيضاً لكل القراء بأخلص التهاني القلبية. وأن يستجيب الرب لنا جميعاً لدعائنا وكل عام والجميع بكل خير وسلام ورفاهية..

كما ساعدنا يا رب أن نرسم بسمه فرح جميلة على شفاه الجميع ونحن في غربتنا نكافح سوبا التيارات والأمواج والعواصف المتلاطمة ضد تيار حياتنا وأهدافنا.. كما ساعدنا يا إلهي أن نمد يد المعونة بصدق لكل متألم ولكي تكون قلوبنا مفعمة بالأمل والإيمان ولكي يعرف الكل قوة عظمتكم مهما كانت قوى الظلم من حولنا.. كما أشكرك يا رب على أنني ما زلت أستمتع بصداقة المخلصين وحبهم أمام غدر الزمن، كما أنني أعطى عذرا للضعف البشري وشره وحيث أعرف أعداء البعض منهم لأن ولا واحد معصوم من الخطأ... ومع هذا أجعلني أفرح مع الفارحين وبأكي مع الباكين لكي نصنع معا بصدق طعم ومذاق لحياتنا وبعيدا عن مرارة وقسوة الحياة في الغربة، كما ساعدني لأستخدم قدراتي وامكانياتي دون عجز بل في نمو وتقدم ولعل الحياة تكون أمانا أفضل (ولكن كما تريد أنت يا رب) ! وأجعلنا يا الله أن نتجاهل الفشل ونفرح عندما ينتصر الضعيف، ولكن أتمنى أيضا بأن لا يسقط منا أحد في جاليتنا. كما أعلم يا ربي أنك لا تنسى أولادك فأنت قلت: "ان نسيت الأم رضيعها فأنا لا أنساكم. فأنا نقشتكم على كفى ولهذا أحمنا يا إلهي من بطش الأقوياء ومرارة الزمن وأمام أي اضطهاد واستبداد الطغاة وأعداء السلام، ومتحجري القلوب والظالمين لأنه يا ليت الظالم والمستبد يدرك بأن الدنيا تدور وأن الظلم والعنف لا يمكن أن ينتصر للأبد.. ويا إلهنا لا تنسى الغريب والعاجز والمريض ومنكسرى القلوب كما ارجو أن تزرع دائما المحبة بين البشر لأنها تفوق كل قوة.. واثنت تعرف

صفحات مع المصريين

الصحفية: وداد إلياس

المجلس الاستشاري المصري
جاءزه الصواب



ما كنت أحب أن أضع هذا العنوان

أبدا ...
ودائما أشجع أي جمعية مصرية؟ أو عربية يكون هدفها خدمة المجتمع المهاجر ... ولكن حين تكرر الأخطاء لا تصبح مجرد خطأ عفوي، أو غير مقصود بل يصبح الاسم القانوني لها هو فعل متعمد.
وطالما أسمى على رأس الموضوع فهذا يعني أن كل ما يدرج تحته أكون مسؤولة عنه. وحين أهديت المجلس الاستشاري المصري فورم المادة التاريخية لطبعها في كتيب للأسف قام بوضع لمسات خاصة بين الحذقة والإضافة، والتغيير مما تسبب في تشويه بعض الفقرات والغير مطابقة للأصل.

الموضوع من البداية اتصل بي السيد مايكل زكي ثروت، الرئيس الحالي للجمعية المصرية الاسترالية، المجلس الاستشاري المصري (Forum) طالبا مساعدتي. وأنه يعمل جاهدا للاستعداد للاحتفال بمرور ٧٥ عاما على علاقات مصرية الاسترالية، وهي مناسبة عظيمة بلا شك. ويستدعي الاحتفال بها بشكل رسمي في ٢٧ / ١١ / ٢٠٢٥ وبحضور عدد من ممثلي الوزارات خاصة الخارجية، والتعددية الثقافية، (لم يحضر منهم سوى ممثلين عن هؤلاء الوزراء)
بينما من الجانب المصري حضر خصيصا من مصر لهذه المناسبة السيد الوزير نبيل حبيشي نائباً عن وزير الخارجية وكذلك سفيرنا في كانبيرا وقنصل سيدني العام. كان الاحتفال في مبني البرلمان الاسترالي في سيدني.

هذا الاحتفال الهام يتطلب وجود كتيب باللغتين العربية والإنجليزية، ويوزع على الحاضرين. ويجمع معلومات ونقط ملخصة عن التمثيل الدبلوماسي - العلاقات التجارية - المعارض المصرية - الديانة المصرية (أقباط ومسلمين) وتعدادهم - والجاليات المصرية. ثم مصر أرض السلام الممثلة في مؤتمر شرم الشيخ للسلام، الذي حضره الرئيس ترمب - وموخر المتحف المصري الكبير هدية للعالم أجمع.

هذه المعلومات غير متوفرة في أي مكان .. لأنها تحتاج متابعة لمسيرة الجالية من الجانبين المصري والأسترالي وبخطواته الرسمية والعملية المدونة بالإحصائيات الرسمية من مصادرها، وليست مجرد اجتهاد إنشائي. هذا كله يصعب الحصول عليه من مكان واحد ولكنها متوفرة عندي من خلال عملي الصحفي أعمل على تجميعها منذ وصلت أستراليا منذ أكثر من ٣٥ عام. لأن أجمع نشاط الجالية ومسيرتها العملية والاجتماعية. كل قسم منها له ملف ضخ خاص موثق بالمصدر الرسمي والصور والإحصائيات والأحداث الهامة سواء في أستراليا أو مصر، وانعكاس تأثيرها على جاليتنا. وكثير من اللقاءات مع شخصيات رسمية زائرة، كذلك شخصيات مصرية مميزة.
وهذا كله يجمعه كتابي الوثائقي (المصريين في أستراليا).

The Documentary Book

The Egyptians in Australia.

حين اتصل بي الأستاذ مايكل زكي طالبا مساعدتي، لم أتاخر إطلاقاً بل كنت له سند قوي ووعدته بإمداده بالمطلوب لإنجاح هذه المناسبة. وإخراج الكتيب في أفضل صورة. وإله أعطاء مجاني مني وبدون أي مقابل مادي. لنفثته ... وثقتي أيضا بعدم توافر أي من هذه المعلومات بسهولة وإعدادها المباشر للنشر.
لقد حصل المجلس الاستشاري المصري. على دعم مبلغ ٧٥٠٠ دولار من الحكومة الأسترالية، لتنشيط هذه المناسبة. ورغم معرفتي بهذا الدعم.. ارتقيت فوق هذا المستوى ولم أطلب أي مقابل رغم أنه كان حقا لي

وللساعات العملية الطويلة.
كل ما طلبته عدم الإضافة أو الحذف لأي فقرة في موضوعي لأنه بحث متكامل وسليم وموثق.
وفعلا استلم الأستاذ مايكل زكي الأوراق المطلوبة ووعد، مؤكدا الالتزام بعدم الحذف أو الإضافة، من ناحيتي أرسلت خطابا لكل من مايكل زكي - وفيكتور باسيللي - والدكتور وفيق لطيف، بالاتفاق والالتزام بحقوق النشر وهذا حق لي وحفظ على عملي.

وهنا أقف قليلا...
ما استلمته استلمه الأستاذ مايكل شيء وما طبعه، بالإضافة أو الحذف أو التغيير لبعض الفقرات كان شيء آخر... رغم مراجعتي معه، وهذا وحده إخلالا للوعد. وتشويها متعمدا لموضوعي الأصلي، والذي تم نشره في الكتيب باللغتين العربية والإنجليزية، ثم تم توزيعه على الحاضرين في الاحتفال بهذه المناسبة في برلمان سيدني يوم ٢٧ / ١١ / ٢٠٢٥.
وقد نشرت مجلة المنارة الموضوع الأصلي، كما هو في عدد ٧ ديسمبر ٢٠٢٥.

To Whom It May Concern.

تصحيح أخطاء الكتيب.

Egyptian- Australian History.

By Journalist Widad Elias.

Diplomatic relations between Egypt and Australia began on a strong and steady footing. Australia opened its first embassy in the Middle East in Cairo in 1950, marking a significant step in its engagement with the region. Egypt, in turn, inaugurated its embassy in Canberra in 1958.

بدأ عام ١٩٥٨ بسفارة كانبيرا ثم افتتحت قنصلية سيدني عام ١٩٧٨ وقنصلية مليون عام ١٩٨٣ على مدي هذه السنوات كان لسفارتنا وقنصلياتنا دور كبير في رعاية المصريين سواء مهاجرين أو مبعوثين أو دارسين أو تنشيط سياسي وقضاء مصالح المصريين عامة بالإضافة للعلاقات الرسمية بين البلدين. (كتيب الفوروم)

بدأت العلاقات الدبلوماسية بين البلدين متينة وقوية، حيث افتتحت أستراليا أولى سفارتها في الشرق الأوسط في القاهرة عام ١٩٥٨. وافتتحت مصر سفارتها في كانبيرا عام ١٩٥٨ وكان السفير مصطفى يوسف أول سفير (المنارة)

التصحيح:-

دائماً أكرر ضرورة كتابة الأرقام بالإنجليزية حتى نتحاشي الخطأ بين رقم صفر أو زيرو بالإنجليزية. كتب الفوروم افتتاح السفارة المصرية في كانبيرا عام ١٩٥٨ بينما هي ١٩٥٨.

بالإضافة للأخطاء الغربية في كتابة أسمي؟ تارة Widad وتارة Wedad

During the period ١٩١٩-١٩٤٢, Egypt allocated several hospitals to the Australian Army and converted some of its luxury hotels into medical facilities to accommodate the large numbers of Australian troops and their military equipment. Australia played a significant role in safeguarding the security of the Suez Canal and used Egypt as strategic training base prior to the Gallipoli campaign. Its forces were also active in the ElAlamein region in ١٩٤٢.

وقامت مصر بتخصيص عدة مستشفيات للجيش الأسترالي في مصر وتحويل بعض فنادقها الفاخرة إلى مستشفيات بين العامين ١٩١٩ - ١٩٤٢ حيث تواجدت أعداد كبيرة من الجيش الأسترالي بكل معادته الحربية.

وكان لها وجود قوي للحفاظ على أمن قناة السويس ومركز للتدريب قبل حملة جاليبولي. كذلك كان لها دور في منطقة العلمين ١٩٤٢. (كتيب الفوروم)

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 ١٩١٤-١٩١٩ حيث تواجد أعداد كبيرة من الجيش الأسترالي بكل معادته الحربية. وكان لأستراليا وجود قوي للحفاظ على أمن قناة السويس، ومركزا للتدريب قبل حملة (جاليبولي) كذلك دورها في منطقة العلمين عام ١٩٤٢.

التصحيح:-

كان تعداد الجيش الأسترالي في الشرق الأوسط ٢٥٠٠٠ جندي وفي مصر ٢٠٠٠٠ استقروا في صحراء الأهرامات للتدريب ضمن القوات البريطانية. وخصص لهم مستشفى في العباسية ثم انتقلوا إلى قناة السويس ضمن قوات الحلفاء. وكانت لهم معسكرات متنقلة وكذلك مستشفيات منها مستشفى في الاسماعيلية كانت ضمن مباني موظفي هيئة قناة السويس منذ ١٨٦٩م. ٨٠% من الجيش الأسترالي كانوا أبوريجنال.

By 1961, an additional 16,286 Egyptians had arrived, comprising both Copts and Muslims. Notably, this wave of migrants was characterised by strong cooperation and close-knit friendships. The flow of migration continued to grow, reaching 33,140 by 1990. According to Australia's official population statistics, one-third of Egyptians held university degrees or mid-level qualifications across a wide range of specialisations, making the Egyptian community one of the most highly educated compared with other migrant groups.

ثم بدأ نهر الهجرة المصرية يتدفق حتى وصل إلى ٣٣,١٤٠ عام ١٩٩٠م. وفي الإحصائية الرسمية للسكان في أستراليا أشارت أن ثلث المصريين حاصل علي شهادة علمية جامعية متعددة ومتوسطة يضاف إليها تخصصات متعددة. وبهذا تعتبر الجالية المصرية صاحبة أكبر نسبة تعليم بمقارنتها بالجاليات الأخرى. (كتيب الفوروم)

ثم بدأ نهر الهجرة المصرية يتدفق حتى وصل إلى ٣٣,١٤٠ شخصاً عام ١٩٩١م. وفي الإحصائية الرسمية للسكان في أستراليا أشارت أن ثلث المصريين حاصل علي شهادة متوسطة، يضاف إليها تخصصات علمية جامعية متعددة. وبهذا تعتبر الجالية المصرية صاحبة أكبر نسبة تعليم بمقارنتها بالجاليات الأخرى. كذلك بالنسبة لل استقرار المجتمعي، حيث يهتم المصري بشراء مسكنه تأمناً له ولاسرتة. (المنارة)

التصحيح:-

الأصل الذي نشرته مجلة المنارة أن ثلث المصريين حاصل علي شهادة متوسطة والغير صحيح ما نشره الفوروم أن الثلث حاصل علي شهادات جامعية متعددة ومتوسطة

يتبع في العدد القادم

Members of the Egyptian Community residing within the jurisdiction of the Consulate General of the Arab Republic of Egypt in Sydney

It is a great honor to assume my duties as Consul General of the Arab Republic of Egypt in Sydney. I extend my heartfelt greetings and appreciation to the Egyptian community, a vibrant and dynamic community that has made great contributions to Australian society in different fields. I pledge to exert my utmost efforts, with the help of the staff in the Consulate, to serve you, meet your consular needs, and strengthen ties with our beloved homeland Egypt.

It is a privilege that my assumption of duties coincides with the celebration of the 75th anniversary of the establishment of diplomatic relations between Egypt and Australia. I will also spare no effort throughout my tenure to explore every avenue to further strengthen these relations in a way that serves the shared interests of both friendly countries.

I am particularly pleased to address the second and third generations of the Egyptian community in Australia. I look forward to working together to further strengthen your connection with the homeland. You are its true ambassadors and its living voice within Australian society.

The Consulate General in Sydney will always remain open to members of the Egyptian community, guided by a commitment to provide the highest level of service. I look forward to work for the benefit of the Egyptian community and for the prosperity of relations between our two friendly countries. My colleagues and I welcome any initiatives or suggestions that would further strengthen the bond between the Consulate and the Egyptian community. My door will always remain open.

Sincerely

Reem Zahran

Consul General



السيدات والسادة أعضاء الجالية المصرية المقيمين في دائرة اختصاص القنصلية العامة في سيدني،

يسعدني أن أقدم إليكم بخالص التحية والتقدير مع مستهل عملي قنصلاً عاماً لجمهورية مصر العربية في سيدني. إن الجالية المصرية في أستراليا من أعرق الجاليات، ولها إسهامات بارزة ومقدرة في المجتمع الأسترالي في مختلف المجالات.

وأتعهد بأن أبذل قصارى جهدي، وبالتعاون مع أعضاء القنصلية العامة، لتلبية احتياجاتكم القنصلية، وتعزيز روابطكم بوطنكم الأم مصر.

ويتزامن بدء عملي مع الاحتفال بالذكرى الخامسة والسبعين لإقامة العلاقات الدبلوماسية بين مصر وأستراليا، ولن أدخر جهداً خلال فترة عملي في استكشاف جميع السبل الممكنة لتعزيز هذه العلاقات بما يخدم المصالح المشتركة للبلدين الصديقين.

ويسعدني على وجه الخصوص أن أتوجه بكلمتي إلى أبناء الجيلين الثاني والثالث من الجالية المصرية في أستراليا، إذ أتطلع إلى العمل معكم لتعميق ارتباطكم بالوطن الأم. فأنتم سفراؤه الحقيقيون وصوته الحي داخل المجتمع الأسترالي.

وستظل القنصلية العامة في سيدني دائماً مفتوحة أمام أبناء الجالية المصرية، انطلاقاً من التزامها بتقديم أعلى مستويات الخدمة. وأتطلع إلى العمل لما فيه مصلحة الجالية المصرية وازدهار العلاقات بين بلدينا الصديقين. كما أرحب، أنا وزملائي، بأي مبادرات أو مقترحات من شأنها تعزيز أواصر التواصل بين القنصلية العامة والجالية المصرية.

تحياتي

ريم زهران

القنصل العام

جريدة المنارة وأسرة التحرير ترحب بالقنصل العام الجديد لجمهورية مصر العربية في سيدني وتقدم أجمل التهاني بالعام الجديد راجين لها كل تقدم ونجاح



كذلك كلمات المرور لهذا العالم الافتراضي والخاصة لكل احد , ولا يسمح لاحد ان يخترق عالمه الخاص حتي لرابطة اجتماعية. وهنا يذكرنا معلمنا بولس الرسول في رسالته الي افسس ٥: ١٦: "مفتدين الوقت - الوقت مع الله والاسرة - لان الأيام شريرة". ويقول القديس مكاريوس الكبير: "النفس التي تلتصق بالله لا تعرف الوحدة, لان الرب يسكن فيها".

المتغير الخامس: البعد عن الله وسهول الخطيئة:

أصبحت الخطيئة بكل صورها حتى الظلم سهلة جدا , ونذكر مثال واحد وهو ما هو ذنب الذين شتتهم الحروب الدائرة الان؟ ملايين هجروا من منازلهم. وهنا يقول سليمان الحكيم في سفر الجامعة اصحاح ٤: ١: "ثم رجعت ورأيت كل المظالم التي تجري تحت الشمس فهوذا دموع المظلومين ولا معز لهم ومن يد ظالمهم". وهنا يقول القديس باسيليوس الكبير لكل مظلوم: "من يثق في عناية الله لا يضطرب, لان الله يعرف من نحتاج اليه قبل ان نسأل".

أيها الأحباء: لا تخافوا فالرب معنا, كونوا دعاه سلام دائما, كن حكيما جدا وامتنح كل شيء, قدسوا علاقتكم مع الله والاسرة, كن عادلا ولا تظلم أحدا البته .

كونوا معافين ونتمنى أن يكون عام ٢٠٢٦ عاماً سعيداً
صلاتكم لاجلي.

+ الأنبا دانييل

بنعمة الله اسقف إيبارشية سيدني بأستراليا وتوابعها.

الكنيسة القبطية الأرثوذكسية كرسي الإسكندرية إيبارشية سيدني وتوابعها

رسالة الأنبا دانييل أسقف إيبارشية سيدني للآباء الكهنة والشمامسة والخدام والشعب, بمناسبة بدء العام الجديد

٢٠٢٦ م.

عنوان الرسالة: رجائنا الجديد والمتجدد في الرب يسوع المسيح وسط متغيرات متواصلة سلبية في عالم اليوم.

أبنائي الأحباء لتكثر لكم النعمة والسلام والمحبة والرحمة والبركة من الهنا وفادينا ومخلصنا الرب يسوع المسيح. أيها الأحباء انتهي عام ٢٠٢٥ بكل ما فيه من متغيرات إيجابية قليلة وسلبية كثيرة, حتى صار انسان اليوم يشعر أحيانا انه يقف في وسط أمواج متلاطمة في محيط كبير. وسوف اذكر بعض من المتغيرات السلبية الكثيرة التي سيرثها عام ٢٠٢٦ وسأذكر كيف يعيش انسان عالم اليوم في رجاء جديد ومتجدد في الرب يسوع المسيح, واقوال اباء الكنيسة القديسين ليقابل هذه المتغيرات.

المتغير الأول: لعله الخوف والقلق من المستقبل:

أصبح عشرات الملايين في خوف وقلق بسبب الغموض الذي يحيط بالغد, ونذكر مثال واحد فقط للخوف والقلق وهو انتشار وسائل التكنولوجيا الحديثة بكل أنواعها, والتي لا ننكر لها إيجابيات, ولكن استخدامها غير الحكيم اصبح مصدر خوف وقلق. وهنا يقول اشعيا النبي: "لا تخف لاني معك" اشعيا ٤١: ١٠ ويقول القديس العظيم الأنبا انطونيوس: "لا تخف من تجارب العدو, لان الله لا يسمح بها الا لخير نفسك".

المتغير الثاني: انتشار العنف والكراهية:

شهدنا في الأيام والشهور السابقة موجات كثيرة من العنف سواء في الشوارع او المدارس او الشواطئ, ونذكر مثال واحد فقط للعنف والكراهية وهو ما حدث ان شخصين قاما بقتل خمسة عشر شخصا في أحد الشواطئ بأستراليا. وهنا يقول السيد المسيح: "طوبى لصانعي السلام" متي ٥: ٩. ويقول القديس يوحنا ذهبي الفم: "ليس شينا يجعل الانسان ابنا لله مثل صنع السلام".

المتغير الثالث: الغش والخداع الإلكتروني:

اصبح منتشرا في عالم اليوم كثير من الذين يقومون بخداع الآخرين عبر الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي, ونذكر مثال واحد لذلك وهو الأشخاص الذي يقومون بسرقة معلومات وأموال آخرين. وهنا يذكرنا سليمان الحكيم في سفر الجامعة ٩: ١: "لان هذا كله جعلته في قلبي وامتنحت هذا كله". ويقول القديس البابا اثناسيوس الرسولي: "الرجاء في المسيح لا يخزي, لأنه مبني علي قوة القيامة".

المتغير الرابع: الوحدة والعزلة الاجتماعية:

اصبح لأنسان عالم اليوم عالمه الافتراضي الخاص به , واصبح الإنسان وحيدا ومنعزلا, ونذكر مثال واحد لذلك وهو اغلب انسان عالم اليوم مشغول بالموبايل والسماعات التي علي اذنه وأصبحت



العدد رقم 184-1243
العدد 6 مارس 2022
العدد 27 أيلول 1738 س

المناصرة
ينبوع

صدرت مجلتي ينبوع المحبة والمناصرة اعتبارا من شهر فبراير ٢٠٢٢ في عدد مشترك وثوب جديد , جميع صفحاتها ملونة وستستمر على ذلك شهريا لتصدر في الأحد الأول من كل شهر احرص على الحصول علي نسختك

للقراء الأعزاء يمكن إرسال التبرعات علي
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



سنة جديدة سعيدة

ويقولون إن الإنسان يحتاج في حياته إلى 3T وهي: Touch - Talk - Time (الوقت - الحديث - اللمسات).

ويطيب لي أن أشرح كلمة "الوقت" في حروفها الإنجليزية Time:

حرف T = Today أي "اليوم"، أي أن تعيش بلا تأجيل فيكون كل يوم له ثمر وله عمل وفيه مسؤولية. ويقولون إن التأجيل هو "لص الزمان"، ونحن نصلي في نصف الليل أن يحميننا الله من تسويف العمر باطلاً.

حرف I = Investment أي "استثمار"، لأن المهم كل يوم هو استثمار الوقت في المفيد والصالح والذي يبني الإنسان ويخدم الآخرين. إن عطية الوقت لا يمكن أن تستعوض فالיום أو الساعة التي تمضي من حياة الإنسان ليس لها بديل، ومن هنا جاءت قيمة الوقت الذي هو أغلى هدية عند الإنسان.. وعندما يمنح الإنسان مثل الأب أو الأم وقتاً من حياتهم إلى أبنائهم بصورة مباشرة فهذا دليل على أنه يحبهم حباً حقيقياً.

حرف M = Mission أي "رسالة أو مسؤولية"، فإله يمنحك عمراً لكي تؤدي رسالة. الله خلقك لأنه يحبك وأراد لك مسؤولية وعمل، وهو يُعَدُّك ويدربك ويختبرك، وله خطة لحياتك تستلهمها منه يوماً بعد يوم. والمهم هنا حالة الرضا والتسليم مع الأمانة والاجتهاد التي تمارس بها مسؤولياتك أو الرسالة التي قصدها الله من وجودك على سطح هذه الأرض. لا يهم حجم الرسالة صغيرة أو كبيرة المهم الأمانة التي تؤدي بها رسالتك "كُنْ أُمِيناً إِلَى الْمَوْتِ فَسَأُعْطِيكَ إِكْلِيلَ الْحَيَاةِ" (رؤ ٢: ١٠). وهذه الآية تنطبق على أي إنسان مهما كان زمانه أو مسؤولياته أو رسالته لأن نصفها الأول يتم على الأرض ويكتمل نصفها الثاني في السماء.

حرف E = Eternity أي "الأبدية"، بمعنى أنه يجب أن يكون وقتك أو عمرك لصالح الأبدية ونصيبك في ملكوت السموات فلا معنى أن تقني عمرك

مع نهاية الأيام في شهر ديسمبر نودع عاماً قد مضى بكل ما فيه من أحداث وأفعال وشخصيات، سواء على المستوى الفردي أو المستوى الجماعي، وسواء كانت الأيام مفرحة أو حزينة أو حتى عادية.. ونستعد لاستقبال عام جديد بكل الفرح والتمنيات الطيبة، ويتبارى العالم كله في هذه الاحتفالات التي كثيراً ما تكون صاخبة وملونة ومتنوعة كما وكيفاً وشكلاً.

واعتدنا في كنائسنا وأديرتنا أن نستقبل العام الجديد سواء عاماً ميلادياً أو عاماً قبطياً أو حتى عاماً جديداً شخصياً نستقبله بالصلوات والألحان والسهرات والتسابيح، ونختم ذلك كله بالقداس الإلهي مع الصلوات المرفوعة من القلوب بأن يتجاوز الله عن خطايانا وتقصيراتنا وكسلنا وإهمالنا، ويقبل توبة حقيقية من القلب، ونطرح أشواقنا وأحلامنا وتمنياتنا بالإيمان وبالرجاء وبالأمل واثقين في عنايته ورحمته.

وإذا ما نظر الإنسان -أياً كان موقعه أو مسؤولياته- إلى العام الذي يمضي بكل ما حدث فيه، يصرخ ويقول إن "كُلُّ شَيْءٍ بِهِ -بالله- كَانْ، وَبِغَيْرِهِ لَمْ يَكُنْ شَيْءٌ مِمَّا كَانْ". قد تكون هناك إنجازات ونجاحات ومشروعات وتنسب للمسؤول على أي مستوى... ولكن الله هو الذي "صَنَعَ الْكُلَّ حَسَنًا فِي وَقْتِهِ" (جا ٣: ١١).

إن الزمن هو عطية الله للإنسان وهو ما نسميه "العمر"، وهذا العمر هو الوعاء الذي نملأه بأفعالنا وأفكارنا وأعمالنا وإبداعنا بحسب عطية الله **الثلاثية أي: العقل (الفكر) والقلب (الحب) واليد (العمل) وهي التي تسمى 3H: Head - Heart - Hand**. وهذه الثلاثة هي حرية الإنسان فيما يفكر وفيما يقول وفيما يفعل.

والمهم للإنسان الروحي أن يفندي الوقت (أف ٥: ١٥) أي أن يجعل وقته، أي أيام عمره، ثمينة وغالية وممتعة، مثل ساعة فداء الإنسان على الصليب وكيف كانت ساعة فاصلة في حياة البشر الذين يبحثون عن خلاصهم وأبديتهم.

لأهداف أرضية قصيرة المدى بلا تطلع لأبديتك وحياتك الآخرة.. إن لم تكن كل أعمالك وأفعالك ورسالتك لتمجيد اسم الله الذي خلقك وأوجدك وأعطاك نسمة الحياة من عنده لتكون أنت رسالته على الأرض حتى تعود إليه مكملاً بالثمر الوفير بعد حياة أكملت فيها السعي وحفظت الإيمان فيصير لك إكليل البر.

يقول القديس يوحنا ذهبي الفم: "ليس مهماً أن تكون شمساً (أي مشهوراً) ومعروفاً وذو مسؤولية أو منصب كبير، أو أن تكون قمراً (أي متوسط الشهرة والمسؤولية)، أو حتى نجماً (أي صغيراً في الحجم أو المسؤولية)، المهم أن تكون في السماء".

وسؤال الشاب الغني الذي جاء المسيح يوماً قائلاً: "مَاذَا أَعْمَلُ لَأَرِثَ الْحَيَاةَ الْأَبَدِيَّةَ؟" (مر ١٠: ١٧) يجب أن يكون حاضراً أمام عينيك يومياً فتستطيع أن تتخلص من ضعفاتك عندما تكتشفها وتتقي قلبك من الشوائب والخطايا وحينئذ تستطيع أن تعين الله في الأبدية (مت ٥: ٨).

تمنياتي بعام سعيد مفرح لجميعكم

فيه تمجيد الله الدائم

وفيه السلام على بلادنا وكنيستنا

وفيه الفرح لكل البشر

كل سنة وأنتم بخير وصحة وسلام .

توضووس

المناصرة حبة



ينبوع

عيد الغطاس



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

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