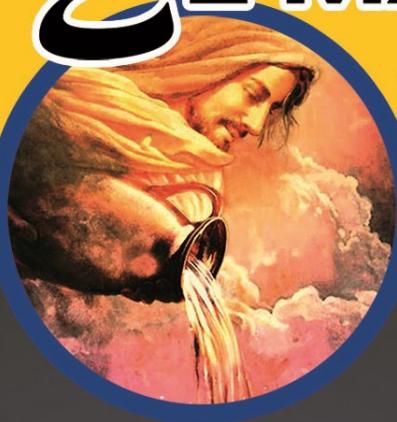


Issue:1289 - 230

7 January 2026 Wednesday 29 Koiahk 1742

Spring Of **EL-MANARA** *Love*



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.

Spamadha 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 sometimes 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



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 Yousef 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 Pantaenus, 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.

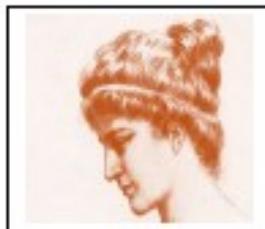
We must remember that primitive Christianity came to the world and to Egypt as what may be described as an amorphous faith, based on the life and sayings or wisdom of Jesus without formal dogmatisation. It was in this fortress of Christian scholarship, the Catechetical School, that Christianity and the 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. Pantaenus, 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

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 as 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.



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.



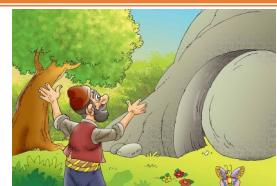
Ali Baba and the Forty Thieves

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 Campbeltown		
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

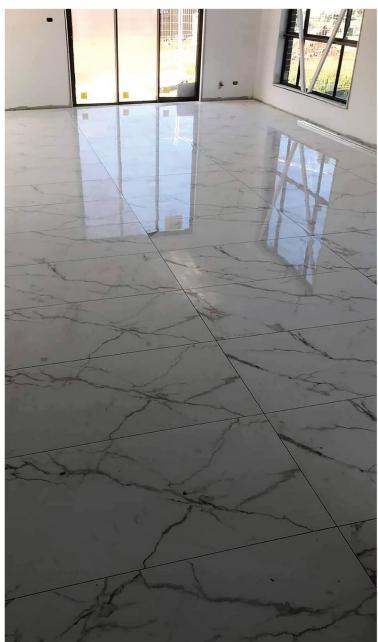
AND MUCH MORE WE CAN DO...

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 KARAS TILING, IT HAS TO BE SUPERIOR & COMMITTED”



Ezakiel Timber Flooring

INSTALLATION,
LAMINATE,
BAMBOO
FLOATING
HARD WOOD
& DECKS

Free Quotation

0450 306 204

نعلن عن استعدادنا بعمل الارضيات الخشبية داخل وخارج البيت
باسعار 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

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

نتشرف جمعية الجالية السودانية بدعوة حضر اتمك بالاشتراك في المشروع
الخيرى
والذى نال ثقة واعجاب الكثيرين فى الدقة والنظام
الاشتراك الشهرى قابل للزيادة فى حالة ارتفاع قيمة الارض ومحاسيف الدفن
تكفل الاشتراكات عن طريق البنك كل ثلاثة اشهر مقدما
المجتمع متلزم بسداد كافة النفقات حسب شروط العقد المبرم والاشتراك التلقى عليه:
المدافن فى:

RIVERSTONE & PINE GROVE MINCINCINBURY

فى حالة تغير العنوان ورقم التلفون نرجو اخطار الجمعية كتابتا لتسهيل التواصل
مكتم

كما ت تقوم الجمعية بكافة الخدمات المتعلقة بالسفارة السودانية من توكيلا—شهادة
قيد جواه واستخراج فيزا الدخول للسودان وبخلافه
لمزيد من المعلومات يمكنكم الاتصال بكل من

فابق متى: 0433493578

فابق جندي: 0428270389

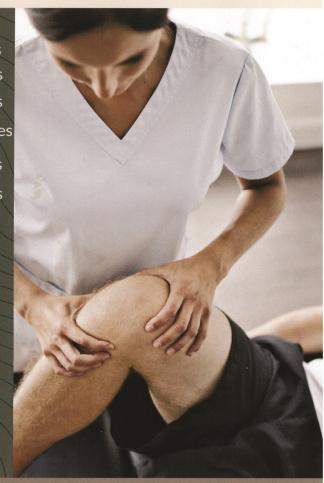
امير غربال 0423430564

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

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 والامتناع لتزويدك دائمًا بالكثير والاحترافية. سنعمل معك لإنشاء خدمة مخصصة تتناسب وتتناسب رغبات واحتياجات أحبابك.

لدينا فهم واسع للتقاليد والعادات الثقافية المختلفة المتخصصة في خدمات الجنائز 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](http://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 على مدار 24 ساعة.

خدمة جنائزات متنوعة ومرنة حسب الامكانيات المتاحة.

ترتيبات زيارة النظرة الأخيرة بخصوصية تامة.

منسق ومدير مخصص لخدمتكم.

خدمة مهنية بتعاطف وتعظيم كامل.

خدماتنا تتم طبقاً للأخلاقيات والعادات المسيحية الارثوذكسيّة.

خبرة لاكثر من 25 عام في إعادة جثمان المتوفي إلى الوطن.

نصائح ومساعدات مجانية لشراء مدافن في مختلف المواقع.

Contact: John Iskander

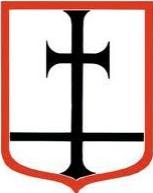
Phone: 0425 291 964 or 1300 300 077

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

Email: john@stnicodemusfunerals.com.au

info@stnicodemusfunerals.com.au

[Website: www.stnicodemusfunerals.com.au](http://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"



فأجلب الملائكة وقال لها: الروح القدس يحل عليك وقوه العلي تظللك، فلذلك أيضا القدوس المولود منك يدعى ابن الله. (لوقا ١: ٥٣)

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

نداء أعياد الميلاد

بمناسبة ذكرى ميلاد مخلصنا الصالح، يترجى مجلس إدارة مؤسستكم الخيرية، من شعب المسيح المحب لعمل الخير بأن يذكروا أخوه الرب في هذه الأيام السعيدة لكي ما يشتركون معنا بفرحة الأعياد.

وعليه نسألكم بأن توجهوا تقديم انتم الفوريه والاسخيه إلى رقم الحساب التالي:

Swift Code: - **SGBLAU2S**

BSB: - **112-879**

A'cc:- **493911231**

A'cc Name: St. Mark Nubian Foundation

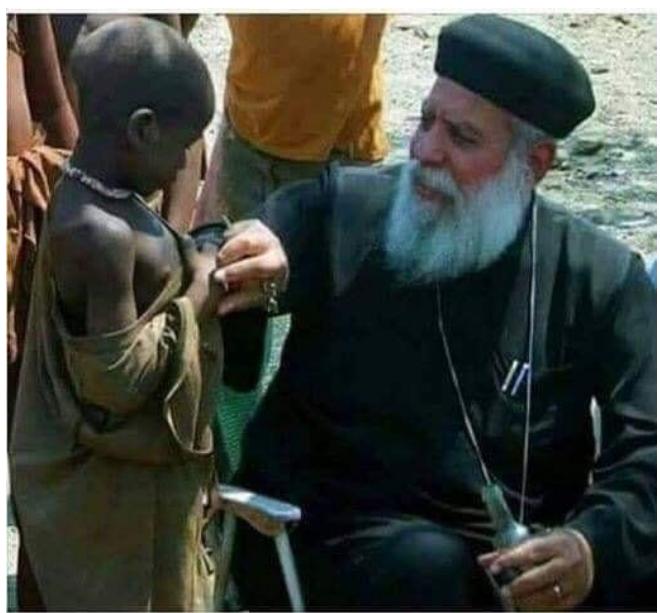
Bank Name: - St. George Bank

ويمكنا اصدار ايصالات الاعفاء الضريبي الخاصه بنا.

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

المعطى فبسخاء..." (روميه ١٢: ٨)

"المجد لله في الأعلى 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 تحسد المسيح ليصير شبهي ، ليجعلني أنسان مثله! جاء أهلاً متجلساً، ليعلمني كيف أتعامل مع الله و مع الناس! عاش أنسان كامل وإله كامل، كمنمودج أسعى لملء قامته! نفس جسدي ويشريني وأنسانيتي وعلمني الحب بحياته، فأحببته الحياة، وعشت بالحب!

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

عندما أشكوا له ألمي، أتفق أنه يفهمني ويشعر بي، لأنه تالم وتجرب! حينما يجرحي ظلم المقربين، أدهج في نفس موقفه مصلوب وممزوج بدم أحبابه! هو إله، ألا جلا إلى قوته لتحررني... وانسان جلا إلى أنسانيته لتشعر بي! عاش يسوع إنسان يرثى لضعفات الفقير والمزدول والمحتاج والمتألم... بل عاش حياتهم مختلفاً الإنسانية في ضعفها، ليصل بالإنسان إلى عظمه أنسانيته!

عاش إنسان رفق من هف الحس.. يدرف دموعه على قبر صديقه...

يصحح مفاهيم الطقس، ويتغاضف مع الأنسان الذي لأجله جعل السبت! كاب يجمع في حضانه خراف لا راعي لها، وكابن لأمه يتغاضف مع أصحاب عرس فانا الجليل ويحل أزمتهم ! كصبيق يستقبل أصحابه بالقلبات، ويقبل عزوماتهم في بيوبتهم... يعمل كنجر بسيط وهو مصمم الكون... ولا يجد أين يسند رأسه وهو الذي تستند عليه كل الخليقة!

يرفض الخطيبة ويحبّ الطالبين! لا يقبل الظلم ويتحمل الظالمين!

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

بلمسة واحدة منه يتوقف التزيف، وينظره واحدة يشعر الشاب بحبه ويطلب تبعيته!

إلهي إنسان.. عاش شاباً، قوياً منتصراً على الموت، في نصرة الميادة والحياة، بدل ذاته، ليبدير بنور الحياة الأبدية في أنسانيتنا فتحينا إلى الآب دون شيخوخة!

إلهي فنان... أبدع كونه والجمال ونسج خيوط الإنسان بحبه، وفتح في نسمة الوجود، جعل من حنجرته آله تشد نفخات التسبيح، لتغزف مع الخليقة أصوات الحمد!

إلهي شاعر... عبر عن الأحساس بأعمق الكلمات،.. تكلم بامثال ليفهم القارئ.. وبلغت حكمته أرتفاع السموات..

يسوع إنسان تكلم لغتنا وهو "كلمة الله".

يسوع شاعر حساس، يفرح برجوع البعيد.. ويحزن ويكتتب في صلاته ويخرج منها مقدماً

الأنسانية للأب، ومقدماً الآب للبشرية!

يسوع الإنسان المثالي كان لا يصبح ولا يسمع أحد في الشوارع صوته، وهو أيضاً الذي

إنتابته مشاعر الثورة والغضب حين رأى بيته قد تحول إلى مغاراة لصوص، لأنه رجل حق!

دافع عن المرذولين وعاش معهم، ورثت على أكثاف اليائسين... ستر الزانية بعطفه، وأعطى

الويل للمرأين!

قد هرب يسوع من المجد البشري المزيف الذي قُدِّم له في معظم معجزاته... ولم ينتابه الغرور

حين دخل المدينة المقدسة وهم له خاضعون... ولم يخف امام محة الآلام والموت بل قدم نفسه للموت بسلطان... ولم يستسلم لعواطف الحق السليمة أمام صالحية بل غفر لهم عندما سكب

غفرانه الألهي في القرفة الإنسانية ليمنحها من صلاحه غفران سبعين مرة سبع مرات!

لقد هرب من هيرودس، فأنسى لا هوت الهرول من وجه الشر... ولكنه صمد أمام الصليب.

إنسانية الله ليست شيئاً ضد جماله وكماله، بل هي مجال حبه وإعلانه، لم يشا الله أن يكون

متغرب عن الإنسان، فتجسد وتأنسن.. وظهرت عظمة فترته في إخلاصه، وأعلن كمال حبه في

إشرافه في الجسد.

المسيح هو الذي مخد الإنسانية لما أتخد بطبيعتنا، وباركها فيه. إذ صار أنساناً من أجل

خلاصنا بذلك تجسده حقيقة وليس خيال أو مظهرية... فلو كانت أنسانيته مظهراً لكان

خلاصنا مظهراً وغير حقيق، لأنه وهو الإنسان الكامل أتمن الآلام حقيقةً ولذاك هو يقدر

أن يقوينا في الأمان.

إنسانيته كاملة وليس شبه جسد... إذ روحه الإنسانية المتحدة بلاهوره استطاعت أن

تنزل الجحيم وتسلي سبياً وترد المحوسين فيه إلى الفردوس، لقد مات وهو الحياة... ونزل

إلى الجحيم وهو ساكن في النور...

لقد فاقت محبه منطق الإنسان فلم يستوعب البعض أفعال "إنسانية الله" ، لكن خلاصنا لم

يتتحقق إلا بانسانيته كما بلاهوره. ووجودنا فيه ما هو إلا

لأن الله دخل جسدياً في لحمنا ودمنا البشريين وأفتدانا

أيضاً في بشرتنا. إنه جمع فيه كياننا الشري ومنذ ذلك

الحين لم يدع أي بعد بشري خارجاً عن الله أو بعيداً عنه.

ففي تجسد المسيح ، تتحقق عظمة خلاصنا، وندرك قيمة

بشرتنا!

كل عام وأنتم جميعاً ملوكين من بركات الميلاد ونعمه

الاتحاد بالهنا المنجس.

كتبها إلينا يكون أجد حنا





التي تعيق امتصاص اليود والتي تعرف بالماء المدرقة **Goitrogenic substances** والتي تعتبر مسؤولة عن **٤%** من حالات **الجويتر** وتعتبر **نباتات العائلة الصليبية** مثل الكرب والقرنيط والخردل من المواد المدرقة. كما توجد المواد المدرقة في القول السوداني وبعض البذور الزيتية مثل بذور اللفت. ويحتوي نبات الفستق على مادة Archdiocese Archdiocese التي تقلل من الاستفادة من اليود. وتجر الاشارة الى ان عملية الطهي تؤدي الى تثبيط نشاط المواد المدرقة فيقل مفعولها الضار بامتصاص اليود.

ويتكون في الغدة الدرقية هرمونان يدخل اليود في تركبيهما هما:

(١) - هرمون التايروكسين **Thyroxine** المحتوى على **٤ ذرات يود** (T₄).

(٢) - هرمون التايرونين الثلاثي اليود - **Tri (T₃) iodothyronine** ويعتني هذا الهرمون على ثلاثة ذرات من اليود. ويتم تصنيع هذين الهرمونين من الحمض الاميني التايروسين الذي اضيفت اليه ذرة او ذرتين من اليود. هذا وتختزن مركبات التايروسين وهرمونا الغدة الدرقية & T₃ كمكونات للبروتين تايروجلوبولين الذي يطلق الهرمونين الى الدم عند الحاجة اليهما.

ويفرز **٤٠ - ٨٠%** من اليود مع البول ويزداد اليود في البول اثناء التمارين 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 يوبيدي غير عضوي .

عزيزى القارئ ... عزيزتي القارنة ... الى اللقاء في العدد القادم ونكلمة الحديث عن الوظائف الحيوية للبيود واعراض نقص اليود وما هو مرض الجويتر واسبابه واعراضه ومعالجته ايضا الاحتياجات اليومية من اليود وما هي مصادر اليود الغذائية .

كاتب هذه المقالة هو :-

- خاص بكنيسة القدسية دميانة والقديس اثناسيوس الرسولي بيتسبول - سيدنى .

- 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)

الحصول على **٢٢** ملجم من الزنك يوميا . اما المقررات الأمريكية فتتصفح باستهلاك **البالغين** والمرأهقين ذكورا واناثا **١٥** ملجم / يوميا . اما **الحوامل والمرضعات** فينصحن باستهلاك **٢٥** ملجم من الزنك يوميا على التوالى كما يوصى باعطاء **الاطفال في السنة الاولى** من العمر من **٣ - ٥** ملجم **والاولاد حتى ١٠ سنوات** **١٠** ملجم / يوميا .

مصادر الزنك الغذائية :-

تعتبر الاطعمة البحرية كالمحارات والجمبري واللحوم الحمراء والكبد وصفار البيض والكلى من افضل المصادر الغذائية للحصول على الزنك . وتعتبر اللحوم البيضاء مصادر **متوسطة** للزنك اذ انها اقل في محتواها من اللحوم الحمراء . اما المصادر النباتية العقنية فهي البقوليات كالحمص والفول والعدس وحبوب الغلال الكاملة كالقمح والخبز المصنوع منها الا ان الزنك في هذه المصادر النباتية **اقل حيوية** منه في المصادر الحيوانية وذلك لوجود **الالياف وحمض الفيتامين** في المصادر النباتية .

عزيزى القارئ ... عزيزتي القارنة ... ماذا تعرف عن **اليود** كأحد العناصر الغذائية الصغيرة الضرورية .

اليود

مقدمة:

يعتبر اليود من العناصر المعدنية **الصغرى الضرورية** ويعتني جسم الانسان **البالغ** على **١٥ - ٢٠** مليجرام من اليود وهذه الكمية تمثل **٠٠٠٠٧** % من اجمالي العناصر المعدنية و **٠٠٠٠٣** % من وزن الجسم . ويوجد ثلاثة ارباع كمية اليود في **الغدة الدرقية** والثنوية وبعض اجزاء الجسم المختلفة . **ويؤدي نقص اليود** الى انتشار تضخم الغدة الدرقية في كثيرة من العالم نتيجة تناول وجبات غذائية قليلة في اليود . وينتشر **نقص اليود في مصر** في تسع محافظات بصورة متوازنة خاصة في محافظة الوادى الجديد ويساهم عنصر اليود الى ملح الطعام في كثير من دول العالم للوقاية من مرض اليود .

امتصاص اليود :- Absorption of iodine

يمتص اليود في الامعاء الدقيق على شكل ايون **اليوديد (I)** مرتبطة برابطة ضعيفة مع بروتين ناقل له ثم ينقل في الدم الى الغدة الدرقية التي تأخذ منه **الثلث** ليتاكسد فيها الى يود ويرتبط ببروتين الثايروجلوبولين **Thyroglobulin** وبالحمض الاميني **التايروسين** لينتمي تصنيع هرمونى **الغدة الدرقية** . اما **الكمية المتبقية** فتطرد في البول خلال مدة **٢ - ٣ ايام** .

وينظم الهرمون المنبه للغدة الدرقية **Thyroid stimulating hormone (TSH)** والذى تفرزه الغدة النخامية **Pituitary gland** احتياجات اليود من قبل الغدة الدرقية . الا ان افراز هرمون **TSH** ينظم بدوره عن طريق التغذية الراجعة **Feedback mechanism** بواسطة هرمون الغدة الدرقية . اذ يقل افرازه مع زيادة نشاط التايروكسين .

ويؤثر على درجة امتصاص اليود وجود بعض المواد

ثقافة غذائية (٩٩)

صحتك و عنصر الزنك (٢) واليود (١)
ا.د. منير حنا إسكندر

عزيزى القارئ ... عزيزتي القارنة ... تحدثنا في العدد السابق عن الزنك وأهميته وامتصاصه وتمثله داخل الجسم . تحدثنا ايضا عن وظائف الزنك الحيوية والآن وفي هذا العدد نستكمل الحديث عن **اعراض نقص الزنك والاحتياجات الغذائية منه وما هي مصادره الغذائية**.

اعراض نقص الزنك :-

اعراض نقص الزنك كثيرة ومتعددة ويمكن معالجة كثير منها باعطاء الزنك ومن اهم هذه الاعراض :-

(١) - **تباطؤ النمو او توقفه التام** : - وينتتج عن ذلك **في الأطفال** (في مرحلة النمو) حالة من فصر القامة او القزمة **Dwarfism** ويحدث فقد الشهية مما يؤدي الى قلة الطعام . وقد اجريت اول الدراسات التي بينت العلاقة بين نقص الزنك ونمو الطول في ايران وتبعتها دراسات متشابهة في مصر وفي الحالتين ادي اعطاء الزنك الى زيادة الطول بمقدار بضعة سنتيمترات .

(٢) - **تأخر البلوغ الجنسي وقلة الأفرازات التناسلية في الذكور** **Hypogonadism** مع ما يصاحب ذلك من تأخر ظهور الصفات الجنسية الثانوية كنمو الشعر . وقد ادى اعطاء الزنك الى حل هذه المشكلة وزوال اعراضها .

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

(٤) - **ضعف الشهية وضعف حاسة الشم** **Hypogesia**.

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

(٦) - **اضطرابات في تمثيل فيتامين (١)** تؤدي الى عدم تحركه من مكان تخزينه في الكبد وظهور اعراض نقص الفيتامين والتي من اهمها **مرض العشي** **اللثلي** .

(٧) - **نقص افراز الأتسولين وزيادة سكر الدم** .

(٨) - **بطء عمل الغدة النخامية** **والتهاب الجهاز التنفسي** . **يؤدي نقص الزنك الى انخفاض نشاط انزيم الفوسفاتيز الكلوي 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** . وتحتفل كمية الزنك (في الغذاء) التي تكفي لترويد الجسم بهذا المقدار تبعا لنوع الطعام . وعلى فرض ان نسبة امتصاص الزنك كانت **١٠ %** فهذا يعني ضرورة

لا هم ولا غم كنا فاهمن
والدنيا حوالينا بسيطة
والضحكه صافية وبريئة
ولمة حلوة حوالين بعضينا
وأكلة طعمة وطبطبة والدينا
النهارده الدنيا غير الدنيا
والمحبة فلت، والباقي مش كتير
يا ربي الكل يفهم، غني أو فقير
إن السنين شاخت وعدت
ومن كتر الأحداث الناس ليها ما عدت
والنهارده بنسقطل عام جديد
أتمني لكم السعادة وال عمر المديد
وجبوا بعضكم لكم وذا موش كتير



بِقَلْمِ جُورَجْ
حَبِيب

لكل كسر، ولو الكل يعثره
وأفروش طريقك بالأمل
وقل: عدًا أتركه لحالقه
ولا تنس أن للكون راعياً
هو منشوه، وهو مدبره
وعش لحظاته وإن فلت
فلحظة جميلة للمرء شعده
وثق بأن كل ليل
يعقه نهار وظلماته يُبدده
واما سعيداً وبالأمل نملؤه

السنين شاخت

السنين شاخت وعدت
والناس من كتر أحداثها ما عدت
والذكريات شريط بيجري
يبحكي اللي يفرج واللي بيكي
وأهل وأصحاب كانوا أكتر
أغلهيم راح، وووج فرافقهم مش قليل
وبيت الأهل والذكريات
مليان دفا وضحكات عمر فات
لما كانا صغيرين
نجري ونلعب فرحاين

كم سترني، وأعان ضعفي
وكم أطأل أناته، وتحمل ذنبي
وكم تهث، وضلت الطريق رجلي
وكم قصرت في صلاتي، ولكنه سمعني
وكم تمادي في عنادي، ومشيت وحدي
وكم نادي ونادي، فأعاقت أذني
وكم وعدته، ولم أب بوعدي
وكم كث عافا، ولم يعارضني
وكم تركت بيته، وعشت وحدي
أترى في العالم الجديد بياركني
ويملؤه بركه، ويعينني
إنها أمال وابتهالات تلاحقني
وكفى سنين مضت، ولم يعاقبني
يا لينه ما أتى، وعشت عمرك تتحسر.
فلينس المزء يعلم صالحه،
فهؤ كالطفل يأهلو بما يجعله محظي
يا غزيري، صل لاجل طلبك،
والترك الأمر لمن يصنحه لصالحك.
وكم من طلبات طلبناها،
وبعد ثلثها صرنا تتحسر.
فالة يعلم طلباتنا،
وبختار لنا منها الصالح ويتخير

يومي كامسي

يومي كامسي وغدي يشبّه
وما الحياة سوى أمر نكره
فإن كنت مخطوطاً وحيّدتها بها
أمرًا بلا رتابة تجدده
آخر من الروتين وأقتله
وتتنفس الصعداء مما كسره
وثق بأن الله جابرًا

سيأتيك طلبك

سيأتيك طلبك وإن تأخر،
فالله يعلم، فلا تتعذر.
قد يكون في طلبك
ضرر لك أو أكثر،
وقد يكون الوقت غير مناسب،
فآخره هو الأصلح.
فتق بالله، فهو يختار لك الأفضل،
ولربما لو أتاك مطلبك أفتَّ
يا لينه ما أتى، وعشت عمرك تتحسر.

فلينس المزء يعلم صالحه،
فهؤ كالطفل يأهلو بما يجعله محظي
يا غزيري، صل لاجل طلبك،
والترك الأمر لمن يصنحه لصالحك.
وكم من طلبات طلبناها،
وبعد ثلثها صرنا تتحسر.
فالة يعلم طلباتنا،
وبختار لنا منها الصالح ويتخير

عام قد مضى

عام قد مضى، أشكُّ عليه ربي

الحياة الجديدة قصة يكتبها جورج حبيب

تحكي الحياة الجديدة قصة أسرتين هاجرتا من مصر الى أمريكا فتواجدهما مشكلات عدّة نتيجة الحياة الجديدة

(٦٦)

جاء يوم الاثنين، وكانت نبيلة قد طلبت من ابنها ماجد أن يرافقها إلى محل الحواهري، ليشتري خاتماً يليق بخطيبته الدكتور فيبولا. فهدّد كان ماجد قد أخضن خاتماً سابقاً، لكنه رخيص الثمن، لا يناسب مقام خطيبته، وهو ما أثار اسفيه نبيلة.

حاول ماجد أن يتصرف، وأن يذهب وحده لتبديل الخاتم، ولكن نبيلة أصرّت على مرفاقه: فلما رأى جدة أصرارها، قال لها الله سيرجح الخاتم لاحقاً، وأنهما سيشتريان آخر الان. فانطلقوا معاً إلى محل.

وعندما تصفحاً المعارضات، استقر اختيار نبيلة على خاتم راق، بدأ لها مُناسباً جداً لفيبولا. ولما علم ماجد أن ثمنه أربعين ألف دولار، أكهر وجهه، وأخذ ينتمي متنمراً بكلمات غير مفهومه، ولكن نبيلة لم تعره اهتماماً.

بن طلبت منه أيضاً أن يقوم بحجز عشاء له ولفيبولا في مطعم راق يطل على البحر، ليكون خاتماً لاختفال عيد ميلادها في المنزل.

وقد كان مرجس ونبيلة قد وجّها دعوة لأسرة فيبولا - والدها ووالدتها - لحضور الاختفال يوم السبت المُقبل، ولذاك أنهماك نبيلة في التجهيزات، فاشترى مُستلزمات كثيرة لطبعها بنفسها، وحاصّة مهشى ورق العنب الذي تحبه فيبولا حباً شديداً.

كما طلبت نبيلة خاصّة من محل مُتحصّص، وكفّفت ماجد أن يحضرها يوم السبت. ثم بدأ في تزيين المنزل بزينة عيد الميلاد.

وبينما كانت تعلق الزينة، رأثها والده مرجس، فسألت ببررة استغراب: - هو في إيه؟ إيه كُل الزينة دي؟

فقالت نبيلة مُبتسنة:

- عيد ميلاد فيبولا يا طنط.

تنفس مرجس الصعداء، أملاً أن يتم احتواء المؤذن.

وما هو إلا قليل حتى اتصل به ابنه الصيدلي، يخبره بمشكلة في الصيدلية: فقد تم بيع دواء ثم التلاعُب في تاريخ صلاحيته، واكتشفه المريض وهدّد بـ شكوى رسمية. فأسرع مرجس إلى الصيدلية لاحتواء الأزمة.

ثري... هل تحل مشكلة الجدة؟
وهل يُحدم مرجس ثأر الأزمة في الصيدلية؟

نرى ذلك في الحلقة القادمة

رِمَادٌ وَتَرَابٌ فِي دُعَاءِ الْوَبَّ الْأَلِهِ

بِقَلْمِ وَرِيشَةٍ: جُونْ كَرِيَاقُوْسْ



هـ العـذـرـاءـ تـحـبـلـ وـتـلـدـ
أـبـنـاـ وـتـدـعـوـ أـسـمـهـ عـمـانـوـئـيلـ

إِشْعَيَاءٌ ١٤:٧

دعوني أفك وأبتله الله في دعاء بصوتنا مسموعاً خاصة ونحن نستقبل عاماً جديداً وعيد الميلاد المجيد والذى فيه ارجو من رب أنا الخاطئ بأن يستجيب لرماد وتراب يناجي الآله القوى القووس. وإذا على أولاً أنأشكر رب والذى مازال ينفضل على بنعمة الحياة الى هذا اليوم ولكنى أبداً عاماً جديداً في حياتي الحاضرة، ولهذا أرجو منه بأن يزيدنى من قوة الإيمان والصبر على الشدائى بل وأمام العواصف وفترة الظروف والصعاب وذلك لكي أستطيع الصمود أمام الظلم من أجل مناصرة الصعييف والمظلوم لأنك قلت "أنا أصونكم مثل حدقة العين" و"أنا معكم كل الأ أيام حتى أقضاء الدهر" .. إذا أعطيني يا رب قوة وسلام لقلمي وفنى لكي أستطيع أن استخدمهما من أجل الحق ووضوح الرؤية والبصيرة أمام ظلم الأقواء والمعتمدين على السيطرة سواء بالجاه السلطة والمال، ولكنى يعرفوا ان الدوام الله وحده رغم ما قد يوجد أحياناً بعض السلوك والقوانين الغير منصفة للبشر.. وللأسف عندهم أنه لا يدركون: بأن الكل باطل وقبض الريح ولا منفعة تحت الشمس!! .. ومع ذلك كيف يا رب أستطيع أى شئ بدون أن تمنى بالصحة والقوه والمعونة والصبر بل بقوه التسامح والحكمة لأحترام الفكر الحر والصمود للتعصب لاي قول أو رأي مؤقت ودون الأتزلاق أو التسرع في الأحكام، ولهذا ساعدنى يارب في الوقف على صخراً القوة والحق.. علمنا فتوئي قلب حكمة" ولكن أستطيع أيضاً 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 ١٦:١٠)" كما ساعدنى ان أبتعد عن النفاق والمديح والرياء والتنقل لاي انسان لأنك انت تعلم بأنك وهبته قلم وفك وفن حر لمهنة عشقها منذ حداثتى وهى مهنة عدل وانصاف لا ظلم واستبداد بل عمل وتصحية وهذه زينتى يارب لخدم بها في محبة قومى وكنيستاً من أجل رفع اسم جاليتنا وفي تعريفها من خلال النشرة (الصفحة الواحدة) والتي كانت نشرتها كنيستنا القبطية الأرثوذوكسية في تعريف "لماذا أنا مسيحي؟" و"المذا أنا قبطي أرثوذوكسي؟" وأنا مؤمن بأن فعليتها تتوقف على دور كل قبطي في أرض المهجر في نشرها.. فلهذا عمل ايدينا ثبته يارب. وبذلك تكون على عكس أعداء السلام المتطرفين بل الأشرار ومخالفوا العقول والذين لا يستحقون العيش في هذا البلد الكريم!! .. ولهذا زينتى يا رب المزيد من القوة لكي أستطيع الخدمة. على قدر طاقتى الصحية. لأنك قلت: "ليكن كل واحد بحسب ما لأخذ من موهبة يخدم بها بعضكم بعض كوكاء صالحين على نعمة الله المتنوعة" وكما ارجو يا رب أن تستفيد جاليتنا من كل موهبة وقدرات وذلك لكي تزعم من مكانة و شأن جاليتنا، وأن تترفع عن الصغار (دون حقد ومحاربات !) .. بل ليشعر كل منا بالآخر ونخفف عن بعض ضيقتنا بل وأن يمد القوى يده الى الضعيف ولكن يضمد جراحه بروح التواضع بالقول والفعل وليس فقط الاعتماد على الماديات أو المظاهر الخارجي والتزلف أو موكب التفاخر لأنك تعلم بأنك تعلم جيداً خفايا القلوب..

كما ساعدنا يا رب أن نرسم بسمة فرح جميلة على شفاه الجميع ونحن في غربتنا
نكافح سوياً التغيرات والأمواج والعواصف المتلازمة ضد تيار حياتنا وأهدافنا.. كما
ساعدنا يا الله أن نمد يد المعونة بصدق لكل متالم ولكن تكون قلوبنا مفعمة بالأمل
والإيمان ولكن يُعرف الكل قوة عظمتك مهما كانت قوى الظلم من حولنا..

كما أشكرك يارب على أنى ما زلت استمتع بصدقة المخلصين وحبهم أمام غدر الزمن، كما أنى أعطى عذراً لاصفع البشري وشره وحيث أعرف أذار البعض منهم لأن ولا واحد معصوم من الخطأ...ومع هذا أجعلنى أفرح مع الفارحين وباكى مع الباكين لكن نصنع عما نصدق طعم وذائق لحياتنا وبعيداً عن مرارة وقسوة الحياة في الغربية، كما ساعدنى لاستخدم قدراتي وأمكانياتى دون عجز بل فى نمو ونقدم ولعلى الحياة تكون أمامنا أفضل (ولكن كما تريدها أنت يا رب)! وأجعلنا يا الله أن نتجاهل الفشل ونفرج عندها ينتصر الضعيف، ولكن أتمنى أيضاً بأن لا يسقط منا أحد في جايلتنا. كما أعلم يا ربى أنك لا تنسى أولادك فأنت قلت: "إن نسيت الأم رضيعها فأنها لا أنساكم، فأننا نقتلكم على كفى ولهذا أحثنا يا الهى من بطش الأقوباء ومرارة الزمن وأمام أى اضطهاد واستبداد الطغاة وأعداء السلام، ومتجرى القلوب والظالمين لآله يا ليت الظالم والمستبد يدرك بأن الدنيا تدور وأن الظلم والعنف لا يمكن أن ينتصر للأبد... ويا إلهنا لا تنسى الغريب والعاجز والمريض ومنكسرى الفلوب كما أرجو أن تزرع دانماً المحبة بين البشر لأنها تحقق كل قوة...وانت تعرف

مجلة

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 أتقدم 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 بهذه عملي مع الاحتفال بالذكرى الخامسة والسبعين لإقامة
العلاقات الدبلوماسية بين مصر وأستراليا، ولن أدخل جهداً خالل
فترة عملني في استكشاف جميع السبل الممكنة لتعزيز هذه العلاقات
بما يخدم المصالح المشتركة للبلدين الصديقين.

ويسعدني على وجه الخصوص أن أتوجه بكلماتي إلى أبناء الجيلين
الثاني والثالث من الجالية المصرية في أستراليا، إذ أتطلع إلى العمل
معكم لنعمق ارتباطكم بالوطن الأم. فأنتم سفاؤه الحقيقيون وصواته
الحي داخل المجتمع الأسترالي.

وستظل القنصلية العامة في سيدني دائمةً 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 أرجو، أنا وزملائي، بأي مبادرات أو مقتراحات
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



ذلك كلمات المرور لهذا العالم الافتراضي والخاصة لكل أحد ، ولا يسمح لأحد أن يخترق عالمه الخاص حتى لرابطة اجتماعية . وهنا يذكرنا معلمونا بولس الرسول في رسالته إلى أفسس ٥: ١٦: " مفتين الوقت - الوقت مع الله والأسرة - لأن الأيام شريرة ". ويقول القديس مكاريوس الكبير: " النفس التي تتلخص بالله لا تعرف الوحدة ، لأن الله يسكن فيها ".

المتغير الخامس: البعد عن الله وسهول الخطينة:
أصبحت الخطينة 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 اصحاب ٤: ١: " ثم رجعت ورأيت كل المظلوم التي تجري تحت الشمس فهؤلا دموع المظلومين ولا معز لهم ومن يد ظالمتهم ". وهنا يقول القديس باسيليوس الكبير لكل مظلوم : " من يثق في عنانة الله لا يضطر ، لأن الله يعرف من يحتاج إليه قبل ان نسأل ".

أيها الأباء: لا تخافوا فالرب معنا، كونوا دعاة سلام دائمًا، كن حكيمًا جداً وامتحن كل شيء، قدسوا علاقتكم مع الله والاسرة، كن عدلاً ولا تظلم أحداً بيته .

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

+ الأنبا دانييل

بنعم الله اسقف ابیارشیة سیدنی باسترالیا وتوابعها.

الكنيسة القبطية الأرثوذكسية
كرسي الإسكندرية
ابیارشیة سیدنی وتوابعها



COPCOTIC ORTHODOX CHURCH
+ DIOCESE OF SYDNEY +
NSW • QLD • NT



رسالة الانبا دانييل أسقف ابیارشیة سیدنی للآباء الكهنة
والشمامسة والخدام والشعب، بمناسبة بدء العام الجديد
٢٠٢٦.

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

أبنائي الأباء لتكثر لكم النعمة والسلام والمحبة والرحمة والبركة من الهنا وفادينا وملخصنا الرب يسوع المسيح .
أيها الأباء 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 انذر 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: لطه 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 تذكر لها إيجابيات، ولكن استخدامها غير الحكيم أصبح مصدر خوف وقلق . وهنا يقول اشعيا النبي : " لا تخف لاني معك " اشعيا ٤١: ١٠ ويقول القديس العظيم الانبا انطونيوس: " لا تخف من تجارب العدو، لأن 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: " طوبي لصانعي السلام " متى ٥: ٩ . ويقول القديس يوحنا ذهبي الفم: " ليس شيئا يجعل الانسان اينا الله مثل صنع السلام ".

المتغير الثالث: الغش والخداع الإلكتروني:

اصبح منتشرًا 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 الآخرين . وهنا يذكرنا سليمان الحكيم في سفر الجامعة ٩: ١: " لأن هذا كله جعلته في قلبي وامتحن هذا كله ". ويقول القديس البابا اثنا سبعين الرسولي: " الرجاء في المسيح لا يخزي، لأنه مبني على قوة القيامة ".

المتغير الرابع: الوحدة والعزلة الاجتماعية:

اصبح لأنسان عالم اليوم عالمه الافتراضي الخاص به ، واصبح الإنسان وحيداً ومنعزلاً، ونذكر مثال واحد لذلك وهو اغلب انسان عالم اليوم مشغول بالموبايل والسماعات التي على اذنه وأصبحت



صدرت مجलتي بنبوع المحبة والمنارة اعتباراً من شهر فبراير ٢٠٢٢ في عدد مشترك وثوب جديد ، جميع صفحاتها ملونة وستستمر على ذلك شهرياً لتصدر في الأحد الأول من كل شهر احرص على الحصول على نسختك

لقراء الأعزاء يمكن أرسال 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



لأهداف أرضية قصيرة المدى بلا تطلع لأبديةك وحياتك الآخرة.. إن لم تكن كل أعمالك وأفعالك ورسالتك لتمجيد اسم الله الذي خلقك وأوجدك وأعطيك نسمة الحياة من عنده لتكون أنت رسالته على الأرض حتى تعود إليه مكللاً 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 لَأَرَثُ الْحَيَاةَ الْأَبْدِيَّةَ؟" (مر ١٠: ١٧) يجب أن يكون حاضراً أمام عينيك يومياً فتستطيع أن تخلص من ضعفاته عندما تكتشفها وتتقى قلبك من الشوائب والخطايا وحيثما تستطيع أن تعain الله في الأبدية (مت ٥: ٨).

تمنياتي بعام سعيد مفرح لجميعكم
فيه تمجيد الله الدائم
وفيه السلام على بلادنا وكنستنا
وفيه الفرح لكل البشر
كل سنة وأنتم بخير وصحة وسلم.

تو+ضوس

سنة جديدة سعيدة

ويقولون إن الإنسان يحتاج في حياته إلى ٣T وهي: **Touch - Talk - Time** (اللمس - 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 نصلى في نصف الليل أن يحمينا الله من تسويف العمر باطلاً.

حرف I = Investment أي "استثمار"، لأن المهم كل يوم هو استثمار الوقت في المفید والصالح والذى يبني الإنسان ويخدم الآخرين. إن عطية الوقت لا يمكن أن تستعوض فالليوم 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"، فالله يمنحك عمرًا لكي تؤدي رسالة. الله خلقك لأنك يحبك واراد لك مسؤولية وعمل، وهو يُعذك ويدركك ويخبرك، وله خطة لحياتك تستلمها منه يوماً بعد يوم. والمهم هنا حالة الرضا والتسليم مع الأمانة والاجتهد 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 أَمِينًا إِلَى الْمَوْتِ فَسَأُعْطِيكَ إِكْلِيلَ الْحَيَاةِ" (رؤ ٢: ١٠). وهذه الآية تتطبق 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 ملوك 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 والآمال والطيبة، ويتبارى العالم كله في هذه الاحتفالات التي كثيرة ما تكون صافية وملونة ومتعددة كما وكيفاً وشكلاً.

واعتنينا في كنائسنا وأديرنا أن نستقبل العام الجديد سواء عاماً ميلادياً أو عاماً قبطياً أو حتى عاماً جيداً شخصياً نستقبله بالصلوات والألحان والسهرات والتسابيح، ونختم ذلك كله بالقداس الإلهي مع الصلوات المرفوعة من القلوب بأن يتجاوز الله عن خطايانا وتقصیراتنا وكسلنا وإهمالنا، ويقبل توبة حقيقة من القلب، ونطرح أشواقنا وأحلامنا وتنميّاتنا بالإيمان وبالرجاء وبالأمل واتقين في عنایته ورحمته.

وإذا ما نظر الإنسان -أياً كان موقفه أو مسؤولياته- إلى العام الذي يمضي بكل ما حدث فيه، يصرخ ويقول إن "كُلُّ شَيْءٍ بِهِ -بِاللَّهِ- كَانَ، وَبِعَيْرِهِ لَمْ يَكُنْ شَيْءٌ مِمَّا كَانَ". 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 وإبداعاتنا بحسب عطية الله الثلاثية أي: العقل (التفكير) والقلب (الحب) واليد (العمل) وهي التي تسمى الثلاثة هي حرية الإنسان فيما يفكر وفيما يقول وفيما يفعل.

والمهم للإنسان الروحي أن يفتدى 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 وأبديةهم.

المنارة النبوة



ينبئ

عيد الغطاس

