



رسالة النور
والعجايب
www.omelhourwelagypy.com

السنة الـ 12
العدد 128

يناير
2026

HAPPY NEW YEAR 2026



مجانا
مع العدد



عيد ميلاد مجلتنا الحادي عشر





مجلة روحية اجتماعية ترفيهية تصدر شهريًا عن كنيسة السيدة العذراء والشهيدة فيلومينا وكنيسة مار ميخا والبابا كيرلس السادس بهرم سبتي - مطرانية ٦ أكتوبر تأسست في ديسمبر ٢٠١٤ م وأصدر العدد الأول في يناير ٢٠١٥ م.



بِسْمِ الْآبِ وَالْإِبْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ
الَّذِينَ وَاحِدٌ آمِينَ

رسالة النور
والعجايب
السنة الـ 12 - العدد 128
يناير 2026

بركة وصلوات
قداسة البابا تواضروس الثاني
وشريكه في الخدمة الرسولية
نيافة الأنبا دوماديوس
أسقف ٦ أكتوبر وأوسيم
ودعم روعي
القس دانيال القمص مكاري
هيئة التحرير
والمراجعة اللغوية والقسم الفني
ماجد مكرم - أمل وديع
د. ميلاد فايز موسى
د. سالي طلعت - نادر حبيب
د. ميشيل وليم سكر - د. إبراهيم لويس
باقلي أمير - رانيا فيكتور - دميانة ماجد
أمير مكرم
تنفيذ وإدارة الموقع الإلكتروني
م. أبانوب رأفت - م. باقلي أمير

«كَانَ مِنْ هَمَمِنَا أَنْ نَجْعَلَ
فِيهَا كِتَابَنَا فَكَاهَهُ لِلْمَطَالِعِ،
وَسَهْوَةً لِلْحَافِظِ
وَفَائِدَةً لِلْجَمِيعِ.»
(٢ ملك ٢: ٢٦)

الرب يحكم ويبارك غلتم
دوماديوس
٢٠٢٤
صوم العشاء ٢٠٢٤/١٨

كلما كنا
فلنشكر صانع الخيرات

كل عام وأنتم طيبين وبكل خير وبركة.. أهنتكم يا إخوتي ببدء عام جديد ٢٠٢٦ م وعيد الميلاد المجيد وشهر جديد يكون مملوءًا دائمًا بالأعياد والمناسبات السعيدة، وأرجو من الله أن يجعله عامًا سعيدًا ومباركًا، وأن ينعم الرب علينا بكل خير وبركة.. في هذا الشهر وتحديداً الأول من يناير يكون العيد الحادي عشر لميلاد مجلتكم «رسالة أم النور والعجايب» فنطفئ سوياً الشمعة الحادية عشر ونضيء الشمعة الثانية عشر، ونبدأ عامنا الثاني عشر من العمل والجهد مصحوبين بصلواتكم من أجل استمرار ظهور المجلة بصورة متطورة ومتجددة دائماً..

فقد أصدرنا العدد الأول في يناير عام ٢٠١٥ م ومنذ هذا التاريخ إلى اليوم ونحن لا ندخر أي جهد ليس فقط من أجل استمرارية ظهور المجلة، ولكن لتظهر في أبهى صورة وأجمل الموضوعات المتنوعة التي ترضي أذواق جميع القراء وكل أفراد الأسرة الواحدة من كبار وشباب وأطفال.. فقد أصبح أول كل شهر ميعاد مقدس لظهور مجلتكم تحمل إليكم عزيزي القارئ الموضوعات التي تنتظرها وتتابعها في كل عدد..

وفي بداية العام الجديد ٢٠٢٦ م ليكون لنا عهداً مع الله، نكتبه ونعمله معنا.. نحفظه ولا ننساه.. نجاهد لتحقيقه طوال العام، من أول السنة إلى آخرها..

خذ عهداً مثلاً أن تقلع عن عادة سيئة تعاني منها، كارتفاع صوتك أثناء المناقشة، أو التسرع في التصرف، والحكم على الأشياء بعجلة، أو التدخل في أمور غيرك دون أن يطلب منك، أو إدانة الآخرين والتشهير بهم، أو الإهمال في ممارسة وسائل التمتع، أو.. وإن كنت خادماً في كرم السيد المسيح، فخذ عهداً ألا تعتذر عن أي خدمة تطلب منك مادمت تستطيع القيام بها وليست فوق طاقتك، وأيضاً أن تواظب على القراءة يومياً في الكتاب المقدس.. ويمكنك أن تأخذ عهداً لإتمام فضيلة من الفضائل الروحية، ولتكن فضيلة «الالتزام» أو تحقيق ما وعدت به.

ومن أبداع الجهود الروحية اللازمة والأساسية في حياتنا الروحية.. أن تكون أميناً مع الله والناس..

نطلب من الله أن يجعله عامًا سعيدًا ومباركًا، وأن ينعم الرب علينا بكل خير وبركة.. وكل عام وحضراتكم بكل خير..

صلوا من أجلنا..
يناير ٢٠٢٦
أمير مكرم

تمت طبعت في
TeamWork
For Design & Printing
م. ميخائيل صبيح

كلمات نافعة القمص بيمين ٤	في الميلاد الأنبا دوماديوس ٤	بدءاً حسناً البابا تواضروس الثاني ٣	صلاة البابا شنودة الثالث ٣
صحة وجمال ٨	بركة حياتنا ٧	حول العالم ٦	بأقلامهم ٥
تنمية بشرية مسيحية ١٢	العائلة المقدسة ١١	صحة نفسية ١٠	سفرة وطبيلية ٩
الديوان ١٦	حوار العدد ١٥	حوار العدد ١٤	رياضة ١٣

www.https://omelnourwelagypy.com
f Romelnourwelagypy
M romelnourwelagypy@gmail.com
www.omelnourwelagypy.com
SCAN ME

كلما كنا - في هذا العدد

صلاة في بدء العام الجديد

لمثلث الرحمات البابا شنودة الثالث



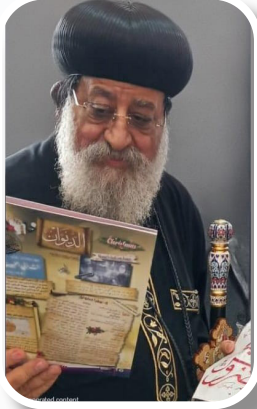
«كل شيء به كان. وبغيره لم يكن شيء مما كان»
وليكن هذا العام يا رب عامًا سعيدًا.. أطبع فيه
بسمه على كل وجه، وفرح كل قلب..
وادخل بنعمتك في التجارب، واعط المجربين
معونة.. وانعم على الكل بالسلام والراحة..
أعط رزقًا للمعوزين، وشفاء للمرضى، وعزاء
للحزان.. لسنا نسأل من أجل أنفسنا فقط..
إنما نسأل من أجل الكل لأنهم لك.. خلقتهم
ليتمتعوا بك، فأسعدهم إذن بك..
نسألك من أجل الكنيسة ومن أجل كرازتك،
ومن أجل كلمتك، لتصل إلى كل قلب..
ونسألك من أجل بلادنا، ومن أجل سلام
العالم، لكي ما يأتي ملكوتك في كل موضع..

بمناسبة بدء العام الجديد.. كل عام وأنتم
بخير..
نصلي سويًا هذه الصلاة..
اجعله يا رب عامًا مباركًا.. عامًا نقيًا نرضيك
فيه.. عامًا تحل فيه بروحك..
وتشارك في العمل معنا.. تمسك بأيدينا، وتقود
أفكارنا من أول العام إلى آخره..
حتى يكون هذا العام لك وتستريح فيه..
إنه عام جديد نقي لا تسمح أن تلوثه بشيء من
الخطايا ومن النجاسات..
كل عمل نعمله في هذا العام، اشترك يا رب
فيه.. بل لنصمت نحن، وتعمل أنت كل شيء..
حتى نسير بكل ما تعلمه ونقول مع يوحنا البشير:

اجعله يا رب عامًا مثمرًا، كله خير.. كل يوم فيه
له عمله، ولكل ساعة عملها..
ولا تسمح أن توجد فيه لحظة واحدة عقيمة..
إنما املا حياتنا فيه نشاطًا وعملاً وإنتاجًا..
أعطنا بركة التعب المنتج المقدس.. وأعطنا
شركة الروح القدس في كل أعمالنا..
نشرك يا رب لأنك أحيتنا حتى هذه اللحظة،
وأهديتنا هذا العام، لكي ما نباركك فيه..
أمين



شبعان.. أي راضٍ.. في أفسس ٦
يتكلم عن حياة الجندية الروحية،
ويأخذ من ملابس الجندي الروماني
معانٍ روحية.. أما البعض فتهدط
عزمته من أبسط كلمة..
مثال: في الغابة.. كلب الصيد
يلمح الفريسة، يجري نحوها..
يجري بقية الكلاب لأنهم رأوه
يجري.. ولكن الكلاب الأخرى تهدط
همتها في الطريق.. لكن الذي يرى
الهدف أمامه يفوز بالصيد الثمين..



لنبداً بدءاً حسناً

لقداسة البابا تواضروس الثاني

**نقول ونحن نصلي من الأجيبة في كل يوم: «احفظنا.. ولنبدأ بدءاً حسناً» وبمناسبة
العام الجديد نتأمل سويًا في هذه الطلبة..**

وأحد مبادئه.. يذاكر بنظام، عبادته
بنظام، النظام هو الحياة المرتبة في كل
شيء.. وليس التزمت..

في المشروعات الكبرى.. تقول الشركة:
باقي من الزمن: «٨٤» يومًا مثلاً.. أحد إنجازات
الشركات التي يكتبونها في السيرة الذاتية للشركة، أن
ينتهي من العمل قبل الموعد المحدد.. الذي يريد أن
يسير ويصل.. يجب أن يكون منظماً..
بالأجيبة.. الكنيسة تعطينا حياة المسيح عبر اليوم..
عملية منظمة.. الأجيبة تخرس فينا مبدأ من المبادئ
الهامة في حياتنا وهو مبدأ النظام.. في رحلات بولس
الرسول الثلاث.. كانت كل رحلة أكبر من سابقتها..
بسبب النظام والخبرة..

ما هي المبادئ التي تحكمننا وتجعل الطريق
التي نسلها ترضي الله وتنجح:

أولاً: الأمانة

أمانتك اليومية، بل الحياتية مع كل نفس..
اخترت الطريق فاسلك فيه بأمانة متناهية.. «كُنْ
أَمِينًا إِلَى الْمَوْتِ فَسَأُعْطِيكَ إِكْلِيلَ الْحَيَاةِ» (رؤ ٢: ١٠)
أمانة في كل العمر.. أنت في أسرة.. كن أمينًا في الأسرة،
في دراسة.. كن أمينًا في الدراسة، في عمل.. كن أمينًا
في العمل.
أمانتك في كل شيء (وسائل المواصلات - الشارع..
إلخ).

ثانيًا: النظام / التدقيق

حكماء لا جهلاء.. مفتدين الوقت لأن الأيام
شريفة، أحيانًا يشغل الإنسان ذاته بأكثر من شيء
في نفس الوقت.. مثل طالب يريد الارتباط والعمل
في نفس الوقت.. تكون النتيجة أنه لا ينجح في أي
منهم.. أما الإنسان الذي يجعل النظام هو البداية،

إذا الأمانة والنظام والاجتهاد

هي ثلاث مبادئ تساعد الإنسان في أي مجال وفي
أي زمان وفي أي مكان أن يبدأ بدءًا حسنًا، وينتهي
نهاية حسنة.
في بداية عام ميلادي جديد.. وفي بداية جديدة
لحياتنا، يجب أن تكون هذه هي المبادئ التي نبدأ
بها.. البداية كل يوم نصلي من أجلها «احفظنا..
ولنبداً بدءاً حسناً».. ابدأ بأمانة... وبنظام..
وباجتهاد..

يعطينا المسيح إلهنا أن نبدأ بدءاً حسنًا.. ويكمل عملنا
ويكمل تقصنا حتى نسير من نجاح إلى نجاح، له المجد
إلى الأبد أمين..

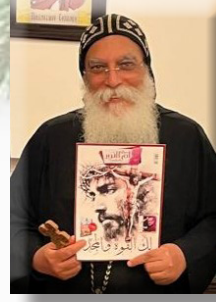
ثالثًا: الهمة / الحماس / الاجتهاد

«مَلْعُونٌ مَنْ يَعْْمَلُ عَمَلَ الرَّبِّ بِرِخَاءٍ» (إرميا
٤٨: ١٠).. الرخاوة لا تمسك صيدًا.. الشخص في دراسته
مجتهد.. وهو منظم في اجتهاده تجعل الإنسان

في ميلاد السيد المسيح

مقال يكتبه لنا خصيصاً

نيافة الأنبا دوماديوس
أسقف 6 أكتوبر وأوسيم



والإعتداء بالإعتداء، معناه أن الشر قد انتصر. إذ يقول الكتاب «لَا تَغْلِبَنَّكَ الشَّرُّ بَلْ غَلِبِ الشَّرُّ بِالْخَيْرِ» (رو ١٢: ٢١)، «إِنْ جَاعَ عَدُوُّكَ فَأَطْعِمْهُ خُبْرًا وَإِنْ عَطَشَ فَأَسْقِهِ مَاءً (أم ٢٥: ٢١).

- إن عبارة «اللَّهُ مَحَبَّةٌ» (يو ١٥: ٤) عبارة جديدة على العالم، الذي ما كان يعرف سوى الله الجبار المخيف الذي يخشى الناس سطوته ويسترضونه بالذبايح وألوان العبادات.. وعبارة «محبة الأعداء»، هي أيضاً عبارة جديدة في المعاملات الإنسانية، بهت العالم لسماعها من فم السيد المسيح.

+ ميلاد السيد المسيح أيضاً جاءت بشارة السلام، سلام بين الناس، و سلام بين الإنسان والله، و سلام في أعماق النفس من الداخل.. سلام من الله يفوق كل عقل، ولما ولد المسيح غنت الملائكة «الْمَجْدُ لِلَّهِ فِي الْأَعَالِي وَعَلَى الْأَرْضِ السَّلَامُ وَبِالنَّاسِ الْمَسْرَّةُ» (لو ٢: ١٤) لأنه جاء ليقيم صلحاً وسلاماً بين السماء والأرض، بين الله والناس، بعد أن فقدته البشرية بسبب الخطية التي سقط فيها أبونا الأولين.

يعوزني الوقت يا اخوتي أن حدثتكم عن كل المبادئ الروحية الجديدة التي عرفها العالم بميلاد المسيح. كالحرية الحقيقية، والطهارة وغيرها..

أهنئكم جميعاً بعيد الميلاد المجيد.. راجياً من الرب أن يعيده عليكم وعلى مصرنا الحبيبة بالفرح والسلام.. وكل عام وأنتم بخير.

إِنْسَانٌ هَكَذَا مِثْلَ هَذَا
الْإِنْسَانِ» (يو ٧: ٤٦).

+ جاء السيد المسيح
ينشر الحب بين الناس،
وبين الناس والله أيضاً.

يقدم للناس أباً محباً،
يعاملهم لا كعبيد وإمّا
كأبناء، ويصلون إليه
قائلين «أَبَانَا الَّذِي فِي

السَّمَوَاتِ لِيَتَقَدَّسَ اسْمُكَ» (مت ٦: ٩)، وهم في محبتهم له، يحرصون كل الحرص في العمل بوصاياه، لا خوفاً من عقوبته، وإمّا حباً للخير وفي هذا قالت المسيحية:

- «اللَّهُ مَحَبَّةٌ، وَمَنْ يُبْذِثْ فِي الْمَحَبَّةِ يُبْذِثْ فِي اللَّهِ وَاللَّهُ فِيهِ» (١ يوحنا ٤: ١٦).

- «لَا خَوْفٌ فِي الْمَحَبَّةِ، بَلِ الْمَحَبَّةُ الْكَامِلَةُ تَطْرَحُ الْخَوْفَ إِلَى خَارِجٍ» (١ يوحنا ٤: ١٨).

- وهكذا علم السيد المسيح إن جميع الوصايا تتركز في واحدة، وهي المحبة: «تُحِبُّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ وَمِنْ كُلِّ قُدْرَتِكَ وَمِنْ كُلِّ فِكْرِكَ وَقَرْبِكَ مِثْلَ نَفْسِكَ» (لو ١٠: ٢٧).

+ وأدخل السيد المسيح تعليماً جديداً في المحبة، وهو محبة الأعداء والمسيئين! إذ قال «أَجِبُوا أَعْدَاءَكُمْ. بَارِكُوا لَاعِينِيكُمْ. أَحْسِنُوا لِمُبْغِضِيكُمْ وَصَلُّوا لِأَجْلِ الَّذِينَ يُبْغِضُونَ إِبْنَكُمْ وَيَطْرُدُونَكَ» (مت ٥: ٤٤)، وترى المسيحية في هذا، أن رد الإساءة بالإساءة،

أهنئكم جميعاً ببدء عام جديد، و بعيد الميلاد المجيد، راجياً لكم جميعاً، أياماً سعيدة سالمة وأنتم مشمولين كل حين بنعمته المخلصة.

إن العالم بميلاد السيد المسيح، قد بدأ عصراً جديداً، يختلف كلياً عما سبقته من عصور.. وأصبح هذا الميلاد المجيد، فاصلاً بين زمنين متميزين: ما قبل الميلاد وما بعد الميلاد.

فما هي هذه المبادئ والتعاليم الجديدة، التي ظهرت بميلاد السيد المسيح وجعلت للعالم صورة جديدة ما كانت له من قبل؟! حتى قيل في الكتاب المقدس «الْأَشْيَاءُ الْعَتِيقَةُ قَدْ مَضَتْ. هُوَذَا الْكُلُّ قَدْ صَارَ جَدِيداً» (٢ كو ٥: ١٧).

لقد قدم السيد المسيح ميلاده وتجسده مفهوماً جديداً للحياة، وتعبيرات لم تكن مستعملة من قبل، ومعانٍ روحية عميقة لجميع المدركات، حتى بهت سامعوه من كلامه، وصاحوا قائلين «لَمْ يَتَكَلَّمْ قَطُّ

نأمل في عيد الختان.. القمص بيمن بهيج



عيد الختان هو تذكار لختان السيد المسيح بالجسد في اليوم الثامن، وهو يرمز للعهد الجديد مع الله، حيث يُختن القلب روحياً بقطع الخطية بالنعمة، ليصبح القلب مُكرساً لله، وتتجسد وصايا المحبة الإلهية في حياة المؤمنين، مشيراً إلى الحياة الجديدة والالتزام الكامل لله بالقلب والنفس والقوة.

أبعاد التأمل في عيد الختان:
الختان الجسدي:

+ تذكار لعهد إبراهيم: يمثل ختان المسيح الالتزام بوصية الله في العهد القديم (تكوين ١٧)، كعلامة على العهد بين الله وشعبه.

+ شمولية محبة الله: أظهر الله محبته للجميع، فعهد الختان شمل الأغنياء والفقراء، ليخلصهم من الخطية والموت الأبدي.

الختان الروحي (العهد الجديد):

+ ختان القلب: في العهد الجديد، يُختن القلب من داخله، حيث تقطع الشريعة الإلهية كل الخطايا والشهوات غير المقدسة، ليصبح القلب مُكرساً لله.
+ الحياة الجديدة: اليوم الثامن يشير إلى الحياة الجديدة التي يمنحها المسيح، فبدمه تحفر وصية المحبة على قلوبنا.
+ المحبة الحاضرة: من أجل هذا يقول بولس الرسول: «لأنَّ مَحَبَّةَ الْمَسِيحِ تَحَضَّرْنَا...» (٢ كو ٥: ١٤).. محبة المسيح تجعلنا لا نعيش لأنفسنا، بل لمن مات لأجلنا، فتندفع قلوبنا لتسبحه وتتبع وصاياه.

تطبيق عملي:

+ محبة الله من كل القلب: إخلاص القلب للرب، وإخراج الصلاح منه.
+ النفس والشهوات: ترك الشهوات الرديئة، وجعل الرغبة في ذكر الله هي شهوة النفس.
+ القوة والعمل: ترجمة هذه المحبة إلى أفعال ملموسة: الصلاة، الصوم، الخدمة، ومساعدة الآخرين.

باختصار، عيد الختان هو دعوة لقطع ما هو دنيوي فينا (الخطية والشهوات)، لنعيش حياة جديدة تحت عهد المحبة الإلهية.. وكل عام وحضراتكم بكل خير..



صامتة، تجلّت حين لم يُرد أن يُشهر بالعدراء مريم عندما وجدها حبلية، وحين احتمل آلام الهروب إلى مصر، متحملاً مشقة السفر سنوات طويلة، ليحفظ الطفل يسوع وأمه. لقد خدم المسيح وهو يعلم أنه لا يخدم ابناً له، بل مخلص العالم كله.

حقاً، إن القديس يوسف النجار شاهد حي على أن المحبة «لا تطلب ما لنفسها»، وأن الله اختاره دون سواه ليأتمنه على أعظم وديعة في تاريخ البشرية.

وفي مجلّتنا «رسالة أم النور والعجايب» نتذكر هذا القديس العظيم في مناسباته المباركة، سواء في عيد الميلاد المجيد، أو عيد دخول السيد المسيح إلى مصر، أو تذكارات نيافته في ٢٦ أبيب (٢ أغسطس).

بركة صلوات القديس البار يوسف النجار فلتكن معنا جميعاً، ولربنا المجد الدائم. آمين.



خاضعاً لمشيئة الله وتعليمات السماء دون نقاش أو تردد؛ أطاع الملوك في كل ما أمر به، وانتقل بالعائلة المقدسة حيثما شاء التدبير الإلهي، وخضع لقوانين الإمبراطورية في الاكتتاب، ووصايا الشريعة في الختان والتقدمة والذهاب إلى أورشليم كل عام. كانت طاعته نابعة من ثقة كاملة وتسليم مطلق لله.

أما محبته فكانت تاج فضائله؛ محبة عملية

القديس يوسف النجار

نموذج الاتضاع والطاعة والمحبة

مناسبة عيد الميلاد المجيد، نتوقف بالتأمل أمام شخصية عظيمة، كثيراً ما غابت عن الأضواء، رغم دورها الجوهرية في سر التجسد الإلهي، إنه القديس البار يوسف النجار، خادم العائلة المقدسة وحارس السر الإلهي.

تميّز القديس يوسف باتضاع عميق جعله يحتمل أعظم مسئولية دون تذمر أو كبرياء.. فقد عاش سنوات طويلة يسمع الطفل يسوع يناديه «يا أبي»، وشهدت السيدة العذراء بذلك حين قالت: «أبوك وأنا كنا نطلبك» (لو ٢: ٤٨).

وكان يسوع نفسه خاضعاً له ولأمه (لو ٢: ٥١)، فقام يوسف بدور الأب الحقيقي، مربياً ومعلماً، وهو عالم أن من يرعاه هو ابن الله المتجسد، دون أن يطلب مجداً أو مكانة.

كما اتسم يوسف النجار بطاعة كاملة، فكان

يا شعب المسيح هيا ..



يا شعب المسيح هيا .. إلى مزود الرب بالتهليل تقدموا إليه واسجدوا .. أمام عرشه بالتبجيل تجسد ابن الله من أجلنا .. فليس عنده شيء مستحيل تعال سبح مع الملائكة .. ليسوع اللابس كملك إكليل قدم له الهدايا كالمجوس .. قدمها بالحب كما فعل هابيل يامن تعاني من الأمراض .. تعال إليه فهو يشفي العليل يامن تعيش في الظلام .. سيجعلك منار يضيء ظلام الليل يامن تعيش في الشكوك .. سيظهر لك ذاته بأبهى دليل يا من أنت وحيد بانس .. خذ رفيقك لدربك الطويل يامن أنت أحمالك ثقيلة .. سيسير معك ميلين بدل الميل يامن ترضى بيسوع كترك .. ستجد العالم كله ضئيل تعالوا تثبت في يسوع .. يرفعنا ملكوته ويلبسنا الأكاليل ..

د. ميشيل وليم سكر



قديسون مجهولون



القديس باخوم وأخته زالوشام

يحتوي السنكسار على قصة استشهاد القديس باخوم وأخته زالوشام من أخميم في سنة ٢٠ للشهداء (٣٠٤م)، حيث تم استشهادهما على يد الوالي أريانوس خلال اضطهاد المسيحيين..

يصف السنكسار كيف واجه باخوم الاستشهاد بشجاعة، وكيف استشهدت معه أخته الصغيرة التي لم تتجاوز الثماني سنوات.

أصله:

نشأ باخوم في أسرة مسيحية فقيرة في قرية سفلاق بأخميم، وبعد وفاة والده، عمل كفلاح ليعيل أمه وأخته الصغيرة زالوشام.

الاستشهاد:

عندما انتشر اضطهاد دقلديانوس، قبض جنود الوالي أريانوس على باخوم لتعرضه للتعذيب والضرب بسياط البقر.

زالوشام:

تبعت الأخت الصغيرة أخيها، وتعرضت هي الأخرى للتعذيب الشديد لأنها أصرت على إيمانها، ورغم صغر سنها، أظهرت شجاعة كبيرة.

السنكسار:

يذكر السنكسار أن هناك ٨١٤٠ شهيداً آخر في أخميم في نفس اليوم، وأنهم استشهدوا جميعاً في اضطهاد أريانوس الذي استمر ليومين.

بركة حلواتهما تكون معنا آمين.

د. إبراهيم لويس

أستاذ متفرغ بمركز البحوث الزراعية



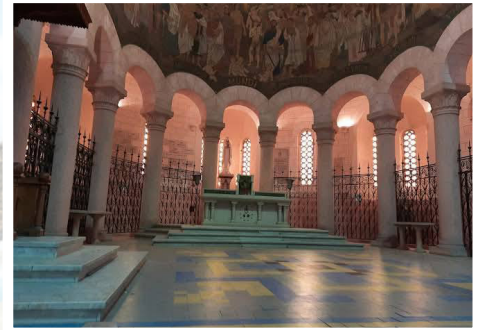
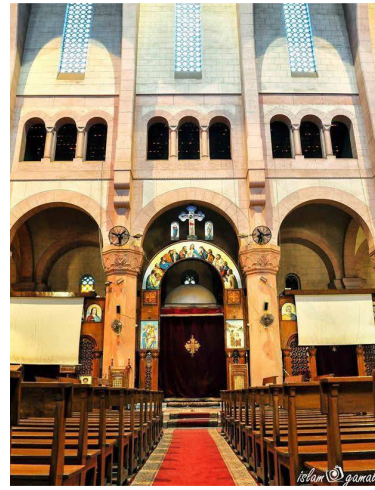
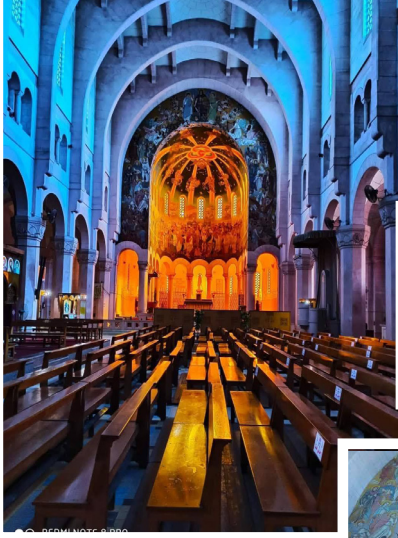


كاتدرائية العذراء والملاك ميخائيل
كانت تابعةً للكاتوليك اللاتينيين
في وقتٍ سابق، لكنها أصبحت
الآن تابعةً للطائفة القبطية
الأرثوذكسية.



كاتدرائية العذراء والملاك ميخائيل

بورسعيد - مصر



في عام ١٩٣٠م، أصدر البابا بيوس الحادي عشر، بابا الكنيسة الكاثوليكية آنذاك، قرارًا ببناء كاتدرائية مريم تكريمًا للسيدة العذراء مريم، واشترط أن تُقام عند مدخل قناة السويس بمدينة بورسعيد، واصفًا هذا الموقع بأنه «بوابة العالم».

وقد صمّم الكاتدرائية المهندس الفرنسي «جان هولوه»، أحد الحاصلين على جوائز معمارية مرموقة من روما، وبدأ العمل في المشروع عام ١٩٣٤م، ليتم افتتاح الكاتدرائية رسميًا عام ١٩٣٧م.

وجاء تصميم الكاتدرائية على هيئة سفينة نوح، في رمزٍ ديني يجسد فكرة خلاص العالم، وتنقسم من الداخل إلى ثلاثة أقسام رئيسية.. ويحيط بالمبنى من الخارج ست منارات صغيرة تتوسطها منارة رئيسية كبرى، بينما يحمل السقف الخارجي للكنيسة عبارة Ave Maria، أي «السلام لك يا مريم».

ويرتفع برج الأجراس شامخًا، بحيث يمكن للمسافرين رؤيته من مسافات بعيدة، ليغدو رمزًا بصرًا لسلامة الطريق والعبور الآمن.

وتتميّز الكاتدرائية بوجود هيكل لاتيني فريد، تعلوه قبة مثبتة على اثني عشر عمودًا، تتصل فيما بينها بشبكة من الحديد المشغول على هيئة تاج. وقد تولّت الفنانة «سوزان فرمون» تنفيذ الزخارف الداخلية للقبة، حيث تتجلى ثلاث دوائر رمزية، ومجموعة من الملائكة، وعدد كبير من الطيور، فيما كتبت بحروف ذهبية عبارة: «مريم ملكة الكون»، في مشهد يجمع بين الجمال الفني والرمزية الروحية.

باقلي أمير

باب بداته طيبة الذكر
وداد حنيق

كيف تؤثر الزيارات العائلية على صحة كبار السن النفسية في العيد؟

يرتبط عيد الميلاد المجيد لدى كثير من الناس بالتجمعات العائلية، حيث تتجمع الأسرة عند الجد والجدة لقضاء يوم العيد، وللزيارات العائلية لكبار السن فوائد نفسية وصحية عديدة على المسن، في هذا الموضوع نتعرف على فائدة زيارة المسنين في عيد الميلاد المجيد خاصة والأعياد بصفة عامة..

تقديم المساعدة عند الحاجة دون فرض.
• الاعتراف بمساهماتهم السابقة في الأسرة والمجتمع، مما يعزز شعورهم بالقيمة والكرامة.

من خلال مراعاة هذه الجوانب، يمكننا ضمان أن يشعر كبار السن بالحب والتقدير خلال الأعياد، مما يساهم في تحسين صحتهم النفسية والجسدية.

أمل وديع

مدربة تنمية بشرية

أخصائية مشورة

حاصلة على دبلوم صحة نفسية

٣. اختيار الهدايا والأنشطة المناسبة

• انتقاء هدايا تعكس اهتماماتهم الشخصية وتظهر التقدير لهم.
• تنظيم أنشطة ترفيهية تتناسب مع قدراتهم وتفضيلاتهم، مع احترام التقاليد التي يعتزون بها.

٤. الدعم النفسي والعاطفي

• تخصيص وقت للمحادثات الودية والتعبير عن المشاعر الإيجابية تجاههم، مما يعزز شعورهم بالتقدير والمحبة.
• تقديم الدعم اللازم لتقليل شعورهم بالوحدة، خاصةً إذا كانوا يعيشون بمفردهم.

٥. احترام الاستقلالية والكرامة

• السماح لهم باتخاذ القرارات المتعلقة بمشاركةهم في الأنشطة والاحتفالات، مع

١. التواصل والمشاركة الاجتماعية

• تعزيز التواصل الفعال مع كبار السن والاستماع إلى رغباتهم واحتياجاتهم قبل الأعياد، ومناقشة ما يجلب لهم السعادة.
• إشراكهم في التخطيط للأنشطة العائلية والاحتفالات، مما يعزز شعورهم بالانتماء والتقدير.

٢. توفير بيئة مريحة وأمنة

• التأكد من أن مكان الاحتفال مجهز لتلبية احتياجاتهم، مثل توفير مقاعد مريحة وسهولة الوصول إلى دورات المياه.
• تقديم وجبات صحية تتناسب مع احتياجاتهم الغذائية، مع مراعاة تفضيلاتهم وتجنب الأطعمة التي قد تسبب لهم مشكلات صحية.

طحة وجمال



أفضل طريقة
طبيعية لفرد الشعر
مثل الكيراتين

Christmas

المكونات



ربع كوب حليب جوز هند
ملعقة كبيرة عصير ليمون

طريقة التحضير



قومي بخلط كل المكونات
مع بعضها بشكل جيد جدًا

طريقة التحضير



قومي بوضع الخليط داخل الثلجة
واتركيه على شعرك لمدة 1/2 ساعة
وقومي بغسله بعد ذلك بماء بارد
وشامبو خفيف ويكون خالي
تمامًا من الكبريت

طريقة التحضير



قومي بتكرار تلك الطريقة مرة
واحدة كل أسبوع





النيفة على الفحم

طريقة التحضير

تخلط كافة المكونات لتتبيل لحم الماعز ثم نقوم بإضافة لحم الماعز بالتتبيلة السابقة ونضعها في التلاجة لمدة ليلة كاملة ثم نرص اللحم في صينية مدهونة زيت أو سمن وندخلها الفرن على درجة حرارة عالية لمدة ساعة ونصف تقريباً حتى تنضج تماماً أو يمكن شوي اللحم على الفحم بالطريقة العادية حتى يستوي ويقدم اللحم المشوي مع الأرز الأبيض والسلطات وبالهناء والشفاء

المقادير

كيلو لحم ماعز
خمسة فصوص ثوم مهروس
بصلة مفرومة
ملعقتان خل
ملعقة كبيرة ملح
ملعقة صغيرة فلفل أسود
التوابل والبهارات حسب الرغبة

كرات اللحم السودبية



المقادير

نصف كيلو لحمة كفتة
نصف كوب ماء
كيس صلصة طماطم
ملعقتان بهارات مشكل
ملعقتان زيت زيتون
ملعقة فرفة
نصف ملعقة هبيل
ربع ملعقة فلفل أسود
بصلتين مفرومين
فصين ثوم مفروم

طريقة التحضير

سخني الفرن على درجة 180 مئوية ثم قومي بوضع الكفتة في وعاء ثم ضيفي الفلفل والهيل والبهارات والفرفة وصلصة الطماطم. ثم اعطينها جيداً ثم شكلي الكفتة لكرات حسب الرغبة سخني وعاء به زيت زيتون ثم ضعي كرات الكفتة وانزكيه حتى يصبح لونها ذهبي ثم ضعي الثوم والبصل في وعاء وقليني جيداً حتى يذبل البصل ثم ضيفي صلصة الطماطم ثم ضعي نصف كوب ماء وانزكيه يغلي لمدة سبع دقائق ثم ادخليه الطبق إلى الفرن لمدة نصف ساعة حتى تتسبك الكفتة ثم قدميها ساخناً

أكلات الأعياد



عصير عنب



طريقة التحضير

في البداية نقوم بغسل حبات العنب جيداً عدة مرات وننظفها من أي شوائب وأوساخ ونفصلها من العنقود ثم نضع جميع المكونات في الخلاط الكهربائي حتى يصبح الخليط سائلاً تماماً ثم نضيف مكعبات الثلج مع الخليط ونشغل الخلاط لتوائمي حتى يصبح الثلج مجروش قليلاً ثم نصب المشروب في أكواب التقديم ونزينهم بأوراق من النعناع الطازج ونقدمها فوراً قبل أن يخرب الثلج

المقادير

نصف كيلو عنب أحمر
كوبان ماء بارد
سكر حسب الرغبة
مكعبات ثلج
قطرات ماء ورد " اختياري "

كحك العيد



كيلو دقيق
نصف كيلو سمطة
ملعقة كبيرة ريشة كحك
ربع كوب سمسسم
رشة ملح
2 ملعقة كبيرة سكر
4/3 كوب لبن أو كوب
ملعقة صغيرة خميرة
سكر بودرة للوجه

عيد مبارك eid mubarak





الفرق بين الحزن والاكتئاب

متى يكون الشعور طبيعياً ومتى يصبح مرضاً؟

يمر الإنسان في حياته بتجارب مختلفة تترك أثرها على مشاعره، ومن أكثر هذه المشاعر شيوعاً الحزن. لكن في بعض الحالات، قد يتجاوز الأمر كونه حزناً عابراً ليصبح اكتئاباً يحتاج إلى تدخل متخصص.

+ الاستجابة للدعم: الحزن يخف غالباً بالدعم الاجتماعي، بينما الاكتئاب قد يحتاج إلى علاج نفسي أو دوائي.

متى يجب القلق وطلب المساعدة؟

إذا استمرت الأعراض لفترة طويلة، أو ازدادت شدتها، أو أثرت بشكل كبير على الحياة اليومية، أو صاحبها يأس شديد أو أفكار مؤذية للنفس، فهنا يصبح طلب المساعدة من مختص نفسي أمراً ضرورياً وليس ضعفاً.

خاتمة

الحزن شعور إنساني طبيعي يدل على عمق الإحساس، أما الاكتئاب فهو حالة مرضية تتطلب وعياً وتدخلاً مهنيًا. التفرقة بينهما خطوة أساسية لحماية الصحة النفسية، ونشر هذا الوعي يساعد الأفراد على فهم أنفسهم والآخرين بشكل أعمق وأكثر رحمة.

أمل وديع

مدربة تنمية بشرية

أخصائية مشورة

حاصلة على دبلوم صحة نفسية

نفسية يؤثر على التفكير والمشاعر والسلوك والجسد. وقد يظهر دون سبب واضح أحياناً.

من أبرز خصائص الاكتئاب:

+ شعور دائم بالحزن أو الفراغ أو اليأس يستمر لأسابيع أو أكثر.

+ فقدان الاهتمام أو المتعة في الأشياء التي كانت محبة سابقاً.

+ اضطرابات في النوم أو الشهية.

+ إحساس مستمر بالتعب وانعدام الطاقة.

+ أفكار سلبية عن الذات أو المستقبل، وقد تصل إلى أفكار إيذاء النفس.

+ تأثير واضح على العمل، والعلاقات، والقدرة على القيام بالمهام اليومية.

الفرق الجوهرى بين الحزن والاكتئاب

يمكن تلخيص الفروق الأساسية في النقاط التالية:

+ السبب: الحزن غالباً له سبب محدد، بينما

الاكتئاب قد يحدث دون سبب مباشر.

+ المدة: الحزن مؤقت ويتحسن مع الوقت، أما

الاكتئاب فيستمر لفترة أطول.

+ التأثير: الاكتئاب يعطل الحياة اليومية بشكل

ملحوظ، على عكس الحزن.

ورغم التشابه الظاهري بين الحالتين، فإن هناك فروقاً جوهرية بينهما من حيث الأسباب، والمدة، والتأثير على الحياة اليومية..

أولاً: الحزن.. استجابة إنسانية طبيعية

الحزن هو رد فعل نفسي طبيعي تجاه فقدان أو خيبة أمل أو صدمة، مثل فقدان شخص عزيز، أو الفشل في أمر مهم، أو المرور بتجربة مؤلمة.

يتميز الحزن بعدة سمات:

+ يكون مرتبطاً بسبب واضح.

+ شدته تتغير بمرور الوقت، وقد تخف حدته تدريجياً.

+ لا يمنع الإنسان تماماً من ممارسة حياته، حتى وإن شعر بالألم.

+ يستطيع الشخص الشعور بلحظات فرح أو أمل رغم حزنه.

الحزن، في جوهره، جزء من الصحة النفسية، ويساعد الإنسان على التكيف والتعافي.

ثانياً: الاكتئاب... اضطراب نفسي يحتاج انتباهاً
الاكتئاب ليس مجرد حزن شديد، بل هو اضطراب

فلنبدأ بدءًا حسنًا

بداية سنة جديدة بين الزوجين هي فرصة روحية جميلة للتجدر وبناء العلاقة على المحبة والغفران والشراكة مع الله. إليك أفكارًا ومعانٍ تساعد على بدء السنة بروح مسيحية..

1- شكر وتأمل

+ اشكرا الله معًا على ما مضى، على الفرح والتجارب، لأن كليهما كانا سبب نمو.
+ خصص وقتًا قصيرًا للصلاة والتأمل في السنة الماضية وما تعلمتاه.

2- الغفران والتصالح

+ بداية السنة وقت مناسب لتجديد العهد بالمحبة والغفران.
+ تذكرنا قول المسيح عن الغفران بلا حدود، فهو أساس السلام بين الزوجين.

3- الصلاة المشتركة

+ صلينا معًا من أجل بيتكما، وأولادكما (إن وُجدوا)، وقراراتكما.
+ اطلبوا الحكمة، الصبر، والنعمة لتعيشا المحبة اليومية.

4- تجديد العهد بالمحبة

+ المحبة المسيحية ليست شعورًا فقط، بل قرار يومي بالعتاء والخدمة.

+ "المحبة تتأني وترفق" (١ كورنثوس ١٣) لتكون شعار السنة.

5- أهداف روحية وعائلية

+ حددا هدفًا روحيًا مشتركًا: قراءة الكتاب المقدس، حضور القداس/الخدمة معًا، عمل محبة.
+ ضعوا أهدافًا عملية للأسرة مبنية على التعاون والاحترام.

6- وضع الله في المركز

+ عندما يكون المسيح في قلب العلاقة، يصبح الزواج أقوى في مواجهة التحديات.

صلاة..

"بارتنا وإلهنا الصالح،
تقف أمامك اليوم مع بداية سنة جديدة،
شاكرينك على كل ما منحنه لنا في السنة الماضية،
على الفرح كما على التجارب، لأننا نؤمن أنك
كنت معنا في كل حين.

نضع زواجنا بين يديك،
قدسه محبتك، واملاهُ بسلا مكن،
علمنا ان نحب بعضنا كما احببتنا انت، بمحبة
صبورة، منواضة، وغافرة.
يارب،
اغفر لنا كل تقصير، وكل كلمة جرحت، وكل
لحظة ضعف،
وساعدنا ان نبدأ هذه السنة بقلوب جديدة،
نخار فيها الغفران بدل العتاب،
والحوار بدل الصمت،
والطحية بدل الأناية.
بارك بيننا،
واجعله مكان راحة وطمانينة،
احفظنا في وحدتنا، وقوتنا في ضعفنا،
وكن أنت الأساس الذي نبنى عليه كل يوم.
نكرس لك هذه السنة،
خطواتنا، قراراتنا، وأحلامنا،
فقدنا لنمشي معًا في طريقك،
بدا بيد، وقلبا بقلب،
حتى نمد اسمك في حياتنا.
لك المجد إلى الأبد، آمين..

د. سالي طلعت



يكتبه لنا خصيصًا المدرب والمحاضر العالمي:

د. ميلاد فايز موسى

مؤسس ورئيس المركز الهولندي للتنمية

البشرية يهوذا

Facebook: Dr. Milad Moussa

الحياة فن

الحياة مليئة بالأسرار.. حياتي، وحياتك، وحيات كل إنسان، فالحياة: رحلة.. لعبة.. اكتشاف.. اختيار، ولكل عبارة معناها ومغزاها..

الحرية ليست هي الحق في أن تعيش الحياة كما هي، بل هي الحق في أن تجد الحياة التي تحقق كل إمكانياتك ومواهبك، ضع لنفسك المستوى الذي تريد أن تشتهره، غير من طريقة تفكيرك، عندما تتبع هذه الطريقة سوف ستندش مما ستجنيه لك الحياة، اعتبر نفسك رجلًا ناجحًا، ولكن لا تنسى أن تتعلم كل يوم شيئًا جديدًا.

إننا باستخدامنا لقوة التخيل والحلم وحرصنا على العمل بمجهود وحماس، مع خضوعنا الكامل للمشيئة الإلهية، بذلك نجعل يومنا حلًا.

وبنعمة ربنا.... بكرة أحلى!!!

د. ميلاد فايز موسى

مدرب معتمد من البورد الهولندي NTINLP

وماستر كوتش معتمد من البورد الأمريكي

.ABNLP

طريق أنه يفعل يوميًا وباستمرار أشياء غير عادية، فالنجاح في الحياة يحتاج إلى مجهود، احرص على أن لا يضيع وقتك ومجهودك ومواهبك، رائع أن تعمل بمجهود شاق، ولا تنظر فقط إلى ما وصل إليه العظماء، إنما انظر إلى كم التعب والمجهود الذي بذلوه من أجل ذلك.. فهناك ثلاثة أشياء لا غنى عنها لأي إنسان ناجح يستخدمها يوميًا:

التعليم، التفكير، العمل الشاق.. الأقوياء عندهم أهداف يحققونها بينما الآخرون عندهم مجرد آمنيات.

- تحفيز

يقول معظم الناجحين أن نجاحهم يرجع إلى عبارات التحفيز التي كانوا يسمعونها من والديهم وهم صغار، فالتحفيز عاطفة تشعل الطاقة التي بداخلك لتحقيق أهدافك، انظر إلى حياتك ستلاحظ أن الشيء الذي تحصل على أكبر إنجاز منه هو الشيء الذي أنت متحمس له، لذلك احرص على أن تكون دائمًا ذلك الإنسان.

والإنسان يحتاج إلى أن يستخدم كل قدراته ومواهبه ليحول حياته إلى شيء جميل و بناء بالمعايير الآتية:

- تخيل

كل فنان يتخيل عمله الفني في ذهنه أولًا، لأنه يعرف قيمة التخيل، لكن مع الأسف يوجد الكثير من الناس يعيشون حياتهم وهموتون دون أن يقدرُوا قيمة قوة التخيل، أن الشيء الذي تتخيله مِشاعر يجعل العقل اللاواعي بتلقائية يبحث عن تحويل الخيال إلى واقع ملموس.

- حلم

حدد حلمك حتى تستطيع تحقيقه، احرص عند تخيلك لتحقيق حلمك في أنك تراعي أولًا أنك تملك الأساسيات لتحقيقه، وذلك الرغبة المشتعلة داخلك للنمو.

- فعل

يحصل الإنسان الناجح المبهر غير العادي عن



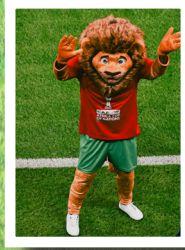
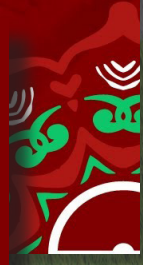
حفل إفتتاح

كأس أمم إفريقيا المغرب 2025

وربادته على الساحة الرياضية الأفريقية.

وشهد حفل الافتتاح فقرات فنية واستعراضية متنوعة، شملت عروضًا موسيقية حية، ورقصات شعبية أفريقية، إلى جانب عروض ضوئية وألعاب نارية أضفت مزيدًا من الإبهار.

انطلقت مساء يوم الأحد ٢١ ديسمبر الماضي، فعاليات حفل افتتاح النسخة الـ ٣٥ من بطولة كأس أمم أفريقيا ٢٠٢٥، على ملعب الأمير مولاي عبد الله بالمغرب، وسط أجواء احتفالية مميزة وبحضور جماهيري كبير، في حدث يعكس مكانة المغرب التنظيمية



نتائج الجولة الأولى

	المغرب	2 : 0	جزر القمر	
	مالي	1 : 1	زامبيا	
	جنوب افريقيا	2 : 1	انجولا	
	مصر	2 : 1	زيمبابوي	
	نيجيريا	2 : 1	تنزانيا	
	تونس	3 : 1	اوغندا	
	جمهورية الكونجو	1 : 0	بنين	
	السنغال	3 : 0	بوتسوانا	
	بوركينافاسو	2 : 1	غينيا الاستوائية	
	الجزائر	3 : 0	السودان	
	ساحل العاج	1 : 0	موزمبيق	
	الكاميرون	1 : 0	الجابون	

باقلي أمير

HAPPY
Happy
2026

الجزء
الثاني

حوار مع..

المخرج المسرحي الكبير
د. إميل شوقي

حوار أداره: ماجد مكرم

يطل علينا من خلال باب (الحوارات
الصحفية) -عزيري القارئ- الممثل
والمخرج المسرحي الكبير/ إميل شوقي،
والذي رصيده في الإخراج المسرحي يصل
لـ ٦٠ مسرحية، كما شارك بالتمثيل
في بعض المسرحيات مثل (المظ وسي
عبده) وفي الأفلام السينمائية (عودة
مواطن) بطولة يحيى الفخراني وميرفت
أمين وفيلم (سمير أبو النيل) بطولة
أحمد مكي، بالإضافة إلى ٣٠ فيلمًا
مسيحيًا، كان لقاء حوارنا في رحاب
(المسرح القومي) ذلك المسرح الذي
يعد أحد قلاع التنوير في مصر والعالم
العربي، والذي تأسس بأمر من الخديوي
إسماعيل عام ١٨٦٩م أي منذ ما يربو
على القرن والنصف..
فإلى الجزء الثاني من هذا الحوار الفني
والثقافي..

التجريبي.. ما القصة؟

وبصورة مدعّمة مادّيًا.. أما المسرح الخاص فيهمه
الربح وعدم خسارة ما تم إنفاقه..
ولابد على مسرح الدولة أن يعمل على تركيبة
مسرح القطاع الخاص، أي يجب وجود: نجم ونجمة/
مطرب/ كوميديان/ فنون شعبية... إلخ، أو ما يسمى
بـ (فلقطة العرض).

++ وحال الإنتاج المسرحي حاليًا..

كانت مصر تنتج حوالي ٣٠ مسرحية في السنة،
الموسم الصيفي بالإسكندرية وحده ما يقرب من
١٠ مسرحيات، أما الآن -ومع الأسف- وصل إجمالي
الإنتاج في مصر إلى ٣ مسرحيات في العام!!!! فنحن
الآن في مرحلة (ربنا يكون في عوننا)..
++ ماذا عن الثقافة الجماهيرية؟
أنا أرى أن هناك تجربتان لابعد للفنان الأصيل أن

بالفعل قدمت دبلومة في معهد النقد الفني
وكذلك ورقة بحثية عن (مسرح العبث)، وكان
أحد الذين يدرسون لي مادة الدراما د/ عبد
العزیز حمودة والذي اعترض على عبارة (مسرح
العبث) وطلب مني استبدالها بـ (مسرح
الطليعة) -الذي أتتسب إليه- وهو أحد أشكال
المسرح التجريبي، وأثناء بحثي وجدت أن لدينا
مخرجين لهم تجارب مثمرة في
مجال (المسرح التجريبي) قبل
أن يولد هذا المسرح لوجود
أمثال: أ/ رأفت الدويري -
والذي أعتبره عصارة المسرح
العالمي- بالإضافة لـ أ/ شوقي
عبد الحكيم، و أ/ محمد الفيل،

مسرح الدولة
لا يهّمه الربح
فالأهمية
لنشر
الثقافة
للجمهور

د/ أحمد زكي..

كذلك إذا رجعنا بالتاريخ نجد مسرح الـ
١٠٠ كرسي، و(مسرح الطليعة) في بداياته حينما
كان في الحديقة الفرعونية ثم انتقله لنادي
السيارات (مسرح الغرفة)..
باختصار.. ما قدمته في رسالتي هو رصد
تاريخي منذ عام ١٩٦٢م وحتى بداية الثمانينات
من القرن الماضي، أي ما يقرب من ٢٠ عامًا من
عمر المسرح..

**++ الفرق بين مسرح الدولة.. ومسرح
القطاع الخاص؟**

مسرح الدولة لا يهّمه الربح، فالأهمية
نشر الثقافة للجمهور بهدف توعية المواطنين

++ ذكريات حضرتك في سفرة إيطاليا..

بعد إنتهائي من الدراسة بالكلية وكذلك الخدمة
العسكرية، سافرت لإخوتي المقيمين في إيطاليا لما
بها من الفنون المختلفة والمتاحف، وبالفعل قدمت
في أكاديمية «كامس» للفنون والآداب، وشاركت
في كورسات اللغة الإيطالية في «تانت لجيري»،
وعملت في أعمال بسيطة لكي أصرف على تعليمي،
وكانت مرحلة هامة في حياتي أستفدت منها جدًا
بعد عودتي لمصر إلى أن عُينت في مسرح
الطليعة..

++ ما الفرق بين مسرح زمان والمسرح الحالي؟

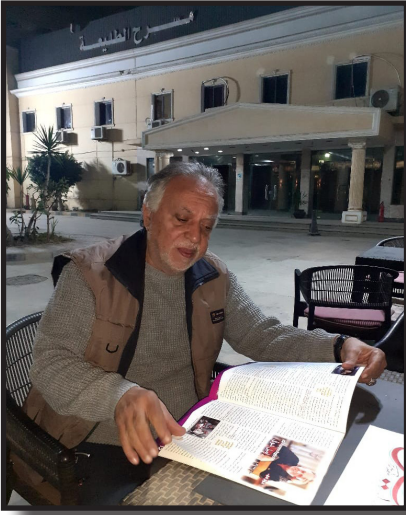
المسرح الحالي لا توجد به (الفرق
المسرحية) كما هو الحال سابقًا، كان
هنالك: فرقة المسرح القومي، فرقة
مسرح الطليعة، فرقة المسرح الحديث..

إلخ، بالإختصار كان مجتمعًا يجب بعضه، وكان بينهم
توافق ثقافي وفكري، وكان كل مخرج له رؤية في من
له موهبة وحب في تقديم هذه المواهب، فمثلًا
أستاذنا المخرج الكبير/ سمير العصفوري والذي
قدم في مهرجان المسرح ٨ مخرجين جدد منهم أنا
وإنتصار عبد الفتاح، وإيمان الصبري.. وآخرين.
**++ وما المسرحيات التي أخرجتها في
المسرح التجريبي؟**

شاركت في أول ٣ مهرجانات للمسرح التجريبي
بمسرحيات: (إسترتيجي)، (هموم الآخرين)، (حريقة)..
**++ حضرتك قدمت رسالة ماجستير عنونها:
(التجريب في عناصر العرض المسرحي) قبل
وجود مهرجان القاهرة الدولي للمسرح**



أثناء استلامه إحدى الجوائز التكريمية



في عالم من العدل والخير (الذي رمزنا له بالعسل)..
++ نريد إلقاء الضوء على المخرج الكبير/

سمير العصفوري، ومدى ارتباطك به..
المخرج / سميير العصفوري هو بالنسبة لي (رحلة عمري)، فبعد عودتي من إيطاليا ونويت السفر إليها مرة أخرى، فوجدته يطلب مني عدم السفر والبقاء للعمل معه، فاشتركت معه في عرض مسرحية (مسافر ظهر) من تأليفه وإخراجه، ثم في مسرحية (العسل عسل..).

**سمير العصفوري
بالنسبة لي
(رحلة عمري)
فقد ساعدني
كثيراً وأنا
من تلاميذه**

العصفوري ليس مخرجاً عادياً بل هو صاحب مدرسة، ففي كل بروفة لابد أن يضيف شيئاً، فهو ليس من المخرجين الذين يكتبون الحركة مسبقاً ويلتزمون بها حرفياً، لا يحضّر مسبقاً، بل ينطلق من نقطة داخل المشهد المسرحي ويبنى عليها، وكان يجمع المرئيين حوله ويعرف أخبارنا ويسأل كل منا: ماذا قرأت؟ افعل كذا، ساعد زميلك فلان.. وهكذا.. هو من صنع العديد من النجوم في التمثيل: محمود الجندي / أشرف عبد الباقي / محمد هنيدي.. وهو من صنع نجوم الكتابة المسرحية فقد كان يلتفت حوله الكتاب: محمد الفيل / يسري الجندي / د. أحمد الجندي.. كذلك قدم العديد من تلاميذه المخرجين والذي أشرف بأني واحد منهم.
ولا أنسى أنني عندما قمت بتحضير رسالة الماجستير الخاصة بي أنه ساعدني كثيراً وأعطاني المراجع اللازمة، فقد كنا صديقين معاً في السفريات مكثت في غرفة واحدة، وإذا تحدثت عنه فلا تكفيه عشرات الكتب..

++ هل تنتوي إعادة أعمال أخرى؟

حالياً صعب لعدم وجود إمكانيات أو إبداع، كان في السابق هناك حرية أما الآن فالحرية المسرحية قد تقلصت ما أدى إلى تراجع المسرح، فالإخراج في مصر أصبح صعباً جداً فليس لدينا مسارح، والمتاح بالنسبة لي عمل كورسات للمتدربين وأفيد الآخرين من خلال خبرتي في المسرح لا تقل عن ٥٠ سنة، فأنا أعتبر نفسي أمثل منذ ولادتي، منذ التحاقني بمدرسة الفير مصر الجديدة من الحضارة، ثم الكنيسة ولم أنفصل عن الفن أبداً..

فقد عملت ورشة مهمة جداً في (جمعية انصار التمثيل) مع الفنانة / سهر المرشدي، وبالمناسبة العمل المسرحي يعتبر كأنه ورشة عمل متكاملة، فالممثلون يتعلمون طرق كثيرة جداً: النص - الحركة - الإضاءة - الموسيقى... وهكذا..

++ ماهو ايتك الأخرى حالياً؟

حالياً لي اهتمامات أخرى: أحب شوي اللحم، والزراعة، وإطعام العصافير والكلاب.

يخوضهما لمعرفة المجتمع المصري وبالتالي يقدر أن يعبر عنه:

التجربة الأولى فترة (التجديد): وهي فرصة لكي تتقابل -من خلال الكتيبة- مع أماط مختلفة من الشعب المصري، من خلاله تتقابل مع الصعيدي، الفلاح، النووي..

التجربة الثانية (الثقافة الجماهيرية): وأول تجربتي مع الثقافة الجماهيرية حينما ذهبت للوحدات الداخلة، وكان السفر يستغرق بالأوتوبيس ١٢ ساعة (من ٩ مساءً إلى ٩ صباحاً)، وكنت أمكث هناك ٦ أشهر لعمل مسرحية، وكانت تجربة ثمينة فيها شاهدت أناس لم أراهم من قبل، تعرفت على أغنياتهم وفنونهم الشعبية وتراثهم كعاشقة للعمل المسرحي الذي يقدم لهم.. فليس من المنطقي أن أقدم (أوبرا عايدة) لجمهورهم...!!!!

++ لآبد أن تتوقف لتجربة هامة في حياة حضرتك ألا وهي مسرحية (العسل عسل).. والبصل بصل)..

مسرحية (العسل عسل.. والبصل بصل) العسل هنا معناه الخير، والبصل يرمز للشر والفساد، أخرجها أستاذي / سميير العصفوري عام ١٩٨٦م وطلب مني أن أعمل معه كمخرج منفذ، وقد أستفدت منه كثيراً فقد كنت معجباً به قبلاً، وبدأت الفكرة لديه عندما سافر للمغرب وشاهد هناك تجربة المخرج / الطيب الصديقي وهو يقدم (المقامات العربية) لبديع الزمان الهمزاني، ما دعا / العصفوري للبحث عن مقامات مصرية -والمقامة هي فكرة تقدم بشكل شعري- فوجد زالتة في مقامات الشاعر العظيم / بريم التونسي، وكان التحدي في كيفية عمل بلورة للأبيات الشعرية بشكل درامي وما يتخلله من الإفيه السياسي، ونجح العمل جداً وطفنا به محافظات مصر بل وعرضناها في تونس أيضاً..

++ ثم غرّضت من إخراجك بعد أكثر من ٣٠ سنة..

بالفعل أخرجتها مرة أخرى عام ٢٠١٧م ولكن برؤية مختلفة، بالإضافة لإدخالي الاستعراض والبروجيكتور.. وأصبحت مسرحية ديناميكية أي بها حركة أكثر، كما أنني قدمت فنانين وأصوات جديدة مثل: علا رامي، مفيد عاشور، فاطمة محمد علي، حبيبة، الملحن / حاتم عزت.. وغيرهم.

وكان التحدي الذي واجهته كيف أنفض ذهني من العرض السابق حتى أقدم ما هو جديد، وهذا ما حدث بالفعل، وقد كانت الأغنية الختامية تتحدث عن الفساد والظلم، وأن الحل الوحيد هو نسف هذا الفساد بالقبلة الذرية لنبدأ من جديد

في كافيتريا مسرح الطليعة يتابع الجزء الأول من الحوار

++ ماذا عن عطائك الكنسي؟

شاركت في التحكيم في مهرجان الكرازة لعدة دورات مع نيافة الأنبا موسى أسقف الشباب -متع الله بالصحة وطول العمر- في القاهرة بنادي آمون، كذلك في دير العزب بالفيوم، وقنا..

++ نصيحة لمن يهوى التمثيل من صغره..

لابد أن تكون البداية من داخل المسرح الكنسي، ثم الالتحاق بورش التمثيل، ومن يريد الاحتراف لابد أن يلتحق بمعهد الفنون المسرحية، ولا بد من العمل مع مخرجين أكفاء، والذهاب لقصور الثقافة، فأنا منذ أن كنت طالباً في الجامعة كنت أعمل في المسرح القومي، أقف وراء فنانين كبار مثل: سميحة أيوب، يوسف شعبان، حمدي غيث.. والتدرج من أدوار مجاميع وأدوار صغيرة يقول فيها ولو كلمتين، حتى ما إذا دخل هذا المجال لايشعر بغربة..

++ رأيك في مجلتنا..

مجلتنا جميلة جداً وفيها موضوعات شيقة، وبرغم صغر حجمها إلا أنها دسمة جداً، وبها مواضيع كثيرة ومتنوعة وشيقة وحوارات وآراء، يعني شيء جميل خالص.. ربنا يوفقكم لتنتجوا أعداداً كثيرة أجمل.. وأجمل.

++ شكراً فناننا الجميل ومخرجنا الكبير على هذا الحوار الرائع والبي العزيم من الأعمال الرائعة

الهادفة..

++ وبعد إجراء حوارنا اصطحبتني د/ إميل -بدعوة كريمة منه- إلى داخل قاعة (المسرح القومي) لنشاهد سويًا البروفة جنرال لمسرحية (الملك لير) للفنان الكبير/ يحيى الفخراني..

ماجد مكرم

**مجلتكم
جميلة جداً
وموضوعاتها
شيقة
ودسمة
ومتنوعة**



صورة جميلة أثناء معايدة الإمام الأكبر عبد المجيد سليم شيخ الأزهر لغبطة البطريرك الأنبا يوساب الثاني بمناسبة عيد الميلاد المجيد ١٩٥١م ويقف عن يسار الصورة الأنبا يوانس مطران الجزيرة وسكرتير المجمع المقدس.. نشرها بمناسبة عيد الميلاد المجيد هذا الشهر؛؛

التجارب

إعداد: ماجد مكرم

تاجمهر



بمناسبة عيد الميلاد المجيد نقدم لكم هذه الأيقونة الجميلة بمصاحبة أناشودة الملائكة مكتوبة بالخط الفارسي، والذي بدأ بتطويره حسن الفارسي في القرن الـ١٣ الميلادي وانتشر تأثيره إلى دول وسط آسيا؛؛

دراسة مبسطة للكتاب المقدس

٣٤ - مقدمة في سفر الأمثال

الله ونودعها بين يديه الإلهيتين يوجد فيها شبع عميق. فإله بالنسبة للمؤمن هو إله العدل (الأمثال) والحب (نشيد الأناشيد) وهو وحده الذي يهب الحياة معنى (الجامعة).

مفتاح السفر

+ مفتاح السفر هو كلمة «الحكمة» وقد أشر إليها ١٠٤ مرة في هذا السفر ولعل من أفضل العبارات الواردة في هذا السفر هي: «مَخَافَةُ الرَّبِّ بَدْءُ الْحِكْمَةِ» (٩: ١٠) إذ يدعوننا إلى التعليم في مدرسة الله كل حكمة حقيقية هي من الله وتقود إلى الله أينما وجدنا فإن المفتاح الذي يفتح أسرار الحكمة مستقر في الله.

يقول «مخافة الرب» وليس «مخافة الله» ففي العبرية يستخدم تعبير «ألوهيم» ليظهر الله بكونه «القدير» ليشير إلى قدرة الله وسلطانه، أما التعبير العبري «يهوه» فيشير إلى الله أيضًا بكونه الإله الذي يدخل في عهد حب مع شعبه، هكذا يرتبط الخوف بالرب (يهوه) الذي يرغب أن يحل في وسطهم مخافة الرب التي تهب الإنسان الحكمة لا تعني الخوف الذي يسبب لنا اضطرابًا وإحباطًا بل هيبتنا سلامًا وفرحًا، مخافة الرب تعني الانشغال به لكي لا نرح مشاعره إذ يلبق بنا أن نرد له حبه بحبنا وأمانته نحونا بأمانتنا نحوه.

محور السفر

- + الحكمة، العلاقات، الكلام، العمل، النجاح.
- + طوبى لمن يجد الحكمة.
- + التطلع لمجيء المسيح.
- + نصائح روحية للحياة اليومية.
- + طوبى للإنسان الذي يجد الحكمة.

أهم الشخصيات

+ سليمان.

أهم الأماكن

+ أورشليم.

غاية السفر

+ الحكمة.

مقدمة

+ يهدف سفر الأمثال نحو الإرادة المقدسة، والجامعة نحو العقل المقدس، والنشيد نحو القلب المقدس.

+ قدم سليمان الملك كرجل حكيم ومختبر للحياة رسالة هامة لنا جميعًا، هذه الرسالة ببساطة هي إن تطلعنا إلى الحياة نجدها طويلة وشاقة لكنها ليست بلا معنى، ولا تسير بلا خطة محكمة، فالحياة التي نتقبلها من

فرعونيات

للحوم عند الفراعنة



كان النظام الغذائي لدى الفراعنة يعتمد بشكل كبير على اللحوم (البقر والماعز والضأن..) والتي كانت تقدم أيضًا كقرابين للآلهة وفي المناسبات- وكانت تؤكل بطريقة الشوي أو السلق في القدور وهذا ما يتضح في تدمير العبرانيين بعد الخروج « نَبْتْنَا مَتْنَا بِيَدِ الرَّبِّ فِي أَرْضِ مِصْرَ إِذْ كُنَّا جَالِسِينَ عِنْدَ قُدُورِ اللَّحْمِ » (خر ١٦ : ٣)