

# رسالة النور والعجايب

السنة الـ 12  
العدد 129

فبراير  
2026

www.omelhourwelagypy.com

5 012345 678900



مجانا  
مع العدد

دعوت من ضيقتي الرب  
فاستجابني  
صرخت من جوف الهاوية  
فسمعت صوتي

يونان ٢:٢

في هذا  
العدد

الجزء الأول من  
حوار مع..

الفاتنة

سباقيا

جمعية التبشيرية والسياسية والثقافية



www.omelhourwelagypy.com

SCAN ME



أون لاين



مجلة روحية اجتماعية ترفيهية تصدر شهرياً 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 الْوَالِدِ وَالْوَالِدَاتِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ الْمَوْحَدِ آمِينَ



السنة الـ 12 - العدد 129  
فبراير 2026

## بركة وصلوات قداسة البابا تواضروس الثاني

وشريكه في الخدمة الرسولية  
نياافة الأنبا دوماديوس  
أسقف ٦ أكتوبر وأوسيم  
ودعم روجي  
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

طبعت في



م. ميخائيل صبيح

«كَانَ مِنْ هَمَّنَا أَنْ نَجْعَلَ  
فِيْمَا كَتَبْنَا هُ فُكَاهَةً لِلْمُطَالِعِ،  
وَسُهُولَةً لِلْحَافِظِ  
وَفَائِدَةً لِلْجَمِيعِ.»  
(٢ ملك ٢: ٢٦)

الرب معكم وبيارك عليكم  
دوماديوس  
صوم العذراء ٢٠٢٥/٢٠١٨

## تقرأ في هذا العدد

## صلاة يونان

كلمتنا

ما أجمل ما فعلته الكنيسة إذ اختارت هذا الصوم ليكون مقدمة للصوم الكبير، يسبقه بأسبوعين، بقصة جميلة للتوبة، وللصوم، حتى نستقبل أيام الأربعين المقدسة بقلب نقي ملتصق بالرب. والمتأمل في قصة يونان النبي يجد أنك كنت يارب مترقفاً بيونان النبي عن طريق حوتاً عظيماً أعدته لإنقاذ حياته وليس لعاقبه!!

وحقاً أن الضيقات هي مدرسة للصلاة كما قال المنتيح قداسة البابا شنودة الثالث متأملاً في سفر يونان النبي..

فاذا نظرنا إلى صلاة يونان في جوف الحوت في الإصحاح الثاني من سفر يونان، نجد العجب في صلاته حينما قال: «دَعَوْتُ مِنْ ضِيقِي الرَّبَّ، فَاسْتَجَابَنِي.» (يونان ٢: ١) تعجبت وتساءلت: كيف استجابك وأنت ماتزال في جوف الحوت؟! أليس الأوقع أن تقول: «دعوتك يارب في ضيقي فأستجبتني» فتطلب من الرب الاستجابة لأن تعلن أن الرب قد استجاب لك!!

لكن يونان يرى بعين الإيمان ماسوف يعطيه له الرب.. يراه كأنه قائم أمامه أو أنه سيحدث لا شك فيه، وليس كأنه سيأخذه فيما بعد!! وفي بقية الصلاة وبنفس هذا الإيمان رأى يونان نفسه خارج الحوت، ينظر إلى هيكل الرب!! وبهذا الإيمان حول يونان صلاته من طلب إلى شكر وهو مايزال في جوف الحوت ففتح صلاته بقوله: «أَمَا أَنَا قَبِصُوتِ الْحَمْدِ أَدْبَحُ لَكَ، وَأُوْفِي بِمَا نَدَّرْتُهُ. لِلرَّبِّ الْخَلَّاصِ.» (يونان ٢: ٩).. كيف تأكدت ايها النبي القديس من أن الرب قد سمع صوتك وقد استجابك، وسيسمح لك أن تخرج من بطن الحوت!!

هكذا أنت عزيزي القارئ، إن أعد لك الله حوتاً عظيماً لبيتلحك، فلا تخف ولا تتضايق ولا تحزن، بل بارك الرب داخله كما فعل يونان.

ثق أن الحوت قد يتلحك، ولكنه لا يستطيع أن يؤذيك.. أنه لا يستطيع أن يفعل بك شيئاً بدون إذن الرب وسماحه.. ولا بد سيأتي الوقت الذي يأمره فيه الرب أن يقذفك إلى البر كما كنت..

صلاة يونان اشعر بها من أروع الصلوات التي بها الكثير والكثير من التأملات..

وكل عام وحضراتكم بكل خير..

صلوا من أجلنا..

فبراير ٢٠٢٦

أمير مكرم

كلمات نافعة القصص بيمن ٤	دخول المسيح الهيكل الأنبا دوماديوس ٤	صوم يونان البابا تواضروس الثاني ٣	في قصة يونان 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

<https://omelnourwelagypy.com>  
Romelnourwelagypy  
romelnourwelagypy@gmail.com



SCAN ME

# الله يستخدم الكل في قصة يونان النبي

## لمثلث الرحمات البابا شنودة الثالث



من كل شيء.. يمكنه أن يستفيد من حين يبلاطس ومن خيانة يهوذا، فيعملان على غير قصدهما في قضية الخلاص!! كل شيء يدخل في يد الله، لا بُد أن يخرج منه خير.. والله «يربح على كل حال قومًا» وكما قال الرسول «كُلُّ الْأَشْيَاءِ تَعْمَلُ مَعًا لِلْخَيْرِ لِلَّذِينَ يُحِبُّونَ اللَّهَ» (رو ٨: ٢٨).

### دعوة للاستفادة من كل الظروف

لذلك يا أخي حاول أن تستفيد من كل الأحداث التي تمر بك، ومن كل الضيقات.. استفد من خيانة الصديق، ومن عصيان الابن! استفد من المرض كما من الصحة.. كن مثل الله الذي يُخْرِجُ من الجاني حلاوة..

### طاعة الخليفة غير العاقلة

نلاحظ أيضًا في سفر يونان، أنه كما استخدم الله من أجل تنفيذ مشيئته عصيان يونان وطاعته، كذلك استخدم الكائنات غير العاقلة، فكانت في طاعته أكثر من النبي..

إن قصة يونان النبي تؤكد أن الله يعمل في كل شيء، وبكل شيء، ومن خلال كل شيء، لتحقيق خلاص الإنسان. فليتنا نسلم حياتنا بين يديه، علمين أن ضعفنا لا يعجز نعمته، وأن مشيئته الصالحة لا تفشل.

### بركة الطاعة وبركة الهروب

وهكذا تكون بركة في ذهابك، وبركه في هروبك.. تكون بركة وأنت مهاب كنبى أمام أهل نينوى، وبركه وأنت ملقى في البحر كمذنب أمام أهل نينوى، وبركة وأنت ملقى في البحر كمذنب أمام أهل السفينة.. بك سأنفذ مشيئتي في أية صورة كنت، حتى وأنت في بطن الحوت، لا مع أهل نينوى ولا مع أهل السفينة.. وأنت وحدك في بطن الحوت سأجعلك رمزًا لموتى وقيامتي، فيذكر الناس قيامتي ويتعلمون..

### إله البحر والبر

هل ركبت البحر في هروبك يا يونان؟ إذا فقد دخلت في دائرة مشيئتي أيضًا. لأنني أملك البحر كما أملك البر. كلاهما في صنع يدي.. وأمواج البحر ومياهه وحيثانته تطيعني أكثر منك كما ستري..

### الله مانع الخيرات

حقًا أن الله صانع الخيرات يمكنه أن يصنع خيرًا

### عصيان لا يعطل مشيئة الله

لقد عصى يونان أمر الرب، وهرب راكبًا السفينة، ولكن الله الذي «يخرج من الأكل أكلًا ومن الجافي حلاوة» (قض ١٤: ١٤).. الله الذي يستطيع أن يحول الشر إلى خير، استطاع أيضًا أن يفيد من عصيان يونان!!

### يونان أداة في كل حال

إن كان بسبب طاعة يونان سيخلص أهل نينوى، فإنه بعصيان يونان يمكن أن يخلص أهل السفينة! في عصيان يونان نزل إلى السفينة، وكان للرب شعب في تلك السفينة.. كان له أناس فيها يحبهم الرب ويبحث عن خلاصهم عن طريق عصيان يونان! كان يونان أداة في يد الرب، يكسب بطاعتها وبعصيانها.. وكان الله يقول له: هل تظن يا يونان أنك قد هربت مني؟ كلا.. أنا سأرسلك إلى ركاب السفينة، ليس كنبى، ولا كمبشر، ولا كصوت صارخ يدعو الناس إلى التوبة، وإنما كمذنب وخاطئ وسبب إشكال وتعب للأخرين، وبهذه الصورة سأخلصهم بواسطة.

## صوم يونان..

### دعوة إلى التوبة والرجاء

#### لقداسة البابا تواضوس الثاني

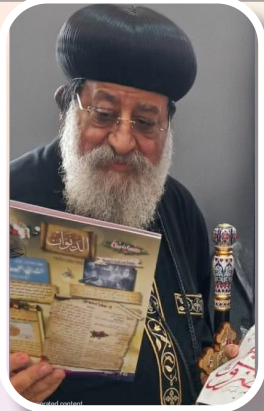
يأتي صوم يونان النبي كفترة روحية قصيرة في مدتها، عميقة في معناها، تهيئ النفس للدخول إلى الصوم الكبير بقلبٍ منسحق وروحٍ متأهبة للتوبة. فهو صوم يرتبط بقصة إنسان دعاه الله للخزنة، فهرب، ثم عاد، ليصير شاهدًا حيًا على رحمة الله الواسعة.

#### صوم يهيئ القلب

يأتي صوم يونان النبي كفترة روحية قصيرة في مدتها، عميقة في معناها، تهيئ النفس للدخول إلى الصوم الكبير بقلبٍ منسحق وروحٍ متأهبة للتوبة. فهو ليس مجرد امتناع عن الطعام، بل دعوة صادقة لمراجعة النفس، والاستعداد الداخلي لمسيرة روحية أعمق مع الله.

#### الهروب الذي صار بداية

تكشف قصة يونان النبي أن الهروب من دعوة الله لا يُنهي القصة، بل قد يكون بداية لعمل إلهي جديد. فالله لا يتخلى عن الإنسان، حتى وإن تراجع أو ضعف. لقد سمح الله ليونان بتجربة قاسية، لا



حين استجابت لصوت الإنذار بقلوب منكسرة وأعمال صادقة. لم تُواجه رسالة الله بالرفض أو العناد، بل بالرجوع عن الشر، ففاضت الرحمة الإلهية، وتبدل المصير. إن التوبة الحقيقية قادرة أن تغتير الإنسان والمجتمع معًا.

### طاعة متأخرة ورحمة واسعة

يعلمنا صوم يونان أن الطاعة المتأخرة أفضل من الاستمرار في العصيان، وأن محبة الله أوسع من أخطائنا. فالله لا يقيس الإنسان ببداياته، بل بنهاياته، ولا يغلق باب الرحمة أمام من يعود إليه بقلب صادق.

### دعوة لبداية جديدة

إن صوم يونان هو فرصة ثمينة لبداية جديدة، نخلع فيها العناد الداخلي، ونجدد فيها علاقتنا بالله، استعدادًا للصوم الكبير. هو صوم يذكرنا أن الرحمة الإلهية أقوى من ضعف الإنسان، وأن الرجاء لا يخيب لمن يضع ثقته في الله.

للعقاب، بل لإعادة التشكيل، حيث تحوّل الهروب إلى لقاء، والخوف إلى طاعة.

### في عمق الضيق يولد الرجاء

الثلاثة أيام التي قضاها يونان في جوف الحوت كانت زمن صمت وتأمل، لكنها حملت في عمقها رجاء الخلاص. فالضيق، مهما اشتد، قد يكون طريقًا يقود إلى الحياة، عندما يُقَابَل بالتوبة والاتكال على الله. وهنا نتعلم أن الله يحوّل التجارب إلى أبواب رجاء لمن يسلم ذاته له.

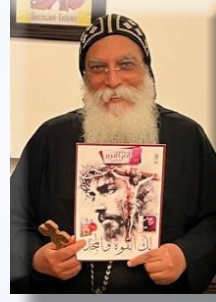
### نينوى قوة التوبة الصارقة

قدّمت مدينة نينوى نموذجًا فريدًا للتوبة الجماعية،

# دخول السيد المسيح الهيكل بعد ٤٠ يومًا من ميلاده البتولي

مقال يكتبه لنا خصيصاً

نيافة الأنبا دوماديوس  
أسقف 6 أكتوبر وأوسيم



(سمعان الشيخ)  
والنساء التقيات  
ملازمات الهيكل (حنّة  
النبية).  
ويُخَيِّم على المجتمعين  
ظل الصليب المنتصب  
في الأفق على بُعد  
حوالي ثلث قرن من  
ذلك الزمان.

الحياة الأبدية. فهو يُقدِّم لا كخادم الله فقط بل  
كذبيحة فريدة تتحقق فيها ما رمزت إليه كل ذبائح  
العهد القديم. وكما أنقذ خروف الفصح القديم كل  
أبكار إسرائيل من ضربة الملاك المهلك، هكذا فإن  
ذبيحة ابن الله الوحيد، قد أنقذت كل البشر من  
يدي الظالم غير الرؤوف.

والعذراء هنا هي مثال الكنيسة. فإذا كانت  
مريم قد حملت الطفل يسوع لتقدمه إلى الهيكل  
مرة واحدة، فإن الكنيسة تحمل جسد المسيح ودمه  
الحقيقيين في الإفخارستيا في كل قدّاس وتقدّمهما، إعلاناً  
وتبشيراً بموت الرب وقيامته إلى أن يجيء.

ومن التدبير الإلهي أن جعل دخول المسيح إلى  
الهيكل احتفالاً، فما هو سمعان الشيخ «البار  
التقي الذي ينتظر تعزية إسرائيل»، والذي امتد  
عمره طويلاً ليرى إشراق النور بعد الظلام الطويل،  
ولأن الروح القدس كان عليه فهو يُقبَّل «بالروح»  
إلى الهيكل، ويظل في انتظار دخول المخلص، يدنو  
سمعان من العائلة المقدسة ويطلب أن يحمل الطفل  
على ذراعيه، وإذ يتحقّق وعد الله له أن يبقى إلى  
أن تكتحل عيناه يصرخ مولود العذراء مخلص العالم  
يُبارك الله ويهتف: «الآن تُطْلِقُ عَبْدَكَ يَا سَيِّدُ حَسَبَ  
قَوْلِكَ بِسَلَامٍ، لَأَنَّ عَيْنَيَّ قَدْ أَبْصَرْتَا خَلَاصَكَ.» (لو ٢:  
٢٩-٣٠).

وكل عام وحضراتكم بكل خير..

مجرد أن أكملت العذراء أيام تطهيرها والمسيح  
عمره أربعون يوماً، مضت به إلى الهيكل في أورشليم،  
لتقدّم كخاضعة للناموس ذبيحة عن تطهيرها؛ ومن  
ناحية أخرى، لتقديم ابنها البكر (لو ٢: ٧) للرب  
«كَمَا هُوَ مَكْتُوبٌ فِي نَامُوسِ الرَّبِّ: أَنْ كُلَّ ذَكَرٍ فَاتِحٍ  
رَحِمٍ يُدْعَى قُدُوسًا لِلرَّبِّ.» (لو ٢: ٢٣) أي مكرّساً له،  
ونراها بهذا تتنازل عن أولوية أمومتها ليصير ابنها  
من حق الله أولاً.

اليوم تقدم الرب يسوع الطفل ذو الأربعين  
يوماً إلى الهيكل ليعلن تكريسه لمهمته التي أتى من  
أجلها. وقد سبق أن قدّمت حنّة ابنها صموئيل،  
الذي وهبه الله لها حسب الموعد، وهو ابن ثلاث  
سنوات، كي يخدم الله في الهيكل في «شيلوه»، ولكن  
الرب هو وحده بين كل المكرّسين كان تكريسه كلياً  
وكاملاً، بذل فيه نفسه التي لم تخطئ فداءً لكل  
الخطاة، لكي لا يهلك كل من يؤمن به بل تكون له

تواصل كنيستنا الملهمة بالروح القدس احتفالاتها  
بعمل الرب وظهوره المقدس.. فلم يكن تجسد  
المسيح حدثاً عابراً يمر مرور الكرام دون أن يأخذ  
كرامة لاثقة، فنجدها أفردت شهراً كاملاً-شهر كيهك-  
للتسبيح، والسهر في إنتظار تجسد الإبن الكلمة.  
ونحن اليوم نرى كنيستنا تحتفل بعيد دخول  
السيد المسيح إلى الهيكل بعد أربعين يوماً من  
مولده، لكي تقدّم أمه، الخاضعة هي أيضاً للناموس  
(رغم ميلاد ابنها من غير زرع بشر، وهو قدوس  
القديسين)، ذبيحة كسائر الفقراء، زوج مَأم أو فرخي  
حمام (لا ٥: ١١، لا ١٢: ٨، لو ٢: ٢٢-٢٤)، وتقدّم طفلها  
للرب ومعه تقدّم شكرها على عطية الثمينة.  
تحقيقاً لنبوة إشعياء: «الرَّبُّ مِنَ الْبُطْنِ دَعَانِي. مِنْ  
أَحْشَاءِ أُمِّي ذَكَرَ اسْمِي» (إش ٤٩: ١).

وبينما نرى الرب محمولاً على ذراعي أمه،  
تفيض الأفواه تنبؤاً عنه، إذ يحيط به كبار الناموسيين

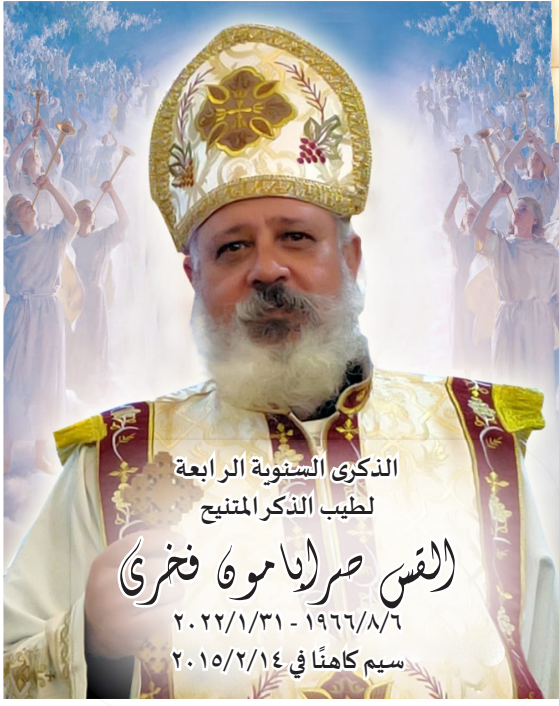
## كلمات نافعة لك ولب...



القمص بيمن بهيج

+ الحزن لا يرد الغائب والخوف لا يصلح المستقبل و القلق  
لا يحقق النجاح، بل النفس السوية و القلب الراضي هما  
جناح السعادة.  
+ أصغر مسافة بين مشكلة وحلها هي نفس المسافة  
بين ركبتيك والأرض، فمن سجد لله يستطيع الوقوف  
بوجه أي شيء.  
+ إذا أطلق الله لسانك بالدعاء فأعلم أنه يريد إعطائك  
ما تشاء مهما عز مرادك و عظم مطلبك.  
+ الذاكرة أحسن خادم للعقل، والنسيان أحسن خادم  
للقلب.  
+ الرجال ثلاثة أنواع: رجل يدعي أنه على حق وهو  
العنيد، رجل يعترف أنه على خطأ وهو العاقل، و رجل  
يؤكد أنه على خطأ حين يكون على صواب وهذا المتزوج.  
+ من أجمل أقوال الحكماء، لا تصدق الكذبة التي ترضيك...  
ولا تكذب الحقيقة التي تغضبك.  
+ لسان العاقل وراء قلبه وقلب الأحمق وراء لسانه.  
+ تسقط الرجولة عندما يرتفع صوتك على من تعب في  
تربيتك.

+ ليس هناك من يمنعك أن تبتسم، و ليس هناك شيء  
يستحق الحزن، الحياة مُتقلبه وعليك أن تقتنع بأن  
الماضي مات، والقادم قد كُتب.. فقط ابتسم.  
+ المُغْرَمُونَ بِالْهَدُوءِ، نَصِفْ أَحَادِيثَهُمْ مُحْتَبَسَةً فِي أَعْيُنِهِمْ.  
+ العلم ما نفع، ليس العلم ما حفظ.  
+ سُئِلَ حَكِيمٌ لِمَا السَّمَاءُ صَافِيَةٌ؟ فَابْتَسَمَ وَقَالَ: لِأَنَّ  
البشر لا يعيشون فيها!!  
+ لكي يتعلم الجميع أن يقولوا الحق يجب أن يتعلموا  
سماعه.  
+ الدبلوماسي هو الرجل الذي يتذكر عيد ميلاد زوجته  
وينسى عمرها.  
+ ما يوجد في عقلي ويسيطر على أفكاري، ويعيش في  
قلبي ويسري في عروقي ودمي، يجب أن يخرج للحياة.



الذكرى السنوية الرابعة  
لطبيب الذكر المنتيج

القس صر (ياموفا فخرى

٢٠٢٢/١/٣١ - ١٩٦٦/٨/٦

سيم كاهناً في ٢٠١٥/٢/١٤



بأقلامهم

## في تذكّار شهداء ليبيا



شهر فبراير من كل عام، يحمل إلينا رحيق شهداؤنا الأبطال.. شهداؤنا في ليبيا.. والحديث والتأملات تطول، لكن فلنركز حديثنا عن الاستشهاد في نقاط..

- الاستشهاد عملية بذل للذات.. فالشهيد يعطي حياته كلها، وهذا عطاء أعظم من عطاء الأقوال والمقتنيات.
- الشهيد يعطي عمره كله.. وهذا عطاء أعظم من عطاء الخدام لبعض وقتهم للخدمة.
- الاستشهاد ذبيحة حب.. فقد أحب الله والملكوت.. واشتاق للذهاب للحياة الأبدية ليعتمتع بها.
- الاستشهاد مرتبط بالزهدي.. فليس لديه أي شهوات لأي شيء في هذا العالم تجذبه.
- الاستشهاد يرتبط بالإيمان.. الإيمان الصلب بالله يدفعهم للاعتراف باسم الرب ويموتون من أجله.. الإيمان بالحياة بعد الموت، يولد لدى الشهيد القناعة بلقاء الرب بعد الاستشهاد.
- الاستشهاد معمودية دم.. وهي التي كان ينالها من آمن بالسيد المسيح من الوثنيين نتيجة رؤيتهم لشجاعة وقوة الشهداء الذين احتملوا العذابات.. فيستشهدوا قبل معمودية الماء.. وفي هذا قال أحد الآباء: «أن معمودية الماء نال بها مغفرة الخطايا.. وأما معمودية الدم نال بها الأكاليل».

نادر حبيب

## ..... نينوى ويونان.....

\* أعطانا الرب رسالة ... في حياة النبي يونان  
\* ننادي لكل الناس ... وندعوهم للإيمان  
\* قوم يا يونان روح ... لشعب نينوى الغلبان  
\* ادعهم لتقديم توبة ... ترضي الرب الديان  
\* ركب يونان سفينة ... لترشيش ذاهب هربان  
\* نزل بطن المركب ... وفيها رقد نعسان  
\* قام نوء قاسي عظيم ... هزكل الأبدان  
\* الكل هب خائف ... ويونان مهواش دريان  
\* صرخ النواتية قوم ... اذكر ربك يا إنسان  
\* اعترف يونان وقال ... الرب مني غضبان  
\* اطرحوني في قاع البحر... يرحمنا رب الأكوان  
\* أمر الرب الحوت ... يبتلع يونان الغفلان  
\* شعر يونان بأيد ... الرب حبيبه الحنان  
\* فصرخ من جوف الحوت ... وصلاته صعدت قربان  
\* اعترف لك يارب بإثمي ... أرحمني أنا الضعفان  
\* استمع يارب صوتي ... لا تسد عني الأذنان  
\* أنا عارف عملي الخاطي ... ومهروبي أنا غلطان  
\* تحول جوف الحوت ... لمذبح للغفران  
\* قبل الرب توبة عبده.. زى توبة بطرس سمعان  
\* وفرح الحوت بيونان ... مع إنه كان جوعان  
\* وقذف يونان لنينوى ... لينادي برسالة الديان  
\* توبوا يا شعب الله ... وعودوا لحضن الرحمن  
\* ارجعوا للرب سريعاً ... فهو على الشر ندمان  
\* يبعد خطاياكم عنكم ... وتكون في ظي النسيان  
\* تاب شعب الرب الطيب ... وتركوا طرق الشيطان  
\* وبقيت نينوى ويونان ... رسالة على مر الأزمان.

د. ميشيل وليم سكر

## قديسون مجهولون

### القديسة الشهيدة شمووني وأولادها السبعة

+ فاقت شجاعه القديسة شمووني كل وصف، واستحقت ثناءً وحمدًا؛ إذ رأت أبناءها السبعة يُقتلون واحدًا تلو الآخر في برهة قصيرة، بأمر الملك أنطيوخوس، الذي عذبهم بالجلد القاسي، وبمختلف أنواع العذابات، وسلخ جلودهم، وإحماء الطواجن والقُدور.. كما قطع لسان مَنْ كان يعارض الملك، وسلخ جلد رأسه، وجُدعت أطرافه أمام أعين إخوته وأمه.

+ وقد صبرت القديسة على ذلك بتجلدٍ ورضا، بسبب الرجاء القوي الذي كان لها في الرب.. وكانت تشجع أبناءها واحدًا واحدًا بصوتٍ أبوي، وبحكمة خارقة، حاملة قلب رجلٍ في نفس أنثى، قائلة لهم: «لا أعلم كيف نبتّم في أحشائي، ولست أنا التي أعطيتكم الروح والحياة، ولست أنا التي ركبّت أعضاءكم، بل هو خالق العالم، الذي رزق الإنسان وأبدع أصول الأشياء كلها.. وهو برحمته سيعيد إليكم الروح والحياة، كما أنكم الآن تبدلون أنفسكم من أجل شريعته».

+ وكان الملك يشتعل غضبًا كلما رآها تشجعهم، فشدد العذابات على آخر ابنٍ لها أكثر من سائر إخوته.. وهكذا قضى هذا أيضًا نحبّه طاهرًا، متوكلاً على الرب توكلاً جميلًا.. وبعد استشهاد الأبناء جميعًا، قُضي على الأم أيضًا.  
+ وهكذا استشهدت هذه المرأة الجبارة، التي قدّمت مثالاً رائعًا في حبّ الرب، وداست على كل عاطفة بشرية من أجل مَنْ مات من أجلنا.

بركة حلواتهم تكون معنا آمين.

د. إبراهيم لويس

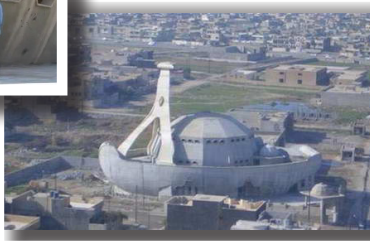
أستاذ متفرغ بمركز البحوث الزراعية



# كنيسة الروح القدس

على شكل سفينة يونان

نينوى - العراق



تُعد كنيسة الروح القدس في مدينة نينوى (الموصل) من أبرز المعالم الدينية ذات الدلالة الرمزية العميقة، حيث تجمع بين خصوصية المكان التاريخي وروعة الفكرة المعمارية. تقع الكنيسة في شمال العراق، في مدينة ارتبط اسمها بالديانات السماوية والتاريخ الإنساني، خاصة لارتباطها بقصة النبي يونان، الذي أرسل إلى نينوى لدعوة أهلها إلى التوبة بحسب ما يورده الكتاب المقدس.

## تصميم معماري يحمل رسالة روحية

تتميز كنيسة الروح القدس بتصميمها الفريد على شكل سفينة، وهو تصميم ذو دلالة رمزية واضحة في الإيمان المسيحي. فالسفينة ترمز إلى الكنيسة باعتبارها ملجأً آمنًا للمؤمنين في رحلتهم الروحية وسط تحديات الحياة، وتعكس فكرة الحماية والخلص.

## سفينة يونان ورمز النجاة

يرتبط شكل الكنيسة مباشرة بقصة النبي يونان، فهي تذكرنا بقصة يونان النبي ومن ناحية أخرى لها مدلولاً روحياً، حيث أصبحت السفينة رمزاً للنجاة بعد التوبة والرجوع إلى الله.. ولم يكن هذا الاختيار المعماري عشوائياً، بل جاء ليؤكد أن الخلاص الروحي يبدأ بالاعتراف والعودة إلى الطريق القويم.

## معلم يجسد التوبة والرجاء

لا تُعد كنيسة الروح القدس مجرد مكان للصلاة، بل نصيباً رمزياً يخلد توبة أهل نينوى واستجابتهم للدعوة الإلهية. ومن خلال تصميمها ومعناها، تذكر الكنيسة المؤمنين بقوة التوبة، وتجسد التقاء التاريخ بالفن والدين، لتبقى رمزاً حياً للإيمان والرجاء عبر الزمن.

باقلي أمير

باب بدائه طيبة الذكر

وداد حنيو

## القراءة والحوار مع كبار السن: درع واقٍ من الزهايمر

يُعدّ مرض الزهايمر من أكثر الأمراض العصبية انتشارًا في عصرنا، لما يسببه من تراجع في الذاكرة والقدرات الذهنية، وتأثيره العميق في حياة المريض وأسرته. ورغم التقدم الطبي، لا يزال الوقاية وتأخير ظهور الأعراض من أهم وسائل المواجهة. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن تنشيط العقل عبر القراءة والتواصل الاجتماعي، خاصة مع كبار السن، يُسهم بشكل فعال في الحفاظ على صحة الدماغ والحد من تدهور الوظائف المعرفية.

وطرح أسئلة تحفّز التفكير والذاكرة. ويمكن أيضًا الاستفادة من القراءة الجماعية أو مناقشة الكتب والمقالات كوسيلة تجمع بين المتعة والفائدة.

### وختامًا

إن القراءة والتحدث مع كبار السن ليسا مجرد أنشطة ترفيهية، بل هما استثمار حقيقي في صحة العقل وجودة الحياة.. فبتنشيط الذاكرة وتعزيز التواصل الإنساني، نستطيع الإسهام في تأخير أعراض الزهايمر أو الوقاية منه قدر الإمكان، وبناء مجتمع أكثر وعيًا واهتمامًا بكبار السن، تقديرًا لخبرتهم وعطائهم.

### أمل وديع

مدربة تنمية بشرية

أخصائية مشورة

حاصلة على دبلوم صحة نفسية

الاجتماعي، مما يقلل من العزلة والاكئاب، وهما من العوامل التي قد تُسرّع تدهور القدرات العقلية.

### ثالثًا: الأثر النفسي والاجتماعي في الوقاية

لا تقتصر فوائد القراءة والحوار على الجانب العقلي فحسب، بل تمتد إلى الصحة النفسية والاجتماعية. فالشعور بالاهتمام والتقدير، والمشاركة في النقاشات والأنشطة الذهنية، يرفع الروح المعنوية ويُعزّز الإحساس بالأمان والاستقرار. وقد أثبتت الأبحاث أن الحياة الاجتماعية النشطة تُسهم في تقليل احتمالات الإصابة بالخرف وتأخير ظهور أعراضه.

### رابعًا: خطوات عملية لتطبيق هذه العادة

يمكن تشجيع كبار السن على القراءة اليومية ولو لفترات قصيرة، واختيار موضوعات محبة لهم. كما يُستحسن تخصيص وقت للحوار المنتظم داخل الأسرة أو في الأندية الثقافية والاجتماعية.

### أولًا: القراءة غذاءً للعقل والذاكرة

تُنشّط القراءة مراكز التفكير والذاكرة في الدماغ، وتُسهم في تقوية الروابط العصبية، مما يساعد على الحفاظ على مرونة العقل وقدرته على التركيز والاستيعاب.

كما تعمل القراءة المنتظمة على توسيع المدارك، وتنمية المفردات، وتحفيز الخيال، وهو ما يُبطئ من تراجع القدرات الذهنية المرتبط بالتقدم في العمر.

ولا يشترط نوع معين من القراءة؛ فكل ما يثير اهتمام القارئ ويحفّز تفكيره يُعدّ مفيدًا لصحة الدماغ.

### ثانيًا: الحوار مع كبار السن وتنشيط الذاكرة

يُعدّ التحدث مع كبار السن وسيلة فعّالة لتنشيط الذاكرة واستدعاء الخبرات السابقة، خاصة عندما يتضمن الحوار سرد الذكريات، أو مناقشة الأحداث، أو تبادل الآراء.

هذا التفاعل يُنشّط مناطق متعددة من الدماغ، ويعزز الثقة بالنفس والشعور بالقيمة والاندماج

# طحة وجمال



## نضارة البشرة على الطريقة اليابانية

نضارة البشرة اليابانية تعتمد على روتين متعدد الخطوات يركز على التنظيف المزدوج اللطيف، واستخدام مكونات طبيعية مثل ماء الأرز والشاي الأخضر وزيت الكاميليا، بالإضافة للتربيط العميق، والتدليك لتنشيط الدورة الدموية، والحماية الشمسية الفائقة، إلى جانب نظام غذائي صحي، للحصول على بشرة صافية ومشرقة.

### خطوات روتين العناية الياباني

1- التنظيف المزدوج (Double Cleansing)  
+ تنظيف بالزيت: رلكي البشرة الجافة بزيت منظف لإزالة المكياج والشوائب ثم اشطفي بالماء الدافئ.  
+ تنظيف مائي: استخدم غسولاً مائياً لطيفاً لإزالة بقايا الزيت والأوساخ.

2- استخدام التونر  
+ استخدم ماء الأرز أو تونر خفيف لتوازن البشرة.

### 3- السيروم

+ طريقي سيروم يحتوي على مكونات مثل النياسيناميد أو الشاي الأخضر.

### 4- الترطيب

+ استخدم مرطباً خفيفاً أو زيت الكاميليا المرطب.

### 5- واقى الشمس

+ ضروري في الصباح (+50 SPF) لحماية البشرة من التصبغات والشيخوخة المبكرة.



**المقادير**  
 كيلو ونصف صدور دجاج  
 ربع كوب عصير ليمون حامض  
 ثمن ملاعق زيت زيتون  
 أربع ملاعق كبيرة مفرومة  
 ملعقتان ملح  
 نصف ملعقة بيريكا  
 ربع ملعقة فلفل حريف  
 إكليل الجبل حسب الرغبة  
 فلفل أسود حسب الرغبة

**طريقة التحضير**  
 اخلطي في وعاء عميق جميع المكونات معاً صدور الدجاج ثم قومني بتقليب الخليط جيداً ثم انقعي بالخليط السابق صدور الدجاج ثم ضعها بالثلاجة لمدة لا تقل عن أربع ساعات ثم اشوي الستيك بالشوايا وقليها على الجهتين لكي تنضج

**المقادير**  
 زبدة - زيت - عصير ليمون - ثوم  
 ملح - فلفل  
 للتوبيخ:  
 بانكو - جبنة بارميزان مبشورة زبدة  
 ملح - فلفل - أوراق بقدونس

**الطريقة**  
 يتبل الجمبري بجميع المكونات يسخن الزيت مع الزبدة في الطاسة ويضاف الجمبري مع التقليب حتى يتغير لونه يوضع في قالب بايركس يخلط التوبيخ ويغطى الجمبري يسوي في الفرن حتى يحمر الوجه حوالي 10 دقائق

## أكلات ومشروبات للرفاع



**عليه قد الإيد**  
 شوكولاتة قابلة للدهن  
 اقتصادية

**المقادير**  
 كوب كاكو - كوب زيت  
 كوب سكر بودرة  
 نصف كوب لبن بودرة  
 ثلاث أرباع كوب لبن  
 قهوة سريعة الذوبان بضعم البندق

**طريقة التحضير**  
 تخط جميع المكونات في الخلاط تحفظ في برطمان زجاجي

**مشروبات القهوة والشوكولاتة الباردة**

**المقادير**  
 آيس كريم شوكولاتة - كوب حليب  
 ملعقة كبيرة قهوة سريعة الذوبان  
 للتقديم: كريمة مخفوقة - كوكيز  
 شوكليت شيبس - طوص كراميل - شوكولاتة

**طريقة التحضير**  
 \* في الخلاط يوضع اللبن مع القهوة وطوص الكراميل والآيس كريم ويخفق.  
 \* في الكاسات يوضع المشروب ويزين بالكريمة والشوكولاتة والكراميل والكوكيز





## تأثير الاضطرابات النفسية في تعامل الفرد مع الآخرين

تعدّ الصحة النفسية حجر الأساس في توازن شخصية الإنسان وقدرته على التفاعل الإيجابي مع محيطه الاجتماعي. فكّما كان الفرد مستقرًا نفسيًا، انعكس ذلك على سلوكه، وأسلوب تواصله، وطريقة تعامله مع الآخرين. وعلى العكس، قد تؤدي الاضطرابات النفسية إلى تغيّر ملحوظ في العلاقات الإنسانية، سواء داخل الأسرة أو في بيئة العمل أو في المجتمع عامة.

### أولاً: مفهوم الاضطرابات النفسية

الاضطرابات النفسية هي حالات تؤثر في التفكير والمشاعر والسلوك، وقد تظهر في صورة قلقٍ مفرط، أو اكتئاب، أو تقلبات حادة في المزاج، أو صعوبة في التكيف مع الضغوط.

ولا تُعدّ هذه الاضطرابات ضعفًا في الشخصية، بل هي حالات طبية ونفسية تحتاج إلى فهمٍ ودعمٍ وعلاجٍ مناسب.

### ثانيًا: أثر الاضطرابات النفسية في التواصل الاجتماعي

يعاني بعض المصابين بالاضطرابات النفسية من ضعف القدرة على التعبير عن مشاعرهم أو فهم مشاعر الآخرين، مما يؤدي إلى سوء الفهم وتكرار النزاعات. فقد يميل المصاب بالاكتئاب إلى العزلة والانسحاب، بينما يظهر القلق في صورة

توتر دائم أو حساسية زائدة تجاه الكلمات والتصرفات.

وتنعكس هذه السلوكيات على جودة العلاقات وتماسكها.

### ثالثًا: انعكاس الاضطرابات النفسية على العلاقات الإنسانية

قد تتأثر العلاقات الأسرية والعملية بسبب تقلبات المزاج أو سرعة الغضب أو فقدان الثقة بالنفس.

كما قد يشعر المحيطون بالشخص المصاب بالحيرة أو الإرهاق نتيجة عدم إدراكهم لطبيعة حالته النفسية، مما يزيد من احتمالية سوء التفاهم والتباعد العاطفي.

### رابعًا: أهمية الوعي والدعم النفسي

يسهم نشر الوعي بالصحة النفسية في تقليل الوصم الاجتماعي، وتعزيز ثقافة

التفهم والتعاطف.

كما يساعد الدعم الأسري والعلاج النفسي المنتظم على تحسين قدرة الفرد على التكيف، وبناء علاقات صحية قائمة على الاحترام والتواصل الإيجابي.

### خاتمة

في الختام، يتضح أن الاضطرابات النفسية تؤثر بشكل مباشر في طريقة تعامل الفرد مع الآخرين، لكنها ليست عائقًا دائمًا أمام بناء علاقات ناجحة. فبالعلم، والوعي، والدعم المناسب، يمكن للفرد أن يستعيد توازنه النفسي، ويحقق تفاعلًا اجتماعيًا أكثر استقرارًا وإنسانية.

### أمل وديع

مدربة تنمية بشرية

أخصائية مشورة

حاصلة على دبلوم صحة نفسية



## الذكاء في التواصل بين الزوجين.. (١)

**الذكاء في التواصل بين الزوجين هو مفتاح العلاقة الناجحة والمستدامة. إن التواصل الجيد يتعدى مجرد تبادل الكلمات؛ فهو يتضمن فهم المشاعر والإصغاء الجيد والقدرة على التعامل مع الخلافات بطريقة بناءة والتعبير عن الاحتياجات بشكل صادق وصحي. الذكاء في التواصل بين الزوجين يتطلب الوعي العاطفي والاجتماعي والقدرة على التفاعل بمرونة ووعي.**

### عناصر الذكاء في التواصل بين الزوجين

#### 1. الاستماع الفعال

+ الاستماع بتركيز يعني أن تكون حاضرًا تمامًا في اللحظة مع شريكك، دون تشتيت ذهنك أو التفكير في الرد أثناء حديثه.  
+ الاستماع الفعال يتضمن إظهار الاهتمام بالشريك من خلال لغة الجسد (مثل النظر في العينين)، وتجنب المقاطعة أو الحكم.  
+ عندما يستمع الزوجان لبعضهما، يشعر كل طرف أن مشاعره محترمة ومقدرة، وهذا يعزز العلاقة ويزيد من التفاهم بينهما.

#### 2. التعبير عن المشاعر والاحتياجات بوضوح

+ من المهم أن يكون كل طرف قادرًا على التعبير عن مشاعره واحتياجاته بطريقة واضحة وغير هجومية.

+ استخدام العبارات مثل: «أنا أشعر...» أو «أحتاج إلى...» يساعد في توصيل المشاعر دون إلقاء اللوم على الطرف الآخر.

+ بدلاً من القول «أنت لا تهتم بي»، يمكن القول «أنا أشعر بالإهمال عندما لا تخصص وقتًا معًا».

#### 3. الذكاء العاطفي

+ يتطلب الذكاء العاطفي القدرة على التعرف على مشاعر الشريك وفهمها، والرد بطريقة تعكس الفهم والتعاطف.

+ في حالة حدوث مشكلة أو صراع، من المهم أن يكون الزوجان على دراية بكيفية تأثير كلماتهم

وأفعالهم على مشاعر الطرف الآخر.  
+ إظهار التعاطف يعني أن تحاول فهم مشاعر الشريك بدلاً من إصدار حكم سريع. قد يساعد ذلك في تخفيف الاحتكاك وتوجيه المناقشة بشكل إيجابي.

#### 7. الاحترام المتبادل

+ الذكاء في التواصل يتطلب أيضًا الاحترام المتبادل في الحديث وفي الأفعال. يجب على الزوجين أن يتعاملا مع بعضهما البعض بكلمات محترمة، حتى في الأوقات الصعبة.

+ عندما يشعر كل طرف بالاحترام من الآخر، يكون أكثر استعدادًا للاستماع والمشاركة بنية إيجابية.

#### 8. التقدير والتشجيع

+ التقدير هو جزء أساسي من الذكاء في التواصل. عندما يعبر الزوجان عن تقديرهما لبعضهما البعض، فإن ذلك يعزز الشعور بالحب والاحترام.

+ التشجيع المتبادل في الحياة اليومية، سواء في العمل أو في الأنشطة الشخصية، يساعد في بناء دعم نفسي وعاطفي بين الزوجين.

بعد أن تحدثنا عن: «عناصر الذكاء في

التواصل بين الزوجين» يتبقى لنا أن نتحدث

عن: «كيفية تحسين الذكاء في التواصل بين

الزوجين... وهذا ما سنتحدث عنه في الجزء

الثاني من هذا الموضوع بالعدد القادم إن

شاء الرب وعشنا..

فإلى اللقاء الشهر القادم بمعونة الرب..

**د. سالي طلعت**

بشكل إيجابي.  
+ تجنب الافتراضات  
+ غالبًا ما تنشأ الخلافات بسبب الافتراضات حول ما يشعر به الشريك أو ما يعتقد.  
+ بدلاً من الافتراض، يمكن طرح أسئلة مثل: «هل يمكنك أن تخبرني ما شعرت به في ذلك الموقف؟» أو «ما الذي تحتاجه مني الآن؟».

#### 4. تجنب الافتراضات

+ هذا يتيح فرصة للتواصل الصحيح وتفادي التفسير الخاطئ.  
+ إدارة الخلافات بشكل بناء  
+ الذكاء في التواصل يتطلب القدرة على التعامل مع الخلافات بطريقة بناءة. بدلاً من اللجوء إلى الهجوم أو الدفاع، يمكن للزوجين أن يتعلموا كيف يناقشون المشكلة بهدوء.

#### 5. إدارة الخلافات بشكل بناء

+ من المهم أن يكون النقاش حول المشكلة نفسها وليس الهجوم على الشخصية.  
+ استخدام العبارات التي تبدأ بـ «أنا» بدلاً من «أنت» يمكن أن يساعد في هذا السياق.

+ مثال: بدلاً من قول «أنت دائماً تتجاهلني»، يمكن قول «أنا أشعر بالإحباط عندما لا تأخذ وقتًا معًا».

#### 6. الصراحة والصدق

+ التواصل الذي يتطلب الصدق في التعبير عن المشاعر والاحتياجات، ولكن يجب أن يتم ذلك بطريقة تراعي مشاعر الآخر.  
+ عندما يشعر الشريك أن الآخر صريح معه



# إدارة الحياة



يكتبه لنا خصيصاً المدرب والمحاضر العالمي:

**د. ميلاد فايز موسى**

مؤسس ورئيس المركز الهولندي للتنمية

البشرية بهولندا

Facebook: Dr. Milad Moussa

**أثبتت الدراسات والأبحاث المستخلصة من علوم التنمية البشرية على أن للإنسان دوراً رئيسياً في المستوي  
ونوعية الحياة التي يحيها، فإن أكثر الشخصيات نجاحاً وثراءً وشهرة في العالم يتساوى مع أي إنسان آخر في  
شيتين أساسيين هما: (العقل، و.ا. ٢٤ ساعة يومياً)، وإنما ما يحدث فرقاً بينهما ليس ما يمتلكون، بل الطريقة  
التي يختار كل منهما استخدام العقل والوقت، إن أروع آلة تم خلقها على الإطلاق هي الآلة التي حبانا الله  
جميعاً بها، هي العقل البشري، وطريقة إدراكك له هي التي وضعتك في الظروف التي أنت بها الآن، وتغيير  
طريقة استخدامك له سوف تغير حياتك بالكامل وتصل بك إلى تحقيق كل ما تتمناه.**

يفركز وعن مَن يفركز واستخدامهما، اربط  
أهدافك بهدف روحي فيزداد حماسك تلقائياً،  
ولكي تحقق نجاحاً عظيماً لابد أن تكون لديك  
رؤية قوية وحماس ورغبة متقدة لا يمكن  
كبحها.

إننا كلما تحكمتنا في إدارة العقل تحكمتنا كثيراً  
في إدارة الحياة، نصبح إلى حد كبير أكثر سعادة،  
لا توجد حدود للأفاق المتاحة أمامك سوى  
الحدود التي يضعها عقلك أنت.

إننا بتحديد ما نريد وبالتوجيه الإيجابي السليم إلى  
كل ما أمرنا به رب المجد إلى كل الخير والسلام،  
وبالتخطيط العملي والتحفيز المستمر نحقق  
أهدافنا ونجعل يومنا حلو..  
وبنعمة ربنا.... بكرة أحلى!!:

**د. ميلاد فايز موسى**

مدرب معتمد من البورد الهولندي NTINLP

وماستر كوتش معتمد من البورد الأمريكي

ABNLP

www.miladmoussa.com

إن ما أنت عليه الآن من ظروف هو نتاج  
لتوجيه عقلك، ابدأ من الآن وفوراً في توجيه  
عقلك نحو السعادة، إلى الحب والخير ومساعدة  
الناس وتقبلهم واحترامهم، إلى البناء والتشجيع  
والمساندة، إلى كل ما هو إيجابي، إن حب الناس  
وخدمتهم هو القيمة العليا من الحياة، ولحياتك  
ولواجهة تحدياتك توجد حقيقة علمية تقول:  
(لا توجد مشكلة تقف أمام عقل يفكر ويركز في  
الحلول).. ضع هذه الحقيقة أمامك في كل أمور  
حياتك، وستحدث معجزات في حياتك بصورة لم  
تتوقعها من قبل.

### 3- التخطيط

ضع أهدافك على الورق، خطط لحياتك، ابدأ  
خطوات عملية مختلفة لم تقم بها من قبل،  
تَحَمَّل المسؤولية وإخراج نفسك من منطقة  
الراحة التي تعودت عليها، كن جاهزاً لبذل  
المجهود ودفْع ثمن النجاح.

### 4- التحفيز

إن التحفيز مثل النيران إن لم تدها بالوقود  
فسوف تجذو وتجذوتها، استشعر المشاعر التي  
ستنتابك عند تحقيق أهدافك، ابحث عما

هناك ٤ وظائف أساسية للعقل عندما  
نستخدمها بطريقة مثالية نحقق نجاحاً أكثر ثراءً  
وسعادة هم: التحديد والتوجيه والتخطيط  
والتحفيز..

### 1- التحديد

تَعَوِّدْ أن تسأل نفسك باستمرار دائماً سؤالين:  
ماذا أريد بالتحديد؟ والإجابة هي رؤيتك في  
الحياة، ولماذا أريده؟ والإجابة هي قيمتك  
الحقيقية، أنك عندما تعرف تماماً ماذا تريد،  
ستكون قادراً على التعرف عليه حين رؤيته،  
وستتعرف على الفرص التي ستساعدك على  
الحصول عليه.

### 2- التوجيه

تخيل أن عقلك منقسم بالطول إلى نصفين،  
النصف الأول محفور عليه بحروف مزخرفة  
(التوجيه إلى التفكير الإيجابي)، والنصف الثاني  
محفور عليه بنفس الحروف (التوجيه إلى  
التفكير السلبي)، عندما تستخدم النصف الأول  
فإنك تجذب إليك النجاح والثراء والسعادة،  
بينما عندما تستخدم النصف الآخر يسلبك  
النجاح والثراء والسعادة!!

الإضافي.

السنغال حصلت لقبها الثاني بعد لقب ٢٠٢١م.. بينما خسر المغرب النهائي للمرة الثانية بعد نسخة ٢٠٠٤م أمام تونس ليظل رصيد المغرب لقب وحيد في ١٩٧٦م



أسود التيرانجا تنتزع لقب كأس الأمم الأفريقية من أنياب أسود الأطلس بعدما تصدى ميندي لضربة جزاء في الدقيقة الأخيرة من الوقت الأصلي قبل أن تسجل السنغال هدف الفوز والتتويج في الشوط الأول



## السنغال بطلاً للأمم أفريقيًا 2025 م

**الجوائز المالية لكأس أمم إفريقيا 2025**

4 مليون دولار	10 مليون دولار
الوصيف	البطل

800 ألف دولار	1.3 مليون دولار	2.5 مليون دولار
المتأهلون لمرور 16	المتأهلون لربع النهائي	المتأهلون لنصف النهائي

500 ألف دولار	700 ألف دولار
المركز الرابع في المجموعات	المركز الثالث في المجموعات

السنغالي ساديو ماني أفضل لاعب. المغربي ياسين بونو أفضل حارس مرمى. المغربي براهيم دياز هدف البطولة.

م	الفريق	لعب	فوز	تعادل	هزيمة	له	عليه	فرق	نقاط
1	السنغال	7	6	1	0	13	2	11	19
2	المغرب	7	4	2	1	9	2	7	14
3	نيجيريا	7	5	2	0	14	4	10	17
4	مصر	7	4	2	1	9	4	5	14
5	الجزائر	5	4	1	0	8	3	5	12
6	ساحل العاج	5	3	1	1	10	4	6	10
7	الكاميرون	5	3	1	1	6	5	1	10
8	مالي	5	0	4	1	3	4	-1	4
9	الكونغو الديمقراطية	4	2	1	1	5	2	3	7
10	جنوب أفريقيا	4	2	0	2	6	6	0	6
11	بوركينافاسو	4	2	2	0	4	2	2	6
12	تونس	4	1	2	1	7	6	1	5
13	موزمبيق	4	1	4	0	3	9	-5	3
14	بنين	4	1	4	0	3	7	-5	3
15	السودان	4	1	4	0	3	8	-6	3
16	تنزانيا	4	0	2	2	3	5	-2	2
17	أنجولا	3	2	1	0	2	3	-1	2
18	جزر القمر	3	2	1	0	2	0	2	2
19	زامبيا	3	2	0	1	4	1	3	2
20	زيمبابوي	3	1	2	0	4	6	-2	1
21	أوغندا	3	1	0	2	3	7	-4	1
22	الجابون	3	0	0	3	4	7	-3	0
23	غينيا الاستوائية	3	0	0	3	2	6	-4	0
24	بوتسوانا	3	0	0	3	0	7	-7	0

## الترتيب النهائي

باقلي أمير

**أبطال** كأس أمم إفريقيا

3	4	5	7
نيجيريا	غانا	الكاميرون	مصر
2	2	2	3
السنغال	الكونغو الديمقراطية	الجزائر	كوت ديفوار
1	1	1	1
جنوب أفريقيا	زامبيا	السودان	تونس
1	1	1	
الكونغو	المغرب	إثيوبيا	



## حوار مع

### الفنانة

# سيلفيا

## نجمة المسرح والسينما والتلفزيون

### الجزء الأول

لقاؤنا من خلال مجلتكم -عزيري القارئ- مع الفنانة الشاملة/ سيلفيا، فبالإضافة لموهبة التمثيل- حيث أنها لم تترك فرعاً من فروعه إلا وطرقت بابه- فعلى سبيل المثال وليس الحصر:  
الإذاعة: (اسمهان).. المسرح: حيث البطولة المطلقة (الصرخة)، كما شاركت النجم الكبير الراحل/ سمير غانم الكثير من أعماله.. السينما: (بنات وسط البلد)..  
الدراما: (دقات الساعة).. الأفلام المسيحية: (السائح)، (أنسيموس)..  
كما أنها كاتبة سيناريو.. وعملت لفترة كممثلة إعلانات..  
وبالإضافة لما سبق فهي فنانة تشكيلية بحكم دراستها الجامعية..  
فإلى هذا الحوار الشيق الشامل لرحلتها الفنية..

### حوارنا مع ماجد مكرم

ثم بدأنا نسافر للعديد من الدول لعرض مسرحيتنا، ذهبنا لسرايفو، الهند، مهرجان مارسيليا، مهرجان قرطاج، ومهرجانات أخرى، وعندما سافرنا لسوريا كنا نعرض ٣ عروض في اليوم الواحد بسبب الإقبال الشديد..  
كانت مسرحية ناجحة، استخدمنا فيها لغة الجسد..

### ++ ماهو الفرق بين المسرح التجريبي الواقعي، من منظور كفنائة تشكيلية؟

المسرح التجريبي مثل اللوحة السريالية أو التكعيبية أو التأثرية، أي لا توجد قواعد محددة كل شخص من المشاهدين يفهمها بطريقة مختلفة عن المتفرج الآخر، بالرغم من تكوينها التقليدي (بداية - وسط - نهاية) إلا إنه ليست لغة الحوار الكلامي هي القائمة وربما تكون قليلة جداً، ممكن أن تستخدم لغة الجسد/ باليه/ أداء حركي/ لغة الموسيقى/ الأغاني.. لأن الهدف أن نصل للعالم كله،



مع المحررات أثناء إجراء الحوار

كبار ليخرجوا لنا أمثال/ سعد أردش، علي فوزي، سمير فهمي.. فكنت في منطقة الظهور بسبب التنافس بين الجامعات، وكنت قد حصلت على المركز الثاني على مستوى الجامعات في التمثيل، وبالفعل حصلت على لقب ملكة جمال الجامعات..

### ++ بداية التمثيل في فريق الكلية..

منذ بداية التحاقني بالكلية قررت أن ألتحق بفريق المسرح، لأن التمثيل خارج كليتي كان سوف يقابل برفض الأسرة، ثم بعد ذلك أصطحبتهم لمشاهدة العروض التي كنت أشارك فيها لأثبت لهم أن المسرح قيمة وليس كلاماً فارغاً..

### ++ البداية الحقيقية للتمثيل..

بمجرد تخرجي قدمت أوراقني في مسرح الطليعة، ولكي أسير في الطريق كأني ممثل فكان طريقي هو المسرح، وبالفعل شاركت في أول مسرحية وكانت بعنوان: (مخدة الكحل) مع الفنانة القديرة/ سميرة عبد العزيز، والتي حصلت على المركز الأول في مهرجان المسرح التجريبي كأفضل عرض مسرحي مع د/ إنتصار عبد الفتاح، وبالرغم من أن المهرجان عمره آنذاك ١٠ سنوات إلا أننا كنا لأول مرة نحصل على المركز الأول بين الفرق الدول المشاركة (٤٣ دولة) ومنهم دول عربية وذلك عام ٢٠٠٠ م،

### ++ بطاقة تعارف..

الاسم: سيلفيا

من مواليد الإسكندرية.

المؤهـل: بكالوريوس تربية فنية -جامعة حلوان- فنانة تشكيلية.

### ++ بداية.. حديثنا عن طبيعة الدراسة في كليتك، ثم عمك كفنائة تشكيلية..

نحن ندرس في الكلية العمل الفني بدايةً من الخامة بتنوعها على مدار السنين، مروراً بكل المراحل الفنية حتى اكتمال العمل الفني، فنحن نعمل بأيدينا أكثر من كليات الفنون الجميلة، فهم يصممون أما نحن فننفذ تصميماتهم، سواء نحت أو رسم.. إلخ، وكان خريج كليتنا يتخرج فناناً تشكيلياً عالمياً مهماً وذو شأن، إلى أن

تبدل الحال أصبح الخريج يسعى بأن يعمل مدرساً للرسم في إحدى المدارس!!

بالنسبة لعملني بالفن الشكلي فأنا لي أعمال فنية عبارة عن عدة لوحات، كنت أعرضها لمدة ١٢ سنة في جاليري بمصر القديمة..

### ++ قصة اختيارك كملكة جمال جامعة حلوان..

كنت قد ذهبت لمجلة (حواء) لأتدرب على الإخراج الفني للمجلات، ففوجئت بوضعهم صورتي على غلاف العدد الذهبي لمجلة (دارالهلل)، ما دفع المحيطون بي لحنني على الاشتراك في مسابقة ملكة الجمال بالجامعات، وبخاصة وأنتني كنت أمثل في الكلية مسرحيات عالمية، وكان يأتي إلينا مخرجين



في فيلم السائح (المتاهري)

### ++ والأعمال الدرامية..

بدأت بعد ذلك في المشاركة فيها بداية من (دقات الساعة)، (أمل وأقدار) حينما كانت صوت القاهرة تنتج أعمالاً فنية ذات قيمة، كذلك عملت في الإذاعة مسلسل (أسهمان)، وذلك لأني أقدر أن أغير من تون صوتي، وهذا ماتعلمته في المسرح بالإضافة للغة الجسد..

ومسلسلات تليفزيونية مثل: (أدهم الشرقاوي) مع محمد رجب، و(قصة الأمس) مع المخرجة/ إنعام محمد علي، و(بفعل فاعل) مع الفنانة/ تيسير فهمي... وكانت لي أدوار مهمة مع مخرجين هائلين.

### ++ بالنسبة لأدوارك السينمائية..

كنت أحاول أن أبدأ وأكون متميزة في الأفلام، فمثلاً في فيلم (بنات وسط البلد) للمخرج/محمد خان كان هناك ٥٠ فتاة يقرأن الدور ولكنني غيرت في طريقة القراءة بأن قرأته بلهجة لبنانية ما أدى لاختياري، لأنني أحسست أن هذا الدور لا ينفعه سوى سيدة لبنانية، كذلك مثلت مع المخرج/ محمد أبو سيف فيلم (النعام والطاووس) مع الفنانين/ خالد صالح، مصطفى شعبان، بسمة، وكانت في بداية حياتنا الفنية، وفيلم (إحنا إتقابلنا قبل كدة) مع نبلي كريم....

### ++ من أين إتقانتك للهجات المخلفة، سواء العربية أو الصعيدية؟

كنت قد عشت في الجزائر مع أسرتي وأنا صغيرة مدة ٥ سنوات ما ساعدني على إتقان لهجتهم ولهجات أخرى بسبب إن البناية التي نطقن فيها كان بها العديد من العرب: سوريين، عراقيين، لبنانيين.. وبعد عودتنا لمصر ذهبنا لمحافظات كثيرة في صعيد مصر كل هذا جعلني أتقن اللهجات

### اتجهت للإعلانات كي أتمكن من الإنفاق على العمل المسرحي

### المختلفة.. ++ تأتي لمحطة هامة في رحلتك الفنية ألا وهي عملك مع الفنان الكوميدي الراحل/ سمير غانم..

إجابة هذا السؤال الهام وغيره من الأسئلة الشيقة، نستكملها معك عزيزي القارئ في العدد القادم إن شاء الرب وعشنا.. في اللقاء..

ماجد مكرم

15

أسئلة النور

فبراير 2026

لممثلين شباب من الوجوه الجديدة.

### ++ ماذا عن أدوار البطولة؟

عملت مسرحية (الصرخة) وكانت من بطولتي ومن إخراج/ مجدي الناصر، وكانت تعبر عن قهر المرأة منذ طفولتها: وهي عبارة عن بنت تولد في شرقنة ويؤكل أخواها التوأم ثم تُحسب في منزلها، ثم تتعلم بشكل قهري من معلمها، ثم تحب تمثالاً وتتخيل أنه يحرك ثم يرجع لموضعه مرة أخرى.. إلى أن تقضي عليها الظروف المحيطة في نهاية العرض، وكنت أتحدث بالعامية في حين يتحدث الباقي معي بالفصحى دليل الانفصال عن الواقع من خلال فكرة تجريبية وليست واقعية، وكنت على المسرح وحدي لمدة ساعة وربع أقوم بتغيير موتيقات ملابس بسرعة شديدة خلال دقيقة، وكانت تتضمن أول مشهد ختامي على المسرح يقدم بطريقة السلويت، أدى إلى عمل ضجة كبيرة فقد كان شيئاً صادمًا وجديدًا.

### ++ وما صدق هذه المسرحية؟

حضر العديد من الصحفيين العروض، وعرضناها في الجامعة الأمريكية وكان أول عرض من خارج الجامعة يعرض فيها، كذلك عرضنا في مركز الإبداع بالإسكندرية والمسرح القومي والطبعة والسلام وللأسف لم تُصوّر تليفزيونياً.

ثم عملت بعد ذلك في معظم مسارح الدولة، وهذا ماجعلني أسير على المسار السليم، وهذا ما مكنتني من عضوية النقابة، وكأني درست في معهد الفنون المسرحية ولكن بشكل عملي وليس نظري. وأنا ليس لي أحد واسطة في الوسط الفني، ولكنني أخذت الموضوع خطوة خطوة، ولم يكن الربح المادي في حسابي ولكنني كان هدفي التمثيل فقط إيماني بالعمل الفني ورسالته.

### ++ وماذا عن تمثيلك في الفقرات

### الإعلانية؟

كان لا بد أن أمثل في الإعلانات لأنها هي التي تصرف على الأعمال الفنية ووجودي في المسرح، وذلك لعدم وجود عائد مادي من التمثيل والذي كان بمثابة هواية بالنسبة لي، فغالبية الفنانين بدأوا بالإعلانات ثم التمثيل أما أنا فكان الاثنان في ذات الوقت للإنفاق..

لأنني قد يحصل الفنان على تقدير من النخبة أو المثقفين لكن لم يصل للجمهور بشكل جماهيري، وأنا أشكر الله أن الصحفيون كانوا يثنون على أدواي برغم عدم معرفتهم المسبقة لي، فكان كل منهم ينتبه للموهبة الجديدة بالعمل، لما به من بروزة لأدواي..

وننقل له عاداتنا وتقاليدنا من خلال أدوات بيئية، كل هذا ميكس مع مخرج له عقلية يقدر على جمع كل هذا لتقديم فكرة ظاهرة للمتفرجين ولكن بدون تشتيت أو ملل..

بعكس المسرح الواقعي فهو مثل البورتريه الذي

نرسم فيه منظر طبيعي، والذي قد يجسد قصة تاريخية مثل مسرحية (الملك لير) -على سبيل المثال- لا ينفع التغيير فيها وأن كان كل مخرج ينظر إليها من منظور رؤيته، ولكن في إظهارها التاريخي الثابت..

### ++ ماذا بعد مسرحية (مخدة

### (الكحل)؟

توالى الأعمال.. مسرحية (الأولة في الغرام) مع المخرج الراحل أ/ فؤاد عبد الحي -رحمه الله- وكانت مسرحية أقرب إلى الفرعونية باللغة العربية الفصحى، ثم مسرحية: (الخروج إلى النهار) للمخرج د/ إنتصار عبد الفتاح، وكنا نعرضها في قصر الأمير طاز، وكانت مسرحية عبقرية تجمع بين الموسيقى والفلكلور من كتاب الموق الفرعوني، وعادة مسرحيات د/ إنتصار تجمع بين الموسيقى والإيقاع لأنه في الأصل دكتور في الإيقاع الموسيقي، فكان يجمع الفلكلور النوبي والتنورة والفرعوني، فكان يُدخل كل عناصر العمل المتاحة داخل العمل المسرحي الواحد، لدرجة أن وزير الثقافة وقتذاك د/ فاروق حسني شاهد العرض ثلاث مرات، كذلك شاهدها وزير السياحة والآثار السابق د/ زاهي حواس أكثر من مرة، وكانت تعرض في مكان مفتوح فاستغلينا الطبيعة: كان المطر والرياح والعواصف تخدمنا.. بل كانت صوت مخرطة الملوخية تعمل إيقاعاً، كذلك صوت المياه المندلقة من الخرطوم، الدبابة على طشت الغسيل المقلوب، القباقيب.. كنا نستخدم كل شيء متاح ونُسخره داخل العمل الفني، فلم يكن هناك أي عائق، وهذا شيء رائع وكان بالنسبة لي خيال بل فوق الخيال..

وكان معنا نخبة من النجوم العظماء بالإضافة



في أحد المشاهد أمام الفنان القدير يوسف فوزي

حوار العدد



# دعوت

## من ضيقي الرب فاستجابني

### (يونان 2: 2)

# التبوءات

إعداد: ماجد مكرم

مراجعة

## صورة تاريخية



في عام ١٩٥٣م تم اصطياد هذا الحوت في بحر الشمال بين هولندا وإنجلترا، طوله ٣٥م، طول راسه فقط ٨م، لذلك أسموه (حوت يونان)، وخصصوا له سفينة تحمله وتطوف به حول العالم، وقد تم عرضه في ميدان التحرير بالقاهرة عام ١٩٥٥م

آية العدد من سفر يونان النبي بمناسبة صومه، وهي مكتوبة بنوع خط نعرضه لك لأول مرة في صفحتنا -عزيزي القارئ- اسمه: خط النسخ الشريطي (الصحفي)، وهو مشتق من خط النسخ التقليدي ويكتب به عناوين الصحف، وهو يمتاز بالوضوح وسهولة القراءة:::

دراسة مبسطة للكتاب المقدس

## ٣٥ - مقدمة في سفر يونان

### محور السفر

+ سيادة الله، رسالة الله إلى كل العالم، التوبة، رافة الله.  
+ الله يترفق بالجميع (نينوى)، بلعام الوثني الذي تنبأ عن المسيح، أصدقاء أيوب، وكليم ليسوا يهودا)، رأوا رؤى سماوية (أبيمالك ملك الفلستينيين أيام أبونا إبراهيم، لم يدعه يخطأ لسارة - ملكي صادق كان كاهنًا لله العلي، بل وبارك إبراهيم، ولم يكن يهوديًا، فرعون ونيوخذنصر بأحلام - إرسالية إيليا لصيدون، وأليشع لأرام).  
+ ترقب مجيء المسيح.  
+ توبة أهل نينوى عن طريق مناداة يونان، وبينما نجد اليهود يقاومون الأنبياء ويضطهدونهم. حتى رفضوا المسيح وقبله الأمم.

### أهم الشخصيات

+ يونان.

### أهم الأماكن

+ البحر - نينوى.

### غاية السفر

+ أكد العهد القديم حقيقة أن الله محب لكل البشرية وذلك قبل مجيء السيد المسيح

بسبعة قرون، فبعث يونان النبي اليهودي في إرسالية إلى نينوى عاصمة آشور للتوبة وقد اشتهر الآشوريون بالعنف.  
+ بحث الله عن كل نفس بشرية لأجل خلاصها بروجوعها إليه، فيهتم بيونان النبي العاصي وأهل السفينة الوثنيين وأهل نينوى القساة.  
+ رحمة الله على الجميع، وتقديمه الخلاص لكافة البشر دون محاباة.

### يونان النبي

+ نبي من جت حافر، وهي تبعد مسافة ساعة سيرًا على الأقدام عن الناصرة التي من منطقة الجليل.  
+ يُقال أنه ابن أرملة صرفه الذي أقامه إيليا النبي من الموت (١ مل ١٧: ١٧ - ٢٤) ويرى البعض أنه كان مناسبا أن يُرسل يونان للأمم حيث أن أمه أممية.  
+ تنبأ يونان بين أمتاي في أيام برنعام الثاني ملك السامرة (٢ مل ١٤: ٢٥) وقد تنبأ أن الله يرد حدود السامرة إلى مدخل حماة شمالاً وإلى بحر العربة جنوباً.  
+ كان نبياً لإسرائيل (مملكة الشمال) حوالي (سنة ٨٢٥ - سنة ٧٨٤ ق.م).  
+ تنبأ بعد أليشع النبي وقبل عاموس وهووش وعاصر عاموس النبي.

## الجبين عند الفراعنة



كان الجبين من الأكلات الأصيلة عند الفراعنة، وقد اكتشف علماء الآثار عام ٢٠١٨م أقدم قطعة جبن في مقبرة بسقارة عمرها ٣٢٠٠ عام، كما نجد صور في المقابر تصور مراحل عمل الجبن وهي التي تتبع حتى الآن في القرى المصرية.. وقد ذكر الجبن في الكتاب المقدس ٣ مرات منهم مرتان في قصة داود النبي (١ صم ١٧: ١٨)، (٢ صم ١٧: ٢٩) «...جَبْنٌ بَقْرٍ لِدَاوُدَ».. والثالثة في (أي ١٠: ١٠) «حَخَّرْتَنِي كَالْجَبْنِ» وهي توضح عملية التخبثر في صناعته:::