

رسالة النور والعجايب

السنة الـ 12
العدد 130

مارس
2026

www.omelnourwelagypy.com

عيد الصليب

١٠ برمهات - ١٩ مارس

مجاناً
مع العدد

كَلِمَةَ الصَّلِيبِ
عِنْدَ الْهَالِكِينَ جَهْلًا،
وَأَمَّا عِنْدَنَا نَحْنُ الْمُخْلِصِينَ
فَهِيَ قُوَّةُ اللَّهِ

رسالة بولس الرسول الأولى
إلى أهل كورنثوس ١: ١٨



في هذا
العدد

الجزء الثاني من:
حوار مع...

الفاتنة

سيفيا

تجمة المسيح والسليمة والتأثير



www.omelnourwelagypy.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 الْآبِ وَالْإِبْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ
الَّذِينَ هُمْ مِنْهُمْ
الَّذِينَ هُمْ مِنْهُمْ

أرسالة النور
والعجايب
السنة الـ 12 - العدد 130
مارس 2026

بركة وصلوات قداسة البابا تواضروس الثاني

وشريكه في الخدمة الرسولية

نياافة 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

طبعت في



م. ميخائيل صبيح

«كَانَ مِنْ هَمَّنَا أَنْ نَجْعَلَ
فِيهَا كَتَبْنَاهُ فَكَاهَهُ لِلْمُطَالِعِ،
وَسُهُولَةً لِلْحَافِظِ
وَفَائِدَةً لِلْجَمِيعِ.»
(٢ ملك ٢: ٢٦)

الرب معكم وبيارك عليكم
دوماديوس
٢٠٢٦

صوم العنقاء ٢٠٢٦/١٨

تقرأ في هذا العدد

كلمات نافعة	الصوم الأبرعيني	الصليب	التجربة
القمص بيمن	الأنبا دوماديوس	البابا تواضروس الثاني	البابا شنودة الثالث
٤	٤	٣	٣
صحة وجمال	بركة حياتنا	حول العالم	بأقلامهم
٨	٧	٦	٥
تنمية بشرية مسيحية	العائلة المقدسة	صحة نفسية	سفرة وطبيلية
١٢	١١	١٠	٩
الديوان	حوار العدد	حوار العدد	تذكارات
١٦	١٥	١٤	١٣

<https://omelhourwelagypy.com>
Romelhourwelagypy
romelhourwelagypy@gmail.com



SCAN ME

شهر مارس

شهر مارس من كل عام نعيش فيه أيام الصوم الكبير المقدس بحلاوته وقراءته و قدساته ونسكياته.. وعلى ما يبدو أن من جمال هذا الشهر فقد غادر فيه إلى السماء الكثير من القديسين المعاصرين المحبين إلى قلوبنا، مثل البابا كيرلس السادس، والبابا شنودة الثالث، وأبونا فلتاؤس السرياني، وأبونا بيشوي كامل، وأبونا ميخائيل إبراهيم.. ولحق بهم الأنبا صرابامون رئيس دير الأنبا بيشوي السابق.. وغيرهم من القديسين.. (خصنا تذكراً خاصاً لهم صفحة ١٣). وفي هذا الشهر أيضاً نحتفل يوم ٢١ ببداية فصل الربيع وأيضاً بعيد رد الجميل لكل الأمهات على أتعابهم والمشقات التي تتحملها كل أم في سبيل بيتها مع زوجها وأبنائها.. فهو عيد ليس للأمهات فقط ولكن لكل امرأة تتعب وتقدم خدمة سواء لأسرتها أو للمحيطين بها.. وأقول لكل من فقد أمه بالجسد - وأنا أعلم تماماً أنه لا تعويض عن الأم- فلتحتفل بتكريم الأم بالصلاة من أجل أن ينيح الله روحها في فردوس النعيم.. وانظر حولك فما أكثر الأمهات التي تحتاج إلى التكريم.. الزوجة.. الأخت.. الخالة.. العمه.. كل كبار السن سواء سيدات أو حتى الرجال الذين ليس لهم أحد يذكرهم أو يخدمهم.. الذين يشعرون بالوحدة في بيوتهم أو ديار المسنين..

نأمل عزيزي القارئ أن يحوز هذا العدد إعجابك ونأخذ بركة هذه الأيام المقدسة في حياتنا.. ولربنا المجد الدائم.. آمين

ولكن عام ومحفز لكم بغير..

أفكار

صلوا من أجلنا..

مارس ٢٠٢٦

التجربة على الجبل..

لمثلث الرحمات البابا شنودة الثالث



تسند النفس وقت الضيق. الذي يملأ قلبه بالإنجيل، يجد في ساعة التجربة نوراً يرشد فكره، وقوة تحفظ إرادته. إن الجهل بالكلمة يجعل الإنسان سهل الانقياد، أما الثبات فيها فيجعل النفس حصينة.

الجبل الحقيقي في داخلنا

لسنا بحاجة إلى جبل من حجر لكي نُجرب. فلكل إنسان جبله الخاص، حيث يختلي بفكره، وتدور المعركة في أعماقه. هناك يتحدد المصير: إما أن ينحني القلب لإغراء عابر، أو يرفع عينيه إلى السماء فينتصر.

التجربة إذن ليست نهاية الطريق، بل قد تكون بدايته الحقيقية. فمن يجاهد ويصبر، يتحول الجبل في حياته من موضع حرب إلى موضع مجد، ومن ساحة تجربة إلى ساحة نصر.

حروب الاحتياج والمجد والسلطان

تنوّعت التجارب على الجبل: حجرٌ يتحول إلى خبز، ومجدٌ بلا صليب، وسلطانٌ بلا طاعة. هكذا يحارب الشيطان الإنسان في احتياجاته، وفي كرامته، وفي طموحه. يريد أن يعطيه شيئاً سريعاً، لكن بعيداً عن مشيئة الله. أما طريق الرب فليس اختصاراً، بل هو طاعة وثبات، حتى لو كان الطريق ضيقاً.

«مكتوب».. سر الغلبة

كان الرد الإلهي في كل مرة: «مكتوب». كلمة الله ليست حروفاً تُتلى، بل حياة

حينما نقرأ عن التجربة على الجبل، لا نقف أمام حادثة تاريخية فحسب، بل أمام صورة حيّة للصراع الدائم بين الخير والشر، بين مشيئة الله ومكر العدو. لقد صعد الرب يسوع إلى الجبل بعد صوم أربعين يوماً، وهناك سمح أن يُجرب، لا لأنه ضعيف، بل ليعلمنا كيف ننتصر.

التجربة لا تعني السقوط

ليس كل من يُجرب يكون قد أخطأ. فالتجربة حرب، والحرب لا تعني الهزيمة. قد تأتيك الفكرة، وقد يحاربك العدو باقتراح أو شهوة أو خوف، لكن الخطية لا تتم إلا إذا قبِل القلب واستجاب. أما إن قاوم الإنسان وثبت، تحوّلت التجربة إلى إكليل.

الصليب..

طريق الحياة والفرح

لقداسة البابا تواضروس الثاني

بمناسبة عيد الصليب (١٠ برمهات - ١٩ مارس)

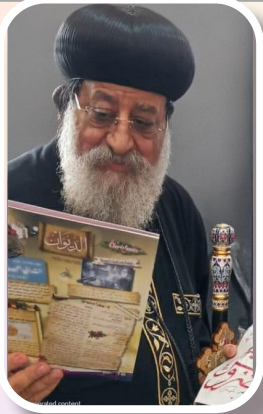
في كل مرة نحتفل فيها بعيد الصليب، لا نحتفل بقطعة خشب، بل بسرّ الخلاص الذي أضاء العالم.. الصليب في المسيحية ليس علامة ألم فقط، بل علامة حبّ وبذل وفداء. هو الجسر الذي عبرت به البشرية من الموت إلى الحياة، ومن الظلمة إلى النور.

الصليب حبّ مُعلن

عندما ننظر إلى الصليب، نرى محبة الله للإنسان وقد بلغت أقصاها. لم تكن قصة الصليب حادثة عابرة في التاريخ، بل كانت خطة إلهية لخلاص الإنسان. فالمسيح قبِل الصليب بإرادته، ليحمل خطايا العالم، ويعطينا حياة جديدة. لذلك صار الصليب علامة الرجاء، لا علامة الهزيمة.

الصليب قوة في الضعف

قد يبدو الصليب في نظر العالم ضعفاً، لكنه



مقابل. كل موقف نختر فيه الخير على حساب راحتنا هو صليب، وكل مرة نقدّم فيها ذواتنا لأجل الآخرين نصير شركاء في بركة الصليب.

الصليب طريق الفرحة

العجيب أن الكنيسة تحتفل بالصليب بفرح. لماذا؟ لأن الصليب لم يكن نهاية القصة، بل بدايتها. وراء الجمعة يأتي فجر القيامة، ووراء الألم يولد المجد. لذلك نحمل الصليب برجاء، عالمين أن الله لا يترك أولاده، وأن كل تعب يُحتمل لأجل اسمه يتحول إلى فرح عميق.

في عيد الصليب، لیتنا نُجدّد محبتنا للمسيح، ونثبت في طريقه، ونجعل من الصليب نوراً يقود خطواتنا، حتى نصير شهوداً للمحبة التي غلبت العالم.

في الحقيقة قوة. فمن خلال الاتضاع والبذل والغفران انتصر المسيح. وهكذا نتعلم أن طريق القوة الحقيقية ليس في العنف أو الكبرياء، بل في المحبة التي تحتمل وتصبر. عندما نحمل صليبنا كل يوم، نحمله بروح الثقة أن الله يعمل في ضعفنا ويحوّله إلى بركة.

الصليب في حياتنا اليومية

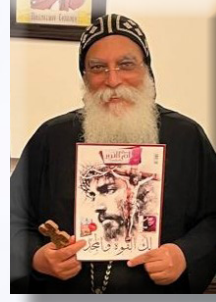
الصليب ليس مجرد شعار نرسمه، بل حياة نعيشها. هو أمانة في العمل، وصبر في الضيق، وغفران عند الإساءة، وخدمة بمحبة دون انتظار

الصوم الأربعيني المقدس

مقال يكتبه لنا خصيصاً

نيافة الأنبا دوماديوس

أسقف 6 أكتوبر وأوسيم



أسمى وأنقى من المفاهيم الأرضية شارحاً لنا الطرق التي يستخدمها عدونا لكي ما يعمي بصائرنا ويظهر لنا بريق الحياة الأرضية ولمعانها على حسب

مفهوم العالم، لكن نشكر الله الذي يقودنا في طريق نصرته مدافعاً عنا منتصراً لنا. من أجل ذلك نرى ونحن على أعتاب الصوم المقدس أن إنجيل أحد الرفاع يحمل لنا رسالة المسيحي كما ينبغي أن يكون عليه، لأن الصوم ليس فقط تغيير في أنواع الأطعمة أو في طول فترة الانقطاع، بل لابد أن يصاحب الصوم ممارسات روحية أخرى فما فائدة الصوم بدون صدقة، من أجل هذا جاء الإنجيل لكي ما يعلمنا كيف ينبغي ونحن في بداية الصوم أن نقدم صدقة وكيف نقدمها وأن نصلي وكيف نصلي وأن نصوم وكيف نصوم، لأن السيد المسيح كان ينتقد كل أفعال اليهود وعلى رأسهم كهنتهم وكتبتهم، لقد كانوا يهتموا بالظاهر وتركوا الداخل، لكن

جاء المسيح لكي ما يعلن لنا أن كل مجد ابنة الملك من داخل، وأي عمل نعمله من أجل الله فلا بد أن يكون في الخفاء حتى نأخذ أجرتنا من الله وليس مجد العالم، لأن الله يرى في الخفاء وهو الذي يجازي علانية.. لذلك قال: «وَأَمَّا أَنْتَ فَمَتَى صُمْتَ فَأَدْهُنْ رَأْسَكَ وَأَغْسِلْ وَجْهَكَ، لِكَيْ لَا تَظْهَرَ لِلنَّاسِ صَائِماً، بَلْ لِأَبِيكَ الَّذِي فِي الْخَفَاءِ..» (مت ٦: ١٧).. و «مَتَى صَنَعْتَ صَدَقَةً فَلَا تُعَرِّفْ شِمَالَكَ مَا تَفْعَلُ يَمِينُكَ» (مت ٦: ٣).. و «مَتَى صَلَّيْتَ فَأَدْخُلْ إِلَى مَخْدَعِكَ وَأَغْلِقْ بَابَكَ، وَصَلِّ إِلَى أَبِيكَ الَّذِي فِي الْخَفَاءِ..» (مت ٦: ٦).

هذا هو أول درس أعطته لنا الكنيسة من خلال إنجيل أحد الرفاع، وتنقلنا من الأحد الأول إلى توجيه نظرنا إلى قلب الإنسان بكنز الإنسان لأنه حيث يكون كنزك هناك يكون قلبك أيضاً، شارحاً لنا طرق إبليس في محاربة الإنسان عن طريق سوس العالم، وعن طريق الذين يريدون أن يسرقوا قلوبنا ويعدوها عن هدفها الأصلي ورجائها وهو الحياة الأبدية.

وكل عام وحضراتكم بكل خير..

قصص هادفة

قصة قبطان السفينة..



القصص بيمن بهيج

منذ أكثر من قرن من الزمان، غرقت السفينة العظيمة تيتانيك.. هل تعرفون لماذا؟!!

الذين صمموها قاموا بتصميمها على أحدث الطرق.. وقام بذلك أحرف مهندسين العالم وقتئذٍ.. ولأن شدة ثقتهم في تيتانيك وثقتهم بأنها لن تغرق، لم يضعوا على السفينة قوارب نجاه تكفى عدد المسافرين عليها!!

ويا للمفاجأة لقد غرقت تيتانيك!!

بعد مدة وجيزة من حادثة تيتانيك التي أفضعت الناس، كان هناك سفينة مبحرة إلى أوروبا.. وقد أصاب المسافرين عليها الهلع والفرع بسبب حادث تيتانيك..

وفعلًا هبت عاصفة مدمرة.. فطلب القبطان من المسافرين أن يتجمعوا في وسط السفينة!! ولكن شاعت بين الركاب شائعة بأن قوارب النجاة لا تكفي.. وأن القبطان وطاقم السفينة سيأخذون العدد المحدود هذا من القوارب وينجوا بأنفسهم ويهلك الباقين!!

فانهار ركاب السفينة وساد الزعر عقول الناس.. وفي وسط هذا وجدوا طفلاً صغيراً يهدئ من روعهم ويقول لهم: «لا تخافوا لن يهرب القبطان ويتركنا..»

فسألوه: «من أين أتيت بهذه الثقة في القبطان؟!!».. فقال لهم: «القبطان أبي وأنا معكم على ظهر السفينة.. ولا أظن أنه سيتركني أهلك وينجو بحياته».

والآن هل تستطيع أن تعرف من هو قبطان سفينتك!!؟

قَدَسُوا صَوْمًا

(سفر يوثيل ١: ١٤)

أسابيع الصوم الكبير



بأقلامهم

هل تعلم؟؟

- اسم البابا شنوده الثالث يتكون من : ١٧ حرف
- هو البابا رقم : ١١٧
- هو أسقف الإكليريكية و أسس : ١٧ فرعاً للإكليريكية
- عدد المطارنة و الأساقفة و الخوري ايبسكوبوس
الذين رسمهم : ١١٧
- تتيح يوم : ١٧ مارس
- وفي الساعة : ١٧ و الدقيقة ١٧
- عاش ٨٩ سنة و مجموع ٩ + ٨ = ١٧
- عدد الجوائز العالمية (٨)
- وشهادات الدكتوراه (٩) = ١٧
- تتيح في اليوم ٧٧ من السنة
- ذكره الأربعين كانت في اليوم ١١٧ من السنة.

معلومة طقسية

طقس الشعانين وعيدي الصليب

الطقس الشعانيني.. ويشمل:

- عشية وأحد الشعانين.
- عيدي الصليب (من ١٧ حتى ١٩ توت)، و ١٠ برمهات.
- عيد الصليب الذي يقع في (١٧ توت) يُعيد له ثلاثة أيام.. فإذا وقع يوم أحد في هذه الأيام الثلاثة تكون قراءة اليوم (أول أو ثاني أو ثالث عيد الصليب) بدلاً من الأحد.
- عيد الصليب الذي يقع في (١٠ برمهات) يكون دائماً في الصوم الكبير فترقرأ فيه قراءات عيد الصليب سواء وقع يوم أحد أو في وسط الأسبوع ويحتفل به باللحن الشعانيني.

	أحد الرفاع متى صليت فأدخل إلى مخدعك واغلق بابك
	أحد الكنوز حيث يكون كنزك هناك يكون قلبك أيضا
	أحد التجربة ثم أصعد يسوع إلى البرية من الروح ليجرب من ابليس
	أحد الضال أقوم الآن وأذهب لابي لا توجل العودة
	أحد السامرية أعطني لأشرب فلا أعطش إلى الأبد
	أحد المخلع قم احمل سريرك وأمش. فصلا برئ الإنسان
	أحد التناسير مادمت في العالم فأننا نور العالم
	أحد الشعانين أوصنا مبارك الآتى بأسم الرب

بمناسبة عيد الصليب هذا الشهر

+ قم احمل الصليب +

- + قم احمل الصليب +++ فقد حان وقت الرجيل
 - + تعال اتبع يسوع +++ فالعمر الباقي قليل
 - + انطلق مع الرسل سريعاً +++ فتقابل يسوع في الجليل
 - + تنال البركة معهم +++ فينطق لسانك بالتهليل
 - + يسندك الرب في الطريق +++ فيخفف الحمل الثقيل
 - + ستجد صليب الرب ممتع +++ فلا ترضى بغيره بديل
 - + ستحتمل الآلام بفرح +++ فيصير لحبك أقوى دليل
 - + الصليب يؤهلنا للملكوت +++ فلا بديل عنه للتأهيل
 - + ستفرح بالآلام والإهانات +++ فالصليب للنفوس جميل
 - + بالصليب نغلب إبليس +++ فيسقط تحت أرجلنا ذليل
 - + بالصليب ننال الملكوت +++ ومجد العالم في العين ضئيل
 - + الصليب قوة وفخر المسيحيين +++ ورجاء ليس له مثيل
 - + هل بعد هذا أترك صليبي!؟ +++ سأحمله مهما كان ثقيل
- د. ميشيل وليم سكر

قديسون مجهولون

القديسين بنيامين وأوركسية أخته

كان والداهما مسيحيين تقيين محبين للغرباء فرباهما تربية مسيحية.. ولما كبر بنيامين اشتاق أن يستشهد على اسم المسيح فذهب إلى شطانوف واعترف أمام الوالي بالسيد المسيح فعذبته كثيراً ثم أودعه السجن.. فلما علم والداه وأخته أتوا إليه باكين فعزاهم وعرفهم بزوال هذا العالم وحياة الدهر الآتي التي لا نهاية لها.. فلما سمعت منه أخته ذلك قالت له: «حي هو الرب أي لا أفرقك حتى تموت معاً».. فوضعهما الوالي في مكان مظلم مدة عشرين يوماً.. ثم أخرجهما وعلق في عنقيهما حجارة ثقيلة، وطرحهما في البحر، فنزل ملك الرب وحل الحجارة وظلا سابحين على وجه الماء إلى أن وصلا إلى بلدة بطره، فوجدتهما فتاة عذراء وأنقذتهما.. فرجعا إلى الوالي واعترفا بالمسيح فأمر بقطع رأسيهما فنالا إكليل الشهادة.. وبنى المؤمنون لهما كنيسة في بلدهما شنشور.

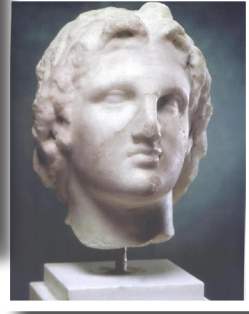
د. إبراهيم لويس

أستاذ متفرغ بمركز البحوث الزراعية

بركة هلاوتهما تكون معنا ولربنا المجد دائماً أمين.



المتحف اليوناني الروماني الإسكندرية - مصر



ليس متحفًا فرعونيًا... بل متحف يحكي مرحلة مختلفة تمامًا من تاريخ مصر، مرحلة أصبحت فيها الإسكندرية واحدة من أهم مدن العالم القديم.

بعد دخول الإسكندر الأكبر مصر سنة ٣٣٢ ق.م تحولت المدينة إلى عاصمة للثقافة اليونانية في الشرق، ثم أصبحت لاحقًا مدينة رومانية كبرى.. خلال هذه الفترة عاش المصريون واليونانيون والرومان في مكان واحد، وبدأت حضارة جديدة في الظهور لا تشبه أي حضارة أخرى في مصر.

ماذا يوضح المتحف؟

- المتحف لا يركز على الملوك فقط، بل يعرض شكل المجتمع نفسه:
- آلهة مصرية بملامح يونانية.
- أباطرة رومان يرتدون زي الفرعنة.
- موميوات بوجوه مرسومة بطريقة واقعية.
- أدوات التجميل والعطور والزجاج السكندري.
- عملات تحمل اللغة اليونانية وصور الحكام الرومان.

أشهر القطع

- تمثال الإله سيرابيس (دمج بين أوزيريس وزيوس).
- بورتريهات الفيوم الواقعية.
- رؤوس الأباطرة الرومان من الرخام.
- تماثيل الإسكندر الأكبر.
- توابيت تجمع الفن المصري مع النحت اليوناني.

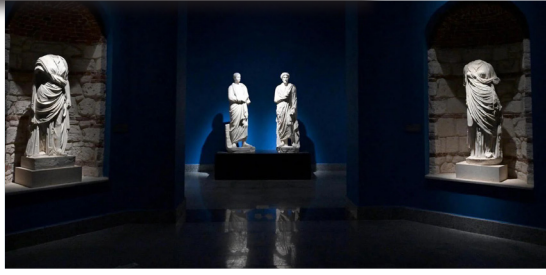
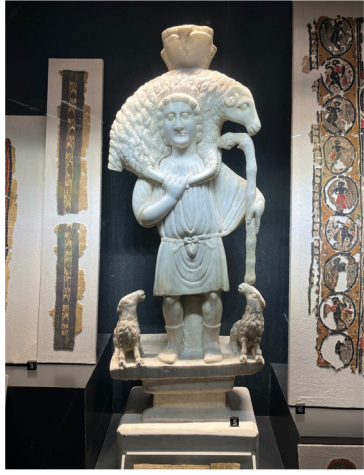
لماذا المتحف مهم؟

لأنه يشرح كيف تغيرت هوية مصر بعد العصر الفرعوني، حيث أنه لم تختف الحضارة المصرية.. لكنها اختلطت بثقافات أخرى، فظهرت شخصية جديدة لمدينة الإسكندرية، مدينة مصرية بروح يونانية ونظام روماني.

باقلي أمير

باب بدائه طيبة الذكر

وداد حنيو



كنز اسمه كبار السن

يمثل كبار السن ذاكرة الأمة الحية، وخزان خبراتها المتراكمة عبر سنوات طويلة من العمل والتجربة والمعاناة والنجاح. وفي زمن تتسارع فيه الأحداث وتتبدل فيه القيم، تزداد الحاجة إلى الإصغاء لصوت الحكمة الهادئ الذي يحمله الآباء والأجداد. إن الأخذ بمشورتهم ليس مجرد لفظة تقدير، بل هو ضرورة إنسانية ومجتمعية تعود بالنفع على الجميع.

كما ينبغي أن تعزز وسائل الإعلام والمؤسسات التربوية صورة المسن بوصفه مصدر خبرة وعطاء.

وختامًا

إن تكريم كبار السن لا يقتصر على الرعاية الجسدية، بل يمتد إلى تقدير عقولهم وخبراتهم. فحكمة الأعمار كنز لا يُقدَّر بثمن، والاستفادة منها تعني الحفاظ على جذورنا ونحن نتطلع إلى المستقبل. فلنُحسن الإصغاء، ولنمنحهم المكانة التي يستحقونها، فهم بركة الحاضر وذاكرة الماضي وأمل الغد.

أمل وديع

مدربة تنمية بشرية

أخصائية مشورة

حاصلة على دبلوم صحة نفسية

المتبادل.

ثالثًا: الأثر النفسي لشعورهم بالأهمية

الإحساس بالقيمة والاحتياج من أهم العوامل التي تحافظ على الصحة النفسية لكبار السن. فعندما يُستشارون في شؤون الأسرة أو العمل أو القرارات المصيرية، يشعرون بأن دورهم مستمر، وأن حياتهم ما زالت مؤثرة. وهذا الإحساس ينعكس إيجابًا على حالتهم النفسية، ويحد من مشاعر العزلة أو الإهمال التي قد يعاني منها بعضهم.

رابعًا: مسؤولية الأسرة والمجتمع

تحمل الأبناء والمؤسسات مسؤولية ترسيخ ثقافة احترام كبار السن والاستفادة من حكمتهم.

ويمكن تحقيق ذلك بإشراكهم في النقاشات الأسرية، والاستماع إلى آرائهم باهتمام، وتوثيق تجاربهم وقصصهم لتكون مصدر إلهام للأجيال القادمة.

أولًا: قيمة الخبرة المترجمة

تشكل الحكمة من تراكم التجارب والمواقف التي صقلت شخصية الإنسان عبر الزمن. وكبار السن قد مروا بظروف مختلفة، واختبروا تحديات متنوعة، وتعلموا من أخطائهم قبل نجاحاتهم.

لذلك فإن رأيهم غالبًا ما يتسم بالاعتدال والنظرة الشاملة، بعيدًا عن التسرع والانفعال. والاستفادة من خبراتهم تُجنب الأجيال الجديدة كثيرًا من العثرات، وتمنحهم رؤية أعمق للأمور.

ثانيًا: المشورة جسر تواصل بين الأجيال

عندما نطلب مشورة كبار السن، فإننا لا نستفيد من آرائهم فحسب، بل نبني جسرًا من التواصل والمحبة بينهم وبين الأجيال الأصغر. فالحوار معهم يعزز روح الانتماء الأسري، ويُشعرهم بأنهم ما زالوا عنصرًا فاعلًا في محيطهم، لا مجرد متفرجين على الحياة. وهكذا تتحول العلاقة إلى شراكة قائمة على الاحترام

صحة وجمال



التخلص من حبوب البشرة



طريقة التحضير

اخلطي جميع المكونات مع بعضها وضعها على بشرتك لمدة ربع ساعة حتى تجف ثم افركيها جيّداً وغسليها بالماء الدافئ وامسحي وجهك بقطنة مبللة بماء الورد وكزبري الوصفة كل يوم وستحلمي على نتائج رائعة ومذهلة

المقادير

ماعتلين نشأ
ملعقة صغيرة ماء ورد
ملعقة كبيرة عصير ليمون

التخلص من الهالات السوداء



طريقة التحضير

قطعي الخيار إلى شرائح سمكية. ثم ضعي شرائح الخيار في الثلجة لمدة نصف ساعة لتبردها ثم ضعي شريحة الخيار على كل عين لمدة 10 دقائق تقريباً وبعد ذلك اغسلي المنطقة بالماء وتكرري هذه الوصفة مرتين كل يوم لمدة أسبوع

المقادير

ثمرة خيار

غلق المسام الواسع



طريقة التحضير

قومي بوضع مكعب ثلج في قطعة من القماش النظيف. مع تمريره على الوجه لمدة لا تزيد عن عشرون دقيقة ولا تقل عن خمسة عشر دقيقة حتى تجف. من الأفضل تكرار الأمر للحصول على نتائج رائعة وسريعة

المقادير

مكعبات ثلج

ماسك تفتيح للبشرة المختلطة



طريقة التحضير

يُنقع اللوز في الماء لمدة ليلة كاملة. ثم يُطحن اللوز لضع عجينة اللوز وضيفي اليه المكونات ثم امزجي المكونات جيّداً لعمل مزيج ناعم ثم ضعي الخليط على بشرتك لمدة ربع ساعة ثم اغسلي بشرتك بالماء الفاتر

المقادير

عشر حبات من اللوز
ملعقة صغيرة من الحليب
ملعقة كبيرة من الشوفان
ملعقة صغيرة من العسل



بطاطس شيبس

- *تسلق 3 حبات بطاطس شرائح في زيت على درجة حرارة 150 درجة مئوية حتى تطرم.
- *ترفع البطاطس وتدخل الثلاجة لمدة 15 دقيقة حتى تهدأ حرارتها.
- *تحمر البطاطس مرة أخرى في زيت على درجة حرارة 180 ويقدم الشيبس مقرمشاً.

#زي_السكر

أكلات الصوم



مسقعة

المقادير:

باذنجان رومي حلقات - زيت للقلي - فلفل رومي حلقات
عصير طماطم - ثوم مفروم - خل - طماطم مبشورة
سكر - ملح - فلفل أسود - كمون - زيت

طريقة التحضير:

يقلى الباذنجان والفلفل في الزيت
يشوح الثوم في الزيت مع الملح والتوابل والخل
تضاف الطماطم وعصير الطماطم والسكر والماء
يضاف الباذنجان المقلى والفلفل إلى الخليط
في بايركس يضاف الخليط ويقدم مع الخبز



ملبن

يذوب نصف كوب من الجلاتين في كوب من الماء
يوضع كوب من السكر في الماء المغلي ثم يضاف إليه نصف
كوب من نشأ الذوب في الماء ويضاف إليه الجيلاتين الذوب
يقلى الخليط جيداً حتى ينقل القوام ثم يوضع في قالب أو علبة
مدهونة بالزيت ومرشوشة بجوز الهند أو المكسرات حسب الرغبة
يتك حتى يبرد ثم يقطع ويقدم



ليمون مخلل

المقادير

ليمون أضاليا "أرباء"
جزر مبشور - عصفر
حبة البركة - زيت
سائل التخليل:
2 ملعقة كبيرة سكر
3 ملعقة كبيرة ملح
ربع كوب خل
لتر ماء
ملعقة صغيرة ملح ليمون

الطريقة

يوضع الليمون الأضاليا، الجزر، العصفر
وحبة البركة
يضاف سائل التخليل حتى يغطي الوجه
يضاف الزيت على الوجه
لسائل التخليل:
تخلط جميع المكونات معاً، مع التقليب
حتى يذوب السكر والملح





الضلالات والهلاوس في الصحة النفسية



تعدّ الصحة النفسية ركيزة أساسية في حياة الإنسان، إذ تؤثر في تفكيره وسلوكه وعلاقاته بالآخرين. ومن بين الأعراض التي قد تظهر في بعض الاضطرابات النفسية ما يُعرف بالضلالات والهلاوس، وهما حالتان قد تثيران القلق لدى المريض وأسرته، خاصة إذا لم تُفهما بصورة صحيحة. والوعي بهما يسهم في سرعة طلب المساعدة والعلاج، ويحدّ من الوصمة المرتبطة بالمرض النفسي.

ملاحظة تغيرات حادة في التفكير أو الإدراك. فالعلاج المبكر — سواء دوائياً أو من خلال العلاج النفسي — يُحسّن فرص التعافي، ويساعد المريض على استعادة توازنه والاندماج في حياته الطبيعية.

خاتمة

الضلالات والهلاوس ليست دليل ضعف في الإيمان أو خلل في الشخصية، بل هي أعراض طبية تحتاج إلى فهم وتعاطف وعلاج متخصص. ونشر الوعي بالصحة النفسية مسؤولية مجتمعية، تُسهم في كسر الوصمة، ودعم كل من يحتاج إلى المساندة النفسية في صمت.

أمل وديع

مدربة تنمية بشرية

أخصائية مشورة

حاصلة على دبلوم صحة نفسية

وقد تكون الهلاوس بصرية أو شمعية أو حسية. وغالباً ما ترتبط الهلاوس أيضاً بالاضطرابات الذهانية، لكنها قد تظهر في حالات أخرى مثل الحرمان الشديد من النوم أو تعاطي بعض المواد المخدرة.

الفرق بين الضلالات والهلاوس

يكمّن الفرق الأساسي في أن الضلالة تتعلق بالفكر والمعتقد، أما الهلاوس فتتعلق بالحواس والإدراك. فالضلالة فكرة خاطئة، بينما الهلاوس تجربة حسية غير حقيقية. ومع ذلك، قد يجتمع العرضان لدى الشخص نفسه في بعض الحالات المرضية.

أهمية التشخيص المبكر

إن تجاهل هذه الأعراض أو تفسيرها تفسيراً خاطئاً قد يؤدي إلى تفاقم الحالة. لذلك، يُنصح بمراجعة طبيب نفسي متخصص عند

أولاً: ما المقصود بالضلالات؟

الضلالات هي معتقدات خاطئة وثابتة، يؤمن بها الشخص إيماناً جازماً رغم وجود أدلة واضحة تنفيها. ولا يمكن إقناع المريض بعدم صحتها بالمنطق أو النقاش. ومن أمثلتها: اعتقاد الشخص بأن هناك من يراقبه أو يتآمر عليه دون دليل، أو اقتناعه بامتلاك قدرات خارقة لا تتفق مع الواقع. وتظهر الضلالات في بعض الاضطرابات الذهانية، مثل Schizophrenia، وقد تصاحب اضطرابات مزاجية شديدة إذا لم تُعالج.

ثانياً: ما المقصود بهلاوس؟

الهلاوس هي إدراك حسيّ لشيء غير موجود في الواقع، أي أن الشخص يرى أو يسمع أو يشعر بأشياء لا وجود لها خارجياً. وأشهر أنواعها الهلاوس السمعية، كأن يسمع المريض أصواتاً تتحدث إليه أو عنه.

الذكاء في التواصل بين الزوجين.. (٢)

بدأنا العذر الماضي وتكلمنا عن أن 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 صارق وصحي. الذكاء في التواصل بين الزوجين يتطلب الوعي العاطفي والاجتماعي والقدرة على التفاعل بمرونة ووعي.

من خلال المحادثات والمواقف اليومية.

ختامًا

الذكاء في التواصل بين الزوجين ليس مجرد مهارة، بل هو عملية تفاعل متبادل تُبنى على الفهم والتقدير المتبادل. من خلال الاستماع الجيد، الصراحة، والاحترام، يمكن للزوجين أن يعملوا معًا لتعزيز العلاقة وتفادي الأزمات. كما أن التعامل مع الخلافات بذكاء عاطفي يمنح الزوجين القدرة على تجاوز الصعاب والنمو معًا في إطار من الحب والدعم المستمر.

د. سالي طلعت

3. تجنب الاتهامات والمبالغة

+ بدلاً من إلقاء اللوم، حاول التركيز على شعورك الشخصي في المواقف المختلفة.. استخدم لغة تتسم بالهدوء والاحترام مثل «أنا بحاجة» بدلاً من «أنت دائماً».

4. المراجعة المنتظمة للعلاقة

+ من المفيد أن يُقيم الزوجان بشكل دوري نوعية تواصلهما وكيفية تحسن العلاقة.. هذا يشمل مراجعة الطرق التي يتم بها التعامل مع الخلافات، وكيفية الاحتفاظ بالحوار المفتوح بينهما.

5. التعلم المستمر عن بعضكم البعض

+ علاقة الزوجين تستمر في النمو والتطور، ويجب أن يكون هناك دائماً مساحة للتعلم عن بعضهما البعض بشكل أفضل،

+ وفي هذا العدد نستكمل سويًا موضوعنا ونتحدث عن:

كيفية تحسين الذكاء في التواصل بين الزوجين

1. خصص وقتًا للتواصل المنتظم

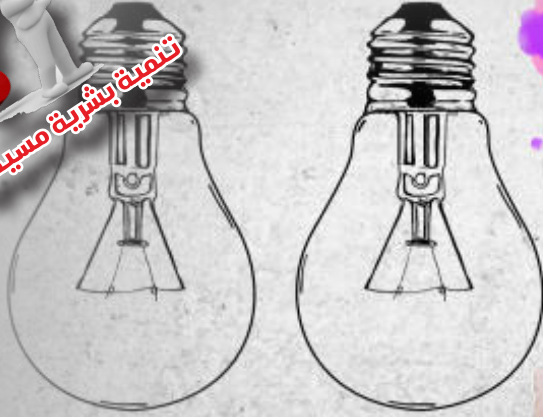
+ حاول تخصيص وقت يومي أو أسبوعي لمناقشة الأمور المهمة في العلاقة.. سواء كان ذلك في الحديث عن التحديات أو الاحتياجات الشخصية أو ببساطة التحدث عن يومكما.

2. الممارسة المستمرة للتعاطف والاحترام

+ حاول ممارسة التعاطف مع شريكك عند محادثته عن مشاعره أو صعوباته، حتى وإن كنت لا تتفق مع كل شيء يقول.



تنمية بشرية مسيحية



يكتبه لنا خصيصاً المدرب والمحاضر العالمي:

د. ميلاد فايز موسى

مؤسس ورئيس المركز الهولندي للتنمية

البشرية بهولندا

Facebook: Dr. Milad Moussa

ارسم مستقبلك بنفسك

هناك نوعان من البشر يعيشون الحياة:
١- الضحية. ٢- المسيطر على حياته.

فإنسان الضحية هو الذي يُزجج كل إخفاقاته في الحياة إلى عوامل خارجية اضطرته إلى ذلك كالتربية- المجتمع- الحالة الاقتصادية- السن- الصحة... و ما إلى ذلك من أسباب، بينما الإنسان المسيطر على حياته هو الذي يملك الزمام في كل أمور حياته ويتحمل المسؤولية عن أي وضع وُجد فيه

عقل الإنسان يريد أن يعي ويستوعب ويشعر بمدى أهمية الهدف بالنسبة لك؛ لذلك خطوة أساسية لصنع مستقبلك هو تحديد المكان والجهة التي تريد أن تصل إليها، ثم بعد ذلك حدد أين تقف الآن؟

اقبل الحقائق الحالية، توجه بنظرك للأمام، ثم بعد ذلك تأتي خطوة التخطيط واستغلال القدرات الداخلية، وهذا موضوعنا القادم بإذن الله، إنك بتحملك لمسئولية حياتك تجعل يومك سعيداً...
وبنعمة ربنا.... بكرة أحلى!!!

د. ميلاد فايز موسى

مدرب معتمد من البورد الهولندي NTINLP

وماستر كوتش معتمد من البورد الأمريكي

ABNLP

www.miladmoussa.com

يتغير.
٣- أن يؤمن أنه الوحيد القادر على تغيير هذا الشيء، ثم بعد ذلك يبدأ رحلة التغيير بالتخطيط والفعل.

إن النجاح في الحياة ليس مجرد ثمرة لنية الفوز، إن الرغبة في الفوز عندنا جميعاً، إنما النجاح ينتج عن نية التأهب للفوز- الحماس- الإرادة القوية - التخطيط - ثم الفعل.

- يمكنك أن ترسم مستقبلك باستخدامك للقدرات الغير محدودة لك التي وضعها داخلك رب المجد.

- ابدأ بتحديد ماذا تريد؟ تحديد الهدف هو ٥٠% من تحقيقه.

- قم بتحديد الهدف بكل دقة، ولا تتعجب عندما تعلم أن الدراسات أثبتت أن غالبية البشر لا يحددون ماذا يريدون!!

لذلك نجد أن الفارق الهائل بين الناجحين والمخفقين.. أن الشخص الذي يخفق عنده دائماً أعذار بينما الشخص الناجح عنده دائماً خطط، إنك عندما تمتلك المسؤولية وتخطط لحياتك تحقق الكثير.. تعيش في سعادة.. وتحقق أحلامك، نحن نملك الكثير لكي نرسم مستقبلنا بأيدينا، نملك قدرات غير محدودة، ولكننا نستخدم القليل منها..

يقول علماء النفس: «نحن نستفيد من حوالي ٦% فقط من قدراتنا والباقي كله معطل»، الخيارات أمامنا كثيرة لكي نحيا الحياة التي نريدها، لكننا نحدد أنفسنا في اختيارات محدودة.

إن الإنسان لكي يتحول من دور الضحية إلى دور المسيطر يحتاج إلى ثلاث خطوات:

١- أن يشعر أن به شيئاً لابد أن يتغير.
٢- أن يؤمن أن هذا الشيء ممكن أن

شموع مارس



الانبا صرابامون
اسقف دير الانبا بيشوي
8 مارس



ابونا ميخائيل ابراهيم
28 مارس



ابونا بيشوي كامل
21 مارس



ابونا عبد المسيح
النقلوني
11 مارس



البابا شنودة الثالث
17 مارس



البابا كيرلس السادس
9 مارس



ابونا فلتاؤس السرياني
17 مارس

العيال الست

في عيد الأم، لا تكفي الكلمات، ولا تجدي العبارات مهما بلغت بلاغتها؛ فالأم حكاية عطاء لا تنتهي، ونبع حب لا ينضب. هي اليد التي أمسكت بأيدينا أول الطريق، والقلب الذي سبقنا دائماً بالدعاء، والعين التي سهرت لتطمئن علينا.

الأم ليست مجرد علاقة، بل هي وطن صغير نسكنه كلما أرهقنا الحياة. بصمتها تعلمنا الصبر، وابتسامتها تمنحنا الأمان، وتضحياتها اليومية درس عملي في المحبة غير المشروطة. في هذا اليوم، نقول لكل أم: شكراً لأنك كنتِ الحضانة والقوة والنور. حفظك الله لأولادك، وملاً قلبك فرحاً كما ملأت حياتهم حباً.

تهنئة خاصة من «رسالة أم النور والعجائبي» لكل أم..

واحد مسطول ببسأل واحد مسطول ثاني: اسم دولة أوروبية لو حطيت على آخر حرف فيها نقطة تصير اسم عالم نكرة



الثاني قاله أنا غلب حماري الأول قاله: الدولة هي قطر ولما تحط نقطة حتمت قطر الثاني قاله هو قطر عالم نكرة؟؟؟؟؟ فرد عليه الأول يعني هي قطر دولة أوروبية؟؟؟؟؟



لادوكو

السودوكو هي لعبة يابانية الأصل تعتمد على التفكير الذهني، وتعمل على تنشيط خلايا المخ من حيث التفكير ومن دون عمليات حسابية، وتتألف شبكتها من 81 خانة صغيرة، أو 9 مربعات كبيرة يحتوي كل منها على 9 خانات صغيرة، على اللاعب إكمال الشبكة بواسطة الأرقام من 1 إلى 9، شرط استعمال كل رقم مرة واحدة فقط في كل خط أفقي أو عمودي وفي كل مربع من المربعات التسعة، وهي لعبة شيقة جداً.

			9		7	5
8	2			7	9	
			1	2		
	7					9
9	4				7	2
	1				6	
			4	3		
		9	7		5	4
6	4			5		

حوار مع

الفنانة

سيلقيا

نجمة المسرح والسينما والتلفزيون

الجزء الثاني

حوار إعداد: ماهد مكرم



لقاؤنا من خلال مجلتكم -عزيري القارئ- مع الفنانة الشاملة/ سيلقيا، فبالإضافة لموهبة التمثيل- حيث أنها لم تترك فرعاً من فروعها 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 الجزء الثاني من هذا الحوار الشيق الشامل لرحلتها الفنية..

وكنت أشارك مع نجوم مثل ندى بسيوني، وميمي جمال، وكنا نحضر العرض الأول بالكاتدرائية بمشاعر جميلة لها ذكرياتها العظيمة.. وكذلك مع النجوم ماجد الكدواني وهاني رمزي والفنان الراحل لطفي لبيب وغيرهم من الفنانين الكبار.

++ ما رأيك في أحوال المسرح حالياً؟

يا ريت يرجع المسرح تاني ويقف على رجليه مرة أخرى، وبخاصة المسرح الكوميدي والذي كان له طلة في الموسم الصيفي في الإسكندرية، فتوجد مسارح كثيرة في مصر، من قلة العروض سوف يتم القضاء عليها وتتحول لخرابات ترعى فيها الوطواطيط وبالتالي سوف تهدم مع مرور الوقت، كذلك لي عتاب أن مسرحيات الدولة لا تُصوّر لذلك نفقدها لأنه لا يوجد لها أُرشيف، وأنا مثلت العديد من المسرحيات وللأسف لم تصور..



أثناء مشاركتها في مهرجان المسرح التجريبي

الإبياري لعمل دور في نفس اليوم بدلاً من المذيعة/ ريهام سعيد والتي اعتذرت لظروف خاصة، فطلب مني عمل بروفة ليوم واحد لتقديم العرض مساء ذات اليوم!

++وما رأيك في الدراما حالياً؟

للأسف البعض يرسل لي دوري فقط في ورقتين لكي أحفظهم وألقيهم أمام الكاميرا دون أن أكون مُلمّة بالسيناريو كاملاً، فلا أفهم لماذا أتصرف مثل هذا التصرف أو لماذا أتحدث هكذا؟! ما دعاني لرفض العديد من الأدوار، لأنها من الممكن أن تقلل مني كفنانة، في البداية من الممكن أن يكون الفنان مرئياً ولكن مع التكرار يشعر أنه استهتار، فعندما يكون معي السيناريو كاملاً فمن الممكن أن أضيف أو أستبدل كلمة بكلمة.. وهكذا..

++ ناتبي لُدوارك في الدراما المسيحية..

البداية مع المخرج/ سمير سيف في مسلسل (بيت العلال)، و(قلوب عطشى) -ما دعاه أن يأخذني معه بعد ذلك في مسلسل (أوان الورد)- وأيضاً مثلت في أفلام: (القديس أنسيموس) بطل هذا الفيلم (مينا إثناسيوس)، وحالياً يخرج أفلاماً إحترافية في كندا حيث أنه يعيش هناك، (أم الغلابة)، (السائح عبد المسيح المناهري) الذي قال عنها القديس: «هاتبقى جارة وشابلة وحاملة»..

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

البداية كانت من خلال ترشحي له في مسرحية (أنا ومراتي ومونيكا)، وكانت بطولة الزميلة/ نرمين الفقي، وكان قد تم تصويرها تليفزيونياً، ثم في العرض الثاني للمسرحية في الإسكندرية شاركت فيها، وكانت بداية معرفتي بسمير في بداية الألفية، ثم توالى المسرحيات من إنتاج الإبياري مثل: (مراتي زعيمة عصابة)، (دو ري مي فاصوليا)، (ترم لم).. وغيرها العديد، وكنت أحفظ كل الأدوار حتى ما إذا اعتذرت أي ممثلة فأنا أقوم بدورها وبخاصة في السفريات، والحمد لله أشادوا بي..

على أن بداية أدواري الكوميديّة في مسرحية (حودة كرامة) للمخرج الكبير الراحل/ جلال الشرقاوي وبطولة أحمد آدم، صلاح عبد الله، غادة عبد الرازق، عبير صبري.. وكنت مازلت طالبة جامعية وأؤدي دوراً صغيراً، ولكنني اعتذرت لارتباطي بمسرحية (مخدة الكحل) وبعد اعتذاري تم تصويرها تليفزيونياً.. (وتقول ضاحكة): أنا ماليش نصيب في تصوير المسرحيات..!! وبالمناسبة.. ليس المهم أن يكون الدور صغيراً أو كبيراً، ولكن يكفي أنني تعرّفت على المخرج الكبير/ جلال الشرقاوي الذي كان يحضر أعماله فيما بعد وكان يشيد بي ذاكراً أنني تلميذته.. ومن المواقف الطريفة أنه ذات يوم اتصل بي

أنا ماليش نصيب في تصوير المسرحيات



الشخص!! يجب أن نُكَوِّن رأيك الشخصي.. لأن الله خلق لكل منا بصمته التي تميزه.

- في كل بلاد العالم تجد التوازن والنظام والنظافة والقيمة سببه أن هناك توجد عقوبات رادعة، أي أن القانون لا بد أن يسري على الجميع وبشكل عادل لكل فئات المجتمع بدون محسوبيات في صالح المواطن وليس ضده، حتى يصبح المواطن صالحًا.

++ رأيك في مجلتنا..

أولاً أنا تشرفت بمجلة «رسالة أم النور والعجائبي»، ومعرفة حضرتك، أما بالنسبة لمجلتنا.. فحلوا أنها ملمة بموضوعات كثيرة، وليس لها توجه واحد فقط، تشتمل على أخبار كنسية واجتماعية وعن المأكولات والمكياج وعن الطفولة والرياضة.. وإن شاء الله إذا كان هذا أول حوار فأتمنى أن لا يكون آخر حوار لي لمجلتنا..

++ شكراً فنانتنا الشابة على هذا اللقاء الممتع وإلى المزيد من التالق والإبداع..

ماجد مكرم



الفنانة تستعرض الجزء الأول من الحوار

وبالرغم من جاهزيته وتسجيله في الشهر العقاري إلا أنني متخوفة من سرقة الفكرة، وبخاصة أنه خلاصة أفكاره، فقد استغرقت مدة كتابته العامين، وكتبته بطريقة تريح المخرج الذي سوف يخرج به بل المصور أيضاً، وهو متوقف على البحث عن جهة تمويلية لأنه يحتاج لإنتاج ضخم..

والآن أشرف بالعمل في فيلم عن قديس من القرن الرابع الميلادي سيكون مفاجأة نتحدث عنها بعد إتمام العمل بإذن الله.

++ بعض من الإراء الرائعة لفنانتنا (سيلفيا)..

- طول ما الإنسان عايش له رسالة سوف يؤديها، حتى لو كان عمره فوق الـ ٦٠ أو الـ ٧٠ لا تتخيل أبداً أن التقدم في السن هو النهاية.

- الثقافة لن تتوقف إلا إذا كنت أنت كفنان توقفت، فلا تتحجج بالناس وتبتغى طابعهم، قدم للناس، والناس سوف تأتي لتشاهد، فالفن يغير المجتمع بالكامل، إذا كنت لا تستطيع تغيير المجتمع بأي أداة أخرى غَيْرَ بالفن، مش لازم يكون طوال الوقت مجرد إنعكاس لصورة المجتمع.. - الفن هايفضل طول العمر (رسالة)، ولكن يتوقف على العقليات التي تقدم هذه الرسالة والحارسين على مصر، وليس الحارسين على: السوق محتاج إيه، ودي سبوبة، ويللا إقلب... إلخ، لا بد أن نتوقف عن هذه الأساليب..

- توجد مواهب في فن التمثيل من خريجي معهد الفنون المسرحية ومعهد السينما... الذين يتخرجون كل سنة، هذه المواهب (جبارة) لا ينفع هذه المواهب أن تُدْفَن في عالم مادي فقط، ويجتهدوا مع أنفسهم ما يوصلهم للإحباط، فيجب على المسئولين تجميعهم وعمل بهم عروضا ناجحة، وهناك مثال رائع عن فتيات المنيا اللاتي قدمن فيلم (رفعت عيني للسماء) والذي حصل على جائزة العين الذهبية لأفضل فيلم وثائقي في مهرجان كان السينمائي الدولي لعام ٢٠٢٤م.

- إلى متى نَبْرُوز الأشياء المهلهلة والتي تخرب مجتمعنا، ونَقْطَس الأشياء التي لها قيمة. - منذ فترة وأنا أناشد كل من يهमे الأمر بضرورة عمل قناة على اليوتيوب، يُقَدِّم فيها أعمال درامية على هيئة حلقات مسلسل عن مثلاً: قهر المرأة، قهر الطفل، قصص اجتماعية عن الحياة الزوجية.. - ربنا خلق في داخل عقل كل منا (فلتر)، وأنت كشخص وعقلية قادر على (فلتر) كل ما تقرأه ثم نُكَوِّن رأيك الشخصي، فلا تتحمس لكاتب معين وتبنى كل أفكاره، وإلا سوف تكون تكراراً لهذا

++ وما سبب ذلك من وجهة نظرك؟

لست أدري تماماً.. هل لأنه لا يوجد ممثل قادر على الوقوف على خشبة المسرح مثل الفنان/ عادل إمام وكل العمالقة الذين مثلوا مسرحيات أمتدت ٧ أو ٨ سنوات، بالإضافة للفنانين الذين رحلوا (سمير غانم/ سعيد صالح/ محمد نجم)..

فالدولة تهتم بمهرجانات مثل مهرجان المسرح القومي لأنها مسارح الدولة، ولا بد أن تعمل من أجل الثقافة وتقدم قيمة ورسالة ولكن نسبة حضور المشاهدين قليل، ولكن أين المسرح الجماهيري، والذي يبحث عنه المتفرج العادي والذي يصطحب أسرته لكي يضحك ويُسَر..

++ وما رأيك في (مسرح مصر)؟

أخرج بعض الشباب الحلوين انتشروا في الأعمال الكوميديا، ولكن لا يوجد ثقل العروض المسرحية المستمرة كما كان في زمن عمالقة المسرح..

كما أنهم ليس لديهم احترافية تثبتت الإفيه، وفكل ما يأتي معهم يقولونه لكي يفاجئوا الجمهور به!!! وهذا ليس هو المسرح الأساسي الذي تعلمناه، فالخروج عن النص له أساسياته لا بد أن يكون باحترام واحترافية ويكون بالاتفاق أثناء البروفات فمثلاً مسرح الفنان الكبير/ محمد صبحي إنضباطه (بالقلم والمسطرة) يوجد احترام في الحوار، لا أحد يشوش على الآخر..

++ بالنسبة لحضرتك.. ما الذي تتمنين أن

تقدمه على المسرح؟

أحب أن أعمل حجة مصرية أوي مغروسة في أرضنا، حجة تقدم بلدي بشكل مختلف، تظهر فلكورنا - تطورنا - وجودنا وسط العالم - نقدم رسالة - وبإخراج مخرج له رؤية كبيرة للعمل الفني...

++ ماذا عن المشاريع القادمة؟

كتبت سيناريو لفيلم بعنوان (كل البنات حلوين)،



مع الفنانة هند صبري والفنانة منة شلبي في مشهد من فيلم «بنات وسط البلد»



التبويات

صورة من تاريخ كنيسنا



إعداد: ماجد مكرم

مراجعة

صورة طريفة ونادرة للطفل صليب عبود (الشميد القس مينا عبود) كاهن كنيسة مار مينا بالمسايد في العريش، ممسكاً بصليب المتنيح الأنبا هدرامطران أسوان، وتحمله والدته؛؛

أية جميلة شاهدها (إش: ٢٦: ٣) أثناء استقبال الآباء البابا عقب عودته بالسلامة من رحلة العلاج الناجحة بالنمسا، وهي مكتوبة بخط الرقعة، وهو أحدث الخطوط التقليدية نسبياً حيث نشأ في الدولة العثمانية عام ١٨٦٣ م على يد الخطاط ممتاز بك، وهو يمتاز بقلة تدوير حروفه ويستخدم في الكتابة اليومية::

دراسة مبسطة للكتاب المقدس

٣٦ - مقدمة في رسالة يوحنا الرسول الأولى

لأن الجسد شر، بل كان جسداً خيالياً، فترائي للناس كأنه جاع وعطش وأكل وصلب ومات... الخ!!!

محور السفر
+ الخفية، المحبة، عائلة الله، الحق والخطأ، اليقين، المحبة.

رسائل الكاثوليكون
+ تدور حول موضوع: الله محبة.

تاريخ كتابتها

+ أواخر القرن الأول تقريباً بعد خراب أورشليم بعد كتابة إنجيله. وعلى ما يرجح قبل سفر الرؤيا من سنة ٩٦ - ١٠٠ ميلادية، حيث انتهت الأمة اليهودية؛ فهو لم يذكر اضطهادات اليهود للكنيسة وإنما ذكر مقاومة الهرطقة أصحاب الفكر الغنوسي لها.

غاية السفر

١ - التحذير من أصحاب البدع والضلالات الذين لهم أفكار غنوسية والتي ظهرت مع نهاية القرن الأول وأساسه بأن هناك إلهين: - إله للخير.. خالق الروح.. - وإله الشر.. وهو موجود في المادة التي هي في نظرهم شر.. ولأنه لا يمكن لله أن يخلق شراً، فلا يمكن للرب يسوع أن يكون قد أخذ جسداً حقيقياً

٢ - باحتقارهم المادة والجسد أنكروا تأنس المسيح، وقالوا بأن جسده خيال.. هذا الفكر يهدم جوهر الفداء بدم المسيح المسفوك على الصليب، جعل الرسول يصف لهم محبة الله وحقيقة تجسد المسيح الذي هو المسيا المنتظر لذا يؤكد الرسول تأنسه (١ يو: ١: ٤؛ ٢: ٣-٤)، موضحاً لهم: + حقيقة إيماننا بالإله المتجسد والحب لله. + الله أحبنا فوهبنا البنوة. + كيف نحب بحكمة فلا نتخدد بالمبتدعين. + إمكانيات إيماننا بالرب يسوع المتجسد.

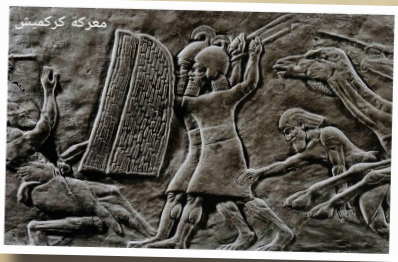
٣ - نادوا بأنهم غنوسيون (أصحاب المعرفة) ليس غيرهم من له معرفة لذا أكد معرفتنا خلال إعلانات الله والإيمان (١ يو: ٥: ٢٠؛ ٢٧) وجاءت كلمة يعرف أو ما يعادلها ٣٢ مرة في هذه الرسالة.

٤ - إذ اتسموا بالمعرفة النظرية دون الحياة العملية لذا جاءت الرسالة تعلق الإيمان مُترجمًا إلى حب عملي لله والأخوة (فالمسيحية نور عملي).

معارك فرعونيات

معارك فرعونية ذُكرت في الكتاب المقدس

١- معركة كركميش



دارت رحاها عام ٦٠٥ ق.م بين جيش مصر بقيادة الملك «نخاو الثاني» (الأسرة الـ ٢٦) وبين جيش بابل بقيادة «نيوخذاصر» (نيوخذنصر) ملك بابل عند مدينة «كركميش» المطلة على نهر الفرات، وقد خسر «نخاو» المعركة وفقد الشام التي كانت تحت قيادة مصر. وقد ذُكرت هذه المعركة في (إرميا ٤٦: ٢) «...تخو ملك مصر الذي كان على نهر الفرات في كركميش، الذي صرته نيوخذنصر ملك بابل...»