



مجاناً
مع العدد

رسالة النور والعجايب

www.omelnhourwelagypy.com

السنة الـ 11
العدد 121

يونيو
2025

طبعة ثانية



في هذا
العدد:

الجزء الأول من:
حوار مع..

نبافة الأنبا روماريووس

أسقف أكتوبرواوسيم

Dr/Wael, Nabil



5 012345 678900



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



بِسْمِ الْآبِ وَالْإِبْنِ وَالرُّوحِ الْقُدُسِ
الَّذِينَ وَاحِدٌ آمِينَ



السنة ال 11 - العدد 121
يونيو 2025

بركة وصلوات
قداسة البابا تواضروس الثاني
وشريكه في الخدمة الرسولية
نيافة الأنبا دوماديوس
أسقف ٦ أكتوبر وأوسيم

وإشراف روجي
القس دانيال القمص مكارى
القس أبانوب صبحي
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
بافلي أمير - رانيا فيكتور - دميانة ماجد
أمير مكرم

تمت طباعت في
TeamWork
For Design & Printing
م. ميخائيل صبحي

تقرأ في هذا العدد

الروح القدس البابا شنودة الثالث 3	عيد الصعود البابا تواضروس الثاني 3	تبعية المسيح الأنبا دوماديوس 4	كلمات نافعة القمص بيمين 4
بأقلامهم 5	حول العالم 6	بركة حياتنا 7	صحة وجمال 8
سفرة وطبيلية 9	طريقك إلى طفلك 10	العائلة المقدسة 11	تنمية بشرية مسيحية 12
رياضة 13	حوار العدد 14	حوار العدد 15	الديوان 16

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



www.omelnourwelagypy.com
SCAN ME

صورة الغلاف

الذكاء الاصطناعي أو ما يعرف بالـ AI وهو اختصار
لعبارة «Artificial Intelligence». والذكاء
الاصطناعي -ذلك المصطلح الذي انتشر في الآونة الأخيرة- هو
فرع من فروع علوم الحاسوب يهتم بتطوير نظام قادر
على التفكير والتعلم وحل المشكلات، وكأنه ذكاء بشري!!
ولكل شيء في الحياة وجهان، وجه تستطيع أن تستخدمه
للخير، ووجه آخر يستطيع أن يستغله عدو الخير في أي شر!!
وها نحن في القسم الفني لمجلتكم «رسالة أم النور
والعجايب» أردنا تجربة الذكاء الاصطناعي في تصميم صورة
غلاف العدد لأول مرة باستخدام هذه التقنية، مما نتج
عنها هذا التصميم بعد العديد من المحاولات والتعديلات
بإدخال البيانات والتحسينات المطلوبة حتى ظهرت لنا هذه
الصورة الخاصة بعيد حلول الروح القدس على التلاميذ أو
يوم العنصرة، فأردنا أن نشركم معنا عزيز القارئ في هذه
المحاولة.. وفي نفس الوقت لكي نتأمل سوياً عن عطايا الله
التي ميز بها عقل الإنسان لكي يستطيع ان يخترع ويبتكر
ويطور من العلم ما يخدم البشرية، ونضع نصب أعيننا
أن الرب يرى ويجازي كل واحد بحسب أعماله إن كان
خيرًا أو شراً، فكم مرة سمعنا عن استخدامات سيئة للذكاء
الاصطناعي في فبركة صور أو فيديوهات لأشخاص سواء أحياء
أو حتى منتقلين!! وتورطهم في أفعال أو كلمات لا تخصهم!!
مما أساء إلى منظورنا لفكرة الذكاء الاصطناعي!!
وكما علمنا معلم الأجيال المنتيخ البابا شنودة الثالث بأننا
لا نحرم المادة ولكن نحرم سوء استخدامها..

ولأسقفنا سيدنا نيافة الأنبا دوماديوس أسقف
٦ أكتوبر وأوسيم، رأي في هذا الموضوع كان من ضمن
أسئلتنا في حوارنا معه الذي نشر الجزء الأول منه
بهذا العدد، حين تشرفت أسرة التحرير لمجلتنا «رسالة
أم النور والعجايب» بالاستقبال الكريم من نيافته بمقر
المطراينة، حيث أجرينا حوارًا صحفيًا مع نيافته ينشر
على جزئين بالمجلة..

لنيافته جزيل الشكر لتفضله لنا بوقته وسعة صدره..

كل عام وحضرناكم بنعم

أمير مكرم

صلوا من أجلنا..

يونيو ٢٠٢٥

كلمتنا - في هذا العدد

رسالة النور
والعجايب
يونيو 2025

2

حلل الروح القدس في يوم الخميس

لمثلث الركنات البابا شنودة الثالث



• حل الروح القدس عليهم بهيئة السنة من نار.. وكان نتيجة ذلك أن «امتلا الجميع من الروح القدس» (أع ٢: ٤). وصاروا يتكلمون بالسنة كل الشعوب المجتمعة في ذلك اليوم العظيم (حوالي ١٥ شعبًا) متحدّين بعظائم الله (أع ٢: ٩-١١).. وألقى بطرس كلمة، كانت نتيجتها أن نخس السامعون في قلوبهم، وقبلوا الكلام بفرح، واعتمد في ذلك اليوم ثلاثة آلاف نفس (أع ٣٧: ٤١).

• لكنهم فيما بعد كانوا يمنحون الروح القدس بوضع اليد.. كما حدث لأهل السامرة، إذ يقول الكتاب إن الرسل أرسلوا إليهم بطرس ويوحنا «الذين لما نزلوا، صلبا لأجلهم لكي يقبلوا الروح القدس»، «حينئذ وضعوا أياديهم عليهم، فقبلوا الروح القدس» (أع ٨: ١٥-١٧). وكما حدث أيضًا لأهل أفسس، إذ يقول سفر أعمال الرسل «فلما وضع بولس يديه عليهم، حل الروح القدس عليهم، فطفقوا يتكلمون بالسنة ويتنبأون» (أع ١٩: ٦).

أن الرسل كانوا فيما بعد يمنحون الروح القدس في سر الكهنوت بوضع اليد. ونذكر في ذلك قول القديس بولس الرسول لتلميذه تيموثاوس اسقف أفسس «أذكرك أن تضرم أيضًا موهبة الله التي فيك بوضع يدي» (١ تي ٤: ٦). وقال له عن رسامته للآخرين «لا تضع يدك على أحد بالعجلة. ولا تشترك في خطايا الآخرين» (١ تي ٥: ٢٢). وهكذا نرى في إرسالية شاول إنهم «صاموا حينئذ وصلوا. ووضعوا عليهما الأيادي. فهذان إذ أرسلوا من الروح القدس انحدرًا إلى سلوكية..» (أع ١٣: ٤، ٥). فبوضع الأيدي أرسلنا من الروح القدس. وفي سيامة الشمامسة السبعة نفس الوضع «أقاموهم أمام الرسل. فصلوا ووضعوا عليهم الأيادي» (أع ٦: ٦). وهكذا نرى أن وضع اليد كان مصحوبًا بصلوات معينة، هي حاليًا طقس السيامة.

كما نرى أن الروح القدس قد حل على التلاميذ من الله مباشرة، إذ ليس هناك من هو أعلى منهم يمنحهم إياه. ولكن بعد أن صار الرسل «وكلاء سرائر الله» (١ كو ٤: ١).. صار وكلاء الله هؤلاء هم الذين يمنحون الروح القدس بوضع أيديهم وصلواتهم، كما في إقامة الأساقفة والقسوس والشمامسة، أو بوضع اليد أولًا ثم استخدام المسحة، كما في منح الروح لعامة المؤمنين. وبهذا صار الروح الذي فيهم، ينتقل منهم إلى غيرهم بالطريقة التي ذكرناها.. حاليًا نحن نمارس سر الميرون المقدس أو سر المسحة المقدسة بعد العمدان.

وكل عام وأنتم بخير..

عيد الصعود المجيد

لقداسة البابا تواضروس الثاني

من الله.

نعيش على الأرض ونمارس مسئوليتنا لكن في نفس الوقت فكر، طريقك، أسلوبك.. على الأصح يا أخوتي الأحياء روحك، روحك، سماوية، طريقك في معالجة المشاكل، طريقك في التفكير، طريقك في مناقشة موضوع، بتفكر فيه بطريقة سماوية ولا بطريقة أرضية؟! وسأعطيكم بعض العلامات:

- من يفكر بطريقة سماوية دائمًا يفرح الآخرين ويكون سبب فرح.
- من يفكر بطريقة أرضية يكون (نكد) على الآخرين متأسف للكلمة.

مثال: الابن الضال وقصته وواحد خرج ولما رجع كل ده فرح كل ده فكر سماوي.. الأخ الكبير قلب الفرح ونكد عليهم ولم يريد أن يدخل ولا نعلم هل كان قد تاب أم لا لم يكن عنده الفكر السماوي.

- الفكر السماوي يفرح الي حواله لأن السماء فرح.
- الفكر السماوي كمان تلاقه فكر مستنير.
- الفكر السماوي يساعد في حل المشكلة يصنع سلام.
- الفكر الأرضي يعقد الحاجة أو يكلعها.

هذا خارج مسيحنا وخارج فكرنا الفكر السماوي يفرح، ينير، يصنع سلام، يبني، يبني في المجموع، يبني في المنظومة العامة في حياة الكنيسة.

كل واحد في خدمته، في إيمانيته، في الفصل بتاعه، في الكنيسة بتاعته، لكن فكرك وشعورك إنك بتحط طوبة في جدار كبير بتشارك في جدار كبير خالص، فأى جدار يتكون

«اسْتَنْقِظْ أَهْلًا تَائِبًا وَقَدْ مِنَ الْأَمْوَاتِ فَيُضِيءَ لَكَ الْمَسِيحُ» أف ٥: ١٤

عيد الصعود شئ مهم جدًا لحياة الإنسان، فهو يمثل صعود فكر الإنسان وارتباطه بالسمائيات.. للأسف الناس نوعان:

١- كلما يتقدم العمر يومًا يزداد ارتباطه بالأرض وتزداد حياته الأرضية ويزداد فكره الترابي وتنمو الذات فيه.
٢- النوع الآخر كلما يتقدم به العمر كلما شعر أنه يقترب إلي السماء فيصير فكره أكثر سماوية أكثر روحانية أقل ذاتية. عيد الصعود يمثّل الإنسان يصعد فكره باستمرار، عدو الخير لما يحارب الإنسان في طفولته وشبابه بفكر، ولما يكبر شوية يحاربه بطريقة ثانية، ولما يكبر يحاربه بطريقة ثالثة. وكتابات الآباء في المحاربات لا تنتهي.

عيد الصعود أيضًا ينهنا لشيء مهم جدًا، أننا كخدام مهما كانت أعمالنا وألقابنا أو مسئوليتنا فهل هذه المسئوليات تجذبنا للتراب للأرض للذات؟ ولا كل مسئولية يعطيها الله لنا ترفعنا للسماء أكثر؟ ترفعنا للفكر السماوي وتجعلنا نفكر بطريقة سماوية وتجعل منا الإنسان الذي يضع أمامه مجد الله أولًا وآخرًا. هناك إنسان كل أفكاره في الأرض، أعمل وأرتب وأخدم.. وبعد شوية أنا عملت وأنا خليت وأنا سويت!!

وفي واحد طريقة تفكيره نجدها مرتبطة بالسماء، مرتبطة بالقدسين، مرتبطة بفكرة إزاي إن الإنسان بيبقى في السماء. الفكر السماوي بيبان و يتضح أكثر لما الإنسان يشوف خدمته.. في واحد خدمته كلها محاطة بالأرض.. عجيب هو الإنسان.. قدمه في الأرض لكن رأسه في السماء وهذا قصد

من شوية طوب بس طوبة عملت حيطه، ربما طوبة لوحدها مالهاش أثر لما بيبقى فيه فكرة البناء الجماعي Team work دي حلاوة الكنيسة. المسيح نفسه لما اختار تلاميذ يتشغلوا معه.. من كل حاجة كان هو هابعملها.. المسيح لم يكتب لكن التلاميذ كتبوا كل واحد ليه دور.. المسيح قدم لنا الحياة بحياته - التلاميذ قدموا حياتهم بكتابتهم أو ببشائيرهم أو رسالهم. الخلاصة:

إن عيد الصعود يرفع فكرنا لكي يكون سماويًا ونقطة مهمة جدًا وأنت بتفحص ذاتك من وقت لآخر، وتقابل أب اعترافك وتحاول أن تنقي قلبك، حاول تسأل نفسك هذا السؤال: هل فكرك مرتبط بالسماء؟

كلنا خدام المسيح، فكن أنت في فكرك واخذ المسحة السماوية فكرك فوق. فكرك مرتبط بالسماء. توجد آيات في الكتاب المقدس نصفها أرضي ونصفها سماوي، مثلاً: «كن أمنيًا إلى الموت» دي على الأرض لغاية آخر لحظة وآخر نفس «لكي أعطيك إكليل الحياة» دي في السماء.

مثلاً: «لاتخف أيها القطيع الصغير» هذا على الأرض خدمتنا، «لأن أباكم قد سر أن يعطيكم الملكوت» وهذه في السماء.

- عيد الصعود مقياس لحياتنا الروحية ومقياس لخدمتنا في كنيستنا.

- عيد الصعود وسيلة لترفع فيه فكرك باستمرار.
- عيد الصعود يجعل كل حياتك مرتبطة بالسماء.

وكل عام وأنتم بخير..

هل أنا أتبع المسيح؟!

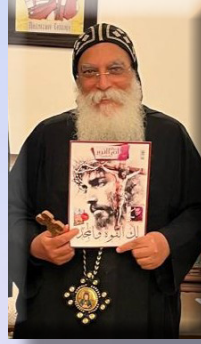
مقال يكتبه لنا خصيصاً

نيافة الأنبا دوماديوس

أسقف 6 أكتوبر وأوسيم

**بمناسبة صوم الآباء الرسل الأطهار،
أود أن اهنيء قراء مجلة «رسالة أم النور
والعجايب» الأعزاء بهذه الايام المقدسة،
فصوم الرسل الذي نتذكر فيه خدمتهم
وجهادهم من أجل نشر كلمة الله
وملكوته في كل العالم.**

مما لا شك فيه أن لكل تلميذ ورسول قصة
لإختياره وتكريسه من أجل الخدمة والدعوة التي
دعي لها، فإذا كان إختيار معلمنا بطرس الرسول
وهو عند البحيرة يصطاد السمك وقال له هلم
ورائي، فترك الشباك وتبع المسيح (متى ٤: ١٩)، وهذا
حدث مع يعقوب بن زبدي ويوحنا أخاه اللذان
تركا السفينة وأباهما وتبعاه (متى ٤: ٢٠)، فاختار
«متى» من عند مكان الجباية ودعاه، فلبى حالاً
الدعوة وتبع المسيح (متى ٩: ٩).
لكن أقوى إختيار هو إختيار بولس الرسول
الذي عبّر عن هذا الإختيار بقوله «الذي أفرزني



من بطن أمي» (غل ١: ٥)، وكأنه يريد أن
يقول أنه مختار لهذه
الخدمة قبل أن يولد،
وشهد عنه الروح
بقوله لحنانيا حينما
خاف من مقابلته
نتيجة ما سمعه عنه
وكيف أنه يضطهد
المسيحين، ويعذبهم،
ويقتلهم، «شاوّل هذا لي إناء مختار» (أع ٩: ٥)
هؤلاء سمعوا لصوت الله ولَبُوا الدعوة بكل
إيمان وخضوع لمشيئته غير مباليين بأي أتعاب
وإضطهادات، مما لا شك فيه أن هذه الدعوة التي
وجهت للتلاميذ والرسل هي دعوة متجددة كل
يوم ولكل واحد، لأن الجميع مدعوون (متى ٢٠: ١٦)،
الجميع يسمعون الدعوة الواحدة لكن هناك
من يقبل هذه الدعوة ويستمر في الطريق وآخر
يقبل لفترة معينة وسرعان ما يعود إلى ما تركه مرة
أخرى، «لأنّ كثيرين يَسِيرُونَ مَعْنِي كَأَنَّ أَذْكَرَهُمْ
لَكُمْ مِرَارًا، وَالآنَ أَذْكَرَهُمْ أَيْضًا بَاكِيًا، وَهُمْ أَعْدَاءُ
صَلِيبِ الْمَسِيحِ» (فيلبي ٣: ١٨).
وإذا كان الكتاب المقدس قد قدم لنا هذه
الشخصيات التي أكملت في الطريق وصاروا لنا
المثال الحي للتبعية الكاملة من كل القلب، والفكر،

وقدم لنا أمثلة أخرى لم يكملوا الطريق، بل سرعان
ما خاروا وسقطوا، نذكر منهم يهوذا الإسخريوطي،
حنانيا وسفيرة، إسكندر النحاس، وسيمون الساحر
الذي ظن أنه يستطيع أن يقتني مواهب الروح
القدس بالدراهم، وينطبق عليهم القول أنهم دعوا
مع الكثيرين ولم ينتخبوا مع القليلين (متى ٢٠: ٦)،
وبالرغم من أن من بينهم الرسول والمعلم والخدام
والمبشر وإن كنا لا نعلم شيئاً عن بداية حياتهم
الروحية إلا أننا نعلم جيداً أنهم خاروا في الطريق
وتنكروا أخيراً لمن أرسلهم وأنطبق عليهم القول
«أَبْعَدَمَا ابْتَدَأْتُمْ بِالرُّوحِ تُكْمَلُونَ الْآنَ بِالْجَسَدِ؟»
(غلاطية ٣: ٣).

وهنا سؤال هل سمعنا دعوة المسيح؟ هل
تبعناه؟ هل سنستمر في التبعية؟ كثيرين يدون
أعذار وحجج كثيرة، أهنيء ألا تكون هذه الأعذار
عائق لنا في طريق خلاصنا، لأنه قيل عن السيد
المسيح أن هناك جموع كثيرة تبعته المسيح من
الجليل والعشر مدن وأورشليم واليهودية ومن
عبر الأردن (متى ٤: ٢٥) لكن أين كانت كل هذه
الجموع عند صلب المسيح؟ أين الجموع الغفيرة
التي تبعته خاصة بعد ما أقام لعازر من الأموات،
أترك لكم الإجابة على كل الأسئلة السابقة ولتكن
الإجابة في جلسة الإعتراف.. هل أنا أتبع المسيح أم
لا!!!

وكل عام وأنتم بخير..

× قد يندم الإنسان على الكلام، ولكنه لا يندم أبدًا على
السكوت.

× لا تتألم إذا أنكرا أحدهم فضلك عليه فأضواء الشوارع تنسى
في النهار!!

× سقطت شجرة فسمع الكل صوت سقوطها.. بينما تنمو غابة
كاملة ولا يسمع لها أي ضجيج!! الناس لا يلتفتون لتميذك بل
لسقوطك!!

× تعلموا كيف تهدون النور لمن حولكم وإن كانت خفاياكم
حالكة جدًا..

× عندما تفرح تذهب إلى أكثر شخص تحبه، وعندما تحزن
تذهب إلى أكثر شخص يحبك، وما أروع أن يكون هو نفس
الشخص في الحالتين.

× ليس كل من اعتذر مغفل أو ضعيف.. الاعتذار صفة نادرة
لاتجدها إلا في الأوفياء!

كلمات ناضعة لك ولبى..

القمص بيمن بهيج



× أن تكبر بالعمر هو شيء إجباري.. أما أن تكبر بالعقل فهو
شيء إختياري..

× لا تفوح رائحة الكعك الزكية إلا حين تمسها حرارة الفرن..
كذلك أعلامنا لن تنضج مالم تمسها قسوة التجارب..

× رغم كل اماء العذب الذي تصبه السماء في البحر إلا أنه يبقى
مالحًا.. فلا ترهق نفسك، فالبعض لا يتغيرون مهما حاولت!

× البعض رغم صغر سنه يفاجئك بنضجه وأسلوبه.. والبعض
الأخر رغم كبر سنه يناقشك فيصدمك بصغر عقله..

× العقول تؤثر وتتأثر ببعضها.. فاحرص على مخالطة أهل
العقول الراجعة.. الناضجة.. الإيجابية.. المتفائلة..

× دائماً.. الحاسد يراك مغروراً.. والمحب يراك راتعاً.



الله وفضيلة العطاء عند الرسل والناس

(العزاء للناس - الحب والإخلاص - فرح القلوب - رفع المعنويات - كلمات المنفعة - المثال الطيب في السلوكيات - بذل الوقت والجهد في خدمة الآخرين).. حتى الوصول لمرحلة متقدمة وهي أن نعطي للناس دون أن يطلبوا.

العطاء المتبادل

في علاقتنا مع الله يكون العطاء متبادلاً وليس من جانب واحد، فهو أعطانا الحياة التي نعطيها إياها، وهو يعطينا الحب الذي نحبه به، وهو أعطانا -روحنا- التي نصبرها نحن لتتقاد لروحه القدوس. حتى معرفتنا له، هو الذي أعطانا إياها.. «فأنت الذي أعطيتني علم معرفتك». بل وحتى المواهب فهو الذي وهبنا إياها.

تأمل

إن الله لا يحتاج إلى عطائنا، وهو ليس بحاجة لما نعطيهِ نحن للناس باسمه.. ولكن بتدربنا على العطاء إنما يريدنا أن نكون بذلك صورة منه «كشبهه ومثاله» (تك ١). حقاً ما أجملك إله ورب، وما أحلاها كنيسة، وما أرقاها تعاليم ووصايا.. حقيقي يا بختنا بكنيستنا..

نادر حبيب

لا الانهيار

أيام عشتها بقرب ربي يسوع.. مملوءة بالفرح والأمل والابتهار منبر يعمل إلهي من أجلي.. وكيف حمل عني صليب العار نزل إلى الهاوية لمختارته.. وأخرجهم بفرح وتهليل وانتصار حطم أبواب الجحيم ومتاريسه.. وزلزل مملكة إبليس عدونا الجبار لم يعد للموت بعد القيامة شوكه.. ولم تعد للهاوية غلبة على الأخيار رفع الرب يسوع عنا خطايانا.. وأصبحنا في المسيح من الأبرار ارتفع الرب إلى أعلى السموات.. ليعيد لنا في الملكوت أحلى ديار لم يتركنا بعد صعوده يتامى.. بل أرسل الروح القدس كألستة نار ذهب ليعيد لنا مكاناً لنحيا معه.. حيث الفرح والتسبيح والأنوار لن يكون معه في ملكوته دموع.. وللا ليل أو آلام بل نور ونهار أعطانا يارب أن نثبت فيك.. ومهما كانت التجارب لن تنهار فإن نُقض بيت خيمتنا الأرضي.. فلنا في الملكوت بيت لن ينهار

د. ميشيل وليم سكر

• إن كنيسة القبطية الأرثوذكسية هي كنيسة غنية بتعاليمها المنطلقة من الوصايا الكتابية الإلهية، ولعل من أهم تلك التعاليم هو ما يخص فضيلة العطاء التي رأيناها أولاً في تسليمها للرسل من رب المجد نفسه، مروراً بجميع آباء الكنيسة القديسين عبر كل العصور وصولاً ليومنا هذا، وإلى منتهى الأجيال.

• ويتوافق شهر يونيو لهذا العام بداية صوم الرسل مع تذكارات نياحة اثنين من نماذج العطاء بالكنيسة، وهما الأنبا إبرام الأول أسقف الفيوم والجيزة والأرخن إبراهيم الجوهري. • فأباؤنا الرسل القديسون كانوا المثل الأعلى لهذه الفضيلة التي وهبها إياها رب المجد، فهو أعطاهم الروح القدس، والروح القدس أعطاهم القوة، والقوة أعطتهم الجرأة، والجرأة أعطتهم القدرة على الكرازة. • ومن هنا كانت حياتهم عطاءً مستمراً.

نعمة الكهنوت وسلطان الحل والربط

والرسل بنوا لهم لهذه النعمة والعطية، أعطوا للرب شعباً مستعداً، مستخدمين هذا السلطان لبناء الكنيسة، حيث أوضحت الكنيسة للناس الأمور المختصة بالحياة الأبدية.

المعنى الأعظم والأوسع للعطاء

العطاء لا يقتصر على الأمور المادية فقط، وإنما يمتد ليشمل أيضاً الروحانيات والمعنويات التي يجب علينا أن نسعى للوصول إليها، وتتمثل في العطايا التالية:

قديسون مجهولون

شهداء نجران

كان الملك نواس اليهودي يكره المسيحيين، فأرسل حملتين لمحاربة أهل نجران المسيحيين، فبارزهم النجرايون وطردوهم بقوة السيد المسيح. ثم قاد الملك بنفسه جيشاً قوامه ١٢٠,٠٠٠ من الجند وحاصر مدينة نجران أياماً كثيرة.. ولما عجز عن فتحها بالحرب أوفد إليهم كهنة اليهود الذين من طرية، حاملين توراة موسى وكتائباً مختوماً بخاتم الملك اليهودي، فحلفوا لهم بالتوراة ولوحي موسى وتابوت العهد وإله إبراهيم واسحق وإسرائيل، بأنه لن ينالهم أذى إذا سلموا المدينة طوعاً وخرجوا إليه.. فوثق النجرايون بهذه الوعود وخرج إليه ثلاثمائة شخص من الأشراف فرحب بهم في بشاشة وتودد وأكد أنه سينفذ وعده ولن يضطهد أحداً بسبب مسيحيتهم، وتناول الطعام

أمامه وأمرهم أن يخرجوا إليه في اليوم التالي ألف شخص، فلما فعلوا فرقههم على قواده خمسين خمسين وأمر كل منهم بأن يحتفظ بالأشخاص الذين يصلون إليه حتى إذا انتهوا من طعامهم أوثقهم من أيديهم وأرجلهم وجزدهم من سلاحهم.

وإذ اطمأن لتنفيذ خطته أرسل الجنود اليهود للمدينة للقبض على جميع المسيحيين الذين في المدينة ليربهم عظام الشهداء الـ ١٣٠٠ الذين نكل بهم، ومن بينهم عظام مار بولس أول أسقف لمدينة نجران الذي استشهد على أيدي يهود طرية رجماً بالحجارة في ظفار عاصمة بلاد اليمن.

أدخل اليهود عظام الشهداء للكنيسة وكوّموها في الوسط، ثم أدخلوا القسوس والشمامسة والنذراء والنذيرات والشبان والشابات وملأوا الكنيسة عن آخرها حتى بلغ عددهم ألفين، ثم جاءوا بالحطب ووضعوه حول الكنيسة وأضرموا فيه النار فأحرقت الكنيسة ومن فيها.

د. إبراهيم لويس

أستاذ متفرغ بمركز البحوث الزراعية



الكابيتول

واشنطن- الولايات المتحدة الأمريكية

في ظل العاصفة القطبية التي اجتاحت الولايات المتحدة يناير الماضي، أعلنت اللجنة المسؤولة عن تنظيم حفل تنصيب الرئيس الأمريكي المنتخب، دونالد ترامب، عن تعديلات كبيرة في برامج هذا الحدث المعيب، والذي أقيم في واشنطن العاصمة في مبنى الكابيتول.. فما هو الكابيتول؟!!

من مجلسين، ومجلس النواب في الجناح الجنوبي ومجلس الشيوخ في الجناح الشمالي، مثل المباني الرئيسية للسلطات التنفيذية والقضائية، تم بناء مبنى الكابيتول بأسلوب كلاسيكي جديد مميز وله واجهة بيضاء. يشار رسميًا إلى ارتفاعاتها الشرقية والغربية على أنها جهات، على الرغم من أن الجهة الشرقية فقط كانت مخصصة لاستقبال الزوار وكبار الشخصيات.

سبب التسمية

تم تسمية المبنى التشريعي باسم «الكابيتول» بدلاً من «مجلس الكونجرس». تأتي كلمة «كابيتول» من اللاتينية وترتبط بمعبد جوبيتر أوبتيموس ماكسيموس الموجود في كاييتولين هيل، أحد تلال روما السبعة.

بافلي أمير

باب بدأت طيبة الذكر /
وداد حنين

كابيتول الولايات المتحدة (بالإنجليزية: United States Capitol) بناء المقر الرئيسي للسلطة التشريعية الاتحادية (الكونجرس) في الولايات المتحدة الأمريكية. يزيد ارتفاعه عن 221م وعرضه عن 56م. اختار الرئيس جورج واشنطن مكان بنائه في موقع مرتفع، وأضيفت إلى بنائه الرئيسي عدة أجنحة في الفترة ما بين 1801-1860م، بالإضافة إلى القبة التي يبلغ ارتفاعها 87م. يجتمع أعضاء مجلس النواب في الجناح الأيمن، بينما أعضاء مجلس الشيوخ في الجناح الأيسر. مبنى الكابيتول الأمريكي هو مقر المجلس التشريعي لحكومة الولايات المتحدة الأمريكية. يقع في واشنطن العاصمة فوق تلة تسمى «كابيتول هيل» في الجهة الشرقية من حديقة ناشيونال مول الوطنية. تم الانتهاء من المبنى الأصلي في عام 1800م. على الرغم من أن مبنى الكابيتول كان غير صالح للاستخدام مؤقتًا نتيجة لحريق واشنطن عام 1814م، إلا أنه تم ترميم المبنى بالكامل في غضون خمس سنوات، ثم توسيعه في وقت لاحق، مع إضافة قبة ضخمة، وأجنحة ممتدة مع غرف موسعة للهيئة التشريعية المكونة



بعد السقوط من المخاطر
التي يتعرض لها كبار السن
بصفة خاصة، وذلك بسبب
تراجع القوة الجسدية وعدم
القدرة على التوازن. ونظراً لأن
معظم حالات السقوط تقع
في المنزل، فإنه ينبغي تهيئة
المنزل لكبار السن بحيث يكون
آمناً له ويحميه من السقوط.

كيفية تجنب المسنين خطر السقوط

للد من مخاطر السقوط والإصابات التي
يتعرض لها المسنون، يجب:
• فحص العينين بانتظام عن طريق استشارة
طبيب العيون.
• الكشف عن اضطرابات التوازن باستشارة
الطبيب المختص.
• القيام بتشخيص هشاشة العظام وعلاج
هذا المرض، لأنه يزيد من احتمالية التعرض
لخطر وقوع كسور.
• علاج ألم المفاصل والروماتيزم التي تعيق
الحركة.
• ممارسة النشاط البدني بانتظام حسب
الإمكانية.
• اتباع نظام غذائي متوازن، وإذا لزم الأمر
تناول التغذية التكميلية من الكالسيوم
وفيتامين (د).
• مراقبة الوزن بانتظام.

بعض الترتيبات المنزلية لتفادي السقوط والإصابات خطر الانزلاق أو التعثر

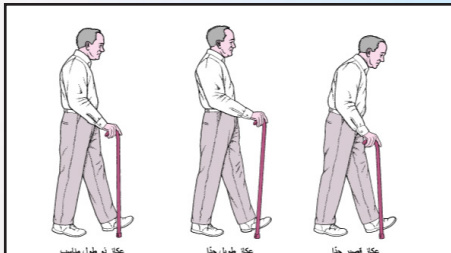
• استعمال المفروشات المقاومة للانزلاق.
• تثبيت أسلاك الكهرباء والهاتف، وغيرها
من الأجهزة على الجدران، عوض تركها في
الممرات.
• الحرص على أن تكون الأرضية غير زلقة
عبر التنظيف والمسح الفوري واستخدام مواد
مانعة للانزلاق.
• وضع سجادة مقاومة للانزلاق على أرضية
غرفة الحمام ودخل حوض الاستحمام
للخروج والدخول الآمن.
• الحرص على جمع وتخزين أدوات البستنة
خراطيم السقي، مجرفة، فأس... عند عدم

• الحرص دائماً على تنشيف وتجفيف الأرضيات
من السوائل المنسكبة وبقيايا الطعام.
• لا تردد في طلب المساعدة إذا كان القيام بشيء
ما (التسلق أو الصعود) يهدد سلامتك.
تأمين التحركات والتنقلات
• استعمال عصا أو عكاز للحفاظ على التوازن.
• وضع مقابض الإمساك في جميع أرجاء المنزل.
• فهي تساعدك على التوازن وكذلك على النهوض
في حالة السقوط.
• ارتداء الأحذية المناسبة، والتي تحافظ على
القدم والكاحل جيداً، وتجنب الأحذية اللينة أو
ذات الكعب العالي، فقد تعرضك للانزلاق.
• من المحيذ النهوض من الفراش أو الكرسي
بطء لتجنب الدوران أو الاغماء.

كيف يتم النهوض بعد التعرض للسقوط؟
إذا كانت لديك القدرة على الوقوف على
قدميك بعد تعرضك للسقوط، فيجب اتباع
هذه التقنية:
• استلقي على ظهرك، ثم استدر على أحد
الجانبين بالاستناد على الذراع المعاكس ليمنحك
قوة الدفع.
• بعد ذلك، قم بطي ساقك العليا ثم تأرجح
على بطنك.
• انهض بلطف باستخدام مرفقيك وركبتك
المطوية، ثم على يديك إلى أن تصبح على أربعة
أطراف.
• أثناء المشي على أربعة أطراف، اقترب من
كرسي ثابت، ثم استند عليه وانهض على
ركبتك.
• اجلس على الكرسي أو على الأريكة لاستعادة
وعيك وتوازنك.

أمل وديع
مدربة تنمية بشرية

• استعمالها.
السلام
• التأكد من أن السلام في حالة جيدة، ووجود
إضاءة كافية.
• تشغيل المصابيح قبل الصعود أو النزول على
السلام.
• تركيب مساند قوية ومثبتة بشكل جيد على
جانبي السلم.
• تجنب وضع أية أجسام أو حاجيات أو عوائق
على السلم.
• الحرص على نزع نظارات القراءة أثناء الصعود
أو النزول.
• ممنوع الإسراع والعجلة في الصعود أو النزول على
السلام.
المطبخ
• وضع الأغراض اليومية الاستعمال في متناول اليد
وفي الأماكن التي يسهل الوصول إليها.
• الاحتفاظ بالأشياء الثقيلة في الأماكن السفلى حتى
يتسنى الوصول إليها بسهولة.
• استعمال كرسي ثابت ومتين بدون عجلات لبلوغ
الأماكن المرتفعة.



من الضروري اختيار عكاز ذو ارتفاع مناسب.
حيث إن اختيار عكاز طويل جداً أو قصير
جداً قد يسبب ألاماً في أسفل الظهر، ووضعية
وقوف خاطئة، وعدم توازن.. ينبغي الإمساك
بالعكاز في الجانب المقابل للساق الضعيفة.

طحة وجمال



تفل القهوة مترمهوش ادعكي بيه
وشك وايدك ده اسكرب هایل لبشرتك



اكياس الشاي الفتله بعد متشربي
الشاي مترمهاش ضعها في الثلجة
لمدة نصف ساعه ثم ضعها على عينك
وستخلصي من المالات السوداء



ماء الورد حطيها ف قالب الثلج هتبقا
مكعبات كل يوم قبل ماتنامي
مشي مكعب على وشك لتوريد
و تغذيه بشرتك



وصفة لتساقط الشعر

طريقة التحضير

المقادير

خذني عدد من فصوص الثوم وافرميهم
ثم قومني بدهان فروة الرأس مساءً
لتحفيز نمو الشعر في المناطق
ضعيفة النمو. ثم اغسليه في الصباح
بالشامبو. وكرري الوصفة مرتين
في الأسبوع لتحصلي على نتيجة مذهلة

فصوص ثوم

كرات اللحم السويدية



المقادير

نصف كيلو لحمة كفتة
نصف كوب ماء
كيس صلصة طماطم
ملعقتان بهارات مشكل
ملعقتان زيت زيتون
ملعقة قرفة
نصف ملعقة هيل
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 والقرفة وصلصة الطماطم، ثم اعجنيها جيداً ثم شكلي الكفتة لكرات حسب الرغبة سخني وعاء به زيت زيتون ثم ضعي كرات الكفتة واتركيه حتى يصبح لونها ذهبياً ثم ضعي الثوم والبصل في وعاء وقليبي جيداً حتى يذبل البصل ثم ضيفي صلصة الطماطم ثم ضعي نصف كوب ماء واتركيه يغلي لمدة سبع دقائق ثم إدخلي الطبق إلى الفرن لمدة نصف ساعة حتى تتسبك الكفتة ثم قدميها ساخناً

سفرة و طبلية



طعم ولون

مسقعة يونانية

المقادير

بازنجان مشوي - زبادي يوناني - جبنة فيتا
بشاميل جاهز - أوريجانو - جبنة موتزاريللا
لحمة مفرومة مصحقة - كريمة لبناني
جبنة شيدر مبشورة - ملح وفلفل

طريقة التحضير

يخلط البشاميل مع الزبادي في بايركس وتوضع طبقة البشاميل ثم طبقة من البازنجان ثم طبقة من اللحم المفرومة فوقهم طبقة من البشاميل ثم طبقة من البازنجان ثم طبقة من اللحم المفرومة، ثم طبقة من البازنجان ثم طبقة من البشاميل ثم توضع الموتزاريللا على الوجه مع إضافة قليل من البشاميل وتدخل إلى الفرن حتى تمام التجانس واحمرار الوجه وتقدم ساخنة

كرواسون فرنش توست

المكونات

2 كرواسون - كوب زبدة مكعبات
3 بيض - ملعقة لبن
كوب صوص كاسترد
للصوص:
2 تفاح أخضر
زيت زيتون - قرفة - سكر بنه
2 ملعقة كبيرة كريمة لبناني
ملح بحري خشن

طريقة التحضير

يرفع التفاح الأخضر في قليل من الزيت على النار ويشوح قليلاً
يضاف السكر البني والقرفة والملح ويترك حتى ذوبان السكر
ثم تضاف الكريمة ويتركوا على النار حتى تمام التجانس للحصول على الصوص
يصنع فتحة في الكرواسون ويحشئ بالكاسترد يخفق اللبن مع البيض
يغمز الكرواسون في خليط البيض باللبن ثم يوضع في طاسة بها زبدة ويحمى قليلاً
يقدم الكرواسون مع صوص التفاح ويرين بالسكر البودرة

#نأناة

حلاوة طحينية

اعملها في البيت



مقادير

2 كوب سكر بودرة - 2 كوب لبن بودرة
1 و ربع كوب طحينية
2 كوب مكسرات - 2 ملعقة كبيرة كاكاو

طريقة التحضير

يخلط السكر البودرة مع اللبن البودرة ثم يقسم الخليط إلى ثلث وثلثين
يضاف إلى الثلث الكاكاو ثم تضاف الطحينية على كل كمية بمفردها حتى تتماسك
يوضع ورق بلاستيكي في علب بلاستيكية ثم يضاف الفستق
توضع طبقة من الخليط الأبيض وطبقة من الكاكاو بالتبادل وتحفظ في الثلاجة حتى تتماسك

www.cbcsfira.com

كيفية استغلال

الإجازة الصيفية

الاستغلال الأمثل

في الإجازة الصيفية يقضي أغلب الأطفال أوقاتهم بين مشاهدة التلفاز واللعب بالإنترنت والسهر لآوقات متأخرة من الليل، وبذلك تتحول الإجازة إلى وقت ضائع يتمنى المربون أن ينتهي بحمله الثقيل حيث يشعر أطفالنا دوماً بالملل ونجد أنفسنا ضائعين بين ما تتمنى أن نفعل وما يحدث بالفعل، ويتسرب إلينا الشعور باللوم والندم على هذا الوقت الذي يتسبب في انخفاض مهارات أطفالنا الأكاديمية ليبدأ العام الدراسي الجديد مع معاناتنا لننهض بمستواهم مرة أخرى، بينما يمكننا أن نتفاد كل هذه المعاناة ونوفر كل هذا الجهد ونستثمر الإجازة الصيفية بعدة طرق كي ننمي مهارات صفارنا وتكون إجازة ممتعة ومسلية في نفس الوقت.

الأولاد هي في غاية الأهمية لهم وتزيد من شعورهم بالإنجاز خلال الإجازة الصيفية وتستثمر وقتهم.

7. العمل التطوعي

يعد العمل التطوعي في الجمعيات الخيرية وأعمال المساهمات والمساعدات لغيرهم من أهم إنجازات طفلك الذي يبلغ من العمر ١٠ سنوات فيما يزيد من أهم الإنجازات التي يسعد بها طفلك وتُحفر في ذاكرته ويتعلم منها كيفية مساعدة الغير وأن يجعل عمله خالصاً لوجه الله تعالى، فاحرص على اشتراك طفلك في العمل التطوعي أو العمل بأجر بسيط إن كان متاح له مكان آمن من وجهة نظرك.

8. استغلال الإنترنت والسوشيال ميديا

يمكنك تعليم طفلك لغات الحاسوب وكيفية استخدام برامج مايكروسوفت والبحث على الإنترنت تحت مراقبتك واستخدام Google kids, YouTube kids, كما يوجد على الإنترنت الكثير من المشروعات الصغيرة التي يمكن لطفلك تنفيذها خلال الإجازة الصيفية مثل إعداد الصلصال المنزلي والسلام وبيع لأصدقائه وجيرانه أو تصميم وعمل الإكسسوار للبنات أو الأعمال اليدوية من كروشيه وتطريز وما إلى ذلك، فيمكن لطفلك أن يتعلم بنفسه من خلال فيديوهات اليوتيوب، وأن يتبنى مشروعه الصغير الذي يهواه ويبدع فيه، ويمكنك عمل حساب على مواقع التواصل الاجتماعي لطفلك لتسجيل إنجازاته الصيفية تحت إدارتك ومشاركته ذلك دون استخدام السوشيال ميديا حتى يبلغ السن المناسبة ويستطيع حينها أن يسجل ذلك بنفسه كي يرى إنجازاته بعد انتهاء الإجازة ويقارن كل سنة بما يسبقها كي يطور من نفسه.

ولقطات عينها ومن ثم مشاهدة تلك الصور والاستفادة من كل لقطة في كل مكان قمتم بزيارته فإن هذا حتماً سيزيد تركيز طفلك ولن ينسى أبداً هذه الأماكن، وبذلك فسوف يصل للاستفادة القصوى من الزيارات والتجوال.

4. الزراعة

تعد الزراعة في المنزل من الأنشطة الهامة لطفلك مهما كان عمره، فيمكنك تعليم طفلك الفرق بين الحبوب ذات الفلقة وذات الفلقتين بزراعة الفول والذرة على سبيل المثال، ويمكنك تعليمه أجزاء النبات وكيفية نموه وإعطائه مسئولية الاهتمام به ورعايته بمواعيد محددة، كما أنها تعلم طفلك الصبر وكيف له أن يفعل شيئاً بسيطاً الآن ليرى ثمرة عمله غداً.

5. تربية حيوان أليف

تزيد الحيوانات الأليفة من شعور الطفل بالأمان لامتلاكه كائنًا آخر هو مسئول عن رعايته وبذلك يمكنك تربية الببغاء أو الطيور وأيضاً السلحفاة أو تربية بعض البط والدجاج أو الكناكيت في بلكونة المنزل لكي يتفاعل معها طفلك وأيضاً الأسماك، فمجرد شعور الطفل أن لديه مسئولية تزيد من إحساسه بالأهمية والانتماء وهذا يزيد من شعوره بالأمان والاستقرار النفسي.

6. معسكرات صيفية

الاشتراك في الأماكن التي تنظم للطفل المعسكرات الصيفية التي تعلمهم الجوانب وكيفية الاعتماد على النفس وتساعدتهم في تكوين صداقات خارج إطار الدراسة والمدرسة وتعلم طفلك كيفية التصرف دون وجودك بجانبه والمزيد من الأفكار والأعمال اليدوية التي تقترحها المعسكرات الصيفية سواء للبنات أو

هناك الكثير من الطرق الفعالة والبسيطة التي لن يقابلها طفلك بالرفض كالتالي:

1. الأنشطة الخارجية والكنسية

الاشتراك في المهرجانات الكنسية الصيفية واللعب في الهواء الطلق تساعد الأطفال على تجديد طاقتهم العقلية والجسدية، كما يستطيع الآباء أن يلفتوا انتباه الطفل لقراءة لافتة في الخارج أو أسماء المحلات أو قراءة أسماء المنتجات أثناء الذهاب لشراء احتياجاتهم من المحال التجارية، كما يمكنك الاشتراك لطفلك في بعض الأنشطة الخارجية في الأماكن المخصصة لهم، يتعلمون فيها بعض العلوم كالدوائر الكهربائية وتصميم الروبوتات أو الاشتراك في كورسات تعلم اللغات وما إلى ذلك، ومن الضروري الاشتراك في نادٍ - إن أمكن - كي يلعب طفلك لعبة رياضية تساعد على تنشيط جسده والحفاظ على صحته وتنظيم وقته تلقائياً وتهينته للنوم المنتظم.

2. الزيارات

يمكنكم زيارة المناطق الأثرية بدلاً من الجلوس لمراجعة كتاب التاريخ، أو زيارة محافظات جديدة والتنزه في النيل والتنقل بين السهول والهضاب لمراجعة الجغرافيا، كما يمكنك الاتفاق مع الأقارب والجيران على موعد أسبوعي للجمع لتعزير العلاقات الأسرية والصداقة بين طفلك وأطفالهم، كما يمكنك تحديد موعد شهري لزيارة خيرة مثل زيارة الأطفال في دور رعاية أو مستشفيات وتقديم الهدايا لهم ليشعر بنعم الله عليه ويشعر بغيره من الأطفال.

3. استخدام كاميرا الموبايل

عندما تسمح لطفلك أن يستخدم الكاميرا للتصوير والتقاط بعض الصور والتركيز على أماكن



الغضب والإحباط في العلاقات الزوجية

الغضب والإحباط في العلاقات الزوجية يُعتبران من التحديات الطبيعية التي يمكن أن تنشأ نتيجة الاختلافات الشخصية أو الظروف الحياتية.. ومع ذلك يُشجّع المؤمنون على التعامل مع هذه المشاعر بروح من الحكمة والرحمة مستندين إلى تعاليم الكتاب المقدس والممارسات الروحية لتعزيز العلاقات الزوجية.

إظهار النعمة تجاه الشريك، مما يساهم في بناء بيئة من القبول والدعم المتبادل.
٤. طلب المشورة الروحية

في حال استمرار المشكلات، يُنصح باللجوء إلى القادة الروحيين أو المستشارين المتخصصين للحصول على إرشاد حكيم يساعد في معالجة الخلافات بطريقة بناءة.

الخلاصة

الغضب والإحباط هما مشاعر طبيعية في العلاقات الزوجية، ولكن يمكن التغلب عليهما من خلال الصلاة، التواصل الفعال، التسامح، وطلب المشورة الروحية. بتطبيق هذه المبادئ، يمكن للأزواج تعزيز علاقاتهم وبناء حياة مشتركة مليئة بالسلام والمحبة.

د. سالي طلعت

كيفية التغلب على الغضب والإحباط في العلاقات الزوجية

١. الصلاة والممارسات الروحية

الصلاة تُعتبر وسيلة فعالة للتواصل مع الله وطلب الحكمة والهدوء. يُشجّع الأزواج على الصلاة معًا، مما يُعزز الروابط الروحية ويُساعد في تجاوز التحديات.. كما يُنصح بقراءة الكتاب المقدس معًا للتأمل في تعاليمه وتطبيقها في الحياة اليومية.

٢. التواصل الفعال

التعبير عن المشاعر بطريقة هادئة وواضحة يُساعد في تجنب التصعيد. استخدام «أنا» بدلاً من «أنت» عند التعبير عن المشاعر يُقلّل من الشعور بالاتهام ويُعزز الفهم المتبادل.

٣. التسامح والنعمة

الغفران يُعتبر أساسًا للعلاقات الزوجية الصحية. كما يُشجّع الكتاب المقدس على

الغضب في العلاقات الزوجية

يُعتبر الغضب في الكتاب المقدس عاطفة بشرية طبيعية، ولكن يُحذّر من أن يصبح غير متوازن أو يؤدي إلى الخطيئة. يقول الرسول يعقوب: «لِيَكُنْ كُلُّ إِنْسَانٍ مُسَرِّعًا فِي الْاسْتِمَاعِ، مُبْطِئًا فِي التَّكَلُّمِ، مُبْطِئًا فِي الْغَضَبِ» (يعقوب ١: ١٩).

الغضب يصبح خطيئة عندما يكون غير متناسب مع سببه أو يؤدي إلى معاملة الآخرين بخبث متعمد.

الإحباط في العلاقات الزوجية

الإحباط قد ينشأ عندما يشعر أحد الزوجين بعدم التقدير أو الفهم.. يُشجّع الكتاب المقدس على التعامل مع هذه المشاعر بروح من التسامح والرحمة.

يُذكر في سفر الأمثال: «مَالِكُ رُوحِهِ خَيْرٌ مِمَّنْ يَأْخُذُ مَدِينَةً» (أمثال ١٦: ٣٢).

التحكم في النفس يُعتبر فضيلة أساسية في تعزيز العلاقات الزوجية.

إن الوقت واحد من
أعمق أسرار الكون؛
فما من أحد يقدر
على تعريفه تعريفاً
دقيقاً.

إنه هدية محددة
جداً وهبها الله، له
المجد، لنا، وبالنسبة
للكثيرين، لا تزال
هذه الهدية في
غلافها مجهولة،
متروكة غير
معلومة.. القيمة.

أين أجد الوقت؟

خذ وقتك في العطاء

لا تبدد الوقت في التفكير في مدى حيك لجارك، بل تصرف كما لو كنت تحبه.. الأخذ والعطاء وجهان لعملة واحدة.. إنك إذا وهبت الكثير، جاءك الكثير.. من يجول يصنع خيراً، يجول يحصد خيراً. عندما تجد ذاتك في تجربة أو ضيقة، عليك أن تسرع في خدمة الفقراء؛ لكي يجد الله لك حلاً وانفراجاً لكل ضيقة. يقول فيكتور هوجو: «إذا أردت أن ترى وجه الله، قدم خيراً للآخرين».

خذ وقتك في المرح والضحك

إن الضحك هو أنجح دواء للإنسان، وأحسن دواء لمواجهة اليأس وتحويله إلى أمل. لكي تتأمل قوة تأثير الضحك على المشاهد، جرب أن تنظر إلى مشاهد خارج من عرض كوميدي، فستجد أنه يشعر بالسعادة.

خذ وقتك في الرياضة

إن المشي لمدة ساعة يوميًا يقي الجسم أمراض القلب والسكر وضغط الدم. أساس الصحة السليمة يتركز في أربع كلمات: كل أقل، وتحرك أكثر.

إنك إذا أتقنت فن اختيار الوقت المناسب، تحصد النجاح في كل أمور حياتك تقريباً. انقش على قلبك أن هذا اليوم أجمل يوم في العام. استمتع بجمال اللحظة التي تعيشها. توقع أن يكون اليوم يوماً طيباً، ثم افعل كل ما يلزم لتحقيق هذا التوقع.

وبنعمة ربنا.... بكرة أحلى؛؛

د. ميلاد فايز موسى

مدرب معتمد من البورد الهولندي NTINLP
وماستر كوتش معتمد من البورد الأمريكي
ABNLP.



يكتبه لنا خصيصاً المدرب والمحاضر العالمي،

د. ميلاد فايز موسى

مؤسس ورئيس المركز الهولندي للتنمية البشرية بهولندا

Facebook: Dr. Milad Moussa

من العبث أن يمر علينا عام جديد دون إضافة روحية أو ثقافية أو مادية أو اجتماعية جديدة. إن من أكبر الأخطاء التي يرتكبها الإنسان في حق نفسه هي إهداره للوقت.. الفرصة غير القابلة للتكرار.

إذا كنت، يا صديقي، واحداً ممن يدعون ضيق ما لديهم من الوقت في هذه الأيام عما كان الأمر عليه من خمس أو عشر سنوات، فأنت لست وحدك.. أنت واحد من ملايين عديدة.

لقد لاحظ الأطباء في أمريكا أثر الإدارة السيئة للوقت على صحة مرضاهم لسنوات عديدة. فالضغط، الذي يمكن ترجمته كالآتي: شعور بالقلق ينتاب الشخص عندما لا يجد الوقت الكافي لتحقيق متطلبات الحياة، هو المتسبب الأول في ٧٥٪ من الأمراض التي تؤدي إلى الوفاة على مستوى العالم.

واسأل أي طبيب قلب عن الأزمات القلبية، فيقول لك إن الضغط هو المتسبب الرئيسي في حدوثها.

أحدث الدراسات أثبتت أننا ننفق ٨٠٪ من وقتنا في تحقيق ٢٠٪ من النتائج المرجوة التي نريد أن نحققها. هناك بذور غُرست في حياتنا ولم تنسج لها فرصة الإنبات والنمو؛ لأننا لم نصرف وقتنا في ريها. الوقت ثمين ولا يمكن تخزينه أو ادخاره. «لِكُلِّ شَيْءٍ زَمَانٌ، وَلِكُلِّ أَمْرٍ تَحْتَ السَّمَاوَاتِ وَقْتُ» (جامعة ٣: ١).

إن الله، له المجد، يريد أن يعلمنا أن نرصد ميزانية لوقتنا مثل أموالنا، بل علينا رصد ميزانية وقتنا بحرص واقتصاد، مثلما يفعل المقتصدون مع أموالهم.

أنت تملك في كل عام ٥٢٥,٦٠٠ دقيقة. إذا أحسنت استغلال هذه الدقائق، تضاعف من قدراتك. أنت مسؤول عن حياتك، وقيمة الحياة في أن تحياها. أياً كان ما تريده من الحياة، فأنت في حاجة إلى وقت لتحصل عليه وتستمتع به... وتحياه.

خذ وقتك في العمل

لأنه فمن النجاح. يقولون إن العبقريّة هي ١٪ إلهام و٩٩٪ عرق وجهد وكفاح.

خذ وقتك في الراحة

فبقدر استمتاعك بأوقات الفراغ يكون نجاحك في

محمد صلاح الأفضل في البريميرليغ

2024 / 2025

أرقامه في الدوري هذا الموسم

18 | 28 | 37

أسيسـت

هـدف

مباراة

خامس لاعب
يحصل على
جائزة الأفضل
في الدوري
مرتين

2017/2018 ✓

2024/2025 ✓

تيري هنري ●

كريستيانو رونالدو ●

نيمانيا فيديتش ●

كيفين دي بروين ●

محمد صلاح ●

ونحن نحتفل معكم بمرور ١٠ سنوات على إصدار مجلتكم المحبوبة (رسالة أم النور والعجايب) وكما عودناكم على إجراء حوارات مع شخصيات من أطياف المجتمع العديدة وشتى المجالات (إعلام - إذاعة - صحافة - موسيقى - تمثيل - رياضة...) كان لابد أن يكون لنا حوارًا مهنيًا مع راعي إبارشيتنا ومجلتنا تلك الشخصية الهادئة الوديدة، باكورة رسومات قداسة البابا تواضروس الثاني من الأساقفة.. ألا وهو نيافة الأسقف جزيل الاحترام سيدنا الأنبا دوماديوس أسقف ٦ أكتوبر وأوسيم وتوابعها..

وكان أب اعترافي أولاً أبونا متأسر السرياني حتى نياحته عام ٢٠٠٨م.. ثم أبونا ميخائيل السرياني.. ++ ذكريات نيافتكم ومهامكم في الدير؟ وما أقربها لقلبك؟

- أنا راهب عادي غلبان عايش في قلايتي، أحضر التسبحة والقداستات و توليت الخدمة في: (المجمع - الدوار - الخيزر - المكتبة الاستعارية - خدمة الكنائسي) ولكن أقربهم اقلبي خدمة (الكنائسي) أي التسبحة والألحان لمدة ٦ سنوات ونصف، ثم بعد ذلك خدمت في إيطاليا لمدة ٦ سنوات، وعند عودتي توليت خدمة تسليم الذبيحة للكهنة.. ++ دير السريان دائمًا وأبدًا عامر بالقدسين، هل تذكر لنا البعض منهم وشفافيتهم الروحية؟

- أصدرت سلسلة كتب عن بعض الرهبان القديسين المعاصرين بدير السريان أمثال: أبونا أغريس - أبونا سمعان - أبونا أرمانوس - أبونا أنجيلوس - أبونا فلتاؤوس...

وأثناء خدمتي بإيطاليا أصدرت مجلة اسميتها (ثيوتوكوس)، كتبت فيها سير آباء الدير، وذلك بسبب أن الشباب هناك كان متعطشًا لسماع مثل هذه القصص، فجمعتها في هذه المجلة، ثم جمعت هذا كله في كتابين اسمهما: (بستان الفضيلة) (زهرة وثمار في البراري والقفار)...

++ هل تذكر لنا نبوءة لأحدكم وتحقق؟

- بالطبع.. الراهب أبانوب، ذات يوم في عام ١٩٨٩م دخل على المتنيح الأنبا ثاؤفيلس -رئيس

++ بداية فكرة الرهبنة..

- حينما كنت في المرحلة الإعدادية ذهبت مع بعض الخدام وحوالي ١٢ من المخدومين في رحلة للدير، كانت أول زيارة لدير من الأديرة، وكانت لدير مار مينا في منتصف السبعينات، وكان الدير في بداياته، كان يضم ٥ رهبان فقط، ومن خلال هذه الزيارة مما لدي الارتباط بالحياة الرهبانية.. ++ وهل كان هناك معارضة من الأهل؟

- إطلاقًا.. فالوالد بما أنه متعلم ومتفتح كان مبدؤه لكل فرد من الأسرة طبيعته ومجاله، ولكن عليه النصيحة ويترك القرار للشخص نفسه..

++ الالتحاق بالدير..

- وصلت بالفعل لدير السريان في ١٩٨٥/٥/١١م - وتمت الرهبنة في ١٩٨٧/٧/١٠م باسم الراهب زكريا السرياني - رسامة القسيسية في ١٩٩٣/١١/٢٨م - والترقية للقمصية في ٢٠٠٠/٧/١٣م ..



نيافة الأنبا دوماديوس مع المحرر أثناء إجراء الحوار بالمطرازية

وقد صادف أيضًا أن يكون هذا العام هو العام الـ ٤٠ لدخول سيدنا الدير عام ١٩٨٥م كطالب رهبنة قبل رهبنته بعامين.. فإلى هذا الحوار الروحاني الرعوي الهام.. ملحوظة: هذا أول حوار للمحرر بحضور /أ/ أمير مكرم رئيس تحرير مجلتكم..

++ بطاقة تعارف..

- الاسم العلماني: ماجد عياد حنا
تاريخ الميلاد: ٢٠ / ١ / ١٩٦١ م
البلدة: قويسنا - المنوفية
المؤهل: بكالوريوس تجارة
العمل قبل الرهبنة: محاسب
أب الاعتراف: أبونا جوارجيوس غطاس.. ثم أبونا بنيامين حليم
++ التنشئة الأولى والأسرة

وطفولة نيافتكم..

- نشأت في بيت مسيحي متمسك بالكنيسة بكل طقوسها وكل أصوامها، والدي كان محاميًا، وعمل بالشهر العقاري بالقاهرة، وكان رجلًا تقيًا، واختاره المتنيح الأنبا مكسيموس للخدمة ناظرًا للكنيسة، وكان يقوم بتوزيع اللحوم في القرى ويراعي المحتاجين، أما والدي فقد كانت إنسانة طيبة، مداومة على الصلوات بالأجبية، مع قراءة الإنجيل باستمرار، مع حضور القداس كل أحد.

لم نسمع أي شتيمة أو حلفان في منزلنا، لم نرى مشاجرات مما نشاهده هذه الأيام، باختصار (بيت مسيحي).

ومنذ صغري وأنا شماس بالكنيسة، علمني شقيقي الأكبر أنه لابد من الاعتراف قبل تناول بأي خطية يمكن أن يرتكبها الإنسان مثل أن يكون قد أغضب أخاه، تشاجر.. إلخ

ومنذ المرحلة الابتدائية طلب مني إحضار أجبية والدتنا، وعلمني كيفية الصلاة بها.



مع هدية أسرة التحرير المتواضعة

حتى الساعة التاسعة صباحاً - بل وحتى العاشرة أو الحادية عشر- الناس نيام!!! بالرغم من استيقاظي في الرابعة فجراً بحكم التعود، إلى أن تأقلمت عل صلاة القداش في التاسعة صباحاً، حتى يتمكن شعب الرعية

من الحضور للصلاة..

++ وما المعوقات بالنسبة للخدمة في المهجر؟

- الناس هناك كلها مشغولة، وهناك الأسرة مرحلة البداية وصغيرة، فكيف لرب الأسرة والذي ينهي عمله في الثالثة من صباح السبت أن يحضر قداش الأحد؟.. وكيف لزوجته والتي معها طفل أن تحضر بدون زوجها في ذلك الجو البارد القارس؟ بالإضافة أن مواسلات يوم الأحد تكون قليلة جداً، بمعدل كل ساعة أتوبيس مثلاً.. فالمعوقات كثيرة.. **++ وأيضا الخدمة بدير السيدة العذراء والأنبا موسى بتكساس بالولايات المتحدة الأمريكية..**

- خدمت هناك في الفترة من ٢٧/٧/٢٠٠٥م إلى ٢٠/٤/٢٠٠٧م، فبعد الخدمة بإيطاليا كنت أود الاستمرار في الحياة في ديري، ففي البداية لم أكن راضياً ولكنني اضطررت بعد إلحاح لقبول نعمة الخدمة، ووصلت هناك وكان دير كاثوليكي به ٢٥ راهباً وكان يتنبح واحداً تلو الآخر، حتى أصبحت المصاريف مرهقة على الرهبان من كهرباء وخلافه، ما دفعهم لعرضه للبيع، فاشتراه نيافة الأنبا يوسف، وكنا ٤ رهبان لنعميره، وبدأنا في تجهيز الكنيسة والقبالي والمكتبة..

++ وهل يوجد حالياً إقبال للشباب هناك للرهبنة؟

إجابة هذا السؤال وغيره من الأسئلة الشيقة، نستكملها معك عزيزي القارئ بالعدد القادم إن شاء الرب وعشنا..

ماجد مكرم

قام بتحريك يده ما سهل عليهم إلباسه التونية!! **++ هنا وسال /أ/ أمير مكرم رئيس التحرير سؤالاً لنيافته..** شاهدا في فيلم (أبونا فلتاؤوس) أن الأنبا تاؤفيلس -والذي جسّد شخصيته الفنان الراحل/ جميل برسوم- أنه كان حاداً جداً.. فهل كان كذلك في الحقيقة؟

- هو كان شديداً وحازماً، بمعنى كان خلال فترة الصوم الكبير يغلق الدير، ولا يدع أحد يدخله حتى من أقارب الرهبان، علاوة على ذلك كان لا يهتم بتنظيف غرف العزباوية لكي لا ينعم الراهب بالمكان ويكسل في الرجوع لقلايته بالدير..

نيافة الأنبا متاؤوس -أطال الله حياته-

رجل بركة وطيب، يحب الصلاة والتسبحة والألحان.. **++ سر محبة نيافتكم للألحان وشرحكم الممتع لتفصيلات كل لحن..**

- أحب ألحان كنيسة القبطية لغناها الروحي وعمق معانيها ونغماتها..

فمثلاً لحن (بيك اثرونوس.. عرشك يا الله) الذي يقال يوم الثلاثاء البصخة ويوم الجمعة العظيمة نجد أنه:

أحد رهبان دير السريان تتبأ بنياحة الأنبا تاؤفيلس قبل نياحته بـ ٧٢ يوماً!!

أولاً: يشير للخير ويبدأ هادئاً (وكان المسيح يمشي بخطوات هادئة نحو عرشه (الصليب)، بينما لحن (افتشنون.. كلماته ألين من الدهن، وهو نصال) والذي يقال يوم أربعاء أيوب (يوم خيانة يهوذا)، يشير للشر وإن بدا أن الشر انتصر على الخير إلا أننا نجد أن الخير هو المنتصر في النهاية..

ثانياً: نجد أن اللحنان متشابهان في نغمتهما، وكان لحن (افتشنون) -وإن كان يشير للشر- إلا أنه يلبس ثوب الخير..

ثالثاً: لحن (بيك اثرونوس) نجد أن نغماته تبدأ بهدوء وكان السيد المسيح يتحرك في خطوات ثابتة ذاهباً للجلوس على عرشه (الصليب)، وفيما هو ذاهب يقابله الشيطان؛ لذلك نجد علواً في الهزات، ثم بعد ذلك نجد أن السيد المسيح ينتصر على إبليس، فنجد أن الهزات تميل للانحدار، ثم يرجع اللحن لهزات ثابتة دليل على أن المسيح يسير بخطوات ثابتة نحو عرش الصليب، في ٣ درجات من السلم..

++ شكراً يا سيدنا عل المعلومة الرائعة.. ماذا عن خدمتكم بدولة إيطاليا؟

- خدمت بإيطاليا في الفترة من ٨/١٢/١٩٩٥م إلى ٢٧/١١/٢٠٠١م، حيث خدمت مع نيافة الأنبا برنابا أسقف روما وتورينو، فقد كانت خدمة صعبة، وبخاصة أنني تركت ديري، حيث المداومة باستمرار على التسبحة حتى وقت خلع فُرس العقل، أو إصابتي بأدوار البرد، لم أعف نفسي عن حضور التسبحة مع إخوتي الرهبان في الرابعة فجراً بكنيسة الدير، ولكن عندما ذهبت لتلك البلد الأوربي صُدمت، فوجدت أن

الدير السابق- في قلايته وأخير الأسقف أنه سوف يتنبح في غروب يوم ٥ ديسمبر وهو ماتحقق بالفعل، وكان ذلك قبل نياحته بـ ٧٢ يوماً!! وعندما قمت بتأليف الكتاب سألت أبونا أبانوب عن هذه الرواية، فأجابني بأنني عندما دخلت على نيافته القلاية وجدت وجهه منيراً، ووجدتني أقول له

هذا الكلام، وعندما سألتني: من الذي قال لك هذا الكلام؟ أجبتة القديس أبانوب.. فقال لي -لكي يغير الحديث:- ده عيل صغير..

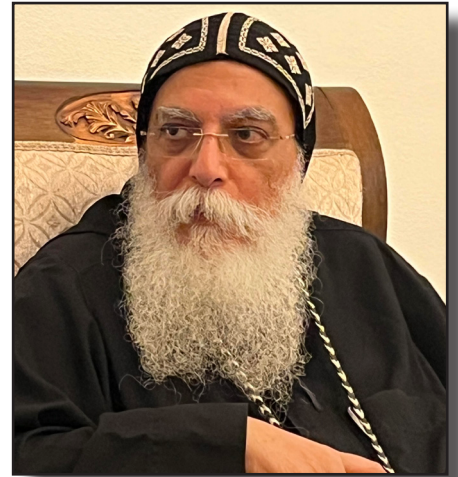
والرهبان لاموا عليه قائلين: كيف تقول لسيدنا مثل هذا الكلام؟

وعندما رجع لقلايته أمسك بتقويم المحبة وكتب في ورقة يوم ١٢ / ٥ نياحة

الأنبا تاؤفيلس!! كل هذا وكما قلت لك قبل نياحة الأسقف بـ ٧٢ يوماً!! **++ هل تحدثنا نيافتك عن يوم نياحة الأنبا تاؤفيلس؟**

- قبل نياحته بيومين كان يوم الأحد ٣ / ١٢ صلي القداش معنا، ثم ذهب لقلايته للراحة، ثم بعدها بحوالي ساعتين طلب الذهاب للسفر للعزباوية، وقبلها ظل يلف حول المنارة التي دُفن تحتها لاحقاً، وتحدث مع أجساد قديسي الدير قائلاً: كفاية أنا تعبت.. ثم ذهب للعزباوية، وفي اليوم التالي أصيب بنزيف وحاولوا أن يسعفوه ولكن بلا جدوى، في يوم النياحة ١٢ / ٥ استمر النزيف، وعند الغروب ظل يردد: إنت جيتي ياما (العذراء) أنت جيت يا أبونا فلتاؤوس (رئيس الدير السابق له والذي تسمى القديس أبونا فلتاؤوس على اسمه) أنا جاهز.. ثم فاضت روحه الطاهرة..

وحدث شيئاً عجيلاً.. عندما جاء للدير أبونا بسطاورس وخادمه أخبرانا بالخبر الأليم وطلبنا تونيته من أجل تكفينه، وعندما رجعا للقاهرة كانت الساعة قاربت الـ ١٢ مساءً، ما جعل جسده يابساً صعب معه إلباسه التونية، فأومأ إليه أحد الرهبان قائلاً: حاللني يا سيدنا لكي نلبسك التونية، فكانت المفاجأة!! فقد



نيافته أثناء إجراء الحوار

حوار العدد



مزمور
٧: ١٤٢



الدُّعَايَاتُ

إعداد: ماجد مكرم



صورة من تاريخ كنيسةنا

مراجعة

الصورة من عام ١٩٤٧م للبابا يوسف الثاني (١١٥) أثناء افتتاح الجناح الجديد للمتحف القبطي وعن يمينه يقف د/ باهور لبيب مدير المتحف، ويقفان عند تمثال مرقس سميكة باشا مؤسس المتحف، نشرها بمناسبة الاحتفال بمرور ١١٥ سنة على افتتاح المتحف حيث أنه تأسس عام ١٩١٠م؟؟؟

دراسة مبسطة للكتاب المقدس

٢٧ - الرسالة إلى العبرانيين

كاتب السفر

غاية الرسالة

لم يذكر الرسول اسمه حتى لا ينفر المتعصبون من المسيحيين الذين أصلهم يهودي من قراءتها هؤلاء الذين حسبوه تائيداً على العوائد الموسوية (٢١: ٢١)، وأول من اتجهت إليه أفكار قادة الكنيسة الأولين هو بولس الرسول أنه كاتبها، فقد قال اكليمنضس الإسكندري أن بولس كتبها بالعبرانية وأن لوقا ترجمها إلى اليونانية فقد كان بولس يهودياً (٢٢: ٣)، (في ٥: ٣) وكم كان له حزناً عظيماً ووجعاً في قلبه لا ينقطع؛ فقد كان يود لو كان هو نفسه محروماً من المسيح لأجل أخوته أنسابه بالجسد، أما المكتوب إليهم هذه الرسالة فيم اليهود الذين آمنوا بالمسيح وقد جاء عليهم اضطهاد شديد من العبرانيين غير المؤمنين.

موضوع الرسالة

عظمة السيد المسيح وكنيسته السماوي.
١ - المسيح فوق الملائكة (عب ١-٢).
٢ - أعظم من موسى (عب ٣-٤).
٣ - كهنوت المسيح أفضل من كهنوت هرون (عب ٤).
٤ - كهنوت المسيح أفضل من ملكي صادق (عب ١: ٧-٢٨).

٥ - العهد الجديد إتمام للعهد القديم (عب ٨: ٩-١٠).

٦ - أنظمة العهد القديم كانت رمزاً للذبيحة المسيح الكاملة (عب ٩: ١ - ١٠: ١٨).

٧ - إن كانت الأناجيل الأربعة قد أوضحت حياة السيد وعمله أثناء تجسده على الأرض فإن هذه الرسالة كانت خاتمة تكشف عن عمله في السماء.

محور السفر

+ سمو المسيح، رئيس الكهنة، الذبيحة الكاملة، الفصح، الإيمان، الاحتمال.
+ ربنا يسوع المسيح شفيعنا للكفاري.
+ عظمة السيد المسيح وكنيسته السماوي.
+ تفتح هذه الرسالة من غير عنوان وتختتم بتجديد مختصرة.

زمن كتابتها

+ من المرجح أنها كتبت ما بين ٦٢-٦٤ ميلادية من إيطاليا (عب ١٣: ٢٤).

فرعونيّات كرسي الولادة عند الفراعنة



برع المصريون القدماء في الطب، ومن التخصصات التي برعوا فيها طب النساء والتوليد.. فصنعوا الأدوية واختراعوا كرسي الولادة، الذي يساعد المرأة على الجلوس بوضعية القرفصاء، وأول ما ظهر هذا الكرسي كان على هيئة قالبين من الطوب اللين تضعهما المرأة تحت قدميها وتساعدانها امرأة أخرى بالوقوف أمامها لتلتقط المولود.. وقد ذكر كرسي الولادة الفرعوني في الكتاب المقدس (خر ١: ١٥، ١٦) «وَكَلَّمَ مَلِكُ مِصْرَ قَائِلَتِي الْعِبرَانِيَّاتِ اللَّتَيْنِ اسْمُ إِحْدَاهُمَا شَفْرَةُ وَاسْمُ الْآخَرَى قُوعَةُ، وَقَالَ: «جِيئَتَا تُولِدَانِ الْعِبرَانِيَّاتِ وَتَنْظُرَانِيهِنَّ عَلَى الْكُرَاسِي»، إِنَّ كَانَ ابْنًا فَأَقْلَاهُ، وَإِنْ كَانَ بِنْتًا فَتَحْيَاهُ»؛