



Coptic Orthodox Patriarchate of Alexandria

ST. MARY AND ST. MOSES COPTIC ORTHODOX CHURCH

Diocese of Mississauga and West of Canada



1334 Benjamin Avenue. Windsor, Ontario Canada. N8X 4M9

Tel: (519) 252 – 7366

Fax: (519)252 – 5936

www.windsorcopts.com

بوونة / أبيب

| العدد ١١٥ |

يوليو ٢٠٢٥

تحت رعاية صاحب النيافة الحبر الجليل الانبا مينا ملاك ايارشية ميسوجا وفانكوفر وغرب كندا

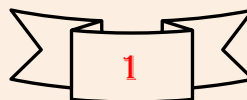
## جَنَّةٌ عَدْنٍ لَيْسَتْ مَا تَظُنُّهَا

القس جبرائيل ويصا

جنة عدن ليست كما تظنها! فمعناها مليء بالرموز العميقة والمذهلة. الجنة ليست فقط مكاناً صُمم بعناية ليكون مسكناً لأدم وحواء، ولا هي مجرد مكان مزدان بأشجار "منظرها جميل وطعامها لذيذ" ترمز إلى البركة الإلهية والعطاء. بل هي أكثر من ذلك بكثير. الكلمة العبرية للجنة، "גן" (غان)، تكشف عن دلالتها العميقة كمكان منعزل، محمي، ومثمر، يرمز إلى النعمة الإلهية، والبركة، والسلام. أما الكلمة اليونانية "παράδεισος" (باراديسوس) في الترجمة السبعينية، فهي تؤكد على ارتباط الجنة بالشركة السعيدة مع الله، الذي يتواجد فيها. بهذا المعنى، الجنة تشبه الهيكل أو المعبد، حيث يحدث التلاقي والتواصل مع الكائن الذي هو خالقنا. إنها مكان للكمال والسلام، لأن الله نفسه موجود هناك. وهناك فقط يمكن للإنسان أن يعيش الحياة كما ينبغي أن تُعاش، في انسجام تام مع الخليقة كلها. إنها الوطن الحقيقي والأبدي. ولهذا السبب، تقع الجنة في "الشرق"، والذي يرمز في المفاهيم الكتابية إلى الحياة، إذ منه تشرق الشمس. كما أن الجنة تقع على قمة جبل يتدفق منه نهر إلى الأسفل. هذا الوصف يعكس رموزاً متكررة في صور العهد القديم، مثل أهمية الأماكن المرتفعة كالجبال أو التلال في العبادة، لما تمثله من قرب رمزي من الله. وبالتالي، فإن هذه الجنة السماوية تمثل المعبد الأسمى، المكان الذي يلتقي فيه الإنسان بالله، وهي ترنيمة للهيكل اليهودي، والكنيسة المسيحية، وفي النهاية، للسماء نفسها.

ومن قمة ذلك الجبل، حيث الله مع خليقته في الجنة، يتدفق الماء إلى الأسفل، كما ذكرت. المياه الجارية ترمز إلى التجديد الروحي والوفرة الحياتية المنبثقة من حضور الله. هذا النهر ينقسم إلى أربعة أنهار تتجه نحو أطراف الأرض الأربعة. ولكن لماذا؟ ليمنح الحياة للجميع! والروابط التالية توضح الصورة. الله كان حاضرًا في الجنة. وهو أيضًا حاضر في الهيكل. في سفر حزقيال (الإصحاح 47)، نجد ماءً يخرج من الجانب الأيمن للهيكل ويشكل نهرًا يحيي كل ما يلمسه. أما الأسماك التي أُحييت في حزقيال، فهي ترمز إلى البشرية التي تُشفى بالماء الخارج من الهيكل. لكن هذا الهيكل في العهد القديم كان مؤقتًا. الهيكل الحقيقي هو جسد المسيح. قال المسيح: "انقضوا هذا الهيكل، وفي ثلاثة أيام أقيمه". وعندما كان جسده يُهدم، بمعنى ما، تفجّر منه الماء الحي، وهو ماء المعمودية الذي ننال من خلاله الروح القدس الذي يروينا روحياً. وهو نفسه الماء الذي وعد به المسيح المرأة السامرية، عندما قال لها: "من يشرب من الماء الذي أعطيه، فلن يعطش إلى الأبد... بل يصير فيه ينبوع ماء ينبوع إلى حياة أبدية". هذا هو نهر جنة عدن، الذي يتدفق نحو أركان العالم الأربعة ليمنح الحياة للجميع. ومن واجبنا نحن المسيحيين أن نوصل هذا الماء للآخرين.

لكن الأمر لا ينتهي هنا! في سفر الرؤيا، يتحدث القديس يوحنا عن السماء ويقول: "ولم أرَ فيها هيكلًا، لأن الرب الإله القادر على كل شيء والخروف هما هيكلها". ثم يستمر قائلاً إنه رأى "نهرًا نقيًا من ماء الحياة، لامعًا كالكريستال، خارجًا من عرش الله والخروف". هذا النهر يروي شجرة الحياة التي تشفي الأمم. هذا التصوير لأورشليم السماوية يعزز رمزية الجنة



أكثر، حيث يصورها كمكان للإضاءة الإلهية، والتغذية، والتجديد. في السماء، يُعاد جمع المسيحيين في حضرة خالقهم، ويُستعاد كمالهم من خلال هذا الماء المُحيي.

## الروح المعزى

### القصة انطونيوس فهمي



خير لكم أن أنطلق لأنه إن لم أنطلق لا يأتيكم المعزى ولكن إن ذهبت أرسله لكم ومتى جاء ذلك يبكت العالم على خطيه وعلى بر وعلى دينونة ما معنى معزى أى مفرح بديل لشيء تفقده فهو عطيه بديله أقوى من الأولى.

يارب يايسوع هل يوجد شيء يعوضا عن غيابك لا نتوقع ابدأ ولكن هو وعد أن الروح القدس يعوض عن غيابه ويملأنا من البركات ويشعرنا أنه موجود معنا يكلمنا ويباركنا ويعلمنا إنه الروح القدس الذى يملأ قلب الإنسان بالفرح والسرور وكل خيرات الله تنقل لنا عن طريق الروح القدس.

لنفرض واحد فقد عمل ثم إستلم عمل أفضل منه فتعزى به أو واحد خسر خسارة ماديه وربنا شفاة من مرض الروح القدس يفعل معنا هذا فهو المعزى عن هموم الحياة عن ضعف الجسد عن إحتمال التجارب يقولك السماء جميله الحياة مع ربنا أفضل وتخور فى الطريق وتضعف وتتنظر للوراء فيعود يذكرك بالمواعيد الإلهيه فى العالم سيكون لكم ضيق ولكن ثقوا أنا قد غلبت العالم يذكرنا بكرامتنا التى تنتظرنا فى السماء وانه كلما كثرت الآلام كثرت التعزيات وعند كثرة همومى فى داخلى تعزياتك تلذذ نفسى ربنا موجود فى كل مكان وزمان

يعزى يعنى يعوض عن خسارة ماديه أو عن أفراح العالم او مشتهياته بل ويشعر الشخص بفيض وغنى ولا يجعله يبالى بأى حرمان لأنه فى عزاء وله حلاوة إختبار فرح الروح ولذة الحياة مع الله لذلك سمى الالباء الحياة مع الله أنها مقابله عشق بعشق

فى قصه أبونا إبراهيم حين أرسل لعازر الدمشقى ليخطب لإسحق ابنه أعطاة خيرات كثيرة ليقدم العروس إبنه وحين وجد رفقته قدم لها العطايا وأخذها لإسحق أكيد رفة قلقه بسبب هذا الإرتباط ولا تعرف الكثير عن إسحق وكان لعازر الدمشقى يقوم معها بهذا الدور يحببها فى إسحق ويصفه لها ويربطها به ويعزيها عن تركها لأهلها وأصدقائها لهذا شبه الأباء لعازر المشقى بعمل الروح القدس الذى يعزينا ويشجعنا ويسندنا ويحضرنا كعروس للمسيح وينقل لنا الذهب ( الخيرات الروحية ) الوداعه واللفظ والفرح والسلام والعفه وتلاقى ولاد ربنا مميزين جداً

بنعرف المسيحي من الروح القدس وعمله الذى يظهر فيه من الخارج بعدما ملأ الداخل لذلك سمى بالمعزى صعب نعيش بدونه الهموم تكثر الفرح يختفى نحزن نرجع إلى خلف وربما نندم ولكن الروح يقوم بما نعجز عنه ويقدم لنا المعونه والسند بل وكل ما نحتاج فى التجارب كيف نحتمل الروح يعين ويكشف بركات مخفية وسط الألم وتجد الإنسان يشعر أنه محمول عل الأذرع وكأن هناك قوة هائلة أتت إليه وحملت عنه أثقاله وعبرت به ساعات ألمه الروح المعزى

أکید من یحب أن یحیا مع الله یحرم من أمور كثيرة فی العالم أصوام بإستمرار – حرمان من أمور یطلبها الجسد الروح القدس یعوض أضعاف ولا یشعر الصائم بحرمان أو ضیق بل على العکس بفرح وسلام ولا ابد أن نضع فی إعتبارنا أن العزاء سوف لا یأتی إلا لمن أراد أن یمارس حرمان وليس من أراد أن یبحث بنفسه عن مصادر تعزیات بديله بالبحث عن أطعمه شهیه لیقفل من حده الصوم فلا بد للصائم أن یجعل فی قلبه أنه سوف یقدم لله من جسده ومن نفسه ذبیحه مقدسه لله وهنا یبدأ العزاء الروحی هذا عمل الروح القدس یاأحبائی فعیا نقرب منه لأنه کیف نستطیع أن نثبت فی الطریق الضیق دون المعزی کیف نغلب طلبات الجسد وهموم الحیاة بدون المعزی فلنفرح بهذه العطیه العظمی ونستقبلها بفرح والروح یعین ضعفنا

## عظات روحیه مسموعة

### کیف نسلک فی طریق المسیح

ابونا مینا فرج

"کنیسه العزاء مریم عیاد بک"

<https://www.youtube.com/watch?v=r61LZtVdQy8>

## قدیس العدد

انظروا إلى نهاية سيرتهم؛ فتمثلوا بإيمانهم" (عب7:13)

### القدیس جرجس الشهير بالمزاحم

كان في عهد خلافة المستنصر بالله، وبابوية الأنبا فيلوثيئوس البطريرك الثالث والستين. كان والده من العرب وتزوج بمسيحية رغباً عنها، فولدت له القدیس مزاحم. فربته أمه وهذبتة على الآداب المسيحية، وكان يتردد مع والدته على الكنيسة، فرأى أولاد المسيحيين وهم يلبسون الملابس البيضاء وقت التناول، فاشتاق أن يلبس مثلهم ويأكل ما يأكلون. فأخبرته أمه بأن ذلك لا يجوز له إلا إذا اعتمد، ثم أعطته لقمة بركة فوجدها حلوة، ولما كبر أراد أن يتزوج بمسيحية وأعلمها أنه يريد أن يصير مسيحياً، فأشارت عليه أن يعتمد أولاً. فذهب إلى دمياط واعتمد باسم جرجس وتزوج. فعرف أهله أمره، فعذبوه واستطاع أن يهرب إلى بلده صفط أبى تراب وأقام بها ثلاث سنوات. ولما اشتهر أمره ذهب



إلى قطور (قطور: مدينة ومركز تابع لمحافظة الغربية ) ومكث يخدم في كنيسة الشهيد مار جرجس. ثم مضى إلى دميرة (دميرة: قرية بمركز طلخا بمحافظة الدقهلية) بلدة والدته ومسقط رأسه، فسمع به أهل البلد وأحضروه للوالي فسجنه بعد أن عذبه، وعذب زوجته سيولا، فأرسل الرب أحد الأشخاص توسط لدى الوالي وأخرجه منه السجن.

بعد الخروج من السجن هرب مع زوجته إلى بلدة صفت القدور (صفت القدور: حالياً قرية تابعة لمركز المحلة الكبرى)، واشتغل هناك في معصرة للزيت. ولما علم أهل البلدة قصته ربطوا حبلاً في عنقه وطافوا به البلدة. فخلصه صاحب المعصرة من أيديهم على أساس أن يعطيه مهلة حتى يوم الجمعة، فإذا لم يرجع إلى دينه الأول فسيضربه. ولكن أحد المسيحيين نصحه بالهروب، فهرب إلى طنطا ثم إلى قرية دميانة، حتى وصل إلى بلدة بساط (بساط: حالياً هي بساط النصارى) حيث منزل والد زوجته. وهناك رأى رؤيا وأعلمه ملاك الرب أنه سينال إكليل الشهادة.

ولما علم به أهل بساط قبضوا عليه وطرحوه في خزانة مظلمة، ثم عذبه بأن ضربوه بالعصي والجريد الأخضر وجلدوه وربطوه في ساري المركب. وكان ملاك الرب يشفيه ويقويه، كما شاهد القديسة العذراء مريم. وقد حدثت معجزات شفاء كثيرة. وفي الصباح ذهبوا به عند الوالي في دميرة الذي عذبه عذاباً شديداً.

وأخيراً أمر بقطع رأسه فنال إكليل الشهادة. ثم قاموا وأحرقوا جسده وأغرقوه في النهر ولكن الله حفظ الجسد. فأنت امرأة مسيحية إلى زوجة القديس وسلمتها جزءاً من الجسد، فوضعتهم بمنزل والدها ببساط النصارى هي ووالدة القديس، حيث خدما الرب في الكنيسة بقية حياتهما. وبعد هدم هذه الكنيسة انتقل الجسد إلى دير القديسة دميانة حتى القرن السابع عشر، حيث وضع في الكنيسة بدمياط دون أن يعلم أحد عنه شيئاً. وفي سنة 1966م اكتشف الآباء وجود الجسد فطيبوه وأكرموه.

**بركة صلواته فلتكن معنا ولربنا المجد دائماً أبدياً أمين**

## طقس

### تابع طقس القديس

## مرحلة التحول

يقول الشماس: "اسجدوا لله بخوف ورعدة"، الكل يسجد، لكن لماذا الخوف والرعدة؟ من خلال مرد الشعب نحس بها: "نسبحك، نباركك، نخدمك، نسجد لك"، هنا الخوف والرعدة ليس مثل الحراس الذين خافوا من منظر رئيس الملائكة وهو يدحرج الحجر، من على قبر السيد المسيح، لكن الإحساس برهبة وقدسية هذه اللحظات، فالسجود عبادة، ولكنها عبادة أمام حضور إلهي محسوس به، هنا يأتي الخوف والرعدة، إذ الخوف والرعدة ليس كثمرة لعدم الاستحقاق أو الإحساس بعدم الرغبة في التواجد لكن قدسية العبادة ومدى رهبة هذه اللحظات المقدسة، ويصلي الكاهن صلاة جميلة يصلحها الكاهن يقول: "نسألك نحن عبيدك غير المستحقين نسجد لك بمسرة صلاحك ليحل روحك القدوس علينا (ويشير إلى نفسه) وعلى هذه القرابين (ويشير إلى الصينية والكأس) الموضوعه ويظهرها وينقلها قدساً لقديسه" وبعد ذلك الشماس يقول "ننصت" ويقف الكاهن ويرشم بيده على شكل ألفا وأوميغا  $\Omega$  ، وبسرعة يرشم 3 رشومات على الخبز وهو يقول "وهذا الخبز يجعله جسداً مقدساً له" ويسجد مرة أخرى وهو يقول "ربنا وإلهنا ومخلصنا يسوع المسيح يعطي غفراناً للخطايا وحياه أبدية لكل من يتناول منه"، ثم يقف مرة ثانية ويرشم الكأس ثلاث رشومات سريعة وهو يقول "وهذه الكأس أيضاً دماً كريماً للعهد الجديد الذي له". (انظر المزيد عن هذا الموضوع هنا في موقع الأنبا تكلا في أقسام المقالات والكتب الأخرى). ثم يسجد ويقول "ربنا وإلهنا ومخلصنا يسوع المسيح يعطي غفراناً للخطايا وحياه أبدية لكل من يتناول منه"، ويرشم بسرعة

وهو يقول " وهذا الخبز يجعله جسداً" فيسحب يده بسرعة لأنه من غير اللائق أن يرشم الجسد بعد أن تحول، بعد ذلك يرشم الجسد بالدم والدم بالجسد، ولا يستطيع بعد ذلك أن يرشم هو بل حتى عندما يقول "إيريني باسي Iryny paci يسجد لأن الكاهن والشعب يتلقون البركة من السيد المسيح، وفي هذه اللحظات تحولت الأسرار وصار الخبز هو جسد المسيح والخمر هو دم المسيح، فكلمة التقديس معناها تحويل الخبز والخمر إلى جسد المسيح ودمه، والثالوث القدس واضح وجوده في هذه الجزئية، فالروح القدس يحل ويحول الخبز والخمر إلى جسد المسيح ودمه، والآب هو قابل الذبيحة.

هناك بعض آباء يقولون أن الرشومات السريعة التي يعملها الكاهن على كلا الخبز والخمر مقصود بها ختم الملك على القرايين لأن الصليب هو ختم الملك لحلول الروح القدس. الكنيسة تنطق بكلمات المسيح هي نفسها التي نطقها بفمه المقدس. والابن هو الذبيحة. لذلك الشعب يقول: نؤمن ونعترف ونمجد.

## قديس العدد

"انظروا إلى نهاية سيرتهم؛ فتمثلوا بإيمانهم" (عب 13:7)

## من أقوال الإباء:

- ❖ الصلاة سلاح عظيم، وكنز لا يفرغ، وغنى لا يسقط ابداً، ميناء هادئ وسكون ليس فيه اضطراب. القديس يوحنا ذهبي الفم
- ❖ العمل الكبير هو أن يعترف الانسان بذنبه أمام الله ويتوقع التجربة حتى النفس الأخير. القديس الأنبا أنطونيوس
- ❖ الروح القدس من لحظة الولادة الثانية يصبح عائلاً للنفس الجديدة . لأنه هو الذي ولدها بالمعمودية القمص بيشوي كامل

## سؤال و جواب:

### للك الرحمت البابا شنودة الثالث

هل أعتاب صديقاً لي إذا أخطأ لي في حقي ؟ أم أحتمل إساءته وأصمت ؟

سؤال

الجواب

يمكن أن تعاتبه ، أن كان من النوع الذي يقبل العتاب ، وإن كان العتاب يأتي بنتيجة طيبة .  
وذلك لأنه ليس كل أنسان يقبل العتاب . فهناك من تعاتبه ، فيثور ويحاول أن يبرر نفسه ، ويكثر الجدل .. ويعتبر أنك تنتهمه و تظلمه . وينتهي العتاب بنتيجة أسوأ . وقد قال الشاعر:  
ودع العتاب فرب شر  
كان أوله العتاب  
أما الصديق الواسع الصدر ، المحب ، الذي يقبل بصدر رحب وبموضوعية ، فيمكن أن تعاتبه و تصفي الموقف معه . وقد صرح السيد الرب بالعتاب فقال:

”إن أخطأ إليك أخوك ، فأذهب وعاتبه ، بينك وبينه وحدكما . فإن سمع منك ، فقد ربحت أخاك“ (مت 18 :15).

وهنا يضع السيد شريطاً ، أن يكون العتاب بينكما سراً . لأن البعض لا يقبل أن يظهر مخطئاً أمام الآخرين ، بينما يقبل ذلك بينك وبينه وحدكما ” . ومع كل ذلك فإن السيد الرب يقول إن نتيجة العتاب غير مضمونه . وذلك بقوله : ” فإن سمع لك “ .  
هنا وأقول نقطتين هامتين في العتاب:

الأول ” هي أسلوب العتاب . فهناك من يعاتب في محبة ، وقد يبدأ بذكر محاسن الصديق ومواقفه الطيبة ، قبل أن يذكر نقطة العتاب .. بهذا يكون أسلوبه مقبولاً .. بينما هناك من يعاتب في عنف ، وبألفاظ جارحة ، وكأنما ينتقم لنفسه أثناء العتاب ، ويحط من شأن صديقه . فلا ذلك منه ، ويرد عليه بالمثل ، ويشتعل الموقف .

إذن إذا عاتب بأسلوب رقيق مقبول:

النقطة الثانية : وهي سبب العتاب . المفروض أن يكون ذلك لسبب يستحق العتاب ، وليس علي أمور بسيطة تدخل تحت عنوان ” المحبة تحتل كل شيء ( 1كو 13 ) . لأنك إن كنت تعاتب علي كل صغيرة ، وحتى علي كل صغيرة ، وحتى لي التفاهات ، بحساسية شديدة ، فإنك بهذا الأسلوب تفقد أصدقاءك! ..

لذلك كن واسع الصدر ، ولا تعاتب علي الأمور الصغيرة.

هذه احتملها في صمت ، بل في محبة ، وبحسن نية . ولا تفكر في أن صديقك أراد أن يسيء إليك . ربما كانت هفوة ، زلفة لسان ، عبارة فكاهاة ، بسبب نسيان ... الخ أما ما قاله السيد المسيح ، عن تطوير الموقف ، وأن تشكو للكنيسة ، فلا شك أن هذا عن الأمور الخطيرة جداً ، ذات النتائج غير المحتملة..

## كلمة في ودنك:

القمص أفرايم الأنبا بيشوى

- ❖ التفاؤل يمنحك القوة في أصعب الأوقات.
- ❖ لا يحزنك أنك فشلت ما دمت تحاول الوقوف على قدميك من جديد.
- ❖ السعادة لن تأتي أبداً، لأولئك الذين لا يقدرّون ما لديهم.
- ❖ لا تطمح أن تكون أفضل من الآخرين، ولكن أطمح أن تكون أفضل من نفسك سابقاً.
- ❖ جمال الروح هو أن تبتسم وجمال الخلق هو أن جعل غيرك يبتسم.
- ❖ الوقت والاهتمام، أجمل شيء تهديه لشخص ما.
- ❖ الجميع يريد الحصول علي المغفرة، لكن لن ينالها إلا الذي يقدمها.
- ❖ إذا أكلت الذئاب عدوك، فهذا لايعنى أنها أصبحت صديقة لك.
- ❖ من تقاسم السعادة مع الآخرين أحس بقيمة الإنسانية.
- ❖ لا تبحث عن السعادة بعيداً عن الله فالسعادة الحقّة لن تجدها لدى سواه.

## آية العدد:

مَرَلَّبٌ مُعِينٌ لِي فَلَا أَخَافُ مَاذَا يَصْنَعُ بِي إِنْسَانٌ؟  
عبرانيين ٦: ١٣

## سنكسار الشهر:

- ❖ استشهاد القديس أنبا موسى الأسود ( ٢٤ بؤونة) ..... ١ يوليو
- ❖ استشهاد القديس يهوذا أحد السبعين رسولا ( ٢٥ بؤونة) ..... ٢ يوليو
- ❖ استشهاد القديس مار بقطر بن رومانوس ( ٢٧ بؤونة) ..... ٤ يوليو
- ❖ استشهاد القديس اباهور ، أبا بيشاى ( ٢٩ بؤونة ) ..... ٦ يوليو
- ❖ تدشين أول كنيسة بأسم الشهيد مار مينا ( ١ أبيب ) ..... ٨ يوليو
- ❖ نياحة البابا كلستينوس بابا رومية ( ٣ أبيب) ..... ١٠ يوليو
- ❖ استشهاد القديسين الرسولين بطرس وبولس وفطر صوم الرسل ( ٥ أبيب)..... ١٢ يوليو
- ❖ استشهاد القديسة ثاؤدوسية ومن معها ( ٦ أبيب)..... ١٣ يوليو
- ❖ نياحة الأنبا شنودة رئيس المتوحدين ( ٧ أبيب)..... ١٤ يوليو
- ❖ استشهاد القديس ابيرو وادوم وبلانا ( ٨ أبيب)..... ١٥ يوليو
- ❖ ستشهاد القديس سمعان كلوبا أحد السبعين رسولا ( ٩ أبيب)..... ١٦ يوليو
- ❖ عيد رئيس الملائكة الجليل ميخائيل ( ١٢ أبيب) ..... ١٩ يوليو
- ❖ استشهاد القديس أبامون الطوخي ( ١٣ أبيب) ..... ٢٠ يوليو
- ❖ استشهاد القديس كريكوس وأمه يوليطة ( ١٥ أبيب) ..... ٢٢ يوليو
- ❖ التذكار الشهري لوالدة الإله ( ٢١ أبيب)..... ٢٨ يوليو
- ❖ تذكار استشهاد القديس لاونديوس ( ٢٢ أبيب) ..... ٢٩ يوليو
- ❖ استشهاد مارينا الشهيدة ( ٢٣ أبيب) ..... ٣٠ يوليو

## خدمات الكنيسة:

❖ عاي سايت الكنيسة المذكور باصفحة الاولى

❖ عنوان البت المباشر والفيديو على يوتيوب في اللينك التالي:

[https://www.youtube.com/channel/UC\\_MI2B3NKLi1Y8P3nQR5Amw/videos](https://www.youtube.com/channel/UC_MI2B3NKLi1Y8P3nQR5Amw/videos)