

لقاء الراعي



السنة الثانية عشر .. عدد ١٣٨ .. يونيو ٢٠١٨

«مِنْ مِصْرَ دَعَوْتُ ابْنِي» (متى ٢:١٥)



صوم الرسل

صوم الرسل هو أحد أصومات الكنيسة السبعة:
(صوم الميلاد - صوم يونان - الصوم الكبير - أسبوع الآلام - صوم
الرسل - صوم العذراء - صوم الأربعاء والجمعة).

أسسه الرب يسوع حينما سأله الفريسيون لماذا يصوم تلاميذ
يوحنا كثيراً و يقدمون طلبات و كذلك تلاميذ الفريسيين وأما
تلاميذك فلا يصومون؟ فقال لهم: "ستأتني أيام حين يرفع العريس
عنهم فحينئذ يصومون في تلك الأيام" (لو 5: 30 - 32).

هو أول صوم صامته الكنيسة، فقد صامه الآباء الرسل بعد حلول
الروح القدس عليهم استعداداً للخدمة وتقول بعض المصادر أنهم
صاموه أربعين يوماً على مثال موسى النبي قبل أن يستلم لوحى
الشريعة وإيليا النبي قبل أن يكلمه الله على جبل حوريب وعلى
مثال معلمهم العظيم ربنا يسوع المسيح الذى صام أربعين يوماً
قبل أن يبدأ فى خدمته. جاء فى كتاب مصباح الظلمة ص ٧٣ (ثم أن
الحواريين لما امتلأوا من الروح القدس مجدوا الله وسجدوا وصاموا
أربعين يوماً).

أما الآن فأصبحت أيام صوم الرسل غير محددة بل تتراوح بين ١٥ ،
٤٩ يوم تبدأ ثانى يوم حلول الروح القدس وتنتهى يوم ٤ أبيب اليوم
السابق لعيد الرسل ٥ أبيب، لما صامه الرسل أسموه صوم
العنصرة ثم أسمته الكنيسة صوم الرسل فى مجمع نيقية سنة
٢٣٢٥ م تكريماً للأباء الرسل، أول من صام هذا الصوم المبارك.



سنكسار الشهر

- ١ يونيو ٢٤ بشنس - مجني العائلة المقدسة إلى مصر - نياحة حقوق النبي
- ٢ يونيو ٢٥ بشنس - استشهاد الراهب القديس بشونوه المقاري
- ٢ يونيو ٢٦ بشنس - استشهاد القديس كولوتوس الانصناوي (أبو قلتة) - نياحة المعلم إبراهيم الجوهرى
- ٤ يونيو ٢٧ بشنس - نياحة البهادر حبيب الرب - نياحة القديس البابا يواكيم البطريرك الـ ٣٠
- ٥ يونيو ٢٨ بشنس - نياحة القديس توماس السائح في جبل شنثيف
- ٦ يونيو ٢٩ بشنس - نياحة القديس سمعان العمودي
- ٧ يونيو ٣٠ بشنس - نياحة البابا ميخائيل الاول ٦٨ - نياحة القديس فورس الرسول أحد السبعين
- ٨ يونيو ١ بؤونه - استشهاد القديس أبي فام الجندي - استشهاد القديس قزمان الطحاوی ورفقته
- ٩ يونيو ٢ بؤونه - نياحة القديس كارابوس أحد السبعين رسول ١٠٧
- ١٠ يونيو ٣ بؤونه - ظهور جسد يوسفنا المعمدان وإليشع النبي - نياحة البابا يواكيم الـ ١٨ البطريرك
- ١١ يونيو ٤ بؤونه - نياحة الأنبا ابرام أسقف الفيوم - استشهاد القديسين اللاديوس الأسقف
- ١٢ يونيو ٥ بؤونه - نياحة القديسة مرتا المصرية - نياحة البابا قسمالبطريرك ٤٤
- ١٣ يونيو ٦ بؤونه - إستشهاد الأنبا آمون وصوفيا
- ١٤ يونيو ٧ بؤونه - إستشهاد الأنبا يوحنا الهرقلاني - نياحة القديس أبا هابور - نياحة البابا يوانس ٨٠
- ١٥ يونيو ٨ بؤونه - استشهاد القديس سينيوسيوس - استشهاد الأنبا آمون وصوفيا
- ١٦ يونيو ٩ بؤونه - استشهاد الأنبا يوحنا المشرقي - استشهاد القديسين الأنبا بشاي والأنبا بطرس
- ١٧ يونيو ١٠ بؤونه - استشهاد ثاؤذورس الراهب - استشهاد أربعة أراخنة من أتنا
- ١٨ يونيو ١١ بؤونه - استشهاد القديس أبى سخiron الجندي القليني
- ١٩ يونيو ١٢ بؤونه - تذكار كنيسة السيدة العذراء بالملحمة - استشهاد القديس جرجس الجديد
- ٢٠ يونيو ١٣ بؤونه - نقل أعضاء أبا سيفين - نياحة صموئيل النبي
- ٢١ يونيو ١٤ بؤونه - استشهاد القديس دابامون والسياف - استشهاد القديسة الأم دولاجي ومن معها
- ٢٢ يونيو ١٥ بؤونه - نياحة القديس البابا يواكيم الـ ١٠٣ - جلوس البابا ديمتريوس الثاني البطريرك الـ ١١١
- ٢٣ يونيو ١٦ بؤونه - استشهاد القديس إفلاديوس
- ٢٤ يونيو ١٧ بؤونه - عيد رئيس الملائكة الجليل ميخائيل - نياحة القدس اوغوفية
- ٢٥ يونيو ١٨ بؤونه - نياحة القديس البابا يسطس رقم ١٦ - نياحة أقدس الأنبا كيرلس الثاني رقم ٦٧
- ٢٦ يونيو ١٩ بؤونه - تذكار رئيس الملائكة الجليل جبرائيل غربايل - نياحة القديس يوسفنا أسقف أورشليم
- ٢٧ يونيو ٢٠ بؤونه - استشهاد القديس اباكير ويونا وابطلموس وفيليس - نياحة البابا يواكيم ١٩ البطريرك
- ٢٨ يونيو ٢١ بؤونه - ظهور جسد مارمينا وتكريس كنيسته بمريوط - استلام رفات مار مرقس بروما
- ٢٩ يونيو ٢٢ بؤونه - نياحة القديس ابو نوفر السائح
- ٣٠ يونيو ٢٣ بؤونه - عودة رفات القديس مارمرقس إلى الكاتدرائية الجديدة بدير الأنبا رويس
- ١ -

شخصیه کتابیہ

القديس برنابا الرسول

"انظروا إلى نهاية سيرتهم؛ فتمثّلوا بيايامهم" (عب ١٣: ٧)

الشهيد برنابا الرسول كان من سبط لاوي وقد نزح كبار عائلته المتقدمين منذ زمن بعيد عن بلاد اليهودية وأقاموا في جزيرة قبرص، وكان اسمه أولاً يوسف فدعاه ربنا له المجد عند انتخابه رسولاً باسم برنابا الذي يترجم في الإنجيل بابن الوعظ.

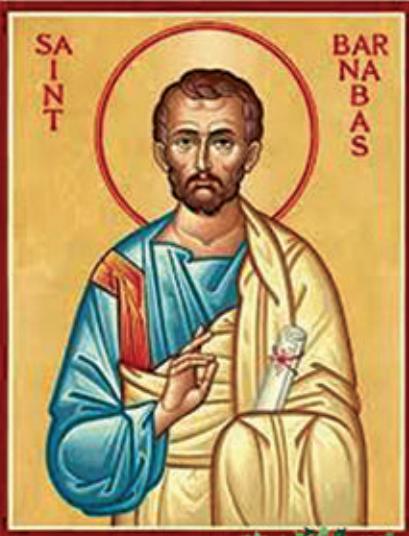
وقد نال نعمة الروح المعلزي في علية صهيون مع التلاميذ وبشر معهم وكرز باسم المسيح، وكان له حقل باعه واتى بشمنه ووضعه عند أرجل الرسل (أع ٤: ٢٦-٢٧)، الذين كانوا يجلونه لكثرة فضائله وحسن أمانته. وما آمن الرسول بولس بالسيد المسيح قدمه هذا الرسول إلى التلاميذ في أورشليم بعد اعتناقه الإيمان بمدة ثلاثة سنين، وحدثهم عن كيفية ظهور السيد المسيح لشاول بالقرب من مدينة دمشق، ثم شهد له أمامهم بغيرته حتى قبلوه في شركتهم. وقال الروح القدس للتلاميذ: «أَفْرِزُوا لِي بَرْنَابَا وَشاُولَ لِلْعَمَلِ الَّذِي دَعَوْتُهُمَا إِلَيْهِ». (أع ٤: ١٢).

وقد طاف الرسولان بولس وبرنابا معاً بلاً كثيرة يكرزان بالسيد المسيح، وما دخلوا لستة وأبراً الرسول بولس الإنسان المقعد ظن أهلها أنهما آلهة وتقدموه لكي يذبحوا لهما، فلم يقبلوا مجد الناس بل مزقا ثيابهما معتبرين بأنهما بشر تحت الآلام مثلهم... وبعد أن طاف مع بولس

الرسول بلاً كثيرة انفصل الرسولان عن بعضهما، فأخذ الرسول برنابا معه القديس مرقس ومضيا إلى قبرص وبشرا فيها ورداً كثريين من أهلها إلى الإيمان بالسيد المسيح ثم عمداهم، فحقق اليهود وأغروا عليهم الوالي والمشايخ فمسكوا الرسول برنابا وضربوه ضرباً أليماً ثم رجموه بالحجارة، وبعد ذلك أحرقوا جسده بالنار فتتم بذلك جهاده ونال إكليل الشهادة.

وبعد انتصار القوم تقدم القديس مرقس وحمل الجسد ساماً ولveh بلقائf ووضعه في مغارة خارج قبرص.

أما مرقس الرسول فإنه اتجه إلى الإسكندرية ليكرز بها العيد يوم ٢١ كيهك.



القديس الأنبا إبرام

ولد عام ١٨٤٩ بقرية دلجا مركز ملوى مديرية أسيوط آنذاك، من أبوين فاضلين، وفد له الأنبا يوساب أسقف صنبو الذي رسمه شمامساً، وما بلغ التاسعة عشرة انطلق إلى دير العذراء بالمحرق ثم سيم راهبًا باسم بولس غبرياً المحرقي، أيام رئاسة القمص عبد الملك الهدري، الذي أحبه لأخلاقه السامية ونسكه الشديد. وما سمع أسقف المنيا الأنبا ياكوبوس بتقواه استدعاه إليه وسلمه إدارة الأسقفية وكلفة ملاحظة الغرباء والمساكين الذين كانوا يلتجأون إلى القلية، ورسمه راهبًا وبعد فترة تاقت نفسه إلى عيشة الدير فرجع وكان الرهبان يحبونه، فطلبوها عزل رئيسهم، فتقدم الدير في مدة رئاسته، فغرس كرماً، ورسم ما تهدم، واشتري له أطيافًا حتى أقبل الكثيرون على الرهبنة فيه، لدرجة أنه رسم أربعين راهبًا دفعة واحدة، وظل في خدمة الدير خمس سنوات، وكان يصرف كثيراً على الفقراء والمحاجنين، محذره الرهبان من خراب الدير إذا ظل هكذا، إلا أنه استمر في نهجه، حتى زاد عدد هؤلاء الفقراء عن عدد رهبان الدير فطالب الرهبان بعزله، فوافقهم الأنبا

مرقس مطران البحيرة الذي كان يقوم بأعمال البطريرك على عزله، فخرج من الدير وقد بكاه هؤلاء المعوزين، ورافقه إلى البطريركية بعض تلاميذه المخلصين منهم الأنبا متاؤس مطران الحبشة، وأرسل بعد ذلك إلى دير الأنبا بيشوى فيما بعد فقبله ورحب به في قلاليته، وكان يدرسان معًا الكتاب المقدس حتى حفظ أغلب نصوصه إذ كان يطالعه مرة كل أربعين يوماً.

وفي سنة ١٨٨٨ م / ١٥٩٧ ش. اختير أسقفًا للفيوم باسم الأنبا إبرام، حيث فاحت قداسته، فكان أهم من حوله هم الفقراء والمعوزين، بل جعل معظم دار المطرانية مأوي لهم



وكان يجالسهم ويصرخ عليهم كل ما لديه، وكان لا يأكل إلا معهم، وعين لخدمتهم راهبة كانت تسمى بسيمة، لذت به هاربة من وجه البابا كيرلس الخامس بعد عودته من نفيه، إذ كانت ضمن من وقّعوا على عَزْلَه، ولكنها أهملت الطبخ فعزلها وأصيّبت بالشلل بعد ذلك.

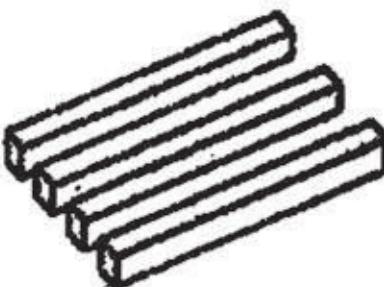
وكانت له مواقف كثيرة في مساعدات الفقراء والمعجزات التي كان يجريها الله على يديه وظل الأنبا إبرام يقوم بأعباء إيبارشية حتى لحقه المرض في بشنس ١١٢٠ شـ، وكان يشتد عليه وهو صابر متألم، وقد اشتهرت نفسه أكل الحمام المحسو، فاعتبرها تجربة الأخيرة له، فأوصى بعمله وتركه حتى أنتن، ووضعه أمامه وجعل يخاطب نفسه "ها قد أجبت لك سؤالك يا نفسى، فَكُلِّي مَا ستتصيرين أنتن منه". ثم رمأه بعد ذلك.

وانطلق الأنبا إبرام في شهر بؤونه ١١٢٠ / ١٠ يونيو ١٩١٤ ودفن في مدفنه بكنيسة أبي سيفين.

من الصادق؟



أربعة



ثلاثة



عندما يتكلم شخص برأى خاطئ
فكن هادئاً في سمعه ، رفيقاً في إقناعه
فربيما كان ينظر من زاوية ، لو نظرت أنت منها لقلت مثله



المرأة الحكيمه والمرأة الحمقاء

حُكْمَةُ الْمَرْأَةِ تُبْنِي بَيْتَهَا، وَالْحَمَاقَةُ تَهْدِمُهُ بِيَدِهَا.
اللعنص تادرس بعقوب (١٤:١).

إن كان العالم الحديث يهتم جدًا بحقوق المرأة، فإن هذا الاهتمام هو وليد الفكر الإنجيلي الحى، غير أن ما يشغل الكثيرون هو الحقوق المادية والشكلية. أما الكتاب المقدس بعهديه فيطلع إلى المرأة سواء بكونها زوجة أو أمًا أو أختًا، أنها العمود الفقري للأسرة، لها فاعليتها القوية على بقية أعضاء الأسرة، وعلى خلق جو من الحب والدفء العائلى والوحدة.

في سلطان المرأة أن تبني بيتها وفي سلطانها أن تهدمه؛ ليس بجمال الجسد ولا بالإمكانيات المادية تُقيم المرأة بيتها، وإنما بالحكمة، كما بالجهالة والحمقاة تهدمه. إن حملت مسيحيها - حكمة الله - في داخلها إنما تجذب رجالها وأولادها إليه،



وينمو بيتها كنيسة مقدسة متهللة، أما إن سلكت خارج المسيح، وعاشت لأجل ملذات العالم، فتحدر بيتها إلى الهاوية.

خلال الحياة المقدسة الحكيمه في الرب تبني الكنيسة كما النفس البشرية مسكنها السماوي بالنعمه الإلهية، أما النفس الشريه فتهدم المجد المعد للمؤمنين بيدها، أي بحياتها الشريه وسلوكها غير اللائق وقمردها.

مكتوب: حِكْمَةُ الْمَرْأَةِ تَبْنِي بَيْتَهَا، وَالْحَمَاقَةُ تَهْدِمُهُ بِيَدِهَا". (أم ١٤:١). هذا يعني أن المرأة الحكيمه تشجع قريبتها في مخافه الرب، والمحبة التي في قلبها نحو أختها وأخواتها.

ولكن من جانب الآخر المرأة الجاهله تحطم بكلماتها المملوءه مراوه وكراهيه وشراء واستخفافاً، كما هو مكتوب: "فِي قَمِ الْجَاهِلِ قَضَيْبٌ لِكَبِيرَيْهِ، أَمَّا شَفَاهُ الْحُكَمَاءِ فَتَحْفَظُهُمْ" (راجع أم ٢:١٤) ++ القديس ويضا

هنا (لقاء السيد المسيح مع المرأة السامرية يو4) أعلنت امرأه عن المسيح للسامريين، وفي نهاية الاناجيل أيضاً امرأه رأته قبل كل الآخرين تخبر الرسل عن قيامه المخلص (يو ١٨:٤٠) ++ العلامة أوريجينوس

"النساء الحكيمات يبنين بيوتهم". الكنيسة تبني بيتها بصرها ورجائها في المسيح، أي تنهض الداخلين فيها وتصلحهم ب التعليمها وإيمانها. "الجاهله تهدمه بيدها". هذه هي الهرطقة التي تصير علة موتهم الأبدى .

إذ يتحدث عن مجد الرجل، يقيم بولس الآن توازنًا هكذا، فلا يفتخر الرجل فوق الحد اللائق، ولا يُضغط على المرأة. ففى الرب المرأة ليست مستقلة عن الرجل، ولا الرجل مستقل عن المرأة. إن كنت تسأل من الذى جاء بعد الآخر، فإن كل منهما هو علة الآخر، أو بالأحرى ليس كل من الآخر بل الله هو علة الكل .

وقفت النسوة عند الصليب، الجنس الضعيف الذى ظهر أكثر قوة، وهكذا تغيرت كل الأمور تماماً ++ القديس يوحنا الذهبي الفم

واحدة هي الفضيلة عند الرجل والمرأة، بما أن خلقهما أحياطها بشرف متساو. اسمعوا سفر التكوين: "فَخَلَقَ اللَّهُ الْإِنْسَانَ عَلَى صُورَتِهِ، عَلَى صُورَةِ اللَّهِ خَلَقَهُ، ذَكْرًا وَأُنثَى خَلَقَهُمْ" (تك ١:٤٧). فيما أن طبيعتهما واحدة ولهم نفس الأفعال، فمكافئاتهما يجب أن تكون أيضاً واحدة ++ القديس باسيليوس الكبير

هذه التى كانت قبلآ خادمة للموت قد تحررت الآن من جريمتها بخدمة صوت الملائكة القديسين، وبكونها أول كارز بالأخبار الخاصة بسر القيامة المبهج ++ القديس كيرلس الكبير

انخفاض السكر

إن انخفاض السكر الحاد أشد خطورة من الارتفاع الحاد



توضيح السبب:
تخيل معي

على فرض أن معدل السكر الطبيعي ٩٠

- * اذا انخفض عن المعدل ٢٠ يمر بدون اعراض. (٧٠)
- * اذا ارتفع عن المعدل ٢٠ يمر بدون اعراض. (١١٠)
- * اذا انخفض بمقدار ٣٠ عن المعدل (اصبح ٦٠) تبدأ اعضاء الجسم بضعف اداء وظيفتها.

* اذا ارتفع ٣٠ عن المعدل (اصبح ١٢٠) يمر بدون اعراض.

* اذا انخفض ٤٠ درجة عن المعدل (اصبح ٥٠) تبدأ اعضاء بفقدان أكثر للوظيفة وخاصة الدماغ بسبب قلة السكر الوارد إليه. ويبدأ ظهور الكسل والخمول.

* اذا ارتفع ٤٠ درجة عن المعدل (اصبح ١٣٠) يمر

* اذا انخفض ٥٠ درجة عن المعدل (أي اصبح ٤٠) يدخل المريض بحالة من التخلط الذهني وعدم التوجّه بالزمان والمكان وتبدأ حرارة الجسم بالانخفاض.

* اذا ارتفع ٥٠ درجة عن المعدل يمر بدون اعراض.

* اذا انخفض ٦٠ درجة عن المعدل (اصبح ٣٠) يدخل المريض في صدمة وفي حال عدم الاسعاف السريع تتوقف اعضاء الجسم عن عملها.

ملاحظة هامة

اعراض هبوط السكر

تتطور بسرعة ويميل المريض إلى الكسل والخمول والميل للنعاس ثم السبات (الصدمة) كومة.

بينما

ارتفاع السكر إلى ٣٠٠ تظاهر بعض الأعراض البسيطة مثل العطش وكثرة التبول فقط (يعنى بالارتفاع في اعراض منذرة للمريض).
والاهم من كل مما سبق في شيء جميل ومبشر جداً قد لا يعرفه إلا المتخصصين بالطب.
وهو ان حادثة (#انخفاض السكر) نادرة جداً (لأنها أخطر وأخطر).
* بينما ارتفاع السكر (اقل خطورة) من الانخفاض.

أتعرفون لماذا؟

هي رحمة من الله

لقد خلق الله في الجسم هرمون وحيد لكي يقوم ((بخفض السكر عند ارتفاعه (وهو الانسولين))).

بينما

خلق الله ((هرمونات كثيرة تقوم برفعه اذا انخفض)) ومنها :

** هرمون الغلوكاجون يفرز من البنكرياس (رافع سكر).

** هرمون النمو (رافع للسكر).

** هرمونات الكورتيزونات الداخلية (رافعة السكر)

** هرمون الادرينالين (هرمون الخوف) (رافع السكر).

وتنياتنا بالشفاء



عائلتنا إلى أين تسير؟

عائلتنا إلى أين تسير؟... ونحن في زمان طريقنا مملوء بالذئاب المفترسة؟!
وقد أفلة البيت تسير بمفردها...!! إلى أين؟

تيقظوا، لن يبقى شيء اسمه الأسرة كما يخطط لنا...

إلى أين نسير؟

بيت خالٍ من المشاعر ... و جوجل متخم بالمشاعر والحب ..
بيت كل فرد فيه دولة مستقلة، منعزل عن الآخر، ومتصل بشخص آخر، خارج هذا
البيت، لا يعرفه ولا يقربه.

بيت لا جلسات لا حوارات، لا مناقشات لا مواساة...
تيقظوا... هكذا بيوت العنكبوت، واهية...

الأب الذي كان تجتمع حوله العائلة... تبدل وصار (راوتر)...
الأم التي كانت تلملم البيت بحنانها ورحمتها، تحولت وصارت واتس آب... في
بيوت الكل مشغول عن الكل...





إلى أين نسير؟

الأبناء تحولوا من مسؤولين إلى متسللين.
يتسللون كلمة إعجاب من هنا، ومديح مزيف من هناك... وتفاعل من ذاك وهذا
وهذه...
زمان أصبحنا نستجدى فيه الحنان من الغريب، بعدهما بخلنا به على القريب...

إلى أين نسير؟

الزوجة تعلق على كل منشورات الرجال الغرباء، وتعجب بصورهم الشخصية...
وزوجها بجانبها يتربّى منها كلمة إعجاب ...
وزوج يلطف هذه ويعاطف مع تلك،
وهن غريبات بعيدات... وزوجته بالقرب منه... ولكنها لم تسمع عطفه ولا لطفه...

إلى أين نسير؟

أم تراقب كل العالم في موضع التواصل... لا يمر منشور إلا ووضعت بصمتها عليه... ولكنها لا تدرى ماذا يوجد في بيتها... وهل لها بصمة في سكينته وموذته؟... أب يهتم بكل مشاكل العالم، ويحلل وينظر لكل احداث الأسبوع... وهو لا يعلم ماذا يدور في بيته!!... ولا يستطيع تحليل الجفاف العاطفى والروحى في بيته...

إلى أين نسير؟

أم يحزنها ذلك الشاب الذي كتب "إني حزين" وهي لا تدرى أن بيتها غارقة بالحزن والوحدة... تتأثر لقصص وهمية يكتبهها أناس وهميين.. والد يخطط لنصيحة شابة قر بازمة نفسية... وهو لا يهتم بابنته التي تعيش في أزمات...

ابن معجب بكل شخصيات الفيس..

ويراها قدوة له، ويحترمها ويبادلها الشكر لما ينشروه، ووالده الذى تعب لأجله لم يجد منه كلمة شكر ولا مدح..

ولم هكذا صار المسير..؟؟؟

لأننا نبحث عن رسالتنا خارج البيت... نريد أن نؤدي رسالتنا خارج أسوار البيت.. مع الآخرين..

مع البعيدين..

مع الغرباء مع من لا نعرفهم...

ما الحل والعلاج؟

أن نتيقن أن الرسالة الحقيقية هي التي تبدأ من البيت...

رسالتنا تبدأ من بيوتنا وفي بيوتنا ومع أهلنا....

ولنعلم أننا عندما نعمل على أداء رسالتنا في البيت قبل الشارع ستنتهي أكثر مشاكلنا..

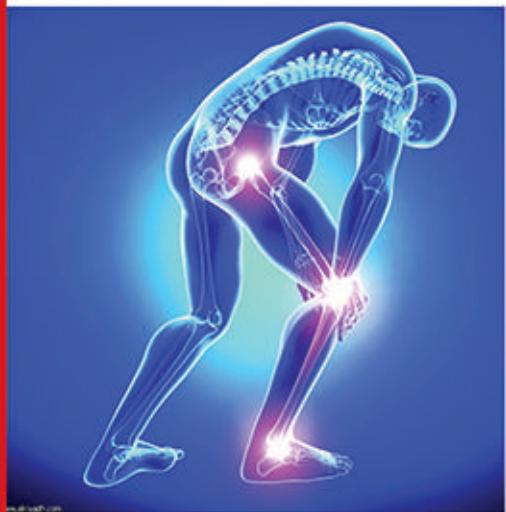
للبعض نقول... رسالتكم مبدئها في بيتكم ..ليس مطلوبنا منكم أن تصلحوا العالم كله... ولكن لو نظف كل واحد منا بيته لأصبح المجتمع كله نظيفاً...

حفظ الله بيوتنا من الاذى، وجمع شملنا على التقوى وأصلاح حالنا...

حقيقة مؤلمه من واقعنا

معلومات لصحتك

نقص فيتامين د اعراضه وعلاجه



إن وظيفة فيتامين (د) الأساسية هي الحفاظ على توازن المعادن في الجسم، وبالأساس اتزان مستوى الكالسيوم والفوسفور.

حيث يعزز فيتامين (د) عملية امتصاص المعادن في الأمعاء، ويعمل على الخسارة المفرطة لهذه المعادن في الكلية، كما ويتحكم بدخول وخروج المعادن في العظام.

بالإضافة إلى ذلك، تشير أبحاث جديدة إلى أن لفيتامين (د) دوراً هاماً في تنظيم عمليات نمو الخلايا، بما في ذلك قمع نمو الخلايا السرطانية وزيادة نشاط الجهاز المناعي.

أهم مصادر فيتامين د

الإنتاج الذاق في الجلد تحت تأثير الإشعاع فوق البنفسجي: إذ تتحول المادة الخام ديبييدروكوليستيرول 7 - 7 (Dehydrocholesterol) إلى طبعة الفيتامين D₃ (vitamin D₃) وفي النهاية إلى فيتامين (د) في الأغذية التي مصدرها من الحيوانات، وهو مطابق تماماً لفيتامين (D3) الذي يتم إنتاجه في أجسامنا. من ناحية أخرى، فإن فيتامين (D2) مصدره من الأغذية النباتية. يتوارد فيتامين (د) في أنواع خاصة من الأغذية مثل الكبد وصفار البيض وزيت السمك. الاستهلاك اليومي الموصى به هو ٤٠٠ - ٦٠٠ وحدة دولية (0,1 وحدة دولية = 0,025 م"غ). يمكن توفير هذه الكمية أيضاً عن طريق التعرض للشمس. في الولايات المتحدة الأمريكية متبع إضافة فيتامين (د) صناعياً إلى الحليب ومنتجاته.

تفاصيل هامة عن فيتامين D

فيتامين (د) في الواقع هرمون من عائلة هرمونات الإستيروئيد. يخضع إنتاجه في جسمنا، لرقابة صارمة، وأآلية إنتاجه مماثلة لتلك التي تخص الهرمونات الأخرى. يجب أن يمر الفيتامين في تغييرات في الكبد والكلى، قبل أن يكون جاهزاً وظيفياً، في الكبد يمر الفيتامين بعملية هيدرووكسلة (Hydroxylation) والتي ينتج عنها هيدروكسي الفيتامين D25 (hydroxyvitamin D25)، تتحول الغالبية العظمى من فيتامين (د) إلى هذا المنتج، وتحديد هذه المادة في الدم يعكس حالة فيتامين (د) في الجسم.

ما معنى مستوى أقل من الحد الأدنى لفيتامين D؟

تم في الكلى عملية هيدرووكسلة إضافية للحصول على ثانوي هيدروكسي الفيتامين D 1,25 (Dihydroxyvitamine D 1,25) إن هذا المنتج هو المشتقة الهرمونية الفعالة لفيتامين (د).

يخضع إنتاج ثانوي هيدروكسي الفيتامين D 1,25 في الكلى لرقابة مشددة: في حالة يكون فيها مستوى الكالسيوم أو الفوسفور منخفضاً، أو مستوى هرمون الغدة الدرقية في الدم مرتفعاً، يزداد إنتاج المشتقة الفعالة لفيتامين (د)، والعكس صحيح. إن الإصابة بسوء التغذية أو بأمراض في الجهاز الهضمي والتي تؤدي بدورها إلى صعوبة في عملية امتصاص الغذاء وعدم التعرض الكافي لأشعة الشمس، ينتج عنها نقص في فيتامين (د)، انخفاض مستوى الكالسيوم في الدم، اضطرابات في تكثيس العظام ولأمراض مثل: الكساح عند الأطفال ولین العظام عند البالغين.

القدرة المنخفضة على امتصاص فيتامين (د)

في الأمعاء، وانخفاض كفاءة الإنتاج الذاتي لفيتامين (د) في جيل الشيخوخة، قد تؤدي إلى نقص في فيتامين (د) لدى كبار السن.

بعد فهم نظام تحويل المواد للحصول على فيتامين (د)،

اتضح أن أمراض الكبد قد تؤدي إلى انخفاض في مستوى هيدروكسي الفيتامين D25 (hydroxyvitamin D25) في الدم؛ والفشل الكلوي يؤدي لاضطرابات في إنتاج ثانوي هيدروكسي الفيتامين D 1,25.



وأن مشكلة مماثلة تظهر في حالة القصور الوظيفي في الغدة الدرقية. يتقوض التوازن في هذه الحالات، في مستويات الكالسيوم والفوسفور في الدم، وتنتج عن ذلك أمراض العظام المختلفة.

النساء وفيتامين D

إن اختفاء الإستروجين لدى النساء بعد سن اليأس، له تأثير سلبي على إنتاج المعادن وذلك نتيجة للانخفاض في إنتاج ثبائي هيدروكسي الفيتامين D_{1,25} والانخفاض في كمية المستقبلات (Receptors) لثبائي هيدروكسي الفيتامين D_{1,25}. يؤدي الانخفاض في مستوى ثبائي هيدروكسي الفيتامين D_{1,25} ونشاطه، إلى زيادة نشاط الغدة الدرقية وتعزيز عمليات تقوية العظام، مما يؤدي إلى هشاشة العظام (Osteoporosis).

بالإضافة إلى ذلك، يُعرفُ مرضان وراثيان هما نتيجة مقاومة الجسم لفيتامين (D): في النوع الأول هناك إنتاج منخفض جداً لثبائي هيدروكسي الفيتامين D_{1,25} والنوع الثاني يتميز بعدم وجود المستقبلات لثبائي هيدروكسي الفيتامين D_{1,25} في الخلايا المستهدفة. في كلتا الحالتين فإن الأعراض هي بسبب نقص في فيتامين (D).

أعراض نقص فيتامين (D) تشمل ما يلى :



الإرهاق المزمن.
الألم المزمن والمتواصل في أعضاء مختلفة في الجسم.
أمراض المناعة الذاتية (مثل التصلب المتعدد -

Multiple sclerosis، التهاب المفاصل، الخ).
ترقق العظام (Osteoporosis) (ضعف بطيء
في العظام نتيجة لاستنزاف مخزون الكالسيوم في الجسم)
تطور أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم ونوبات قلبية.

مضاعفات نقص فيتامين (D)

إن مرض هشاشة العظام وترققها (Osteoporosis) هي الأعراض الكلاسيّة التي ترتبط مع نقص فيتامين (D) في الجسم.

ويؤثر نقص فيتامين D على الإنسان على النحو التالي:
يؤدي النقص في الفيتامين، لا سيما لدى الأطفال، لأمراض الهشاشة التي تنتج عنها تشوهات حادة في الهيكل وعظام الأطراف.

أما لدى البالغين، فإن النقص في فيتامين (د) قد يؤدي إلى ضعف العضلات والعظام.

إن مجموعة السكان المعرضة لخطر أكبر للإصابة بنقص فيتامين (د) هم: المسنون

أشخاص يعانون من وزن مفرط
نساء مرضعات

أشخاص يُعرضون أجسامهم بشكل محدود لأشعة الشمس
المصابين بمرض التليف الكيسي (Cystic fibrosis) أو أمراض التهابية في الأمعاء (Crohn's disease).

علاج نقص فيتامين (د) يتم عن طريق:

التعرض لأشعة الشمس

تناول أغذية غنية أو مدعمة بفيتامين (د)

تناول حبوب تحتوي على الفيتامين

حقن الفيتامين داخل الوريد.

بالنسبة للمرضى المصابين باضطرابات أيضية، فإنهم يعالجون عن طريق ثانئ هيدروكسي الفيتامين $1,25\text{D}$ أو نظائر اصطناعية له.



ربنا موجود

أندرو شاب عنده ٢٦ سنة

هو الإبن الوحيد ، والدته متوفيه ووالده مريض بشلل بسبب حادثة عربية ،
وفاة والدته تسبب في رسوبيه في سنه تالته ومرض والده تسبب في رسوبيه في سنه
رابعه ... إتخرج سنة ٢٠١٦ .

أندرو تقريباً ما فرحته دقيقة على بعضها ، كل حياته هموم ، من أول ما تولد
مريض بالسكر ، لغاية ما يوم العمليه في المستشفى ..
بعد ما أتخرج من الكليه وأخذ شهادة المعافاه من الجيش عشان وحيد ، لف على
كعوب رجليه عشان يشتغل بشهادته ما فيش خالص شغل ...
كل ما يروح محامي يقوله مرتبك ٥٠٠ جنيه لغاية ما تتدريب ، وأصلاً الـ ٥٠٠ جنيه
دول مايكفهوش مواصلات الشهر كله ..

في يوم اتصل به صاحبه الساعه تسعه الصبح ، وقاله على وظيفة مندوب مبيعات
بمرتب ٢٥٠٠ ، وأكد عليه لازم تتصل بيأ أول ماتوصل هناك عشان من غيري مش
هاتعرف تدخل ، وبسرعة لحسن الوظيفه تتاخذ ، فرح أندرو وقال أخيراً الحظ



هایضحکی ، مع ان المرتب ده مایاً کلش عیش حاف ، بس بالنسبه لواحد في حالة
أندرو وبؤسه كان حاجه كبيره جداً جداً في عينيه ..
نزل من بيتهم وركب المترو عشان يلحق الأنترفيو ...
وصل الشركه وبيطلع الموبايل عشان يتصل بصاحبه لكن للأسف تليفونه إتسرق .
لف يمين وشمال التليفون مالهوش أي أثر ، ومش فاكر رقم تليفون صاحبه ، دخل
للامن قالهم انا تبع عماد أيمن (أسم صاحبه) لكن ما فيهش فايده مارضيوش
يدخلوه ..

عدا من الوقت حوالى نص ساعه و ما عارف ش يتصرف ، لغاية ما جاتله فكره بانه
يدخل إنترنت كافيه يفتح الفيس ويكلم صاحبه ، بعث مسج لصاحبه بكل
الحكايه وإنه واقف على باب الشركه مستنيه ... وسلم أمره لربنا وقعد على
رصيف الشركه مستني صاحبه .

عدا حوالي ساعه ونص وصاحبہ جہ ...

جريوا على الشركه يلحققوا معاد المقابله اللي انتهي من ٤٥ دقيقه ، والنتيجه ...
للأسف الوظيفه إتاختد .

حزن أندروا حزن شديد جداً جداً، خصوصاً فإنه يحتاج الوظيفة دي جداً، معاش والده مش كافي لربع تكاليف العلاج.

هایجیب منین ، تعب جداً ، طیب هایاکل منین ویراعی والدہ إزای ؟
مشی ف الشارع بیکلم نفسہ بصوت عالی بعد ما جاب آخره ..
لیه پارب ؟ هو أنا مش من حقی افروج ؟

دا انا ماشوفتش يوم حلو في حياتي ، أمي وخدتها ، والدى ومسلول ، حتى أنا مرضتنى السكر من صغرى ...

كليه وسقطت فيها سنتين ، والشغل مش لاقيه وهاموت من الجوع ... سكت
ودموعه زي الأطفال على وشه ، وكمل كلامه بصوت عالي..

وصل المستشفى ، دخل غرفة العمليات ، دكتور البينج بيأسله إسمك إيه ، لاقاه
فأقى الوعي تماماً ...

قال دا مش محتاج بنج أساساً، وأعطاله جرعة خفيفه من البنج ، وتمت عملية إستئصال الزايده ...

عدا يومين ، أندروا صحته إتحسن شويه ، جاله الدكتور المتابع لحالته بيطمن عليه ، أندرو بيقوله ..

- هو أنا هاخرج أمتى ؟

- كمان يومين كدا ، صحتك تتحسن شويه ونكتblk على خروج ..

- لا أنا لازم اخرج انهاارده ، ابويا راجل مريض وماينفعش اسيبه ..

- هو ممعهوش حد ؟

- والدقى متوفيه ، لكن فى واحده جارتنا كتر خيرها ، بتدعاننا ..

- خلاص لو حابب تخرج ، هانسى لغاية بكره ، الحاله تستقر ، ولو عدى انهاارده وحالتك كويسه هاكبتblk على خروج بكره ، بس بعد إذنك محتاج منك تمضى على الشيك ٥٥ .

- شيك ! أنا ماعنديش حساب في البنك أساسا .

- مش مشكله ممكنا تدفع كاش .

- يا دكتور أنا ماحتكمش غير على خمسين جنيه كانت في جيبي ، ودلوقتي الله واعلم راحت فين ..

- امممممم ، طيب أنا هابعتلك نائب المدير يتكلم معاك ، وهو يتصرف ..

Creed أندرو وهو مكتتب جداً وكأن صراخه لربنا عاد عليه بعقاب زايد ، راحت عينيه لشباك مفتوح ومكتوب عليه كلمة ، يالااارب .



نزلت دموعه وقال ... يارب .. لو كانت حياني غلطة ، خلقتني ليه ؟
خلقتني عشان تعذبني ؟ طيب انا عملت ايه غلط عشان اتعاقب عشانه ؟
انا من صغرى وانا طعم المرار مش مفارقتي ، يرضيك كدا ، اتحط في ضيقه زى كدا
وانت عارف كوييس انى مش معايا فلوس ، تقوم تبعتنى مشكله أكبر ، اجياب فلوس
المستشفى منن ؟

وسط کلامه مع نفسه ودموعه غرفت المخده ، دخل عليه نائب مدير المستشفى .. راجل طويل وبشرته سمرا وشعره أبيض ، حواجبه غزيره ، وشه مقفول بعلامة غضب ، وقال بنبره عاليه ...

- ايه ياعم اندر و الكلام اللي انا سمعته ده ، انت مش عارف ان دي مستشفى
خاصه ...

- دکتور اصل یا

وحكى اندره حكاياته للدكتور من أولها لأخرها ..

كمـل الدكتور وقال .. - وبعدين مين هايدفعلك المصاريـف دلوـقـتـي ؟

- يا دكتور انا ممكن امضي لكم على الشيك وخلال شهرين ، هاشتغل اي شغلانه انشالله زيال حتى وهاجيبلكم المصاريف في الميعاد ، ولو ما جبتهاش قدم الشيك للنيابه وأحبسني، اعتبرنى ابنك واستلفت منك المبلغ ده وهارجعهولك خلال شهرین ...

الدكتور ، طلَّع التليفون ، بيتصَّل ..

ساعتها أندرو روحه كانت هاتطلع لما شاف علامات الغضب على وش الدكتور وقال في نفسه، خلاص، هاتجسس... خرج الدكتور به بتكلم في التليفون ..

عدد دقائق ورمح بنفس علامات الغض ، وقال لاندرو ..

- بتفهم في القانون .

- با دکتر اذنا تقویت

- يا دكتور أنا تقديرى كل سنه بيكون جيدا جدا ، وسقطت مرقين بسبب ظروفى اللي حكتهالك ، بس يتسأل ليه ..؟

الى حكتهالك ، بس بتتسال ليه ...؟

- هاشتغل معانا في الشئون القانونيه بمرتب شهري ٤٠٠٠ جنيه ، وأول ما تسدد اللي عليك لو شغلك كوييس هانعملك عقد معانا ..

علامات فرحة على وش أندرو أصابته بالخرس المؤقت ...

مشي الدكتور خطوتين للباب ، ورجع بيقول ..

- على فكره انت ربنا يحبك لأن الوظيفة ده فضيـت إنها راـدـه .

"الطویل الانا يصبر إلى حين، ثم يعاوده السرور" (سفر يشوع بن سيراخ ١: ٤٩)

او عى تعمل كده



حاجتين من أخطر المواقف اللي بتتأذى الطفل و تضر جهازه العصبي لازم و مهم نركز في إننا نتجنبهم :

١ - إنى اخد الطفل على خوانه (أخضه) زي :

- إنه يكون بيعمل حاجة غلط و مندمج و ميكونش حاسس أصلا إني معاه في الأوضة و مدیني ضهره فاتسحب و فجأة أقوله بتعمل إيسية و أزعق فيتختض جامد خصوصا الأطفال تحت ٣ سنين قلبهم بيوجعهم من الحركة دي

- يكون عمل حاجة غلط و خلاص إتكلمنا فيها و دخل أوضته و فجأة أحس إني كان لازم أشد عليه أكثر فبدون أي مقدمات أخش عليه اضربه

- وطبعا الناس اللي بتلعب مع الأطفال يانها تستخي و تخضمهم و تضحك لما يتتفضوا ، مش قصدى على إننا نخبي و شنا ونقول بخ

٢ - إنى أجبره بيطل عياط و أفضل أزعق و ابرق لحد ما صوت عياطه يبدأ

يوطي و يتقطع و الحركة دي من الأسباب الأساسية اللي بتخلى الطفل يتأخر أو يتههه أو يقطع في الكلام * عموما الحاجتين دول بيوترروا الطفل بشكل مباشر و قوي لو بنعملهم كتير التوتر ده ممكن يظهر بعد كده في إن الطفل يكون

- ١- عصبي
- ٢- بيخاف
- ٣- بتجيبله كوابيس
- ٤- بيتخيل حاجات مش موجودة ويخاف
- ٥- تبولا لا إرادى
- ٦- قرقضه أظافر ومص أصابع
- ٧- بيعيط على أي حاجة
- ٨- عنيد

و غيرها حاجات كتير بتختلف من طفل للثاني طيب لو عملت كده أقعد ألومن
نفسى وأعسيط بليل أكيد لا

عادى نخلط المهم نخل مهم لو حصل ده مني فورا

اعتذر للطفل بهدوء : أنا أسفه جدا إنى عملت كذا (من غير بس إنت السبب)
أقر بمشاعره : أكيد فعلًا دى حاجة تضايق
ممکن أحكيله : أنا كمان حصلى كده مره و كنت متضايقه جداً (علشان يحس
إنه مش غريب)

إطلبى حضن : أنا محتاجة حضن لو تقبل أحضنيه لو لأ خليه براحته
بس كده وممکن وقت تانى لما يهدى خالا الص تتناقشوا وتركزوا على الحلول
رفقا بقلوبهم الصغيرة مش حمل خضة أو كبت
* الطفل بيحس بصدقك لما تعذر وبيسامح وفي الغالب كل ما هاتجاهد نفسك
تبعد عن الغلط ده لو بيحصله أي أعراض من اللي فوق هاتبدأ تقل مع الوقت
لأن السبب مبقاش موجود



نصائح أب حكيم

بعض نصائح أب حكيم لإبنيه :

- ١- ابتعد عن التدخين
- ٢- اختر زوجتك بعناية لأنها مسؤولة عن ٩٠٪ من سعادتك أو تعاستك .
- ٣- لا تشتري الأدواء الرخيصة
- ٤- تقبل أطفالك كما هم وليس كما تريدهم أنت
- ٥- لا تضيع الوقت في الرد على منتقديك
- ٦- لا تثق في أي سياسي
- ٧- لا ترك عملك قبل أن تؤمن غيره
- ٨- عندما تستعير سيارة صديق املأ الوقود قبل إعادتها
- ٩- لا تدع الهاتف يقطع اللحظات الجميلة من حياتك إنما وجد لراحتك لا لراحة المتصل
- ١٠- لا تدفع لأحد أجره قبل أن يتم عمله



- ١١- لا تناقش أمورك المادية مع من يملك أكثر بكثير عنك أو أقل بكثير عنك
- ١٢- احذر قبل اقراضك املاك لأصدقائك فقد تخسر الاثنين
- ١٣- لا تسأل عن قيمة الراتب الشهري لمحدثك
- ١٤- عندما تريدين شراء منزل تذكر ٣ أشياء هامة : الموقع الموقع الموقع
- ١٥- عندما تجد الوظيفة الملائمة لطموحك وأحلامك اقبل بها مهما كان الراتب فإن قمت بما يجب يأتي الراتب الذي تريدين لاحقاً
- ١٦- لا تثق بذاكرتك ، اكتب كل شئ على الورق
- ١٧- ليكن عقابك ملائماً للفعل الذي اقترفه أطفالك
- ١٨- لا تفرض املاك إلا ممن تثق أنه سوف يعيده دون أن تطالبه به
- ١٩- الجميع يحب المدح فلا تبخل به على أحد
- ٢٠- تذكر أن السعر المناسب ليس ما هو مكتوب على السلعة بل ما هو مناسب لميزانيتك
- ٢١- لا تتغاضي عن أي سلوك خاطئ من أطفالك فهم مسؤوليتك
- ٢٢- في الخلافات ، تذكر ما أن تفقد أخلاقك في التحدث والنقاش فقد فقدت حقوقك
- ٢٣- انشر علمك ، وعلم الناس من حولك .. فهذه الطريقة الوحيدة للخلود
- ٢٤- لا تفصح عن معلوماتك الشخصية والمالية إلا إذا كان من الضروري القيام بذلك
- ٢٥- عندما تسمع مدحأً لصديق تعرفه ، اخبره بذلك
- ٢٦- لا تتأخر في نومك ان كنت تحرص على يومك
- ٢٧- لك تحرج شخصاً أساء لك قم بعمل جيد مع أطفاله
- ٢٨- تزوج من من هو في مستوى الاقتصادي والاجتماعي أو أقل بقليل
- ٢٩- اذا استعرت شيء أكثر من مرتين فقم بشرائه
- ٣٠- قف عندما يدخل شخصاً أكبر منك الغرفة التي أنت فيها
- ٣١- عندما يصمت الجميع خجلاً قم وعبر عن رأيك
- ٣٢- امشي يومياً نصف ساعة
- ٣٣- لتكن ساعتك مبكرة خمس دقائق عن الوقت الحقيقي
- ٣٤- كن طبيعياً وابتعد عن التصنع
- ٣٥- دع عنك النقاش في تقاهة الأمور
- ٣٦- اترك أثراً طيباً أينما حللت .

متى تكون إنساناً رائعاً؟

- + عندما تبدأ يومك بالصلاحة وتطلب من الله أن يقود يومك
- + عندما تبدأ يومك بابتسامة صادقة
- + عندما تعامل مع الآخرين بكل احترام
- + عندما تعلم بأن الكلمة التي تنطق بها إما أن تكون لك أو عليك فتفكر قبل أن تنطق بكلمات قد تكون ضرك
- + عندما تعلم بأن الفرصة قد لا تتكرر مرة أخرى وتحسن استغلالها عندما تأتي
- + عندما تعطي رأيك بكل صدق عندما يطلب منك
- + عندما تعتني بمظهرك دون تكلف ولا تعيب أو تستهزئ بمظهر الآخرين
- + عندما لا تتسرع في إصدار الأحكام ع الآخرين عبر ما تسمع عنهم من غيرك
- + عندما تسرع في السؤال عن الآخرين وعندما تفتقدهم
- + عندما لا تتردد في تقديم المساعدة للآخرين في حال فرجهم وفي حال حزنهم وتقف إلى جانبهم
- + عندما تحب ولا تكره
- حينئذ أنت إنسان رائع

هل أنت طيب أم محب؟

- ١- الطيب يعطي قليلاً
المحب يعطي كثيراً
- ٢- الطيب يحتمل الإهانة
المحب ينسى الإهانة
- ٣- الطيب يلتمس العذر
المحب يغفر
- ٤- الطيب يبتسم
المحب يجعل الآخر يبتسم
- ٥- الطيب يبدأ العمل وينهيه
المحب لا يكف عن العمل أبداً
- ٦- الطيب يفعل ما باستطاعته
المحب يفعل المستحيل
- ٧- الطيب يساعد جاره
المحب يساعد الكل
- ٨- الطيب يساعد بحدود
المحب يساعد بلا حدود



اجتماع الراعي الصالح

* ما هو اجتماع الراعي؟

هو اجتماع يخدم آباء وأمهات أولاد حضانة وابتدائي وأى فئة عمرية أخرى .. والمتزوجين عموما .. الذين يجلسون في إنتظار أولادهم حتى ينتهوا من حضور مدارس الأحد يوم الجمعة .. فبدلا من أن يجلسوا حوالي ساعتين بدون هدف .. يقدم لهم الاجتماع عظام روحية وإجتماعية وأسرية وتربوية تساعدهم في تربية الأولاد ويوجد اجتماعين في وقت واحد .. اجتماع بالكنيسة الصغيرة للشعب .. وأخر بالقاعة العلوية لآباء وأمهات أطفال حضانة

* من هم المتكلمين بالإجتماع؟

المتكلمين آباء أساقفة وكهنة وعلمانيين متخصصين في الموضوعات التربوية والمشورة

* ما هي أنشطة الإجتماع؟

- + يقوم الاجتماع بعمل هذه المجلة شهريا .. ويتم توزيعها مجاناً
- + يقوم الاجتماع بعمل مسابقات في الكتاب المقدس بهدف دراسة الكتاب بعمق
- + يقوم الاجتماع بعمل سبي دى شهرى به مجموعة العظام الشهرية
- + يقدم بالإجتماع هدايا لاعياد الميلاد .. وهدايا لاعياد الزواج للزوجين الحاضرين معاً
- + يوجد بالإجتماع مكتبة بها كتب روحية وتربوية للإستعارة أو الشراء بسعر مدعم
- + يوجد أتوبيس خاص بالإجتماع للتوصيل من ليس لديهم وسيلة مواصلات

* وما هو ميعاد الإجتماع؟

كل يوم جمعة بعد القدس الإلهي من الساعة ١١ ص : ١ ظ

ويمكنك التواصل مع الاجتماع ومعرفة كل ما هو جديد به

من خلال موقعه على الإنترنت

<http://shepherdmeeting.com>