

يتبوع المحبة

ولكن أعظمهن المحبة

The Spring of Agape



تصدر عن
كلية مارمرقس
الرسول باركولين
الجامعة والتربية
التي تضم
التي تضم
التي تضم



ألوف الملائكة لم يبلغوا
ارتفاع طوباويتك

دروس من حياة
العذراء

القديسة العذراء مريم

آية العدد

"مباركة أنت في النساء ومباركة
هي ثمرة بطنك" (لوقا ١ : ٤٢)

تأمل:

عتيق الأيام والعظيم داخل البطن جنيئاً بينما هو غير محدود
وبذلك صارت مريم أعظم من السموات واستضاءت بنوره..
فانظر إلى السماء وإلى تلك الأم البتول واخبرني أيهما أقرب إليه
ومحبوب لديه؟ فمباركة أنت في النساء يا مريم وممتلئة نعمة

القديس مار يعقوب السروجي

اقرأ ضيفي هذا العدد

- 2 • آية العدد
- 3 • الإفتتاحية | "فضيلة حياة الرضا
- 4 • القديسة العذراء مريم
- 5 • دروس من حياة العذراء
- 6 • هل يوجد اختلاف في الحاجات العاطفية
- 7 • العذراء في القداس الإلهي
- 8 • شخصيات قبطية
- 9 • ما لا تعرفه عن العذراء
- 10 • لماذا تحدث العدوانية بين الأطفال؟
- 11 • قالت مريم
- 12 • أشجار مثمرة
- 13 • تاريخ الكنيسة
- 14 • فيتامين (د)
- 15 • أفكار خاطئة عن العذراء
- 17-16 • صور شباب جامعه مع أبونا بيجول
- 18 • شفتاك يا عروس تقطران شهداً

لنتمكن من تحميل الغلاف على
هاتفك يجب تحميل أي من تطبيقات
QR

download any QR apps to scan
the cover code

Available on the
App Store

ANDROID APP ON
Google play

الافتتاحية

فضيلة حياة الرضا في حياة العذراء مريم



١. هي حياة الاكتفاء: هذا أصعب درس يتعلّمه الإنسان في الحياة لأن الإنسان دائماً في حالة احتياج، فعند الاكتفاء يصل إلى القمة.

لذلك حياة الخطية تبدأ بعدم الرضا مثل الابن الضال: “ النفس الشبعانة تدوس الغسل ”، هذا الشبع صورته الرضا، فطوبى لكل إنسان يشعر بهذا الرضا، فالقلب البشري لن يملأه شيء كما يقول الفلاسفة: “ الإنسان بئر من الرغبات، الإنسان الذي يتدمر دائماً ”.

صفات حياة الرضا:

١. الشعور بالرضا في القرارات المصيرية:

٢. الرضا بالخدمة والمسئولية: المقارنة بالآخرين تتعب الإنسان، لا بد أن تعرف أن لكل إنسان وزنة مختلفة عن الآخر.

٣. الرضا بالآخر: ربما يكون في الزواج أو العمل أو الخدمة ” اثنان خيرٌ من واحد لأنه إن سقط أحدهما يقيمه الآخر ”.

لكل إنسان مسئولية ودور في هذه الحياة.. بعض الناس يسمونهم rekam elbuort صانع مشاكل، والبعض الآخر ecaep rekam صانعي سلام، فأى من الاثنين تريد أن تعمل معه.

٤. الرضا بالظروف أو البيئة المحيطة: كيف لا يتدمر الإنسان رغم ما يحيط به من ظروف ومشاكل؟.. بأن تشعر أن الله ترتيب لكل يوم لحياتك يستخدمه لخلاصك .

بعض الناس يمتلكون كل شيء لكنهم غير فرحين بل مُتدمرين، هذا النوع من التدمر قد يصيب الكثير من الناس المتزوجين والمخطوبين ومَن يعيش في بلادنا أو في الخارج.

ما معنى الرضا؟

الرضا هو شعور إيماني وهو شعور إيجابي، شعور القلب الهادئ، يُعبّر عن قبول الإنسان للحياة التي يُقدّمها له الله فيشكر الله على كل شيء.

هو شعور بأن الله يُدبّر هذا الكون “ جعلت الرب أمامي في كل حين لأنه عن يميني فلا أتزعزع ”.

جوانب حياة الرضا:

١. هي طبيعة شخصية: تكوّنت من خلال نشأة الإنسان وتربيته وهذه من أهم الفضائل التي يجب أن نزرعها في تربية أولادنا.

٢. هي أسلوب حياة: ممارسة يومية في حياة الإنسان في العمل، الدراسة، والخدمة.

نرى أمنا العذراء عندما أخبرها الملاك بالبشارة الفريدة من نوعها في التاريخ، نجد أن ردّها يُعبّر عن حياة الرضا التي تحياها “ هوذا أنا أمة الرب ليكن لي كقولك ”

٣. هي علامة نجاح: الإنسان الراضي دائماً ناجح في حياته.. ولا يقصد بالرضا الإنسان المستكين، هذا أسلوب سلبي، الإحساس بالرضا يبدأ عندما نعرف أن الله هو كل ما نحتاجه، طوبى للإنسان الذي يمتلئ قلبه بالله.

بقلم قداسة البابا تواضروس الثاني

 @PopeTawadros

القديسة العذراء مريم



بقلم
مثلث

الرحمات
قداسة البابا
شنوده
الثالث

”

السيدة
العذراء هي
الملكة، هي
ليست فقط
أمًا وإنما هي
أيضا ملكة،
وهذا من
عظمتها

حينما نتكلم عن السيدة العذراء، لا بد أن نرجع إلى أيام أمنا حواء. وإلى وعد الرب لها أن ”نسل المرأة يسحق رأس الحية“.

هذه التي ستأتي لقبوها بألقاب كثيرة:

١- سلم يعقوب: لقبوها بسلم يعقوب الواصل بين السماء والأرض، تصعد عليه الطلبات وتتنزل بالاستجابات.

٢- الحمامة الحسنة: ولماذا لُقِّب ”الحمامة الحسنة“؟ الحمامة التي أتت لنوح ببشارة الخلاص أن موجة الطوفان قد انتهت وعادت الحياة إلى الأرض فأحضرت معها غصن الزيتون. والحمامة الحسنة أيضاً في بساطتها ونقاوتها. ولذلك في سفر النشيد يقول حبيبتي ”عيناها حمامتان“ (نش:١: ٥١).

٣- المجرمة الذهبية: وسُميت العذراء أيضاً بالمجرمة الذهبية. والمجرمة أي الشورية، وهذا تعبير لاهوتي، وذلك لأن الشورية نجد داخلها الفحم متحداً بالنار، ثم تتصاعد رائحة بخور ذكية، ”الفحم“ يرمز للجسد أو الطبيعة الإنسانية، و”النار“ ترمز للاهوت كما قيل: إلهنا نار. ”لأنَّ إلهنا نارٌ أَكَلَتْ“ (عب ١: ٩٢). وهي مصفحة بالذهب من الداخل والخارج

رمزاً لقيمتها العظيمة.

٤- تابوت العهد: شبهوها أيضاً بتابوت العهد المُغشَّى بالذهب من الداخل والخارج، رمزاً لقيمتها العظيمة، حيث أن بداخل تابوت العهد كان يوجد قسط المن الذي يرمز للسيد المسيح، ويوجد أيضاً لوحا الشريعة وقد سُمي المسيح كلمة الله.

٥- السيدة العذراء أم الله وأمنا جميعاً: هناك تمجيد للسيدة العذراء: أولاً لأنها والدة الإله ”ثيئوطوكوس“ لأنها أم لجميع الرسل لأن السيد المسيح على الصليب قال ليوحنا الحبيب: ”هذه أمك“. وقال لها: ”هذا ابنك“. فأصبحت أم للرسول وبالتالي أم لجميع الرسل. وإن كانت السيدة العذراء أم للرسل ونحن أبناء للرسل، تكون هي أمنا كلنا. أمنا جميعاً ونحن نسميها: أمنا القديسة مريم.

٦- السيدة العذراء هي الملكة: هي ليست فقط أمًا وإنما هي أيضاً ملكة، وهذا من عظمتها. ويقول عنها الكتاب: ”قامت الملكة عن يمينك أيها الملك“ كما في (مز ٥٤: ٩). ولذلك صورة العذراء الطقسية تكون عن يمين المسيح وعلى رأسها تاج وعلى رأسه هو تاج ”قامت الملكة عن يمين الملك“.



دروس من حياة العذراء



بقلم أبونا بيجول الأنبا بيشوي

”

أراد الله أن
يصنع خيمة
لكي يجتمع
فيها مع شعبه
، قال الآباء :
أن العذراء هي
الخيمة .. هي
قدس الأقداس
التي حل فيها
الله الكلمة

للسيدة العذراء جذوراً ممتدة في العهد القديم ، فالنبوءات التي كُتبت عنها والرموز التي أشارت إليها جعلتنا نراها قبل أن نراها.. ونعرفها قبل أن نعرفها..

العذراء أعطتنا فكرة عن :

إمكانية حلول الله في الإنسان (العليقة) :

عندما أراد الله أن يتحدث عن تجسده وحلوله في الإنسان ، ظهر لموسى في عليقه خضراء

(شجرة صغيرة) .. لم تشتعل .. وبدأ يشرح له كيف أنه سيأتي ..

بدأ الله يهيئ الإنسان كيف أنه يمكن أن يحل في الإنسان .. دون أن يتغير الإنسان ، ودون أن يتغير اللاهوت .

الله غير المحدود يمكن أن يحل في الإنسان المحدود !!

وهكذا حل الله في بطن العذراء . دون أن تتغير طبيعتها البشرية ، لقد تطهرت وتقدسنت ولكن طبيعتها البشرية ظلت كما هي ..

وأعطتنا العذراء فكرة أن الله يمكن أن يحل فينا .

إمكانية حلول الله وسط شعبه (الخيمة) :

أراد الله أن يصنع خيمة لكي يجتمع فيها مع شعبه ، قال الآباء : أن العذراء هي الخيمة .. هي قدس الأقداس التي حل فيها الله الكلمة .

قالوا أنها هي القبة (الخيمة .. المسكن) ، أي بداية اجتماع الله مع شعبه .

بداية تأسيس الكنيسة المسيحية .. بداية الإنسان المسيحي الذي يسلك كابن لله .. حلول

الله الكلمة في أحشاء العذراء ، هو بداية حلول الله وسط شعبه في العهد الجديد .

وأعطتنا العذراء أيضاً فكرة أن الله يمكن أن يحل وسط شعبه .

إمكانية إتفاق الداخل مع الخارج (التابوت):

أمر الله موسى أن يصنع تابوتاً من خشب السنط (الذي لا يسوس) ويكسوه بالذهب من الداخل ومن الخارج .

وكنيستنا في تسبحتها تاجي السيدة العذراء: ”أنت هي التابوت“ .. الروح القدس عندما حل عليها وقدسها وطهرها .. أعطاها غشاءين من ذهب.. من الداخل ومن الخارج .

دون أن يحول الخشب إلى ذهب .. لم تتغير طبيعتها . لكنها تقدست .

ونحن بالمعمودية صُنع لنا غشاءً داخلياً ، فصرنا أبناء الله .. وبالتوبة يُصنع لنا غشاءً خارجياً .

نصير من الخارج على صورة السمايين: ”يروا أعمالكم.. فيمجدوا أباكم“

فالذهب هو العمق الروحي ..

ليس من تناقض بين الداخل والخارج .. لكن يوجد اتفاق .. تناغم .. سيمفونية رائعة.. وفي التسبحة، نرتل قائلين: ”قلبي ولساني يسبحان الثالث ..“ .

من الداخل (القلب) ، ومن الخارج (اللسان)

فالسيدة العذراء أعطتنا إمكانية توافق الداخل مع الخارج .

فلتكن بركة القديسة العذراء معنا

هل يوجد هل يوجد

اختلاف

في الحاجات العاطفية؟

. إن الذي يظنه دعم يجعلها تشعر بأنها قليلة الشأن وغير محبوبة ومتجاهلة فعندما تكون المرأة متضايقة فإنها تحتاج إلى أن تسمع وتفهم ومن دون هذا الاستبصار في الحاجات المختلفة للذكور والإناث لا يدرك الرجل لماذا تفشل جهوده في المساعدة.

أصناف الحب الإثني عشر

معظم حاجتنا العاطفية المعقدة يمكن تلخيصها في حاجتنا إلى الحب إن لدى كل من الرجال والنساء ست حاجات حب فريدة كلها مهمة بقدر متساوٍ يحتاج الرجال في المقام الأول إلى الثقة، والتقبل، والتقدير، والإعجاب، والاستحسان، والتشجيع. وتحتاج النساء في المقام الأول إلى الرعاية والتفهم والاحترام والإخلاص والتصديق والتطمين. وبمراجعة هذه القائمة تستطيع بسهولة أن تدرك لماذا يمكن أن لا يشعر شريكك بأنه محبوب والأعظم أهمية أن هذه القائمة يمكن أن توجهك لتحسين علاقاتك بالجنس الآخر عندما لا تعرف ماذا تفعل. خلاف ذلك. ويوضح الجدول حاجات الحب الأولية عند النساء والرجال.

الرجال والنساء عادة غير واعين بأن لديهم حاجات عاطفية مختلفة ونتيجة لذلك فإنهم لا يعرفون فطرياً كيف يدعم بعضهم بعضاً؟! فالرجال عادة يعطون في علاقاتهم ما يريد الرجال، بينما النساء تعطين ما تريد النساء. فكل منهما يفترض خطأ أن لدى الآخر نفس الحاجات والرغبات ونتيجة لذلك ينتهي كلاهما إلى عدم الرضا والاستياء.. على سبيل المثال تظن المرأة بأنها تكون محبة عندما تسأل كثيراً من الأسئلة المعبرة عن رعايتها أو اهتمامها، ويمكن أن يكون هذا مزعجاً جداً للرجل فربما يبدأ يشعر بأنه محكوم ويرغب في مساحة من الحرية، لكن المرأة تعتقد أنها لو حظيت بمثل هذا النوع من الدعم ستكون ممتنة.

وتشعر المرأة إن جهودها في أن تكون لطيفة يتم تجاهلها في أحسن الأحوال أو تكون كزوجة في أسوأها. وبطريقة مشابهة يظن الرجال أنهم محبين ولكن الطريقة التي يعبرون بها عن حبهم ربما تجعل المرأة تشعر بأن الثقة بها ضعيفة وأنها غير مدعومة، وعلى سبيل المثال: عندما تتضايق المرأة يعتقد هو بأنه محب ومساند لها حين يلقي تعليقات تقلل من أهمية مشكلاتها ربما يقول «لا عليك إن الأمر ليس بتلك الأهمية» أو ربما يتجاهلها تماماً، مفترضاً أنه يعطيها مساحة كبيرة لتهدأ وتدخل لكهفها

يحتاج الرجال إلى أن يتلقوا	تحتاج النساء إلى أن يتلقين	
الثقة	الرعاية	١
التقبل	التفهم	٢
التقدير	الاحترام	٣
الإعجاب	الإخلاص	٤
الاستحسان	التصديق	٥
التشجيع	التطمين	٦

العذراء في القداس الإلهي

تيافة الأنبا رافائيل

في مزامير السواعي :

رتبت الكنيسة في صلاة الأجنبية قطعاً مختارة بعد إنجيل كل ساعة في نظام دقيق، تختص القطعة الثالثة دائماً بطلب شفاعات العذراء، وفي بعض هذه القطع تُلقب العذراء بأنها الكرمة الحقانية الحاملة عنقود الحياة، والمتمثلة نعمة، سور خلاصنا الحصن المنيع (غير الواقع)، باب الحياة العقلي.

في القداس الإلهي: هنا يجري ذكر تطويب العذراء في أجزاء عديدة مثل:

في لحن البركة: وقبل رفع الحمل يُقال النشيد الكنسي للعذراء ومطلعه: «السلام لمريم الملكة ونبع الكرمة التي لم تَشْخُ...».

بعد صلاة الشكر: ترتل في الصوم المقدس أعداد من (مزمور ٧٨) الذي يُشير إلى العذراء باعتبارها مدينة الله المقدسة وهي: «أساساته في الجبال المقدسة الخ».

عند رفع بخور البولس: يُقال في الأعياد وأيام الفطر لحن: «هذه المجرمة الذهب...».

قبل وبعد قراءة الأبركسيس: ويتغير المرد الخاص بالعذراء في خمس مناسبات من السنة القبطية.

مردات الإنجيل: وهذه تختلف في الأحدين الأولين من شهر كيهك عنها في الأحدين الآخرين فضلاً عن طلب شفاعتها في أيام السنة العادية بعد تطويب قديس كل يوم.

في قانون الإيمان: أبرزت الكنيسة أهمية شخصية العذراء مريم كوالدة الإله في التقليد الكنسي، بعد انعقاد مجمع أفسس مباشرة سنة ١٢٤ م، وذلك لضبط مفهوم التجسد الإلهي ومقاومة بدعة نسطور. وهكذا أضافت مضمون العقيدة التي أقرها هذا المجمع في مقدمة قانون الإيمان والتي مطلعها: «نعظمك يا أم النور الحقيقي...».

اسبسمسات آدم واطس: تُقال بعد صلاة الصلح وقبل قداس المؤمنين وأشهرها «أفرحي».

في مجمع القديسين وبعده: طبقاً لمركز العذراء في الطقس الكنسي يطلب الكاهن شفاعتها على رأس قائمة أعضاء الكنيسة المنتصرة في صلاة المجمع، وكذا في صلاة البركة والطلبة الختامية، ثم تُردد قطعة: «بصلوات وشفاعات ذات كل قداسة الممجدة الطاهرة المباركة...».

ما يُقال في التوزيع: يُردد لحن «خبز الحياة الذي نزل من السماء واهب الحياة للعالم، وأنت أيضاً يا مريم حملت في بطنك المن العقلي الذي أتى من الأب...».

من بعد هذا العرض السريع للترتيب الكنسي الخاص بالسيدة العذراء، نلاحظ مقدار الفنى والوفرة في الصلوات والتسابيح المخصصة لتطويب وتمجيد العذراء مريم.

لبيتنا نقارن ذلك بعلاقتنا الشخصية بالعذراء مريم في واقعنا اليومي، لتتعلق قلوبنا وألسنتنا على الدوام، لنمجد هذه التي قالت عن نفسها: «هوذا منذ الآن جميع الأجيال تطوبني».



شخصيات قبطية



اللواء

باقي زكي يوسف

صاحب فكرة اقتحام الساتر الترابي لخط بارليف في حرب ٦ أكتوبر ١٩٧٣ بمدفع مائي يعمل بواسطة المياه المضغوطة ويستطيع أن يحطم ويزيل أي عائق أمامه أو أي ساتر رملي أو ترابي في زمن قياسي قصير وبأقل تكلفة ممكنة مع ندرة الخسائر البشرية.

تخرج اللواء باقي زكي يوسف في كلية الهندسة جامعة عين شمس سنة ١٩٥٤ ، وانضم في نفس السنة للقوات المسلحة كضابط مهندس في سلاح المركبات، وأنتدب للمشاركة في مشروع بناء السد العالي من سنة ١٩٦٤ إلى سنة ١٩٦٧ ، وكان قائد لتشكيل من تشكيلات الجيش الثالث الميداني، وكان رئيس لفرع مركبات الجيش الثالث في حرب أكتوبر ١٩٧٣ . تخرج من الجيش برتبة لواء سنة ١٩٨٤ ، وتم تكريمه بنوط الجمهورية من الطبقة الأولى على أعمال استثنائية في حرب أكتوبر.

الضابط باقي زكي يوسف هو أحد أبناء الكنيسة المصرية القبطية ويمتاز بالتدين والاستقامة في حياته، وقصة اختراعه لهذا المدفع المائي. جاءت عندما أنتدب للعمل في مشروع السد العالي في شهر مايو عام ١٩٦٧، عندما عين رئيساً لفرع المركبات برتبة مقدم في الفرقة "١٩ مشاة" الميكانيكية، وفي هذه الفترة شاهد عن قرب عملية تجريف عدة جبال من الأتربة والرمال في داخل مشروع السد العالي بمحافظة أسوان، فتبلورت هذه الفكرة في ذهن المقدم باقي وعرضها على الرئيس الراحل جمال عبد الناصر الذي أمر بتجربتها وفي حالة نجاحها وتنفيذ في الحال، وقد أجريت تجربة عملية عليها في جزيرة البلاح بالإسماعيلية على ساتر ترابي نتج عن أعمال التطهير في مجرى قناة السويس الملاحي والذي يشبه إلى حد كبير

ويقول
اللواء

باقي زكي
يوسف :

"تكريمي
الحقيقي

كان عندما
عشت

اللحظة
التي

رأيت فيها
فكرة من

أفكاري
تنفذ

البلد .
أنا لا

أحتاج بعد
ذلك

لورقة أو
شهادة،

لأن ربنا
أكرمني

جدا بفكرة
الساتر

الترابي،
فبدلاً من

٢٠ ألف
شهيد عاد

٢٠ ألف
بطل. ربنا

منحني
الفكرة

ومنحني
حقي

تماماً،"

خط بارليف، وحالت وفاة عبد الناصر
دون تنفيذ تلك الفكرة .

وعندما تم الاستعداد للعبور عام
١٩٧٣ قام الضابط باقي مع بعض

زملائه بتصنيع ظلمبات الضغط العالي
التي سوف توضع على عائمات تحملها

في مياه القناة ومنها تنطلق بواسطة
المدافع المائية

و تصوب نحو الساتر الترابي (خط
بارليف). وقد نوقشت من قبل عدة

أفكار لإزالة هذا الجبل الترابي ومنها
مدى إمكانية إزالته بواسطة قصف

مدفعي أو بواسطة صواريخ أو تفجير
أجزاء منه بالديناميت وبعد

مناقشات طويلة ومباحثات استقر
رأى الأغلبية من قيادات الجيش على

تنفيذ اختراع الضابط باقي زكي
يوسف.

وفي ساعة الصفر يوم ٦ أكتوبر
أنطلق القائد باقي زكي يوسف مع

جنوده وقاموا بفتح ٧٣ ثغرة في
خط بارليف في زمن قياسي ٣ ساعات ،

وساعد هذا في دخول المدرعات المحملة
بالجنود والدبابات ضمن الموجات الأولى

لاقتحام سيناء وعبور الجيش المصري
إلى الضفة

الشرقية لخط القناة وهذا العمل
الكبير ساعد وساهم في تحقيق النصر

السريع والمفاجئ، و قدرت كميات
الرمال والأتربة التي انهارت و أزيلت

من خط بارليف بنحو ٢٠٠٠ متر مكعب
وهذا العمل يحتاج إلى ٥٠٠ رجل

يعملون ١٠ ساعات متواصلة.
أحد الجنود المجهولين الذين تواروا

ا في الصورة ' استطاع بفكرته العبقريّة
تدمير "خط بارليف"، في الوقت الذي

كان الروس حينها يتصورون أنه أكبر
مانع وساتر ترابي في العالم لا يمكن

اختراقه سوى بقتلتين نوويتين. لكن
باقي زكي يوسف حطمها بمضخة مياه.



شاهد لقاء اللواء
باقي زكي على
قناة أون تي في



٧٣ ثغرة ٣ ساعات ٢٠٠٠م

ما لا تعرفه عن العذراء



- أن الملاك جبرائيل هو من بشر أبوها باسم " مريم " حيث قال له قم وامضى إلى زوجتك المباركة حنة فإنها ستحبل وتلد ابنة عذراء تُدعى " مريم " .
- أخذها أبواها إلى الهيكل وهى فى سن الثالثة من عمرها ، وكانت معها ستة فتيات كلهن باسم مريم ولم تخف ولم تبك .
- لم تكن العذراء فى بيت الرب تصلى فقط وإنما كانت تخدم الفقراء وتشارك فى كل الأعمال
- بعد صعود السيد المسيح إلى السماء أثار الشيطان حسد رؤساء الكهنة عليها وفكروا بنفيها فتوجعت من ذلك وكانت تفكر فى الذهاب ليوحنا الحبيب فى افسس فظهر لها الرب يسوع على سحابة وقال لها لا أحد يقدر أن يظلمك ' قومي اركبي هذه السحابة النورانية وامضى لتخلصي متياس الرسول من سلاسل الحديد... وبعد أن أمن أهل المدينة كلها والوالي لما رأوه من معجزات وقفت على رأسها شبه حمامة طالبة منها باسم الإله أن تترك القديس متياس بهذه المدينة وتعود فأخذتها سحابة وأعادتها لمنزلها مرة أخرى.
- بعد نياحتها دُفنت داخل جسيمانى فى حقل يهوشافاط بإرشاد من الروح القدس بواسطة الرسل الأطهار.
- ثاوفينا الرجل الذي كان مخلعاً منذ ٨٢ عاما الذي شفاه الرب يسوع وطلب منه أن لايعود يخطئ أيضا هو نفس الشخص الذي أراد خطف نعش العذراء ليسلمه لرؤساء اليهود ليحرقوه بالنار فضربه ملاك الرب بسيف من نار فانفصلت يداه وظللتا معلقتان بالنعش وخر صريعا يصرخ إلى أن تحن عليه الآباء الرسل وصلوا لأجله وقربوا جسده من يديه المعلقتين بتابوت السيدة العذراء، فشفي.
- وقت نياحة العذراء مريم لم يحضر توما الرسول معهم مثل بقية التلاميذ لأنه كان ببلاد الهند مشغولا بعماد كلوديا ابنة ملك الهند لكنه كان أول من أظهر له الرب صعود جسدها الطاهر.
- مريم ابنة يواقيم من نسل يهوذا من بيت داود الملك، وميلادها كان فى عام ٦٨٤٥ لآدم (الأحد الأول من شهر بشنس) .
- دخولها الهيكل كان فى عام ٩٦٤٥ لآدم ، الثلاثاء ويوافق (الثاني من كيهك) .
- ميلادها للسيد المسيح كان فى عام ١٠٥٥ لآدم ، ويوافق الثلاثاء (٩٢ من كيهك) .
- دخولها أرض مصر كان فى عام ٣٠٥٥ لآدم ، ويوافق الاثنين (٤٢ من بشنس) .
- نياحتها كان فى عام ٥٤٥٥ لآدم ، ويوافق الثلاثاء (١٢ من طوبه) وكانت سننى حياتها ٨٥ سنة و ٨ أشهر و ٦٢ يوما

بركتها فلنكن معنا

قد يكون الأمر صادمًا لمن يشهده إلا أن السلوك العدواني جزء طبيعي من التطور ، وبما أن مهارات طفلك اللغوية ما زالت في طور النمو يعتبر بعض الضرب أو العَضّ طبيعيين تماما لدى طفلك الدارج بسبب رغبته الشديدة في الاستقلالية وقلّة تحكمه وسيطرته على انفعالاته، وبالطبع هذا التفسير لا يعني تجاهل السلوك العدواني. لكن دعني طفلك يعرف أن هذا السلوك غير مقبول وعرفيه على طرق أخرى للتعبير عن مشاعره.

ماذا أفعل؟

عاقبيه بشكل منطقي:

إذا دخل طفلك إلى منطقة الكرات في أحد أماكن اللعب المغلقة وبدأ على الفور برمي الكرات على الأطفال الآخرين، أخرجيه منها. أجلسي معه وأنتما تشاهدان الأطفال الآخرين يلعبون، واشرحي له أنه يستطيع العودة عندما يشعر بالاستعداد للانضمام إلى اللعب والمرح من دون إيذاء أقرانه.

ابتدي عن مسألة «التحليل» مع طفلك عبر سؤاله مثلا: «هل سيجيبك الأمر إذا ضربك أحد الأطفال بالكرة؟» لا يمتلك الأطفال الدارجون النضج الكافي لوضع أنفسهم في مكان طفل آخر أو تغيير سلوكهم بناء على التحليل الكلامي، ولكنهم يفهمون العواقب.

حافظي على هدوتك:

لن يساعد الصراخ أو الضرب أو وصف طفلك بالمشاكس على تغيير سلوكه، ستحصلين فقط غضبا أكبر وتعطينه أمثلة لأشياء جديدة يجربها. وفي الواقع قد يتعلم أولى خطوات السيطرة على انفعالاته بمشاهدتك وأنت تتحكمين بأعصابك.

ارسمي حدوداً واضحة:

حاولي الاستجابة بشكل فوري كلما أظهر طفلك شكلاً من العدوانية، لا تنتظري حتى يضرب أخاه للمرة الثالثة لتقولي له «هذا يكفي!». عندما يقوم بأمر خاطئ، عليه معرفة ذلك مباشرة. إبعديه من الموقف بأسلوب «الحدّ من الحركة» لفترة قصيرة (يكفيه دقيقة أو اثنتين لكل عام عن عمر الطفل). هذه أفضل طريقة لكي يهدأ، وبعد فترة سيستوعب الأمر. وفي حال الضرب أو العَضّ سينتهي به الحال بعيداً عن الحدث.

لماذا تحدث العدوانية بين الأطفال؟

الثبات هو المفتاح:

حاولي قدر الإمكان تكرار نفس الاستجابة السابقة في كل موقف. تصبح ردة الفعل المتوقعة، حسناً. عضضت رامي مرة أخرى- هذا يعني أنك ستعاقب بالحدّ من حركتك مرة أخرى. نمطاً يتعرف عليه طفلك مع الوقت ويتوقعه. في نهاية المطاف، سيفهم أنه إذا أساء التصرف سيعاقب بالحدّ من حركته. حتى في الأماكن العامة حيث يمكن أن تشعر بالهرج من سلوك طفلك، ولا تدعي شعورك بالإحراج يدفعك إلى توجيه الانتقادات إليه لأن هناك أمهات وآباء أيضاً وإذا كان الناس يحدقون قلبي على الأمر ببساطة: «من كان لديه طفل في عمر السنتين؟» ثم علمي طفلك الانضباط بالطريقة المعتادة.

علميه بدائل أخرى:

انتظري حتى يهدأ طفلك ثم راجعي معه ما حدث بهدوء ولطف أسأله إذا كان يستطيع تفسير سبب إنفعاله. أكدّي له (بإيجاز) أنه من الطبيعي تماماً أن يشعر بالغضب، ولكن ليس من المقبول أن يعبر عنه بالضرب أو الركل أو العَضّ.

شجعيه على إيجاد وسيلة استجابة أكثر فعالية، ربما بالحديث عن الأمر

«أمجد، أنت تثير غضبي!» أو طلب المساعدة من شخص بالغ.

إحرصي علي أن يقول طفلك «آسف» بعد أن يهاجم شخصاً ما:

قد لا يكون اعتذاره صادقاً في البداية، ولكن العبرة في استيعاب الدرس في النهاية. أحياناً قد تطلعي نوبات غضب الأطفال الدارجين على تعاطفهم الطبيعي. سيكتسب عادة الاعتذار عندما يؤدي أو يجرح شخصاً ما.

كافئيه على السلوك الجيد:

بدل الإنتباه لطفلك فقط عندما يسيء التصرف، حاولي ملاحظة تصرفاته الجيدة. على سبيل المثال، عندما يطلب طفلك الحصول على دوره لركوب الأرجوحة وليس دفع طفل آخر بعيداً عن طريقه. اثني عليه بسخاء عندما يقول ما يريد «من الرائع أن تطلب الحصول على دورك!» في الوقت المناسب، سيدرك مدى قوة تأثير الكلمات.

قللي أوقات مشاهدة التلفزيون:

قد تكون الرسوم المتحركة والبرامج الأخرى المصممة للأطفال الأكبر سناً مليئة بالصراخ، والتهديدات، والدفع، وحتى الضرب. حاولي رصد البرامج التي يشاهدها، لاسيما إذا كان يميل إلى السلوك العدواني. عندما تسمح لطفلك بمشاهدة التلفزيون، شاهديه معه وتكلمي معه عن المواقف التي تحدث: «لم تكن هذه وسيلة جيدة بالنسبة لهذا الشخص للحصول على ما يريد، أليس كذلك؟».

وفري له وسائل حركية:

قد يكون طفلك مصدراً كبيراً للازعاج في البيت ما لم يصرف طاقته الكبيرة. إذا كان طفلك شديد الحماسة، فضعي له الكثير من البرامج الغفوية، ويستحسن أن تكون في الهواء الطلق لتخفيف طاقاته وانفعالاته.

لا تخافي من طلب المساعدة:

تتطلب العدوانية لدى الطفل أحياناً تدخلاً يفوق ما يستطيع أحد الوالدين تقديمه. إذا كان طفلك يتصرف بعدوانية في كثير من الأحيان، وبدا أنه يخيف أو يزعج الأطفال الآخرين، أو لم تنفع الجهود المبذولة لحد من تصرفاته العدوانية، فتحدثي إلى طبيبتك. قد تحيلك إلى استشارية أو طبيبة مختصة بالأطفال. يمكنكما معا اكتشاف جذور هذا السلوك ومساعدة طفلك على تجاوزه. تذكري أن طفلك ما زال صغيراً جداً، وإذا كنت تحاولين معه بصبر وتجديد، يرجح أن تصبح ميوه المشاكسة ذكري من الماضي خلال وقت قريب.

قالت مريم !! أبونا تادرس يعقوب ملطي

المسيح ففترقوا في أطراف الأرض .

• ”أنزل الأجزاء عن الكراسي، ورفع المتضعين“ (لو٢٥:١)

غرق جنود إبليس وحكماء الإغريق وكتبة اليهود وفرسوهوم في بحر العظمة الفارغة والخيلاء الكاذبة، فأذلهم الله ورفع عليهم قوماً اضطعت قلوبهم وخلصت ضمائرهم، فقد أعطوا “سلطاناً ليدوسوا الحيات والعقارب وكل قوة العدو ولا يضرهم شيء” (لو١٠:٩١)، ولا تؤثر فينا المؤامرات الدنيئة التي يحرك أطرافها أولئك المتكبرون الغادرون.

• ”أشبع الجياع خيرات، وصرف الأغنياء فارغين“ (لو٢٥:١)

يقصد بالجياع الجبلة البشرية، فإن جميع الناس ماعدا اليهود أعوزهم مجد الله، وذاقوا مرارة الجوع، لم يكن هناك من بين الناس سوى اليهود الذين استمتعوا بلذة الناموس، ولكن قادمهم غرورهم إلى هاوية الشموخ والكبرياء، فرفضوا السجود للإله المتجسد، فلا عجب أن عادوا بلا إيمان ولا علم ولا رجاء ولا نعمة، كما يقول عاموس: “هوذا أيام تأتي يقول السيد الرب أرسل جوعاً في الأرض لا جوعاً للخبز ولا عطشاً للماء بل لاستماع كلمات الرب“ (عا١١:٨)

أخيراً إذ أورد التسيحة قال: “فمكثت مريم عندها ثلاثة أشهر، ثم رجعت إلى بيتها“ (لو١٦:٦٥) يعلق العلامة أوريجينوس على هذا القول الإنجيلي هكذا: “إن كان حضور مريم عند أليصابات وسلامها لها كافي أن يجعل الجنين يرتكض مبهتجاً، وأليصابات تتنبأ بعد أن امتلأت بالروح القدس... إن كان هذا قد تم في ساعة واحدة، يمكننا أن نتخيل التقدم العظيم الذي أحرزه يوحنا خلال الثلاثة شهور التي مكثتهم مريم عند أليصابات، فإن كان في لحظة واحدة أو على الفور ركض الطفل في أحشاء أمه، وامتلات أليصابات من الروح القدس، أفليس من المعقول أن أليصابات ويوحنا قد ازدادا في النمو خلال الثلاثة أشهر، وهما بالقرب من والدة الإله، والمخلص نفسه حاضر!

في هذه الأشهر الثلاثة كان يوحنا يتقوى في حلبة الأبطال، ويعد وهو في بطن أمه لميلاد عجيب وتثقيف أعجب... إذ عاش في البرية إلى أن حان وقت ظهوره لإسرائيل“

• ”فقال مريم: تعظم نفسي الرب، وتبتهج روحي بالله مخلصي“ (لو١-٧٤:٦٤)

يقول العلامة أوريجينوس: “يحدث تساؤل: كيف تعظم نفسي الرب؟ حقاً إن كان الرب لا يقبل الزيادة ولا نقصان إنما بلا تغيير، فإلى أي مدى يمكن لمريم أن تقول هذا؟“ تعظم نفسي الرب... كلما كبرت صورة (المسيح في) وصارت بهيئة بأعماله وأفكاره وأقواله، تكون قد كبرت صورة الرب وتمجد... وكما أن صورة الرب تزداد بهاءً فينا، فإننا إذ نخطئ تصغر الصورة وتبهت“

أما قول العذراء “تبتهج روحي بالله مخلصي“ فيحمل مفهوماً لاهوتياً هاماً أن القديسة مريم مع سموها العظيم تحتاج إلى “الخلاص“ كسائر البشر، وتبتهج به، إذ قالت: “نظر إلى تواضع أمته“، لم تقل أن الله نظر إلى صلواتها أو أصوامها أو سهرها أو عدلها أو حكمتها، لكنه “نظر إلى تواضع أمته“، لقد عرفت الطريق الذي به تتطلق إلى مراحم الله وتغصب عطاياه وهو “التواضع“.

• ”فهوذا منذ الآن جميع الأجيال تطوبني، لأن التقدير صنع بي عظامم واسمه قدوس، ورحمته إلى جيل الأجيال للذين يتقونه“ (لو١-٥٥:٨٤)

لقد أدركت القديسة مريم عظمة العطية التي نالتها إذ تمتعت بواهب العطايا نفسه، تحملها في أحشائها، لذا جميع الأجيال (جميع المؤمنين عبر العصور) يطوبونها من أجل عمل الله معها..

إننا نطوبها عبر العصور، لا كمذراء عاشت ثم ماتت، وإنما كعذراء تجلّى في حياتها عمل الله الخلاصي الفائق،

ويقول القديس أمبروسوس: “أحرص أن تتم مشيئة الأب لكي تكون أما للمسيح“ (مر٢:٥٢)

• ”صنع قوة بذراعه، شتت المستكبرين بفكر قلوبهم“ (لو١٥:١)

تشير مريم “بالبذراع“ إلى الرب يسوع المسيح الذي ولدته، وبالمستكبرين“ إلى إبليس وجنوده الذين أغواهم الكبرياء فسقطوا في حضيض الذل والمسكنة، بل وتشير مريم أيضاً بالمستكبرين إلى حكماء الإغريق الذين أبوا أن يقبلوا جهالة المسيحية كما ادعوا، وإلى جمهور اليهود الذين لم يؤمنوا بيسوع

أشجار مثمرة

«لتمت

نفسي موت الأبرار»

من أغرب ما نسمع عن قصص انتقال الأبرار المعاصرين قصة انتقال الرجل البار «عم بشارة القسيس» - شقيق المطوب الذكر البابا مكاريوس الثالث ، ووالد نيافة الأنبا اثناسيوس مطران بني سويف والمنتيج القمص ميخائيل بشارة كاهن كنيسة مار جرجس بالمحلة الكبرى- وقد قصها أبونا ميخائيل بشارة بحضور بعض أقاربه وكانوا جميعاً شهود عيان للحظات انتقال هذا البار.

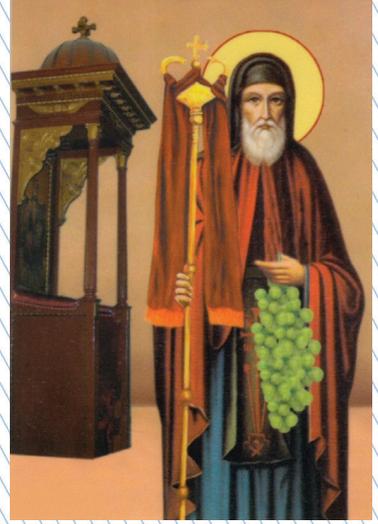
وقد اشتهر بحبه للجميع وإضافة الغرائب ، وعابري السبيل ويُحكى أنه في يوم من الأيام بينما كان جالساً بباب بيته أن مر به جماعه من الشبان فقال لهم: « أتفضلوا » ، وكان من عاداته أن يرحب بالجميع ويقدم مائدة لكل سائل فلما جلس الشبان قام لوقتته مثل إبراهيم أب الآباء وطلب من زوجته أن تقدم طعاماً لضيوفه الذين لم يكن يعرفهم .

اعتذرت الزوجة إذ لم يكن لديها خبز يكفيهم لأنها كانت مزمعة أن تخبز في ذات اليوم ولم يعد في « المشنة » سوي بضع كسر ، فقال لها قدمي ما عندك وربنا بيارك، وكان الشبان بالخارج يسمعون ما دار بين الرجل وزوجته فوجدوها فرصة لإحراجه وافتقوا فيما بينهم أن ينهوا ما يقدمه لهم من خبز ويطلبوا أيضاً ، فلما خرج الرجل إليهم وهو يحمل معه كسر الخبز وبعض قطع الجبن حيث وضعها أمامهم وبارك ععادته ورشم الطعام بعلامة الصليب وقدم لهم لياًكلوا وابتدئوا يأكلون بنهم وشراهة لعلهم ينهوا علي الطعام، ولكن العجيب أن الطعام لم يفرغ إلى أن أعيوا تماماً وأتمخوا من كثرة الأكل وهنا قالوا « يا عم بشارة قل لنا الصلاة اللي قلتها علي الأكل علشان ما يخلصش » هكذا كانت يد الرب مع الرجل وبركته كانت حاله عليه .

كان يوم نياحته يسكن معه أبونا ميخائيل وكان الرجل يبدو طبيعياً وفي منتصف الليل استيقظ وطلب من الحاضرين حوله أن يوقظوا أبونا ميخائيل لأنه سينتقل للرب، واستغرب الجميع وحاولوا ألا يزعموا أبونا ولا سيما أن الرجل كان أمامهم بكامل صحته، ولكن تحت إصراره أيقظوا أبونا من نومه فلما استيقظ مضطرباً وجده طبيعياً وكان خارجاً من دورة المياه سائراً علي قدميه فسأله بلهفة عن حالة فطمأنه أنه بخير ثم ذهب الرجل إلى سريره وصعد إليه بنفسه ثم ابتدأ يوصي أبونا ميخائيل وصايا روحية من جهة الخدمة والتسبحة في الكنيسة، ومن جهة الشعب والمحبة وإخوته وأخواته كلها وصايا مسيحية إنجيلية. وطلب من أبونا أن يقرأ له التحليل فاضطرب أبونا وانزعج جداً ولكن اضطر أن يفعل كما طلب هذا الشيخ الوقور وبينما هو يقرأ التحليل ارتبك أبونا وتلعثم في الكلام ففتح الرجل الوقور عينه وقال : أقرأ التحليل كويس .

وبينما كان أبونا يقرأ التحليل أغمض الرجل عينيه فبدأت النسوة الحاضرات تصرخ ففتح عينه ثانية وقال: « لماذا هذا الإزعاج والصراخ ' صلوا أسن » ، ثم ابتدأ بنفسه يوزع لهم المزامير كل واحد مزمور وطلب من أبونا أن يكمل قراءة التحليل وحالما أنه انتهى أبونا من قراءة التحليل سلم الرجل البار روحه بيد الرب في سلام وراحة القديسين، وقد شهد هذا المنظر الروحاني أكثر من عشرة أشخاص كانوا حاضرين حول سريره الذي كانت الملائكة تحوطه بإكرام جزيل. ولما سلم الروح وبدأت السيدات يبكين منعهن أبونا ميخائيل بشدة وطلب أن يكملن صلواتهن ومزاميرهن التي بدأها معهن عم بشارة .

تاريخ الكنيسة



كنا قد توقفنا في العدد السابق بسلسلة تاريخ الكنيسة القبطية الأرثوذكسية من القرن الثاني الميلادي و اليوم نستكملة :

٩- البابا ديمتريوس البطيريك الثاني عشر

توسل الي الله ملتسماً أن يعفيه من هذه المسؤولية لأنه كان متزوجاً ، وكانت العادة أن يكون البطيريك بتولاً . فقد تمت رسامته رغما عنه في عام ١٩١ م و كان يجهد نفسه لاسترداد ما فاتته من العلوم و المعارف، وأعطاه الله كثير من العلم و الحكمة حتى أصبح في مقدمة علماء هذا الزمان. وظهرت له العذراء مريم وأعطت له ماء فشربه و صار يفقه كل ما يلقي عليه من الدروس. كان بتولاً هو و زوجته ، و إتفقا

علي المعيشة بطهارة، وعاشت هكذا لمدة ٤٨ سنة، وكان ملاك يظلهما حتي أمر زوجته بأن تعيش مع العذاري اللواتي نذرن العفة وأنفردن للعبادة. في أيامه ثار الاضطهاد علي المؤمنين فسطا لينوس و الي مصر الروماني علي البطيريكية ونهب أمتعتها، و سلب أواني الكنيسة، و قبض علي البطيريك و نفاه الي أوسيم حيث بقي فيها إلي أن هدأت نيران الاضطهاد و تتيح في عام ٢٣٢ م.

- مشاهير الكنيسة

١- المدرسة اللاهوتية: أسسها القديس مرقس الرسول سنة ٦٨ م و كان الغرض من إنشائها تعضيد الديانة المسيحية لأنها لاقت في الإسكندرية مصاعب كثيرة و كان لا بد من التقلب عليها. و سببها أن الشعب كان يكره دين اليهود الذي هو أساس المسيحية فأنشأوا تلك المدرسة للذين كانوا يريدون أن يتخلعوا في معرفة أصول الديانة المسيحية.

وفي عهد إكليمنديس وأوريجانوس بلغت تلك المدرسة أسمى درجات المجد و فاقت كل المدارس النصرانية التي أنشئت في القرون الأولى للميلاد فكان يدرس فيها اللاهوت و الفلسفة و المنطق و الطبيعة و الرياضة و الفلك و الموسيقى

إمتد فضلها و أنتشر نورها في كل مكان و تخرج منها فطاحل باباوات الإسكندرية، و حماة البيعة المقدسة. و علي الرغم من أنها أصيبت بمحن شديدة و اضطهدت في أيام ساويرس سبتميوس و ديوكلتيانوس القيصرين إلا أنها رجعت الي رونقها بعد وفاة

المضطهدين و كان منصب رئيسها يلي منصب البطيريك في الرتبة . وظلت زاهرة بالعلوم و يفد إليها الطلاب من كل أرجاء المسكونة حتي قام رودن آخر رئيس تولاهما بنقلها من مكانها فتانقص عدد طلابها . و لما حدث ذلك الإنشقاق المحزن الذي سببه مجمع خلكيديون في القرن الخامس اختفت معالم تلك المدرسة و أصبحنا لا نعرف عنها إلا أنها كانت مقر العلم و مقصد العلماء.

٢- بننينوس: تولى رئاسة

المدرسة اللاهوتية سنة ١٨١ م، واستمر في وظيفته حتى أتت رسالة من بلاد الهند إلي البابا ديمتريوس البطيريك يلتمس فيها أهلها أن يرسل لهم عالما تقيا يعلمهم الإيمان فوق وقع اختيار البابا عليه فقبله بكل سرور و تخلي عن رئاسة المدرسة بعد أن سلم مقاليدها إلي زميله كلمندس.

توجه إلي بلاد الهند و أذاع فيها بشرى الخلاص . وجد عند الهنود نسخة من إنجيل متى باللغة العبرانية مكتوبة بخط الإنجيلي نفسه فسألهم عن أتى بها فأجابوه انه الرسول برثولماوس . و رجع إلي الإسكندرية و أتى بهذه النسخة. في ذلك الحين شعرت الكنيسة بضرورة ترجمة حياة المسيح إلي اللغة المصرية فأخذ بننينوس علي عاتقه القيام بهذا العمل بمساعدة تلاميذه، واستطاع أن يخرج الكتاب المقدس للمصريين بلغتهم ليتعلموه في بيوتهم و كنائسهم .

ثم تولي إدارة المدرسة اللاهوتية مرة ثانية مدة و جيزة ثم تنيح



يعبر الكبد ويتحول إلى مادة كيميائية تسير في تيار الدم إلى الكليتين ، حيث يتحول إلي مادة أخرى وهي الصورة الفعالة للفيتامين وتسمى **داي هيدروكسي فيتامين (د)** وهي التي تساعد الجسم علي امتصاص الكالسيوم والفوسفور .

وظائف فيتامين د في الجسم

- ١- يساعد علي امتصاص الكالسيوم والفوسفات من الأمعاء الدقيقة وإعادة امتصاص الكالسيوم في الكلية.
- ٢ - المحافظة علي نسبة الكالسيوم والفوسفات في الدم.
- ٣- ترسيب عناصر الكالسيوم والفوسفات في العظام مما يعمل علي تقويتها ونموها الطبيعي.
- ٤ - إنضاج خلايا العظم .
- ٥ - تنشيط جهاز المناعة.
- ٦ - مقاومة نشاط الخلايا السرطانية .

نسبة فيتامين د في الجسم

مستوى فيتامين (د) الطبيعي يجب أن يكون ٣٠ فأكثر / نانو جرام / لتر أو ٧٥ نانو مول / لتر.

الكميات المطلوبة من فيتامين د اليومي

- ١ - حديثي الولادة: عمر ٠ - ١ سنة ٤٠٠ وحدة دولية.
- ٢ - أطفال: عمر ١ - ١٣ سنة ٦٠٠ وحدة دولية.
- ٣ - يافعين: عمر ١٤ - ١٨ سنة ٦٠٠ وحدة دولية.

أعراض نقص فيتامين د

نقص فيتامين (د) يسبب مرض **الكساح Rickets** للأطفال ، وحيث أن فيتامين (د) مسؤول عن امتصاص الكالسيوم من الأمعاء إلي الجسم فأن نقص هذا الفيتامين يسبب نقص عنصر الكالسيوم في العظام ، ومن أعراض مرض الكساح تقوس الأرجل وظهور حبات علي الضلوع مثل حبات المسبحة وكذلك تأخر في التسنين كما تكون الأسنان عرضة للتسوس المبكر . كما يسبب لدي الكبار مرض لين العظام . ويكثر مرض لين العظام لدي النساء والحوامل والمرضعات. وقد لوحظ أن ثلث سكان دول الخليج يعانون من نقص الفيتامين

أضرار زيادة فيتامين د

يعد فيتامين (د) من أكثر الفيتامينات سُمية إذا أُعطي بجرعات كبيرة دون إشراف طبي . وتشمل أعراض الكميات الزائدة من فيتامين (د) كما يحصل عند استخدامة استخداماً عشوائياً، الإسهال والغثان والصداع وارتفاع نسبة الكالسيوم في الدم (**Hypocalcaemia**) وهي حالة خطيرة جداً لأنها تؤدي إلي ترسب الكالسيوم الزائد في الكليتين والقلب والأنسجة الأخرى مسبباً أضراراً خطيرة .

الجرعة اليومية من فيتامين د

الجرعة تكون ما بين ٣٠٠ - ٤٠٠ وحدة دولية أي مايعادل ٥ - ١٠ ميكروجرام .

أهمية فيتامين د

ضروري ليساعد الجسم علي امتصاص عنصري الكالسيوم والفوسفور اللازمين لنمو العظام والأسنان بعد تحويل بروفيتامين (د) بواسطة أشعة الشمس حيث

ماهو فيتامين د

يُعرف باسم **إرجوكالسيفيرول (د ٣٥)** و**كولييكالسيفيرول (د ٣٥)** ويُعرف هذا الفيتامين باسم فيتامين أشعة الشمس . منذ ٥٠ عاماً مضت لاحظ الأطباء أن القليل فقط من أطفال البلاد الإستوائية النامية يعانون من تشوهات في عمو العظام والأسنان تشابه في صفاتها تلك التشوهات الناتجة عن مرض **الكساح (Rickets)** (بينما كثير من الأطفال الذين يعيشون في البلاد المعتدلة المناخ أو البلاد الصناعية المتقدمة يعانون من هذه التشوهات في العظام والأسنان ، فلماذا هذا الفرق بين بيئة وأخرى ؟ الجواب أن السبب هو في فيتامين أشعة الشمس (د) ذلك لأن الأطفال في البلاد الإستوائية يتعرضون لأشعة الشمس طوال العام ، ويحتوي الجلد علي مادة تُعرف باسم بروفيتامين د (**Provitamin D**) الذي يتحول إلي فيتامين د (**Vitamin D**) وعلى ذلك فأن هؤلاء الأطفال لا يعانون من نقص فيتامين د علي الإطلاق طالما أن أشعة الشمس موجودة طوال العام وجلودهم تحتوي علي هذه المواد التي تتحول إلي فيتامين (د) فلا أعراض لمرض الكساح لديهم ، بينما نجد الأطفال في المناطق المعتدلة لا يتعرضون لأشعة الشمس إلا قليلاً خاصة أثناء فصل الشتاء وبالتالي لا تستطيع جلودهم تكوين قدر كاف من فيتامين (د) وكذلك الحال في البلاد الصناعية فالدخان الذي يملأ الجو يحجب ويمنع وصول أشعة الشمس فوق البنفسجية إلي الجلد .

مصادر فيتامين د في الطعام

يوجد فيتامين (د) في الجبن والزبد وأنواع السمك ، والبيض ويصنع كذلك في الجلد عند التعرض لأشعة الشمس .

١- العذراء سيدة المطهر

البعض يؤمن أن العذراء مريم تستطيع أن تساعد وتسعف أبنائها في المطهر بأن تنتشلهم منه أو تخفف عنهم وطأة العذاب وأن المطهر قد يحدث في أعياد العذراء المجيدة . وكمثال السجون التي يطلق المساجين منها في الأعياد وعند العفو الملكي أيضاً عندما تمنح زوائد فضائلنا للعذراء فهي تنقلنا للأنفس المعذبة في المطهر لتخفيف مدتها (بمعنى أنه قد يتحصل إنسان ما علي غفران ٥٠ سنة ويموت بعد ٣٠ سنة فيكون لديه فائض غفران ٢٠ سنة كرسيد يمكن أن يتصدق به علي غيره من الأحياء أو الأموات في المطهر أو يهبه للعذراء لتوزيعه علي من يشاء من الخطاة)؟؟؟

الرد

+ هل دم المسيح غير كاف للخلاص؟! إن كان غير كافٍ فباطل هو إيماننا أما إذا كان كافياً فما لزوم المطهر ..

+ هل هناك خطايا يغفرها دم المسيح وخطايا أخرى يغفرها العذاب في المطهر؟!

+ اللص اليمين قال له المسيح (اليوم تكون معي في الفردوس) معناها أنه دخل الفردوس في يوم وفاته دون أن يعبر على هذا المسمى (المطهر)

٢- الحبل بلا دنس

في يوم ٨ ديسمبر من كل عام يحتفل البعض بعيد الحبل بالعذراء بلا دنس الخطية الأصلية وهذا معناه أنه منذ اللحظة الأولى في تكوين العذراء في أحشاء أمها قد وجدت طاهرة نقية خالية من عار الخطية الجديدة (خطية آدم)؟؟؟

الرد

كيف خلصت العذراء قبل سفك الدم ووُلدت طاهرة من الخطية الأصلية؟! إذا كان مكنياً أن يخلص إنسان كالعذراء من الخطية الأصلية بدون تجسد الرب وصلبه وموته وقيامته . فلماذا لم يُخلص الله البشر كلهم بهذه الطريقة ؟ ما حاجته أن يخلي الله ذاته ويأخذ شكل العبد وأن يُصلب ويموت؟!

(ليس بأحد غيره الخلاص) (أع ٤ : ١٣) ثم أنه إذا كانت العذراء قد خلصت من الخطية الأصلية



فلماذا قالت (تتهجج روعي بالله مخلصي) لو ١ : ٤٧

٣- مريم والغفرانات

الغفرانات هي منح يمنحها الباباوات لمن يتلو تلاوات خاصة او يزور أماكن معينة . في أوقات معينه . والعذراء قد نالت من هذه الأنواع الثلاث كثيراً ..

الرد

هذا الكلام ليس له أي سند في الكتاب المقدس أو تعاليم وأقوال الرسل !! شرط الغفران هو التوبة فإذا رجع الشرير عن جميع الخطايا التي فعلها وحفظ كل فرائضه وفعل حقاً وعدلاً فحياة يحيا لا يموت (كل معاصيه التي فعلها لا تُذكر عليه في بره الذي عمل يحيا) (حزقيال ١٨ : ٢١ - ٢٢)

٤- تشبيه العذراء بعلبة الجوهرة :

يشبهون العذراء بالعلبة التي فيها جوهرة نأخذها ونرمي العلبة . أو كالبيضة نقشر القشرة ونأكل البيضة . بل قد جُرد البعض وقالوا عنها { اختنا }

الرد

هذا الرد خاطئ لاهوتياً لأن الجوهرة أو الذهب من خامة والعلبة من خامة أو مادة أخرى . كذلك قشرة البيضة مختلفة في مادتها عن البيضة . فإذا كانت العذراء علبة للتجسد فهذا معناه أن جسد المسيح ليس مأخوذاً منها بل كان موضوعاً فيها { فإذ قد تشارك الأولاد في اللحم والدم اشترك هو أيضاً كذلك فيهما لكي يبيد بالموت ذلك الذي له سلطان الموت أي إبليس } (عب ٢ : ١٤)

لقاء شباب جامعة الكويت اللذين يدرسون جامعات الإسكندرية بكنيسة السيدة العذراء سموحه بحضور وتشريف القمص
ثيؤفان الأنبا بيشوي والقمص أنطونيوس فخرى يوم الخميس الموافق 2015/5/7



لقاء شباب وشابات جامعه الكويت مع قدس أبونا بيجول - بنادى الشعب البحرى بالكويت - يوم الإثنين الموافق 2015/7/27



حفل تخرج كورس إعداد خدام و خريجي الجامعة بمسرح النيل بوسط البلد بالقاهرة يوم الخميس الموافق 2015/4/30 ويظهر في الصورة القمص أنطونيوس فخرى - أسقفية الشباب



لقاء شباب جامعة الكويت اللذين يدرسون في القاهرة مع القمص بيجول الأنبا بيشوى بكاتدرائية الأنبا رويس - الخميس 2015/5/1



لقاء شباب جامعة الكويت اللذين يدرسون بجامعة 6 أكتوبر بمطرائية 6 أكتوبر بحضور وتشريف نيافة الأنبا دوماديوس ومجموعة من كهنة الإبراشيه والقمص أنطونيوس فخرى يوم السبت الموافق 2015/5/2



شفطاك باعروس تقطرات شهادا

النطق هو من أعظم ما وهبه الله للإنسان وميزه به عن بقية الكائنات، فهو يستطيع من خلاله أن يُعبر عن نفسه وعن احتياجاته، ولكن لعلّ أفضل استخدام لهذه الموهبة هو: التسبيح - الصلاة - التشجيع - الاعتذار - الترحيب - المجاملة - الشكر.

وأما أسوأ استخدام لهذه الموهبة هو: الثثرة والنميمة والشتيم. ويقول الرب في نشيد الأناشيد موجّهاً الكلام الى الكنيسة عروسه وإلى النفس البشرية: ” شفطاك باعروس تقطرات شهاداً ” أنها شفاه مختونة أي طاهرة لا تعرف إلا ما هو للبنيان، مثل شفطي مدرس يشجع تلاميذه حتى لو كانوا كسالى، ومثل أم تشجع أولادها حتى لو كانوا مخطئين، ومثل أب كاهن يشجع أولاده الروحيين.. ولا ننسى أن كلمة واحدة يمكن أن تسبب مشكلة في حين أن مشكلة كبيرة يمكن أن تُحلّ بكلمة.

حقاً يقول القديس يعقوب عن اللسان: ”به نبارك الله الآب و به نلعن الناس الذين قد تكونوا على شبه الله ” (يع ٣: ٩)

يقول القديس أنبا بيمن (من آباء القرن الرابع) ” الكلام من أجل الله جيد، كما أن الصمت من أجل الله جيد أيضاً “

الأبنا مكاربوس - الأسقف العام

الأنبا ميخائيل



من قصص الأنبا ميخائيل مطران أسيوط المتنيح

كان مدخل دير السيدة العذراء بجبل درنكة غير مسفلت
فطلب نيافة الأنبا ميخائيل من مهندس يدعى شنوده
أن يقوم برصف المدخل فاعترض المهندس وقال الطريق طويلة
وعالية والمعدات تتلف ورفض، فقال له سيدنا : ” براحتك“ .
نام شنوده فرأى فتاة جميلة تحمل طفل بيطلع القطعية
(الطريق) وكل ما يطلع يقع، فتبص عليه وتقول له: ”علشان يعجبك
يا شنوده“ بمعنى علشان ترتاح يا شنوده.
وتكررت هذه الرؤيا أكثر من مرة حتى جاء شنوده لسيدنا وقال له
أنا موافق نرصف الطريق يا سيدنا فقال له ” يعني كان لازم العذراء
تقولك علشان توافق؟“
فقال شنوده ”انا تحت أمرك يا سيدنا وفداك المعدات كلها
وفدا العذرا“ فقال سيدنا : ” ماتخافش مفيش حاجة هاتكسر إرصف
من فوق لتحت“ وفعلاً رصف الدير من فوق لتحت مسافة كبيرة
وإرتفاع عالي ولم تكسر أية معدات .

قصة نياحة العذراء

لأنهم طلبوا أن يحرقوا جسدها بعد نياحتها فطمأنها يوحنا الحبيب أنهم ليس لهم سلطان عليها، وظهرت آيات كثيرة وانفتحت السماء وكان الجنود السمايين يصعدون وينزلون حتى اندهش أهالي المدينة والوالي أيضاً وحاول اليهود إحراق المنزل لكن رد الرب عليهم كيدهم وأحرقت أكثرهم.

وفي الحادى والعشرين من شهر طوبية ظهرت سحابة سمائية وعليها المركبة الشاروييمية تحمل رب القوات و ٢١ مركبة نارية تحمل ملائكة ورؤساء ملائكة فأعطاهم السلام وقواها فسلمت روحها الطاهرة بين يديه الطاهرتين ثم حمل التلاميذ جسد العذراء إلى المكان المعروف بالجسمانية في حقل يهوشافاط قبل صعود جسدها.

وضع اليهود حجراً كبيراً على باب قبر الرب يسوع ووضعوا عليه حراس وأمروهم بأن يرجعوا أي إنسان ذهب إليه بقصد التبرك أو إقامة الصلوات. وكانت العذراء مريم تذهب كل يوم لقبر ابنها الرب يسوع فأخبر الحراس رؤساء اليهود أنهم أبوا أن يرجعوها وفى اليوم التالي ذهبت كعادتها للقبر لتصلى فانفتحت السماء وجاء جبرائيل الملاك لبيشرها بموعد انتقالها ففرحت جداً وعادت لبيتها بسلام وظهر لها مرة أخرى ليطلب منها أن تستجيب لطلب رؤساء اليهود وتغادر إلى بيت لحم فغادرت ومعها ٣ عذارى، وطلبت من الرب وقت نياحتها أن ترى يوحنا الحبيب وباقي الرسل فاخطففتها سحابة إلى بيت لحم، ولدى وصولها كان هناك بقية التلاميذ فسلموا عليها وحذرتهم من اليهود

