



رسالة المحبة

العدد ٢٩٦ السنة السادسة والعشرون كانون الثاني ٢٠٢٠

صدر العدد في شباط ٢٠٢٠

عطاء.. تطور.. تميز

نشرة داخلية خاصة بالأعضاء تصدرها
جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

يوحنا ١٥, ١٢

(هذه وصيتي أن تحبوا بعضكم بعضاً كما أحببتكم)

فوزي شنوده في الملكوت السماوي



يتقدم رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية وأسرة مكتب الجمعية والأسرة التربوية والأعضاء العاملون والمؤازرون واللجان العاملة كافة من السيدة نهى شنوده نائب رئيس الهيئة الإدارية في الجمعية وكريماتها الفاضلات وآل شنوده الكرام بأحر التعازي ضارعين إلى الملك السماوي أن يتغمده بواسع رحمته ويسكنه مع القديسين والأبرار.....وليكن ذكره مؤبداً

عيد دخول ربنا وإلهنا ومخلصنا يسوع المسيح إلى الهيكل

(إعداد مكتب مدارس الأحد والشبيبة الروحية)

انتظر يسوع طوال ٨٠ سنة ليتم الوعد والناموس من أجل خلاصنا، تنازل الإله لكي يصعد الإنسان، قُرب يسوع لله في الهيكل استباقاً لأمرٍ آخر. فعندما كان صغيراً قدّمه والداه لله، ولكنّه على الصليب قُرب نفسه هو ذبيحة وقرباناً لا عيب فيهما، فهو بذلك عمل مشيئة الله في حياته لا مشيئته.

هذا العيد هو عيد كل واحدٍ فينا، لأننا عندما كنا صغاراً قربنا لله بواسطة والدنا في الكنيسة، لكي ندخل في علاقة قوية مع الله أبينا الذي يحبنا ويفعل كل شيءٍ لأجلنا ولمصلحتنا.

نحن كلنا مدعوون لنحيا هذا العيد بمحبة وتقوى، على مثال سمعان وحنّة، ومريم ويوسف، ويسوع الذي قُرب لله، وهو بذلك يملأ قلوبنا بالسلام الذي نحتاج إليه لأنه هو سلامنا وخلاصنا. إن تقدمت يسوع المسيح هي تقدمت كل واحدٍ فينا، لأننا مدعوون دائماً لأن نقدم لله كل شيءٍ في حياتنا. كل يومٍ في حياتنا هو بمثابة تقدمت لله، لأننا كل يومٍ نصلي إلى الله ونطلب رحمته ومساعدته لنا، لأننا بمعزل عنه لا نستطيع شيئاً. فكل يومٍ إذاً هو بمثابة السعي للتمثل بيسوع المسيح الذي عمل مشيئة الأب في حياته وليس مشيئته. فالتقدمت لله هي بمثابة الوجود دائماً في حضرة الله الذي يستقبلنا ويسرع لملاقاتنا. وعلينا بدورنا نحن أن ننطلق بسلام لملاقاة الرب. امين

تحتفل الكنيسة الأرثوذكسية في ٢/١٥ من كل عام بعيد دخول السيد إلى الهيكل، هذا العيد الذي يُعرف أيضاً وبحسب اللغة اليونانية بـ "عيد اللقاء" أي "أبانديسيس". الهدف من هذا الاسم «عيد اللقاء» التركيز على المعنى الجوهري للعيد، النبوءات تتحقق واحدة تلو الأخرى «السماء أصبحت كلها على الأرض، الخالق يحمل من المخلوق ليكون هو نفسه ذبيحة عن كل واحدٍ منا».

تسميته بعيد «اللقاء»، ليس وليد الصدفة ولا كلاماً شعرياً، بل ترجمة حقيقية لروحانية الكنيسة وما يعيشه المؤمنون. هذا الاسم أي عيد اللقاء عبّر عنه في ليتورجيا الكنيسة الأرثوذكسية منذ الأيام الأولى للمسيحية، فهو لقاء العهد القديم بالعهد الجديد، لقاء الشريعة والناموس بالنعمة، لقاء الرمز بالحق، لقاء النبوءات بواقعها ومحققها ولقاء الإنسان القديم بالإنسان الجديد.

إن كنيسةنا الأرثوذكسية بإحتفالها بهذا العيد المقدس تُظهر وتنقل لنا رسائل ومعاني كثيرة. فإننا نرى اليوم المخلص يسوع بعدما رأيناه مُتجسداً في مذود بيت لحم وشاباً ثلاثينياً معتمداً في نهر الأردن بيد يوحنا الصابغ، نراه اليوم طفلاً مقبلاً إلى الهيكل محمولاً على يدي والدته ثم محمولاً على يدي سمعان الشيخ داخل الهيكل، الذي

فوزي شنوده في الملكوت السماوي

هيئة تحرير النشرة



فجعت الأوساط الأرثوذكسية وخاصة جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية برحيل طيب الذكر الأستاذ فوزي شنوده إثر مرض لم يمهله طويلاً. وكان المرحوم رئيساً للنادي الأرثوذكسي وعضواً عاملاً لدى جمعيتنا وكافة الجمعيات والهيئات الأرثوذكسية في الأردن.

ترعرع المرحوم في أسرة مؤمنة محبة للخير، فكان والده المرحوم عبد المسيح شنوده من مؤسسي الجمعية وورث منه العمل التطوعي الخيري الذي اتسم به طوال حياته العملية. عمل منذ البدايات في مجالات البنوك ثم التجارة الحرة حيث كان مثلاً للرجل المؤمن والأمين المخلص. خلال كلمة رثاء إرتجلها الأب د. إبراهيم دبور شبهه بالإنسان ذي الثلاث مواهب « حسب قول بولس الرسول » فكان يحيي الماضي بالإيمان ويحيي الحاضر بالمحبة ويحيي المستقبل بالرجاء.

كان للمرحوم فضل كبير وإسهامات كثيرة في جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية فكان من أوائل المتبرعين داخل المدرسة، فتبرع مرتين لإنشاء وتأهيل حضنة الأطفال داخل مدرسة الشميساني وكان أيضاً من المتبرعين في تعليم الطلبة المعوزين في المدارس

منذ بداية دراستهم حتى النهاية. عندما علم بحاجة المؤمنين في منطقة أبونصير لبناء كنيسة، كان أول المبادرين بالتبرع بالأرض والبناء كاملاً وحتى خدمة ما بعد البناء.

ونحن إذ نستذكر خصال المرحوم فوزي لا ننسى أنه قام بتشجيع زوجته وبناته على خدمة الجمعية والمدارس وما زالوا يقدمون العطاء الخير بإلهام منه وإكمالاً للمسيرة الخيرة التي أرسى قواعدها.

رحم الله فقيدنا العزيز الذي سيبقى

حياً في قلوبنا وضمائرنا

الايكونومس قسطنطين قرمش رئيس روعي / رعية الروم الارثوذكس



قدس الارشمندريت
قسطنطين قرمش

وماله ببناء كنيسة مار الياس
والقديسة بربرة وملحقاتها.
ولهذا يستحق كلمات القداس
الإلهي: « قدس الذين يحبون جمال
بيتك انت شرفهم عوض ذلك
بقوتك الالهية ».

• ساهم مع زوجته وعائلته في
كل النشاطات الوطنية والكنسية والاجتماعية
والإنسانية والرياضية والثقافية واستحقوا التقدير
والصيت الحسن وميداليات التقدير وآخرها وسام
القبر المقدس من بطريركية الروم الأرثوذكس.
• ولو أردنا أن نفضل ما قدمت يداه من تقدمات
وخصال حميدة وتواضع وتقوى، لما ظننت أن
مجدا كاملا يتسع لإبراز ذلك والإشادة الحسنة
والمثال الطيب.

• لذا نقول طوباك يا فوزي وطوبى للبطن الذي
حملك والثديين اللذين رضعتهما لأنك جاهدت
جهاداً حسناً، أكملت السعي، حفظت الإيمان،
وقد أعد لك إكليل البر يوم الاستعلان دينونة الله
العادلة. وستسمع كلمات السيد: « تعالوا يا مباركي
ابي رثوا الملك المعد لكم منذ إنشاء العالم لأنني
جعت فأطعمتموني وعطشت فسقيتموني وكنت
غريباً - فأويتموني وعرياناً فكسوتهموني ومريضاً
فعدتموني ومحبوساً فأتيتم إلي ».

• تعازينا الحارة للسيدة الفاضلة نهى رفيقة دربك
التي شاركتك وساهمت معك وتعبت وجاهدت
وأعطت المثل الطيب في التربية العائلية والخدمة
في جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية
والمؤسسات التابعة لها . وعزاؤنا الحار للبنات
الحبيبات وأزواجهن والأحفاد والإخوة والأخوات
وعموهم العائلة، أطال الله في أعماركم جميعاً.
وبصبركم تقتنون نفوسكم،

« وليكن ذكره مؤبداً »

عمان في ٢٠٢٥/١/٢٥

شيعت عمان أول أمس بكل أطيافها في احتفال
مهيب ضم رؤساء الكنائس، والمسؤولين الرسميين
في الأردن والهيئات الخيرية والنوادي الاجتماعية
والثقافية والرياضية وأسرّة التجارة والصناعة والكشافة
والهيئات النسائية ووجوه العشائر، وأبناء الرعية
وجموع المواطنين الابن الروحي البار فوزي عبد المسيح
شنوده، الذي تاجر روحياً وإنسانياً بوزناته ومواهبه
واستحق قول السيد: « نعماً أيها العبد الصالح الأمين
لقد كنت أميناً في القليل فسأقيمك على الكثير،
أدخل إلى فرح ربك ».

• نعم: هذا الإنسان كان منذ نشأته يحب الله ويحب
مجد الكنيسة وورث ذلك من والده.
• المرحوم عبد المسيح (أبي توفيق) كان وكيلاً
وحيداً لكنيسة البشارة منذ افتتاحها.
• وعين المرحوم فوزي وكيلاً للكنيسة قبل عشرين
عاماً، وزوجته الفاضلة نهى أبو منه وكيله لكنيسة
دخول السيد إلى الهيكل.

• في أوائل الخمسينات كان مع فريق مؤسسي
مدارس الأحد الأرثوذكسية في كنيسة المخلص (
الكنيسة الأم في عمان) ورافقنا في كل نشاطاتها
وحتى بعد تأسيسها باسم جمعية الثقافة
والتعليم الأرثوذكسية عام ١٩٥٧ .

• تربط عائلتنا بعائلة المرحوم أوامر المحبة
والجيرة منذ السبعينات وحتى اليوم، ومن أوامر
هذه المحبة تولت الخورية العرابية الاشبيينة للبنات.
• كان له باع طويل في عضوية المؤسسات والهيئات
والجمعيات الأرثوذكسية كجمعية الثقافة والتعليم
الأرثوذكسية وجمعية النهضة الأرثوذكسية العربية
والمجلس المركزي الأرثوذكسي في الأردن وفلسطين
والجمعية الأرثوذكسية وترأس النادي الأرثوذكسي
بعمان منذ عام ٢٠١١ م وقدم ما باستطاعته من جهد
وعمل دؤوب وخدمة ومال . وقد ذكره الدكتور رؤوف ابو
جابر في مجلده النهضة العربية الأرثوذكسية أربع مرات.
• توج حياته بشراء قطعة ارض في أبو نصير وقام بجدهه

المطران خريستوفورس يرحى احتفال عيد أقمار الكنيسة باسيليسوس الكبير و غريغوريوس اللاهوتي ويوحنا الذهبي الفم شفعاء المعلمين والطلاب

خريستوفورس بحضور نائب رئيس الجمعية السيدة نهى شنوده وأعضاء من الهيئة الإدارية ومديرة المدرسة الفاضلة مي القسوس والهيئة المدرسية والطلابية حيث أقيمت صلاة تقديس الماء وتم مباركة الطلاب والمعلمين بمناسبة عيد شفعاؤهم.

رحى سيادة المطران خريستوفورس احتفال المدرسة الوطنية الأرثوذكسية-الشميساني بعيد أقمار الكنيسة الثلاثة باسيليسوس الكبير و غريغوريوس اللاهوتي ويوحنا الذهبي الفم يوم الخميس ٢٠٢٠/٢/١٣ حيث استقبلت أسرة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية صاحب السيادة المطران



رئيس الهيئة الإدارية الدكتور إحسان حمارنه

يرعى نشاط مركز الشميساني « مسرحية الملكة »

جسدوا خلال العرض أهمية نهضة الكنيسة، وأنها ليست أعمدة وحجارة، بل روحًا وبشرًا ومنارة. وهذا يتطلب العمل معًا اكليروس ورعية لكي تبقى كنيستنا كالصخرة التي تواجه كل الصعوبات والتحديات المعاصرة بإبراز وجه المسيح الحقيقي وتثبيت إيمان المسحيين.

تحت رعاية الدكتور احسان حمارنه رئيس الهيئة الإدارية - جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسيّة، أقام مركز مدارس الأحد - الشميساني - جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية العرض المسرحي الأول لمسرحية «الملكة» يوم الجمعة ٢٠٢٠/٢/٢١ والذي شارك فيه ١٥٧ مشاركًا ومشاركة



عبله فايز نزال

عضو هيئة إدارية من عام ١٩٦٥ - ١٩٧١

أمينة صندوق اللجنة النسائية ١٩٦٥ - ١٩٧١



فقدت أسرة جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية سيدة فاضلة من الرعييل الأول المرحومة عبلة فايز نزال والتي كانت عضوا في الهيئة الإدارية في الفترة ١٩٦٥ - ١٩٧١ وأمينة صندوق اللجنة النسائية لنفس الفترة.

ونستذكر في الجمعية عملها الطيب فقد كانت صفحة مضيئة في تاريخ الجمعية وبخسارتها خسرت الجمعية والأسرة الأرثوذكسية سيدة فاضلة من سيدات المجتمع والتي كانت تخدم الجمعية ولجانها وأعمالها الخيرية بكل حب وتفان وإخلاص ، حيث واكبت بناء الجناح الإبتدائي ووضع حجر الأساس للمدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني بتاريخ ١٢/٧/١٩٦٥ برعاية وبركة غبطة البطريرك فينيديكتوس بطريرك الروم الارثوذكس، حيث منح آنذاك جميع أعضاء الهيئة الإدارية وسام القبر المقدس. وقد واكبت المرحومة الإنجازات التالية:

- تطور بناء المدرسة من أسوار وملاعب ومدرجات.
- شراء قطعة أرض إضافية ملاصقة لأرض الجمعية.
- تجهيز مخطط خاص ومستقل لرياض

الأطفال « روضة وهبة تماري ».

- بناء مركز للجمعية في أرض الجمعية «حي الأشرفية».

كما شاركت في لجان الإغاثة الرسمية التي تألفت بعد حوادث ايلول ١٩٧٠ وفي جميع نشاطات الجمعية الخيرية المختلفة من مساعدات للعائلات المعوزة والبازارات ونشاطات مدارس الاحد واللجنة النسائية.

رحم الله فقيدتنا المخلصة الوفية وأكثر الله من مثيلاتها الفاضلات المؤمنات معربين عن صادق تعازينا لجميع أفراد أسرتها الكريمة ونخص بالذكر أبناءها فادية ، أنور، ساميه، د. فاتن وسونيا حفظهم الله من كل مكروه.

صفقة القرن وتداعياتها على المنطقة جلسة حوارية نظمتها اللجنة الثقافية



القرارات الشرعية الدولية والاتفاقيات المبرمة، ويؤشر على عدم احترام إسرائيل للاتفاقيات، ولاسيما استمرارها في بناء المستوطنات. ووصف خبير القانون الدولي الدكتور انيس القاسم اطلاق تسمية « صفقة » بالمضلل والخطيئ، لأنها إعادة صياغة لمشروع بنيامين نتنياهو الذي طرحه عام ٢٠٠٩، وتستخدم لغة استعمارية مهينة.

ناقشت الجلسة الحوارية التي نظمتها اللجنة الثقافية - جمعية الثقافة والتعليم الارثوذكسية السبت ٢٢ شباط على مسرح فؤاد يخنم بعنوان: صفقة القرن وتداعياتها على المنطقة الآثار والتداعيات السلبية لخطة السلام الأميركية أو ما اصطلح على تسميته « صفقة القرن ». وقال النائب قيس زيادين: إن إعلان صفقة القرن يمثل إنذارًا للأمة العربية لكي تستيقظ، وأن أخطر ما تضمنته يتمثل بموضوع يهودية الدولة التي تكرر نظام دولة (الابرتهايد) أو الفصل العنصري، وكذلك موضوع سيطرة إسرائيل على غور الاردن خلافا لاتفاقية وادي عربة. وقال إن إلغاء حق العودة واعتبار القدس كاملة عاصمة لإسرائيل تجاوز على



الغوري الحقوق العربية الفلسطينية
وضرورة اتخاذ مواقف جادة وحازمة للتصدي
لهذه «الصفقة» ومواجهتها.
يشار إلى أن الجمعية تأسست عام ١٩٥٧، ومن
أبرز غاياتها مساعدة الطلاب المعوزين لتحصيل
مختلف العلوم، وتأسيس وإدارة المؤسسات
الخيرية والإنسانية، والحث على نشر الوعي
الاجتماعي والتمسك بأهداب الفضيلة والأخلاق.

وتحدث عن المعطيات الاساسية لهذه
«الصفقة»، من ابرزها غياب عنصري السيادة
والحقوق للفلسطينيين وعدم جواز
الاستيلاء على اراضي الآخرين بالقوة الذي
أقرته عصبة الامم والامم المتحدة وعدم
عودة اللاجئين وتفكيك المخيمات، وحق
تقرير المصير وعدم مصادرة الاملاك الخاصة.
واكد امين سر الجمعية المهندس إميل



رحله إلى دير السيدة العذراء ينبوع الحياة

وبعدنا نال الجميع بركة الأم ايرينيا رئيسة الدير، ثم انطلقت الشبيبة مرافقة سيادة المطران للوقوف على آخر مراحل العمل في المركز الأرثوذكسي المقام في جوار الدير. وقدم لنا المهندس معتز الشوارب شرحًا توضيحيًا عن المشروع ومراحل العمل فيه ضارعين نحو الناهض من بين الأموات أن يبارك إنجاز هذا المشروع الهام لخدمة الشبيبة ومدارس الأحد والرعية جمعاء. وبعد التقاط الصور التذكارية غادرت الشبيبة الدير محملين ببركة أم الحياة العذراء مريم وبركة سيادة المطران خريستوفورس على أمل العودة من جديد.

أقامت شبيبنا القديس بطرس ووالدة إله التابعتان لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسيّة، رحلتها السنويّة إلى دير السيدة العذراء ينبوع الحياة - دبين يوم الجمعة ٢٠٢٠/٢/١٤. حيث شاركوا أخوية الدير في القداس الإلهي الذي ترأسه سيادة المطران خريستوفورس الجزيل الإحترام وفي مائدة المحبة. وقد التقى أعضاء الشبيبة مع سيادته في جلسة روحية غنيّة أَوْضَحَ فيها أهمية معرفة الذات المبنية على التواضع مثل الرسول بولس. مؤكّدًا أيضًا على أهمية وجود الشبيبة في الكنيسة وأن يكونوا حجارة حيّة فيها.



من هم القديسون ؟

• بالصلاة لهم :



فيرا خميس

نؤمن أن القديسين أصبحوا مع المسيح ... نؤمن أننا متحدون معهم في مناولة القديسين ونصلي لهم لكي يساعدنا الله في كل وقت.

• بتقليدهم :

إن القديسين هم مثال لكيفية حياة الشخص أو الانسان بحسب الروح القدس ... نستطيع التعلم من القديسين فهم مثال الحياة المسيحية ... الشئ الوحيد الذي فعله القديسون جميعاً هو محبة الناس خاصة المحتاجين والفقراء ... القديسون تعلموا رؤية كل إنسان كصورة لله .

« لذا فإن مثالهم وما فعلوه في حياتهم يساعدنا لتصبح أحسن وأفضل مسيحياً » الكنيسة تكرم بعض الأشخاص الطيبين والعظماء وتدعوهم « قديسين » . لذا فإن مثالهم وما فعلوه في حياتهم يساعدنا لتصبح أحسن وأفضل مسيحياً . ويجب أن نُفكر معاً لنرى كيف نستطيع التمثل بهؤلاء القديسين :

• بتكريمهم :

نكرم هؤلاء القديسين بأخذ أسمائهم في العُمد ... نكرمهم بتسمية كنائسنا وأديرتنا بأسمائهم ... نكرمهم بوضع صورهم في كنائسنا وبيوتنا ... نكرمهم بإحياء القداديس في أعيادهم في الكنائس، ودائماً في كل قُداس إلهي نذكرهم .

لجنة الشبيبة الاجتماعية تقيم حفل إفطار محبة في يوم المحبة

الجميلة والمأكولات الشهية، كما قدمت الجوائز في الحفل من قبل الداعمين. كل الشكر لجميع أعضاء اللجنة على جهودهم.

أقامت لجنة الشبيبة الاجتماعية حفل إفطار محبة في يوم المحبة الجمعة ١٤ شباط في مطعم Gourmet Garden حضره ٨٥ شخصاً. كان اللقاء عائلياً استمتع فيه الحضور بالأجواء



أمي ... يا ملاكي

كلمات سعيد عقل غناء السيدة فيروز ألحان الأخوين رحباني

أمِّي... يا ملاكي يا حُبِّي الباقي إلى الأبد
وَلَمْ تَزُلْ يَدَاكَ أَرْجُوحتي وَلَمْ أزلْ وَلَدُ



يَرْنُو إِلَيَّ شَهْرُ وَيَنْطوي ربيعُ

أمِّي، وَأَنْتِ زَهْرٌ فِي عِطْرِهِ أَضِيغُ

وَإِذَا قَوْلُ: أمِّي أَفْتَنُ بي، أَطيبُ

يَرِفُ فَوْقَ هَمِي جَنَاحُ عَنْدَلِيبُ



أمِّي، نَبْضُ قَلْبِي! نِدايَ إِنْ وَجِعتُ

وَقَبْلَتِي وَحُبِّي أمِّي إِنْ وَلِعتُ



عَيْنَاكِ! مَا عَيْنَاكِ؟ أَجْمَلُ مَا كَوَّعَ فِي الْجَلْدِ!

أمِّي، يا ملاكي يا حُبِّي الباقي إلى الأبد

فاكهة الكمكوات (البرتقال الياباني)



أعدھا جابى عوض

فتناولها لا يكسب أي وزن زائد رغم تزويد الجسم بالكثير من السعرات الحرارية والطاقة.

• المحافظة على صحة القلب والشرايين: كونها

لا تحتوي على أي نسبة من الكولسترول.

• علاج التهابات المثانة والمسالك البولية وتسهيل عملية التبول.

• الحد من الامسك.

• علاج مشاكل المعدة وتخفيف الحرقه.

• تسريع شفاء بعض الأمراض التي تسببها الفيروسات ولا سيما الإنفلونزا.

القيمة الغذائية لفاكهة الكمكوات :

تحتوي فاكهة الكمكوات على الفولات، وحمض البانثوثينيك، وبريدوكسين، وربيوغلافين واليثنامين وفيتامين أ، هـ، والصوديوم والبوتاسيوم والنحاس والحديد والمغنيسيوم والمنغنيز والزنك والكاروتين والكربوهيدرات والكالسيوم والبروتين والألياف الغذائية.

معلومات عامة عن فاكهة الكمكوات:

فاكهة الكمكوات هي من أنواع الموالح، وهي فاكهة بلا بذور ويتراوح إرتفاع الشجرة ما بين ٢,٤ متر إلى ٤,٥ متر، ولا تتأثر الشجرة بإنخفاض الحرارة أو الصقيع. ينصح بتناول سبع حبات طازجة من ثمار الكمكوات يوميًا. تعتبر الكمكوات من أغلى الثمار حول العالم حيث تسمى في بعض الدول البرتقال الذهبي وإسمها العلمي هو (citrus japonica).

هي فاكهة تنتمي لعائلة الحمضيات ومذاقها حامض حلو وثمارها صغيرة الحجم حيث لا يتعدى وزنها عشرة غرامات ويشبه شكلها الخارجي البيضة وقشرتها ناعمة كقشرة المندلينا، تزرع في اليابان والصين وجنوب الولايات المتحدة واليونان وتحتوي على نسبة كبيرة من فيتامين C إلى جانب إحتوائها على كمية كبيرة من الألياف، ويمكن تناول الثمار بقشرها أو بدونه، ويمكن إضافتها للسلطات.

فوائد فاكهة الكمكوات:-

• محاربة السرطان: فاكهة الكمكوات غنية جدا بالفلافونيدات الرئيسية التي تقضي على المواد المسببة للسرطان، كما تحارب نمو الأورام السرطانية.

• محاربة السموم وتقوية جهاز المناعة: فهي تعتبر مضادة للأكسدة، وغنية بفيتامين C الذي يحارب نشاط الكائنات الحية التي تسبب العدوى بالجسم.

• تزويد الجسم بالمعادن: غنية بالحديد والبوتاسيوم والنحاس، فالحديد والنحاس يقيان الجسم من فقر الدم عبر رفع إنتاج كريات الدم الحمراء، ونقل الأكسجين إلى الجسم، أما معدن البوتاسيوم فيحافظ على معدل نبضات القلب وحفظ ضغط الدم عند المستوى الطبيعي.

• علاج حصوات المرارة والكلى: وبفضل بعض المواد الموجودة في القشرة تساهم في تفتيت الحصى في المرارة والكلى.

• إستعمالها في جداول الحميات الغذائية:

رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم
الأرثوذكسية وجميع أعضائها العاملين والمؤازرين
وأجهزتها التربوية والإدارية يشاركون أصحاب العزاء
حزنهم ويسألون الله أن يمنحهم الصبر، وإلى جنات الخلد

• آل عويس وآل المدني بوفاة المرحومة إيفلين حنا المدني أرملة المرحوم نجيب
ميخائيل عويس أحد مؤسسي جمعيتنا الحبيبة جمعية الثقافة والتعليم
الأرثوذكسية ووالدة الأم ايرينيا رئيسة دير السيدة العذراء ينبوع الحياة - دبين
ووالدة العضوين العاملين حنا وعماد عويس.

• الزميلة سوسن عابد من المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني بوفاة
والدها المرحوم ربحي محمود عابد.

• السيدة ناريمان مجروح الساحوري بوفاة عمها المرحوم سمعان المجروح أبو
إبراهيم.

• آل نزال بوفاة المرحومة عبله فايز نزال عضو سابق في الهيئة الإدارية ويتقدمون
من نجلها فايز ومن كريماتها فادية، أنور، ساميه، د. فاتن وسونيا بأحر التعازي.
• الزميل عمر الثوابية بوفاة والده المرحوم خلف سليمان عبد اللطيف الثوابيه.
• الدكتور ماهر زبانه عضو الهيئة الإدارية بوفاة ابن عمه المرحوم متري بشاره
زبانه في الولايات المتحدة الأمريكية.

• الزميلة بشرى خليفة من مدرسة الشميساني بوفاة والدتها في مصر؟

• تتقدم لجنة مدارس الاحد والشبيبة الروحية وبإسم جميع اللجان الفرعية
التابعة لها بأحر التعازي للسيدة كارولين الفاخوري عضو لجنة الخريجين برقاد
والدها إبراهيم الفاخوري، ضارعين لرب المجد القائم من بين الاموات أن يرتبه
مع مصاف القديسين وأن يتغمده الفقيده بالرحمة والعزاء لذويه.

الرب أعطى والرب أخذ فليكن إسم الرب مباركاً

مَنَّ الْمُعْطِي الْمَسْرُورَ يُحِبُّهُ اللَّهُ

بلغ مجموع تبرعات أصحاب الأيادي البيضاء
دعمًا لأعمال الجمعية الخيرية
تبرعات شهر كانون الثاني ٢٠٢٠
مبلغ ٥٤٧٥,٥ دينار

لهم كل المحبة والتقدير والامتنان من رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية

لأن المعطي المسرور يحبه الله
لمن يرغب بتبني طالب أو أكثر من الأسر ذات الدخل المحدود لتسديد
الرسوم الدراسية
أو المساهمة في تسديد جزء منها...
أسوة بمجموعات من خريجي المدرسة الوطنية الأرثوذكسية الذين
تكرموا بالالتزام إما بتسديد الرسوم سنويًا أو جزء منها، المبادرة
بالاتصال على الرقم ٩ / ٥٦٧٤٤١٨ - ٠٦
فرعي ٢٧

أعضاء اللجنة الثقافية

السيد جورج مشحور (المقرر) الأستاذ الدكتور يوسف مسنات (نائب المقرر)
وعضوية السيدات والسادة: م. جابي عوض، فيرا خميس جبران، أ. فاديا نصر، رولا نصراوين، ناصر
خوري، زياد العمش، غسان حبش، وعطاالله هنديله مدير العلاقات العامة.
التدقيق اللغوي أ.د. يوسف مسنات

الكنيسة أولاً

اختارها : ناصر الياس خوري

١٥ قَالَ لَهُمْ: «وَأَنْتُمْ، مَنْ تَقُولُونَ إِنِّي أَنَا؟» ١٦ فَأَجَابَ سِمْعَانُ بَطْرُسُ وَقَالَ: «أَنْتَ هُوَ الْمَسِيحُ ابْنُ اللَّهِ الْحَيِّ!». ١٧ فَأَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ لَهُ: «طُوبَى لَكَ يَا سِمْعَانُ بَنَ يُونَا، إِنَّ لَحْمًا وَدَمًا لَمْ يُعْلِنَنَّ لَكَ، لَكِنَّ أَبِي الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ ١٨ وَأَنَا أَقُولُ لَكَ أَيْضًا: أَنْتَ بَطْرُسُ، وَعَلَى هَذِهِ الصَّخْرَةِ أَبْنِي كَنِيسَتِي، وَأَبْوَابُ الْجَحِيمِ لَنْ تَقْوَى عَلَيْهَا (متى ١٦).

تفسيرها

دعاها بولس الرسول « كنيسة الله عامود الحق وقاعدته» (١ تيمو ٣: ١٥)، أجل إن الكنيسة هي جماعة المؤمنين ولكنها ليست أي جماعة بل هي الجماعة التي تجتمع حول الكأس المقدسة وتعليم الرسل، وكانوا يواظبون على تعليم الرسل والشركة وكسر الخبز والصلوات. (أع ٢: ٤١)، وهذا ما نسميه بالتقليد الرسولي، وفي هذا يقول القديس إيرينوس (القرن الثاني الميلادي) : الرسل استلموا تقليدهم من المخلص، بينما الكنيسة استلمته من الرسل، والرسل سلموا الوديعة إلى الأساقفة بوضع الأيدي عليهم، وتوالى هذا التقليد عبر الأجيال.

الكنيسة الأرثوذكسية، بكل تواضع وبمحببة صادقة لكل الجماعات المسيحية الأخرى، تقدّم نفسها على أنها الكنيسة التي بناها يسوع المسيح نفسه، كنيسة العهد الجديد، وامتدت في التاريخ محفوظة من الروح القدس الذي قادها وأرشدتها عبر المجامع المقدسة وتعاليم الآباء لتقول ما تعلمته من الرب ورسله الأطهار قولاً مستقيماً في العقيدة والعبادة والحياة بغية تقديس المؤمنين وإرشادهم إلى الخلاص.

نلاحظ بداية أن السيد له المجد أراد أن يعرفه رسله وتلاميذه كما أراد هو أن يعرّف عن نفسه، ومن هنا جاء السؤال من يقول الناس أني أنا هو؟ فكان جواب بطرس قاطعاً أنت المسيح ابن الله الحي، فطوبه الرب على اعترافه الذي ما كان نتيجة تأمل عقلاني بل إعلاناً إلهياً للجماعة المسيحية الأولى وقد عبرت عن إيمانها الراسخ كالصخر على لسان بطرس الملقب بالهامة، الإيمان بالوهية السيد ليس أمراً ثانوياً في المسيحية بل هو أساس الإيمان بسر الثالوث القدوس الذي هو أصل عقيدة الكنيسة والحياة المسيحية ومبتغائها الأخير..

أمام قول السيد «على هذه الصخرة أبني كنيستي»، يطرح السؤال الأهم، هل لا تزال هذه الكنيسة التي بناها يسوع، كما جاء في العهد الجديد، قائمة إلى يومنا هذا أم أنها زالت من الوجود؟ لا شك أن الإجابة على هذا السؤال واضحة كتابياً، فالكنيسة بشهادات نصوص العهد الجديد المتعددة تؤكد أن الروح القدس ماكنث بها إلى الأبد ولذلك فإن «أبواب الجحيم لن تقوى عليها» أي أنها تبقى أمينة على الوديعة مهما تكالبت عليها قوى الشر، ولذلك

الإخراج الفني

والطباعة

مطبوعة رفيدي



Rafidi Print

www.rafidiprint.com

جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

Orthodox Educational Society

هاتف: ٥٦٧٦٥٨٩ / ٥٦٧٤٤١٨ / ٩

البريد الإلكتروني

info@oes.org.jo

الموقع الإلكتروني

www.oes.org.jo

https://web.facebook.com/Groups
/330184267103467

رسالة المحبة

إعداد وحرير

اللجنة

الثقافية

