



# رسالة المحبة

عطاء.. تطور.. تميز

العدد (٢٥٧) السنة الثانية والعشرون تشرين الأول ٢٠١٦

نشرة داخلية خاصة بالأعضاء تصدرها  
جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

يوحنا ١٥، ١٢

( هذه وصيتي أن تحبوا بعضكم بعضاً كما أحببتكم )

## الأيادي البيضاء في مسيرة معونة الشتاء

٢٠١٥-٢٠٠٧

السيد  
مشيل دحدل  
٢٠١٥



الدكتور  
فؤاد بجالي  
٢٠١٤



السيد سمير  
منصور  
٢٠١٣



السيد  
ميشيل الصايغ  
٢٠٠٨



الأستاذ عيسى نينو  
٢٠١٢



المهندس  
عازر فانوس  
٢٠١١



السيد  
غسان نقل  
٢٠١٠



سمو الأميرة  
عالية الطباع  
٢٠٠٩



السيدة  
تيماء خوري  
٢٠٠٧



# الطغمت الملائكية

من كتاب ظهورات وعجائب

ملائكية إعداد مكتب مدارس

الأحد والشبيبة الروحية

يقول القديس يوحنا الذهبي الفم: «إن الله هو كائن أزلي لا حاجة لديه، وقد أبدع الملائكة، رؤساء الملائكة والجواهر غير الجسدية جميعاً، بسبب صلاحه فقط».

فمن هم الملائكة وما هو عملهم، وما هي علاقتهم مع البشر؟ تُعطينا الكنيسة الأرثوذكسية بعض الإجابات الإيضاحية المفيدة من خلال كتاب ظهورات وعجائب ملائكية.

## المراتب

حشد الملائكة منظم وينقسم إلى طغمت متعددة. كل طغمة تُنجز خدمة ليتورجية خاصة وتمتلك اسماً خاصاً وأسماءها موجودة في الكتاب المقدس. في سفر أشعياء النبي تُوصف لمرّة أولى وفريدة طغمة السيرافيم ذوي الستة الأجنحة تحيط بالعرش الجليل لله (أشعياء ٦، ٢-٧). بولس الرسول أيضاً في رسالته إلى أهل كورنثوس يسمي أربعة مراتب ملائكية: العروش، الأرباب، الرئاسات، والسيادات (كورنثوس ١، ١٦)، في حين أنه في موضع آخر يذكر رؤساء الملائكة (اتس ٤، ١٦)، ويذكر القوات والملائكة في (رو ٨، ٣٨).

سائر الطغمت السماوية تُدعى ملائكة (الذي يعني حاملو البشارة)، التي بحسب الشهادات الكتابية يبلغ عددها تسع طغمت، وقد تكلم عنها القديس ديونيسيوس الأريوباغي في مؤلفاته وربّتها في رئاسات مثلثة الأجواق كما في التوزيع التالي:

الرئاسة الأولى: سيرافيم، شيروبيم، عروش

الرئاسة الثانية: أرباب، قوات، سلطات

الرئاسة الثالثة: رئاسات، رؤساء ملائكة، ملائكة.

إن جميع القوات السماوية تنخرط في أجواق بطريقة ثالوثية وتقف إلى جانب الثالوث القدوس ثالوثياً، كما يؤكد القديس نيكيتاس ستيثاتوس. أقرب هذه الطغمت وأولها في الترتيب إلى الثالوث القدوس هي السيرافيم، الشيروبيم والعروش، خاصيتها معرفة السماويات وعملها الرئيسي هو تسبيح التهليل اللائق بالله. الثانية في الترتيب هي الأرباب، القوات والسلطات، خاصيتها القيام بالعجائب وعملها الرئيسي هو التسبيح المثلث التقديس: «قدوس، قدوس، قدوس». الثالثة في الترتيب والموجودة فوقنا وتحت الرتبة الثانية هي الرئاسات، رؤساء الملائكة والملائكة، خاصيتها تنفيذ الخدم الإلهية وعملها الرئيسي هو التسبيح «هللوا».

إن الطغمت الملائكية التي هي «أنوار عقلية ثانية من النور الأول الذي لا بدء له الحاوي النور» (القديس يوحنا الدمشقي)، تتناقل تراتبياً الإنارة والمعرفة الواحد للآخر. والأدنى مرتبة ينقلونها لنا نحن البشر. وهكذا فإعلانات الله وأسراره تعلمها المراتب الأعلى للمراتب الأدنى. ولكن في الحياة الآتية، كما يؤكد لنا القديس اسحق السرياني، سوف تُلغى هذه الطريقة في النقل، لأن كل واحد سيتقبل النعمة، والتقديس والمسرة السماوية من المسيح ذاته، بما يتناسب دوماً مع استحقاق الشخص ودرجة تقبله التي سيمتلکها.

## العمل

عمل الملائكة الأساسي هو التمجيد المستمر لله. عملها أيضاً هو الخدمة في الأحداث الكبيرة للتدبير الإلهي والاهتمام بخلص البشر. لم يفرض الله العمل التمجيدي على الملائكة ولم يُعط لها كوصية. إنه أمر تلقائي تماماً ينبع منها ذاتها حين تنظر باندهاش إلى جمال وجه الله وعظمة خليقته. في الكتاب المقدس شهادات عديدة على هذا العمل التمجيدي.

## معوونة الشتاء



السيد ابراهيم نينو

ما نقدمه سيسعد أناساً وجوهم  
حزينة، أجسادهم متعبة،  
لياليهم مزعجة، وأيامهم  
ساعات خالية من حلم ومن  
أمل.

فلنكن المجيبين لمن ينادوننا كي  
لا نترك الآخرين فريسة للحزن وكي لا يترعرع  
الجوع في الحارات والأزقة.

دعونا نلبي نداء ربنا يسوع المسيح الذي يدعونا  
الى محبة بعضنا بعضاً. دعونا نمسح دموع  
الحزاني، نزرع الأمل، نحارب الجوع وتقهر  
الأسى. دعونا نعلم أبناءنا الحب، ننمي فيهم القيم  
الإنسانية، الشهامه واحترام الآخرين. دعونا  
نعلمهم كيف يزرعون بسمه الأمل على شفاه  
الآخرين من اخوتنا في الانسانية جميعاً بلا استثناء.

لأننا نتمنى أن يكون الأردن الوطن الأجل  
والأطيب، المعادلة الصعبة، ومعبد الحب الأول  
والأخير وما بينهما، فنحن مهما أحببنا، لن نحب  
وطناً ولا أحداً كما نحب أردننا الغالي.

ولأننا نتمنى أن نفعّل حب أبنائنا لوطننا، علينا أن  
نهيء لهم سبل ممارسة خدمات تطوعية يقدمونها  
للمجتمع ولو بشكل دوري حتى نرسخ في أذهانهم  
حب الوطن ونعلمهم تجسيد هذا الحب بالأفعال  
الطيبة، الرعاية المستمرة، التفاني بالعمل، حب  
الآخرين الأقل حظاً بنفهمهم ومساعدتهم، سواء  
كانوا أقل حظاً من الناحية المادية أو الاجتماعية  
أو الصحية من خلال العطاء المادي والمعنوي.  
ما دفعني للكتابة عن أهمية الخدمة التطوعية هو  
قرب انطلاق حملة معونة الشتاء آملاً أن ننتهزها  
فرصة كي نمد يد المساعدة للأقل حظاً مؤمنين أن

## الخلفية التاريخية لمعوونة الشتاء

توزيع المعونة في العام ١٩٦٥ تقوم بموجبه  
لجنة خاصة من المرشدين الاجتماعيين بإعداد  
قوائم خاصة بالعائلات المستهدفة بها وأماكن  
تواجدهم. وقد بلغ عدد العائلات المستفيدة من  
المعونة عام ٢٠١٥ حوالي ٥٠٠ عائلة موزعين  
في عدة مناطق من العاصمة. ويأتي هذا النشاط  
السنوي تجسيدا لأحد أهداف الجمعية حسب  
نظامها الأساسي.

« بمد يد المساعدة للمعوزين وضمن

الإمكانات المتاحة لدى الجمعية»

كانت البداية عندما ساهم ستة عشر عضواً عاملاً  
بالجمعية بالمشاركة في حملة معونة الشتاء  
التي أشرفت عليها وزارة التنمية الاجتماعية  
عام ١٩٥٩ مما كان له أطيّب الأثر في نفوس  
المسؤولين بالوزارة لأنه يأتي تجسيدا لعمل الخير  
ومساعدة الأسر الأقل حظاً في المجتمع الأردني.  
وبعد تأسيس الجمعية عام ١٩٥٧ تواصلت فعاليات  
المعونة التي ساهمت فيها بقدر كبير سيدات اللجنة  
النسائية والشبيبة ومدارس الأحد.

وقد تم إعداد نظام خاص يحدد أهداف وأسس

## تجمع الشبيبة العام « هلاً لوين »

الأب الروحي، إقتناء الفصائل و إنكار الذات، التأكيد على أهمية قراءة الكتب المقدسة وكتب الآباء القديسين، ومواضيع اخرى تهم مستقبل الكنيسة المتمثل بشباب هذا العصر.

عرضت المواضيع على شكل ألعاب حفزت المشاركين الى ايجاد حلول من آباء الكنيسة القديسين مما أثار دهشة وإعجاب المشاركين.

في نهاية اللقاء باركنا قدس الارشمندريت خريستوفوروس عطاالله و أنعش روحنا بكلماته حول الكنيسة الملجأ الأمين في بحر هذا العالم الهائج، وأكد على أن الكنيسة هي طريق الخلاص الوحيد عن طريق الأسرار المقدسة.

ساد الجو الأخوي من كافة الشبيبات على التجمع مما أكد على ان عائلة المسيح رغم بعد المسافات يجمعها حبها و ايمانها برب المجد.

إعداد التقرير : أنضوني هندية

نظمت شبيبة القديس بطرس التابعة لجمعية الثقافة و التعليم الأرثوذكسية تجمعها الخامس في المملكة والذي شارك فيه الشبيبة و الكشافة الأرثوذكسية في المدرسة الوطنية الارثوذكسية/ الشميساني في السابع من شهر تشرين الأول لعام الفين و ستة عشر و كان بعنوان «هلاً لوين».

تضمن هذا النشاط دعاء قدس الأب ذيوذوروس حداد تلاه كلمة راعي الحفل رئيس الهيئة الادارية لجمعية الثقافة و التعليم الأرثوذكسية الدكتور إحسان حمارنة الذي أثنى بدوره على أهمية هذه اللقاءات في الوجود المسيحي في المنطقة، تم عرض فلم قصير عن نشاطات الشبيبة السابقة.

تخلل هذا النشاط مواضيع مهمة لتحديد وجهتنا كمسيحيين نسعى الى حياة الكمال و مشاركة السيد في مجده الإلهي. تناول اللقاء مواضيع كأهمية



## التحديات المستقبلية وسبل مواجهتها في الأردن

بالمزيد من هذه اللقاءات الثقافية المفيدة .  
وفي نهاية اللقاء سلم رئيس الهيئة الإدارية درع  
الجمعية للمهندس سمير حباشنة شاكراً معاليه على  
تأليته دعوة الجمعية لهذا اللقاء .



نظمت اللجنة الثقافية لقاءً ثقافياً حول «التحديات  
المستقبلية وسبل مواجهتها في الأردن» القاها  
معالي المهندس سمير حباشنة بحضور رئيس  
الهيئة الإدارية الدكتور احسان حمارنه ومقرر  
اللجنة الثقافية السيد الياس نينو وعدد من الأعضاء  
العاملين والمؤازرين وأصدقاء الجمعية، وقد  
قدم الأستاذ الدكتور يوسف مسنات ضيفنا  
الكريم موجزاً سيرته الثقافية وخلفيته السياسية  
والمناصب التي تقلدها. وبعد ذلك تحدث الضيف  
بأسلوبه الشيق عن المرحلة التي نعيش مشيراً الى  
أن الأردن يعيش بحكمة قيادته أمناً مستقراً ضمن  
محيط ملتهب. وقد دار حوار صريح ومفيد بين  
الجمهور ومعاليه حول مضمون المحاضرة.  
استمتع الحضور في هذا اللقاء الثقافي وطالبوا



## نشاط مميز ولقاءات مثمرة للجنة توثيق تاريخ الجمعية

### برئاسة قدس الإيكونومس قسطنطين قرمش

يوسف مسنات، فوزي شنوده، ا. صليبا إمسح، موسى سنداحه، وعطالله هندیله. وقد عقدت اللجنة برئاسة قدس الإيكونومس قسطنطين قرمش ثلاثة اجتماعات ونسبت للهيئة الإدارية بتكليف السيد يوسف هندیله بالعمل على تجهيز المادة لخبرته من خلال عمله في الجمعية لمدة تزيد على ١٥ عاماً. وتحقيقاً لذلك فقد عقدت اللجنة المشار إليها عدة لقاءات لتوثيق المعلومات مع بعض الأخوة المؤسسين وأعضاء هيئات إدارية سابقين وهم السادة: السيد خليل جوعانه، عضو هيئة تأسيسية وعضو هيئة إدارية لمدة ست سنوات، والسيدة ميسر قسوس طرزي أول مديرة للمدرسة الوطنية الأرثوذكسية والتي تأسست عام ١٩٦٠، م. باسم فؤاد فراج وم. باسم كامل حمارنه، والسيد قسطندي فؤاد يغنم، والسيد مروان إيليا نقل، والسيد موسى ميشيل سنداحه والسيد زكي بني نورسي.

بناءً على إقتراح من قدس الأب قسطنطين قرمش، وفي أسرع قرار إتخذته الهيئة الإدارية يوم ١٤/٤/٢٠١٦ وهو يوم الإحتفال بإفتتاح المبنى الثقافي الرياضي أحد أهم منجزات جمعيتنا الحبيبة، قررت الهيئة الإدارية في جلستها رقم ٢٠١٦/١٢/٢٠١٦ تاريخ ٢٠١٦/٥/٩ تشكيل لجنة وتكليفها السير في إعداد المادة الخاصة بكتاب توثيقي شامل ومتميز يسرد تاريخ جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية منذ تأسيسها عام ١٩٥٧ ولغاية تاريخه يوضح إنجازاتها المتميزة وطنياً وأرثوذكسياً في تاريخ الأردن ورعايتها للتعليم والنهضة الأرثوذكسية ويسلط الضوء على المؤسسين وجميع من عمل بالجمعية من هيئات إدارية وأعضاء عاملين ولجان ومؤازرين وداعمين ومتبرعين وعن مؤسساتها التعليمية وتتكون اللجنة من السادة:

قدس الأب قسطنطين قرمش «المقرر»، الياس نينو، م. عازر فانوس، د. عوده الحلته، ا.د.



## دفل تكريم الطلبة المتفوقين

بحضور رئيس الهيئة الإدارية الدكتور إحسان حمارنة وأعضاء الهيئة الإدارية ومديرة المدرسة السيدة مي القسوس والهيئة التدريسية وحشد من أولياء أمور الطلبة، كرمت جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية الطلبة المتفوقين أكاديمياً حيث تم توزيع الشهادات التقديرية والمكافآت المالية على المتفوقين في امتحان شهادة الثانوية العامة و امتحان شهادة الثقافة البريطانية السبت الموافق ٢٠١٦/١٠/١٥ . كما وزعت شهادات التميز والمكافآت المالية على طلبة الصفوف من السادس وحتى الحادي عشر الذين حصلوا على المراكز الثلاثة الأولى. ووزعت الشهادات التقديرية والجوائز على الطلبة المتفوقين في امتحان اللغة الفرنسية Delf والطالبات المتميزات في المسابقات الفنية العالمية. وقد بدىء الحفل بكلمة مديرة المدرسة التي رحبت فيها برئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية وبالحضور من الأهالي ، وهنأت المتفوقين ، ثم ألقى رئيس الهيئة الإدارية كلمة توجيهية حث فيها الطلبة على التفوق والتميز في جميع المجالات وهنأ المتفوقين . بلغ عدد الطلبة المكرمين اثنين وخمسين طالباً وطالبة.



## بطولة مديرية عمان الأولى لكرة الطاولة



حقق أبطال فريق كرة الطاولة مراكز متقدمة ضمن بطولة مديرية عمان الأولى وجاءت النتائج عن النحو الآتي :

الطالب فادي عيسى ساعاتي المركز الأول وميدالية ذهبية، وكأس الفردي لبطولة المرحلة الأساسية الدنيا الطالبان الياس احسان عنكي وسيف قاقيش المركز الأول والميداليات الذهبية، وكأس الزوجي للمرحلة الأساسية العليا الطالب راجي عيسى ساعاتي المركز الثاني والميدالية الفضية للمرحلة الثانوية. رافق الفريق الاستاذ معن مزاهرة. كما فازت الطالبتان عناية كمال وليلى زريقات بالمركز الثاني لبطولة الزوجي للريشة الطائرة للمرحلة الأساسية العليا وحصلتا على الميداليات الفضية

## احتفال عيد رفع الصليب المكرم

بدعاء قدس الأب اليكسيوس قاقيش منسق التربية الدينية المسيحية وكلمة ترحيبية لمديرة المدرسة، ومن ثم اسكتش عن عيد الصليب، وبعد ذلك تراتيل عيد الصليب من طلبة المرحلة الأساسية (تدريب قدس الأب اليكساندروس مخامرة)، ومن ثم تم مباركة الرمان واشعال النار في ساحة المدرسة بمشاركة كشافة كنيسة دخول السيد الى الهيكل.

تحت رعاية رئيس الهيئة الادارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية الدكتور احسان حمارنة ومندوبة عنه السيدة نهى شنودة احتفلت المدرسة الوطنية الأرثوذكسية الشميساني بعيد رفع الصليب المكرم السبت ٢٠١٦/١٠/٨ بحضور مديرة المدرسة السيدة مي القسوس وعدد من رئيسات الأقسام والمعلمين وأولياء الأمور. بدأ الاحتفال



## بطولة مديرية عمان الأولى لكرة السلة للمرحلة الأساسية العليا

منها مدرسة الفريز، تراسنطة، الرشيد، العقيق المطران، الفريد، شكري شعشاعة، العروبة، الكلية العلمية الاسلامية، ابو هريرة معاذ بن جبل، بالاضافة للمدرسة الوطنية الارثوذكسية. وقد استضافت مديرة المدرسة السيدة مي قسوس الطلبة اعضاء الفريق والمدرّب ومنسق التربية الرياضية، وهنأت الطلبة و قسم التربية الرياضية على هذا الانجاز الرياضي المميز.

حقق فريق المدرسة الوطنية الارثوذكسية كاس المركز الاول لبطولة كرة السلة للمرحلة الاساسية العليا والميداليات الذهبية في البطولة التي تنظمها مديرية التربية والتعليم لعمان الاولى في صالة الملكة زين الشرف بعد الفوز في المباراة النهائية على فريق الكلية العلمية الاسلامية بنتيجة ٣٠ - ٢٧ باشراف المدرّب نايف عصفور. شارك في البطولة بعض المدارس الحكومية والخاصة



## توعية الطلبة بالانتخابات البرلمانية الاردنية



الثلاث ومعنى مصطلحات مختلفة متعلقة بالعملية الانتخابية (مثل المرشح والدائرة والقائمة)، بالإضافة إلى خطوات عملية الانتخاب. كما أجاب م. عربيات على الكثير من الأسئلة التي طرحها الطلاب. وقد تم تكريم المهندس المثني من قبل الفاضلة مي قسوس مديرة المدرسة، وشكرته على ما قدمه من توعية لأبنائنا بأمور تهم الوطن والمواطن.

أشرف على النشاط الفاضلة دينا رعد-يغيم مسؤولة شؤون الطلبة، والسيد داهود دبابنة مساعد المدير لشؤون الأمن والسلامة.

نظمت المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني محاضرات توعوية عن الانتخابات البرلمانية الأردنية لطلبة جميع الصفوف يومي السبت والإثنين (١٧ و ١٩/٩/٢٠١٦)، وذلك لتعريف الطلبة بما يجري حولهم من حدث وطني تاريخي هام، وتوضيح العديد من الأمور المتعلقة بعملية الانتخابات البرلمانية الأردنية وربطها بانتخابات مجلس الطلبة في المدرسة. كما هدفت المحاضرات إلى خلق وعي بين الطلبة عن أهمية المشاركة في الانتخابات، والتأكيد على دورهم في تعزيز فكرة «الانتخاب حق وواجب ومسؤولية وطنية» لدى كل من هو بالغ حولهم وتشجيعه على التصويت.

قدّم المحاضرات المهندس المثني عربيات، من التحالف المدني لمراقبة الانتخابات «راصد» حيث شرح دور مجلس النواب في السطات



برعاية رئيس الهيئة الإدارية

الدكتور احسان عيسى حمارنة

نتشرف بدعوتكم لحضور

افتتاح البازار الخيري السنوي

والذي تقيمه اللجنة الاجتماعية والنسائية

الأربعاء ٢٠١٦/١٢/٧ الساعة العاشرة صباحا

في المركز الثقافي الرياضي-القاعة الكبرى

يستمر البازار حتى الساعة السادسة مساء

ميلاد مجيد وكل عام وانتم بالف خير



البازار

الخيري

السنوي



## زيارات

### زيارة السيدة ديلا تماري



تم استقبال السيدة ديلا تماري من قبل نائب رئيس الجمعية السيدة نهى شنوده ومقرر الهيئة الإدارية السيدة نيرمين سنداحة وعضو الهيئة الإدارية السيد خليل نصر ومديرة واداريات الروضة ومجموعة من اطفال بستان. تم اصطحاب الضيفة بجولة لجميع مجموعات تمهيدي، قدم الاطفال خلالها فقرات متنوعة. بعد انتهاء الجولة تم استقبال الضيفة بمكتب المديرية حيث تم تسليم درع شكر وهدايا لبناتها. كما تم ترتيب برنامج للبنات لمشاركة الأطفال بنشاطات مختلفة ضمن البرنامج اليومي.



## احتفالات

### يوم الطفل العربي



بمناسبة احتفالات المملكة بأسبوع الطفل العربي أقامت الروضة احتفالاً شارك فيه الأطفال بإرتداء الملابس العربية وأداء الأناشيد والدبكات العربية في ساحة الروضة لجميع مجموعات بستان وتمهيدي، وبعدها تم القيام بأخذ الصور الجماعية التذكارية وتناول المأكولات والمشروبات الشعبية يوم السبت ٢٠١٦/١٠/٨.

### حفلة تنكرية

تم الترتيب لحفلة تنكرية يوم الأثنين ٢٠١٦/١٠/٣١ حيث قام الأطفال بتبادل الحلوى وأخذ الصور الجماعية في قاعة الروضة.



## النشاطات

### زيارة متحف السيارات الملكي



قامت جميع مجموعات بستان بزيارة تعليمية إلى متحف السيارات في حدائق الحسين خلال الأيام الأثنين والثلاثاء والأربعاء ١٧-١٨-٢٠١٦/١٠/١٩.

- تحت رعاية رئيس جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية الدكتور احسان حمارنه تم توزيع الحوافز على الطلبة المتفوقين وبحضور أعضاء الهيئة الإدارية ، يوم السبت الموافق ٢٠١٦/١٠/٨ .



- تم الاحتفال بعيد الصليب المكرم تحت رعاية رئيس جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية الدكتور احسان حمارنه وبحضور أعضاء الهيئة الإدارية وأولياء أمور الطلبة حيث قام الأب اثناسيوس قاقيش بمباركة الاحتفال، يوم الخميس الموافق ٢٠١٦/١٠/١٣ .



- مشاركة طلبة الصف الرابع والخامس الأساسي في قداس عيد الصليب المكرم في كنيسة تجلي المخلص الارثوذكسية، يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/٩/٢٧ .
- الاحتفال بمناسبة عيد المعلم، يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٦/١٠/٥ .

نظمت لجنة الشبيبة النسائية رحلة إلى منطقة المغطس حيث تعرفوا على تاريخ المنطقة الديني والتاريخي المقدس واستمعوا إلى شرح من أحد الأدلاء السياحيين من هيئة موقع المغطس ، وتناولوا طعام الغداء في بيت الضيافة الروسي . بلغ عدد المشاركين ٤٨ شخصاً وتم رصد ريع النشاط لصندوق التكافل التابع للجمعية .



### أعلان

تعلن لجنة الشبيبة النسائية عن توفر كتاب اطباق شهية لسفرة صيامية بـ ٥ دنانير



### أعلان

تعلن لجنة الشبيبة النسائية عن توفر اكياس حرارية | لحفظ الطعام ساخنأ، سعر الطقم الواحد ( ٣ قطع ) ٢٥ ديناراً .



على الراغبين بالشراء بالاتصال بمكتب الجمعية على هاتف ٥٦٧٦٥٨٩ أو ٩ / ٥٦٧٤٤١٨ فرعي ١٧

## فيتامين د Vitamin D



د. عودة السلطان

### الأعراض و الأمراض التي يسببها نقص فيتامين د :

تأخر نمو العظم و التسنين ، الآلام المزمنة ، الكساح لدى الأطفال ، مرض لين العظام و هشاشة العظام لدى الكبار ، تساقط الشعر ،

ارتفاع ضغط الدم و ألم المفاصل و العظام ، الصداع النصفي و التشنجات و ضعف العضلات كما يتسبب في كثير من الأمراض كعضلة القلب و مرض تصلب اللويحي و تعدد الكسور في عظام الجسم و زيادة نسبة كبيرة من الأمراض مثل انفصام الشخصية و الإكتئاب و الخرف و الزهايمر و غيرها الكثير

### التشخيص: و يتم ذلك ب:

- أخذ السيرة المرضية من الأعراض لدى المريض .
- فحوصات مخبرية لنسبة الكالسيوم و الفسفور و المغنسيوم في الدم ، و كذلك وظائف الكلية .
- عمل أو قياس مستوى الفيتامين بالدم .
- الصور الشعاعية للعظام و الرنين المغناطيسي و النووي .

• قد يحتاج إلى فحص تخطيط القلب للتأكد من زيادة أو نقصان الكالسيوم و تأثيره على عضلات و وظيفة القلب

**العلاج :** يتم بعد إستشارة الطبيب بإعطاء المريض فيتامين د بجرعات معينة و حسب نوعية المرض . و تحت الإشراف الطبي .

**الوقاية :** تتم بالغذاء المتوازن من الأطعمة و الأغذية التي تزود الجسم بالكالسيوم و الفسفور و المعادن كما ذكر سابقا مع التعرض لأشعة الشمس و الإنتباه و الحذر عند تناول بعض العلاجات و الأدوية التي تؤدي الى نقصان الفيتامين و الأملاح و المعادن .

### الوقاية دائما خير من قنطار علاج

هو أحد الفيتامينات التي يحتاجها الإنسان حيث له دور أساسي و حيوي في المساعدة على بناء الجسم من الخلايا و العظام . و هو من مجموعة الفيتامينات السيكوسترويد التي تذوب في الدهون و له عدة أشكال: فيتامين D<sub>2</sub> كالسيفرول عن طريق الغذاء فيتامين D<sub>3</sub> كالهيدوكولسترول عن طريق الجلد و من هنا لقب بفيتامين أشعة الشمس .

**أهمية و وظيفة فيتامين د :** إن الوظيفة الأساسية هي الحفاظ على توازن المعادن في الجسم للحفاظ على عظام قوية و ذلك بالمحافظة على مستويات الكالسيوم و الفسفور في الجسم حيث يعزز إمتصاص الكالسيوم و الفوسفات من الأمعاء الدقيقة و يعمل كذلك على إعادة الإمتصاص في الكلية و يتحكم في دخول و خروج المعادن في العظام ، و له أيضا دور هام في تنظيم عمليات نمو الخلايا و زيادة نشاط جهاز المناعة بما في ذلك منع نمو الخلايا السرطانية .

**مصادر فيتامين د :** يمكن الحصول عليه من الأطعمة المختلفة مثل صفار البيض و الألبان و الأسماك و خاصة السلمون و التونة و الكبد و زيت كبد السمك . كما يمكن الحصول عليه من خلال عرض الجلد لأشعة الشمس .

### الأسباب التي تؤدي إلى نقص فيتامين د :

- أي شخص يمتلك جلدا داكنا أو يعيش في أماكن مظلمة و لا يحصل على كمية كافية من أشعة الشمس
- البدانة و زيادة الوزن
- المسنون و كبار السن
- أمراض المعدة و الأمعاء التي تسبب صعوبة و نقصا في الإمتصاص .
- أمراض الكلى
- تناول الأدوية من الكورتيزون و بعض أدوية الصرع

(التوبة والاعتراف، الاتضاع، المصالحة مع الآخرين، قراءة المطالبسي والكتب المقدسة، الصوم والصلاة، طهارة الجسد)، كما والحفاظ عليه بداخلنا أطول فترة ممكنة بالابتعاد عن الخطايا والصلاة المستمرة.

إذاً هو نفسه ذبيحة الرب يسوع المسيح على الصليب بغض النظر عن الزمن. ونحن بدورنا نتذكرها ونحياها في كل قداس الهي، فهي ذبيحة حية بسبب وجود المسيح حاضراً بالذبيحة الإلهية بيننا.

إختارتها سائدة الشامي



**ماذا نقصد بقولنا «خبزنا الجوهري أعطنا اليوم» ؟**

- إنه جسد ودم الرب، إنه الغذاء الروحي سرّ الشكر الإلهي (الافخارستيا) وهو احد أسرار الكنيسة السبعة.

**ماذ ينتفع المرء من تناول جسد ودم الرب؟**

- إنه لغفران الخطايا «لأنّ هذا هو دمي الذي للعهد الجديد الذي يسفك من أجل كثيرين لمغفرة الخطايا» (متى ٢٦: ٢٨).
- انه للثبات في المسيح والتقوية ضد التجارب (يو ٦: ٥٦) «من يأكل جسدي ويشرب دمي يثبت فيّ وأنا فيه».
- إنه للحياة الأبدية «من يأكل جسدي ويشرب دمي فله حياة أبدية، وأنا أقيم في اليوم الأخير» (يوحنا ٦: ٥٤).

**هل الخبز والخمر يتحولان حقاً لجسد ودم الرب أم هما رمز فقط؟**

- كيف للخبز والخمر العاديين أن يغفرا الخطايا ويعطيا حياة أبدية؟ فهل إذا شربنا زجاجة نبيذ نخلص!
- خذوا كلوا هذا هو جسدي... (متى ٢٦: ٢٦) فلم يقل هذا يرمز إلى جسدي ودمي، إذ يتحولان بطريقة عجائبية غير منظورة. كون الرمز لا يستطيع أن يغفر خطايا.
- «من أكل هذا الخبز أو شرب كأس الرب بدون استحقاق، يكون مجرماً في جسد الرب ودمه» (١كور ١١: ٢٧-٣١) فكيف يكون مجرماً في حقه لو لم كن الله نفسه!

**كيف نتهيأ لناخذ جسد ودم الرب باستحقاق؟**

بالاستعداد الروحي والجسدي عن طريق:

## أعضاء اللجنة الثقافية

السيد الياس شفيق نينو (المقرر) ، الاستاذ الدكتور يوسف متري المسنات (نائب المقرر)  
**وعضوية السيدات والسادة:** الاستاذ سالم عيسى نجمه، م. جابي عوض د. عودة أيوب السلطان ، م. يوسف نخله هنديله،  
ندين النمري عكاوي، سائدة الشامي كشك والاستاذ عطاالله أنضوني هنديله مدير العلاقات العامة في الجمعية.  
التدقيق اللغوي : أ.د. يوسف متري مسنات

مَنْ التَّعْطَى التَّسْرُورَ يُحِبُّهُ اللهُ

بلغ مجموع تبرعات أصحاب الأيادي البيضاء  
دعماً لأعمال الجمعية الخيرية  
لشهر تشرين الأول ٢٠١٦  
مبلغ ٢٧٦٥ ديناراً

### أحر التقاضي

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

- السيدة أمل حداد قاقيش عضو الهيئة الإدارية بوفاة المرحوم آمال عيسى قاقيش والد زوجها العميد عيسى قاقيش .
- السيد سالم عيسى نجمة عضو الهيئة الإدارية بوفاة ابنة عمه المرحومة زها جريس سالم نجمة
- الأستاذ الدكتور يوسف مسنات نائب مقرر اللجنة الثقافية بوفاة ابنة خاله المرحومة بديعة عياده صوالحه .
- آل حمارنة والكرادشة بوفاة المرحوم زكي ميخائيل الحمارنة ( أبو وائل ) .
- السيدة كلوديت فينان عضو اللجنة الاجتماعية والنسائية بوفاة ابنة عمها المرحومة روجينا فيكتور برغش

لهم الرحمة جميعاً . . . . الرب أعطى والرب أخذ فليكن اسم الرب مباركاً.

# من أقوال السيّد المسيح له المجد

اختارها : الياس شفيق نينو

«فكل من يسمع أقوالي هذه ويعمل بها أشبهه برجل عاقل بنى بيته على

الصخر . . . .» (مت ٢٤:٧ ، ٢٥) .

تفسيرها

هذا المثل الذي قاله السيّد له المجد ، يحسب من أوليات الإيمان الذي اذا عمل المسيحي بمقتضاه ووهب فكره وقلبه لمعرفة يكون كالإنسان الذي بنى بيته على الصخر ، أي أسس إيمانه القوي الذي لا تزعه حوادث الزمان وتجاربه ، ويستمد قوة إيمانه من المسيح الذي هو «صخر الدهور» (أش ٢٦:٤) ، «والصخرة كانت المسيح» (اكو ١٠:٤) أي بمعنى الثبوت أمام التجارب التي يسوقها عدو الحياة ، لأنه يعتمد اعتماداً كلياً على شخص المسيح ويلتصق به ويبنى به معرفته وفهمه وسلوكه وآماله ورجاءه في الحياة . فاذا جاءت التجارب والمتاعب والمخاطر والاهوال فانها لا تؤثر في بنيانه المؤسس على الصخر (المسيح) لان التصاقه به يؤمنه ضد كل اهوال الحياة ، وعندما يأتي العدو ويهدم البيت يكون ثابتاً في الإيمان فلا يتزعزع وهكذا ينجو البيت ويقف شاهداً على تعاليم المسيح ووعوده ونعمته .



فبالإيمان بالمسيح الحيّ ، نادى الرسل بملكوت الله في العالم وملأوا الدنيا كلها بالمؤمنين الذين وقفوا أمام اضطهاد القياصرة والملوك وماتوا شهداء واسترشدت بهم الكنيسة في كفاحها ضد من عادوها حتى هذا اليوم ، والبناء على الصخر هو في حقيقته خلاصة المواهب التي اكتسبها المؤمن من الله والانجيل والوعظ والخدمة وحضور الصلوات وخبرة القديسين ومعونة الروح القدس ، فيرتفع البناء وينطلق الإنسان وهو يرتل ويمجد الله وبذلك يصعد على السلم إلى السماء .

الاخراج الفني

والطباعة

مطبعة رفيدي



Rafidi Print

www.rafidiprint.com

جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

Orthodox Educational Society

هاتف: ٥٦٧٦٥٨٩ / ٥٦٧٤٤١٨ / ٩

البريد الإلكتروني

oes@oes.edu.jo

info@oes.edu.jo

الموقع الإلكتروني

www.oes.edu.jo

www.facebook.com/groups

13301842671034671

رسالة المحبة

إعداد وحرير

اللجنة

الثقافية

عطاء.. تطور.. تميز

