



ثلاثة أقمار الكنيسة

باسيليوس الكبير وغريغوريوس اللاهوتي ويوحنا الذهبي الفم  
شفعاء المعلمين والطلبة

## القديسون الثلاثة أقمار الكنيسة

إعداد مكتب مدارس الأحد والشبيبة الروحية

هؤلاء الآباء الأجلاء القديسون يُدعون أيضاً معلّمي المسكونة وهم باسيليوس الكبير وغريغوريوس الثاولوغوس ويوحنا الذهبي الفم، تُعيد الكنيسة لكل واحد منهم في يوم خاص به. تحدد هذا العيد المشترك سنة ١١٠٠م على عهد الملك الكسيوس كمينيوس بسبب الخلاف الذي حدث بين العلماء فيمن هو أعظم من الثلاثة واختلفوا حول ترتيب مقامهم، لذلك رسمت لهم الكنيسة عيداً واحداً في هذا اليوم لتطلب فيه شفاعتهم وقد اعتبروا شفعاء للمعلمين وللطلاب ولكل الذين على مقاعد الدراسة. إذا تأملنا في حياة القديسين باسيليوس وغريغوريوس ويوحنا وأعمالهم نتأكد، أكثر من أي شيء آخر، كيف أنّ مجموعة صغيرة من المؤمنين تستطيع أن تفعل الكثير لتهديب الكنيسة وإفادتها ولأجل خلاص النفوس. نستطيع أن نرى أيضاً كيف أنّ ما من أحد يستطيع أن يعيش في عزلة. نلتمس أيضاً من حياتهم أنّ الذكاء والعلم ليسا كافيين. عقول الناس يجب أن تتكرّس لله والحكمة الإلهية والحق، لكن على المرء أن يحبّ الله ليس من كلّ عقله فقط، بل من كلّ قلبه ونفسه وقوّته أيضاً. عرف الأقمار الثلاثة النسك والصلاة الحارة. كانوا رجال كنيسة، لا رجال أكاديمية. لم يرغبوا بالتبشير فقط، إنّما بتطبيق ما يُبشرون به، لا بالكلام فقط بل بالعمل أيضاً، لا بالعمل أيضاً فقط بل بالتألم من أجل كلمة الله الذي أتى بذاته إلى العالم لا ليبشّر فقط

بل ليتألم ويموت من أجل خلاص الجميع. اتّسم الزمن الذي عاش فيه هؤلاء القديسون الثلاثة بالإضطراب في الكنيسة. لم يكن، بالتأكيد، أقلّ ظلاماً وقلقاً من زمننا الحاضر، وربما حتّى كان أكثر منه في نواحٍ عديدة. لكن هؤلاء الرجال، كانوا قادرين على حفظ أمانتهم حتّى النهاية. لأنّه بسبب هؤلاء المؤمنين في الماضي، نحن عندنا حياة مسيحية في كنيسة اليوم.

طروبارية الأقمار الثلاثة باللحن الأول  
« هلمّوا بنا نلتئم جميعاً ونكرّم بالمدائح الثلاثة الكواكب العظيمة للاهوت المثلث الشمس الذين أناروا المسكونة بأشعة العقائد الإلهية أنهار الحكمة الجارية عسلاً الذين رووا الخليفة كلّها بمجاري المعرفة الإلهية أعني بهم باسيليوس العظيم، وغريغوريوس المنكّم بالإلهيات مع يوحنا المجيد الذهبي اللسان لأنهم يتشفعون إلى الثالوث من أجلنا نحن المحبّين أقوالهم».



## المَحَبَّةُ لَا تَسْقُطُ أَبَدًا



الاستاذ

سالم عيسى نجمة

أصبحت إسمًا لله (الله محبةً)  
(٣) كما قال الكتاب.

إن أعمال المحبة هي الأعمال  
التي دافعها محبةً وغايتها محبةً  
ووسيلتها محبةً. ممارسة

أعمال المحبة يكون في كل يوم لا في يوم ما أو  
مناسبة ما (٤)، تكون في عمق العلاقة الإنسانية  
وجذورها لا في قشورها.

إذا المحبة أومات إليكم، فاتبعوها... إذا  
صمتكم بجناحيها، فأطيعوها... إذا خاطبتكم،  
فصدقوها (٥).

«لتصير كل أموركم في محبة» (٦) لأن المحبة لا  
تسقط أبدًا... .

المحبة تتأني وترفق، المحبة لا تحسد، المحبة  
لا تتفاخر، ولا تنتفخ ولا تقبح، ولا تطلب ما  
لنفسها، ولا تحتد، ولا تظن السوء ولا تفرح  
بالإثم بل تفرح بالحق وتحتمل كل شيء،  
وتصدق كل شيء، وترجو كل شيء، وتصبر  
على كل شيء (١).

أحبنا الله وأرسل ابنه الوحيد يسوع المسيح، له  
المجد، ليفدينا. قدم لنا الخلاص هبة. إن الله  
ومن محبته لنا، طويل الأناة علينا وكثير الرحمة  
وجزيل التحنن. وبرهن الله محبته لنا بمجد لم  
تره عين ولم تسمع به أذن ولم يخطر على بال  
في حياة أبدية سعيدة أعدها لمحبيه.

المحبة هي الفضيلة الأولى وعروس الفضائل،

حيث أجاب له المجد  
من سأله وقال: «تُحِبُّ  
الرَّبَّ إِلَهَكَ مِنْ كُلِّ  
قَلْبِكَ، وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ،  
وَمِنْ كُلِّ قُدْرَتِكَ، وَمِنْ  
كُلِّ فِكْرِكَ، وَقَرِيبِكَ  
مِثْلَ نَفْسِكَ» (٢).  
وبلغت أهمية المحبة أنها



(١) من رسالة القديس بولس الرسول الأولى إلى أهل كورنثوس ١٣: ٤: ٨. (٢) إنجيل لوقا ١٠: ٢٧. (٣) رسالة يوحنا الرسول الأولى ٤: ١٦. (٤) وأما عيد القديس فالنتين، الذي يُعرف بإسم عيد الحب، فقد طغى عليه وللأسف الطابع التجاري الربحي. (٥) جبران خليل جبران. (٦) رسالة بولس الرسول الأولى إلى أهل كورنثوس ١٦: ١٤



## اجتماع الهيئة العامة التاسع والخمسون لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

الهيئة الإدارية تم خلاله مناقشة التقريرين الإداري والمالي والموازنة التقديرية وإقرارهما والموافقة على الموازنة التقديرية والرأسمالية للعام ٢٠١٦ / ٢٠١٧ من قبل الهيئة العامة وإعادة انتخاب مدقق الحسابات القانوني السيد رمزي الصنّاع.

في جو من المحبة والألفة بين أعضاء الأسرة الواحدة عقدت الهيئة العامة اجتماعها التاسع والخمسين السبت ٢١/١/٢٠١٧ في المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني مسرح فؤاد يغنم بحضور رئيس الهيئة الإدارية الدكتور إحسان حمارنه وجميع أعضاء



## قدس الأب قسطنطين قرمش يبارك رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية وأ أسرة مكتب الجمعية وإدارة مدرسة الشميساني بمناسبة عيد الظهور الإلهي

والسلام جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية وجميع القائمين عليها وجميع العاملين في مؤسساتها التعليمية وطلبتها وكل من قدم جهداً لخدمتها منذ تأسيسها. وهذه المباركة الأبوية تقليد سنوي نسعد بها من أب مؤسس له باع طويل في خدمة الجمعية ومؤسساتها.

قام قدس الأب قسطنطين قرمش بالصلاة وتكريز الجمعية بالماء المقدس بمناسبة عيد الظهور الإلهي السبت ٢٠١٧/١/٢١ بحضور رئيس الهيئة الإدارية وعدد من أعضاء الهيئة الإدارية وأسرة مكتب الجمعية تمنى فيها أن يحفظ الرب الإله رسول المحبة





## ورشات عمل تدريبية لمعلمي وإداريي المدرسة



• عقد الدكتور طارق رشيد ورشات عمل لجميع معلمي وإداريي المدرسة حول إدارة الغضب والأساليب الحديثة في التعامل مع الطلبة وحمايتهم بالفترة من ٨ وحتى ١٢ كانون ثاني ٢٠١٧ بواقع ٤ ساعات تدريبية لكل مجموعة.

• عقد السيد خالد القزاز ورشة عمل لإداريي المدرسة بعنوان المراسلات والتقارير الفنية يومي ٣٠، ٣١ كانون ثاني بواقع ١٠ ساعات تدريبية.



• ضمن برنامج التطوير الاحترافي للمعلمين في أكاديمية الملكة رانية للتدريب والتي عُقدت بالفترة من ٢٣ وحتى ٢٥ /١/ ٢٠١٧ ، حضر المعلمون والمعلمات :

- خولة عبد الفتاح ، د. عمار البوالصة ، ماريانا شنودي ورشة بعنوان تعليم كتابة القصة الشخصية.

- جمانة اسمير اريج نصرالله ورشة بعنوان تعليم الطلبة من المعرفة الى الممارسة.

- ريتا بقاعين وسوسن العابد ورشة بعنوان الكسور والكسور العشرية والنسب المئوية بطريقة جديدة

- سيما جبران ورشة بعنوان Empowering student through personal narrative writing

- المعلمات غادة خوري ، وجدان حداد، صفاء القسوس ، تمارا قطامي ، Mathematics active learning

workshop بالفترة الواقعة ما بين ٢٠ و ٢٢ كانون ثاني.

- المعلمون زها نينو (لغة عربية) ، رافع المشني ، نائل محمد ، ايلي نينو(فيزياء) ووجدان حداد (رياضيات)

ورشات عمل لبرنامج البكالوريا.

- ورشة Making PYP happen in the classroom حضرتها رئيسة المرحلة سهير حدادين يومي ٣ و ٤

شباط

• حضر معلمو المركز الداعم ورشة عمل بتاريخ ١٤ كانون أول عقدها الدكتور خالد خيرى بعنوان

صعوبات التعلم الناتجة عن الإضطرابات البصرية Learning disabilities related with vision disorders

## المعلم الذي نريد



ما تعلموه لاستقبال العلم الجديد، وكذلك يجب العمل الدؤوب من قبل المعلم على تشجيع الطلبة على التكيف تكيفا إبداعيا ومساعدتهم على تنمية مهارات التعلم الذاتي والتعلم المستمر وتعلم كيفية التعلم.

وعلى المعلم تبني الأساليب التربوية الحديثة والقائمة على استخدام الإنترنت كمصدر رئيس وهام للمعلومات، وأن ينمي الاتجاهات الإيجابية للطلبة ليصبحوا مستخدمين فاعلين للإنترنت وإن أمكن مشاركين في تحرير مواد وليس مجرد مستعملين سلبيين يتم من خلالهم تمرير أهداف الآخرين، والترويج لأفكار وبضائع نحن في غنى عنها.

وفي الختام على المعلم أن يكون القدوة الصالحة ليس لطلابه فقط، بل للمجتمع عامة في تربيته أسلوب المساءلة والنقد الذاتي وفي تعامله مع الجانب الإيجابي للعولمة وعصر المعلوماتية، مما يوجب عليه أن يكون مثابرا دائم التحصيل والتعلم والاطلاع على كل ما هو جديد في حقل تخصصه.

من أهم مهام أنظمتنا التربوية الحالية والقائمين عليها والمنفذين للسياسات التربوية ألا وهم المعلمون، الاعتراف بقصور أنظمتنا الاجتماعية والثقافية واختراق الهامشية التي نعيشها والمشاركة الفعلية في رسم معالم الحضارة الإنسانية والمشاركة الفعلية مع بقية الثقافات الإنسانية الحية والعاملة من أجل تقويض محاولات السيطرة الأحادية. فالمطلوب إعادة ترميم الذات بطريقة تضمن الدفاع عنها وليس التغزل بالماضي والتشهير بالخصوم، وعدم التسليم بالهامشية الثقافية.

من هنا نرى أن هناك ضرورة ملحة لإجراء الإصلاحات في أنظمتنا التربوية في وطننا العربي للمزاوجة ما بين التراث والمعاصرة، وعلى المعلم أن يكون مشاركا فاعلا في تحقيق هذا الهدف وأن يكون الأداة الرئيسية لتنفيذه وخاصة في ضوء تعدد الأنظمة التعليمية في الدول العربية. فعلى المعلم اتخاذ الموقف السليم والواضح من التراث بحيث لا يتم تجاهله بل المحافظة عليه بطريقة لا ترفض التغييرات القائمة.

ولا بد من الإشارة إلى التغيير السريع والمذهل في المعرفة، وهنا على المعلم أن يدرك أن المعلومات تتضاعف وبشكل سريع جدا، وبالتالي عليه مساعدة طلابه في تنمية أساليب الحصول على المعرفة والتفاعل معها دون اللجوء إلى الحفظ والتذكر وأن يساعد في تنمية أنماط التفكير، وعليه أن يدرك المفهوم الجديد للأمية والذي يطلق على هؤلاء الذين لا يعرفون التعلم ثم تطوير



## احتفال البيتا

منا ففسير على درب القداسة ونختار النصيب الصالح كما مريم .

وبأصوات ملائكية قامت جوقة المرتلين بالشببية بأداء نشيد «ربي هبني أن أحبك بكليتي» للقديس يوحنا ذهبي الفم التي ألهمت جو المحبة وزادته حرارة وإيماناً . وفي كلمته أوضح قدس الأرشمندريت خريستوفورس عطالله المعنى الروحي العميق من عيد الميلاد الذي فيه تجسد الخالق آخذاً صورة إنسان كامل ليختتن في اليوم الثامن ، وأن المسيح يجب أن يولد في قلوبنا كما مغارة بيت لحم لنحيا الفضيلة والقداسة .

في نهاية الحفل قام أفراد الشببية بتوزيع الماء والزيت المقدسين ببركة القديسين ديميتريوس الفاضل الطيب - اليونان والقديس بركوببوس - قبرص شفيع الامراض الجلدية ، وتوزيع سير القديسين على الحضور لتكون شفاعتهم معنا طوال السنة ودائماً . وبارك قدس الأرشمندريت خريستوفورس عطالله كعكة البيتا وقطعها للاحتفال بالعيد ، وبهذا كان ختام الاحتفال رائعاً ومميزاً بحضور الجميع مبتهجين بهذا العيد .

شببية القديس بطرس/ نورين قواس

برعاية الدكتور إحسان حمارنة رئيس الهيئة الإدارية أقامت شببية القديس بطرس التابعة لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية وبحضور قدس الأرشمندريت خريستوفورس عطالله الرئيس الروحي لدير السيدة العذراء ينبوع الحياة - دبين و قدس الأب اليكسيوس قاقيش ، والسيدة أمل حداد مقرر لجنة مدارس الأحد والشببية الروحية وبعض من أعضاء الهيئة الإدارية وجمع غفير ، إحتفالها السنوي بمناسبة رأس السنة الجديدة بحسب التقويم الشرقي وعيد القديس باسيليوس الكبير وختانة الرب يسوع المسيح بالجسد ، وذلك مساء السبت ( ١ كانون الثاني شرقي ١٤ كانون الثاني ٢٠١٧ غربي) على مسرح فؤاد يغنم / المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني .

بدأ الاحتفال بالسلام الملكي تلاه دعاء الافتتاح للأب اليكسيوس . وعرض فلم قصير عن الشببية ونشاطاتها . وقدم أفراد الشببية عملاً مسرحياً قصيراً (إسكتش) بعنوان «مرثا ومريم» حيث تفاعل أفراد الشببية مع الحضور لإيصال المغزى الروحي لهذه القصة التي تُعلّمنا أن لا نهتم بالعالم ولا بالأشياء التي في العالم بل أن نجلس عند قدمي يسوع نسمع كلامه لنعرف ما يريد





# أسرتنا ومشقة الطريق

بقلم السيدة إنصاف كرادشه

في عصر طغت عليه مشاهد العنف والإجباطات النفسية. ففي قسوة الزواجر التي تعصف بنا، تظل الأسرة مؤسسة صلبة، تطمئن إليها القلوب اليائسة، وتستظل النفوس الحيرى بجناحيها، فتقرب المسافات بالتواصل وتعمق العلاقات بالحب والتفاهم في غمرة المستجدات التي أوشكت أن تفقدنا تقاليد البيت الكبير بحبه وعطائه حيث يجمع الأجيال من الأجداد إلى الأحفاد في جو أسري مترابط هدفه بناء جسور المودة والإحترام المتبادل. ما أجمل تلك الذكريات العذبة للجدات يوم كانت تهمس أصواتهن بالحكايا ليلاً وبالصلاة والدعاء نهاراً فتعيد حلاوة التاريخ وعذوبته بقلوب تنبض بالمحبة وتضخ في النفوس سعادة وتفاؤلاً فندلل الصعوبات ونتخطى العقبات متأكدين أن الله برحمته يسير حاضرنا ومستقبلنا بيده .  
هلم أيها الروح القدس، أعضدنا بمساندتك، ونورنا بحكمتك، فتكون لنا خير رفيق في هذه الطريق .

أسرتنا ميزان مجتمعنا، إذا اهتزت قيمها، اهتز ميزانها، واختل توازنها، وما تعانيه أسرتنا اليوم هو انعكاس لتراجع المثل العليا في مجتمعاتنا، وهدم لجسور التواصل بين أفرادها. ويبقى السؤال الذي يدور في الأذهان، كيف نحدد دور الأسرة المثالية في هذا الزمن العصيب الذي تعيشه الشعوب بأسرها؟ وكيف يستطيع أبناؤها مواجهة التحديات، والأرض التي نعيش عليها مزروعة بألغام الفساد والعنف والاضطهاد.

ومن أجل مستقبل يسوده الأمن والتفاؤل، علينا ألا نغفل عن دور الأسرة في بناء مجتمع صحي، قيمة الإنسانية راسخة في نفوس أولادنا ومجتمعنا الذي ينوء بأثقال همومه الاقتصادية والاجتماعية والسياسية.

وقبل أن تمر بنا السنون حاملة في طياتها أسرارها وتلاطم أمواجها علينا أن نعمل على استعادة التربية الأسرية وترابطها، فهي صمام الأمان الذي يضبط تصرفات أبنائنا وتمسكهم بعاداتنا وتقاليدنا وأخلاقياتنا

## الوساطة لتسوية النزاعات المدنية

قانون الوساطة لتسوية النزاعات المدنية رقم ١٢ لسنة ٢٠٠٦



المحامي أ. إبراهيم أبو سعيد

الأسانيد القانونية والسوابق القضائية وغيرها من الإجراءات لتسهيل أعمال الوساطة.

ولا تزيد مدة الوساطة على ثلاثة أشهر من تاريخ الإحالة، فإذا توصل الوسيط إلى تسوية النزاع كلياً أو جزئياً يقدم تقريراً بذلك ويرفق به إتفاقية التسوية الموقعة من الأطراف لتصديقها.

وتعتبر هذه الإتفاقية المصدقة بمثابة الحكم القطعي. وإذا لم يتوصل الوسيط إلى تسوية يقدم تقريراً بذلك. وتعتبر إجراءات الوساطة سرية ولا يجوز الإحتجاج بها أو بما تم فيها من تنازلات من أطراف النزاع أمام أي محكمة أو جهة.

ومن ميزات الوساطة القضائية، إذا تم تسوية النزاع كلياً، أن للمدعي إسترداد نصف الرسوم القضائية التي دفعها.

تم إستحداث هذا القانون كعامل مساعد لقضاة الموضوع، حيث يحال النزاع من المحاكم بناء على إتفاق وطلب أطراف الدعوى. وتم إستحداث إدارة قضائية في مقر محكمة البداية تسمى (إدارة الوساطة). وتشكل هذه الإدارة القضائية من عدد من قضاة البداية والصلح يسمون (قضاة الوساطة) ويساعدهم في الإدارة عدد من الموظفين. ولرئيس المجلس القضائي تسمية (وسطاء خصوصيين) من القضاة المتقاعدين والمحامين والمهنيين وغيرهم من ذوي الخبرة المشهود لهم بالحيدة والنزاهة. بعد إحالة النزاع المدني بناء على طلب الأطراف، يجتمع القاضي مع الأطراف أو مع وكلائهم لتسوية النزاع ودياً... وبعد أن يتم تحديد موعد الجلسة، يجتمع الوسيط بأطراف النزاع للتداول بموضوع النزاع ويتخذ ما يراه مناسباً لتقريب وجهات النظر بهدف الوصول إلى حل ودي، ويجوز للوسيط إبداء الرأي وتقويم الأدلة وعرض

## IBS Irritable Bowel Syndrom القولون العصبي



في العمل والمحيط الاجتماعي والخلافات الزوجية والإفراط في السهر وإستعمال المكيفات، القلق، الإكتئاب، الكسل والخمول.

**التشخيص:** يتم بأخذ السيرة المرضية

والفحص السريري، وقد يحتاج د. عودة السلطان المريض إلى عمل بعض الفحوصات البسيطة للدم والبراز للتأكد من عدم وجود التهابات أو أمراض أخرى.

**العلاج:** ١- تجنب المسببات المذكورة سابقاً من الأطعمة والضغوط النفسية والكحول والسهر والتدخين.

٢- ممارسة الرياضة والإبتعاد عن الكسل والخمول.

٣- الحمية الغذائية للأكل كالألياف والخضراوات الورقية وزيادة شرب الماء.

٤- تناول الطعام بهدوء ومضغه جيداً وتجنب الأكل قبل النوم بساعتين على الأقل.

٥- شرب السوائل مثل الينسون والبابونج والزنجبيل

٦- الإكثار من الفواكه والخضراوات وتجنب الوجبات السريعة والأكل الدسم.

٧- التقليل أو الإبتعاد عن التدخين بأنواعه وشرب الكحول والمشروبات الغازية.

٨- هناك بعض العلاجات والأدوية التي تساعد المريض في السيطرة على هذا المرض أو التقليل من الأعراض وشدتها والتي تصرف وتوصف من قبل الطبيب المعالج وحسب كل حالة.

يحدث المرض لدى الجنسين و بنسبة أكبر لدى الإناث يثلاثة أمثال مما لدى الذكور، ونسبة حدوثه حوالي ٢٠٪ ويظهر في مقتبل العمر وغالباً بين ٢٥ - ٥٥ عاماً.

لا يسبب القولون العصبي أو متلازمة القولون مضاعفات وخيمة و خطيرة على حياة المريض، كما لا يتعرض المصاب به للنزف أو السرطان أو يتطور إلى أمراض أخرى.

مريض القولون العصبي هو طبيب نفسه وهو المساعد الأول والأخير بالسيطرة على أمراضه.

يعتبر الجهاز الهضمي من أكثر أجهزة جسم الإنسان تعرضاً للأمراض المختلفة والأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة والقولون هي أجزاء من هذا الجهاز الحساس والدقيق.

يوجد في الأمعاء ما يقارب ١٠٠،٠٠٠،٠٠٠ مستقبلة عصبية تبطن جدران الأمعاء من الداخل وهو نفس العدد من المستقبلات العصبية الموجودة في الدماغ، لذلك يطلق عليها أحياناً إسم الدماغ الثاني.

لهذا، عند حدوث خلل في الجهاز العصبي للأمعاء تحدث المشاكل وتظهر الأعراض، وأكثر هذه المشاكل هي متلازمة القولون أو القولون العصبي وهو إعتلال وظيفي مؤقت للجهاز الهضمي مما يعني أن جدران القولون سليمة ولكنها تعاني من عدم إنتظام وظيفتها وعملها.

هذا الإعتلال الوظيفي يسبب سرعة أو بطأ في حركة وتقلصات جدران القولون مما يؤثر في عمليات الهضم والإمتصاص، وعندها تظهر بعض الأعراض والمشاكل المصاحبة لذلك.

**ومن أهم الأعراض المصاحبة للقولون العصبي والأكثر شيوعاً و معاناة:**

- إنتفاخ البطن والشعور بكثرة الغازات، أصوات قرقرة، الشعور بعدم إستكمال الإخراج بعد الذهاب للحمام، المغص المعوي وآلام البطن، يصاحبها أحياناً ضيق التنفس أو زيادة في سرعة دقات القلب، إسهالات أو إمساك، القلق والتوتر أو الإكتئاب، إرهاق وخمول وشعور بالتعب، تدهور القدرة والرغبة الجنسية لدى الجنسين.

وتفاوت هذه الأعراض من مريض الى آخر ومن وقت الى آخر.

**الأسباب:** العوامل والمؤثرات كثيرة ومنها: ١- مثيرات غذائية مثل: أ- الأطعمة الحارة والتوابل والقرنبيط والثوم والبصل والبقوليات والطعام المقلي والأكل قبل النوم بوقت قصير

ب- المشروبات الغازية

ج- الكحول

د- التدخين سواء السجارة أو الشيثة

٢- مثيرات نفسية وعصبية: مثل الضغط النفسي

# المياه المعدنية في الأردن مقصد سياحي وعلاجي



يوسف هنديه

## بئر السيفية / المغطس

تقع على بعد أربعة كيلومترات من مطار الملكة علياء، وقد تم حفرها مؤخراً لعمق ١٢٠٠ متراً تحت سطح الأرض وهي ضمن المشروع الوطني لوزارة المياه

لاستكشاف المياه العميقة في الأردن .

أهمية هذه البئر التي أعلن عنها مؤخراً ( حيث درجة حرارة المياه فيه ٧٧ درجة مئوية) أنها ستهيئ المجال لإقامة مشاريع سياحية ومنتجات علاجية كون مياهها علاجاً فعالاً لأمراض: العضلات، الجلدية، الظهر. وغيرها .

بالإضافة إلى ما ذكر يوجد في الأردن ينابيع معدنية أقل أهمية مثل: نبع المحرور ( جنوب شرق دير علا)، ونبع مخدة المهندس ( جنوب غرب الكرامة)، وعين سويمه، وعيون عفرا (غرب الطفيلة).

علماً بأن هذه الينابيع ذات فائدة علاجية للعديد من الأمراض الجلدية يقصدها الناس من الأردن وخارجه نظراً لأهميتها الكبيرة. ونأمل أن يتم في المستقبل القريب إنشاء المزيد من المرافق السياحية فيها.

تتفجر مياه الينابيع الحارة في الأردن على امتداد حفرة الإنهدام. ولقد إرتبطت هذه الينابيع مع النشاطات البركانية والصدوع في التكوينات الصخرية.

## الأردن غني بهذه الينابيع التي يقصدها الناس للعلاج والاستحمام وأهمها:

**حمامات ماعين:** وفيها حوالي ١٨ نبعاً رئيسياً حاراً فضلاً عن العديد من الينابيع الباردة. وقد أنشئت من حولها منتجعات سياحية وعلاجية، حيث تصل درجة حرارة المياه فيها حوالي ٦٥ درجة مئوية وتحتوي مياهها على كميات مرتفعة من اليود والبروم كما لوحظ وجود نشاط إشعاعي ينبعث منها.

**عيون زاره:** وتقع على بعد ٣ كيلومترات جنوب مصب حمامات ماعين في البحر الميت في منطقة مغطاة بالصخور البازلتية. درجة حرارتها أقل من مياه حمامات ماعين وتصب جميع عيون زاره في البحر الميت.

**ينابيع الحمه:** يوجد في الأردن نبع واحد يستعمل للاستحمام وكمركز سياحي يؤمه الناس للعلاج حيث تتراوح درجة الحرارة فيه بين ٣٤-٤٨ درجة مئوية وتحتوي مياهه على كلوريد الصوديوم والبوتاسيوم وكبريتات المغنسيوم وغيرها.





## الارملة وابنها

نم يا وحيدي ، فوالدك ناظر الآن إلينا من مسارح الأبدية، وحبذا عاصفة وتلوج تقربنا من ذكر تلك النفوس الخالدة. نم يا حبيبي، فمن هذه العناصر المتحاربة بعنف سوف تجني الأزهار الجميلة عندما يجيء نيسان. كذا الإنسان يا ابني لا يستثمر المحبة الا بعد بعاد أليم، وصبر مر، وقنوط متلف. نم يا صغيري فسوف تأتي الأحلام العذبة الى نفسك غير خائفة من هية الليل وبطش البرد. ونظر الصبي إلى أمه وقد كحل النعاس عينيه وقال: لقد أثقل أجفاني الكرى يا أماه وأخاف أن أنام قبل تلاوة الصلاة. فعانقته الأم الحنون ونظرت من وراء الدموع الى وجهه الملائكي ثم قالت:

قل معي يا ولدي: أشفق يا رب على الفقراء واحمهم من قساوة البرد القارس واستر جسمهم العارية بيدك. أنظر إلى اليتامى النائمين في الأكواخ وأنفاس الثلج تكلم أجسامهم. اسمع يا رب نداء الأرامل القائمت في الشوارع بين مخالب الموت وأظفار البرد.

أمدد يدك يا رب إلى قلب الغني وافتح بصيرته ليرى فاقة الضعفاء المظلومين. أرفق يارب بالجائعين الواقفين أمام الأبواب في هذا الليل الظلوم واهد الغرباء إلى المأوي الدافئة وارحم غربتهم.

أنظر يارب الى العصافير الصغيرة واحفظ بيمينك الأشجار الخائفة من قساوة الرياح..... ليكون هذا يا رب.

ولما عانق الكرى نفس الصبي مددته والدته على فراشه وقبلت جبهته بشفتين مرتجتين ثم رجعت وجلست امام الموقد تنسج له الصوف رداء.

**جبران خليل جبران**

**اختارتها: ناديا عكاوي**

هجم الليل مسرعاً على شمالي لبنان مستظهاً على نهار تساقطت فيه الثلوج على تلك القرى المحيطة بوادي قاديشا جاعلة تلك الحقول الهضاب صفحة بيضاء ترسم عليها الرياح خطوطاً تمحوها الرياح وتتلاعب بها العواصف مازجة الجو الغضوب بالطبيعة الهائلة.

إختبأ الانسان في منازلها والحيوان في مرابضه وسكنت حركة كل ذي نسمة حية ولم يبق غير برد قارس وزمهرير هائج وليل أسود مخيف وموت قوي مريع.

وكان في منزل منفرد بين تلك القرى امرأة جالسة أمام موقد تنسج الصوف رداء وبقربها وحيدها ينظر تارة الى أشعة النار، وطوراً الى وجه أمه الهادئ. في تلك الساعة عصفت الرياح بشدة وهزت أركان ذلك البيت، فذعر الصبي واقترب من أمه محتمياً بحنوها من غضب العناصر، فضمته الى صدرها وقبلته ثم أجلسته على ركبتيها وقالت: لا تجزع يا إبني، فالطبيعة تريد ان تعظ الإنسان مظهرة عظمتها تجاه صغره، وقوتها بجانب ضعفه. لا تخف يا ولدي، فمن وراء الثلوج المتساقطة والغيوم المتلبدة والرياح العاصفة روح قدوس كلي عالم بما تحتاج الحقول والآكام. من وراء كل شئ قوة ناظرة الى حقارة الانسان بعين الشفقة والرحمة.

لا تجزع يا فلذة كبدي فالطبيعة التي ابتسمت في الربيع وضحكت في الصيف وتأوهت في الخريف تريد أن تبكي الآن، ومن دموعها الباردة تستقي الحياة الرابضة تحت أطباق الثرى. نم يا ولدي، ففي الغد تستيقظ وترى السماء صافية الأديم، والحقول لابسة رداء الثلج الناصع مثلما ترتدي النفس ثوب الطهر بعيد مصارعة الموت.

## إعادة تشكيل المحكمة الكنائسية

تم إعادة تشكيل المحكمة الكنائسية للروم الأرثوذكسية برئاسة الأرشمندريت إيرونيموس « الرئيس الروحي للرعية الأرثوذكسية في مدينة الفحيص » وعضوية كل من الأبوين الجليلين سمعان خوري وبشاره دحابره .

كما تم تعيين عضو الهيئة العامة للجمعية المحامي إبراهيم أبو سعيد مستشاراً للمحكمة الكنائسية .  
أطيب الأمنيات لأعضاء المحكمة الأجلاء بالتوفيق والنجاح لخدمة أبناء الرعية الأرثوذكسية .

## أسئلة لفحص ذكائك

إن أجبت عن الأربعة أسئلة إجابة صحيحة في أقل من ٢ دقيقة فأنت عبقرى وفي ٣ دقائق ذكى جداً وفي ٤ دقائق فأنت ذكى .

أما إذا أجبت عن ٣ أسئلة فقط إجابة صحيحة في أقل من ٢ دقيقة فأنت ذكى جداً وفي أقل من ٣ دقائق فأنت ذكى ، وفيما عدا ذلك فعليك أن تسعى لزيادة ذكائك بمزيد من الإجتهد .

**س١:** أعطى الوالد ابنه ديناراً في اليوم الأول ثم ضاعفه في اليوم الثاني وهكذا دواليك إلى أن تمكن الابن من شراء سيارة في اليوم ٢٨ ، ففي أي يوم كان بإمكان الابن شراء دراجة ثمنها  $\frac{1}{4}$  ثمن السيارة؟

**س٢:** ثمن بذلة وربطة عنق ١٢٠ ديناراً، فإن كان ثمن البذلة يزيد على ثمن ربطة العنق ١٠٠ دينار فما ثمن ربطة العنق؟

**س٣:** ١٠ عمال يصنعون ١٠ ماكنات في سبعة أيام فكم يوم يحتاج ٥٠ عاملاً لصنع ٥٠ ماكنة؟

**س٤:** حنفية تملأ حوض ماء في أربع ساعات فكم ساعة تحتاج حنفيتان من نفس القدرة لملء نصف الحوض؟ سيتم نشر الإجابات الصحيحة في العدد القادم مع أسماء أول ثلاثة أجابوا إجابات صحيحة على جميع الأسئلة . نأمل استلام تعليقاتكم واقتراحاتكم وتفاعلهم الإيجابي مع ما ينشر في رسالة المحبة .



**إعلان**

تعلن جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية عن توفر بعثات لدراسة اللاهوت الأرثوذكسي في الجامعات الرومانية بما في ذلك الدراسات العليا.

لمزيد من المعلومات الاتصال على:  
خلوي: 0799911923 هاتف: 06 5674419 فرعي 33

# من العقيدة الأرثوذكسية

إعداد سائدة الشامي

## ما هو سر الزواج؟

هو السر الذي باركه الرب يسوع المسيح بحضوره عرس قانا الجليل واجتراحه لأول أعجوبة للملأ بتحويله الماء خمرًا (إنجيل يوحنا ٢: ١ - ١١). وهذا دليل واضح على أن الزواج يعتبر مباركا في إيماننا المسيحي.

## أيهما أسمى البتولية أم الزواج؟

نلاحظ أن المسيح عاش بتولا وجاء من أم بتول ليعلمنا أن طريق البتولية هي أسمى وأعلى روحيا - هذا إذا تمكن الإنسان من حفظ جسده وذهنه خاليا من الدنس ومن الأفكار الشهوانية - فالبتولية تساعدنا على بذل حياتنا وقلبنا بشكل اكبر لله حتى نصل الى هدف وجودنا وهو الإتحاد الدائم بالله. أما من لا يستطيع ذلك فليتزوج تحت بركة الله وكما يقول بولس الرسول «التزوج أفضل من التحرق» (١ كور ٧: ١٠). الله لا يهمله إن كنت راهبا أم متزوجا وإنما يهمله أن تخلص بغض النظر عن الوسيلة التي تتبعها من اجل خلاصك.

## ما هو هدف الزواج؟

هدف الزواج هو ان نتمكن بواسطته من الارتقاء شيئا فشيئا إلى عفة الجسد والنفس حتى نصل إلى الاتحاد بالمسيح كعروس طاهرة خالية من العيب من خلال تأسيس أسرة مسيحية، ويساعدنا القديس بولس الرسول في معرفة كيفية تطبيق ذلك بقوله: «لا يسلب أحدكم الآخر، إلا أن يكون على موافقة، إلى حين، لكي تتفرغوا للصوم والصلاة، ثم تجتمعوا أيضا معا لكي لا يجربكم الشيطان بسبب عدم نزاهتكم» (١ كور ٧: ٥). أما لو قلنا أن هدف الزواج هو إنجاب الأولاد لصار زواج

العاقرين باطلا وغير مستوف للهدف، علما بان الأولاد هم عطية عظيمة من الله ناتجة عن الحب المتبادل بين الطرفين، فالأم تخلص بتربية البنين. ليس هدف الزواج هو المال او الجمال او حل مشاكل الإرث وما شابه. حتى نحقق زواجا ناجحا علينا اختيار الشريك المناسب على أساس الهدف الحقيقي للزواج وليس أي هدف آخر.

## هل تعتبر العلاقات الجسدية خارج سر الزواج خطيئة؟

يقول بولس الرسول «... لا تملأوا: لا زناة ولا عبدة أوثان ولا فاسقون ولا مأبونون ولا مضاجعو ذكور ولا سارقون ولا طماعون ولا سكيرون ولا شتامون ولا خاطفون يرثون ملكوت الله» (١ كور ٦: ١٠)، كما أيضا يقول الرب «وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ كُلَّ مَنْ يَنْظُرُ إِلَى امْرَأَةٍ لِيَشْتَهِيَهَا، فَقَدْ زَنَى بِهَا فِي قَلْبِهِ.» (إنجيل متى ٥: ٢٨). نلاحظ هنا أنه علينا خلق الشهوة الرديئة التي في داخلنا من جذورها.

## هل يجوز الطلاق؟

يقول الرب «وَقِيلَ: مَنْ طَلَّقَ امْرَأَتَهُ فَلْيُعْطَهَا كِتَابَ طَلَاقٍ ٣٢. وَأَمَّا أَنَا فَأَقُولُ لَكُمْ: إِنَّ مَنْ طَلَّقَ امْرَأَتَهُ إِلَّا لِعِلَّةِ الزَّانِي يَجْعَلُهَا تَزْنِي، وَمَنْ يَتَزَوَّجُ مُطَلَّقةً فَإِنَّهُ يَزْنِي...» (متى ٥: ٣١-٣٢). نلاحظ بوضوح أن الرب يسوع لم يحبز فكرة الطلاق كونها قد تسبب للطرف الآخر اللجوء للزنى، وأيضا نعت الزواج بعد الطلاق بالزنا. أما من يزني ضمن سر الزواج فقد صنع شرخا عميقا بينه وبين عروسه كونه تعدى على صميم العلاقة الزوجية. غير ذلك من الأسباب بمقدور الإنسان تحمله بالمحبة والصلاة والتضحية المتبادلة، إلى أن ينخطيا جميع الصعاب وتظل نعمة الله هذه الأسرة بأكملها.

## أعضاء اللجنة الثقافية

السيد الياس شفيق نينو (المقرر)، الأستاذ الدكتور يوسف متري المسنات (نائب المقرر)

وعضوية السيدات والسادة: الأستاذ سالم عيسى نجمه، م. جابي عوض د. عودة أيوب السلطان، م. يوسف نخله هنديله،

ندين النمرى عكاوي، سائدة الشامي كشك والأستاذ عطاالله أنضوني هنديله مدير العلاقات العامة في الجمعية.

التدقيق اللغوي: أ.د. يوسف متري مسنات



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بلغ مجموع تبرعات أصحاب الأيادي البيضاء  
دعماً لأعمال الجمعية الخيرية  
لشهر كانون الثاني ٢٠١٧  
مبلغ ٣٣٩٠ ديناراً

## أحرر 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، وإلى جنات الخلد:

- آل زبانة بوفاة المرحومة فوزية زبانة وتعزية خاصة للدكتور ماهر عضو الهيئة الإدارية زبانة بوفاة عمته.
- آل حكيم بوفاة المرحوم جورج شارل حكيم وتعزية خاصة للسيدة ساندرنا حكيم بوفاة شقيقها .
- الطالبة فرح النجداوي من المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني بوفاة والدها المرحوم المهندس هشام أحمد النجداوي .
- قدس الأرشمنديت خريستوفورس عطاالله الرئيس الروحي لدير السيدة العذراء ينبوع الحياة / دببن بوفاة ابنة عمه المرحومة ميسون عطاالله والعزاء موصول للزميل موسى كامل بوفاة ابنة عمه .
- الطالب فارس الأطرش من المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الأشرفية بوفاة والده المرحوم عيسى ميشيل الأطرش أحد طلبة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني والعزاء موصول لشقيقتيه خريجتتي المدرسة مارلين ومي الأطرش
- الطالبة هبة هلسه من المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني بوفاة والدها المرحوم سمير خليل هلسه والعزاء موصول للزميلة بسمة حمارنة إحدى معلمات المدرسة الوطنية الأرثوذكسية الشميساني سابقاً بوفاة زوجها .
- آل دحمس وآل بوشه بوفاة المرحومة ناديا نقولا عيسى بوشه «أم ديفيد» والعزاء موصول للزميل ديفيد دحمس من مدرسة الشميساني والزميل بيتر دحمس من مكتب الجمعية بوفاة والدتهم .
- الزميلة ساميه كيال من مدرسة الشميساني بوفاة والدها المرحوم ميشال كيال .

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

# من أقوال السيّد المسيح له المجد

اختارها : الياس شفيق نينو

«فإن كنتم قد قمتم مع المسيح فاطلبوا ما فوق ، حيث المسيح

جالس عن يمين الله» (كول ٣: ١)

تفسيرها

فإن كنتم قد قمتم مع المسيح . . . فقد سبقها «إن كنتم قد مُتتم مع المسيح» (كول ٢: ٢٠) وقد ربطهما القديس بولس الرسول بالمعمودية «مدفونين (متم) معه في المعمودية التي فيها أقمتم أيضاً معه» (كول ٢: ١٢) أي دخلنا المعمودية بطبيعة قديمة وخرجنا منها بطبيعة جديدة وحياة جديدة ، فاطلبوا ما فوق وهي تناسب مع طبيعتنا الجديدة التي تتعلّق بالسماء حيث المسيح جالس ، أي «أطلبوا أولاً ملكوت الله وبره» (مت ٦: ٣٣) ، عن يمين الله . . . ، الله روح غير محدود وهو موجود في كل مكان ومالي الكل وليس له يمين ويسار ،



إنما هذا تعبير مجازي ، واليمين في الكتاب المقدس يرمز إلى :- القوة ، السلطة ، العظمة ، الإجلال ، التكريم ، المقام الرفيع . . . الخ وقد قال السيّد له المجد «من الآن تبصرون ابن الإنسان جالسا عن يمين القوّة ، وآتيا على سحاب السماء» (مت ٢٦: ٦٤) كما رآه استفانوس قائما عن يمين الله (اع ٧: ٥٥) وهذا ما يحفزنا أن نتمسك بمكاننا عن يمينه له المجد والقوة والكرامة والسجود إلى الدهور التي لا نهاية لها ، آمين .

الإخراج الفني

والطباعة

مطبوعة 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

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

رسالة المحبة

إعداد وحرير

اللجنة

الثقافية

عطاء.. تطور.. تميز

