

# رسالة المحبة

نشرة داخلية خاصة بالأعضاء تصدرها جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

العدد ٣١٨ | ٢٨ تموز ٢٠٢٣ | صدر العدد في آب ٢٠٢٣

عطاء.. تطور.. تميز

"هذه وصيتي أن تحبوا بعضكم بعضًا كما أحببتكم" (يوحنا ١٢، ١٥)

عام دراسي جديد 2023 / 2024 مفعم بالأمل والعمل



1 2  
3

A B  
C



إسم الكاتب/المسؤول عن النشاط	رقم الصفحة	عنوان المقال
*****	1	الغلاف
*****	2	الفهرس
المهندسة نرمين سنداحة	3	كلمة العدد
المدرسة الوطنية الأرتوذكسية / الشميساني	4	النادي الصيفي ٢٠٢٣
المدرسة الوطنية الأرتوذكسية / الشميساني	5	تحليل نتائج امتحانات الثانوية العامة، IG,IB
المدرسة الوطنية الأرتوذكسية / الأشرفية	6	مخيم روعي بعنوان "تلاميذ اليوم... رسل الغد" تحليل نتائج الثانوية العامة للعام الدراسي ٢٠٢٣
روضة وهبة تماري	7	استقبال أطفال روضة وهبة تماري
لجنة مدارس الاحد	9 + 8	الأنشطة الصيفية في مراكز مدارس الاحد
ناصر الياس خوري	10	المطران جورج خضر في عامه المئة
لجنة الشبيبة الاجتماعية	11	أخبار لجنة الشبيبة الاجتماعية
المهندس جابي عوض	12	إلى أين يتجه العالم
لورا فرح	13	الزاوية الصحية
أ. د. يوسف مسنات	14	خواطر من وحي الحياة
اللجنة الثقافية	15	التعازي
الأب سمعان الخوري	16	إيماننا الأرتوذكسي

### رئيس هيئة التحرير

الأستاذ الدكتور يوسف مسنات

أعضاء هيئة تحرير النشرة

م. جابي عوض ، ناصر خوري ، عطاالله هندیله

تدقيق لغوي أ. د. يوسف مسنات

المقالات المنشورة تعبر فقط عن آراء كتابها.

## عام دراسي جديد 2023 / 2024 مفعم بالأمل والعمل



م. نرمين سنداحة المنى

والأخطاء الشائعة في التعليم الدامج، بالإضافة الى اتيكيت التواصل مع الأشخاص ذوي الإعاقة والمنهجية الحقوقية في تناول قضاياهم. وقد بدى العمل على تهيئة المدرسة والمعلمين لدمج الطلبة ذوي الإعاقة حيث

تم تعيين كوادر مختصة لتطوير المركز الداعم وتحويله الى مركز لتمكين الطلبة وتم البدء بالعمل على التهيئة البيئية بمدرسة الشميساني حيث تم تحسين المرافق الصحية وإيجاد مرافق صحية مع تسهيلات بيئية.

أما فيما يخص التوسع بتقديم الخدمات لتغطية مناطق جغرافية أوسع وتقديم خبرات تعليمية مختلفة لأحبائنا الطلبة فقد قامت اللجنة المدرسية بتشكيل لجنة مكونة من أعضاء اللجنة ومديرات المؤسسات التعليمية التابعة للجمعية للتخطيط لإنشاء المدرسة الوطنية الأوثوذكسية في منطقة مرج الحمام، حيث تم الاتفاق أن تتمتع المدرسة مستقبلاً بمستوى الوطنية الأوثوذكسية المعهود وأن تكون مدرسة دامجة للأشخاص ذوي الإعاقة وصعوبات التعلم، خضراء وصديقة للبيئة، وسوف تضم المدرسة الجديدة حضانة وروضة ومراحل أساسية ومتوسطة وثانوية وسوف يكون نظام التعليم في المرحلة الأساسية والإعدادية مبنياً على منهج وزارة التربية والتعليم الأردنية، ومُدعماً بالمناهج الدولية للغة الانجليزية والعلوم والرياضيات. أما في المرحلة الثانوية سوف تتوفر خيارات التوجيهي العلمي والأدبي وخيارات لتخصصات مهنية تشمل التوجيهي المهني / الصناعي وبرنامج ال Btec او CP ( التابع للبيكالوريا الدولية ) حيث تدرس هذه المسارات على مستوى عال يؤهلهم لاحقا بالانتساب للجامعات كافة بما في ذلك الجامعات الأردنية.

قدمنا لكم عرضاً لبعض إنجازات المدارس وخطط الجمعية للتطور والتوسع ونعدكم بأن نستمر بالعمل الدؤوب لتحقيق أهداف الجمعية ولتبقى مؤسساتنا رائدة وتقدم أفضل البرامج التعليمية وبيئة حاضنة لطلبتنا الأحبة لتمكينهم من تحقيق أهدافهم.

يسعدنا ونحن على عتبة عام دراسي جديد أن نرحب بأبنائنا الطلبة ومعلمينا والإدارات وكل العاملين أجمل ترحيب في بيتهم الثاني في المدارس الوطنية الأوثوذكسية وفي الرياض ونتمنى لهم عامًا دراسيًا حافلًا بالنشاط والنجاحات والتوفيق وزيادة المعرفة وتحقيق الأهداف، ويسعدنا أن نرحب بالطلاب الجدد الذين انضموا لمجتمع الوطنية الأوثوذكسية ونتمنى لهم النجاح والتوفيق. كما أود ان أرحب بأولياء أمور الطلبة وأشكرهم على ثقتهم بمؤسساتنا التعليمية متمنين أن نبقى نعم الشريك لتحقيق التقدم والنجاح الأكاديمي لأبنائكم وتهيئتهم للحياة العملية والاجتماعية على أفضل صورة.

يسعدنا إعلامكم بأن طلبة مدارسنا الوطنية الأوثوذكسية قد حققوا نتائج مشرفة في امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة وامتحان شهادة الثقافة البريطانية بمستوياتها العادي والمتقدم وطلبة البكالوريا الدولية (الفوج الثالث) وسوف نقوم في العدد القادم من نشرة رسالة المحبة بنشر نتائج الطلبة وصورهم جميعًا.

كما يسعدنا أن نعلمكم أن طلاب المدارس الوطنية الأوثوذكسية تمكنوا من تحقيق نجاحات متميزة بمسابقات رياضية وثقافية وعلمية وفنية وبيئية على مستوى الوطن وعلى مستوى المنطقة والعالم. كما أبدع الطلبة بتقديم عروض مسرحية وعروض الكورال وشاركوا بإحياء حفلات فنية خلال فترات الأعياد.

أما فيما يخص خطط الجمعية لتطوير المؤسسات التعليمية فنود أن نعلمكم أن المدارس الوطنية الأوثوذكسية تسعى لأن تصبح مدارس دامجة للأشخاص ذوي الإعاقة وذلك من خلال تهيئة بيئة مرحبة وحاضنة لكل الطلاب ومنحهم المجال للمشاركة الفاعلة. وسوف تقوم مدرسة الشميساني بتوقيع اتفاقية تعاون مع المجلس الأعلى لحقوق الأشخاص ذوي الإعاقة والتي تهدف الى توفير متطلبات التعليم الدامج للطلبة ذوي الإعاقة الملتحقين بالمدرسة، حيث سيتم تنظيم ورش توعوية للكوادر العاملة في المدرسة ومجموعة من أهالي الطلبة ذوي الإعاقة وأهالي الطلبة من غير ذوي الإعاقة حول الاستراتيجية العشرية للتعليم الدامج، وتوجه الأردن نحو الدمج والتنوع في التعليم،

## نادي الوطنية الأرثوذكسية الصيفي ٢٠٢٣

المدرسة وروضة وهبة تماري وضيوفنا من مدارس أخرى من داخل وخارج الأردن. أشرف على النادي نخبة من إداريي ومعلمي المدرسة وطلبة من خدمة المجتمع بالمدرسة.

أختتمت فعاليات نادي الوطنية الأرثوذكسية الصيفي 2023 السبت 2023/8/5 والتي استمرت طوال ستة أسابيع وكانت متنوعة وشيقة. شارك في فعاليات النادي عدد كبير من طلبة





المدرسة  
الوطنية الأرثوذكسية  
الشميساني

The National  
Orthodox School  
Shmaisani

Class of  
**2023**



هنيئًا

لجميع طلبتنا  
وأولياء أمورهم

ومعلميهم

هذا التميز في النتائج

وعهدًا أن تظل

الوطنية الأرثوذكسية

رافدًا للمتميزين

من أبناء

أردننا الغالي

فخورون بكم

جميعًا!



## نتائج امتحان شهادة الدراسة الثانوية العامة

Range	Scientific Stream		Literary Stream	
	No. of Students	Percentage	No. of Students	Percentage
99 – 90%	12	46.1%	1	9%
89 – 80 %	11	42.3%	3	27%
79 – 70 %	3	11.6%	5	45%
69 – 60 %	-	-	1	9%
Didn't meet the passing requirements of the MOE in one subject	-	-	1	9%
Pass Rate	26	100%	11	91%

Range	Total No. of students in both streams
99 – 90%	13
89 – 80 %	14
79 – 70 %	8
69 – 60 %	1
Didn't meet the passing requirements of the MOE in one subject	1

## نتائج امتحان شهادة الثقافة البريطانية I.G.C.S.E / IAL

GPA	No. of Students	
100	6	6%
90 - 99.9	49	48%
80 - 89.9	29	28%
70 - 79.9	10	10%
NO EQUIV.	9	9%
	103	100%

## نتائج امتحان شهادة الدبلوما الدولية IB

Total number of Candidates	15
Total Number of Diploma Candidates	11
100% Pass Rate!	-
Highest Diploma Points Awarded	40
Students Scored above 90%	46.7%
Students Scored above 80%	40%
Students Scored above 70%	13.3%

## طلبة الوطنية الأرثوذكسية الأشرافية يشاركون في مخيم روحي بعنوان: "تلاميذ اليوم .... رسل الغد"

محاضرات روحية وهم: الأخ شبلي الأسمر و قدس الأرشمندريت سلوان حنونه و قدس الأرشمندريت سابا حوراني وذلك أيام الجمعة والسبت والأحد 2023/6/30 - 2023/7/2، وقد تخلل المخيم فقرات روحية وترفيهية ورحلة إلى مقام النبي موسى و متحف الحكاية في مأدبا وزيارة بيت الشيوخ في الأشرافية.

شاركت مجموعة من طلبة الصفين السابع والثامن الأساسيين بفعاليات مخيم روحي بعنوان: " تلاميذ اليوم .... رسل الغد " بإشراف المعلمة ريم امسيس ودعم من الأستاذين منير حداد وهاشم الرضي ورئيسة القسم ( 7 - 12 ) الزميلة ديانا نفاع ورئيسة قسم الإرشاد الزميلة سوسن حدادين وبحضور مجموعة من الضيوف الذين قدموا



### تحليل نتائج الثانوية العامة للعام الدراسي 2022/2023

الفرع العلمي								
المادة	التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	تاريخ الأردن	الرياضيات	الفيزياء	الكيمياء	العلوم الحياتية
عدد الطلبة المتقدمين	6	19	19	19	19	19	19	19
عدد الطلبة الناجحين	6	19	19	19	18	18	19	19
نسبة النجاح لكل مادة	%100	%100	%100	%100	%94.7	%94.7	%100	%100
الفرع الأدبي								
المادة	التربية الاسلامية	اللغة العربية	اللغة الانجليزية	تاريخ الأردن	الرياضيات	اللغة العربية تخصص	الجغرافيا	علوم الحاسوب
عدد الطلبة المتقدمين	6	23	23	23	23	23	19	25
عدد الطلبة الناجحين	6	22	23	23	22	23	19	25
نسبة النجاح لكل مادة	%100	%95.65	%100	%100	%95.65	%100	%100	%100

### نسبة نجاح الطلبة للفرعين العلمي والأدبي:

الفرع	عدد الطلبة	أعلى معدل	أدنى معدل	نسبة النجاح
العلمي	19	96.8	60.57	%94.7
الأدبي	23	94.6	56.6	% 95.65

## يوم استقبال أطفال روضة وهبة تماري مجموعات بستان وتمهيدي للعام الدراسي 2024/2023



تم تنظيم يوم استقبال مميز للأطفال بهدف إدخال البهجة والفرح إلى مجموعات أطفال البستان والتمهيدي للعام الدراسي 2023/2024 حيث تم تنظيم نشاطات متنوعة ومبهجة تهدف إلى إثراء تجربة الأطفال وتعزيز تفاعلهم مع بيئة الروضة ورفاقهم. تضمنت الأنشطة التلوين على الوجوه وتشكيل البالونات، بالإضافة إلى التفاعل مع الشخصيات الكرتونية المحبوبة. كما قام الأطفال بأنشطة داخل الغرف الصفية، مما ساهم في تعزيز مهاراتهم الاجتماعية.



## الأنشطة الصيفية في مراكز مدارس الأحد

مرفق بعض الصور للأنشطة الصيفية التي أُقيمت ببركة الكنيسة وآبائنا الأجلاء وبدعم وتعاون جمعية الثقافة والتعليم الأثوذكسية المُستمر منذ العام 1957 في مُختلف مراكز مدارس الأحد (الكرك، عنجرة، صافوط، الشميساني، جبل التاج، الزرقاء، أبو نصير ومازكا).  
كُلُّ الشكر للإخوة الخدام على غيرتهم ومحبتهم للخدمة والتي سينالون ثمارها في حياتهم.

خدمة مدارس الأحد لها قلب حارٌّ ونشاط حيويٌّ من أجل الوصول إلى إخواننا الصغار بواسطة كلمة الله، قاعدتها الكنيسة والكتاب المقدس، مُزوَّدة ومدعومة بالتقليد الشريف وشفاعات وَاِلهِ وَالْقُدَّيسِينَ.  
الخدمة أمانة سماوية، لذا فهدفتنا في خدمتنا هو إيصال الله للمُخدوم والعكس، نَجَاحًا فِي الخدْمَةِ يَكْمُن بِفَضْلِ وَنِعْمَةِ اللَّهِ دَائِمًا.



مركز عنجرة



مركز أبو نصير



مركز الزرقاء



مركز مازكا





مركز الشَّميساني



مركز الكزك



مركز جبل التَّاج



مركز صافُوط

## المطران جورج خضر في عامه المئة... إلى أعوام عديدة يا سيد...



شهد لها الكثير من  
المثقفين العرب  
والأجانب، كما  
انه ألهم بفكره  
وسيرته العطرة  
كثرة من مُريديه  
حتى صاروا قامات

علمية كبيرة في أبرز الجامعات العالمية. كثير من الباحثين يعتبرون المطران جورج مؤسساً لخط فكري مسيحي عربي معاصر متجذّر في الايمان المسيحي الأرثوذكسي وملتزم بقضايا الإنسان العادلة.

على صعيد القضايا العربية، احتلت فلسطين وقضيتها العادلة موقعا بارزا في فكر المطران جورج خضر واعتبرها قضية إنسانية وأخلاقية ولاهوتية، فقد سعى في كتابيه " فلسطين المستعادة" و" القدس" إلى تفنيد المزاعم الصهيونية من منظور مسيحي ارثوذكسي رافضا فكرة الشعب المختار والأرض الموعودة، مظهرا أن الصهيونية حركة غير دينية واستنادها على العهد القديم محض تضليل وما هو إلا انحراف عن التفسير المسيحي الكنسي الأصيل. كما أنه وقف مدافعا عن عدالة القضية في المحافل المسيحية الدولية.

وفي كتابه المذكور عن القدس قدّم له الشاعر الراحل الكبير محمود درويش الذي قال، فيما قال، عن المطران جورج خضر : ( يكتب المطران جورج عن فلسطين كما يكتب العاشق عن الحب ويكتب عن القدس كأنه يصلي.. ) معتبرا المطران جورج ( أحد الكبار في الثقافة العربية الذين عرّفتهم فلسطين على أنفسهم ... فلم يعد يحدّد نفسه بالنسبة إلى العقيدة بل النسبة إلى الجرح - كما يقول أيضا- منذ اللحظة التي أصبح فيها يسوع الناصري لاجئا فلسطينيا )

نحتاج، نحن أبناء بطريركية القدس، إلى الوقوف طويلا عند فكر المطران جورج الكنسي النهضوي حتى نفيد من تجربته في النهوض الروحي واللاهوتي والتعليمي، كما أن مواقفه حول الكثير من القضايا تشكل لنا منارة أخلاقية تُمكننا من الشهادة لإيماننا المسيحي شهادة مسؤولة وفاعلة في ديار العرب.

في ٦ تموز الفائت بلغ المطران جورج خضر المتقاعد عامه المئة، وقد انبرت عدة أفلام لتهنئة المطران جورج والإشادة بفكره وسيرته وأثره الباقي، وقد رأيت من منطلق التقدير الكبير أن أكتب ولو بضعة سطور عن هذه القامة الكنسية والفكرية النادرة لما تركه من أثر صار بمنزلة المنارة المسيحية الروحية والفكرية لأجيال وأجيال . وُلد المطران جورج خضر في طرابلس لبنان عام ١٩٢٣، حصل على إجازة في الحقوق من جامعة القديس يوسف في بيروت عام ١٩٤٤، ثم حصل علي البكالوريوس في اللاهوت من معهد القديس سرجيوس في باريس عام ١٩٥١، كما حصل على أكثر من دكتوراه فخرية من جامعات أوروبية وأميركية. كما أنه درّس الحضارة العربية في الجامعة اللبنانية. وهو أحد مؤسسي حركة الشبيبة الأرثوذكسية الأنطاكية التي أخذت على عاتقها النهضة الكنسية في الكرسي الأنطاكي للروم الأرثوذكس، وهو أحد أقطاب الحوار المسيحي -المسيحي والحوار المسيحي -الإسلامي على الصعيدين العربي والعالمي. كما كان له حوارات عميقة مع مختلف الأيدولوجيات المعاصرة.

المطران جورج خضر لاهوتي، وفيلسوف، وأديب. من أبرز كتبه " لو حكيت مسرى الطفولة" وهو عبارة عن سيرة ذاتية تعبّر عن تجربة المطران جورج الفكرية المستنيرة حول قضايا فلسفية ودينية وإنسانية. المطران جورج خضر أديب مقالة بامتياز، فقد كتب ما لا يقل عن ألف مقالة تميزت بلغة عربية نادرة الجمال تناول فيها مختلف القضايا التي تهم اللاهوت والفلسفة والحوار الحضاري، كما تناول في مقالاته الشأن اللبناني والفلسطيني والعربي وذلك برؤية ثقافية مستنيرة ومتجذرة في الشرق ومنفتحة على قيم العالم المعاصر. والقارئ لمقالاته يلمس فيها موقفا أخلاقيا واعيا ثابتا لا يساوم تجاه القضايا المطروحة، ولقد احتلت مقالاته الأسبوعية صدر جريدة النهار اللبنانية على امتداد ثلاثين عاما، ثم جمعت دار النهار للنشر مقالاته في ثمانية كتب موزعة حسب الموضوعات. وتجدر الإشارة إلى أن هناك أكثر من رسالة ماجستير ودكتوراه تناولت فكر المطران جورج خضر وأدبه بالدرس والتحليل والمقارنة. المطران جورج خضر ظاهرة فكرية وأدبية

## أخبار لجنة الشبيبة الاجتماعية

### KARAOKE & DJ NIGHT

وتضمّنت السهرة تقديم العديد من الجوائز والمفاجآت، حيث تم توزيع جوائز على الصوت الأجل من الحضور وسط أجواء فرح جميلة تفاعل معها الجميع بحماس وتشجيع.

وسط أجواء مليئة بالفرح والبهجة والمفاجآت أقامت لجنة الشبيبة الإجتماعية - لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية سهرة ممتعة  
KARAOKE & DJ NIGHT



## إلى أين يتجه العالم



م . جابي فريد عوض

التحليل الثاني فقد فسره  
المفكر المصري الدكتور  
عبد الوهاب المسيري،  
بأنها حضارة مرفهة حلت  
الملذات الطبيعية ( لذة  
بلا ثمن أي بدون ارتباط)

والسبب الثالث المعلن هو الحرية والحق  
الطبيعي للإنسان لاختيار جنسه.

في سفر التكوين إصحاح ١٩ والأعداد من ( ١  
- ٢٨ ) نجد كيف أمطر الرب كبريتا ونارًا من  
السماء على مدينتي سدوم وعموره بسبب  
الفساد الجنسي وبعد انتظار ٥ سنوات حتى  
يتوب سكان الأرض ويعودوا عن النجاسة،  
كذلك يؤكد الرب على لسان بولس الرسول  
في رسالته الأولى لأهل كورنثوس - الإصحاح  
السادس والأعداد ٩ - ١١ ، أن من يفعل مثل  
هذه الأمور ولا يتوب أو يغير طريقه فليس  
له مكان في الملكوت السماوي. " لا تزلوا، 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." الله يعتبر أجسادنا هياكل لروحه  
القدوس وعلينا المحافظة عليها وخاصة من  
النجاسة. (١ كورنثوس الإصحاح الثالث).

عند سؤال عدة رؤساء دول حول رأيهم بالمثلية  
الجنسية رد الجميع بنفس الجواب وهو أن لهم  
أولويات غير ذلك، كما لا يوجد لديهم مثليون.  
والأبرز كان جواب الرئيس الأوغندي " هذا أمر  
مقزز مقزز "

وجواب الرئيس الهنغاري " الأم بنت، والأب  
رجل .: إبعدها عن أولادنا ."

سؤال يشغل أذهان الكثيرين لماذا يتم الترويج  
لحقوق المثليين والمتحولين جنسيًا ؟ هذا  
الإلحاح واضح جدًا ولا يمكن أن تخطئه عين،  
فمن النادر أن ترى دراما أنتجت حديثًا إلا ويتم  
إقحام شخصية مثلية فيه. وبعض آخر يصر  
على عرض مشاهد حميمية لهذه الشخصيات  
مثل شركات

### Walt Disney و Netflix

وأن بعض الشركات والدول الغربية تخصص  
كوتا من الموظفين للمثليين لديها وأبرزها إدارة  
الرئيس بايدن في الولايات المتحدة الأميركية.  
كذلك وقعت الدول الغربية ممثلة بالولايات  
المتحدة الأميركية والمانيا واسبانيا وبريطانيا  
على قانون السماح لزواج المثليين، والأكثر من  
ذلك فقد أذنوا بالدعارة للجنسين وبفتح كنائس  
شيطانية علنًا. يبدو أننا نقرب من نهاية لكل  
القيم النبيلة التي تقوم عليها الإنسانية لتحل  
محلها قيم شيطانية تقف وراءها قوى صهيونية  
تعصف بالبشرية وتدفع بها نحو سقوط أخلاقي  
لا سابق له في تاريخ البشرية.

الإصرار الشديد المثير للدهشة من قبل الدول  
الغربية للدفاع عن حقوق المثليين وهم نسبة  
ضئيلة جدًا من سكان الكرة الأرضية وتشريع  
زواجهم وحق الأطفال بتحديد جنسهم عند  
بلوغهم السن القانونية حسب رغباتهم ما هو إلا  
انحطاط أخلاقي على خطى قوم لوط لم تصل  
لمستواه حتى الحيوانات.

وفي تقدير الأسباب الموجبة لهذا الإصرار  
الشديد، يرى أحد المفكرين أنها جزء من مؤامرة  
" المليار السعيد " والتي أرادوا منها تقليل  
عدد سكان الكرة الأرضية إلى المليار، حيث لا  
تتسع الكرة الأرضية إلى ٨ مليارات أو أكثر. أما

## كيف تختار الحمية المناسبة لك ؟



لورافرح

- الرياضة أثناء الإلتزام بها.
- ضرورة تجنب الحميات التي تركز على إلغاء بعض المجموعات الغذائية الضرورية كالكاربوهيدرات أو الدهون مثلاً والتي قد تؤدي إلى الإصابة بسوء التغذية.
- يجب أن لا تعتمد الحمية بشكل أساسي على المكملات الغذائية.
- ضرورة إختيار الحمية الغذائية التي لا تجعلك تشعر معظم الوقت بالجوع وأن تسمح بالتنوع في الطعام من كل المجموعات الغذائية.
- يجب أن تشمل الحمية الغذائية على الطعام المفضل لك والذي يلبي إحتياجاتك والذي يتوفر في السوق المحلية بكلفة مناسبة ويمكن إعداده بسهولة.
- ضرورة الإلتزام بالحمية الغذائية التي تساعد على التخلص من عاداتك الغذائية السيئة .
- ضرورة تجنب الحميات الغير المنطقية والتي لا تستند إلى أي دليل علمي والمبنية على تجارب شخصية أو التي تعد بخسارة أكثر من ١٠٠٥ كغم أسبوعياً .
- ضرورة عدم الإنسياق وراء الموضة في الأنظمة الغذائية .
- من هنا يتضح لنا أن الحمية الغذائية كالدواء تصرف لكل شخص على حدة وأن لكل شخص حمية مناسبة لجسمه حسب وضعه الصحي ومعدل الأيض والجنس والعمر والوزن والطول ومعدل النشاط البدني، وأن كل شخص يعاني من نوع من الأمراض المزمنة يحتاج إلى عناية غذائية خاصة. لذلك يجب الحذر عند إختيار الحمية المناسبة لك وتجنب الحميات المنتشرة التي تؤدي إلى نزول سريع في الوزن وفي مدة زمنية قصيرة والتي سرعان ما تؤدي لاحقاً إلى إكتساب الوزن المفقود بسرعة كونها قصيرة المدى ولا تأخذ بعين الإعتبار الإختلافات الفردية لكل شخص .

- يحاول العديد من الأشخاص تخفيف وزنهم عن طريق إتباع حميات غذائية مختلفة، ولكن ضوضاء الحميات الغذائية المنتشرة عبر وسائل التواصل الإجتماعي تنشر حميات غذائية مصممة لجميع لفقدان الوزن بطريقة سريعة ولا تراعي الفروقات الفردية والصحية بين الناس. لذلك لا بد من التنبيه من خطورة الحميات على المدى البعيد وأثارها السلبية في ظل الإنتشار الواسع للحميات الغذائية والتي أصبح من الصعب إختيار النظام الغذائي الفعّال الذي يناسب أسلوب الحياة الخاصة لكل فرد.
- تالياً نصائح غذائية يجب الإلتباه اليها عند إختيار الحمية المناسبة :-
- إجراء الفحوصات الطبية وتحاليل الدم الضرورية قبل اعتماد الحمية الغذائية المناسبة.
- يجب الإبتعاد عن الحميات التي تعتمد على مبدأ الحرمان من تناول أنواع من الأطعمة أو الأطعمة التي تركز على نوع معين لمدة طويلة.
- ضرورة الإبتعاد عن الحميات التجارية التي تروج لمنتج معين أو لإقتران الحمية بإسم فنانة أو ممثلة مشهورة.
- ضرورة تجنب الحميات التي تركز على تناول العقاقير أو الأعشاب التي تهدف إلى قطع الشهية وخسارة سريعة في الوزن.
- ضرورة معرفة الآثار الجانبية التي قد تسببها الحمية على المدى البعيد.
- ضرورة تجنب الحميات الغذائية القاسية التي تعد بخسارة الوزن في فترة زمنية قصيرة مبالغ فيها.
- تجنب الحميات الغذائية التي تسبب خسارة الماء والكتلة العضلية من الجسم .
- ضرورة التأكد إن كانت أهداف الحمية الغذائية تناسب إحتياجاتك على المدى البعيد.
- يجب أن ترفق الحمية الغذائية بنظام غذائي آخر يضمن ثبات الوزن المفقود
- ضرورة اعتماد الحميات الغذائية التي تنصح بممارسة

## خواطر من وحي الحياة



أ. د يوسف مسينات

- ثراؤك بعطائك ولو قل مالك.
- ترتقي بتواضعك وتسعد بعطائك.
- كما تحوّل النار الحطب إلى رماد تحوّل الشدائد قليلي الإيمان إلى أشقياء يندبون حظوظهم، وكما تزيد النار التبر نقاء وألقًا وجمالاً تزيد الشدائد المؤمنين ثباتاً ورجاء.
- لا تبث شكواك إلى العبد فيشمت بك بل توجه إلى خالقك فيسعفك.
- سعادة المعطي أعظم وأدوم من سعادة المتلقي.
- بالإيمان والمحبة والعمل الصالح نستحق الرجاء بنعم السماء.
- فقير العقل ولو كثر ماله أشقى من الحكيم ولو قلّ ماله.
- سعيد هو المجتمع الذي يحكمه حكماؤه ويخدمه شجاعانه.
- شقي هو المجتمع الذي يحكمه المنافقون وهم كمنقذي السمك من الغرق.
- تعليم الجاهل أولى من إطعامه وإرواء فكره أولى من إرواء بدنه.
- لا يصلح التعليم إلا إذا إندمج بثقافة خيرة مستنيرة.
- أخوة الأعمى القادر مع المقعد البصير نموذج لحياة إنسانية كريمة أساسها محبة الإنسان لأخيه الإنسان.
- بالمال تسعد إن ملكت الحكمة وبه تشقى إن فقدتها.
- تقلب أحوالك بين صحة ومرض، شدة ورخاء، حزن وفرح هي كنبضات قلبك بين إنقباض وإنبساط دليل على أنك ما زلت حياً.
- بماء المحبة نطفئ نار الكراهية.
- لا تقلق بمحن الماضي فتشقى بل تفاعل بالمستقبل فتسعد.
- عرفت خالقي من نبضات قلبي وأنفاسي وأنا غافل عنها في سبات عميق، عرفت من ورود الحقل وأنسام الربيع وتغريد البلابل، عرفت من شروق الشمس وغروبها، عرفت من طيور السماء وأيائل البرية وأسماك البحر كلها تجد طعامها ويحيا صغيرها بجوار كبيرها وضعيفها بجوار قويها، عرفت من هذا الكون الشاسع الرائع الذي ينطق بقدرته ومحبته وحكمته فائقة الإدراك.
- لا تثق بمن يخشى نقيمتك ويطمع بنعمتك.
- في شبابنا نترك خطايانا طوعاً وفي شيخوختنا تتركنا خطايانا رغماً.
- بذكر نعم الله عليك تسعد وبتغافلك عنها تشقى.

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

- آل فراج و آل منه بوفاة العضو العامل المرحومة نينا ميشيل منه " أم باسم " زوجة المرحوم فؤاد فراج رئيس الجمعية الأسبق ويتقدمون من أبنائها خريجي الوطنية الأرثوذكسية مها، جيداً ، باسم ولين بأحر التعازي ضارعين إلى القائم من بين الأموات أن يتغمدها بواسع رحمته ويسكنها مع القديسين والأبرار.
- آل نينو بوفاة المرحوم سمير شفيق نينو شقيق السيد الياس نينو رئيس الجمعية الأسبق وعم السيد شفيق الياس نينو عضو الهيئة الإدارية ويتقدمون من السيد الياس والسيد شفيق ومن عائلة الفقيد ومن آل نينو الكرام بأحر التعازي.
- العضو العامل وعضو اللجنة الثقافية السيد زياد العمش بوفاة والده المرحوم سليم خضر العمش.
- الزميل بولص حداد من المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني بوفاة والدته المرحومة نعمات سيدو حداد.

## الرب أعطى والرب أخذ فليكن إسم الرب مباركاً

لأن المُعطي المسرور يُحبه 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 سنوياً أو جزء منها، المبادرة

بالاتصال على الرقم ٩ / ٥٦٧٤٤١٨ - ٠٦ فرعي ٢٧

## أعضاء اللجنة الثقافية

السيد جورج مشحور (المقرر) الكاتبة رولا نصرالدين (نائب المقرر)

وعضوية السيدات والسادة: الأستاذ الدكتور يوسف مسنات، الأستاذ سالم نجمه، م. جابي عوض، ناصر خوري، أ. فاديه نصر، زياد العمش، د. سلام غانم، عيسى حداد، يزيد هلسه، الأستاذ عطالله هندية مدير العلاقات العامة.

## حقاً ... إنك والدة الإله

الله الذي صار جسداً كما كُتب: "الكلمة صار جسداً" (يو 14:1). فالانجيل يُعلم بوضوح أنها ولدت الهاً، فعندما صادفت اليصابات العذراء مريم امتلأت من الروح القدس وصرخت: "من اين لي هذا أن تأتي ام ربي إلي" (لو 1:43). وعبارات بولس الرسول شديدة الوضوح حيث يسمى المسيح يسوع المولود من نسل داود (من مريم العذراء) إلهاً وأبناً لله (رو 5: 19، غل 4:4). وكذلك العذراء هي (دائمة البتولية) فهي قبل الولادة عذراء، وفي حال الولادة عذراء، وبعد الولادة عذراء. وهذا ما يُعبر عنه الفن الكنسي بوجود ثلاثة نجوم على أيقونة والدة الاله.

ونجد صفات والدة الاله مجتمعة في الاعلان الذي يسبق (بواجب الاستئصال) في القداس الالهي حيث يقول الكاهن: "وخاصة من أجل الكلية القداسة، الطاهرة، الفائقة القداسة، المجيدة، سيدتنا والدة الاله الدائمة البتولية مريم". وتكريم والدة الاله أصيل في الكنيسة الارثوذكسية، فأنا نكرمها في الاعياد المريمية والليتورجيا بشكل عام. ولها مكانة في الفن الكنسي.

وتقف الكنيسة الارثوذكسية المقدسة بكل ايمان راسخ ضد الهرطقات والبدع القديمة والمعاصرة والجماعة التي تُنقص من أهمية والدة الاله. كما انه في فكر الآباء القديسين، ومنهم القديس يوحنا الدمشقي، للعذراء مكانة هامة في الكنيسة وفي حياة المؤمن. ويجدر بالذكر اننا نكرم العذراء مريم، واما العبادة فهي للرب يسوع وحده. وللعذراء مريم موسم بهج كل عام في شهر (آب) حيث تحتفل الكنيسة بصوم السيدة العذراء الذي يستمر لاسبوعين، وتقام فيه صلاة البراكليسي (ابتهال لوالدة الاله) وتم نحتفل بعيد رقادها وانتقالها الشريف الموقر. ويندرج هذا الصوم ضمن مفهوم الكنيسة العام للصوم الذي هو زمن استعداد، وانضباط، وعودة الى نمط الحياة الفردوسية حيث كان طعام آدم في الفردوس نباتاً (تك 19:1). فبأتي صوم السيدة ليكون محطة للتأمل في حياة والدة الاله والاعتداء بفضائلها وسيرتها الطاهرة.

في عرس قانا الجليل عندما فرغت الخمر قالت الأم العذراء لیسوع: " ليس عندهم خمر" وقالت للخدام: "مهما قال لكم فأفعلوه" وبعدها كانت المعجزة. إن هذا المقطع الانجيلي (عرس قانا الجليل) له أهمية كبرى من حيث الدور الذي قامت به العذراء مريم. فمن جهة؛ تقف العذراء موقف الوسيط، واليوم، كما في قانا، لا تزال تردد للسيد ان (ليس عندهم خمر) اي أننا في حالة احتياج روحي. ولا شك أن السيد يعرف ذلك. وأن وساطة العذراء ليست في لفت ابنها الى حدث فاته ولا في الدفاع عن البشر او الحصول على موافقة كانت في الاصل صعبة. ان وساطة العذراء تكون في قداسة العذراء والتصاقها برحمة المخلص وشفقته والتعبير الانساني لطلب الرحمة من الرب (يا رب ارحم)، وكذلك دلالة على محبة الله وحنانه غير المحدودين. ومن جهة أخرى، نلاحظ ان العذراء تقول: مهما قال لكم فافعلوه، فرسالة العذراء اليوم، اذاً هي ان تُنمي قلوبنا لتقبل كلمة الابن.

ولنتقل الآن بالذكرى من قانا الجليل الى الجلجلة حيث كان يقرب صليب يسوع أمه والتلميذ الذي كان يحبه. فعندما رأها يسوع قال لأمه: " يا أمراه هذا ابنك " والتفت الى التلميذ (يوحنا الحبيب) وقال: "هوذا أمك " ومن تلك الساعة اخذها التلميذ الى خاصته. وكثير من الآباء بالهام الروح القدس رأوا في التلميذ ممثلاً للانسانية المخلصة، ورأوا فينا اولئك الذين قدمهم المسيح لأمه. ان ذلك الذي أوكل السيد أمر أمه اليه محبوب منه، فقد كان دون التلاميذ مع العذراء مريم بالقرب من صليب يسوع. نعم، لقد وكل الرب وصياً لأمه ذلك الذي لم يفارقه في ساعات آلامه. والآن تدخل ام الرب يسوع هي ومن يحب يسوع في محبة حقيقية لانهما التقيا امام صليب يسوع. في ايماننا الارثوذكسي العذراء مريم هي والدة الاله (ثيوطوكس) وهذا ما تبثه المجمع المسكوني الثالث في افسس عام سنة 431 بما يلي: " ليكن ميسلا كل من لا يعرف ان عمانوئيل هو إله حق، وأن العذراء القديسة هي لذلك والدة الإله لانها بحسب الجسد، ولدت كلمة

الإخراج الفني  
والمطبعي

مطبوعة ريفيدي



Rafidi Print

www.rafidiprint.com

جمعية الثقافة  
والتعليم الأرثوذكسية



The Orthodox  
Educational Society

تابعوا أخبار الجمعية ولجانها والمؤسسات التابعة لها  
عبر حسابات التواصل الاجتماعي التالية:

- 📧 oes.org.jo | info@oes.org.jo | www.oes.org.jo | هاتف +962 (6) 567 4418/9
- 📧 nos.shmaisani.official | 📺 in NOS-National Orthodox School-Shmaisani
- 📧 WahbehTamariKindergarten
- 📧 nos.alashrafiyeh.official
- 📧 oescultureandsports

رسالة المحبة  
إعداد وتحرير  
اللجنة  
الثقافية