

هَذَا هُوَ الْيَوْمَ الَّذِي صَنَعَهُ الرَّبُّ، فَلِنَفْرَحْ وَلِنَتَهَلَّلْ بِهِ الْمَسِيحُ قَامَ حَقًا قَامَ



| رقم الصفحة                              | عنوان المقال |
|---|--------------|
| *****<br>*****                          | الغلاف       |
| *****                                   | فهرس العدد   |
| *****                                   | كلمة العدد   |
| الأستاذ ناصر خوري                       | 3            |
| المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني | 4-5          |
|   | 6-7          |
| المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني | 8-9          |
| المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني | 10-11        |
| لجنة الشبية الاجتماعية                  | 12- 13-14    |
| جمعية الثقافة والتعليم الارثوذكسية      | 15           |
| الأب فادي هلسة                          | 16           |

### 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.

## قيامه المسيح من بين الأموات: الحقيقة ومعناها وعيشها



ناصر الياس الخوري

وأضله بقوله لحواء « لا لن تموتا بل الله عالم انه يوم تأكلان منه تنفتح عيونكما وتكونان كالله عارفين الخير والشر» تك ٣:٥. وتكمن خديعة الشيطان الكبرى أنه استغل الهدف من خلقهما « أي التآله فضلهما بقوله »

تكونان كالله» فأكلا من ثمر الشجر فسقطا وماتا ولم يصبا مثل الله كما وعدهما بل أبعدهما عن مصدر قداستهما وخلودهما وتآلهما الحقيقي، وهكذا اجتاز الموت على نسل آدم ولم ينج منه حتى الأنبياء الذين كانت نفوسهم تنزل إلى الجحيم بعد موتها في انتظار مجيء المخلص. من هنا تعبّر الكنيسة الأرثوذكسية أروع تعبير عن إيمانها بالقيامة في أيقونة نزول السيد إلى الجحيم منتصرا على الموت وقصدا بيديه الطاهرتين آدم وحواء وكل أبرار العهد القديم واهبا إياهم نصره الأبدي على الموت.

غني عن القول، إن الله كان قادرا أن يخلصنا بكلمة واحدة منه، غير أنه اختار طواعية التجسد والصلب والقيامة ليشارك الإنسان فعليا، لا قولياً فحسب، بؤسه وشقاؤه فيهزم الموت بقيامته المظفرة واضعاً الإنسان من جديد على طريق القداسة والتآله.

إن اتحاد كلمة الله الأزلي بالطبيعة الإنسانية - ما عدا الخطيئة- لهو أعلى درجات المحبة الإلهية المنبثقة من التنازل الإلهي الذي يفوق كل تصوّر بشريّ. ففي عيد القيامة، عيد الأعياد وموسم المواسم، فنحن إنما نحتفي باستعادة طريقنا إلى الاتحاد بالله الذي دشّنه المسيح بتجسده وصلبه وقيامته المجيدة. نحن مدعون أن نشارك السيد قيامته المجيدة بنقاء القلوب واتضاعها ونشارك الآخرين مآسيهم وأحزانهم وحاجاتهم وأن نزرع الفرح والحب والعطاء بين الناس جميعا، فنغفر ونعفو «ونصفح لمبغضينا عن كل شيء في القيامة»، إذ ذاك تصبح قيامة المسيح ليست حدثا جرى في التاريخ فحسب، بل خبرة روحية تغيّرنا في العمق كما غيّرت حياة الرسل فغيّروا وجه العالم ... المسيح قام حقا قام .

أقدم نص في العهد الجديد يتناول قيامة المسيح من بين الأموات هو ما جاء في رسالة بولس الرسول إلى أهل كورنثوس الأولى سنة ٥٣م، إذ يقول بولس : « لقد سلّمت إليكم قبل كل شيء ما تسلّمته أنا أيضا، وهو أن المسيح مات من أجل خطايانا، كما ورد في الكتب (كتب العهد القديم)، وأنه قبر وقام في اليوم الثالث كما ورد في الكتب، وأنه ظهر لصخر ( بطرس )، فالإثني عشر ثم ظهر لأكثر من ٥٠٠ أخ معا لا يزال معظمهم أحياء وبعضهم رقدوا، ثم ظهر ليعقوب، ثم لجميع الرسل، حتى ظهر، آخر الأمر، لي أيضا أنا السقط» اكور ١٥ : ٣-٨.

يشكل هذا النص مرجعية راسخة في الإيمان المسيحي برمته، وقد كتب بولس الرسول هذه الرسالة بعد ٢٠ عاما من قيامة الرب يسوع المسيح، وبالتالي هذه شهادة تاريخية مبكرة جدا لإيمان الكنيسة الأولى بقيامة الرب يسوع والذي استلمه بولس الرسول استلاما من الشهود الأوائل واختبره هو شخصا بظهور الرب له على طريق دمشق، وحدث القيامة من الأهمية بمكان بحيث استهل بولس كلامه بالتأكيد عليه بقوله « قبل كل شيء» فليس حدث القيامة أمرا عابرا في مسيرة الرب الخلاصية بل هو غاية التجسد الإلهي أي الانتصار على الشر والفساد والموت ولذلك يقول بولس الرسول في موضع آخر إذ «لم يقم المسيح فإن كرازتنا باطلة وإيمانكم باطل». إن غاية التجسد الإلهي هي مشاركة كلمة الله الأزلي واقع الإنسان الوجودي الساقط ، فلا يمكن فهم التجسد والصلب والقيامة ما لم ندرك، من المنظور الإيماني، سقوط الجدين الأولين آدم وحواء مما أورث الطبيعة البشرية الشر والفساد والموت، والحق أن الله أراد لأدم وحواء، منذ البدء، أن يسيرا في الطاعة و البر والقداسة وصولا إلى الاتحاد به أي التآله، وقد منحهما كل الوسائل الخيرة لبلوغ هذه الهدف، ونبه الله آدم ألا يأكل من «ثمر شجرة معرفة الخير والشر» ولم يقل الله له أني سأميتك إذا أكلت منه بل قال له : « يوم تأكل منه موتا تموت» أي أن الموت هو نتيجة العصيان الإرادي وليس إرادة الله المحيية غير أنه سمح به ليجد من الشرور والآثام. ولأن الشيطان كان عارفا أن الإنسان مدعو، بملء إرادته، أن يتحد بالله ويتأله، فحسده



## مؤتمر اللغة الإنجليزية



أجانب ومحليين، غطت موضوعات مثل دمج الدراما الارتجالية في صفوف اللغة الإنجليزية، والتعليم المتفرد حسب قدرات الطلبة وكفاءاتهم والتميز، وإدماج الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة، والصفوف التي تراعي الفوارق الجنسية، وإدارة الصفوف الدراسية وغيرها من المواضيع الأخرى الكثيرة.

شمل حفل الافتتاح أغنية إنجليزية بعنوان "هللويًا" وأغنية عربية بعنوان "يا عاشقة الورد" أداء طلبة جوقة الصفوف (١٢-٦) وفرقة الصفوف (١٢-٩).

في حفل الافتتاح، تحدثت مؤسسة مؤتمر اللغة الإنجليزية والمشرفة سنويًا عليه مديرة المدرسة السيدة مي القسوس عن الهدف

أقيم المؤتمر الخامس والعشرون لتعليم اللغة الإنجليزية يومي الجمعة والسبت ١٧-١٨ آذار ٢٠٢٣ في المدرسة الوطنية الأرثوذكسية- الشميساني بالتعاون مع المجلس الثقافي البريطاني، تحت رعاية وزير التربية والتعليم معالي الدكتور عزمي محافظة وقد حضرت بالنيابة عنه مديرة التعليم الخاص في وزارة التربية والتعليم عطوفة الدكتورة ريم زريقات. كان موضوع المؤتمر لهذا العام "الصف الدراسي الدامج في تعليم اللغة الإنجليزية"، وشارك فيه حوالي ٣٢٠ معلمًا ومعلمة يمثلون أكثر من ٤٠ مدرسة خاصة وحكومية. استمر المؤتمر يومين وتضمن جلستين رئيسيتين:

– "بناء مستقبل أفضل من خلال إنشاء بيئة دامج في الصف الدراسي" قدمتها إيريك أوسفات، دار نشر جامعة أكسفورد

– "العقل السليم في الجسم السليم: أهمية التعلم الاجتماعي العاطفي" قدمها أليكس وارن، ناشيونال جيوغرافيك

بالإضافة إلى ٤٠ جلسة تفاعلية، برئاسة خبراء





للتواصل والتعاون والتعلم ومشاركة أفضل الممارسات. بدوره، تحدث المدير الإقليمي لمشروع التعليم العالي لتعلم اللغة الإنجليزية الشرق الأوسط هاري هاينز عن الدور الذي يقوم به المجلس في تحسين تعليم اللغة الانجليزية لتعزيز قدرات الطلبة على تعلمها وعلى المصادر التي يتيحها المجلس مجاناً للمعلمين لتمكينهم من تعزيز قدراتهم التعليمية.

الأسمى للمؤتمر والمتمثل "بحق كل طفل في أن يعطى الفرصة لتحقيق أقصى قدراته، بغض النظر عن احتياجاته الخاصة، وأسلوب تعلمه، وقدراته." وعبر الكس لامبرت، مدير المجلس الثقافي البريطاني في الأردن، عن فخره واعتزازه بالشراكة القائمة بين الوطنىة الأرثوذكسيّة والمجلس وعن جهود المجلس في دعم إصلاح التعليم الأساسي والجامعي وتحسينه من خلال توفير فرص





## برعاية نائب الرئيس السيدة نهى شنوده تكريم الدكتورة والكاتبة زليخة أبو ريشه في معرض الكتاب الرابع عشر



يبدو ساكنًا ، وإلى حين.

ومع أن معركتي النسوية من أجل المرأة تبدو ظاهراً هينة ولينة، إلا أنها أبطنت لي أذى كبيراً، فقد جيشت ضدي العقلية الذكورية المحافظة مضافة إلى جماعات الإخوان ومن لف لفهم من سلفية وجهادية وسواها، حيث همشت في كل مجال، فلم توضع الخبرة التي حصلتها في عدد من الحقول موضع القبول وأن يستفيد منها وطني، غير ما أكتب وما أنشط فيه من ذات نفسي، حتى النقاد كانوا يخشون تناول أدبي وشعري خوفاً من وسمهم بمحابة ( هذه النسوية ) المتمردة على قوانين المجتمع، والتي تسعى ( إلى هدم الأسرة والقيم )، ولطالما أن أترك ( قضية المرأة ) حتى أندمج في الفقه العام وأعلو، وكان علوي فيما أؤمن به من قيم العدل والمساواة، مهما قصرت معي الحياة والنظام.

برعاية نائب رئيس الهيئة الإدارية السيدة نهى شنوده تم افتتاح معرض الكتاب السنوي الرابع عشر والذي أقيم بالتعاون مع اللجنة الثقافية - جمعية الثقافة والتعليم الأوثوذكسية تحت عنوان "معًا نقرأ .. نتعلم.. نبدع" كما تم تكريم الكاتبة زليخة أبو ريشه يوم الإثنين ٢٠/٣/٢٠٢٣ بحضور أعضاء من الهيئة الإدارية ومديرة المدرسة، وقد ألقى السيدة زها نينو كلمة أشادت فيها بالدكتورة زليخة كما ألقى الدكتورة زليخة كلمة تحدثت فيها عن نشأتها وتجاربها وانتقال أسرتها من عكا إلى دمشق إلى عمان، وما عانتها من الفقر والتشرد، كبقية الأسر التي تركت بلدها غصباً، كما تحدثت عن التحاقها بالجامعة الأردنية حال تأسيسها كأول طالبة حيث خالطت الإسلام السياسي الذي وعته واشتبكت معه في سجلات شهيرة وضعتها هدفاً لاغتيال الشخصية وحملات التكفير وهدر الدم حتى وقتنا الحاضر ومما جاء في كلمتها قولها:

• لقد كانت هذه المعركة أطول معركة في حياتي التي لم تنفصل قط عن معركة الحريات والحقوق المدنية للمرأة وللطفل وللإنسان، هذه المعركة التي كلفتني راحة النفس وهدوء البال والخوف على اسرتي وأطفالي وحياتي، معركة بدأت قبل ثلاثة وأربعين عامًا، وما تزال تئز نيرانها تحت رماد





الجهـد التربوي لإعلاء شأن الحداثـة والانحياز  
لكرامة الإنسان الحر، وتقدير الجهود المستمرة  
في التصدي للعطب وأشكال البشاعة التي  
يسبح فيها مجتمعنا اليوم، فهدفنا جميعًا  
أن نحدث رتقًا في هذا الثوب المهلهل الذي  
اسمه المجتمع، وأن نتكاتف للوقوف كجبهة  
صد ضد التخلف والجهل وتوظيف الدين في  
مقاومة العلم والتقدم.  
فليحيى التنوير



لقد كنت أحارب وحدي تقريبًا، لأن معظم  
المجتمع قد سار إلى التأسلم واعتناق نسخة  
من الإسلام الوهابي المتشدد، بحيث بدت  
مقالاتي وكتاباتي خارج السرب وضد التيار،  
ولكن السنين العشر الاخيرة أظهرت لي  
وبفضل وسائط التواصل الاجتماعي كم  
أحظى بالتأييد من جماعات التنوير والفكر  
الحر، وأني لا أناضل وحدي، وما هذا التكريم  
الذي أحظى به اليوم إلا صورة تقدمية عن





## مسابقة فؤاد فراغ للإبداع العلمي



الذكية من أجل تعليم وتعلم أفضل وكيفية تحسين الصحة العالمية وإدارة النفايات. بينما كانت مواضيع البحث العلمي حول الأمن الغذائي في الأردن، حساسية الطعام، الأمن السيبراني والتنمر الإلكتروني والمخاطر الصحية للطب البديل.

شارك في مسابقة هذا العام ١٠٠ طالب وطالبة في فئة المشاريع من ١٤ مدرسة: كلية راهبات الوردية- الشميساني، راهبات الوردية-مرج الحمام، مدرسة الرائد العربي، الكلية العلمية الإسلامية (بنون)- جبل عمان، الكلية العلمية الإسلامية-الجبهيّة، مدرسة الأهلية والمطران، مدرسة البيان الثانوية

للعام الثالث والعشرين على التوالي، تنظّم مدرستنا حفل تكريم الطلبة الفائزين في "مسابقة فؤاد فراغ للإبداع العلمي" تحت رعاية المهندس باسم فؤاد فراغ السبت ١ نيسان ٢٠٢٣، حيث سبق الافتتاح جولة في معرض علمي لمشاريع الطلبة المشاركين.

حضر الافتتاح المهندس باسم وعدد من أفراد عائلة فراغ، أعضاء من الهيئة الإدارية لجمعيتنا الأم، جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية، السيدة نهى شنودة، م. نرمين سنداحة، د. ماهر زبانة، السيدة دينا رعد-يخنم، م. فؤاد ساحلية، د.غسان حبش، السيدة سيتا غاوي، مديرة مدرستنا السيدة في القسوس، مديرة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية-الأشرافية د.ميسون عكروش، بالإضافة إلى الطلبة المشاركين وأولياء أمورهم وممثلون عن المدارس المشاركة وأعضاء من فريق المدرسة والجمعية.

تمحورت مواضيع المشاريع لهذا العام حول حلول إبداعية رقمية ومستدامة لمشاكل يومية عن ندرة الطاقة والمياه، المدارس







شكرًا لعائلة فَرّاج على دعمهم هذه المسابقة وشكرًا لجميع الطلبة والمدارس المشاركة على مشاريعهم الرائعة، وهنيئًا لجميع الفائزين وعائلاتهم ومدارسهم. شكرًا لطلبتنا على أدائهم في حفل إعلان النتائج: -عرض مسرحي قصير بعنوان "أنين الأرض" أداء طلبة من الصف (٤): لين حتر، ادم عبد اللطيف، كارول خروز، ليث نينو، بولص استيليانيدس. تدريب وإخراج معلّمة الدراما لانا مطالقة -أغنية "Earth We're in it Together" أداء كورال الصّقين (٣-٢) تدريب معلّمة الموسيقى سيفيتانا فرعوني يمكنكم مشاهدة حفل التّكريم على قناة اليوتيوب الرّسمية للمدرسة من خلال هذا الرابطه <https://youtu.be/bEK8GT9wU>

الأولى للبنين، مدرسة البكالوريا عمان، المدارس العصرية، مدارس أكاديمية ستريم، أكاديمية التحالف الأردنية، مدرسة عمان الوطنية، المدرسة الوطنية الأرثوذكسيّة-الأشرافية ومدرستنا. كما شارك في مسابقة هذا العام ٣٣ طالب وطالبة من المرحلة (٥-٤) من مدرستنا في فئة الأبحاث العلمية. يتم اختيار الطلبة الفائزين بالجائزة من قبل لجنة تحكيم مختصة من الأكاديميين مستقلين ذوي خبرات واسعة. كل الشكر للجنة التحكيم لهذا العام: د. أيوب أبو دية، د. حنا صابات، د. وائل مصاروة، د. سالم نجمة، د. خليل الأطرش، د. حيدر مدانات. حصل الفائزون في مسابقة الأبحاث والمشاريع على جوائز مادية.



## مسابقة ميشيل سنداحة للإبداع الأدبي في اللغة العربية



أسماء جميع الطلبة الفائزين وعددهم ٤٢ طالباً وطالبة مرفقاً في الألبوم. فخورون بهم جميعاً وبإبداعاتهم الأدبية. يمكنكم مشاهدة فيديو حفل تكريم الفائزين في مسابقة ميشيل سنداحة للإبداع الأدبي على صفحة اليوتيوب الرسمية للمدرسة من خلال هذا الرابط:

<https://youtu.be/ie1vWuUzfQ>



ضم حفل الافتتاح كلمة لمديرة مدرستنا السيدة مي القسوس وكلمة لمقررة اللجنة المدرسية في جمعيتنا الأم، جمعية الثقافة

حفل تكريم الطلبة الفائزين في مسابقة ميشيل سنداحة للإبداع الأدبي في اللغة العربية ٢٠٢٢-٢٠٢٣ للعام التاسع على التوالي تنظم مدرستنا «مسابقة ميشيل سنداحة للإبداع الأدبي» برعاية عائلة المناضل ميشيل سنداحة، وهو المعلم الأديب الكاتب المرّبي المقدسي الذي أحب اللغة العربية وقدم لها الكثير، كما قدم الكثير لوطنه وشعبه ومدرستنا وجمعيتنا الأم، جمعية الثقافة والتعليم الأثوذكسية.

وقد شارك في المسابقة نحو ٣٠٠ طالب وطالبة من ١٨ مدرسة قدموا أعمالهم ضمن محوري المقالة والقصة، حيث تم تكريم الطلبة الفائزين بالمراكز الثلاثة الأولى في حفل التكريم السبت، ٨ نيسان، ٢٠٢٣.

تم تحكيم المسابقة واختيار الفائزين من قبل لجنة متطوعة من أعضاء في رابطة الكتاب الأردنيين ومعلمي مدرستنا الوطنية الأثوذكسية، ضمت: الكاتب مفلح العدوان، والكاتبة سوزان غاوي، والكاتبة لما عازر، والدكتور عمار البوالصة، والدكتور عمر السباعي، والمعلمة علياء نوفل، والمعلمة منى عياش.







٥) تدريب المعلّمة سافيتانا فرعوني، بالإضافة للمعلمتين نورا حجازي وشيرين زعتر شكراً لجميع الطلبة الأحباء الذين شاركوا في المسابقة من مدرستنا ومن المدارس الصديقة التي شاركت في المسابقة: الوطنية الأرثوذكسية- الأشرافية، أكاديمية ساندس الوطنية، كامبردج الدولية، المدارس الرقمية الأمريكية، المطران والأهلية، راهبات الوردية- الشميساني، الروم الأرثوذكس المقدسية، الكلية العلمية الإسلامية- بنات- جبل عمان، فيلادلفيا الوطنية، عمان الوطنية، الرضوان، البكالوريا، المعمدانية، الرائد العربي، العصرية، دي لاسال- الفيرير. الشكر الأكبر لعائلة سنداحة على رعايتها هذه المسابقة التي تهدف إلى تنمية مهارة الكتابة الإبداعية وتحرص على غرس حب اللغة العربية لدى أبنائنا الطلبة وعلى ثقتها بمدربتنا لتنظيمها سنويًا.

والتعليم الأرثوذكسية، السيّدة نرمين سنداحة التي ألفت كلمة عن أهميّة المسابقة، وعشق والدها للغة العربية، وسعيه الدؤوب لزرع حبّ الوطن والهويّة والانتماء في قلوب أبنائه. ثم تلاها العروض التالية:  
-أغنية «لو رحل صوتي» أداء المعلّمة شيرين زعتر ومعلم الموسيقى همام عيد  
-عرض مسرحي قصير بعنوان «هنا باقون» أداء طلبة نادي الدراما المرحلة (٤-٥)، تأليف المخرج فراس زقطان وتدريب المعلّمة مرام أبو الهيجاء والمعلم همام عيد  
-أغنية «أصبح عندي الآن بندقية» أداء طلبة الصف (٥) مرح الطعاني، سفيان بيبي، جاد جيشي وتدريب المعلم همام عيد  
-أغنية «يا ظلام الليل خيم» أداء الطالبة مايا أبو زيد صف (١٠)  
-أغنية «يا أيها الكبار» أداء كورال الصّوف (٢)-



## غداء الشعنينة

والمسابقات لجميع الحاضرين حيث تم إقامة Egg Hunting للأطفال لرسم البهجة والفرحة والسرور في نفوسهم، كما تم إقامة مزاد علني وذلك من أجل دعم صندوق الطالب التابع لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية. كما جرى سحب جوائز على بطاقات الدخول والذي اكتمل نجاحه بحضور الجميع. شعنينة مباركة وكل عام وأنتم وعائلاتكم والمختصون بكم بألف خير.



«وَالْجُمُوعُ الَّذِينَ تَقَدَّمُوا وَالَّذِينَ تَبِعُوا كَانُوا يَصْرَخُونَ قَائِلِينَ: «أَوْصْنَا لِابْنِ دَاوُدَ! مُبَارَكٌ الَّتِي بِاسْمِ الرَّبِّ! أَوْصْنَا فِي الْأَعَالِي!» (مت ٢١: ٩) في جو عائلي جميل سادته روح المحبة كما هي العادة في كل أنشطتنا على مدار العام وبمناسبة أحد الشعناتين ودخول السيد إلى اورشليم «القدس» أقامت لجنة الشبيبة الإجتماعية OES اليوم الأحد حفل «غداء أحد الشعناتين» بهذا المناسبة وذلك في Almira Restaurant- Porto Dead Sea وقد تخلل الحفل العديد من الأنشطة



## إحتفالا بيوم المرأة العالمي

راجب حيث قام الشباب بدعوة زوجاتهم وصبايا اللجنة لرحلة عائلية في ربوع شمال الأردن الحبيب.



إحتفالا بيوم المرأة العالمي، أقامت لجنة الشبيبة الإجتماعية رحلة ترفيهية ضمت مجموعة من الشباب والصبايا إلى منطقة





## ذكرى إحياء معركة الكرامة

الأردني «القوات المسلحة الأردنية» مع الفدائيين الفلسطينيين وسُكَّان قرية الكرامة ومنطقتها منجهاً مع قوات الإحتلال الصهيوني منجهاً أخرى في معركة استمرت أكثر من ١٦ ساعة، حطّموها فيها أسطورة الجيش الذي لا يُقهر وأجبرته على الانسحاب الكامل من أرض المعركة. كان ذلك في ٢١ آذار عام ١٩٦٨

ظنّها العدو نُزهة فواجه جحيماً. في ذكرى إحياء معركة الكرامة قامت لجنة الشبيبة الاجتماعية OES بزيارة إلى صرح الشهيد في منطقة الكرامة ووضع إكليل من الورود. في ٢١ آذار من كل عام نُحيي ذكرى معركة الكرامة، المعركة التي التحمّ فيها الجيش



### أسرة جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية تقدم أجمل التهاني القلبية بالمناسبات السعيدة التالية:



العضو العامل السيد عيسى زريف خوري عضو لجنة الشبيبة الاجتماعية وزوجته السيدة ليزا منصور خوري بالمولود الثاني الجديد **زياد** بتاريخ ١-١٢-٢٠٢٢

العضو المؤازر الأنسة ميرنا الحصري بمناسبة الخطوبة على السيد يوسف ملك بتاريخ ٢٠/ ١/ ٢٠٢٣



العضو العامل السيد أمين نيقولا شنودي عضو لجنة الشبيبة الاجتماعية وزوجته الزميلة جولي جورج بابون بالمولود **ركان** أمين شنودة بتاريخ ٢٣/ ٣/ ٢٠٢٣

## أهمية الرياضة أثناء إتباع الحميات الغذائية



لورا فرح وهاب

المعدة يوجد بها طعام لم يتم هضمه وامتصاصه بعد .

أ. عند ممارسة الرياضة تتحول الدهون إلى ثاني أكسيد الكربون وماء ، ولكن العضو الفعال والأساسي والذي يلعب الدور الأهم في حرق الدهون هو الرثتان. حيث يتخلص الجسم من الماء الذي يتكون نتيجة احتراق الدهون عن

طريق البول والعرق ويتخلص الجسم من ثاني أكسيد الكربون عن طريق التنفس، ولكن الجزء الأكبر من حرق الدهون يغادر الجسم عن طريق الرثتين ، بعد أن تتحول الدهون إلى ثاني أكسيد الكربون. كون جزيئات الدهون هي مركبات عضوية مصنوعة من ذرات الكربون وعند وجود الأكسجين تتأكسد لإنتاج ثاني أكسيد الكربون وماء . مع مراعاة أنه يلزم حرق 7000 سعر حراري لخسارة كيلو غرام من وزن الجسم ، يكون الحرق في البداية من السكر ثم الجلايكوجين المخزن في الكبد والعضلات ولكن بعد نصف ساعة أو ساعة يبدأ حرق الدهون ويعتمد ذلك على نوع التمرين الرياضي ومدته وشدته .

ومن أسباب زيادة الوزن بعد ممارسة الرياضة مباشرة هو زيادة الكتلة العضلية، إحتباس الماء والسوائل داخل الجسم ،زيادة في حجم وكمية الدم في الجسم ،حدوث إلتهابات داخل الأنسجة بعد عملية بناء العضلات واستشفائها بمجرد الإنتهاء من التمارين الرياضية إستهلاك المكملات الغذائية بعد التمارين الرياضية.

التوصيات العالمية لممارسة الرياضة

### الخيار الأول :

- ساعتين ونصف / الاسبوع ( ١٥٠ دقيقة ) من التمارين الهوائية متوسطة الشدة .
- مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم

### الخيار الثاني :

- ساعة وربع / الاسبوع ( ٧٥ دقيقة ) من التمارين الهوائية عالية الشدة .
- مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم.

### الخيار الثالث :

- ممارسة التمارين الهوائية متوسطة وعالية الشدة بشكل متساو .
  - مرتين أو أكثر في الاسبوع من تمارين تقوية العضلات التي تستهدف العضلات الرئيسية في الجسم .
- من هنا نرى أهمية مراعاة أسس التغذية الصحية عند ممارسة الرياضة و ضرورة مراعاة تجنب الأطعمة الدسمة والملح والتوابل والبهارات قبل ممارسة الرياضة لتجنب حدوث مشاكل هضمية وزيادة وزن .

تلعب الرياضة دورًا مهمًا أثناء إتباع الحميات الغذائية ، فهي تكسب الشخص إحساسًا بالثقة مما يساعد على الالتزام بالحميات الغذائية ، بالإضافة إلى أنها تحسن من كفاءة الدورة الدموية، وكذلك تزيد الرياضة من عملية التمثيل الغذائي في الجسم ومن عملية حرق السعرات الحرارية الموجودة في الأطعمة مما يساعد على تخفيف الوزن، وأيضاً تساعد الرياضة على شد الجسم لمنع ظهور التجاعيد والترهلات، وتساعد على تخفيف آلام الظهر لأنها تقوي العضلات البطنية والظهرية، وكذلك مفيدة لمرضى القلب والضغط والسكري، وتساعد على تقوية مناعة الجسم ، ولها دور كبير في تحسين الذاكرة والتركيز، والتقليل من أعراض إضطراب فرط الحركة ونقص الإنتباه (ADHD) ، وتؤخر الشيخوخة ، وكذلك تساعد على النوم .

الرياضة أيضاً تهدئ الأعصاب وتخفف من الضغوط النفسية والإكتئاب لأنها تحفز إفراز مادة كيميائية في المخ تدعى ( بيتا اندروفين ) وهذه المادة تساهم في رفع الروح المعنوية، وكذلك الرياضة لها دور في رفع هرمونات السعادة «الدوبامين والسيروتونين». من أفضل أنواع الرياضة المشي السريع - الجري - تمارين الإيروبيك والسباحة ، مع مراعاة البدء بالتمارين الرياضية الخفيفة لفترة ٢٠-٣٠ دقيقة وحوالي ٣ مرات في الاسبوع مع محاولة زيادة وقت التمارين بنسبة ١٠٪ كل أسبوع ،ولكن من المهم التوقف عن أي نوع تمارين عند الشعور بالتعب أو بسرعة فائقة في نبضات القلب .

إن أفضل وقت لممارسة الرياضة هو في الصباح الباكر قبل الإفطار، لأن الرياضة الصباحية تزيد من معدل الأيض و تساهم في حرق نسبة جيدة من الدهون، وذلك لأن مستوى الجلايكوجين وهو الوقود المحرك للعضلات يكون منخفض في الجسم بعد ليلة طويلة من النوم وكذلك مستوى الإنسولين يكون منخفض، وبذلك فالرياضة الصباحية تعتمد في طاقتها على السعرات الحرارية المأخوذة من مخزون الدهون في الجسم، وهذه العملية متعبة للجسم وتستهلك طاقة كبيرة مما يؤدي إلى حرق سعرات حرارية عالية، تشير العديد من الدراسات أن نسبة حرق الدهون تزيد ٢٠٪ عند القيام بالتمارين الرياضية على معدة فارغة قبل الإفطار، وتساهم في التقليل من الشهية للطعام .

يفضل أن لا تقل المدة الزمنية بين تناول الطعام وبين الرياضة عن ساعتين كحد أدنى، وذلك لتجنب إرهاق الجسم، وعدم توزيع الدم بشكل جيد في الجسم، كون عند ممارسة الرياضة يبدأ القلب بضخ الدم إلى العضلات للقيام بالمجهود العضلي، وعند تناول الطعام يبدأ القلب بضخ الدم إلى المعدة للقيام بعمليات الهضم، وبالتالي لا يستطيع الجسم القيام بمجهودين معاً، مما يؤدي إلى عدم توزيع الدم بشكل جيد في الجسم لأداء الرياضة وهضم الطعام في نفس الوقت ، فتصبح هناك دوخة وإرهاق أثناء القيام بالرياضة،وقد يحدث تقيؤ نتيجة الضغط على عضلات البطن أثناء الرياضة، كون



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

- آل ثيودوسي وآل مقهار بوفاة المرحومة ناديا سليمان حنا ثيودوسي «أم رجائي» العضو العامل وعضو الهيئة الإدارية لأربع دورات ( ١٩٨٤ - ١٩٩٢ ) ووالدة الخريجين رجائي ومروان وجوليانا ويتقدمون من أبنائها ومن شقيقها فريد وشقيقتها فريدا بأحر التعازي.
- خريجة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية والزميلة رغده دحابره بوفاة والدها المرحوم عادل يوسف الخوري موسى دحابره والعزاء موصول لشقيقتيها الخريجتين تغريد وإيمان.
- آل وكيله بوفاة المرحوم ميخائيل أيوب وكيله والدة الخريجين فادي وتالا وكيله.
- آل الدجاني بوفاة خريج المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني المرحوم جواد محمد الدجاني ويتقدمون من شقيقه خريج المدرسة زيد بأحر التعازي.
- آل الحاج حسن وآل الطاهر بوفاة خريجة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية المرحومة هبة طاهر الحاج حسن ووالدة الطفل كريم الشايب من روضة وهبة تماري والعزاء موصول لشقيقها محمد وكريم.
- آل الإسي بوفاة المرحوم يعقوب جريس الإسي والدة الخريجين يزن وفراس.
- آل امسيح بوفاة المرحوم جورج فؤاد امسيح والعزاء موصول للأستاذ صليبا امسيح بوفاة شقيقه
- الزميلة ريم الداية والعضو العامل الياس الداية بوفاة والدتهم المرحومة عايدة جورج قدسي.
- العضو العامل السيد شوكت تادرس بوفاة شقيقه المرحوم شكري تادرس.
- آل عيد ومنه بوفاة المرحوم كارول عيد والعزاء موصول لأحبائنا الخريجين رند جون وريف

## الرب أعطى والرب أخذ فليكن إسم الرب مباركاً

لأن المُعطي المسرورَ 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 نصراوين (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.

## لَيْسَ هُوَ هَهُنَا لَكِنَّهُ قَدْ قَامَ.



الايكونوموس قسطنطين  
(فادي) هلسا

الأبواب المغلقة خوفاً من  
اليهود. تعزوا بأن إلههم  
ومعلمهم حيّ وهو الحيّ  
إلى أبد الأبدين.

المسيح قام، بهاتين  
الكلمتين البسيطتين

يَتَجَلَّى مَعْنَى الْخَلَّاصِ الَّذِي تَمَنَاهُ الْأَقْدَمُونَ  
قَدِيمًا. الْمَسِيحِ قَامَ، فَحَلَّ النُّورَ الَّذِي لَا  
يَعْتَرِيهِ ظَلَامُ الْبَتَّةِ.

المسيح قام، كُلُّ قَلْبٍ انْفَتَحَ لِنُورِ الْقِيَامَةِ  
لَنْ يَخْرُجَ مِنْهُ إِلَّا النُّورُ، نُورُ الْقِيَامَةِ الْبَارِغِ مِنَ  
القبر القابل للحياة.

المسيح قام، فَأَقَامَنَا مَعَهُ أَنْقِيَاءَ كَالثَّلْجِ  
وَلَوْ كَانَتْ خَطَايَانَا كَالْقَرْمِزِ فَإِنَّهَا تَبْيِضُ  
كَالصُّوفِ. الْمَسِيحِ قَامَ، بَعْدَ أَنْ دَفِنَ مَعَهُ  
خَطَايَانَا، حَرَقَهَا بِنَارِ رُوحِهِ الْقُدُّوسِ وَأَضَاءَهُ  
لَنَا بَدَلًا مِنْهَا النُّورَ الَّذِي لَا يَخْرُبُ.

المسيح قام... حقاً قام

لَيْسَ هُوَ هَهُنَا لَكِنَّهُ قَدْ قَامَ. قَامَ الْمَسِيحُ  
وَتَرَكَ الْقَبْرَ لَا سَرِيحًا بَلْ بِكُلِّ هُدُوءٍ وَصَمْتٍ،  
فَالْأَكْفَانِ مَوْضُوعَةً بِتَرْتِيبٍ وَالْمَنْدِيلَ الَّذِي  
كَانَ عَلَى وَجْهِهِ غَيْرَ مَوْضُوعٍ مَعَ الْأَكْفَانِ  
بَلْ مَلْفُوفًا فِي مَوْضِعٍ لِوَحْدِهِ، فَالرَّبُّ عَمَلٌ  
مَا يَفْعَلُهُ الشَّخْصُ النَّائِمُ فِي سَرِيرِهِ حِينَ  
يَصْحُو، فَهُوَ قَامَ مِنَ الْمَوْتِ وَرَتَّبَ الْأَكْفَانَ  
وَالْمَنْدِيلَ بِكُلِّ رُويَّةٍ وَهَدُوءٍ.

لَيْسَ هُوَ هَهُنَا لَكِنَّهُ قَدْ قَامَ، لَقَدْ ارْتَجَّتْ  
الأرض حِينَ قِيَامَتِهِ وَفُتِحَتْ قُبُورُ الْقَدِيسِينَ  
الرَّاقِدِينَ فَقَدْ حَرَّرَهُمْ بِنَزُولِهِ لِمَثْوَى الْأَمْوَاتِ  
وَأَقَامَهُمْ مَعَهُ وَظَهَرُوا فِي الْمَدِينَةِ  
الْمَقْدَسَةِ لِكَثِيرِينَ نَاقِلًا إِيَّاهُمْ مِنْ ظُلْمَةِ  
الْجَحِيمِ ( مَثْوَى الْأَمْوَاتِ ) إِلَى فِرْدُوسِ الرَّاحَةِ  
بِانْتِظَارِ الْقِيَامَةِ الْعَامَّةِ.

شَمَلَ خَلَاصَهُ الْأَحْيَاءَ وَالرَّاقِدِينَ مَعًا، فَالْخَلَّاصُ  
عَامٌ لِمَنْ يُؤْمِنُ وَيَرْجُو الْقِيَامَةَ فِي الْمَسِيحِ  
يَسُوعَ.

القبر الفارغ كان تعزية للرسل القابعين وراء

الإخراج الفني

والطباعة

مطبعة ريفيدي



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

