



رسالة المحبة

العدد (١٢٣) السنة التاسعة عشرة كانون أول ٢٠١٢

عطاء.. تطور.. إنجاز

نشرة داخلية خاصة بالأعضاء لتسديدا
جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

يوحنا ١٢، ١٥

(هذه وصيتي أن تحبوا بعضكم بعضاً كما أحببتكم)

كلمة العدد

مدارسنا الأرثوذكسية: إيمان وعمل ورسالة محبة



د. يوسف مصطفى

إن كان الإيمان هو الطريق الصعب الضيق الذي يقودنا إلى باب الملكوت السماوي فإن العمل الصالح، ثمرة الإيمان الصادق، هو مفتاح باب الملكوت وبه نستطيع أن نلج إلى رحاب الأبدية مع الصالحين والأبرار. وهذا هو الميتقى النهائي لكل الحكماء الذين يكرسون حياتهم فكرياً وعملياً لخير الإنسانية، ولا يكتب العمل الصالح قيمته الحقيقية إلا إذا كان الدافع إليه التحبة الصادقة " لو بذلت نفسي عن العالم ولم تكن في المحبة فإنني لا أنتفع شيئاً". فالمحبة هي السلم الذي ترتقي درجاته من الدنيا الفانية إلى دار الأبدية الخالدة.

وإنني لأشعر بفيطة عازمة تتمر جوانحي كلما دخلت رحاب مؤسساتنا التعليمية الأرثوذكسية، روضات ومدارس على السواء. وأجد واجباً مستحقاً عليّ أن أوجه تحية المحبة الأخوية والاحترام والتقدير لجميع المعلمات والمعلمين وزميلات والأقسام والمدرسين والتدريبات والمنسقين ولجميع العاملين في مؤسساتنا التعليمية التربوية ولجميع المشرفين عليها والداعمين لها لما يقدمونه من خدمات جليلة للأجيال الصاعدة من أبنائنا وبناتنا تعليماً راقياً وتربوية سليمة تؤهلهم لبناء مجتمع صالح. ولقد شئت بحق أن معلمينا ومعلماتنا والمشرفين عليهم يعملون ويتعاونون بروح المحبة الصادقة ويشيعون هذه الروح الطيبة بين أبنائهم الطلبة. ولا شك أن تميز طليقتنا الخريجين الأوائل على مستوى الأردن والعالم هو ثمرة العمل الدؤوب المخلص لمعلمينا ومعلماتنا الذين يستحقون منا كل الشكر والتقدير سواء الذين مازالوا على رأس عملهم أو الذين غادرونا بعد بلوغهم سن التقاعد راجين لهم الصحة والعمر الطويل والرحمة لأرواح من انتقلوا إلى دار الأبدية.

للتعليم، كما للغير، جناحان: جناح العلم والعمل وجناح الأخلاق والقيم. وكناد مؤسساتنا التعليمية الأرثوذكسية أن تكون من المؤسسات التعليمية التي استطاعت إبلاء الجناحين الاهتمام الواجب، إن أجواء المحبة والبهجة التي تسود رحاب روضاتنا ومدارسنا وروح التعاون بين أعضاء هيئاتنا التدريسية والهيئات الإدارية تقدم نموذجاً يحتذى لما يجب أن تكون عليه المؤسسات التعليمية الراقية في بلدنا، فمخرجات المدارس هي مدخلات مؤسسات التعليم العالي التي تعاني حالياً في بلدنا، وللأسف الشديد، من مظاهر العنف والتي لا يمكن معالجتها إلا من خلال التغيير الجذري لانماط التربية السائدة وللمناهج التعليمية في منظم مدارس أردنتنا الحبيب، وإنه ليسمعي مع فطور عيد ميلاد الجعيد والعام الجديد أن أرحي التحبة الصادقة والتعنيات بالصحة والتفوق والعمر المديد لجميع العاملين في مؤسساتنا الأرثوذكسية والداعمين والمتعاونين معها، فأنتم أيها المعلمون والمعلمات في روضاتنا ومؤسساتنا لا تهضون برسالة التعليم كوظيفة بل كرسالة مقدسة، وأنتم بخلقكم الكريم ولقائكم التورانية المعطاءة الأجدر لتقيام بهذه المهمة الإنسانية العظيمة. أنتم بحق زنايق الحياة التي تعبق بأريج التحبة والخصايح التي يستضيء بها أبنائنا أثناء سيرهم في دروب الحياة المشائكة نحو المآلات الآمنة والمستقبل المشرق الواعد.



لقاء العدد

مع السيد فوزي عبد المسيح
شؤون رئيس النادي
الأرثوذكسي

٩٠٨ص

دفل معونة الشتاء

برعاية السيد سمير حسان
منصور

٦ص

دفل تأبين المرحوم

ميشيل موسى سفاحة

٥٠٤ص

القديس يوفريوس الراتب

رئيس الأساقفة لباركوس، قموه
السيد الياس شفيق نينو

٣٠٢ص

القديس بورفيروس الرائي



وُلد أفانجيلوس بأيراكتاريس (القديس بورفيروس فيما بعد) في ٢ شباط عام ١٩٠٦ في كاريمستا باليونان من أبوين تقيين ليونيداس وهيلانة في عائلة فقيرة كثيرة الأولاد وكان الرابع بين إخوته. درس في المدرسة لعامة الصف الأول الابتدائي فقط ولم يتمكن من مائة من دراسته بسبب فقر أهله الشديد الذي اضطره للعمل في رعاية القطعان وهو في السابعة من عمره. ثم ذهب إلى مدينة خلقيدا حيث عمل لمدة ثلاثة أعوام في محل لبيع الخبز ثم انتقل إلى منطقة (بيوريا) حيث عمل لمدة عامين في إحدى المقاهي هناك. وفي الثانية عشرة من عمره رحل خفية إلى الجبل المقدس (أثوس) حيث فادته النعمة الإلهية للدخول بواسطة الأب الشيخ بندليامون وعاش معه ومع أخيه الأب يوانيكوس في منسك القديس جاورجيوس في (كافسوكاليفيا). وقد تعلم الإنجيل والزماهير والطوريات والصلوات وقوانين الكنيسة عن ظهر قلب وكان يخدم كمرتل في الكنيسة. سيم راهباً في الرابعة عشرة من عمره والتخذ اسم نيكيتا وبعد عامين حصل على الاسكيب الكبير ومنحه الله مواهب خارقة فأصبحت له المقدرة على معرفة أعماق النفس البشرية كما منحه موهبة الرؤيا. وأصبحت حواسه (السمع والنظر والشم) شديدة الدقة. وفي سن التاسعة عشرة من عمره مرض مرضاً شديداً مما اضطره إلى مغادرة الجبل المقدس هذاب إلى (إيفيا) حيث أقام في دير القديس خريستس. في عام ١٩٢٦ سيم كاهناً على يد رئيس أساقفة سينتا بورفيروس الثالث الذي أعطاه اسم بورفيروس. وفي عام ١٩٤٠ استقر في أثلنا حيث أوكلت إليه مسؤولية كاهن رعيه وأب روعي في منسك أثلنا. عاش فيه مدة ثلاثة وثلاثين سنة. وفي عام ١٩٨٠ وضع أساس كنيسة دير التجلي في خريستوس (نيج

الذهب). ومنحه الله مواهب كثيرة فأصبح يرى كل شيء وينبئه إلى كل شيء ويعرف كل شيء وانتصت أذناه وعينه وأصبح يرى الأضياء من بعد حتى خلف الجبل فكان يرى الجبل وكأنه زجاج شفاف. وفي أحد الأيام وقع وانكسرت رجله فوضعها الأطباء في



إصدار ١
إيسا شالوبي

الجبس. وبعد عدة أيام أتى نظرة على رجله فرأى أنهم وضعوا رجله مموجة داخل الجبس. طلب من الأطباء أن يفتحوا الجبس فاستلخوا به وأخبروه بأنهم قد قاموا بعملهم بشكل صحيح وأنهم سوزوا رجله بالأشعة ولم يهتموا بالألم. ولكنه أصم وأبصّر عليهم بذلك فأنزله للتصوير الشعاعي فترى أن رجله قد وضعت فعلاً بشكل مموج مما اضطرهم إلى كسر الجبس وإعادة وضع رجله مرة أخرى. وفي مرات أخرى يقول الشيخ لأولاده إقراراً لي مشطاً لأحد الأبناء وأقول لكم انظروا الصفحة كذا في الفقرة كذا في وسط الصفحة ستجدون ما قلته. فعلاً يلتصق الكتاب على الصفحة التي حددها ويوجدون المقطع الذي قاله ويكون ما ذكره لهم بالضبط يقول لهم "لم أكن أعرف هذا الكتاب سابقاً وهذه هي أول مرة أسمعها فيها مع أنني ذكرتكم عن ظهر قلب. وأنا فعلاً لا أكتب ولم أرفعه مسبقاً لأنني لم أقرأه قبل ذلك". بل في الصفحة التي أشرت لكم فيها عن موضوع الفقرة كشفت لي النعمة الإلهية والروح القدس ما قلته لكم". ويقول الشيخ رغم أنني أرى كل شيء إلا أنني أشعر بنفسي ذليلاً جداً وغير مستحق وأنه يحميني ويرسل لي نعمته وأنسب كل شيء إلى الله وإلى موجد. هذا فيض من الفيض من المعائب التي صعلها. عندما شعر بنو آله أخذ يستعد للموت فذهب إلى الجبل المقدس (أثوس) إلى (كافسوكاليفيا) حيث بدأ حياته الروحية وأسلم نفسه إلى خلتها السماوي صباح اليوم الثاني من شهر كانون أول شرقي (١٥ غربي) سنة ١٩٩١.

تم إعلان قداسة الأب الشيخ بورفيروس الرائي في اجتماع التجمع المقدس في البطريركية المسكونية المتحد تحت رئاسة البطريرك المسكوني برثماوس يوم ٢٧/١١/٢٠١٢ وأعلن عنه في حفل القداسة يوم الأحد ١٢/١٢/٢٠١٢ في دير تجلي ربنا وإلهنا ومخلصنا يسوع المسيح في ميلبس - أثلنا. ودخل في عداد القديسين وأصبح يُعبد له في الثاني من شهر كانون أول شرقي (١٥ غربي) من كل عام.

ها قدس الله تلمحَ فينا



رئيس الأساقفة ناركيسوس قموه

إعداد : الياس شفيق نيّو

وُلد سامر قموه (رئيس الأساقفة ناركيسوس قموه) في 28 آب عام 1918 في عمان - الأردن من أبوين تربيين سليمان قموه وأميلي بطشون في عائلة تتكون من ستة أخوة والحوات فكان هو الخامس بين أخوته. درس في

الدرسة الوطنية الأرثوذكسية بعمان وتخرج منها عام 1946. كما كان إبناً روحياً لقدس الأرشمندريت ناركيسوس وكهل مثلث الرحمة البطريرك زيودورس بطريرك المدينة المقدسة اورشليم في عمان ذلك حين التحق بجامعة ألبا وحصل على درجة البكالوريوس ثم درجة الماجستير في تاريخ العقائد. ثم أصبح راهباً في 14 شباط 1946 على يد المطران ياكوفوس ثم شماساً ثم كاهناً وواعظاً في الكاتدرائية الرئيسية رقاد العذراء في مجرا في اليونان حيث خدم فيها مدة ستة عشر عاماً. انتدب إلى بطريركية الاسكندرية بطلب من البطريرك زيودورس الثاني بابا وبيطريرك الاسكندرية في 2009/6/16 حيث عُيّن رئيساً لدير القديس سابا ومسؤولاً عن المدرسة الإكليريكية. وبعدها تم انتخابه من قبل الجمع المقدس

الاسكندري مطراناً ومتربوينا على شمال وجنوب السودان حيث قام البابا زيودورس الثاني بابا الاسكندرية وسائر أفريقيا للروم الأرثوذكس برسمته متربوينا يوم الأحد بتاريخ 2012/12/1.

كأنف مبروك يا صاحب النقافة من رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية ومن رئيس هيئة التبريرين ومدبري المراحل والمسئولين ومعلمي ومعلمي وإداريين ومطلاب المدرسة الوطنية الأرثوذكسية. كانت فخر لهم وقبوة لإبناء مدرستنا التي خرّجت العديد من الأباء الأجلاء ومعلمي ومرشدي مدارس الأحد. سائلين الرب يسوع المسيح أن يحفظكم ذخراً للكنيسة ويكلامكم بعنايته الإلهية ويؤيدكم بروحه القدس لتلقوا بهم هذا التنصب السامي للقدس للثقافة على عاتقكم. كما ونشارك لعانتكم الكريمة ولجميع أبناء الكنيسة في الأردن واليونان ومصر وبعثكم المباركة في السودان بهذا التنصب الجديد.



مع إطلالة العام الجديد أطفأت الفاضلة فدوم، حداد شمعاتها المئة.

العمة فدوى تقول: منذ كان عمري عشر سنوات كانوا يلقّبوني بـ (الخوزية). وتعتبر الخوزية فدوى من أكبر مؤسسي كنيسة ميلاد السيدة العذراء جبل التاج كرّمت حياتها لخدمة الكنيسة.

بدأت بالتعاون مع وكلاء الكنيسة في ذلك الوقت بجمع التبرعات لاستئجار بيت يصلح للكنيسة ثم جمع تبرعات لشراء نفس البيت الذي بُنيت عليه فيما بعد كنيسة جميلة رسمناها خلافةً لعمير تاتي كنيسة في الشرق الأوسط رُسمت بالفريسة.

إن القبريت من العمة فدوى لتحياتها تقول لك: (تبر هدي). وإن سألتها عن حالها لؤشر بيدها إشارة الشكر لك.





هذا الرجل العظيم ساهم في ترسيخ وجود جمعية الثقافة والتعليم - مثلما ساهم من سبقه ومن لحقه- وقد كان حريصاً على أن تزدهر هذه الجمعية وتستمر في أدائها لرسالتها لخدمة المجتمع العربي الأردني وترسيخ دعائم الإلتزام المشترك لتفسي الأرض والأمة والتاريخ والجغرافيا ... رسالة ثقافة ورسالة محبة ورسالة عيش مشترك ... وقبل ذلك وبعدة رسالة وطنية وعربية بامتياز ... لذا نحن دائماً نسعى مدرستنا ب"الوطنية الأوثوكسية" كما علمنا أبو موسى. كان أبو موسى حريصاً على كل كبيرة وصغيرة بالجمعية ومؤسساتها بدءاً من التفاصيل الصغيرة وصولاً لتوضيح الماني والحرس الكبير على التفتتات المالية وأن تتمتع الجمعية دائماً بوضع مالي مريح لتقوم بدورها المرسوم

كان حريصاً خصوصاً على مدرسة الأشرية الوطنية الأوثوكسية التي كانت برأيه السند تمثل رسالة الجمعية في خدمة جميع الناس والأقل حظاً بالخصوص، حريصاً على متابعة عمل لجان الإعانات ومدارس الأحد والتجئة الدراسية. لهذا كله، فقد كان العمل التطوعي لأبي موسى دائماً كاملاً متواصلًا وبومياً في الجمعية.

كما حرص أبو موسى على رئاسة تحرير رسالة المحبة التي تصدرها الجمعية شهرياً والتي تصل لكل مناطق العالم، و سطر العديد من الإفتتاحيات التي تعالج مواضيع الحياة كافة خصوصاً الوطنية منها والتربوية.

كان زعيماً وكبيرنا ميشيل سنداحة يتفاخر دائماً بجمعية الثقافة والتعليم الأوثوكسية ويصفها أنها "البيطريكية الأوثوكسية الفعلية في الأردن" لأن هذه البيطريكية الواقعة تحت نير الإستعمار أعملت وتعمل بحق أبنائها ولا تقوم بدورها في أي مجال كان.

هذا الجانب الأخر المهم في حياة أبو موسى سنداحة وهو مشاركته في قيادة العمل الوطني مع رفاق دربه ومن ضمن المجلس المركزي الأوثوكسي في الأردن وفلسطين المنبثق عن المؤتمر الأوثوكسي الخامس المنعقد في عمان في بداية تسعينيات القرن الماضي والذي كان عضواً فاعلاً فيه.

أمن العمل أبو موسى بضرورة العمل على تعريب الرئاسة الروحية اليونانية للكنيسة المقدسية الأوثوكسية وعمل لذلك طوال حياته منذ أن كان بالقدس وبعد إيمانه من وطنه فلسطين إلى وطنه الأردن.

لم يغب عن مؤتمرات أو إجتماع أو لقاء أو مسيرة أو إعصام أو

حفل تأبين المرحوم ميشيل موسى سنداحة رئيس جمعية الثقافة والتعليم الأوثوكسية السابق

أقامت الهيئات المقدسية والهيئات الأوثوكسية حفل تأبين للمرحوم ميشيل موسى سنداحة رئيس جمعية الثقافة والتعليم الأوثوكسية السابق ونائب رئيس جمعية يوم القدس السابق تقديراً وعرفاناً لدوره الفاعل في خدمة المجتمع والدفاع عن القضايا الوطنية والأوثوكسية وذلك يوم الأربعاء 2013/12/11 على مسرح المدرسة الوطنية الأوثوكسية الشمسيات، وحضره عدد كبير من الشخصيات المقدسية والأوثوكسية وأصدقاء القديد ومالكته بالرضم من الظروف الجوية الصعبة.

بدأ الحفل بعرض مقتطفات من سيرته المتواضعة سنداحة، كما ألقى عدد من المتحدثين والذين يمثلون هيئات مقدسية وأوثوكسية كلمات اشادوا فيها بمناب القديد ودوره في خدمة المجتمع من خلال عضويته في الهيئات المقدسية والأوثوكسية ودوره الوطني والعربي، وقد ألقى كلمات حفل التأبين كل من: سادة المتهربوليت هينديكتوس متهربوليت هيلدلفيا وسائر الأردن للروم الأوثوكسي

الدكتور صبحي غوشة كلمة الهيئات المقدسية الدكتور رؤوف أبو جابر كلمة الهيئات الأوثوكسية السيدة نائلة الرشدان كلمة النساء في الهيئات المقدسية السيد نعم خوري كلمة جمعية مدققي الحسابات القانونيين الأردنيين

الأستاذ الدكتور عمر مشهور حديثه الجازي كلمة أصدقاء القديد الدكتور نايف فسوس كلمة أصدقاء القديد الطالبة سيران داود مسلم كلمة الأجيال الصاعدة- المدرسة الوطنية الأوثوكسية/ الشمسيات

السيد نادر ميشيل سنداحة كلمة آل القديد عريف الحفل نائب رئيس جمعية يوم القدس السيد عزمي شاهين كما ألقى المهندس إميل أمين الفوري أمين سر جمعية الثقافة والتعليم الأوثوكسية كلمة الجمعية التالية:

السيدات والسادة الحضور الكرام الأجزاء على قلوبنا عائلة المرحوم العم أبو موسى وأصدقائه ومريديه ..

يعز علينا في جمعية الثقافة والتعليم الأوثوكسية أن نلف لتراثي ميشيل موسى سنداحة (أبو موسى) أحد أهم دعائم جمعيتنا الذي تدرج فيها عضواً عاملاً ثم عضواً في إدارتها فنانها للترسيخ ورئاستها الإدارية لأكثر من دورة.



مواقفنا في هذه الجمعية التي ستبقى أبداً وهبة لإرث أبو موسى
إرث الومئبة وإرث العروبة وإرث النضال لأجل عروبة
فلسطين والقدس وإرث الإنتماء والعيش المشترك وإرث
النزاهة والإخلاص وإرث المحبة وإرث الأرثوذكسية التي تمنى
الطريق القويم.....
نتفقدك يا أبا موسى و نردد دائماً في الليلة الظلماء ينتقد
الهدر.....

لنا في موسى و نادر و نريمين و سامي و رنى و الغالية أم موسى
عبيات منك و من روحك و من نفسك
لذا ستبقى دائماً قريباً منا حياً في قلوبنا و في عقولنا و في
روحنا.
ليكن ذكره مؤبداً و سيكون.

زيارة خارجية في مواضيع تتعلق بالكنيسة الأرثوذكسية و كان
ينتقد - و هو محق ١٠٠٪ - أن هذه القضية هي قضية ومثبة و
عربية بامتياز و أن العمل لأجل القضية العربية و جوهرها قضية
فلسطين لا بد أن يتكامل مع العمل لأجل تعريب الكنيسة و منع
التفريط للتواصل من جميع المشاركة اليونان للأراضي و
الأوقاف العربية الأرثوذكسية في فلسطين لصالح العدو
الصهيوني و أيضاً " لوقف التعميش الكبير لأبناء الكنيسة
الأرثوذكسية و لرجال الدين العرب.

هذا هو الرجل الكبير و هذه بعض مواقفه
في هذا الزمن الصعب فلما نجد رجلاً يتحيزون على الجمر
مثملاً فعل العم الكبير أبو موسى، لم يكن يجمال بالحق و لم
يتراجع عن أي موقف قيد أنملة بل كان الصخرة التي نبني عليها



السيد نادر ميشيل سنداحة



المهندس إميل أمين الفوري



الأرشمندريت نكتاريوس منصور



الدكتور مسبحي فوشة

حفل انطلاق معونة الشتاء " معونة الخير " السنوية

برعاية السيد سمير غسان منصور وبحضور رئيس الهيئة الإدارية السيد إلياس نيلو/ رئيس الهيئة الإدارية ، وأعضاء من الهيئة الإدارية، ورئيس هيئة المديرين الأستاذ موسى شعبان وهيئة المديرين والإداريين والمعلمين- أقيم حفل انطلاق معونة الشتاء " معونة الخير " السنوية السبت ٢٠١٣/١٢/٢١ في مدرسة الشمساني.

بدأ الحفل بدعاء للقدس الأب باجس وكلمة لرئيس هيئة المديرين الأستاذ موسى شعبان وكلمة لفرع لجنة المعونة السيدة نهى شنودة، أشادوا فيها بالجهود الكبيرة التي بذلت من قبل الطائفة والمعلمين والإداريين ولجنة شهبية الجمعية، كما قدموا الشكر لراعي الحفل راعي المعونة السيد سمير غسان منصور حيث تم تقديم درع تقديراً للسيد سمير الذي ارتجل كلمة شكر فيها الشائمين على هذه الحملة مبدياً استعدادهم لتقديم الدعم للمدرسة وهي المدرسة الذي تخرج منها العام ١٩٧٩.

كما قدمت جوقة المدرسة مجموعة ترانيل ميلادية حازت على إعجاب الحضور وكانت بقيادة السيدة سهى نصار، بعد ذلك قام راعي المعونة والحضور بإضلاع كرتونات لتتعلق في ذلك اليوم إلى مستحقها بلا جو مفعم بالحمية والفرح مرددين

المجد لله في العلى وعلى الأرض والسلام وبالناس المسرة.



عطاء... تطور... إنجاز

يهنئ رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية ورئيس هيئة المديرين في المدرسة الوطنية الأرثوذكسية الشميساني طلبة المدرسة الحاصلين على أفضل النتائج على مستوى العالم والأردن في امتحانات شهادة الثقافة العامة البريطانية Cambridge & Edexcel المستوى المتقدم والعادي وحصولهم على جوائز الملكة رانيا للتميز الأكاديمي لعام ٢٠١٣



الطالب يوسيف يوسيف

Top 10 in the world and

Top in the Country in Mathematics AS



الطيرج علاء نجيب الفركوح

Top in the world Across 3 A Levels

Best across 3 A Levels

Top 10 in the World and

Top in the Country in Mathematics A-Level



الطالب إبراهيم عيسى الحمري

Top 10 in the world and

Top in the Country in Mathematics AS

مبدعون

الفن



الطالبة أنيسا فوزان الفاضل

High Achievement in
Foreign Language Dutch



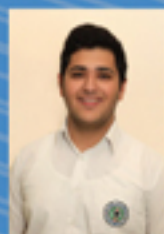
الطالبة لارا شيريل حداد

High Achievement in
Food & Nutrition



الطالبة كاتيا انيليا سابا

High Achievement in
Child Development



الطالب إبراهيم فارس الحمارة

International GCSE Top 10 in
the world and Top in
the country in Arabic

هنيئاً للمدرسة الوطنية الأرثوذكسية الشميساني ممثلة بإدارتها ومعلميها على هذه النتائج وهنيئاً لطلبتنا المتميزين والناجحين ولأولياء الأمور الكرام متمنين جهودهم المباركة وتعاونهم المستمر وعهداً أن تظل المدرسة رافداً للمتميزين من أبناء أردنتنا الغالي

لقاء العدد مع السيد فوزي عبد المسيح شنودة

مرات. والذي المرحوم عبد المسيح شنودة كان له محل تجاري بمدينة بافا بالإضافة الى امتلاكه عمارة في شارع الملك فيصل وعمارتين بالبلدة القديمة ببافا، ووالدتي المرحومة هيلانة عبد النور هندية.

تخرجت من كلية ترانسطة بعمان بنهاية عام ١٩٥٧ وحصلت على شهادة مترك لندن والتحق بالعمل بالبنك الأهلي الأردني بتاريخ ١/١٩٥٨. وعملت في أقسام البنك المختلفة الى أن انتقلت للعمل بالإدارة العامة بالبنك، وأخر مركز شغلته هو مدير دائرة المساهمين وعلاقات البنوك الخارجية ومدير مكتب الباشا المرحوم سليمان السكر.

أثناء دراستي بكلية ترانسطة كنت أشارك بنشاطات مدارس الأحد الأرثوذكسية التي رعتها جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية منذ تأسيسها وكنت أذهب لكنيسة المخلص شارع الطلبي لاشراك الطلبة هناك في تلقيهم الدروس حيث كان والذي أحد المسؤولين عن هذه المدارس والذي عمل بكل جد وأمانة وإخلاص في خدمتها حيث كان عضواً بالهيئة الادارية للجمعية أيضاً.

نظراً لتعلمي بمدارس الأحد الأرثوذكسية كنت أتابع نشاط



جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية حيث حظيت بالتوقيع على الطلب الذي قدم للحكومة لتأسيس هذه الجمعية وكنت آنذاك مطالباً بكلية ترانسطة. ونظراً لتشاطبي بالجمعية كنت أشعر دائماً بهجوم الرعية الأرثوذكسية من إهمال في ادارة شؤون الطائفة وعدم وجود مدارس وكهنة مؤهلين. ولهذا تولد في حب الكنيسة والدفاع عن حقوق الرعية.

أود أن أذكر حادثة مهمة جداً وهي عند الموافقة من قبل الهيئة الادارية بالجمعية على شراء أرض الشيمسائي من المرحوم عبد الحميد الخصن كان والذي عضواً بالهيئة الادارية آنذاك واشترطت محامي الجمعية ان يدفع لمن الارض بموجب شيك مصدق فرفضوا جماعة الخصن أخذ أي شيك بل اشترطوا دفع

خلال جلسة رابعة مع السيد فوزي عبد المسيح شنودة في بيته الجميل بالشيمسائي حدثنا عن مسيرة حياته الحافلة بالمعطاء والإنجازات في عدة مجالات كما حدثنا عن عائلته وتجاريه في الحياة.

*** بداية نرحب بكم على صفحات رسالة المحبة ونود أن نتعلموا بتقديم ذاتكم لقراء رسالة المحبة.**

تحدث السيد فوزي شنودة فقال: نحن عائلة مكونة من سبعة أفراد أنا وزوجتي نهي فسمطة أبو منه وبناتي لينا ولارا وريم وماريا ورشا وجميعهن متزوجات ولهن أحفاد والحمد لله عددهم اثنا عشر حفيداً، ثلاثة صبيان وتسع بنات. ولدت عام ١٩٢٧ بمدينة بافا عروس البحر ولا زلت أعشقها بالرغم من أنني غادرتها منذ نعومة أظفاري حيث زلتها بعد عام ١٩٦٧ بعد

الشارع الرئيسي وأدى ذلك إلى استحداث قاعة رئيسية إضافية لمساحة حوالي ٨٠٠ متر مربع لم تكن بالحسبان بالإضافة إلى انهيار الشارع الرئيسي المجاور لقطعة الأرض. بعد ذلك فعنا بحسب الأساسات بكمية ١١٠٠ متر مكعب اسمنت وثلثي مصلح وثلثي اسنترق صبه من الساعة ٧ صباحاً إلى الساعة ٧ مساءً ويحمد الله الآن الكنيسة مكتملة وتستقبل الصليين، وتدعو المؤمنين بالذهاب إليها والتبرك بها بالتيب إليها والقدسية بربارة حيث سمعت الكنيسة باسم هذين القديسين.

• **نود أن نتحدثنا عن النادي الأرثوذكسي، الشارح المستقبلية، ونطمانكم.**
 هذه قصتي مع الكنيسة أما قصتي مع النادي الأرثوذكسي في عمان فتترجع إلى علاقتي الحميمة مع معالي السيد سليمان السكر رئيس مجلس إدارة البنك الأهلي الأردني ورؤيل رئيس للنادي الأرثوذكسي، حيث عملت في البنك مدة ٣٥ عاماً معاً أتاح لي معرفة الكثير من شؤون النادي الأرثوذكسي ومتابعة مشاريعه ونشاطاته المختلفة إلى أن انتُخبت عضواً بالهيئة الإدارية عام ١٩٩٨. وقلدت أمانة الصندوق ثم نائباً لرئيس النادي إلى أن تم انتخابي رئيساً للنادي عام ٢٠١١. وما زلت أقوم بواجبي كرئيس للنادي لغاية تاريخه. هذا النادي الذي نمتز ونفخر به الدنيا هو أمانة في أعناقنا يجب المحافظة عليه وتطويره وتحديثه ليمتاش مع التطور العالمي.

• **أخيراً ماذا تقول وتصحح الآخرين من رعبنا بخصوص الجمعيات الأرثوذكسية ودعماها؟**

أقول ونصح الأخوة المقتدرين أن يدعوا مائياً وعضواً الهيئات الأرثوذكسية المختلفة مثل جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية والنادي الأرثوذكسي وجمعية النهضة العربية الأرثوذكسية والجمعية الأرثوذكسية وجميع الهيئات الأرثوذكسية المختلفة، لأن هذا هو واجب على الجميع، وذلك لعدم توفر الامكانيات المالية، وكل من أعطى يجازيه الله أضعاف ما يقدمه لهذه المؤسسات. وبمناسبة عيد الميلاد المجيد ورأس السنة الجديدة أنتهز هذه الفرصة لأتمنى للجميع الصحة والعافية والتوفيق والتجاح ولأردننا الحبيب التقدم والازدهار والأمن والأمان في ظل حضرة صاحب الجلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين المعظم حفظه الله وزعماءه وكل عام والجميع بألف خير.

الذين نقدوا بمنزلهم. لقاء هذا الموقف المرحح تدخل والذي على مسؤوليته اتمام عملية الشراء حيث كان سديقه مساعد مدير تسجيل أراضي عمان السيد أبو رويحي والذي أكد لوالدي بأنه اذا أصدرت الجمعية على الشيك المصدق فإن تتم عملية الشراء. أعلمني والذي بالأمر أنذاك وكلفت موظفاً بالبنك الأهلي الأردني فأعلمت الباشا سليمان السكر وأخذت منه إذناً بالذهاب لبنك انترا بإشراف الملك حسين، وكان مدير البنك المرحوم جوتي صلاح، ولم يكن بحساب الجمعية كامل المبلغ وهو ٢٤ ألف دينار، فاتصل أبو تشارلي نصار أنذاك بالسيد يوسف بيدس ببيروت رئيس مجلس إدارة بنك انترا وطلب منه كشف حساب الجمعية بمبلغ ٤ آلاف دينار لاتمام المبلغ (٢٤ ألف دينار)، وتمت الموافقة وتم سحب المبلغ نقداً من بنك انترا وذهب المرحوم والذي عبد المسح شلوده مع المرحوم فؤاد يفتن والمبلغ معهم إلى منزل المرحوم عبد الحميد الخوص وكان هناك مساعد مدير تسجيل أراضي عمان المرحوم أبو رويحي بانتظارهم، طلبت أم شوكت الخوص بأن يوضع المبلغ على الطاولة لعدّه حيث كانت الأرض مسجلة باسمها، وبعد عد النفود قامت بالتوقيع على بيع أرض الشيماسني إلى جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية. هذه الحادثة مهمة جداً لأنه لو بقي الأمر على رأي المستشار القانوني بإصدار الشيك المصدق لما تم شراء أرض الجمعية والمدرسة، وفي عام ١٩٩٢ وبعد خدمتي بالبنك لمدة ٣٥ عاماً قمت بشراء سنيّ الضمان المتبقية لي وتركت البنك واتجهت للعمل الحر.

• **بمباركة سماوية بادرتم إلى بناء كنيسة في منطقة أبو نصير، نرجو أن تحدثنا عن فكرة البناء والرسالة التي تروغون توجيهها إلى أبناء الرعية الأرثوذكسية.**

أما فيما يتعلق ببناء الكنيسة فقد كنت أنا وزوجتي بمنزل الأب ابراهيم دبور في عام ٢٠٠٤ لعابيدته بعيد الميلاد حيث أعلمني بأن المطران فينيديكوس منذ قدومه إلى عمان أي منذ أربع سنوات وهو يحاول ايجاد مشروع لشراء أرض وبناء كنيسة في منطقة أبو نصير في عمان ولغاية الآن لم يجد من يقوم بهذا العمل. وبالهام من المولى القدير قبلت التحدي وقلت له بأنني على استعداد لشراء أرض وبناء كنيسة هناك على نفقتي الخاصة. في البداية بذلتنا مساهمي كثيرة بالبحث عن قطعة أرض في موقع مناسب ومترقنا أبواب الكثيرين من أبناء المنطقة إلى أن تمكنا من الحصول على قطعة أرض مساحتها ٤ دونمات ووافق صاحبها على فريزها لقطعتين، وكانت القطعة المخصصة لبناء الكنيسة ١٩٠١ متراً مربعاً، قمت بشرائها وتسجيلها باسم بطريركية الروم الأرثوذكس المقدسية بتاريخ ٢٠٠٤/٤/٢٦.

بعد شراء الأرض قمت بعمل المخططات الهندسية الكاملة والتي شملت بناء كنيسة وقاعة للشبيبة ومدارس الأحد ومنزلاً للكاهن بمساحة اجمالية تقدر بحوالي ١١٠٠ متر مربع. بتاريخ ٢٠٠٥/٩/١٠ بدأنا العمل بحفر الأساسات. وقد واجهنا مشكلة وجود تربة رملية ضعيفة معاً استدعي التزول بالحفر إلى عمائة أمتار عن مستوى



كنيسة أبناء الكنيسة الأرثوذكسية في عمان

خاطرة - البطيريك الأنطاكي والأسقفان المخطوفان

فريد جبراً عوض



« إن تفرق سقينة الحياة ببحر من الرأس طامناً وأن هناك مجدداً اسمه الأمل » قول مأثور.
الاستفان أو الطرانتان المخطوفان منذ نيسان ٢٠١٣، وحتى اليوم هما زعيمان مسيحيان مشهوران في مدينة حلب الشهباء والضواحي السورية شمالاً ومرفوقاً عنهما هناك بالمثلث وبالإنسانية وبالحنّة وبالعطف على المحتاجين وعلى المرضى المعوزين، وهما صديقان أحدهما بولس اليازجي وهو شقيق غبطة البطيريك يوحنا العاشر بطريرك أنطاكية وسائر المشرق للروم الأرثوذكس، والثاني واسمه يوحنا إبراهيم وهو راعي الكنيسة الأرثوذكسية السريانية في حلب والمناطق السورية الشمالية.

هذان الطرانتان الكريمان، كما تقول المعلومات المتوفرة عنهما، لم يتدخلوا مطلقاً في أي حركة سياسية أو حزبية أو ما شابه، بل كان مشهوداً عنهما بالتحبب الإنساني الهادئ وبالطيبة للخدمة بالحنّة مع الجميع ويقامهما معاً بمساعدة التناحيز في المناطق السورية الشمالية ويتقديم المساعدات الاجتماعية والإنسانية تستجيبها من الناس بغض النظر عن الانتماءات الدينية أو السياسية أو الحزبية، إنما كان دور الطرانتين مركزاً على دعم الاستقرار وعلى إحياء روح التأخي والحنّة والتعاون بين السوريين جميعهم.

أما المساعي المبهذولة للإفراج عن الطرانتين فقد كانت ومازالت الشغل الشاغل عند العديد من مراكز الاهتمام شرقاً وغرباً أمة وشعباً وخاصة عند غبطة البطيريك يوحنا العاشر بطريرك أنطاكية وسائر المشرق للروم الأرثوذكس شقيق سيادة الطرانتان المخطوف بولس كما ذكرنا، فقد أفضى غبطته خلال مؤتمر صحفي عقده مؤخراً في ألبانيا بأنه وطوال مدة الاختطاف ومازالت الكنيسة الأرثوذكسية، كما والكنايس الأخرى في سوريا ولبنان وفي البلاد العربية المجاورة، متكبّة على الصلاة من أجلهما ومتضرّبة لله الكلي افتداره ليظلهما برحمته الواسعة، وأضاف غبطة البطيريك قائلاً بأن إحدى العظائم الفاضلة الليتانية قد ذكرت مؤخراً بأن سيادة الطرانتين موجودان في مكان آمن وهما على قيد الحياة وبصحة جيدة والحمد لله وبأن الأمل كبير أن نسمع وفي القريب أخباراً إيجابية للغاية حولهما.

هذا وكان فخامة الرئيس الليتاني العماد ميشول سليمان قد أدلى بتصريح سمعته وشاهدته أنا بنفسي من علي شاشة التلفاز بأن رئيس إحدى دول الخليج العربي قال مشكوراً بأنه يسعى وأن له اتصالات متعددة حول الطرانتين وبأن الفرج بات قريباً إن شاء الله. ومن ناحية أخرى فإن دراسة البابا فرنسيس بيدي اهتماماً كبيراً من خلال اتصالاته المتعددة للإفراج عن رجلي الدين المخطوفين. وقد أقام دراسته صلاة خاصة من أجلهما في الفاتيكان، كما وناشد أحد المطارنة الكرام من رحاب الفاتيكان واسمه البطيريك مار ساكر، ناشد الحاخامتين لإطلاق سراح المخطوفين من رجال الدين المسيحي قائلاً بأن عملية الاختطاف لا تساهم بحل الأزمة السورية. وأختتم مقالتني هذه بالدعاء إلى القديران بيمد كل خطر عن الإستقنين المخطوفين وأن يرحم الشماس فتح الذي قتله المسلحون بدم بارد.

أروع وأجمل ما قرأت

اختارتها، السيدة سينا خاوي



أستاذة لغة، قال للتلميذ: فهد يا ولدي وأعرب: عشق المغترب تراب الوطن
وقف الطالب وقال: عشق، فعل صادق، مبني على أمل بحدوه وإيمان واليق بالعودة الحتمية.
المغترب: فاعل، عاجز عن أن يخطو أي خطوة في طريق تحقيق الأمل، وصمته هو أعنف ردة فعل يمكنه أن يبدئها.

تراب: مفعول به مفصوب، وعلامة نصبها أنهار الدم وأشلاء الضحايا والقتلى.
الوطن: مضافاً إلى تراب، مجرورة بما ذكرت من إعراب تراب سابقاً.

تفاجأ الطالب، وابتسم المعلم، لادراكه ما يريد أن يوصله الطالب للتلاميذ... فأراد أن يسمع من الطالب الكثير... فقال: يا ولدي، مالك غيرت فنون النحو، وقوانين اللغة؟ إليك محاولة أخرى... أعرب: صحت الأمة من غفلتها
قال الطالب بصحت: فعل ماضٍ وإن، على أمل أن يعود.

والتاء: تاء التأنيث، في أمة لا تكاد ترى فيها الرجال.
الأمة: فاعل، هذه طول السبات، حتى أن الناظر إليه، يشك بأنه لا يزال على قيد الحياة.
من: حرف جر، لفظة حجبت سحبها شعاع الصحوة.

غفلتها: اسم، عجز حرف جر الأمة، عن أن يجر غيره.

والهاء: ضمير ميب، متصل بالأمة التي هانت عليها الفعلة، مبني على المذلة التي ليس لها من دون الله كاشفة.
فدعمت عين المعلم وقال متأثراً: « ما لك يا ولدي نسيت اللغة وحرّفت معاني التبيين؟ »

قال الطالب: « لا يا أستاذي... لم أنس، لكنّها أمّتي... نسيت عز الإيمان، وصممت باسم السلام، وعاهدت بالاستسلام، فدعت رأسها في قبر المغرب... معذرة أستاذي، فضوّلتك حركة أشجاني، ألتهب مني وجداني... معذرة أستاذي، فسوّلتك نازة تبعث أحزاني، ههـ كبريتي وتحمّل صمّتي، مع ربّيتي في حقل لساني، علوّ أستاذي، نطق فؤادي قبل لساني! »

احتفال اضاءة شجرة الميلاد:

برعاية السيد إلياس شفيق نيورئيس الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية أقيم احتفال اضاءة شجرة الميلاد والاستماع لجوقة ترانيل المدرسة تشدو بأنغام الميلاد المجيد الخميس ٢٠١٢/١٢/٥ في ساحة المدرسة.



مجلس أولياء الأمور والمعلمين يشارك أسرة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية في تزيين المدرسة

بمناسبة عيد الميلاد المجيد، قام مجلس أولياء الأمور والمعلمين بالمساهمة في إضاءة أجواء بهجة العيد على المداخل الرئيسية للمدرسة، من خلال قيام مجموعة من الأمهات مشكورات (السيدات ليليان فريطم، وجمانة أبو حمدان، وجوليانا ناعوري، ولينا حزيون، وريم أيوب) بتحضير الزينة على مدى بضعة أيام، ثم قيام مجموعة من الأهالي بتزيين المدخل الرئيسي للمدرسة وبإضاءة الأضواء والأدراج، وذلك يوم الجمعة الموافق ٢٠١٢/١٢/٦ وبمشاركة رئيس هيئة المديرين الأستاذ موسى شعبان وعدد من مديرات المراحل والأقسام والإداريين والمعلمين وقسم النشاط وحرس المدرسة وعمال الوطن. كما قام الجميع بتناول المأكولات والمشروبات التي كان قد أحضرها الأهالي معهم للضيافة.



أخبار مركز مدارس الأحد الشمسية

احتفل مركز مدارس الأحد الشمسية بعيد الميلاد المجيد بمشاركة مركز التناجق والهاشمي وحضور مقرر لجنة مدارس الأحد السيدة أمل حداد. تخلل الاحتفال بازلار وعرض مسرحي لفرقة زومبا، اختتم الحفل بتوزيع الهدايا المقدمة من قبل الجمعية على طلاب المركز.

عام وانتم بخير.



الكنائس المسيحية في الأردن - مقام النبي إيليا - الوهادنة

د. يوسف هنتليلا



«وكان كلام الرب له قائلاً: انطلق من هنا واتجه نحو المشرق واخترت عند نهر كريت الذي هو مقابل الأردن فنتشر من النهر. وقد أمرت الغريبان أن تموتك هناك. فانطلق وعمل حسب كلام الرب وذهب فأقام عند نهر كريت الذي هو مقابل الأردن» ملوك الأول ١٧: ٢-٦.

إنه مقام إيليا النبي العظيم الذي يعتبر أحد مواقع الحج المسيحي في الأردن. والمعروف أن كنيسة مار إلياس التي تقع على قمة الجبل (مار إلياس) بين اشتهينا وبلدة الوهادنة إلى الشمال الغربي من عجلون وعليه كنيسة من العهد البيزنطي وكذلك كنيسة إيليا النبي الأرثوذكسية التي تقع مباشرة فوق المغارة التي لجأ إليها إيليا هرباً من وجه أخاب الملك.

ولمعرفة سيرة حياة هذا النبي نقرأ في الكتاب المقدس من كتاب الملوك الأول إسحاحات ١٧-١٩. أما نهر كريت فهو حالياً نهر إلياس الذي كان يشرب منه وحيث كانت الغريبان تأتبه بالطعام صباحاً ومساءً. وهذا النهر بالحقيقة ليس يابساً بل الأخضر ومناظره الطبيعية خلابة ويسمى أيضاً وادي الريان. وهذه دعوة لزيارة هذا الموقع المقدس والتعرف على آثاره.

على تلة مار إلياس هذه توجد حالياً آثار الكنيسة البيزنطية حيث عثر علماء الآثار على قطع من المرمر والهيكل والقناديل وبعض النقود التي تعود إلى زمن الإمبراطور كونستنتيوس الثاني (٥١١ م - ٥٦٨ م). إن سبب إكرامنا لإيليا النبي على قمة ذلك الجبل بالذات فلأن مسقط رأسه يقع على بعد كيلومتر واحد إلى الشمال الغربي من الجبل حيث تقع بلدة لسبت حالياً حيث عثر فيها على قطع فخار من العهدين الهيليني والروماني ومن العهد العربي في العصور الوسطى، كما عثر على حجارة فسيفساء كثيرة مبشرة وعلى فتايل وحلي تعود إلى العهد البيزنطي. وبالتقريب من لسبت إلى الشمال الشرقي يوجد بركة ماء قديمة محفورة في الصخر يمكن مشاهدتها عند زيارة الموقع.

وعند زيارة مقام النبي إيليا نشاهد من على قمة الجبل مناظر طبيعية خلابة، كما نشاهد عندما يكون الجو صافياً الناصرة وبيسان وجبل تايور.



نستذكر في هذا المقام النبي العظيم إيليا الذي قال لأخاب الملك: «حي هو الرب الإله الذي أنا واقف أمامه أنه لا يكون هناك ندى ولا مطر إلا عند قولتي ملوك الأول ١٧: ١. فبشفاعة القديس إيليا النبي أيها الرب يسوع إرحمنا وخلصنا أمين.

أخبار روضة وهدية تماري

النشاطات

شارك أطفال روضة وهدية تماري طلاب المدرسة الوطنية الأرثوذكسية بحملة معونة الخير السنوية بتقديم التبرعات النقدية والعينية.

احتفالات عيد الميلاد

بمناسبة احتفالاتنا بأعياد الميلاد المجيدة وما تحمله من معاني المحبة والفرح تم دعوة أولياء أمور الأطفال لحضور حفل اشتمل على أناشيد عيد الميلاد في مسرح الروضة. وبعد الاحتفال شاركوا الأطفال بتحضير هدية العيد.

لإدخال الفرح والبهجة في نفوس أحياءنا الأطفال حضر سانتا كلوز برفقة (عمو شادي) حيث وزع الهدايا على الأطفال بعد أن قدم عرضاً تضمن أناشيد عيد الميلاد ورقصات متنوعة.





- يعاقب قانون العقوبات الأردني في مادته رقم 187 تحت عنوان مقاومة الموظفين، بالحبس مدة لا تقل عن ستة اشهر من ضرب موظفاً أو إعتدى عليه بفعل مؤثر أو أشهر السلاح عليه أثناء ممارسته وظيفته أو من أجل ما أجراه بحكم الوظيفة.
- ولغايات هذه الفقرة شملت كلمة الموظف عضو الهيئة التدريسية في جامعة خاصة أو المعلم في كلية أو مدرسة خاصة أو الطبيب أو الممرض في مستشفى خاص.
- يتعين على مشتري المركبة المسجلة لدى إدارة ترخيص السواقين والمركبات، معاينة المركبة معاينة تامة نافية للجهالة قبل إتمام عملية البيع، وهذا يعني فحص المركبة فحصاً تاماً والتأكد من صلاحيتها، والتأكد أيضاً من عدم وجود قيود تمنع التصرف بالمركبة وأن يكون الشخص الذي يباشر البيع مالكاً حق التصرف إما بإسمه أو وكيله بموجب وكالة منظمة وفق الاصول، وأن يتم البيع في إدارة ترخيص السواقين والمركبات وبعد دفع الثمن المتفق عليه واستكمال إجراءات التنازل والفراغ ودفع الرسوم تصدر رخصة الإقتناء بإسم المشتري.

المعلوماتية - من صفحات الإنترنت

معلومات مهمة قد تكون سبباً في شفاء الأشخاص ووقايتهم من الأمراض .

هل تعلم



- أن خليطاً من عصير الليمون وفصين من الثوم والزنجبيل وملعقة من زيت الزيتون النقي يعتبر خليطاً ممتازاً لتلطيف الكبد، حيث يؤخذ هذا الكوب من الخليط على الريق قبل الإفطار بساعة وينصح باستعمال هذه العملية مرة كل ستة شهور.
- أن الفراولة مفيدة للقلب ، وذلك لأنها من أفضل مضادات الأكسدة وغنية بالألياف الغذائية القابلة للذوبان ، وهذه الألياف تعمل على تخفيض معدل الكوليسترول في الدم وزيادة كفاءة الدورة الدموية .
- أن الملح الزائد = ترقق العظام .
- نظن جميعاً أن الإفراط في تناول الملح يسبب الارتفاع في ضغط الدم ، لكن الملح ليس سبب ارتفاع الضغط إلا لدى 30% من المصابين بهذا المرض . إلا أن ضرر الملح يصيبنا في عظامنا . فعندما يتخلص الجسم من الملح الزائد، يرمي معه الكالسيوم فيسبب الارتفاع في ضغط الدم .
- أن تناول كميه من الألياف بين 25 الى 35 جراماً يومياً يخفف من خطر الإصابة بأمراض السرطان ، وأمراض القلب والسمنة، وداء السكري ، والإسهال .
- أن جزرة واحدة متوسطة الحجم تحتوي على أربعة أضعاف حاجة الإنسان اليومية من فيتامين - أ وهناك أطعمة أخرى تحتوي على قدر كبير من هذا الفيتامين مثل اليقطين والبطاطا الحلوة والبطيخ الأصفر والسبانخ والكرنب .
- أن نصف طبق من الفلفل الأحمر (الحلو) يحوي أكثر من مثلي الجرعة اليومية الموصى بها من فيتامين (سي). كما أن الأطعمة التالية زاخرة بها وهي (البرتقال، الجوافة، القريبط، الأخضر، والبازيلاء) .
- أن طبقاً واحداً من الفاصوليا الجافة المطبوخة ، يمد الإنسان بـ 19% من حاجته اليومية من مادة الفولات ويليهما فول الصويا المطبوخ.
- أن شاي الأعشاب طريقة غير فعالة للتخلص من السمنة. إنما الطريقة الفعالة والوحيدة للتخلص من السمنة هي ممارسة الرياضة والعناية بتوصية وكمية الغذاء التي تتناولها يومياً.
- أن الثوم والبصل علاج شاف وناجع لكثير من الأمراض، حيث أنها يحتويان على مركبات السلفايد (الكبريت) ، وهذه المركبات تعمل على إبعاد خطر الجلطة الدموية، كما أنها تخفض من مستوى الكوليسترول في الدم ، وخاصة النوع الضار من نوع LDL ، كما أنها تعمل على خفض احتمال الإصابة بأمراض السرطان .
- أن تناول موزتين الى خمس موزات في اليوم يبعد خطر ارتفاع ضغط الدم ، ويمكنه أن يخفض ضغط الدم المرتفع الى المعدل الطبيعي خلال أسبوع واحد فقط ودون استعمال أدوية خافضة للضغط . حيث أن الموز يحوي على نسبة عالية من البوتاسيوم ونسبة قليلة من الصوديوم .
- أن الفائدة الغذائية العالية التي يتمتع بها الترمس تجعله شبيهاً بأنواع أخرى من الحبوب كالحمص أو الفاصولياء ، فهذا الصنف من الحبوب يحوي على مقدار هائل من البروتين تصل نسبته الى 30% من وزنه . كما أنه غني بالألياف التي تلعب دوراً هاماً في مقاومة الإمساك من خلال ترحيض الأمعاء. إضافة الى مقادير أخرى من المعادن .

إرشادات للأمهات للعناية بأطفالهن

الدكتور
عودة السلطان



حرارة الجسم، إذا شعرت بأن طفلك منكم ويبيكي أو لا يستطيع الأكل أو النوم. عليك قياس حرارته وذلك بأخذ درجة الحرارة بواسطة ميزان الحرارة ويكون ذلك أما عن طريق فتحة الشرج أو أن يوضع تحت الإبط ويترك مدة لا تقل عن ثلاث دقائق حيث أن الحرارة الطبيعية لمعظم الأطفال هي ٣٧،٨ درجة مئوية، فإذا كانت القراءة ٣٨،٥ درجة مئوية فهذا يعني أن طفلك يعاني من ارتفاع حرارة جسمه عليك وقتها استشارة الطبيب أو المعالجة.

حاجة طفلك إلى الملامسة، يحتاج الطفل الوليد إلى حنان ولسات الأم من اللحظة الأولى من حياته حيث سيسهمكما صلة وثيقة، ولا تسمي أن طفلك يرتاح للمساك إن كانت ناعمة ودافئة وينزعج إذا كانت خشنة أو قاسية لا تخشي حمل طفلك أو ممانقته أو هززه برفق فهذا لا يعني أنك تفرطين في تدليله بل يعبر عن حبه له .
الرضاعة من الثدي: إن حليب الأم هو الأفضل لأنه يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها الطفل وتعطيه الحماية من الأمراض. ومن الأسباب العملية لإرضاع طفلك من الثدي:
إن حليب الأم غير مكلف.

حليب الأم متوفر طوال الوقت ولا حاجة للتخضير.

الإرضاع يتطلب نحو ٥٠٠ وحدة حرارية في اليوم فهو بالتالي يساعد على استعادة وزنك الأصلي.

الإرضاع يساعد الرحم على استرجاع شكله وحجمه الطبيعي بسرعة أكبر.

الإرضاع عن طريق الثدي مهدئ لك ولطفلك.

أما عن كيفية الإرضاع فعليك إرضاع الطفل مباشرة بعد الولادة، فعليك أن تجلسي في وضع مريح أدبري وجه طفلك نحوك وأن تجلسي مستقيمة الظهر مع وسادة تحت ذراعيك لإستنادك، وضعي رأسه على مستوى الثدي وأدبري جسمه وليس وجهه فقط نحوك، وغالباً ما يبحث الرضيع عن الثدي مجرد ملامسته لجسمها وإن لم يفعل رثني بحملتك على خده برفق معاً يشجعه على إدارة وجهه نحو الثدي.

إذا أردت وقف طفلك عن الرضاعة ضعي طرف أصبعك في فمه أو أشغلي برفق على ذقنه بالإبهام والسبابة.

يجب أن يرضي طفلك من عشر إلى خمس عشرة دقيقة على كل ثدي مع التجشؤ قبل نقله من ثدي إلى الآخر.

إن هذه المعلومات عن العناية بالوليد الجديد مفيدة لكل أم عاجلاً أم آجلاً متزوجة كانت أم غير متزوجة فهي مرشحة أن تكون أمّاً في المستقبل والمعلومات ضرورية لها للعناية بمولودها وكيفية التعامل معه.
هنئاً للأم ووليدها الجديد مع تمنياتي لها وله كل صحة وسعادة.

تهنئة وتبريك

يقدم رئيس وأعضاء الهيئة الادارية بالتهنئة والتبريك بالمناسبات السعيدة لكل من:-
السيد عماد قنوة وزوجته السيدة سلام قنوة بمناسبة إكليل كريمهم كريمة على السيد حنا هاني نقل بتاريخ

٢٠١٢/١٢/٢٧

الف هيدوك

أعضاء اللجنة الثقافية

السيد الياس شفيق نينو (رئيس الهيئة الادارية/المقرر، الاستاذ الدكتور. يوسف مشري المنسات) نائب المقرر)

عضوية السادة:

م. جبرائيل (جاني) فريد عوض.ود. عودة أيوب السلطان ، م. يوسف دخله هنديله والاستاذ سالم عيسى نجمه، والاستاذ عطالله أنصوني هنديله مدير العلاقات العامة في الجمعية ، التدقيق اللغوي : أ.د. يوسف منسات

المعطي المسرور يحبه الله

يتقدم رئيس وأعضاء الهيئة الادارية بالشكر الجزيل لكافة المتبرعين على تبرعهم السخي

تبرعات شهر 12/2013

الاسم	الصلح	الغاية
الكسندر شارلوهالة فيعين	1500.000	تبرع لصندوق الطالب الفقير
ماريا ايانا تولىانو	50.000	تبرع لصندوق الطالب الفقير
لجنة الشبيبة النسائية	1409.000	تبرع لصندوق التكافل
روبرت برتش ورولى قمحاوي	500.000	تبرع غابة محددة عن طالب مدرسه
فاعل خير	20.000	تبرع غابة محددة عن طالب مدرسه
بعقوب نهرافوالعائلة	100.000	تبرع غابة محددة عن طالب مدرسه
الباس نغراف	120.000	تبرع غابة محددة عن طالب مدرسه
شركة الري لصناعة الالبسة	1000.000	تبرع لمعونة الشتاء
الشركة الافليمية لصناعة الاعذية	150.000	تبرع لمعونة الشتاء
لجنة الشبيبة النسائية	1733.000	تبرع لمعونة الشتاء
الطفلة كارلا طارق سلامه	100.000	تبرع لمعونة الشتاء
فاعل خير	300.000	تبرع لمعونة الشتاء
رفيق حمارنه	200.000	تبرع لمعونة الشتاء
ابراهيم نينو	500.000	تبرع لمعونة الشتاء
احسان حمارنه	200.000	تبرع لمعونة الشتاء
شركة مسنودع ادوية الفارابي	300.000	تبرع لمعونة الشتاء
روبرت برتش ورولى قمحاوي	500.000	تبرع لمعونة الشتاء
شركة عمون لخدمات النقل	500.000	تبرع لمعونة الشتاء
شبيبة القديس بطرس وشبيبة والده الآله	100.000	تبرع لمعونة الشتاء
كنيسة والده الآله	100.000	تبرع لمعونة الشتاء
مترى منى	100.000	تبرع لمعونة الشتاء
شركة هيلتي (بعقوب وجورج سكاب)	300.000	تبرع للباراز
ناريمان الساجوري	60.000	لمدارس الأحد
المجموع	9842.000	

أحد التلاميذ

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

- آل المنى بوفادة المرحومة هيوليت متري المنى وتعزية خاصة للسيد جورج مشهور أمين الصندوق الفخري بوفادة خالته وللسيد متري المنى بوفادة عمته.
- آل منه بوفادة المرحوم رمزي ميشيل منه وتعزية خاصة للسيدة نينا فؤاد فراج بوفادة شقيقها وللمهندس باسم فراج رئيس الجمعية الأرثوذكسية بوفادة خاله
- عشيرة العويسات بوفادة المرحوم موسى عويس (أبو وجيه) وتعزية خاصة للأستاذ موسى شعبان بوفادة والد زوجته السيدة نبيلة عويس.
- آل خوري وآل البوري وآل نينو وآل حنن وآل زكاك بوفادة المرحوم الياس حنانيا ابراهيم الخوري (ابو حنانيا) ابن المرحوم قدس الأب حنانيا الخوري كاهن مدينة اللدو والد الزميل ناصر خوري من مكتب الجمعية سابقاً وتعزية خاصة للسيد الياس نينو رئيس الهيئة الإدارية بوفادة زوج ابنة عمه
- آل حداد بوفادة المرحوم عازف نعيم حداد وتعزية خاصة للزميلة سمارة حداد من مكتب الجمعية بوفادة شقيقها

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

من تعاليم السيد المسيح له المجد

اختارها: إلياس شفيق نينو

"إن كان العالم يُبغضكم فاعلموا أنه قد أبغضني قبلكم".

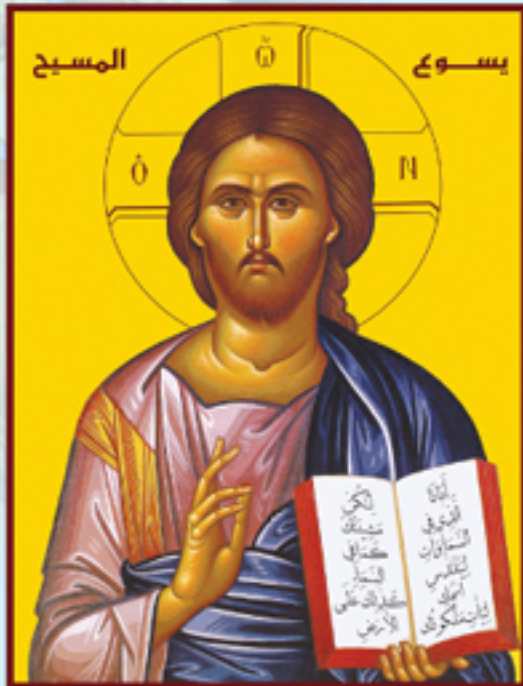
تفسيرها

(يوه: ١٥: ١٨)

إعلموا أنه إن كنتم تعملون لتغيير أولئك الناس الذين يربطون حياتهم بالأمور الأرضية وتريدون أن تغيروا حياتهم وتحولوها إلى الإيمان الحقيقي وإلى سلوك المؤمنين فإنهم سيُبغضونكم ويكرهونكم ويعتبرونكم الذُّ أعداءهم. لا تهتموا بهذا وتجاهلوهم وقدموا لهم

لهم النصيحة الضرورية لكي ينال الناس منفعة من تعاليمكم ومشوراتكم . وعلى هذا يقول بولس الرسول "أفاستعطف الآن الناس أم الله؟ أم أطلب أن أرضي الناس؟ فلو كنت بعد أرضي الناس لم أكن عبداً للمسيح" (غلا: ١٠: ١٠) .

بنضرة العالم واضطهاد العالم للمسيحيين أصبح ضريبة لازمة الدفع. وأصبح اضطهاد العالم لهم جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية. لقد جاز المسيح كل أنواع الاضطهادات ولم يشكك. صفوه على وجهه. ضربه. بسقوا عليه. جلدوه وراهنوا عليه وصلبوه وسفكوا دمه ولم يشكك. فإن كانوا قد فعلوا هذا برب المجد فكيف بنا نحن أتباعه. والمؤمنون به. وقد سبق فتنبأ له المجد حين قال "بل تأتي ساعة فيها يهتن كل من يقتلكم أنه يقدم خدمة لله" (يوه: ٢١: ٢١) كما يقول. حينما تثور ضدكم الكراهية ويظهر بكم الناس ويسبئون إلى سمعتكم. اطرحوا عنكم هذه العثرة وسبروا إلى الطريق الذي أعدته لكم و"طوبى لكم إذا عذبوكم واضطهدوكم وقالوا عليكم كل كلمة شريرة من أجل اسمي . إفرحوا وتهللوا لأن أجركم عظيم في السماوات" (متى: ٥: ١١) .



الإخراج الفني

والطباعة

مطبوعة رقمي



Rafidi Print

www.rafidiprint.com

جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

Orthodox Educational Society

هاتف: ٧٧٨٨٨ / ٧٧٨٨٨ ١٧٨

البريد الإلكتروني

oes@oes.edu.jo

info@oes.edu.jo

الموقع الإلكتروني

www.oes.edu.jo

www.facebook.com/groups

13301842671034671

رسالة المحبة

إعداد وتصوير

اللجنة

الثقافية

عطاء.. تطور.. تميز

