



# رسالة المحبة

العدد ٣١٠ السنة الثامنة والعشرون نيسان ٢٠٢٢

صدر العدد في أيار ٢٠٢٢

عطاء.. تطور.. تميز

نشرة داخلية خاصة بالأعضاء تصدرها  
جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

يوحنا ١٥, ١٢

( هذه وصيتي أن تحبوا بعضكم بعضاً كما أحببتكم )

## عيد الاستقلال ويوم الجيش



### تهنئة وتبريك بمناسبة ذكرى الاستقلال ويوم الجيش

يتقدم رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية - جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية ومقرر وأعضاء اللجنة الثقافية بالتهنئة والتبريك لأبناء الوطن الغالي متمنين للجميع الصحة والعافية ولأردننا العزة والكرامة ودوام الاستقرار والعيش الكريم لأبنائه كافة في ظل حضرة صاحب الجلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين حفظه الله ورعاه

رقم الصفحة	عنوان المقال
*****	الغلاف
*****	فهرس العدد
*****	كلمة العدد- في ذكرى الاستقلال ويوم الجيش
الدكتور جورج طريف	مسابقة فؤاد فراج للإبداع العلمي
المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني	الاحتفال بعيد الفصح المجيد
روضة وهبة تماري	الاحتفال بعيد الفطر
روضة وهبة تماري	الرسالة الروحية - الآباء القديسون الأطهار
م . يوسف هندیله	مسرحة رحلة روح - هل الروح تحمل هم الوطن؟
المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني	بطولة الشطرنج
المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني	حفل عيد القيامة المجيد تحت رعاية سيادة
المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني	المطران خريستوفورس
المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الأشرافية	يوم المهن
المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الأشرافية	استقبال عيد القيامة المجيد
المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الأشرافية	MUN مؤتمر
المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الأشرافية	بطولة الشطرنج
المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الأشرافية	مسابقة ميشيل سنداحة للإبداع الأدبي
المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني	معرض الفنون البصرية
م . جابي فريد عوض	الزاوية العلمية - كسر ثبات الوزن وحرق
*****	دهون الكرش
*****	التعازي والتبرعات
قدس الأرشمندريت خريستوفورس حداد	إيماننا الأرثوذكسي - أليتورجيا ارتقاء المؤمن

### 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.

## في ذكرى الاستقلال ويوم الجيش



الدكتور جورج طريف

وبعد عدوان الخامس من حزيران ١٩٦٧ أدت الجهود الدبلوماسية الأردنية بقيادة الراحل الكبير، إلى استصدار القرار الأممي رقم ٢٤٢ في تشرين الثاني من العام ١٩٦٧، واشتمل على معادلة انسحاب شامل مقابل سلام شامل والاعتراف بحق الجميع في العيش بسلام في المنطقة.

وفي العام ١٩٦٨ سجّل الجيش العربي الأردني أروع البطولات وأسّمى معاني الفداء والذود عن حمى الوطن، إذ تمكّن هذا الجيش العربي المصطفوي، من إلحاق أول هزيمة بالجيش الإسرائيلي في معركة الكرامة الخالدة، وشهد العام ١٩٨٩ أول انتخابات نيابية بعد قرار فك الارتباط، واستؤنفت المسيرة الديمقراطية، وكان السابع من شباط ١٩٩٩، يوم حزن وأمل عند الأردنيين، الذين أسموه بيوم الوفاء والبيعة، الوفاء للملك الحسين باني الأردن الحديث، والبيعة لجلالة الملك عبدالله الثاني ابن الحسين وريث العرش الهاشمي ومعزز الإنجاز وحامي حمى الأردن.

وتتمثل أولويات جلالة الملك عبدالله الثاني في رفع مستوى معيشة المواطن، والارتقاء بمستوى الخدمات المقدمة له وتوسيع أدوار السلطة التشريعية والارتقاء بها كركن أساس في البناء الديمقراطي للدولة الأردنية، وتجلت الجهود الملكية عبر الاهتمام بمعالجة قضايا الشأن الوطني العام، والسعي لتجنيب الأردنيين خطر الإصابة بفيروس كورونا والحفاظ على سلامتهم، ورغم الظروف الاستثنائية، فقد حرص جلالة الملك على ضمان تنفيذ الاستحقاقات الدستورية، إذ شهد العام ٢٠٢٠ إجراء الانتخابات النيابية لمجلس النواب التاسع عشر في تشرين الثاني الماضي.

وشهد القضاء جملة من التطورات الإصلاحية المهمة في عهد جلالة الملك، أسهمت في تعزيز دور القضاء النزيه والعاقل. ويبذل جلالة الملك جهوداً كبيرة باعتبارها وصياً وحامياً وراعياً للمقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس الشريف، من منطلق الوصاية الهاشمية على هذه المقدسات، للحفاظ على هويتها العربية ومقدساتها الإسلامية والمسيحية، ودعم وتثبيت سكانها، مسلمين ومسيحيين، والتصدي لكل الإجراءات الإسرائيلية الأحادية التي تستهدف تغيير هوية المدينة وعروبته.

استقلال الأردن ويوم الجيش مفخرة وطنية ومناسبة عزيزة وغالية على قلب كل أردني وعربي حر ... حفظ الله اردننا الغالي ... وحفظ لنا قيادتنا الهاشمية وكل عام وشعبنا وجيشنا بألف خير .

بكل معاني الفخر والاعتزاز يحتفل أبناء الأسرة الأردنية الواحدة في الخامس والعشرين من شهر أيار /مايو ٢٠٢٢م بذكرى استقلال المملكة الأردنية الهاشمية ويوم الجيش يحدهم الأمل بمستقبل مشرق ومزدهر، مُستذكرين أسمى معاني التضحية والوفاء والانتماء لوطنهم، بما تحقّق من منجزات أعلنت من شأنه ورسّخت من مكانته بعد مرور ما يزيد على سبعة عقود ونصف بقيادة الملوك الهاشميين. وفي هذا اليوم الوطني الأغرّ، يُواصل الأردنيون مسيرة العمل والريادة والإنجاز، والإصرار على البقاء نموذجاً للدولة الحضارية، التي تستمدّ قوتها من تعاضد أبناء شعبها وثوابته الوطنية، وتعد احتفالات المملكة بهذه المناسبة الخالدة خلود الوطن هذا العام أول احتفالات بذكرى الاستقلال مع بدء المئوية الثانية من عمر الدولة الأردنية.

ويؤرّخ يوم الاستقلال في ذاكرة الوطن، يوماً مشرقاً زاهياً توجت فيه مسيرة عطاء وكفاح، التي لاحت بشائرها بقدم الأمير العربي الهاشمي، المغفور له عبدالله بن الحسين إلى عمان عام ١٩٢١م، حين التف الأردنيون حول قيادته لتكون البداية المؤرزة في بناء الدولة الأردنية الحديثة، بإعلان قيام إمارة شرق الأردن..

في ذكرى الاستقلال نستذكر انجازات الأردن بقيادة الملوك الهاشميين وفي مقدمتها إنجاز الأردن دستوراً جديداً للدولة، والذي صادق عليه المجلس التشريعي في ٢٨ تشرين الثاني ١٩٤٦، وفي ٤ آذار ١٩٤٧ تم تشكيل أول حكومة في عهد الاستقلال، وجرت في ٢٠ تشرين الأول ١٩٤٧ أول انتخابات برلمانية على أساس الدستور الجديد .

وفي حرب عام ١٩٤٨، سطر الجيش العربي المصطفوي أروع بطولات التضحية والفداء في الدفاع عن فلسطين والقدس، وقدّم مئات الشهداء على أرضها.

وفي كانون الثاني ١٩٤٨ وافق مجلس الأمة على قرارات مؤتمر «أريحا» الذي نادى بالوحدة الأردنية الفلسطينية، وتشكّل المجلس النيابي الأول بعد الوحدة في نيسان ١٩٥٠، وفي العام ١٩٥١، اعتلى جلالة الملك طلال عرش المملكة، وكان أول ضابط عربي يتخرج من كلية ساند هيرست البريطانية، إذ تحققت في حقبة إنجازات تعزز الاستقلال ودعائم المجتمع القائم على الحرية المسؤولة أمام القانون، حيث تم إصدار الدستور الأردني في ٨ كانون الثاني ١٩٥٢، كأول دستور وحدوي عربي، وفي عهد المغفور له، بإذن الله، الملك الحسين بن طلال، كانت هناك العديد من المحطات المهمة والحاسمة في تاريخ الأردن الحديث، إذ اتخذ الملك الحسين قراراً تاريخياً في العام ١٩٥٦ بتعريب قيادة الجيش العربي وعزل الجنرال كلوب، ليتبع ذلك إلغاء المعاهدة البريطانية الأردنية عام ١٩٥٧.

# برعاية المهندس باسم فؤاد فراج حفل تكريم الفائزين في مسابقة فؤاد فراج للإبداع العلمي في عامها الثاني والعشرين



المدرسة السيدة مي القسوس. كما حضر الاحتفال الطلبة المشاركون وأولياء أمورهم وممثلون عن المدارس المشاركة. وقد سبق حفل التكريم جولة في المعرض العلمي لمشاريع الطلبة المشاركين، حيث قدّم كل منهم شرحاً مفصّلاً عن فكرة مشروعه، مما يظهر قدرة شباب اليوم على الإبداع والابتكار، وهذا يبشّر بمستقبل واعد للأردن. تمت المسابقة لهذا العام بالتعاون مع مشروع دعم قطاع إدارة النفايات الصلبة

تحت رعاية المهندس باسم فؤاد فراج نظمت المدرسة الوطنية الأوثوذكسية - الشميساني حفل تكريم الطلبة الفائزين في مسابقة فؤاد فراج للإبداع العلمي السبت ١٦ نيسان ٢٠٢٢ بحضور عطوفة أمين عام وزارة التربية والتعليم الدكتور نواف العجارمة، والسفير الهولندي السيد هاري فيرويغ وزوجته، ورئيسة قسم التعاون في بعثة الاتحاد الأوروبي لدى الأردن السيدة كورين اندريه، ومدير برنامج إدارة النفايات الصلبة والمياه والنقل قسم التعاون في بعثة الإتحاد الأوروبي لدى الأردن لورا فيتولو، ومندوب عن السفارة البريطانية ومندوب عن السفارة الأيرلندية، وعدد من أفراد عائلة فراج، ورئيس الهيئة الإدارية الدكتور إحسان حمارنة، وأعضاء من الهيئة الإدارية ومديرة





مدرسة الرائد العربي، الكلية العلمية الإسلامية (بنون) - جبل عمان، الكلية العلمية الإسلامية - الجبيهة، الأهلية والمطران، مدرسة اليادودة - الثانوية الأولى للبنين، مدرسة البكالوريا، الوطنية الأرثوذكسية - الاشرفية، والوطنية الأرثوذكسية - الشميساني.

تم اختيار الطلبة الفائزين بالجائزة من قبل لجنة تحكيم مختصة من الأكاديميين ذوي الخبرات الواسعة والذين يتمتعون بشهرة محلية وعالمية. وقد تألفت لجنة التحكيم لهذا العام من د. أيوب أبو دية، د. حنا صابات، د. وائل مصاروة، د. سالم نجمة، د. خليل الأطرش، ود. حيدر مدانات..

ندعوكم لمشاهدة حفل التّكريم على قناة اليوتيوب الرّسمية للمدرسة من خلال الرّابط الآتي:

<https://youtube/5-aoWyXL9Tk>

في الأردن الممول من الإتحاد الأوروبي، وقد تمحورت مواضيع المشاريع لهذا العام حول حلول إبداعية رقمية ومستدامة لمشاكل يومية من خلال استخدام التكنولوجيا الرقمية والذكاء الاصطناعي أو الترميز أو إنترنت الأشياء لمعالجة إدارة النفايات أو المدن الذكية أو المزارع الذكية أو الأبنية الخضراء أو أزمة المياه في الأردن..

بينما كانت مواضيع البحث العلمي حول طقس الفضاء وتأثيراته على التكنولوجيا، الموارد الطبيعية في الأردن (الصخر الزيتي)، تغيّرات المناخ، أزمة المياه في الأردن والتكنولوجيا الخضراء في صناعة الأغذية.

شارك في المسابقة هذا العام ٨٠ طالبًا من ١٠ مدارس هي: كلية راهبات الوردية - الشميساني، راهبات الوردية - مرج الحمام،

## الاحتفال بعيد الفصح المجيد



احتفل أطفال الروضة بعيد الفصح المجيد حيث قامو بعمل بسكويت وتلوين بيض العيد، كما قاموا بتلقيط بيض بلاستيك في ملعب زكي نورسي الرياضي والاحتفال مع أرناب العيد حيث قاموا بأداء الرقصات والأناشيد في ساحة الروضة، وفي نهاية الأحتفال تم توزيع بيض شكولاتة على جميع الأطفال وذلك يومي الثلاثاء والاربعاء ١٩-٢٠/٤/٢٠٢١.



## الاحتفال بعيد الفطر

والاستماع لحكاية من الحكواتي والتجول مع مسحراتي رمضان في مرافق الروضة.

احتفل أطفال الروضة بعيد الفطر خلال شهر رمضان حيث قاموا بعمل القطايف الرمضانية



## الآباء القديسون الأطهار

م. يوسف هنديله

الصغري وإيطاليا، صنع عدة عجائب ( ظلّه كان يشفي ) حكم عليه بالموت زمن الامبراطور نيرون. طلب من صالبيه أن يصلبوه رأساً على عقب لانه اعتبر نفسه غير مستحق كسيده، ويعتبر القديس بطرس رئيس جوقة الإثني عشر تلميذاً.

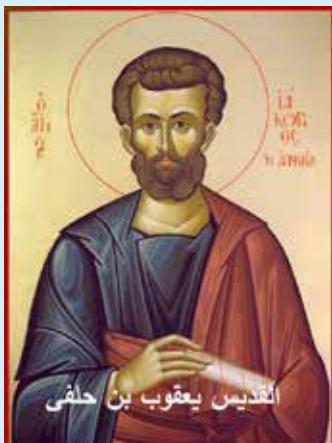


٢- الرسول يوحنا الانجيلي اللاهوتي الحبيب (تعيد له الكنيسة يوم ٢٦ أيلول غربي « ٩ تشرين الأول شرقي ») هو ابن زبدى الصياد وسالوما وأخو يعقوب الرسول، وهما من بيت صيدا، دعاه الرب يسوع هو وأخاه يعقوب

(ابني الوعد). بعد رقاد والدة الإله العذراء الكلية القداسة ذهب للتبشير في آسيا الصغرى وعاش في أفسوس. عذبه الامبراطور دوقيانوس فلم يتأثر، فخاف الامبراطور ونفاه إلى جزيرة بطمس.

رقد بالرب بعمر متقدم، تعزى اليه عدة اسفار من العهد الجديد وهي: إنجيل يوحنا، رسائل يوحنا الثلاث ورؤيا يوحنا.

٣- الرسول يعقوب ( تعيد له الكنيسة يوم ٩



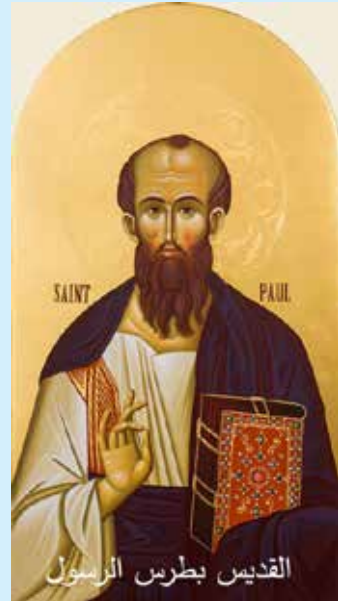
تشرين الأول غربي « ٢٢ تشرين الأول شرقي ») أخو يوحنا اللاهوتي، بشر في عدة أماكن ( اورشليم واليهودية) حتى حدود إسبانيا، قطعت هامته عام ٤٥ م بأمر هيرودوس

ويعتقد أن ذخائره المقدسة محفوظة في اسبانيا، إلا أن الاب مكاروريوس لم يذكر له خروجاً من فلسطين.

عجيب هو الله في قديسيه

القديسون تكرمهم الكنيسة في ذكرى أعيادهم أو إستشهادهم على مدار السنة لأنهم أنوار تتلألأ في سماء الكنيسة بسيرتهم العطرة التي نقتدي بها، لأن القديسين حيثما وجدوا وفي أي عصر جاهدوا الجهاد الحسن وأكملوا السعي بعد أن تحملوا العذابات الكثيرة والاضطهادات من أجل المسيح إلهنا الحبيب. قبل انتشار المسيحية كان الناس غارقين في عباداتهم الوثنية وكانوا يلتجئون إلى من اعتبروهم آلهة لحفظ أحوالهم وتأمين الحماية لأنفسهم في شتى أمور الحياة، فعند الرومان مثلاً كانت لهم آلهتهم المتعددة، مثل آلهة الربيع والخصوبة وغير ذلك فكان أن أخذ القديسون يحلون محل الآلهة الوثنية تغطية لشؤون الناس ومخاوفهم وحاجاتهم. وهذا المنحى شجعت عليه الكنيسة وكان أسلوباً حكيماً لتحويل الوثنيين إلى المسيحية. فالخامس والعشرون من كانون الأول مثلاً كان عيد إله الشمس هيلوس فصار في حسابان الكنيسة عيد ميلاد الرب يسوع المسيح في الجسد باعتباره شمس البر، والقديس نيقولاوس حل محل بوسيدون الإله الإغريقي للبحر والمياه، والقديس ضومط الفارسي لأنه كان طبيباً أخذ محل اسكلابيوس إله الطب عند القدامى.

فيما يلي نوثق في هذه السلسلة سيرة حياة ثلاثة من القديسين الإثني عشر بعد العنصرة.



١ - بطرس الرسول ( تعيد له الكنيسة يوم ٢٩ حزيران غربي « ١٢ تموز شرقي ») إسمه أيضاً سمعان أو صفا ويعني الصخرة، عاش في بيت صيدا وكفر ناحوم وكان صياداً، بشر في فلسطين - آسيا

القديس بطرس الرسول

## مسرحية رحلة روح " هل الروح تحمل هم الوطن؟

الثقافي الرياضي - جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية.  
يمكنكم مشاهدة فيديو المسرحية على قناة اليوتيوب الرسمية للمدرسة عن طريق هذا الرابط: <https://youtube/wZLw06lkHyw>

تحت رعاية رئيس الهيئة الادارية الدكتور إحسان حمارة تم عرض مسرحية «رحلة روح» " هل الروح تحمل هم الوطن؟" بأداء طلبة نادي الدراما (٩-١٢) يوم الثلاثاء ١٩ نيسان ٢٠٢٢ الذي أقيم في مسرح المبنى



## فوز طلبة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية الشميساني في بطولة الشطرنج

إلى ٢١ نيسان ٢٠٢٢، وفاز طلبتنا على النحو الآتي:  
- رامز زريقات، صف (٥): المركز الأول - فئة الأساسي دنيا (من أصل ١٧ مدرسة مشاركة)  
- جريس تادرس، صف (٨): المركز الثاني - فئة الأساسي عليا (من أصل ١٢ مدرسة مشاركة)  
- نهى ساحليه، صف (٩): المركز الثالث - فئة الأساسي عليا (من أصل ١٤ مدرسة مشاركة)  
- سامي حبش، صف (١١): المركز الثاني - فئة الثانوي (من أصل ١٢ مدرسة مشاركة)

شارك فريق الوطنيّة الأرثوذكسيّة الشميساني في بطولة الشطرنج التي نظمتها مديرية التربية والتعليم/قصة عمان في الفترة من ١٢





## تحت رعاية سيادة المطران خريستوفورس، مطران الأردن للروم الأرثوذكس

روحية وتراتيل اسبوع الآلام وتراتيل القيامة ندعوكم لمشاهدة الاحتفال على قناة اليوتيوب الرسمية للمدرسة من خلال الرابط الآتي: <https://youtube/XBZd-wcwF9k> متمنين للجميع عيد قيامة مباركاً.

اقيم حفل عيد القيامة المجيد ٢٠٢٢ تحت رعاية سيادة المطران خريستوفورس، مطران الأردن للروم الأرثوذكس ، وحضر مندوبا عنه الأرثمندريت فينيذكتوس جزيل الاحترام الخميس ١٤ نيسان. استمع الجميع إلى تأملات



## لقاءات يوم المهن للصف السابع

لحاجة المجتمع ومتطلباته المهنية في لقاءات يوم المهن مع متحدثين متميزين:  
- المهندس سامي عوض الله، كلية لومينوس الجامعية التقنية (Animation)  
- ابنة الوطنية الأرثوذكسية الصحفية نادين النمري، خريجة عام ١٩٩٩، صحفية مهتمة بحقوق الطفل (الصحافة والإعلام)

بهدف مساعدة أبنائنا الطلبة على فهم ذواتهم والتعرف إلى ميولهم واستعداداتهم حتى يتمكنوا من اختيار ما يناسبهم من المهن في المستقبل، تعرّف طلبتنا في الصف السابع إلى مجموعة من المهن والتخصصات يومي الثلاثاء والأربعاء ١٩ و ٢٠ نيسان ٢٠٢٢ لرفع قدراتهم على اتخاذ القرارات المهنية المناسبة



## تهنئة وتهنئة

- يهنيء رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية - جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية كل من :-**
- العضو العامل سالم حنانيا وزوجته السيدة نجوى بإكليل إبنتم سيرين على السيد كلبمنس يوم السبت ٣٠/٤/٢٠٢٢ الف مبروك
  - الأستاذ المحامي صليباً إسميح بقدم الحفيدة ليا لإبنته رمز زوجة زين فؤاد نشيوات الف مبروك
  - السيدة زهية شداد أبوخضر مديرة روضة وهبة تماري بمناسبة اكليل نجلها باسل أبوخضر على الزميلة رين عقل من المدرسة الوطنية الأرثوذكسية- الشميساني الثلاثاء ٢٦ / ٤ / ٢٠٢٢
- ألف مبروك

## فرح وابتهاج لاستقبال عيد القيامة المجيد

نرمين سنداحة مقررة اللجنة المدرسية والسيدة دينا رعد ومدير العلاقات العامة السيد عطا الله هندية وشاركنا الاحتفال أولياء الأمور وطلبتنا الأعزاء.



أصوات ملائكية رنمت بفرح وابتهاج لاستقبال عيد القيامة المجيد يوم الثلاثاء ١٨/٤/٢٠٢٢ وبحضور أعضاء الهيئة الإدارية السيدة نهى شنوده والسيد جورج مشحور، والمهندسة



## احتفل أطفال روضة الوطنية الأرثوذكسية الأشرافية بعيد الفصح المجيد، وشارك الأرنب احتفالاتهم بالبحث عن البيض وتوزيع الشوكولاته عليهم يوم الأربعاء ٢٠/٤/٢٠٢٢.

الأرنب احتفالاتهم بالبحث عن البيض وتوزيع الشوكولاته عليهم يوم الأربعاء ٢٠/٤/٢٠٢٢.



احتفل أطفال روضة الوطنية الأرثوذكسية الأشرافية بعيد الفصح المجيد، وشارك



## مؤتمر MUN

الصف التاسع على شهادة best delegate في مجلس التربية والتعليم والطالب الياس برهومة من الصف التاسع الأساسي. بإشراف المعلم سامر ضبيط.



• مؤتمر MUN / مؤتمر البرلمان الأردني النموذجي الذي تقيمه مدرسه الكينغز اكايمي شاركت الطالبه يارا غبريل/ الصف العاشر في مؤتمر MUN الذي أقامته المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني في فندق الشيراتون /عمان وكانت مشاركتها مؤثره و فعالة.

• كما شارك طلاب مدرستنا بإشراف المعلم سامر ضبيط في مؤتمر البرلمان الأردني النموذجي الذي تقيمه مدرسه الكينغز اكايمي والذي يناقش قضايا وطنية هامة و مؤثرة في وطننا الحبيب. وقد حصل الطالب اسبير ايف /الصف التاسع على شهادة best delegate في مجلس الأمن و السياسه كما حصل الطالب وسيم الدلو

## بطولة الشطرنج على مستوى مديرية التربية والتعليم لواء قصبة عمان

• كما شاركت كل من كاتي طنوس من الصف العاشر الأساسي والطالبة غريس الرضي من الصف الخامس الأساسي والطالب مارتن صويص من الصف التاسع الأساسي والطالب أيوب قسيس من الصف الخامس الأساسي وذلك ٢٠١٢-٢٠٢٢/٤/٢٠٢٢.



• حصل الطالب لؤي حبش من الصف العاشر الأساسي على المركز الأول كما حصلت الطالبة جانيت مانويل اكوب منشان من الصف الحادي عشر العلمي على المركز الثاني والميدالية الفضية على مستوى مديرية التربية والتعليم لواء قصبة عمان في بطولة المديرية للعبة الشطرنج .



## مسابقة ميشيل سنداحة للإبداع الأدبي في اللغة العربية «لغتنا العربية...هويتنا»

تم تكريم الطلبة الفائزين في مسابقة ميشيل سنداحة للإبداع الأدبي في اللغة العربية «لغتنا العربية...هويتنا» يوم السبت ٢٠٢٢/٤/٢٠ وقد فاز الطلبة التالية أسماؤهم :

- الطالبة ميرنا حداد في المركز الثالث عن الفئة (٦ \_ ٧) القصة القصيرة.
- الطالبة وتين ابو حمدة في المركز الأول عن الفئة (٢ \_ ٣) القصة القصيرة.
- الطالب كرم عطية في المركز الثاني عن الفئة (٢ \_ ٣) القصة القصيرة.
- الطالبة نوف الزيرة في المركز الثالث عن الفئة (٢ \_ ٣) القصة القصيرة.



# المعرض السنوي الثاني للفنون البصرية لطلبة برنامج دبلوما البكالوريا الدولية صف (١٢) في الوطنية الأوثوذكسيّة

معرض الفنون البصرية في البكالوريا الدولية هو عبارة عن مجموع أعمال الطلبة على مدى عامين. مادة الفنون البصرية تشجع طلبتنا على التعرف إلى ذواتهم وتحدي أنفسهم للتفكير بأسلوب غير تقليدي، وأن يستمدوا الإلهام من تجاربهم الحياتية ويوجهوا هذه الطاقات الإبداعية والفنية للتعبير عن أنفسهم من خلال أعمالهم.

قامت ثاني دفعة من خريجي طلبة الفنون البصرية في برنامج البكالوريا الدولية في الوطنية الأوثوذكسيّة - الشميساني بتقديم معرض فني فريد من نوعه كجزء من الامتحان الخارجي لهم في هذه المادة وذلك الخميس ٣١ آذار ٢٠٢٢ في المبنى الثقافي الرياضي، حيث قدّم الطلبة معرضاً فنياً شرحوا فيه أفكارهم التي عبروا عنها بلوحات ومجسمات من ابداعاتهم.



## كسر ثبات الوزن وحرق دهون الكرش



م . جابي فريد عوض

ستصاب بصدمة تغير من المايٹوكوندريا حيث تبدأ بحرق الدهون.

### ثانيًا: استهلاك الأطعمة

**والمشروبات ذات السعرات الحرارية صفر، الأطعمة هي الخضروات غير النشوية والمشروبات معدومة السعرات الحرارية ومكمل الكولاجين.**

**السوائل هي:** كل أنواع شاي الاعشاب، القهوة السوداء، العصير الاخضر الخالي من الفاكهة.

والأطعمة هي: الخيار، الكرفس، الجزر، الورقيات الخضراء، البروكلي، القرنبيط، الأسبارجوس.

استهلاك مكمل الكولاجين يملأ المعدة، ويشد الجلد ويعطي نضارة وعدم تساقط الشعر.

### ثالثًا: التحكم في الهرمونات المسببة

#### للسمنة في الجسم وهي:

- الانسولين (تمنع حرق الدهون)
- الكورتيزول (تمنع حرق الدهون)
- الميلاثونين
- النمو

#### طرق التحكم في الهرمونات:

- الصيام المتقطع يساعد في ارتفاع الهرمونات التي تساعد في حرق الدهون
- النوم الجيد ليلا
- غفوة في وسط النهار

هل حاولت تنزيل وزنك وحرق دهون الكرش من غير فائدة؟ وهل جربت كافة أنواع الحمية (Diet) وكريمات الدهن وجميع أنواع الرياضة وبقي الوزن ثابتًا لا يتغير على الميزان، المشكلة هي عند عملية الأيض وحرق الدهون وهي عملية خاملة وكسولة. إليك ٧ طرق لكسر عملية الأيض وتسريع حرق الدهون في الجسم بطريقة طبيعية:

**أولًا : استهلاك المواد الغذائية التي تسرع من عملية الأيض.**

١ . القرفة - كوبان في اليوم على الأكثر بشكل شاي القرفة تساعد في حرق الدهون كذلك يقلل من مقاومة الأنسولين.

٢ . الأطعمة التي تزيد من سرعة التوليد الحراري في الجسم (Thermogenesis) مثل الفلفل الأخضر الحار أو الأحمر، كذلك الثوم ، الزنجبيل، الفلفل الأسود والجريب فروت.

٣. مادة MCT أو MCT oil الموجودة في زيت جوز الهند العضوي أو زبدة جوز الهند العضوي أو مكملات ال (MCT (Medium chain

٤. الأشخاص الذين لديهم خمول في المايٹوكوندريا ( وهي معامل الطاقة الموجودة في كل خلايا الجسم)

والتي تعطي الأوامر لحرق الدهون. وأعراضها الخمول والتعب المزمن ومشاكل في النوم. الحل هو الاستحمام بالماء البارد ونقع الجسم بالثلج لفترة قصيرة، حيث

الوجبة الثانية : ٤ عصرا ، نشويات صحية ، كيتو ، بطاطا حلوة ، دجاج ، لحوم حمراء ، نصف كاسة خضراوات وسلطات ٤-١٠ صباحا صيام كامل ، مسموح مشروبات صحية بدون سكر .

• آخر يومين ( ٥-٦ ) وجبة ونصف فقط وجبة خفيفة، Fruit Smoothie ، blueberry، حليب اللوز ، عسل ، رمان ) أو حبوب الشيا و الكتان الوجبة الثانية:

نصف صحن سلطة  
ربع صحن نشويات صحية  
ربع صحن زيوت صحية

**سادسا : الحل الأخير : خل التفاح العضوي -  
ملقعة طعام من الخل وخلطها مع كأس  
ماء. تقلل من عملية تصنيع الجلوكوز -  
نقل في الدم.**

• التقليل من الضغوط النفسية - المشي خارج البيت وأخذ فيتامين B complex  
**رابعا: اختيار نوع الرياضة الصحيحة :**

• رفع الأثقال High intensity  
• والحركة الثقيلة مثل النط

**خامسا: النظام الغذائي الصحيح من ناحية توقيت الوجبات ونوعيتها وكميتها .**

**نظام غذائي لمدة أسبوع**

• أول يومين : فطور ٨-٩

الغداء ١٢-١

العشاء ٨

• ٣ أيام أخرى تقليل من الوجبات أي من الثالث إلى الخامس استهلاك فقط وجبتين في اليوم

الوجبة الأولى ١٠ صباحا فطور صحي ( شوفان ، بيض ، زيتون و زيت).



## 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 حبايب وآل ايليا بوفاة العضو العامل طيب الذكر المرحوم سامي أديب ميخائيل حبايب ويتقدمون من زوجته الفاضلة ليلي ومن أبنائه الأستاذ المحامي أديب، نسيب وديانا خاصة ومن آل حبايب وايليا وجميع محبيه عامة بأحر التعازي ضارعين للقائم من بين الأموات أن يتغمده برحمته ويسكنه مع القديسين والأبرار.
- الزميل خيرو الزيادات من المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الأشرافية والزميلة سهام زيادات من المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني بأحر التعازي بوفاة والدتهم المرحومة أنيسة جريس عايد الزيادات بأحر التعازي ضارعين للقائم من بين الأموات أن يتغمدها برحمته ويسكنها مع القديسين والأبرار.
- الزميلة بيان الصانع من مكتب الجمعية بوفاة والدتها زوجها السيد أسعد المرحومة افلين سليمان حداد ضارعين للقائم من بين الأموات أن يتغمدها برحمته ويسكنها مع القديسين والأبرار.
- الزميلة رنا اللاتي من المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني بوفاة والدها المرحوم يعقوب الياس خليل اللاتي « ابو سامر» ضارعين للقائم من بين الأموات أن يتغمده برحمته ويسكنه مع القديسين والأبرار، والعزاء للسيدة نهى شنوده نائب الرئيس بوفاة المرحوم أبو سامر زوج شقيقته سعاد.
- عشيرة المدانات بوفاة المرحومة لوريس موسى المدانات (ام جمال) ونتقدم من العضو العامل جورج مدانات ومن أبنائها وبناتها بأحر التعازي ضارعين إلى القائم من بين الأموات أن يتغمدها برحمته ويسكنها مع القديسين والأبرار

## الرب أعطى والرب أخذ فليكن إسم الرب مباركاً

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بلغ مجموع تبرعات أصحاب الأيادي البيضاء

دعمًا لأعمال الجمعية الخيرية

تبرعات شهر نيسان ٢٠٢٢

مبلغ ١٣٣١ دينار

لهم كل المحبة والتقدير والامتنان من رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية

## 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.

## الليتورجيا ارتقاء المؤمن



قدس الأرشمندريت  
خريستوفورس حداد

ومن هنا ندرك أن مواكبة الكنيسة للعصر لا تتحقق عبر المساس بقداستها ومفاهيمها اللاهوتية وإنما بالحفاظ عليها من خلال الحفاظ على شعبيها المؤمن من الانغماس بروح العصر

الدهري. العالم اليوم يسعى بشراسة إلى دهرنة الكنيسة من خلال الإنسان. ثبات الكنيسة في ظل هذه الانحرافات الدهرية هو ضمانة انسكاب النعمة الإلهية على العالم. لذا نقرأ في تاريخ الكنيسة أنها تمثلت بأشخاص منهم القديس ماكسيموس المعترف والقديس مرقس الأفسسي الذين حافظوا على إيمان الكنيسة ووجدتها في أنفسهم مظهرين أنهم الكنيسة الحقة. هذا الإيمان الذي فيهم والذي تسلموه من الروح القدس المنسكب فيهم هو يوطد المسكونة إلى الأبد. بهذا الإيمان وهذه الأمانة يسمو الإنسان بالروح لأنه يحيا في الحق. والإيمان بالحق الذي هو المسيح، يعاش في المحبة والمحبة تعبر إلى الأبدية، وهذه المحبة توجه الإنسان ليحيا في إرادة إله التي تصير فيه طريقاً، مَعْبَدَةً بفضائل التوبة التي تنقيه وتؤهله لاقتبال عطايا الإله الأزلي والدخول في شركة مع الروح القدس وطاعته فنستحق بها التآله ومعينة النور المشتهى.

إن ما يميز الليتورجيا الأرثوذكسية أنها تحيا وتدرك عمق ما تؤمن به، لأنها مرتبطة بالأبدية، وتكون حاضرة فيها، حضور الأبدية وعيشها في حيز الزمن الذي تتخاطه وتعبه نحو ذاك القائم من بين الأموات. أمر يعجز المنطق عن إدراكه. إيماننا قائم على الأبدية والاشترك في حياة الثالوث. هذه الحياة التي أعطيت لنا بكلمة الله الأزلي المتجسد من أجل خلاصنا. عمل الله الخلاصي (الموضوع من قبل الخلق) يأتي حباً منه ورغبة في خلاصنا والارتقاء بطبيعتنا المنفسدة بعصياننا ولينقلنا من مجد إلى مجد وبهذا يسر الله الأب حين يصل الإنسان إلى غايته «إلى ملء قامة المسيح» (اف ٤ : ١٣).

ليتورجيتنا الأرثوذكسية تأخذ معناها من حياة الثالوث حيث ملء المحبة والنعمة التي بها نحيا ونتحرك. الحب الإلهي ينسكب والإنسان يمتلئ فيتقدس بها. بهذا المعنى تفهم الليتورجيا، بتحقيقها قداسة الإنسان. إن لم تحقق ذلك تبطل، فالليتورجيا مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بقيامة ربنا يسوع المسيح، «وإن لم يكن المسيح قد قام، فباطلة كرازتنا وباطل أيضاً إيمانكم» (١كور ١٥ : ١٤)، وقيامه المسيح إنما هي لخلاص الإنسان، وبالليتورجيا يحيا الإنسان كل تدبير الخلاص ويلتمسه بالنعمة. لذا حفاظ الكنيسة على مر الأجيال على الليتورجيا نابع من مسؤوليتها وأمانتها للتدبير الإلهي الخلاصي، ومن يستهتر بها يأخذ دينونة عظيمة.

الإخراج الفني

والطباعة

مطبعة رفيدي



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

