



# رسالة المحبة

العدد (٢٧٢) السنة الرابعة والعشرون شباط ٢٠١٨

صدر العدد في آذار ٢٠١٨

عطاء.. تطور.. تميز

نشرة داخلية خاصة بالأعضاء تصدرها  
جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

يوحنا ١٥، ١٢

( هذه وصيتي أن تحبوا بعضكم بعضاً كما أحببتكم )

يا بلاد الشيخ والدحنون والحناء دومي  
خيمة للظل والطل ودارا للكرم  
واكتبي بالسيف والفأس على خد النجوم  
أن أبناءك مزروعون في الأرض نشامي  
يعشقون الورد  
لكن يعشقون الأرض أكثر..

الشاعر الكبير  
حيدر محمود



## الصوم الأربعيني المقدس

الأطعمة الزفرة فقط بل هو الامتناع عن الشهوات واللذات وصون اللسان عن الكلام البطال، والعقل عن الأفكار والتخيلات الرديئة، والمصالحة مع الآخرين. والصوم الحقيقي يجب أن يكون مقرونًا بالصلاة، وإتمام أعمال الرحمة والتوبة والندم وحفظ سر التعفف والإمسك الحلال «فالصوم والصلاة هما الجناحان اللذان بهما يستطيع الإنسان أن يطير نحو السماء» والصوم في مفهوم كنيستنا هو عودة الإنسان إلى صورته الأولى وجماله الأول وإلى الحالة الفردوسية التي كان عائشًا فيها قبل سقوطه في معصية الله وطرده من الفردوس، وإباحة الله للإنسان أكل الطير والحيوان وسمك البحر (تكوين ٩ : ٢، ٣) كان الصوم في العهد القديم مرتبطًا بفكرة الحزن والنحيب وإذلال النفس، فجاء السيد المسيح له المجد وأبقى الصوم شيئًا أساسيًا في الجهاد الروحي، ولكنه أعطاه معنى داخليًا وأوصى الصائمين أن يكونوا فرحين وأدان الحزن والكآبة التي تظهر صومنا أمام الناس «ومتى صتمت فلا تكونوا عابسين كالمراثين ... وأما أنت فمتى صمت فأدهن رأسك وأغسل وجهك (متى ٦ : ١٦ - ١٨) وبذلك ربط الصوم وضمّنه معنى القيامة التي هي سبب الفرح والغسل والإدهان والتطيب. فلنصم صومًا حقيقيًا لكي نتقي به التجارب والمحن وندفع غوائل السخط الهائل ونستحق التمتع بالمواهب الجليّة ونؤهل للفوز بالجوائز والأكاليل السماوية ونعانق الفصح المقدس مبتهجين ابتهاجًا روحيًا.

من كتاب مقالات روحية

السيد الياس نينو

الصوم هو باب ومدخل إلى جميع الفضائل والأعمال الصالحة وأول وصية أعطيت للعالم كانت فرض الصوم بقوله تعالى لآدم «من جميع شجر الجنة تأكل أكلًا وأما شجرة معرفة الخير والشر فلا تأكل منها» (تكوين ٢: ١٦: ١٧) ولشراسته أكل منها فكانت سببًا في تعريته من النعمة، وطرده من الفردوس، والحكم عليه بالموت، والابتعاد عن الله، وبسبب شراهة الأكل باع عيسو بكوريته لأخيه يعقوب، وهنالك أمثلة كثيرة على ذلك. أما فائدة الصوم فنجدها في جميع الأوقات مزهرًا فضلها، فإن موسى النبي بصومه أربعين يومًا عاين الله وأخذ الشريعة منه، وبفضيلة الصوم استحق إيليا الغيور معاينة المجد الإلهي وأُصعد بعربة نارية إلى السماء، وسُدّت أفواه الأسود الضارية عن دانيال النبي، وهنالك نصوص وأقوال كثيرة توضح فائدة الصوم، والسيد المسيح نفسه علّمنا الصيام، إذ صام أربعين يومًا ومنه تقلد تلاميذه الأطهار وقلدوه للمؤمنين بالفعل والقول، وعليه وبإلهام الروح القدس، حدّد لنا الآباء القديسون الأصوام المقدسة وفرضوها علينا ونحن أمرنا بطاعتهم من مخلصنا بقوله «من سمع منكم فقد سمع مني ومن أهانكم أهانني ومن أهانني فقد أهان الذي أرسلني» وقوله أيضًا «كل ما تربطونه على الأرض يكون مربوطًا في السماء، وكل ما تحلونه على الأرض يكون محلولًا في السماء» (متى ١٨: ١٨) فمن يجسر أن يحلّ ما ربطه هؤلاء القديسون «والأصوام الكنائسية قد عينت وفرضت على كافة المسيحيين وكلهم ملتزمون بها كبارًا وصغارًا، كهنة وعلمانيين». والصوم ليس الامتناع عن أكل

## إلى كل أمهات العالم



نهى شنوده

كل عام وأنت الحزن  
الدافئ والوجه المشرق...  
كل عام وأنت لقلوبنا  
أقرب...

إلى كل أم أعرفها... إلى كل  
ورده فاح شذى حبها في أرجاء  
منزلها... إلى كل شمعة أضاءت  
درب عائلتها... إلى كل من  
حملت وأنجبت وربت وسهرت  
وضمت وتحملت لتجني ثمار  
زراعتها...

كل عام وأنت أطيب قلب بالدنيا...  
أيتها الأروع في عالمنا تستحقين منا كل  
تحية ومحبة واحترام...

إلى نبع الحب والعطاء... تحية  
حب وتقدير واحترام كل عام  
وأنت أطيب وأرق وأحلى أمل  
مشرق، كل عام وأنت البسمة  
والنور الذي ينير دروب أبنائك.  
كل عام وأنت الأجل في دنيانا.  
كل عام وأنت نواره بيتك...  
كل عام وأنت بسمة أولادك...

الزوج أمان...  
الزوجة استقرار...  
الأخت حنان...  
الولد نعمة...  
البنات حسنة...  
الأب فخر...  
الأم كل ما سبق...

**فهي أجمل نساء الدنيا**

**وإن غضبت منك**

**وليس للانتقام كالآخرين**

**بيمينها تهز العالم بيسارها**

**كن لأمك خادماً وصديقاً**

**وأصدقهن حباً لك**

**فهي تغضب لأجلك**

**المرأة التي تهز السرير**

## الأماكن السياحية في الأردن



بأسلوب شيق مستعرضًا مسيرة السياحة في العالم بعامة وفي الأردن بخاصة، وبعد المحاضرة أجاب المحاضر على أسئلة الحضور، وفي ختام اللقاء قدم رئيس الهيئة الإدارية درعًا تكريميًا لعطوفة الأستاذ عيسى قموه شاكرًا له تلبية دعوة الجمعية لهذا اللقاء.

نظمت اللجنة الثقافية لقاءً ثقافيًا حول «الأماكن السياحية في الأردن» تحدث فيه عطوفة الأستاذ عيسى قموه أمين عام وزارة السياحة والآثار بحضور رئيس الهيئة الإدارية الدكتور إحسان حمارنه وعدد من أعضاء الهيئة الإدارية ومقرر وأعضاء اللجنة الثقافية وعدد من المدعوين من الأعضاء العاملين والمؤازرين ولجان الجمعية وأصدقائها وطلبة المدرسة.

قدم الأستاذ الدكتور يوسف مسنات ضيف الندوة موجزًا سيرته العلمية وخبراته وعضويته في عدد من الشركات والمؤسسات ذات العلاقة بالسياحة والاستثمار مؤكدًا على ثراء الأردن بالمواقع السياحية والآثار التي تزخر بها أرض الأردن، بعد ذلك تحدث الضيف



## احتفال رأس السنة الشرقية

من شيزوفرينا العصر. لقد كان تفاعل الحضور إيجابياً بشكل ملفت مع هذا الإنجاز الكبير للشبيبة، بعد ذلك قام قدس الأرشمندريت خريستوفورس عطالله بإلقاء كلمة روحية شددت بمضمونها النفس والروح والجسد. وبمبادرة جميلة قام أفراد الشبيبة بتوزيع الماء والزيت المقدسين كبركة حملوها من أديرة وكنائس جورجيا، وتوزيع سير القديسين للحضور لتكون شفاعتهم معنا على طول السنة ودائماً.

في نهاية الحفل قام قدس الأرشمندريت خريستوفورس عطالله بمباركة كعكة البيتزا وقطعها للاحتفال بالعيد، وكان الاحتفال رائع ومميز بحضور الجميع، وختم هذا العيد البهج بتبادل الصور التذكارية وتوزيع هدايا الكعكة مودعين الجميع على أمل اللقاء من جديد إنشاء الله بالسنة الجديدة، وكل عام وكنيستنا الأرثوذكسية والجميع بألف خير وسلام. آمين

أقامت شبيبة القديس بطرس التابعة لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية برعاية الدكتور إحسان حمارنه المحترم رئيس الهيئة الإدارية للجمعية، وبحضور قدس الأرشمندريت خريستوفورس عطالله الرئيس الروحي لدير السيدة العذراء ينبوع الحياة - دبين، ولغيف من الكهنة، والسيدة أمل حداد مقرر لجنة مدارس الأحد والشبيبة الروحية، وبعضاً من أعضاء الهيئة الإدارية، وجمع غفير، احتفالها السنوي بمناسبة رأس السنة بحسب التقويم الشرقي وعيد القديس باسيليوس الكبير وختانة الرب يسوع المسيح بالجسد، وذلك مساء الجمعة ١٢ كانون الثاني ٢٠١٨ على مسرح فؤاد يغنم / المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني . بدأ الاحتفال بالسلام الملكي، تلاه دعاء الافتتاح لقدس الإيكونوموس اليكسيوس قاقيش، اشتمل الحفل على العديد من الفقرات الروحية، وقد تمّ عرض فيلم «الشرنقة» وهو الجزء الثالث



## احتفال عيد الأقمار الثلاثة

البدء بالصوم الأربعيني المقدس. بدأ الاحتفال بالسلام الملكي وثم دعاء لقدس الأب الكساندروس مخامرة، وتم عرض فيلم عن أقمار الكنيسة ومن ثم كلمة روحية لقدس الأرشمندريت فندكتوس (اسكندر) كيال وصلاة المسامحة، ومن ثم قام الآباء الكسيوس والكساندروس بتقديس الماء ورشه على الطلاب والطالبات.

تحت رعاية رئيس الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية الدكتور إحسان حمارنه الأكرم وبحضور أعضاء الهيئة الإدارية الكرام والفاضلة مديرة المدرسة السيدة مي القسوس احتفل قسم التربية الدينية المسيحية في المدرسة بعيد أقمار الكنيسة الثلاثة «شفعاء المعلمين والطلاب» وإقامة صلاة المسامحة قبل

وَإِذَا مَا تَمَرَّقَتْ قُمْصَانُ الرُّوحِ خَاطَتْهَا، وَإِذَا مَا  
تَسَلَّلَتِ الرِّيحُ مِنْ بَيْنِ صُدُوعِ النَّفْسِ، رَدَّتْهَا  
بِأَصَابِعِهَا وَصَدَّتْهَا. لَا طَعْمَ لِلْخَيْبَةِ مَعَهَا، وَلَا  
تَعْرِيفَ لِلْخَوْفِ بِصُحْبَتِهَا، وَلَا ظِلَّ لِلْحُزْنِ، وَلَا  
إِحْسَاسَ بِالْعُمْرِ، وَلَا قَلَقَ مِنَ الدَّرْبِ!

مَا شَكُوتُ يَوْمًا فِي أَنَّهَا تَسْتَطِيعُ تَسْوِيَةَ  
الأُمُورِ مَهْمَا كَانَتْ، وَأَنَّهَا تَمْلِكُ وَجَنَّتَيْنِ لَا  
تَتَصَرَّجَانِ بِفِعْلِ اللِّاتِبَاكِ، مَهْمَا بُوغِتَتْ أَوْ  
تَفَاجَأَتْ! فَلِلْكَبَارِلُغَةِ تُحْسِنُهَا الأُمَّهَاتُ! وَلَهْنُ  
سَطْوَةِ لَا تَمْلِكُهَا السَّاحِرَاتُ! وَهِنَّ المُبْرِنَاتُ  
المُبْرِنَاتُ! وَهِنَّ السَّيِّدَاتُ فِي مَمْلَكَةِ الرُّوحِ،

وَالْمَالِكَاتُ! وَهِنَّ القَابِضَاتُ عَلَى الحَيَاةِ!

كَانَ يَكْفِي أَنْ أَلْمَحَ طَرْفَ ثَوْبِهَا لِأَوْقِنَ بِأَنَّ  
الدُّنْيَا بِخَيْرٍ، وَأَنَّ كُلَّ شَيْءٍ عَلَى حَالِهِ جَمِيلٌ  
بِهَيِّ، كَانَ يَكْفِي أَنْ أَسْمَعَ صَوْتِ الصُّحُونِ  
وَهِيَ تَجْرِي مِنَ المَطْبَخِ إِلَى المَائِدَةِ؛ لِأَوْقِنَ

بِأَنَّ نَبْضَ الحَيَاةِ طَبِيعِيٌّ. كَانَ يَكْفِي  
أَنْ أُبْصِرَ المَلَابِسَ، وَقَدْ فَرَعَتْ مِنْ  
أَشْبَاحِنَا، مُعَلَّقَةً عَلَى حِبَالِ الغَسِيلِ؛  
لِأَفْرَحَ بِالعَادِيِّ وَاليَوْمِيِّ، وَلِكِنَّهُ الخَارِقِ  
وَالِاسْتِثْنَائِيِّ بِالنَّسْبَةِ إِلَيَّ، فَأَهْرَعُ  
إِلَيْهَا، وَمَا أَلَذَّ خَدَّيْهَا! دَافِئِينَ، بَارِدِينَ  
مَعًا! طَرِيبِينَ، مُضَوَّعِينَ بِرَائِحَةِ نَفْسِ  
زَكِيٍّ. رَائِحَتُهَا تَشُدُّنِي إِلَى شَيْءٍ  
خَفِيِّ، وَزَعْبٌ حَفِيفٌ عَلَى شَفَتِي،  
يُغْرِينِي المَرَّةَ تَلَوَ الأُخْرَى، لِأَجْنِي مِنَ  
ثَمَرِهَا وَشَذَاهَا الشَّهِيٍّ! أُمِّي.

وَهِيَ تَخْتَبِرُ طُفُولَةَ مَنْ نَوْعٍ آخَرَ تَشَكَّلَتْ!  
وَغَافَلْتُهَا، وَمِنْ شِقِّ ثَوْبِهَا خَرَجْتُ! وَوَقَعْتُ  
فِي جِجْرِهَا، فَارْتَدَّتْ ثَوْبٌ لَهْوِهَا، وَبَيْنَ أَنَامِلِ،  
اخْتَبَرْتُ الأُمُومَةَ مَجَازًا مِنْ قَبْلِ وَقْتِ، كَبُرْتُ  
وَتَرَعَرَعْتُ.

أَسَنَوَاتُ عُمُرِي هِيَ زَمَنُ عِشْقِي لَهَا؟ أَمْ  
لِحِظَةِ مَزَجِ الحُرُوفِ الَّتِي مِنْهَا تَشَكَّلْتُ؟  
أَمْ سَنَوَاتُ طُفُولَتِهَا بَيْنَ دُمَى وَغَدٍ لَمْ يَأْتِ  
بَعْدُ؟ مَا عَادَ مَهْمَا الوَقْتُ! فَلِحِظَةِ العِشْقِ  
كَانَتْ، مُنْذُ انْتَبَهَرْتَنِي وَانْتَبَهَرْتُ، قَبْلَ أَنْ أُخْلَقَ،  
قَبْلَ أَنْ تُخْلَقَ هِيَ، وَرَبَّمَا قَبْلَ الخَلْقِ!

لَمْ يَكُنْ لَدَيَّ أَدْنَى رَيْبٍ، فِي أَنْ بِحَوْرَتِهَا  
مَفَاتِيحُ كُلِّ شَيْءٍ، بَدْءًا بِأَدْرَاجِ القَلْبِ، وَأَنَّهَا  
تَبْذُرُ بِرِضَاهَا بُذُورَ الخَيْرِ فِي عَوَالِمِ اليَوْمِ  
وَالْغَيْبِ. مَا مِنْ شَيْءٍ عَلَى يَدَيْهَا مَحَالٌ أَوْ  
صَعْبٌ! إِذَا مَا انْفَتَقَتْ جَوَارِبُ القَلْبِ رَتَقَتْهَا،



# الكرامة في معركة الكرامة

الدكتور سمير قطامي

والمعدات في الجانب الإسرائيلي ، طلبت قيادة العدو وقف القتال ، لكن الملك الحسين رحمه الله ، الذي كان يشرف على سير المعركة ، رفض وقف القصف طالما أن هناك جنديا إسرائيليا واحدا شرق نهر الأردن .. وهكذا انسحب الجيش الإسرائيلي بعد تدمير قرية الكرامة، تاركين وراءهم لأول مرة في تاريخ حروبهم، جثث قتلاهم وآلياتهم المدمرة والمحترقة ، حيث عرضت تلك الآليات في الساحة الهاشمية بعمان .

لم تكن المعركة سهلة ، فقد خسر فيها الجانب الأردني عددا من الشهداء والجرحى ، إلى جانب الآليات. أما خسائر الجانب الإسرائيلي في الأفراد والمعدات فقد بلغت ثلاثة أمثال خسائر الجيش الأردني كما صرح بذلك رئيس أركان العدو بارليف .. تكمن أهمية هذه المعركة في إعادتها الثقة للنفس العربية المنكسرة، وتحطيمها أسطورة الجيش الذي لا يهزم. إنها الكرامة معني ومعركة ، يحتفل بها الأردن كل عام مقترنة بعيد الأم ، وحق له أن يحتفل بها معه الأخوة العرب ، لأن معركة الكرامة هي التي مهدت الدرب لحرب أكتوبر ١٩٧٣ .

إنها معركة الكرامة التاريخية، إذ أعيدت للأمة كرامتها بعد بأس ومهانة .. إنه الحادي والعشرون من شهر آذار سنة ١٩٦٨ الذي يستحق أن يوصف بيوم النصر والعزة.. اليوم الذي حقق فيه الجيش الأردني المغوار، وفصائل المقاومة الفلسطينية الباسلة، نصرا مؤزرا على الجيش الذي لا يقهر، الجيش الذي كان قبل أقل من سنة قد حقق نصرا مدويا على ثلاثة جيوش عربية، واحتل آلاف الكيلومترات من الأرض العربية في فلسطين وسوريا ومصر، بخسائر تكاد لا تذكر .

كان ظنّ الإسرائيليّين أن تلك المهمة ستكون تدريباً أو نزهة، وكان المخطط أن تعبر القوات الإسرائيلية إلى الضفة الشرقية لنهر الأردن للقضاء على قوات الفدائيين التي كانت تتمركز في الأغوار، وتأديب الجيش الأردني الذي كان يحمي ويدعم الفدائيين .. بدأ عدوان الجيش الإسرائيلي الساعة الخامسة والنصف فجر يوم الخميس ٢١ آذار سنة ١٩٦٨، ليقتضي على قوات المقاومة الفلسطينية، وليحتل تلال السلط وناحور لتهديد العاصمة عمان . استمرت المعركة ١٦ ساعة من القصف

والقتال المرير مع الجيش الأردني والفدائيين الفلسطينيين.. وقد فوجيء الإسرائيليون بضراوة قصف المدفعية الأردنية وباستبسال الفدائيين، الذي وصفه قائد مجموعة القتال الإسرائيلي المقدم ( هارون بيليد ) قائلاً: « لم أر في حياتي قسفا بهذا العنف، فقد أصيبت كل دباباتي ما عدا اثنتين»، بسبب ضراوة القتال والقصف، وضخامة الخسائر في الأفراد



## السيدة فريدا عكاوي أربعون عامًا من العطاء

الفلسطينيين وعملت في عدد من المدارس في الزرقاء، مخيم الحسين والوحدات». في العام ١٩٦٥ تزوجت السيدة عكاوي من المرحوم منير عكاوي، وانتقلت للعيش مع زوجها إلى مدينة جدة بالسعودية حيث كان يعمل محاسبًا، وهناك عملت لفترة محدودة في أحد المدارس كمعلمة لغة إنجليزية. وتقول «بعد إنجابي لابنتي البكر رانية كان من الصعب الاستمرار في التعليم، رغم أنني أرى في التعليم المهنة الأسمى، فهي ليست مجرد وظيفة إنما رسالة وأمانة لخلق جيل من الشباب المتعلم والمثقف والواعي». لدى السيدة عكاوي ٣ أبناء ولد وبنتان، ابنتها الكبرى رانية صيدلانية ومتزوجة من رمزي صوالحة ولديها ولدان، أحدهما كان طالباً في الأثوذكسية منذ الروضة وانتقل إلى مدرسة كنجز أكاديمي لاستكمال دراسته الثانوية. ابنتها الثانية رندة، والتي عملت أيضا

لقاء هذا العدد مع عضو الهيئة الإدارية السابقة السيدة فريدا عكاوي، والتي انتسبت إلى جمعية الثقافة والتعليم الأثوذكسية منذ أربعين عامًا، منها عشرون عامًا خدمت فيها كعضو في الهيئة الإدارية. كان لها دور بارز في نشاطات الجمعية وتحديدًا في اللجنة الاجتماعية إذ كانت مقررة للجنة لعدة دورات. السيدة عكاوي من مواليد مدينة يافا عام ١٩٤٠، ووالدها حنا عكاوي، أما والدتها فهي السيدة المقدسية بديعة تلخراف. انتقلت عكاوي مع عائلتها إلى الأردن في العام ١٩٤٨ إثر النكبة، وللنكبة أثر كبير في النفس كما تقول عكاوي «كنت حينها في الثامنة من عمري وما زلت أذكر أدق التفاصيل كيف خرجنا من منازلنا، انتقلنا من يافا وأقمنا في السلط عدة أسابيع بعدها انتقلنا إلى عمان». تقول عكاوي «في الأردن التحقت بمدرسة راهبات الوردية (المصدر) حتى الصف



السادس ثم انتقلت إلى مدرسة الملكة زين الشرف وتخرجت منها العام ١٩٥٨».

وتضيف «التحقت بعدة دورات في دار المعلمات في رام الله والتحقت بسلك التعليم في مدارس وكالة غوث وتشغيل اللاجئين

وتقول «كان المرحوم منير أيضا عضوا في الهيئة العامة لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية، وكان الداعم الرئيسي لي في مجال العمل الاجتماعي».

وتتابع «خلال عضويتي بالجمعية عملت في عدة لجان منها اللجنة المدرسية، لجنة العضوية، اللجنة الاجتماعية و النسائية، كما كنت مقررة للجنة الاجتماعية أكثر من دورة».

خلال عملها كمقرر للجنة الاجتماعية تم تنفيذ برنامج سنوي لزيارة دير سيدنايا في سوريا حيث نظمت اللجنة زيارتين سنويا للدير، تعرب عكاوي عن حزنها لتوقف هذا النشاط نتيجة للأوضاع في سوريا.

إلى جانب زيارة سيدنايا تمكنت اللجنة من إستمرار تقاليد البازار السنوي إلى جانب مجموعة من النشاطات واللقاءات النسائية الدورية ومنها حفل عيد الأم السنوي.

إلى جانب كونها عضوا ناشطا في جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية، كانت السيدة عكاوي عضوا عاملا في النادي الأرثوذكسي كما عملت في عدد من لجانها، أبرزها اللجنة الثقافية.

تقول عكاوي «لطالما كان لدي الشغف بالعمل الاجتماعي العام، لربما خلفيتي كمعلمة لها دور في ذلك».

وتضيف «أشعر اليوم بالفخر وأنا أنظر إلى المدرسة الوطنية الأرثوذكسية والتي شكلت علامة فارقة بين المؤسسات التعليمية في المملكة، فلطالما كانت الوطنية الأرثوذكسية الرائدة في عدة مجالات».

وتتابع «اليوم وأنا أرى أحفادي في المدرسة



لسنوات في مجال التعليم، و متزوجة من المهندس رفيق حمارنة، عضو في الهيئة العامة للجمعية، ولديها ولد وبنت.

أما ابنها قسطة فهو خريج المدرسة الوطنية الأرثوذكسية واستكمل تعليمه الجامعي في الجامعة الأميركية في بيروت ويعمل حاليا في القطاع الخاص، و متزوج من الإعلامية نادين النمري، وهي أيضا خريجة المدرسة ولديهم ثلاثة أبناء، ولد و بنتان، وأبناؤهم على مقاعد الدراسة في الأرثوذكسية.

في نهاية العام ١٩٧٣ عادت عائلة عكاوي إلى الأردن من السعودية، حيث أسس المرحوم منير عمله الخاص في مجال زيوت السيارات.

بعد ست سنوات من عودتهم إلى الأردن، التحقت السيدة عكاوي بالجمعية وذلك مع دخول ابنها قسطة إلى المدرسة، وانضمت إلى الهيئة الادارية عام ١٩٨٦ حيث فازت بعضوية الهيئة الإدارية في عشر دورات متتالية آخرها كان عام ٢٠٠٦ وخلال هذه السنوات عملت على خدمة الجمعية وتطورها.



أتمنى لها أن تبقى على ذات نهجها المتميز، خصوصا مع ما تحققه المدرسة من توسع وتطوير في البرامج والتي كان آخرها البدء ببرنامج البكالوريا الدولية».

وتضيف «أتمنى ان يستمر الدعم للمدرسة ضمن كافة

الإمكانات المتاحة لضمان استمرار رسالتها التعليمية ومواكبة التطور التعليمي».

وفيما يخص التحديات أمام عمل الجمعية، ترى السيدة عكاوي أن «توسيع قاعدة الفئة الشبابية وانضمامهم إلى الجمعية هو التحدي الأبرز»، مشيرة إلى أن أبناءها الثلاثة اليوم هم أيضا أعضاء عاملون في الجمعية.

وتتابع «غرس روح العمل الاجتماعي والتطوعي والثقافي لاستمرار رسالة الجمعية وتقديم الأعمال الخيرية والتعليمية لشريحة أوسع هو الهدف الأسمى، وآمل أن تتمكن الجمعية من التوسع في هذا المجال». وتختتم «أتمنى للهيئة الإدارية الحالية والطاقات الشبابية التوفيق في خدمة الجمعية والمدرسة الوطنية الأرثوذكسية».

## فطور صيامي للجنة الشبيبة النسائية

للجميع صومًا مباركًا.

وتم رصد ريع النشاط لدعم صندوق التكافل وتسديد أقساط للطلاب غير المقتدرين في مدارس الجمعية

أقامت لجنة الشبيبة النسائية فطور صيامي في مطعم زعفران بمناسبة بدء الصوم الاربعيني يوم الثلاثاء ٢٠١٨/٢/٢٠

استمتع الحضور من أعضاء الجمعية وضيوفهم بحضور لقاء أخوي مميز، متمنين



## النشاطات

### الاحتفال بعيد المحبة



بمناسبة الاحتفال بعيد المحبة تم تخصيص برنامج يوم الأربعاء ٢٠١٨/٢/١٤ كيوم خاص للأطفال للقيام بأعمال فنية والعباب جماعية وإحضار وجباتهم من منازلهم.

### عرض (العلوم الممتعة)

بهدف زيادة وعي الأطفال تم عرض ألعاب علمية تتعلق بالماء للوصول لأهمية الماء وترشيد استهلاكه قدمتها شركة العلوم الممتعة للأنشطة اللامنهجية (Fun Science) لمجموعات الروضة كافة.



### عرض (العجلات الخضراء)

بهدف زيادة الوعي البيئي عند الأطفال قام فريق من «العجلات الخضراء» بعرض فيديو عن كيفية حماية الكرة الأرضية من التلوث مع شرح عن كيفية المساهمة الفاعلة في المحافظة على البيئة وكيف نكون اصدقاء لها. وبيان أهداف الجمعية في تقديم الدعم والمساندة للأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة يوم الثلاثاء ٢٠١٨/٢/٢٧.



## بطولة مديرية عمان الأولى في كرة السلة للمرحلة الثانوية



نينو، بسام النبر، خليل عطاالله، موسى عطاالله، ماجد زريقات. هنيئا لأبنائنا الطلبة هذا الفوز. وكان فريقنا قد قابل بالأدوار الأولى مدرسة برهان كمال ومدرسة تراسنطة. منسق التربية الرياضية أيوب يوسف بطارسه

حصد فريق المدرسة الوطنية الأرثوذكسية للمرحلة الثانوية لكرة السلة كأس بطولة مديرية التربية والتعليم لقصبة عمان بعد الفوز في المباراة النهائية على فريق مدرسة المطران بنتيجة ٣٩-٣٤ التي نظمت في صالة كلية تراسنطة يوم الثلاثاء ٢٧/٢/٢٠١٨. يشرف على الفريق المدرب نايف عصفور، ومثل فريق مدرستنا كل من حنا جحا، عبدالله ماضي، مجد منى، رعد البطيخي، زيد خوري، جاد حماتي، فادي قرمش، ليث الصناع، جورج



## الكولسترول خدعة طبية منذ عقود



ترجمها وأعدّها  
م. جابي عوض

ان الكولسترول العالي في جسم الإنسان هو دلالة واضحة على أن الكبد في صحة جيدة.

د. جورج مان «طبيب قلب مسؤول عن أمراض القلب وعوامل الخطر

منها» يقول بأن الدهون المشبعة والكولسترول ضمن الغذاء ليسا السبب في مرض انسداد الشريان التاجي. انها أسطورة خادعة خلال العقد الحالي ولربما لعقود أخرى.

أثبتت الدراسات بدون شك، أن الكولسترول لا يسبب أمراض القلب وقلته لا تمنع الذبحة الصدرية إذ أن أكثرية الناس الذين أصيبوا بالذبحة الصدرية كانت نسبة الكولسترول عادية لديهم.

أجسامنا بحاجة إلى ٩٥٠ ملغم من الكولسترول لغايات عملية الأيض، والكبد هو المنتج الرئيسي للكولسترول. و فقط ١٥٪ من الكولسترول نأخذه من الغذاء الذي نأكله.

إذا كانت كمية الدهون قليلة في غذائنا فإن على الكبد أن يعمل أكثر لبقاء مستوى الكولسترول ٩٥٠ ملغم.

إذا كانت نسبة الكولسترول عالية في الجسم ، فإن ذلك يعني أن الكبد يعمل بطريقة ممتازة .

يقول الخبراء انه ليس هنالك شيء اسمه LDL، HDL وثبت أن الكولسترول لا يساهم في انسداد الشرايين في كافة أنحاء الجسم.

ملاحظة: ( يجب إستشارة الطبيب قبل التوقف عن الدواء.)

تم شطب الكولسترول من قائمة الأمراض السيئة مؤخراً، وافقت حكومة الولايات المتحدة الأمريكية على أن الكولسترول ليس بمادة غذائية ذات قلق. اخذين مسار معاكس للتحذير من الأغذية ذات الكولسترول المرتفع منذ السبعينات من القرن الماضي لتفادي أمراض القلب والشرايين. وهذا يعني أن الزبدة، البيض، منتجات الألبان، المكسرات، زيت جوز الهند واللحمة هي الآن مصنفة رسمياً كأغذية آمنة خالية من المواد الغذائية الضارة.

وجدت وزارة الزراعة الأميركية - وهي المسؤولة عن إصدار مؤشر الحمية الغذائية كل خمس سنوات، أن لا علاقة بين إستهلاك كولسترول الحمية وكولسترول الدم. وبالتالي لا ضرورة لتحذير الناس من تناول غذاء عالي الكولسترول بل التركيز على خفض كميات السكر في غذائنا.

يقول: طبيب القلب الأميركي د. ستيفن نيسين « انه القرار الصائب» فقد كانت مؤشرات الكولسترول خاطئة لدينا « كنا على خطأ منذ عشرات السنين». عندما نأكل زيادة من المواد الغنية بهذا المركب. تصنع أجسامنا كولسترولاً أقل. وإذا حرمانا أنفسنا من أغذية عالية الكولسترول مثل البيض، زبدة وكبدة الخاروف فإن أجسامنا تعوض ذلك.

معظم الكولسترول داخل جسم الإنسان ينتجه الكبد ودماع الإنسان يتكون مبدئياً من الكولسترول وهو ضروري لعمل خلايا الأعصاب.

الكولسترول هو الأساس في تكوين كافة هرمونات الستيرويد المتضمن الاستروجين، تستوستيرون والكورتيزول.

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

- العضو العامل فؤاد ثيودوري بوفاة شقيقه المرحوم ثيودور يعقوب ثيودوري والعزاء موصول لزوجته السيدة هيلدا ثيودوري عضو اللجنة الاجتماعية والنسائية بوفاة شقيق زوجها.
  - الزميل محمد مصطفى الشعلان من مدرسة الشميساني بوفاة والدته المرحومة رابعة اسماعيل الشعلان.
  - آل عماري بوفاة المرحوم عوني فرحان عماري زوجته السيدة أمل منصور عماري ووالد علاء. وقد تقبل آل عماري التعازي لمدة ثلاثة أيام في القاعة الرئيسية في المبنى الثقافي الرياضي.
  - الزميل إبراهيم جرجس من مدرسة الشميساني بوفاة شقيقته في جمهورية مصر العربية.
  - الزميل حنا شكر زخاري من مدرسة الشميساني بوفاة شقيقته في جمهورية مصر العربية.
- لهم الرحمة جميعًا ... الرب أعطي والرب أخذ فليكن اسم الرب مباركًا.

### أعضاء اللجنة الثقافية

السيد الياس نينو (المقرر)، الأستاذ الدكتور يوسف مسنات (نائب المقرر)

وعضوية السيدات والسادة: الأستاذ سالم نجمه، م. جابي عوض د. عوده السلطان، د. سمير قطامي،

فيرا خميس، م. يوسف هنديله، سائدة الشامي والأستاذ عطاالله هنديله مدير العلاقات العامة.

التدقيق اللغوي: أ.د. يوسف مسنات

## مِنَ الْمُعْطِيِّ الْمَسْرُورِ يُحِبُّهُ اللهُ

بلغ مجموع تبرعات أصحاب الأيادي البيضاء

دعمًا لأعمال الجمعية الخيرية

لشهر شباط ٢٠١٨

مبلغ ٥٨١٨ دينار

لهم كل المحبة والتقدير والامتنان من رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية

لأن المعطي المسرور يحبه 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 سنويا أو جزء

منها، المبادرة بالاتصال على الرقم ٩ / ١٨ ٤٤٤٦٧٥ - ٦

فرعي ٢٧ السيدة رلى.

# من أقوال الرسل القديسين الأَطهار

اختارها : الياس شفيق نينو

«ولكن الله بيّن محبته لنا، لأنه ونحن بعد خطاة مات المسيح لأجلنا» (رو ٥: ٨)

تفسيرها

يسوع المسيح كفارة عن خطايانا (الذين الذي يتطلبه غضب الله). تنازل السيد له المجد وصار إنساناً وقدم نفسه طواعية كفارة بديلة عن خطايانا وتعدياتنا وكان ثمنه غالياً جداً. ثمنه دم ابنه مع آلام ومعاناة حتى الموت، موت الصليب . لا يموت أحد من أجل أناس أشرار، خطاة، إلا إذا كان يملك من الحب ما يتوازن مع التضحية بحياته لكي يصلح الخطاة مع أبيه ويقدمهم إليه بلا لوم. وهذا الإنقاذ الإلهي نتج عن تضحية كبيرة جداً، فيا لها من محبة عظيمة «هذه هي المحبة، ليس إننا نحن أحببنا الله بل هو أحبنا وأرسل ابنه كفارة لخطايانا» (ايو ٤: ١٠).

هذه الآية تبين محبة الله للخطاة والفجار وغير الصالحين ومستحقّي كل دينونة وغضب معلن من السماء، ولا يوجد فينا شيء يجعله يحبنا، ولكنه أحبنا وحبه هذا نابع من صلاحه وإحسانه، أحبنا دون شروط مسبقة لتعديل أنفسنا. ولم يكتفِ بهذا لكنه بذل نفسه وقدم ذاته وصلب ومات عنا بجسد بشريته ليدفع ثمن خطايا لم يفعلها بل أخذ مكاننا «ليس لأحد حب أعظم من هذا، أن يضع أحد نفسه لأجل أحبائه» (يو ١٥: ١٣). يقول عنا أحبائه رغم أننا نجرحه ونهينة كل يوم بخطايانا، يعلن الله محبته لنا عن طريق بذل ابنه الوحيد

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

