



# رسالة المحبة

العدد ١١٠ لسنة التأسيس والظهور المصداق ٢٠١٤

عشاء نظري - امير

شركة اتصالات عالمية بلا حدود  
شبكة اتصالات عالمية بلا حدود

يوغنا ٢٠١٤

هذه وصيتي أن تحبوا بعضكم بعضاً كما أحببتكم

## كلمة العدد



### هيئة ادارية جديدة... وكل عام وأنتم بخير

لقد التحقنا بجمعية الثقافة والتعليم الأثري كهيئة نهاية الشهر الماضي، واختار الأعضاء الهيئة العامة بعد اجتماع خاصي نسبياً، حيث تم الإذابة الفعاليون القادمون كما يريدونها عملاً اليوم لإدارة الأعمال الجمعية.

رئيس الهيئة الإدارية  
الدكتور احسان حسانة

أقرت الهيئة العامة وبالأغلبية المطلقة تعديلات على النظام الأساسي الجمعية - ووضعت النشاط على الحروف، حول حسابات وبنوكها ومخبراتها ومستلزماتها، كما يطلب بذلك مستشارو الجمعية القانونيون كأسس فعل الجمعية وتوضيح دورها في مجالات متعددة التعليم أبناء الوطن الراغبين بالخدمة والمساهمة الفعالية في رفد الهيئة الوطنية بالتقارير الجمعية.

الهيئة بأعلى درجات العلم والثقافة لخدمة الكتيبة الأثري كهيئة على أكمل وجه للتوضيح للتصوير الرئيسة الروحية بأعلى أحوالها تجاه أبنائها من الشباب الأثري، كل الشكر للهيئة العامة لجمعية الثقافة والتعليم الأثري كهيئة والتي من خلالها يتم التأكيد دوماً على الدور الوطني للجمعية لخدمة المجتمع المحلي بكتابة أعضائه من خلال إيمانها بالوطنية المحبة أولاً وقبلاً.

إحسان الشكر حول الشكر الإقترح الجمعية واستمرت الهيئة الإدارية السابقة رفيدة أعضاء الهيئة العامة بالأشياء على الشكر القديم الذي يعمل روح العمل الخيري لجمعية بدلاً من الشكر.

وأخيراً أودع - طوبى الهيئة الإدارية القديمة بأجملها الأولى تجاه الشكر الإقترح مع الإبقاء على الشكر القديم القديم الأثري من أجل الأول والهيئة العامة والهيئة الإدارية الثقافية والتي أوصلتنا إلى ما نحن عليه اليوم من إنجازات الجمعية وعظمة أرواد كهيئة تعمل بصمت، أهدى العجالات وجمعية هو هذا المجلس الشامع المحتوي على مسالة رياضية، ومسرح وقاعة اجتماعات، وقاعات اجتماعية أخرى لخدمة مختلف الأنشطة التي تعزز الجمعية والمجتمع المحلي على السواء.

الشكر لأعضاء الهيئة العامة التي سادت الهيئة الإدارية للآجاء معاً، وهذا لأن من القوية الأعضاء الهيئة العامة الراغبين بالعمل بلبان الجمعية لإيمان طريقتهم للمشاركة بهذه الكيان لدعم مسيرة الجمعية المستقبلية.

بالتسامح كل الشكر لأعضاء الهيئة العامة التي طوفت أسواقاً بصبراً بالكتابة العامة التي أعزى بها العنصر قديماً لخدمة جمعيةنا وخدمة المجتمع المحلي على السواء.

يوغنا ورئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأثري كهيئة

جميع أهلهات وطفلاً التحبيب بمناسبة عيد الأم ويطلبون كون الصحة

الاستعداد وطول العمر في بلدنا الطيب الأثري الذي نعيش فيه بقيادة جلالنا

لقد عهد الله الخالي ابن الحسين العظيم حفظه الله يومنا



جمعية لجمعية

تحتفل بعيد امير

كل يوم

١٠

كل عام

مع فعاليات الشكر الأثري

رئيس جمعية

١٠

هيئة العامة والوطنية

مشروع الصحة الوطنية

والجمعية والثقافة

١٠

هيئة اثري جديدة

للجمعية ٢٠١٤ - ٢٠١٦

١٠

# الصوم



الأب  
ديونيسيوس غنطشيف

والصيام العالي، فالصوم والصلاة هما العنصران اللذان يوحيا بتطهير الإنسان إن يحلّى بهما نحو الصيام، كذلك فإنه بالصوم تتخلّى عن الفاتر وهي غداها وينتقل من الصالح والآفاقية وهي أضرارها والتوبة، وتطعم الحياة وتغرد من سلطان التوبة والنيل فيلجونا الصوم إلى أسرار الرحمة.

من قول القديس بولس الرسول في هذا المجال "الصوم وإن الشك وباب التوبة، الشرب في سائر الزمان وترويب صلي لتتقدم في الحياة الروحية". ويقول أيضاً "الصوم في جوهره متعلق لله والتفكير بعرض النفس مع السيد، إنه احتفال للرب الأقدس غير المتعلق وترويب الفرح التي بالقيامة".  
أيد الرب بصلواته استمداداً مباركاً للقدس له صوماً مقدساً والمحمد بعد ذلك غراند الصوم الكثير، إضافة أيضاً يتزوج المرحح الذي له الحمد من أيد الصالح والروح القدس أمين.



الصوم هو باب يدخل إلى جميع الفضائل والأعمال الصالحة. وأول وصية أعطيت للعالم كانت فرض الصوم "من صرح شهر السنة تاكل كلاً وأما شهر معرفة الطير والشر فلا تاكل شيئاً (تكوين ٢٢: ٢٦)، كما أن الرب يصوم قطعاً بين الصوم والصلاة فما اللذان يجرمان الضياعين إذ قال: "إن هذا المجلس لا يخرج إلا بالصوم والصلاة" (مزم ٢٢: ٢٦)، أما صلاة الصوم فتتبعها في جميع الأوقات من أهدأ أهدأ، فإن موسى التي يصومه أربعين يوماً عاين الله وأخذ الشريعة كما

أنه بطريقة الصوم استطاع إيلاء القبول من الله. أخذ الإلهي وأخذ بحرية تامة إلى السماء. كما سادت قلوب الأسود الضارية من دانيال التي وأيضاً بالصوم دخل القبة ٤٢٢ إلى أين النار التقدوس خرجوا ساكنين وأخذت صوم أهل نبوءة وتوابعهم وكيف أن الصوم أشد سوية بأفكارها من السماء، لذلك كله فإنه من خلال فضيلة الصوم تم المعجزات.

في العهد الجديد فإن السيد المسيح نفسه قطعاً الصيام إذ صام أربعين يوماً أربعين ليلة، وهذه لكفّ للتأييد الأبطال والقدوس المتواضعين أولاً فضلاً. وهذا طيفه فقد عهد لنا الأبداء القديسون الصوم القسمة وفرحوها طيفاً ونحن أحراراً يتابعهم من محاسنتهم طيفاً. من صوم نعلم فقد صوم ملي ومن أفانكهم أفانكي ومن أفانكي فقد أفانكي الذي أرسلني "الصوم بعطاء الروح ليس مجرد الامتناع عن أكل الأطعمة الشهية فقط بل هو الامتناع عن الشهوات والذوات بسبب الشيطان من الكلام الباطل والحق من الضلالت والأفكار الرديئة. والصلوات مع الآخرين فهذا كان سبب الخلاف معهم، كما أن الصوم الحقيقي يجب أن يكون مشرباً بالصلاة والقيام والعمل الرحمة والتوبة والتكم وحفظ سر العطف

# هيئة إدارية جديدة لجمعية الثقافة والتعليم الارتوذكسية للدورة ٢٠١٤ - ٢٠١٦

علمت الهيئة العامة لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية انضمامها السنوي السابق والخمسين إلى الجمعية الوطنية الأرثوذكسية / الكنسياتى - مسرح هواء بقم السيد ٢٤ شباط ٢٠١٤م إثر خلاله مناقشة التقريرين الإداري والمالي وانتخاب هيئة إدارية جديدة للجمعية للدورة ٢٠١٤-٢٠١٦ وتم تزويج التأسيس على الأقطاب المتفخرون.



د. جورج حاتر  
أمين الصندوق التنفيذي



م. إحسان أمين الحوري  
أمين السر



لمى أبو عنة شلودة  
نائب الرئيس



د. إحسان حاتر  
رئيس الهيئة الإدارية

## أعضاء الهيئة الإدارية



د. ماهر فوزي، رئاسة



سيفلا شلودة، نائبة



إبراهيم حاتر، نائبة



رامين شلودة، نائبة



سليم حاتر، نائبة



غسان أمين، نائبة



أجل حداد حاتر، نائبة



م. هادي حاتر، نائبة



م. هادي حاتر، نائبة



## مقرر لجنة البناء والأملاك يدعو الهيئة الإدارية للقيام بجولة في مشروع الصالة الرياضية و المسرح والقاعتين



بالعزيمة والتصميم والإرادة تتحقق الأمنيات



# لقاء العدد مع معالي الشاعر والأديب الأستاذ جريس سماوي وزير الثقافة الأسبق

كانت أمني معلية، وهي أول من غطت الأجدية حيث الضغوط  
في الكتب وأنا دون المتابعة من العمر وبدأت تعليم الأعراف  
والثقافة الأولى.  
في الكنيسة لعبت الموسيقى والترانيل والأغاني، وشملت النظر  
في الأعمال الفنية والأيقونات والتحف وأخذت النظر فيها  
وقرأت أسرار الكتاب المقدس.  
ثم بدأت الأملات على الفنون الكورية وأخذت التصوير لاحقاً  
وبدا لعبت البلايا العربية منه.  
هكذا بدأت الشعر، وهكذا بدأت العزف من حينين إلى أمني.  
ومن حينين أخذتها في زجبات الكنيسة، وأخر في زجبات الشعر  
القراني والخط العربي والشعر الشجري الإسلامي.

**من كتب الشعر والشعر فما هو آخر كتابك الأخير؟**  
ج. أحد الطلحة ديوان شعر جديد، حيث أنني أجزيت كتابته وهو  
يعكس مناخاتي تجاه الوضع الراهن في العالم، ثم إصدار  
مجموعتين شعريتين من حينين إلى يومنا في كوستاريكا صدرت  
بالإسبانية، والأخرى في تركيا وقد صدرت بالتركية. كما كنت قد  
أجزيت عدلين في المسرح الموسيقي، أحدهما بعنوان (إلهة الحان  
الهدى) إلهي من أحيان الموسيقى الأرمني، حيثما الشريف، تأسر  
شريف، وسيفوش في باريس وبعدها بلدان أخرى، والأخر مسرحية  
موسيقية مثقلة عرضت في إمارة الكويت، في الإمارات العربية  
المتحدة، وقد وضع أعمالي كيوستار الدافون عبد الرب أرموس  
ونظر فيها الفنان صبري العسيمي بالإضافة إلى آخرين.

**من حيث في مواقع رسمية صاد في التلفزيون الأردني  
وهدايا جرحان جرح الثقافة والفنون وأميناً عاماً لوزارة  
الثقافة ثم وزيراً للثقافة، كيف تقيم تجربتك في العمل العام  
في الثقافة مع الأمانة؟**

ج. بصراحة، العمل الإداري يأخذ من وقتي الكتاب، ويؤثر سلباً  
على الجانب الإبداعي لديه، فهو أنه بطريقة غير مباشرة يثري  
الإبداع، حيث يخلط الشاعر في الأذهان كثيراً من الخبرات  
والثقافة، ويترك تجربة ثرية في مستشار التعامل مع عدد كبير  
من الكتاب والفنانين الأردنيين والعرب والعالميين، وقد كنت

جريس سماوي هو شاعر وكاتب وإعلامي وسياسي أردني  
درس الأدب الإنجليزي والفلسفة ومن الإصدارات الإسلامية في  
أمريكا واليمن، عمل بعد موته من أمريكا في التلفزيون الأردني  
حيث أعد وقدم العديد من البرامج على الكنائس بالعربية  
والإنجليزية، كما أعد وقدم بعض الأعمال للتحولات العالمية، ثم  
عمل في مهرجان جرش الثقافة والفنون عالمياً لتدوير العلم ثم  
هدايا منها مهرجان الكشور في العالم العربي، الشعر  
مستشاراً في الجامعة الأردنية في لقاء الفنون المعاصرة غير  
مكثف لمدة ثم عمل بعدها أميناً عاماً لوزارة الثقافة ثم وزيراً  
للثقافة عام ٢٠١١.

**نشر نتاجه في الصحف والمجلات العربية والعالمية كما شارك في  
كثير من الفعاليات العالمية.**  
نشر مجموعته الشعرية بعنوان (زلة أخرى المعلية).  
ترجمت بعض أعماله إلى الإنجليزية والفرنسية والإسبانية  
والإيطالية والتركية والرومانية والاسبانية، كما صدرت مجموعته  
الشعرية مترجمة إلى الإسبانية في كوستاريكا في أمريكا اللاتينية.  
ومجموعته الأخرى بالتركية في إسطنبول.  
يكتب الشعر والنثر والثقافة والمسرح الموسيقي، حيث نشر نتاج عدد  
أعمال له في المسرح العالمي في عدد من الدول وهو عضو في عدد  
هيئات مهنية.

الجنة العليا الفكرة للأعمال ورابطة الكتاب الأردنيين،  
والنداء للكتاب العربي، ومؤسسة فلسطين الدولية، ورئيس  
مؤسسة إصدار النخب، بالإضافة إلى عدد آخر من الهيئات.  
في يداه في التجميع كان ثمة عدة كتب.

**من كتب بدأت الشعر؟ كيف بدأت النظم؟ كيف خطوات  
التصوير الأولى؟**

ج. كان أمني شاعر يكتب الشعر بالعامة ويعزف على آلة الربابة،  
الآلة الموسيقية المثلثة التي عزف عليها الفلاسفة والمثقفون  
والأدباء، عزف عليها قصي داود وديكمار ومع الأصدقاء العرب،  
كانت ما زالت أمتعت بالرغبة التي صلحتها أي يدهه لأن هذه  
الآلة تعتبر صدق الموسيقى والتأثير، التراث المثلثة، وهذا  
الغلاب والربابة ضمن أي ثقافة الشعر.

أحد والشوق وبذرة الإنجاز، وأنا أرى المشاريع الثقافية التي ساهمت في وضعها ترى الثور والسمج والثرى معاها في أوساط المثقفين والبرهمن والشرايع الإنسانية المتفانية.

لقد أريد على نفسي أثناء مطالعة الوثيقة الحكومية أن أغير في مفهوم الثقافة بحيث التحول من القوم القومي الى القوم القومي، حيث كان معاها عليه أن الثقافة هي من عمل بهما المثقفين والبرهمن، أي الشعب، ولم يكن لدى رجل الشارع وفيه في إقدام نفسه في هذا المجال إما بسبب العمية للفرقة التي تنمو القوم الثقافية أو بسبب الصرح والخوف من إقدام عالم الطبيعة. لقد أتم تصحيح مشاريع الثقافية الوطنية التي دأبها الناس، ومن أبرزها ملكية الأسرة التي كان هدفها الترويج الأمر على تأسيس ملكية داخل كل بيت، وأن يكون الكتاب في مشاغل الشرائع الإنسانية كافة بضمن 10 بريد، على 70 طرفة للكتاب الذي كان يقع في السوق بما لا يقل عن عشرة التي خمسة عشر دولاراً، كما تم نقل التراث الثقافي خارج نطاق أي الحافظات والقوى العديدة عن العاصمة، إضافة الى برامج كبرى جعلت الثقافة الناقل من هويةنا الوطني بل تكون الثقافية الثقافة طمس التصحيح فعلا نصيبا ومفلا لكل الناس.

**من قلب مهاجرين قداما ليست بالخمسة في أميركا - مجلة الحداثة الثقافية الأميركية الهوسا**

ج. عشت لمدة في مدينة نيويورك في الولايات المتحدة حيث جاورت مع أهلي في سن مبكراً، ولقد التحق بعني في تلك المدينة التي تعتبر محل من أهم مواقع التور والعرفه في العالم تعرفت هناك على مسرح بروود وهي المسرح الموسيقية مثل مركز إرهام الثاقون ومدرسة جواريل الموسيقية، ولقدك متابعه الفن التشكيلي مثل متحف الفن الحديث وغيره، إضافة الى معرفة الشاعرين والعاملات والأحداث والأعلام وقبائل الشوارع، فطالما كنت قد شهدت مولد رئيس البريك دانس في الشوارع على يد الهواة من الباحثين قبل أن يصبح فنا متشرفا به ويبدل الى مساللات الترويج الاستعراضية والأفلام السينمائية، كما أنني شاهدت لوحة جواريلكا الشهيرة ليوكسو التي كتبت فيها قربة جواريلكا التي قصصت والمطارات أثناء العرب الأهلية الإسبانية، وقد شاهدتها وهي معروضة في متحف الفن الحديث قبل أن التقل من ممتلكاتها إسبانية، حيث كان هناك قضية في العالم بين

حكومتها إسبانية وإدارة متلف الفن العديد معلوم فيها القضاء بأعداد الكومة التي موشها، وطبيعة الحال كانت الشوارع ومسارح ولقاعات ومبانيات مبدية مثل نيويورك، كلها مبدية كبرى لغنية فيها كبراً، فقد كبرت شعرا والعربية والإنجليزية، وشركت في الثقافية في المجتمعات، وفي النشاط الطلابي والسياسي إذ أقيمت في رابسة نشطة الطلبة العرب، خلا من تلك الفترة.

**من قلب تراثي دور الكتاب والأدباء والكاتبين في حواصية التصديقات الفاصلة**

ج. في كل فترات التاريخ كان دور البرهمن مرموقا مؤثرا وماما، فقام ميثاق التي العلم والتمسك العقل والعشق، وبشكل الفصحى يوم مليا أو إيمانيا بحسب من هو دورهم وقدرتهم على التعامل من أجل التنوير، ليس كل التنوير بالضرورة من دفة التنوير، فهناك فكر يروج للصحوية والظلمية بطريقة أو بأخرى، لكن هذا الحدث من دفة التنوير، ففهم معاجلة التي رجال بناء الفكر البحر السكبر الذي يضمن بالتساقل ويضمن بالحياة وبالإنسان.

علما أن عهد التنوير وبعداً بكثير من الفسافات والأفكار التي ورثهاها ولأدباء ما هو مشرق وعصري من الفاني وأهلي جانية ما هو سائلي وما أوجهنا اليوم التي إضافة حركات عصر النهضة الذي بدأ في القرن التاسع عشر تأسيس التي عمل حال في حالنا العربي أثر على مشاريع التحيات وأدى الى ظهور الفكر مشروع النهضة العربي حيث صعدت نور من أوروبا، في نفس المكان، وأهم شيء، أنه يطلع هو العودة الى ميثاق التعليم وأحداث إصلاح كوني فيها، وأعداد البرهمن الشاهج التي تعتمد على العقل وطوره، ويقيم مستوى حال علم التنوير والتمسك بالعلوم الرياضية والطبية واليد، من الأساليب الثقافية لصالح الأسلوب التحليلي العقل.

أعتقد أن ما يجري اليوم في العالم العربي يعكس نفس كوا من معاجلة التي التنوير والتي الدفاع عن التنوير العقل ومعارضة أصحاب الفكر الرجم الطقاسي، بالمنجاة والرأي، ففهم لديهم واعية أفكارهم التي ليس البرهمن تارة وتستخدمه استفاداً انواريا، وليس ليس التعريف تارة أخرى، ما أوجهنا التي تعزيز فكر التنوير في إطار الاختلاف والإعتراف بالأخر وقوله، وهذا مهمة أصحاب العقل والفكر والبرهمن، خلا من بدأ منذ تأسيس الدولة على هذا الفكر وعلى التنوير والوسطية والإعتدال.

الثقافة في العصر الحديث



# جمعية الثقافة والتعليم المدرسة الوطنية الأ



بهناء ورئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة  
أبناءهم طلبة المدرسة الوطنية الأثولوجية بفرعها الشمسية  
في امتحان شهادة الثانوية العامة (الدورة الشتوية) للعام الدراسي 2015-2016



هنيئاً للمدرسة الوطنية الأثولوجية بفرعها الشمسية  
والناجحين ولأولياء الأمور الكرام متمنين جهودهم الم





عطاء - تطور - تميز



# Class of 2015

## م الأرتوذكسية رثوذكسية

أفخ والتعليم الأرتوذكسية  
والأشرقية على النتائج المشرفة التي أحرزوها  
ويخصون بالذكر الحاصلين على معدل 78% فما فوق



مبعضنا والأشرقية بإدارتهم ومعلميهم على هذه النتائج وهنئاً لطلابنا المتميزين  
ركة وتعاونهم المستمر وعهداً أن نظل المرصتان رافداً للمتميزين من أبناء أرونا العالني

## الجازات الرياضية:

- وأشرف الأستاذ نايف منصور، أقيمت مباراة ودية، في كرة السلة الطاولات، المرحلة الأساسية العليا مع فريق مدرسة راجيوت، الوردية التعليمية، وكان فريق مدرستنا بهذه المباراة، الفعيف 27/10/16، وأشرف الأستاذ نايف منصور.
- نظم قسم التربية الرياضية بطولة في كرة الطاولة للمرحلة الثانوية، ذكرى، وأطلق على هذه البطولة اسم بطولة المعلمين الأساسية التي أرموها الأستاذ هاني المعلمين، وأشرف على البطولة الأستاذ عصمت أبو عطية، حيث فاز الطلاب أيت حنيا بالترتيب الأول، والطلاب طوق السير بالترتيب الثاني.
- تم اختيار الطلاب، عبر دجان المعلمين الوطني الأولي في كرة القدم، في الفئة العمرية للناشئين (أحداث 14 سنة).
- تم اختيار كل من الطالبة نورا طهيري، حنا جعدا، زيد صديرة المعلمين الوطني الأولي في كرة السلة للناشئين (أحداث 14 سنة).
- استضافت المدرسة بالتعاون مع الجامعة الأردنية، كلية التربية، الرياضية 2020 بطولة، في صناديق التدريب البدني ضمن برنامج بعنوان "كيفية التعامل مع الطلبة وإحتياجاتهم، خصوصاً التربية الرياضية".
- أقيمت مباراة لكرة الطاولة، المصنفات المصنف الثامن والثامن 2020، خلال الفجر من داخل الحد المعلمين بربسكويا (التجديدي، وسوي، طوال).
- نظم قسم التربية الرياضية مباريات في كرة القدم، بطولة المصنف الثامن خلال الفجر من داخل الحد المعلمين طوال، خلال الفجر من امرأ.



## مسابقة الوبون:

وأشرف الأستاذ نوريه منصور والأستاذ نورا عطية شاركت الطلبة التالية أسماءهم: زياد الطالب، فؤاد ساديا، سجاد عطاري، جواد عدادون، أنطونيو مزون، ينادي طوقون، وايد أبو خضرة (3 صديقه من المصنف 10)، إ. الضويبي، هديفة، سلمان زقنون، سليم التوزي (من المصنف 10)، في مسابقة الوبون، التي نظمتها مدرسة الوبون بالتعاون من 27/10/16، حيث حصل الفريق على المركز الثاني.



# السمنة



د. هويدا السلمان

- السمنة الناتجة عن بعض أمراض الغدة الصنوبرية
- تناول بعض الأدوية والعلاجات كعلاج الكولريون
- أسباب نسبية ناتجة عن الحياة المعاصرة التي تسببها

## أنواع السمنة

هناك نوعان من السمنة:

**الأولى:** السمنة التي تبدأ من الطفولة وتستمر طوال العمر وتنتج عن زيادة عدد الخلايا الدهنية منذ الصغر وعلاجها صعب.

**الثانية:** السمنة التي تبدأ في منتصف العمر وهي التي تصاب بها أكثر من الرجال ويعد ذلك إلى زيادة حجم الخلايا الدهنية. وهذا النوع من السمنة يمكن علاجه بالتغيير في العادات السلوكية.

## مضاعفات ومشاكل السمنة

- إن السمنة غالباً تكون وراء ظهور الكثير من الأمراض التي تصيب الإنسان مثل:
- السكري الدم النوع الثاني
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني
- ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم وما ينتج عنها من مشاكل على الأوعية الدموية والشرايين القلبية والساقية
- أمراض العظام والعظام الناتجة عن زيادة الوزن
- أمراض الجهاز التنفسي وخاصة الربو مما يؤدي إلى فشل الجهاز التنفسي
- اضطراب الدورة الشهرية وازدياد نسب العقم لدى السيدات والسيدات في حال



عن زيادة وزن الجسم عن حده الطبيعي نتيجة تراكم الدهون الناتج عن عدم التوازن بين ما يأكله الإنسان وبين ما ينفقه من طاقة. إن نسبة السمنة في إزداد مستمر بين الناس والشعب كافة وخاصة في الإمارات حيث يوجد الدراسات أن أفراد الأسرة تعاني لثقل الدرجة الثانية عليها بعد المرأة الصاعدة.

كما تؤكد الدراسات أن متوسط عمر الشخص الذي يعاني من السمنة أقل بمرح سنوات مقارنة بالشخص العادي الذي لا يعاني من السمنة.

يجب أن يكون غذاء الإنسان متوازناً من البروتينات الكربوهيدراتية والدهون والفيتامينات وهي تمد الجسم بالطاقة الضرورية وما زاد على حاجة الجسم يمتلئ في دهون تعجز بالأنسجة الدهنية الجسم. ويتم حساب إحتياج الإنسان من السعرات الحرارية باستخدام المعادلة التالية:

إذا كان الشخص نشيطاً = الوزن بالكيلوغرام X 30 = السعرات الحرارية اليومية

إذا كان الشخص متوسط النشاط = الوزن بالكيلوغرام X 25 = السعرات الحرارية اليومية

إذا كان الشخص قليل النشاط = الوزن بالكيلوغرام X 20 = السعرات الحرارية اليومية

وعالماً يحتاج الإنسان العادي متوسط الوزن حوالي (2000) سعرة حرارية يومياً يحصل عليها من الغذاء التوازن من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات.

## قياسية الجسم وحساب السمنة

هناك طريقتان لحساب نسبة السمنة:

**الطريقة الأولى:** وهي إحتساب وزن كغلة الجسم = الوزن بالكيلوغرام X مربع الطول (مقسماً بالتر)

مثلاً إذا كان وزن الشخص 70 كغم وطوله 170 سم فتكون كغلة الجسم = 70 كغم X (1.7 X 1.7) = 71.4 ونظيره إذا كانت النسبة أقل من 20 = يكون الوزن جيد الطبيعي. وعندما تكون النسبة 20 - 25 = يكون الوزن طبيعية. وإذا كانت بين 25 = 30 = يكون الوزن زائد عن الطبيعي. وبنين 30 - 35 = يعتبر دهنية و بين 35 - 40 = يعتبر دهنية جداً وإذا كانت أكثر من 40 = يعتبر مفرطاً بالدهنية.

الطريقة الثانية لقياس السمنة: وهي قياس محيط خصر الشخص لأن هذه المنطقة تتركز فيها أعلى نسبة الدهون أكثر من غيرها من المناطق فوجب أن يكون محيط الخصر أقل من 90 سم للذكور و 80 سم للإناث.

## أسباب السمنة

- الإفراط في تناول الأكل ذات السعرات الحرارية العالية والحبيبات الكثيرة
- قلة الحركة والنشاط
- التعرض للعلاجات والتغييرات الحلقية والأمراض المزمنة والسمنة الغذاء
- المشاكل الوراثية

- الآثار النفسية السلبية عن زيادة الوزن معاً تؤدي إلى الامراض والاضطرابات
  - أمراض الجهاز الهضمي والكلى والتهابات المفاصل وزيادة نسبة حمض اليوريك والارتداد القوي
  - زيادة نسبة السرطانات كسرطان الثدي والبروستاتا والبنكرياس وسرطان الرحم والتشوي والبروستاتا
- التغذية:**
- عدم الإفراط في الأكل وخاصة الحلويات والشوكولا
  - عدم الإفراط في شرب السوائل المحلاة كالشاي والقهوة والمشروبات البريئة والحلويات
  - عدم إكس التلباس الواسع حتى لا تضغط فكرة بأن الشخص كوروزة
  - الحرص على الوزن الجسم بين الحزن والأمر بحرفة الوزن والسيطرة عليه إذ بدأ بالزيادة.

- المزاج:**
- الضحك والسيطرة على التغيرات السالبة لزيادة الوزن أثناء الحزن.
  - العمل والتفكير باستمرار بتحديد السنة والعمل على ردها.
  - تناول وجبات الإفطار هي أهم وجبة باليوم.
  - زيادة النشاط الحركي والتمشي.
  - التقليل من الأكل على وجبة العشاء والتناول وجبات من الخضار والفواكه بشكل متوازن.
  - تغيير النمط الغذائي.
  - العلاج بالأدوية وما يصاحبها من مشاكل واضطرابات.
  - براحة وما ينتج عنها من مشاكل واضطرابات.
  - إستعمال الأجهزة الهوائية. ربة هذه الحالة يفقد الجسم السوائل عن طريق التعرق ويسرع هذا بضغطه وتربط الماء حيث لا يتحرك الدمون بسهولة في هذه الحالات.



**جمعية الثقافة والتعليم الأثوذكسية**

مقرها: قطر - دoha

برعاية

معالي الأستاذ جريس سماوي وزير الثقافة الأسبق

يشرفه

رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأثوذكسية

بمساندة

محور الأندية الشعبية والتي تقربها اللجنة الثقافية

معتاد

”القصائد الشعرية المختارة“

للشاعر العربي محمود درويش”

بمشاركة مجموعة من طلبة المدرسة الوطنية الأثوذكسية

بفرعها الشمالي والشرقي

المساحة المساهمة من مساهمات المجلس 11/11/2016 في المدرسة الوطنية الأثوذكسية كشمسبيلتي

مصرح فواد بغير

شعركم بحضوركم



**شكر وتقدير**

يشكر الدكتور إحسان حساننا رئيس الهيئة الإدارية وأعضاء الهيئة السيد فؤاد جليلب، عتروفي على الهيئة الترقية الرئيس وأعضاء الهيئة الإدارية الجسيدة وعلى إسهامته برسالة الشعرية التي تصدر عن الجمعية شعورياً .

**تمنيته له الصحة وطول العمر**



مؤلف في مكتب الجمعية والكتب الرقمية الأستاذ  
في مدرسة الشيباني زورنا هبة لماري بسمر 2 كتاب

### إعلان

يلتزم لدى مكتب الجمعية الكتب الرقمية الثانية والتي برصد ريعها لدعم مشروعات مدارس الأحد  
مجلات روحية **مبتدئين الأسوي** في المكتبة الإلكترونية **مبتدئين** - لتفسير دستور الإيمان الأثوثوكسي **مبتدئين**  
من سير القديسين 2 **مبتدئين** طريق الخلاص من التوبة والأعتاد **مبتدئين** ( **أربع الكتب بسمر الطيحاية طفل** )

### تهنئة

- يلتزم رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية الجمعية الثقافية والتعليم الأثوثوكسية بالتهنئة والتبريك الكلي من:-
- الفعلة بسمة عواد بمناسبة الكارولين الكواك **الزيم** وأخير
  - الفعلة جليل الغنالي بمناسبة التالوة الجديدة "سبينا"
  - الفعلة رندى العبدالله بمناسبة زواجها من السيد محمد العبدالله بتاريخ 2018/1/22
  - الترحيل لقي حنين من مكتب الجمعية بنجاح ابن فطروها جريس لحنه حنين من مدرسة الأثوثوكسية وحصوله على معدل 94
  - مرسدو مدارس الأحد الترحيل الفرحة أمل عطية بمناسبة تخرجها من جامعة الأميرة سمية تخصص ( Computer Science ) يلتزم جيد جدا
  - الفرحة سيمون هالوب والترشدة صوبة عديش بالتالوة ثانيا بتاريخ 2018/1/22
  - الترحيل بيتر محسن من مكتب الجمعية والترحملة جواليد الأحمدر من مدرسة الأثوثوكسية بالتالوة الجديدة ثانيا بتاريخ 2018/1/21

### أعضاء اللجنة الثقافية

السيد الياس شويل (رئيس اللجنة) ، الأستاذ الدكتور يوسف حنري (المستشار) نائب الحنري  
**وعضوية الأستاذ** الأستاذ مالك عيسى محمد ، د. عواد أيوب السلمان ، د.يوسف لحنه عطية، والأستاذ عطية  
أعضواي عطية مدير العلاقات العامة في الجمعية.  
التدليل الحنري ، أ.د. يوسف حنري مستشار

## المعطي المسرور يحبه الله

بتكلم رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية بالشكر الجزيل للعتبريين كافة على تبرعاتهم السخية

### تبرعات شهر 01/2015

الاسم	المبلغ	الغاية
شركة الري لصناعة الألبنة الجاهزة	500.000	تبرع أغنية مستندة عن طلاب مدرسة
فاضل خير	1000.000	تبرع أغنية مستندة عن شخص معين
أيهاب عمرو	300.000	تبرع أصلي من الطلاب المتطوع
عروحيات ميثاق الخير	200.000	تبرع الامتلاك الخيرية
أخوة ميقات الجمعية	155.800	تبرع أغنية مستندة عن طلاب مدرسة
فاضل خير	30.000	تبرع أغنية مستندة عن طلاب مدرسة
فاضل خير	250.000	تبرع أغنية مستندة عن طلاب مدرسة
فاضل خير	500.000	تبرع أغنية مستندة عن طلاب مدرسة
داود تايهه	150.000	تبرع أغنية مستندة عن طلاب مدرسة
<b>المجموع</b>	<b>8885.800</b>	

### تبرعات شهر 02/2015

الاسم	المبلغ	الغاية
فواز وعمر وحسني مشهور	350.000	تبرع أغنية مستندة عن طلاب مدرسة
داود تايهه	100.000	تبرع أغنية مستندة عن طلاب مدرسة
الياس الكعاب	400.000	تبرع أغنية مستندة عن طلاب مدرسة
طلاب الصف الثاني عشر المدرسة الأثريوكسية	213.000	تبرع أصلي من الطلاب التطوع
فاضل خير	300.000	تبرع أغنية مستندة عن طلاب مدرسة
التسمية السنانية	2078.549	معرفة الشتاء
<b>المجموع</b>	<b>3441.549</b>	

### شكر الله تعالى

رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأثريوكسية  
وجميع أعضائها العاملين والمتطوعين وأجهزتها التربوية والإدارية يشاركون  
أسحاب العزاء حزنتهم ويسألون الله أن يمنحهم الصبر، والتي جنات الفرد،

• أن الطوري، وأن فرع بوفالو الرحومة جبر جيت، سليم اسحق الطوري، زوجة المرحوم الرئيس ياس فرح والده موسى  
وماريانا وبسلى تعزية خاصة التي التزميلة على فرع من ريشة بديعة شمالي بوفالو والدها.

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

# من تعاليم السيد المسيح له المجد

اختارها : الياض شفيق تونسي

**"من لا يأخذ صليبه ويبتعني فلا يستحقني" (مت 10: 38)**

تسريها

الصليب هو رمز التضحية وبالذات الذي ما يشأها إلى العالم - ولكل إنسان ومع يشكوره- وهذا هو صليبه الذي عليه أن يحمته دون تكسر - ومن يحمته ويواجه خطوات الرب، يهون عليه عمله وأن من يأخذ من حملة لواء الصليب - ومن قبل صليبه وحملة يكون له قبل المسيح رداً وثباتاً وقادراً - لأن المسيح داخ على الصليب ليخاطب

كل من يؤمن ويعترف به - الصليب يعني حمل الآلام وكل ما يتعرض له المؤمن من فقر وذل واضطهاد وطرد وشكره وبيع واقتلار - ومن يحمل صليب المسيح لا يمكن أن يتركه المسيح يعني ما مثاله هو من أيضاً فهو يعطينا قوة وإعارة لأحضان الآلام كما يعطينا نعمة الفرح الداخلي الذي يلازمنا في الضيق - حتى أصبح البعض يتفكر في الضيقات لأنه صار بها شريكاً لآلام المسيح وصليبه هؤلاء الذين يحملون الصليب والاضطهاد من أجل المسيح يحملون مشكراً ورحم الحريمان في أموالهم ومصالحهم وسلب حقوقهم هؤلاء أصبح لهم دالة على المسيح يستعملهم شركة - الامه - وتكون لهم الحياة الأبدية مع المسيح وبها يستخلصنا - وقد وعدنا السيد له اليوم أنه سيكون معنا طول الأيام إن قال لكلاميتم "وعدا أنا معكم كل الأيام إلى انقضاء الدهور" (مت 28: 20)

وبذا فإن الرب لن يخلي هذا في أيام الضيق والكثرة فهو الأمل والثبات على السواقي



<p>الإخراج الفني والطباعة</p> <p>مطبعة بصرى</p>  <p>Basya Press</p>	<p>جمعية الثقافة والتعليم الأثريّة المسيحية</p> <p>Orthodox Educational Society</p> <p>مكتب: 157, 158, 159</p> <p>تلفون: 011 430 2000</p> <p>البريد الإلكتروني: <a href="mailto:oes@oas.edu.jo">oes@oas.edu.jo</a></p> <p><a href="mailto:info@oas.edu.jo">info@oas.edu.jo</a></p> <p>البريد الإلكتروني: <a href="mailto:www.oas.edu.jo">www.oas.edu.jo</a></p> <p><a href="http://www.facebook.com/groups/100004201000000">www.facebook.com/groups/100004201000000</a></p>	<p>رسالة الجريدة</p> <p>إعداد وطباعة</p> <p>الهيئة</p> <p>التشبيبة</p>	<p>عظام - تطور - تميز</p> 
--	---	--	---