



# رسالة المحبة

العدد ( ٢٥٤ ) السنة الثانية والعشرون تموز ٢٠١٦

عطاء.. تطور.. تميز

نشرة داخلية خاصة بالأعضاء تصدرها  
جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

يوحنا ١٥، ١٢

( هذه وصيتي أن تحبوا بعضكم بعضاً كما أحببتكم )

## المبنى الثقافي الرياضي



قاعتا المبنى الثقافي الرياضي



النتائج المشرفة  
لطبنتنا في إمتحان الثانوية العامة

صفحة ٨+٩

وفد من الجمعية يشارك  
في مؤتمر حركة الشبيبة  
الأرثوذكسية في لبنان

صفحة ٤

كلمة العدد  
المبنى الثقافي الرياضي  
لجنة المبنى الثقافي الرياضي

صفحة ٣

صوم السيد العذراء  
لجنة مدارس  
الأحد و الشبيبة الروحية

صفحة ٢

## صوم السيد

## العذراء

## لجنة مدارس الأحد والشبيبة الروحية

تهلّل الكنيسة فرحاً بقدوم صوم السيدة العذراء، الذي هو من الأصوام المهمة لدى شريحة كبيرة من المسيحيين، جاعلة منه مناسبة لتجديد الحياة الروحية وفرصة للتوبة.

سرّ هذا الصوم يكمن في شفيعته، فالعذراء شفيعة مقتدرة لكلّ من يلتجئ إليها لجوء الايمان والرّجاء والمحبة، وهذا ما يبرز في الكنيسة صورة من أروع الصّور الروحية على إمكانية التزام الشعب بهذا الصوم دون إلزام أو توجيه بما يوحي لنا أن هذا الصوم دخل إلى قلب الشعب من مدخل صحيح وعن حب واقتناع.

## رقاد العذراء وانتقالها بالجسد إلى السماء:

المصدر الذي استقى منه الآباء خبر رقاد العذراء وانتقالها إلى السماء بالجسد، هو الكتاب الذي كان متداولاً لدى جماعة الغنوصيين في القرن الثالث. فهو يورد خبر رقادها وصعودها إلى السماء بالجسد، كما نعرفه اليوم. هذا الكتاب هو من جملة كتب الأبوكريفا التي تحمل سيرة مريم العذراء والتي أخذت عنها الكنيسة. قام كثيرون من الآباء بتثبيت هذه الرواية في كتاباتهم وعظاتهم، ومن أبرزهم القديس مودستيوس الأورشليمي واندراوس الكريتي. وكتب القديس غريغوريوس الكبير كتابه في الأسرار، فأورد فيه قصة رقاد مريم العذراء وانتقالها.

## لاهوت عيد رقاد السيدة:

أستعملت كلمة " رقاد " بدلاً من كلمة «موت» أو «وفاة» لسببين رئيسيين:

- الأول: لا موت في المسيحية، ففي دستور الايمان مثلاً لا نقول عن المسيح إنه مات بل صلب عنا على عهد بيلاطس البنطي، تألم وقبر وقام من بين الأموات.

- الثاني: أنّ المسيح أضعدها بالجسد بعد أن رقدت واضطجعت في القبر ولم يلحقها فساد. الجدير بالذكر أن إعلان عقيدة والدة الاله في مجمع أفسس (في السنة ٤٣١)، مهّد الطريق لتفهم فكرة انتقالها بعد الرقاد الطبيعي.

## مريم والبشرية:

إن صعود مريم العذراء إلى السماء بعد رقادها، إنّما هو تكريم مباشر للبشرية كلّها. فجسد العذراء، الذي هو مماثل لأجسادنا، قد استأهل هذه الكرامة والمجد المسبق، عربوناً وبرهاناً للقيامة التي ستجوزها أجسادنا جميعاً. الله تجسّد ليخلص الإنسان ويضمّه إليه ويرفعه من وهدة الهلاك والفساد إلى مجد الملكوت الأبدي، والعذراء شاهدة على ذلك.



## المبنى الثقافي الرياضي

### لجنة المبنى الثقافي الرياضي

جميع العاملين والمؤازرين وداعمي الجمعية الى زيارة المبنى للتعرف على مرافقه حيث تتوفر فيه القاعتان المذكورتان أعلاه متعددتا الأغراض واللتان تم تجهيزهما بأحدث الأجهزة السمعية والبصرية وكافة المستلزمات من أثاث حديث لإستخدامهما من قبلهم في المناسبات الإجتماعية والندوات والمحاضرات والمعارض والبازارات.

وهذه دعوة مفتوحة لأعضاء الجمعية وأبناء المجتمع المحلي للتعرف على المبنى بغية الإستفادة من مرافقه من خلال الإتصال مع مدير العلاقات العامة في الجمعية.

هاتف رقم ٥٦٧٤٤١٨، ٥٦٧٤٤١٩، ٥٦٧٦٥٨٩.  
أو على البريد الإلكتروني: OES@OES.EDU.JO

يعتبر المبنى الثقافي الرياضي، والذي تم إفتتاحه في ١٤ نيسان ٢٠١٦، بحق من أهم إنجازات جمعية الثقافة والتعليم الأوثوذكسية ومعلماً رياضياً وثقافياً هاماً في منطقة الشميساني.

يتكون المبنى من صالة رياضية حديثة مغلقة، وقاعتين متعددتي الأغراض مكتملتين ومسرح حديث قيد التجهيز، بالإضافة الى العديد من المرافق الأخرى المساندة.

تفخر جمعيتنا بهذا الإنجاز والذي يعتبر إضافة نوعية لما تم إنجازه من مبان ومرافق تخدم العملية التعليمية والأنشطة المرافقة لها وأنشطة الجمعية الثقافية والخدمية.

تدعو لجنة المبنى الثقافي الرياضي، وبتوجيه كريم من رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية،



## وفد من جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية يشارك في مؤتمر حركة الشبيبة الأرثوذكسية في لبنان

الذي ترأسه سيادة المطران أفرام كريكوس . ولم يخل المخيم من أوقات ترفيهية كألعاب التعارف والسهرات الجماعية وزيارة الى منطقة الجبيل وزيارة دير مار يوحنا المعمدان (الأم مريم زكا) حيث كان لنا لقاء معها . بالختام ، باسم وفد الجمعية المشارك نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأمين العام للحركة السيد فادي نصر ، وإلى الأب نعمة صليباً مسؤول المخيم ، وكل من ساهم في إنجاح هذا المخيم . كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى جمعيتنا الحبيبة لدعمها ومساندتها وتحفيزها الدائم لنا على تعلم كل ما هو جديد ومتطور في خدمة كلمة الرب ونشرها وإبرازها للآخرين من خلال دعمها ومدارس الأحد والشبيبة الروحية .

شارك وفد من جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية في المؤتمر الصيفي والذي أقامته حركة الشبيبة الأرثوذكسية هذا العام في دير سيدة الجبل في لبنان في الفترة ٥-١٠ تموز/٢٠١٦ .

مثل الوفد كل من الأخوات والأخوة: سليم فشحو، جريس خليفة، ريم عويس، رؤى قاقيش وتريز داخ. إشتمل المخيم على عدة محاور وهي: الكتاب المقدس، الآباء، مهارات القيادة، أنا وشخصيتي، المسرح، فن الأيقونة، والفرق الحركية، إضافة إلى محاضرات جماعية .

وقد كان للجانب الروحي دور هام من خلال صلوات النهوض من النوم و صلاة الغروب والنوم الصغرى والمشاركة في القداس الإلهي



## يوم الطفولة العام

من النشاط في صفوف المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني حيث تم توزيع الأطفال الى فرق حسب المراحل، وتم طرح موضوع «الكنيسة وإحترامها» بأساليب حديثة لإيصال المعلومة من خلال القصة والأشغال اليدوية لمختلف الفئات العمرية. وبهذا اختتم الجزء الأول من اللقاء.

تم استكمال فعاليات الجزء الثاني في المبنى الثقافي الرياضي من خلال ألعاب ترفيهية وتقديم وجبة الغداء والهدايا على الحضور حيث أبدى الاطفال فرحتهم من خلال تفاعلهم والمشاركة بجميع الأنشطة.

للعام الثاني وعلى مستوى المملكة نظمت لجنة مدارس الأحد والشبيبة الروحية يوم الطفولة الثاني للمرحلة (الروضة - الثالث الأساسي) والذي أقيم يوم الجمعة ٢١٠٦/٧/١ في المبنى الثقافي الرياضي بعنوان «الكنيسة وإحترامها».

وقد تم دعم وتمويل هذا النشاط من شركة دهانات ناشونال وبمشاركة ١٥٠ طفلاً و ٤٥ خادماً ومساعداً من جميع مراكز مدارس الأحد التابعة للجمعية في مختلف أنحاء المملكة إضافة إلى مشاركة من أطفال مركز مدارس الأحد/عجلون. بعد تناول وجبة الإفطار إبتدأ الجزء الأول



يوم الطفولة والذي أقيم في الصالة الرياضية في المبنى الثقافي الرياضي

# أمسية المسابقة الروحية

## Quiz Night

وزينون، القديس زكا الشماس، القديس النبي إيليا والقديس بطرس (بيت راس - اردب).  
توزعت المسابقة على ثلاث جولات أساسية وجولة رابعة للحسم ما بين الفريقين المتعادلين، في نهاية الجولات أعلنت لجنة التحكيم فوز الفرق الثلاث الأولى على التوالي فريق القديس الشهيد اليان العماني في المرتبة الأولى، فريق القديس جراسيموس الأردني بالمرتبة الثانية، وفريق القديس يوحنا الخوزيبي بالمرتبة الثالثة.  
وفي نهاية اللقاء تم شكر المتبرعين الكرام لإنجاح الأمسية السادة أميل الغوري، جورج مشحور، عازر فانوس، ميشيل نصار، نبيل ابو غطاس، الدكتور فؤاد حبش، السيدة لينا امسيح ودير السيدة العذراء ينبوع الحياة دبين على تقدمهم لمجموعة الجوائز في الأمسية للفرق المشاركة. كذلك شكرت السيدة أمل حداد مقرر لجنة مدارس الأحد والشبيبة الروحية فريق العمل على جهودهم المبذولة لإنجاح الأمسية.

أقامت لجنة خريجي التأهيل الديني التابعة للجنة مدارس الأحد والشبيبة الروحية أمسية المسابقة الروحية (Quiz Night) السبت ٢٣ تموز ٢٠١٦ في المبنى الثقافي الرياضي التابع للجمعية وذلك إنطلاقاً من حرصها الشديد على التواصل الدائم مع خريجي دورات التأهيل الديني واستمراراً لدورها في التنقيف الكنسي والروحي لأبناء الرعية الأرثوذكسية المؤمنين. أدار اللقاء الأخ ناصر خوري وتألفت لجنة التحكيم من قدس الأب رومانوس سماوي، السيدة أمل حداد، السيد سليم فشحو والسيد جورج الحاج من لبنان. ابتدأت الأمسية بالصلاة، ومن ثم رحبت الأخت رولا نصراوين نيابة عن اللجنة المنظمة بالحضور وقدمت شرحاً لقوانين وآلية المسابقة التي توزع مشتركوها على شكل فرق تم تسميتها بأسماء قديسي الأردن: القديس الشهيد اليان العماني، القديس جراسيموس الأردني، القديس يوحنا الخوزيبي، القديس الشهيد سابا المنقدس، القديسان زيناس



أمسية المسابقة الروحية والتي أقيمت في القاعة الكبرى في المبنى الثقافي الرياضي

## إكتشاف موقع عين سالم « عين سالم »

والرعاية والتطوير والتوثيق باعتباره ثاني أهم موقع بعد موقع عماد السيد المسيح. وسيكون لهذا الاكتشاف آثار اقتصادية وإجتماعية وثقافية حيث أنه يغطي حقبة مفقودة من الحقب التاريخية المرتبطة بالنبي يحيى عليه السلام وبال دعوة المرتبطة بالأنبياء الياس ويحيى واليسع، إضافة إلى الحجاج والمؤمنين وأتباعهم الذين جاهدوا في بدايات الدعوة لإيصال كلمة الحق إلى مسامع الناس وإقامة مملكة العدل من أخفض بقاع الكرة الأرضية.

وقد توج الجهد العلمي الذي بذلته وامتد لأكثر من ١٠ اعوام شاركني فيه العديد من الباحثين والخبراء الأردنيين المتخصصين في مجال علم الآثار بالوصول إلى هذه الحقائق.

لقد امضى النبي يحيى عليه السلام وأتباعه آخر أيامه في هذا المكان بعد أن غادر موقع العماد التقليدي في بيت عنيا شرقي نهر الأردن ومن ثم تم إعتقاله ونقله إلى مكاور لينال الشهادة هناك. وغادر المسيح عليه السلام في الاتجاه المعاكس إلى القدس لينتهي فصل آخر من سيرة الأنبياء والرسل من عين نون سالم المباركة إلى القدس الشريف. وقد قام وفد ديني ايطالي بزيارة المكان والإطلاع عليه في العام الماضي.

البروفيسور محمد وهيب

عمان - في مؤتمر دراسات تاريخ وآثار الأردن الثالث عشر الذي عقد خلال الفترة

٢١ - ٢٠١٦/٥/٢٦ في رحاب جامعة الأميرة سمية للتكنولوجيا في عمان، أعلن عن اكتشاف موقع عين نون سالم او (عين سالم)، الذي إستغرق العمل عليه أكثر من ١٠ أعوام.

يوجد موقع عين نون سالم على هضبة في سفوح مادبا الغربية، ويحده من الشمال وادي حسان، ومن الشرق جبل نبو، ومن الغرب موقع عماد السيد المسيح (المغطس)، ومن الجنوب الطريق الروماني الدولي. ويطل الموقع على سهول الرامة والكفرين وتل الرامة وتل اکتانوا في منطقة لواء الشونة الجنوبية.

تبلغ مساحة الموقع حوالي ٥٠ دونما، ويجاوره محيط يعتبر الأغنى في تاريخ الحضارات القديمة حيث يرتبط بسيرة النبي يحيى « يوحنا المعمدان » عليه السلام الذي أمضى معظم حياته في وادي الأردن. يسمى هذا الموقع في سجلات دائرة الاراضي بحوض عين سالم، كما ورد ذكره في (انجيل يوحنا ٣: ٢٣) باسم عين نون قرب سالم. وأمام هذا الاكتشاف العالمي بجوار موقع عماد السيد المسيح نأمل أن يحظى هذا المكان بالإهتمام



إختارتها : سائده الشامي

## خاطرة

في عمر ما ستعرف أن

الصبر أعظم دليل للتضحية ..

وأن الإبتعاد عن المشاكل لا يعني الضعف ،

بل يعني أنك أكثر قدرة على الإستمتاع بحياتك ...

وعندما تصفح فأنت لا تغير الماضي، بل تصنع الفرق في المستقبل !

بين كسب القلوب و كسر القلوب خيط رفيع إسمه: (أسلوب)

كل شئ حولنا يرحل ويغيب إلا الخير يظل مغروساً في النفوس ...

هنيئاً لمن يزرع الخير والطيب في كل طريق ... وهنيئاً لمن أهدى العابرين في حياته أريجاً من شذاه ...

اجعل من يراك يدعو لمن يراك فنقاء القلب ليس غباء إنما فطرة يميز الله بها من أحب



# جمعية الثقافة والتعليم المدرسة الوطنية الأرثوذكسية

يهنئ رئيس وأعضاء الهيئة الادارية لجمعية الثقافة  
أبناءهم طلبة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية بفرعها الشميساني  
في امتحان شهادة الثانوية العامة للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ ويخص



هنيئاً للمدرسة الوطنية الأرثوذكسية بفرعها الشد  
والناجحين ولأولياء الأمور الكرام مثنين جهودهم المبا





عطاء... تطور... تميز

# Class of 2016

## م الأرتوذكسية رثوذكسية

فة والتعليم الأرتوذكسية

والأشرافية على النتائج المشرفة التي أحرزوها  
سبون بالذكر الحاصلين على معدل ٨٠٪ فما فوق



ميساني والأشرافية بإدارتيهما ومعلميهما على هذه النتائج وهنيئاً لطلبتنا المتميزين  
ركة وتعاونهم المستمر وعهداً أن تظل المدرستان رافداً للمتميزين من أبناء أردنا الغالي



إعداد  
م. يوسف هندية

٢ - المياه الجوفية غير المتجددة: وتوجد في أحواض جيولوجية تعتبر من أقدم التتابعات الرسوبية الحاملة للماء وأعمقها مثل مياه الديسي/ سهل الصوان التي

تم إيصالها الى العاصمة ومناطق أخرى بحاجة للمياه. والجدير بالذكر أن هذا المشروع الحيوي والذي تجاوزت كلفته المليار دولار إنجاز كبير حيث يتم من خلاله ضخ حوالي مئة مليون متر مكعب من المياه سنوياً عبر انبوب ضخ من أقصى الجنوب الى الشمال بطول حوالي ٣٠٠ كم. لذلك كله فإن هذه الثروة الوطنية يتوجب علينا أن نحافظ عليها ونحسن استغلالها بالشكل الصحيح دون العبث بشبكات المياه التي من خلالها يتم تزويد المدن الاردنية كافة بحاجتها من المياه.

## المصادر المائية في الأردن

تعتبر المياه ثروة وطنية بالغة الأهمية تدخل في كافة نواحي حياتنا اليومية. وفي الأردن نعتمد غالباً على مياه الأمطار التي تغذي السدود وآبار المياه والأحواض المائية والينابيع وغيرها. ويمكن تقسيم مصادر المياه في الأردن الى

### مصدرين رئيسيين:

١ - المياه الجوفية المتجددة: ويقصد بها المياه التي تتخلل التربة والصخور وصولاً الى الأحواض المائية وطبقات الأرض. وتقدر المياه التي تستخرج من هذه المصادر بحوالي ٢٧٥ مليون متر مكعب سنوياً وذلك من خلال الآبار السطحية والعميقة.

## ورشة عمل بعنوان السلامة والصحة المهنية

إستكمالاً للخطة التدريبية لموظفي الجمعية عقدت ورشة تدريبية بعنوان « السلامة والصحة المهنية » قدمتها المهندسة جورجينا تلحي سنداحة لموظفي الصيانة في الجمعية يوم الأربعاء ٢٠١٦/٨/٣ بواقع ٣ ساعات تدريبية. وفي نهاية الورشة سلم السيد سامي جزراوي مدير إدارة الوحدات المساندة المشاركين شهاداتهم وشكر السيدة جورجينا تقديمها هذه الورشة القيمة دون مقابل.





إختارها: المهندس  
جابر فريد عوض

السبب الرئيسي للسرطان مرتبط بفرط حموضة الجسم ، فعندما يكون الجسم حامضياً جداً تفتقر الخلايا الى الأوكسجين والخلايا السرطانية غير هوائية اي انها لا يمكنها ان تعيش في مكان غني بالأوكسجين .

بمعنى اخر ، عندما تكون الخلايا حامضية يقل وجود الأوكسجين الامر الذي يخلق مناخاً مثالياً لتكاثر الخلايا السرطانية ، ويفسر الدكتور واربورغ قائلاً : « ان كل الخلايا الطبيعية بحاجة الى أوكسجين لكي تنتنفس ، ولكن الخلايا السرطانية يمكنها ان تعيش من دون أوكسجين ، فحرمان خلية من درجة ٣٥ ٪ من الأوكسجين الذي تحتاج اليه خلال ٤٨ ساعة قد يحولها الى خلية سرطانية بسرعة » .

ويقدر الدكتور واربورغ ان درجة الحموضة الطبيعية للجسم يمكنها ان تكون حوالي ٧,٤ . كما اكتشف ان الخلايا السرطانية يمكنها ان تزدهر في مكان حموضته دون ٦ . وتبعاً لهذا الاكتشاف المهم حاز الدكتور واربورغ على جائزة نوبل .

عدا عن السرطان ، ذكر الطبيب ان هذه الحموضة يمكنها ان تعزز تكاثر البكتيريا وتسبب عدة مشاكل كالسكري وترقق العظام او حتى مشاكل القلب والشرابين ، وبالتالي من الضروري المحافظة على حموضة متوازنة للجسم . وكما ذكر أعلاه فالطريقة للقيام بذلك هي تناول الكثير من الفواكه والخضار لانها غنية بالمعادن التي تجعل الجسم قلويًا ( الفاكهة تحتوي على كمية أقل من المعادن ولكن كمية أكبر من الفيتامينات ) .

إن كُنْتُمْ تعانيون من المرض أو كُنْتُمْ غير مرضى وتريدون ان تستمتعوا بأفضل صحة ممكنة ، هنالك وسيلة لتسريع عملية جعل الجسم قلويًا : شرب عصير الخضار الطازجة ، (الكمية الدنيا المطلوبة هي ٥٠٠ ملل ) حيث يسمح عصير الخضار بمنح الجسم كميات كبيرة من المعادن التي تجعله قلويًا مما يساعده على الوقاية من الأمراض والشفاء منها وتحسين الصحة والسلامة .

## المعلوماتية من صفحات الأنترنت

**اي مرض ، بما فيه السرطان ، لا يمكنه التواجد في وسط قلوي**

هل تعلمون ان درجة حموضة الجسم يمكنها ان تحدد حالتكم الصحية؟ واقعياً ، من الضروري ان تستعيدوا التوازن عندما يكون الجسم حامضياً جداً ، خوفاً من ظهور الأمراض الخطيرة . . . ولكن كيف يمكن موازنة درجة الحموضة؟

لكل قسم في الجسم درجة حموضة خاصة به ، فمثلاً درجة حموضة البشرة هي ٥,٥ ودرجة حموضة الجهاز الهضمي تتفاوت بين ١,٥ - ٧ . بينما تتفاوت درجة حموضة اللعاب بين ٦,٥ - ٧,٤ .

من اجل السيطرة على حموضة الجسم يجب الانتباه الى النظام الغذائي حيث أن الإفراط في استهلاك بعض الأطعمة كاللحوم والأسماك والمأكولات المعلبة والمصنعة والقهوة والكحول الخ . . . يزيد من حموضة الجسم . الخضار والفواكه وحدها تجعل الجسم قلويًا . لهذا السبب ينصح الأطباء بان تكون درجة ٧٥ ٪ من نظامكم الغذائي من الخضار والفواكة . ومن جهة اخرى يمكن لعوامل اخرى كالتوتر والتلوث والنقص في الحركة الجسدية ان تؤثر على حموضة الجسم .

ولكن لماذا من الضروري المحافظة على توازن جيد لدرجة الحموضة .

عندما يضطرب التوازن الحمضي - القلوي تتأثر السوائل والأنسجة في الجسم وبالتالي لا يعمل جهاز المناعة بشكل صحيح وقد يضعف . وعندما يكون الجسم حمضياً جداً يمكن لعدة عوارض ان تظهر كالإرهاق وارتفاع ضغط الدم ومشاكل البشرة والمشاكل الهضمية والسكري والسرطان . حاول الدكتور واربورغ الطبيب والعالم في الكيمياء الحيوية وعالم الفيزيولوجيا الألماني ان يقيم صلة بين حموضة الجسم والسرطان . بحسب هذا الطبيب ،



الدكتور  
عودة السلطان

مثل البقوليات والحبوب  
والأرز والبطاطا الحلوة  
والجزر الأبيض.  
• المساج والتدليك والرياضة  
مثل اليوجا.  
• الأسماك والمكسرات

- التعرض لأشعة الشمس من ٥ - ١٠ دقائق  
في اليوم في الصباح والمساء ولكن ليس في  
فترة الذروة.
- الخوف وخاصة مشاهدة أفلام الرعب
- التفكير الإيجابي والذي يعمل على إفراز  
الهرمون
- ممارسة الجنس بين الزوجين مما يزيد من  
إفراز الهرمون.
- تناول الغذاء الطبيعي وممارسة الرياضة  
والتفكير بتفاؤل وإيجابية والإبتعاد عن الحسد  
والنميمة لتعيش سعيدا.
- هذا ويمكن تحديد مستوى هرمون الإندورفين  
في الدم بعمل فحص  
Endorphin serum level في المختبرات  
حيث يفيد هذا الفحص بمعرفة أنسب طريقة  
لزيادة مستوى الإندورفين في الدم ليتم التركيز  
على هذه الطريقة في الحياة اليومية للوصول  
إلى السعادة أو الخروج من حالة الإكتئاب.  
وعسى أن تكون أيامك سعيدة طوال العمر



## هرمون السعادة

هو الهرمون المسؤول عن تغير حالة الشخص  
المزاجية مما يزيد الإحساس بالراحة والسرور  
والهدوء وبالتالي السعادة .

يعتبر هرمون السعادة هرمون المعجزة في  
جسم الإنسان وذلك لفوائده الكثيرة على جسم  
الإنسان. إسم هذا الهرمون هو الإندورفين  
(Endorphin) و هو مادة توجد في الدماغ  
وفي الغدة النخامية والتي توجد أسفل قاعدة  
الدماغ وتفرز كرد فعل وإستجابة من الجسم  
عند تعرضه للألم والإجهاد . وهو موجود في  
الجهاز العصبي للإنسان والحيوان ويتكون من  
سلسلة من الأحماض الأمينية .

تم إكتشاف هرمون الأندورفين سنة ١٩٧٥ ،  
ويعد من أهم مسكنات الألم وهو مجموعة من  
النيترات المتعددة polypeptides والتي تتمثل  
مهمتها في توصيل الإشارات العصبية عبر  
الجهاز العصبي .

يفرز هذا الهرمون في الجسم ولا يسبب  
الإدمان بخلاف المواد والعلاجات المهدئة مثل  
المورفين والكوكايين والكودايين .

### العوامل والأسباب التي يمكن أن تزيد من

#### إفراز الأندورفين :

- الضحك ويزداد كل ما كان الضحك من القلب  
وليس بتكلف .
- تناول الشكولاته يزيد من إفراز هذا الهرمون .
- التوابل الحارة مثل الفلفل الأحمر .
- الأطعمة التي تحتوي على التريتوفان مثل  
الموز .
- تجنب الكربوهيدرات البسيطة  
وتناول الكربوهيدرات المعقدة

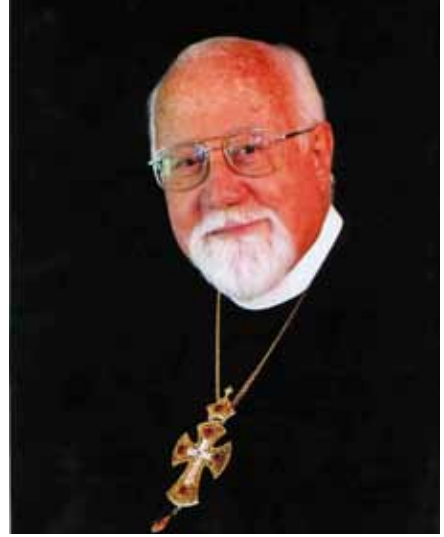
## تهنئة وتبريك

يتقدم رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية  
بالتهنئة والتبريك لكل من:-



قدس الإيكونومس يوسف سكاب المتقدم في الكهنة  
و عضو الهيئة التأسيسية للجمعية بمناسبة إحتفاله  
بعيد ميلاده الخامس والتسعين- نسأل الرب  
الإله أن يبارك حياته ويمتعه بموفور الصحة.  
علماً بأن رئيس وزراء كندا أرسل له بطاقة  
تهنئة كونه أحد المؤسسين للكنيسة الأرثوذكسية  
في كندا

قدس الإيكونومس حناسكاب المتقدم في الكهنة وعضو  
مؤسس في جمعية مدارس الأحد الأرثوذكسية  
والمقيم حالياً في سان دييغو - كاليفورنيا- نقدم له  
التهنئة بمناسبة نجاح العملية الجراحية التي أجريت  
له بإحدى عينيه بتاريخ ١٨ تموز/٢٠١٦ الحمد لله  
على سلامتك، أبانا المبجل.



الزميل هادي بطارسة من مدرسة الشميساني بمناسبة إكليه على الأنسة سارة غطاس  
بتاريخ ٦ تموز/٢٠١٦  
السيد فريد قعوار وزوجته السيدة عايدة قعوار بمناسبة إكليل نجلهم حسام على الأنسة  
روان حلي بتاريخ ١٥ تموز ٢٠١٦  
السيد عيسى خوري وعروسه ليزا منصور من شببية القديس بطرس بمناسبة إكليلهما  
بتاريخ ١٥/٧/٢٠١٦

## من العقيدة الأرثوذكسية



**ماذا تعني النجمات الثلاث الظاهرة على كتفي ورأس أيقونات العذراء مريم أم الله؟**

تدلّ النجمات الثلاث على أن العذراء مريم بقيت عذراء قبل الولادة وأثناء الولادة وبعد الولادة. **إليكم بعضاً من الدلائل على عذرية والدة الإله:**

**قبل الولادة:** فلو لم تكن عذراء لَمَا استغربت وقالت للملاك جبرائيل "كيف يكون لي هذا وأنا لست أعرف رجلاً (لوقا ١: ٢٤)" "أي أنا عذراء. ولَمَا استغرب أيضاً يوسف النجار «وأراد تخليتها سرا» (متى ١: ١٩). كونه يعلم كلّ العلم أن وصايته عليها كانت من أجل رعايتها فقط. ولا عجب من ذلك فبالعذراء تحققت النبوءة: «هَا الْعَذْرَاءُ تَحْبَلُ وَتَلِدُ ابْنًا وَتَدْعُو اسْمَهُ عِمَّا نُؤْتِيْلَ» أشعياء

(٧ : ١٤) ، فاستخدمت كلمة (إلما) بالعبرية والتي تدل على عذراء لم تعرف رجلاً قط في حياتها.

**أثناء الولادة:** كانت ولادتها وكما يشبهها القديس يوحنا الدمشقي؛ فكما انه دخل إلى الرسل والأبواب مغلقة، وخرج من القبر والحجر لا زال على الباب؛ كذلك خرج من أحشائها دون أن يوتر على عذريتها.

**بعد الولادة:** لا تخدمكم بعض العبارات التي كان يستخدمها اليهود في عصرهم آنذاك فعلى سبيل المثال وليس الحصر: **يسمّون أبناء العم والأقارب والجيران أو حتى الأصدقاء المقربين بكلمة «أخوة»** وهذه تفسّر عبارة : «هوذا أمك وإخوتك واقفون خارجاً» (متى ١٢ : ٤٧) ، فلو أنها ولدت بعد المسيح إخوة له ، لماذا إذا سلّم الرب مسؤولية رعايتها من بعده إلى القديس يوحنا الحبيب؟ أما كان من الأولى أن يقوم أبناءها برعايتها! وقال للعذراء: «يا امرأة هوذا ابنك» (يوحنا ٢٦ : ١٩)

**يسمّون الأنثى لغايات الاحترام «امرأة»** بغض النظر أكانت عذراء أم لا . «هذه تدعى امرأة لأنها من إمرئ أخذت» (تك ٢ : ٢٣) وهذا يفسّر قول الملاك ليوسف بعبارة «لا تخف أن تأخذ مريم إمرأتك...» (متى ١٠ : ١١) ؟ (أي إلى منزلك)

**وماذا عن عبارة «ولم يعرفها حتى ولدت ابنها البكر» (متى ١ : ٢٥)؟** يعني لم يعرف سمو مقامها وجلال قدرها وأنها والدة الإله حتى ولدت ابنها. إذ رأى العجائب وقت ولادته وأيضاً الملائكة تسبح المولود، وتظهر للمجوس وللرعاة، ...

### أعضاء اللجنة الثقافية

السيد الياس شفيق نينو (المقرر) ، الاستاذ الدكتور يوسف متري المسنات (نائب المقرر)

**وعضوية السيدات والسادة:** الاستاذ سالم عيسى نجمه، د. عودة أيوب السلطان ، م. يوسف نخله هندیله، ندين

النمري عكاوي، سائدة الشامي كشك والاستاذ عطاالله أنضوني هندیله مدير العلاقات العامة في الجمعية.

التدقيق اللغوي : أ.د. يوسف متري مسنات

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

للمتبرعين أصحاب الأيادي البيضاء  
دعماً لأعمال الجمعية الخيرية  
كل المحبة والتقدير والإمتنان من رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية

## اللجنة الثقافية

### معلومات – قانون الإنتخاب لمجلس النواب رقم ٦ لسنة ٢٠١٦

- يبلغ مجموع عدد مقاعد مجلس النواب ١٣٠ .
- يبلغ عدد مقاعد المجلس المخصصة للمسيحيين ٩ مقاعد مقسمة لكل دائرة من الدوائر الانتخابية التالية مقعد واحد: الدائرة الثالثة – العاصمة، الدائرة لثالثة – إربد، ، الدائرة الأولى – الزرقاء، مادبا وعجلون ومقعدان لكل من البلقاء والكرك .
- يبلغ عدد مقاعد المجلس المخصصة للشركس والشيشان ٣ مقاعد مقسمة لكل دائرة من الدوائر الانتخابية التالية مقعد واحد: الدائرة الثالثة – العاصمة، الدائرة الخامسة – العاصمة والدائرة الأولى – الزرقاء .
- يبلغ عدد مقاعد الكوتا النسائية ١٥ مقعدا مقسمة لكل دائرة من الدوائر الانتخابية مقعد واحد وهذه الدوائر: العاصمة، إربد، البلقاء، الكرك، معان، الزرقاء، المفرق، الطفيلة، مادبا، جرش، عجلون، العقبة، بدو الشمال، بدو الوسط وبدو الجنوب .

## أحر التطاوي

رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية وجميع أعضائها العاملين والمؤازرين وأجهزتها التربوية والإدارية يشاركون أصحاب العزاء حزنهم ويسألون الله أن

يمنحهم الصبر، والى جنات الخلد:

- آل سحلية بوفاة المرحوم همام فؤاد سحلية وتعزية خاصة للطلاب العزيزين زيد وحلا من مدرسة الأشرفية بوفاة والدهما .
- آل الصوصو وآل قبرصي بوفاة المرحومة سميا «سامية» حنا نعمه قبرصي ارملة المرحوم صليبا سليم صوصو نستذكر المرحومة سامية في عملها بخدمة الجمعية من خلال الأعمال التطوعية في اللجنة النسائية أيام الثلاثاء من كل أسبوع ولعدة سنوات .
- الزميلة لينا المدانات من روضة وهبة تماري بوفاة والدها المرحوم سمير ابراهيم المدانات .
- الزميل فارس الشمالي من مدرسة الشميساني بوفاة والده المرحوم محمد الشمالي ( ابو فارس ) .

# من أقوال السيّد المسيح له المجد

اختارها : الياس شفيق نينو

« وأنا أطلب من الآب ، فيعطيك معزياً آخر ليملك معكم إلى الأبد » يوحنا: ١٤: ١٦

تفسيرها

كلمة معزّي تعني مدافعاً ومحامياً ، فهو الذي يقف مدافعاً عن كنيسة المسيح ضد الهرطقات وخصومها . والسيد هو نفسه المعزّي ، فقد عزّى تلاميذه حين كان معهم بالجسد ، وعندما فارقه بالجسد أرسل لهم روحه القدس معزياً آخر ، ليكون معهم إلى الأبد ، فهو إذ قدم نفسه ذبيحة حب عن البشرية فقد أصبح من حق المؤمنين به



أن يحل عليهم الروح القدس ويستقر فيهم ، وهذه عطية دائمة تلازم المؤمن حتى يعبر هذه الحياة ولن تفارقه ما دام يقبله ويتجاوب معه ، وقد بنى أساس معرفة الروح القدس على الإيمان وبني على هذا الأساس أعمال المحبة وحفظ وصاياه .

في هذه الآية يكشف السيد له المجد عن دور الثالث القدوس المتكامل معاً ، فالآب أرسل ابنه معزياً يبذل نفسه خلاصاً للعالم ، وباستقباله له عند صعوده إلى السماء فهو يستقبل الكنيسة الجامعة في شخصه بكونه رأس الكنيسة ، ويرسل المعزّي الآخر « الروح القدس » الذي يحل في الكنيسة ويقدّسها ويقودها دون أن يفارق الآب أو ينفصل عنه ، وبالنهاية يكون الإنسان ذا صلة حياتية بالآب والابن والروح القدس لأنهم واحد في الجوهر .

الاخراج الفني

والطباعة

مطبوعة رفيدى



Rafidi Print

www.rafidiprint.com

جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

Orthodox Educational Society

هاتف: ٥٦٧٦٥٨٩ / ٥٦٧٤٤١٨ / ٩

البريد الإلكتروني

oes@oes.edu.jo

info@oes.edu.jo

الموقع الإلكتروني

www.oes.edu.jo

www.facebook.com/groups

13301842671034671

رسالة المحبة

إعداد و تحرير

اللجنة

الثقافية

عطاء.. تطور.. تميز

