

OES

جمعية الثقافة
والتعليم الأرثوذكسية



The Orthodox
Educational Society

رسالة المحبة

نشرة داخلية خاصة بالأعضاء تصدرها جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية
العدد 335 | حزيران 2025 | صدر العدد في تموز 2025

"لحظات مميزة من مخيمات وأنشطة مدارس الأحد، حيث يلتقي الإيمان بالفرح، والتعليم بالحب، والخدمة بالعطاء. أنشطة تُثير قلوب الطلبة وتغرس فيهم القيم المسيحية بروح من الفرح والمشاركة."



عنوان المقال	رقم الصفحة	إسم الكاتب/المسؤول عن النشاط
الغلاف	1	هيئة التحرير
الفهرس	2	هيئة التحرير
كلمة العدد (القرية الوطنية الأرثوذكسية : حلم إنبثق وطموح سيتحقق	3	المهندس إميل الغوري / أمين السر مقرر اللجنة الثقافية
فخورون بخريجي الفوج الخامس من طلبة البكالوريا	4	المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني
افتتاح الدورة التاسعة عشرة من برنامج التأهيل الديني	5	جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية مكتب مدارس الأحد
المخيم التدريبي الثالث لمرشدي مدارس الأحد/ شطنا	6	جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية والرئاسة الروحية لكنيسة الروم الارثوذكس - الكرك
مركز مدارس الأحد - الشميساني مخيم مدارس الأحد - الشميساني	7	جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية مكتب مدارس الأحد
مركز مدارس الأحد - كنيسة ميلاد السيدة العذراء- جبل التاج يقيم مخيم العمل السنوي	8	جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية مكتب مدارس الأحد
المخيم الصيفي السنوي الهاشمي الشمالي وماركا وعنجرة والكرك	9	جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية مكتب مدارس الأحد
مهرجان جرش 2025 لوحة فنية تنطق بحب الوطن وتؤكد على عمق التراث الأردني	10	م.هانبا فؤاد قاقيش عضو الهيئة الإدارية
أنا مش كافر وداع يلحق بزياد الرحباني	11	رولا نصراوين عضو اللجنة الثقافية
فلسفة الحياة عند إيليا أبو ماضي	12+13	أ.د. يوسف مسنات رئيس هيئة التحرير
أطعمة تقي خطر الإصابة بالزهايمر	14	لورا فرح استشارية تغذية طبية وعلاجية
لأن المعطي المسرور يحبه الله	15	جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية
المجمع المسكوني الأول نيقية 325	16	جابي فريد عوض عضو هيئة التحرير

رئيس هيئة التحرير

الأستاذ الدكتور يوسف مسنات

أعضاء هيئة تحرير النشرة

م. جابي عوض ، ناصر خوري ، عطاالله هندية

تدقيق لغوي أ.د. يوسف مسنات

المقالات المنشورة تعبر فقط عن آراء كتابها.

القرية الوطنية الأرثوذكسية : حلم إنبثق وطموح سيتحقق



م. إميل الغوري
أمين السر
مقرر اللجنة الثقافية

شباباً وشابة في بيئة آمنة، بالإضافة إلى مساحات تخييم واسعة مع مرافق صحية وخدمات ومطابخ وكنائنين، بالإضافة للمساحات الخارجية التي تشمل ملاعب وحدائق ومسارات للمشبي..

ستؤمن القرية أيضاً الابتعاد عن النمط التكنولوجي الجاف والاقتراب من الطبيعة والزراعة

والهواء النقي والحياة البسيطة، ونأمل أن يكون لهذا التوجه أثر نفسي وروحي وتربوي إيجابي يعيد التوازن للفرد والجماعة معاً في ظل تقوّل التكنولوجيا والذكاء الإصطناعي والسوشال ميديا.

ومن أبرز ملامح القرية أنها ستكون متاحة للعائلات أيضاً، وليس فقط للشباب أو الأفراد. حيث سيكون هناك أماكن إقامة ومرافق خدمتية، وستراعى خصوصية العائلة في نشاطاتها واحتياجاتها وستتضمن الخيارات قضاء اليوم أو المبيت، كما أن موقع القرية على طريق ماعين / محافظة مادبا يتوافق أيضاً مع إستراتيجية الجمعية بضرورة الإنفتاح على كل مناطق الوطن وعدم حصر النشاطات والفعاليات داخل عمان.

وتأكيداً لهوية جمعيتنا كمؤسسة وطنية تربوية وثقافية، فقد حرصت الجمعية على ممارسة أنشطة كالمخيمات الصيفية والرحلات والبرامج العائلية والتجمعات الشبابية وملتقيات مدارس الأحد ضمن عمل المدارس واللجان العاملة، لكن اليوم فإن الضرورة تقتضي وضع إطار دائم ومنتظم ومنظم لهذه الأنشطة، يجمعها في مكان واحد بإدارة ملتزمة وباستدامة تشغيلية.

نؤكد أن مشروع "القرية الوطنية الأرثوذكسية" ليس مجرد مخيم صيفي موسمي أو تجمع عابر، بل هو خطوة جريئة نحو ترسيخ الهوية، وربط الجيل الجديد بجذوره، في بيئة آمنة ملهمة ومحفزة للأنشطة الثقافية والاجتماعية والرياضية..

هي رؤية طويلة الأمد، تؤسس لبعد عروبي تنويري واجتماعي وثقافي وروحي متجدد في حياة الجمعية، وثجسد الإيمان العميق بأن الانتماء لا يتأكد بالشعارات فقط، بل بالفعل، وأن إيماننا بالمشروع يدفعنا للمثابرة على تجاوز العقبات وعلى النجاح الذي سيتحقق بدعم جميع أعضاء الجمعية من عاملين ومؤازرين ومن العرب الأرثوذكس ومن الأردنيين جميعاً.

منذ تأسيسها قبل أكثر من سبعة عقود، كانت جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية ومازالت رائدة بالعمل المجتمعي الخيري وكذلك بالمجالات التعليمية والتربوية والثقافية خصوصاً للأجيال الشبابية والصاعدة ، كما أن الجمعية تعمل دائماً على تعميق الانتماء الواحد للأردنيين جميعاً وتصنف نفسها بأنها حاضنة للهوية العربية وحاملة للقيم الوطنية والتنويرية. وترى الجمعية أن التحولات المعاصرة والتحديات الكبرى التي يواجهها الوطن والإقليم ومن ضمنها تحديات الحفاظ على الوجود العربي المسيحي بالشرق، تطرح اليوم أسئلةً جوهرية تتعلق بالاستمرارية والجدوى والرسالة وضرورة العمل المكثف.

من هنا، إنطلقت فكرة إنشاء "القرية الوطنية الأرثوذكسية" على أرض الجمعية بالقرب من مدينة مادبا بمساحة 14,000 متر مربع ، كمبادرة استراتيجية تحمل أبعاداً متعددة تتجاوز البناء المادي إلى ترسيخ رؤية مستقبلية عميقة.

وقد بدأت الفكرة بالتبلور بعقد مسابقة لمجموعة من المكاتب الهندسية المتميزة لتصميم القرية حيث تقدم العديد من المكاتب بمقترحاتهم المبدعة، ووقع خيار الجمعية على مكتب المهندس يوسف مدانات حيث كان التصميم الرائع الإبداعي ملائماً لأهداف المشروع ومجسداً لفكرته إضافة إلى مواءمة القيمة التقديرية للإنشاء مع الموازنة المخصصة للمشروع.

ومن الجدير ذكره أن الجمعية تركز حالياً على بضعة مشاريع مميزة لتعزيز رؤيتها الاستراتيجية ولمواكبة التغيرات في حجم الحضور العربي المسيحي، ومعالجة تراجع الانخراط الشبابي. وبأتي إنشاء القرية الوطنية الأرثوذكسية في صلب هذه الخطة الإستراتيجية بالإضافة إلى مشروع إقامة مدرسة وطنية أرثوذكسية جديدة و متميزة على أرض الجمعية في أم الكندم، وكذلك مشروع التطوير الشامل لروضة وهبة تماري الذي بدأ تنفيذه وسينتهي قبل بداية العام الدراسي القادم بإذن الله.

تسعى الجمعية من خلال هذه القرية إلى خلق بيئة صحية منظمة آمنة للشباب الأردني بما فيه المجتمع الأرثوذكسي والمجتمع المحلي بالعموم. وفي ظل التحديات الاجتماعية والتربوية المتزايدة، ستكون القرية مكاناً للنشاط والتلاقي والتأمل والانتماء بعيداً عن أجواء التوتر وضغوط الحياة الحضرية. كما ستوفر القرية الوطنية الأرثوذكسية أماكن نوم لأكثر من 150

فخرون بخريجي الفوج الخامس من طلبة البكالوريا الدوليّة لحصولهم على نتائج مشرفة في امتحاناتهم الخارجية للعام الدراسي 2024-2025...

5th Cohort of NOS IB Graduates for achieving We are proud of our ...2025-2024 outstanding results in their IB external exams for the school year

30 of students scored above %70•
21 of students scored above %20•
with 33 of students scored above %50•
%90.5-98.33 Jordanian Equivalency between
with 27 of students scored above %40.63•
%80-89.67 Jordanian Equivalency between
with 21 of students scored above %9.37•
%78.17-%70 Jordanian Equivalency between
Congratulations to our beloved students, their
...parents and all their teachers
nos_life#

www.nos.edu.jo

Instagram:<https://www.instagram.com/nos/>

/shmaisani.official

YouTube:[https://www.youtube.com/channel/](https://www.youtube.com/channel/UC7rRGYPPnEzQ7bHIB97f4vg)

UC7rRGYPPnEzQ7bHIB97f4vg

LinkedIn:<https://www.linkedin.com/>

/admin/75878269/company

•معدل النجاح 100%
•أعلى معدل: 43
•10% من الطلبة حصلوا على معدل 40 فأكثر
•70% من الطلبة حصلوا على معدل 30 فأكثر
•20% من الطلبة حصلوا على معدل 21 فأكثر
•50% من الطلبة حصلوا على معدل 33 فأكثر
وبمعادلة وزارة التربية والتعليم الأردنيّة 90.5-98.33
•40.63% من الطلبة حصلوا على معدل 27 فأكثر
وبمعادلة وزارة التربية والتعليم الأردنيّة 80-89.67
•9.37% من الطلبة حصلوا على معدل 21 فأكثر
وبمعادلة وزارة التربية والتعليم الأردنيّة 70-78.17%
هنيئًا لطلبتنا وأولياء أمورهم وجميع معلمهم...
#الوطنية_الأرثوذكسية
•Pass rate %100
•Top Score: 43
•10% of students scored above 40



افتتاح الدورة التاسعة عشر من برنامج التأهيل الديني

الربضي مسؤولة مكتب مدارس الأحد وتسلط الضوء على أبرز النقاط فيه. وفي الختام نقل قدس الأرشمندريت أثناسيوس أدعية وصلوات صاحب السيادة لمباركة إنطلاق الدورة الجديدة وبدوره تحدث قدس الأرشمندريت أثناسيوس عن دور الجمعية المهم في هذه البرامج التي تقيمها منذ سنوات ومشددًا على أهمية الالتزام فيها، ومحفزًا الطلبة بأن تكون رغبتهم الأهم أن ينهلوا من نبع الأرثوذكسية الذي لا ينضب والاستفادة من الآباء والمختصين المحاضرين في الدورة وليس فقط الحصول على شهادة. وببركة الله سيبدأ الفصل الدراسي الأول السبت القادم.

أفتحت يوم السبت 2025/7/5 الدورة التاسعة عشرة من برنامج التأهيل الديني والذي تقيمه جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية من العام 1992 ويشرف عليه مكتب مدارس الأحد في الجمعية، وبحضور قدس الأرشمندريت أثناسيوس قاقيش نائب صاحب السيادة المطران خريستوفورس والسيد سالم نجمة عضو الهيئة الإدارية للجمعية وعدد من الطلبة الجدد الملتحقين بالبرنامج. ابتدأ اللقاء قدس الأرشمندريت أثناسيوس بصلاة ومباركة هذه الدورة ومن ثم كلمة ترحيبية من الأستاذ سالم نجمة عضو الهيئة الإدارية. تم شرح نظام البرنامج من قبل الأخت ريف



المخيم التدريبي الثالث لمرشدي مدارس الاحد في مركز شطنا



أقامت الرئاسة الروحية لكنيسة الروم الأرثوذكس في محافظة الكرك وجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية المخيم التدريبي الثالث لمرشدي مدارس الاحد في مركز القديس جيورجيوس للمخيمات الدائم شطنا | إربد.

انطلقت فعاليات المخيم التدريبي بمجموعة متنوعة من البرامج الروحية، والورشات التدريبية، والأنشطة الترفيهية الهادفة، ضمن أجواء ملؤها المحبة والفرح.

افتتح المخيم بكلمة روحية ألقاها قدس الأرشمندريت سابا حوراني، تحدّث فيها عن روح الخدمة الحقيقية، ودور المرشد في مرافقة الطلبة نحو الرب يسوع المسيح واحتضانهم داخل كنف الكنيسة.

تبع الكلمة انطلاق سلسلة من الورشات التدريبية المكثفة، قدّمتها الأخت ريف الربضي، شملت ورشة "قلب يرشد"، و"تحضير درس مدارس الأحد بطريقة مبسطة"، بالإضافة إلى ورشة "فن إعداد المخيمات والأنشطة الصيفية"، و"يوم في مدارس الأحد". واختتم اليوم الأول بأجواء مرحة من خلال لعبة "البينجو".

في اليوم الثاني، توزّع المشاركون إلى فرقتين لتطبيق ما تعلّموه في حلقات عمل تفاعلية تميّزت بالحماس وروح الفريق. كما التقى المرشدون بالأخ إميل يارد الذي قدّم جلسة مُلهمة حول "تحوّل المرشد إلى خادم"، مسلطاً الضوء على

عمق الرسالة وصدق العطاء.

وفي المساء، انطلقت المجموعة في مسيرٍ روحي بين أحضان طبيعة قرية شطنا، تلاه عرضٌ قدمته الفرق المشاركة، قدّموا فيه ما أبدعوه خلال الورشات.

تشرف المخيم في هذا اليوم بزيارة قدس الأرشمندريت أفثيموس فواضلة، الرئيس الروحي لمحافظة عجلون وإربد، برفقة الأب ماركوس مرجي، وجمعٍ من شبيبة الحصن.

أما اليوم الثالث، فقد استُهلّ بالقداس الإلهي، لتبدأ بعده رحلة المرشدين إلى محافظة إربد، حيث اختتمت فعاليات المخيم بروح الامتنان والفرح. نسأل الرب الإله، له المجد، أن يبارك هذه البذور التي زُرعت، ويمنح خدامه نعمة الاستمرارية والعطاء في مدارس الأحد، حاملين شعلة المحبة والخدمة الحقيقية، يوماً بعد يوم.



مخيم صيفي مدارس احد شميساني

مخيم "نبضوليا" للفئة المتوسطة من مركز الشميساني (الصفوف السادس حتى الثامن) في مقر المخيمات في
ماعين من تاريخ 7 / 13-10



مخيم "صبارة" للفئة الثانوية من مركز الشميساني (الصفوف التاسع حتى التوجيهي) في مقر المخيمات في
ماعين في الفترة 7 / 27-24



المخيم الصيفي لمركز مدارس أحد الشميساني بعنوان season 4 الذي أقيم في المدرسة الوطنية الأرثوذكسية
في الفترة 24 - 27 حزيران 2025



مركز مدارس الأحد - كنيسة ميلاد السيدة العذراء / جبل التاج يُقيم مخيم العمل السنوي

"Galaxy Park" في منطقة الصويفية، حيث تناول المشاركون وجبة الغداء وسط أجواء من الفرح والألفة.
كل الشكر والتقدير لكل من ساهم في إنجاح هذا المخيم من الآباء الكهنة وأبناء الرعية الأحباء، الذين بصلاتهم ومحبتهم يدعمون دومًا خدمة أولادنا ومدارس الأحد في مسيرتهم الإيمانية.



بحضور ومشاركة ثلاثين خادماً ومخدوماً، أقام مركز جبل التاج مخيم العمل السنوي في قاعة الكنيسة يومي الجمعة والسبت 4 و5 تموز 2025، تحت شعار: "بالحركة بركة".

استهلّ المخيم بمشاركة المخدومين في خدمة القدّاس الإلهي، تلاه لقاءً روحي قدّمه قدس الأب أغناطيوس خليفة، حيث تحدث عن معنى الخدمة

في الكنيسة، مُشيرًا إلى أن الكنيسة هي جماعة المؤمنين المدعوين ليكونوا نورًا في هذا العالم.

تنوّعت فقرات المخيم بين العمل اليدوي في تنظيف الكنيسة وقاعاتها، وفقرات ترفيهية هادفة، شملت ألعابًا جماعية واسكتشات تربوية ممتعة، ثم اختتم النشاط بزيارة ترفيهية إلى مدينة الألعاب

مخيم مدارس أحد كنيسة ميلاد السيدة العذراء / جبل التاج «إنجيلنا GPT»

يَكُونُ إِنْسَانُ اللَّهِ كَامِلًا، مُتَأَهِّبًا لِكُلِّ عَمَلٍ صَالِحٍ» (2 تيموثاوس 3: 16-17)، حيث ركّز على إبراز مكانة الكتاب المقدّس كمصدر إلهي شامل للتعليم والتقويم الروحي، مقابل الاعتماد المفرط على التقنيات الحديثة ك Chat GPT في توجيه الحياة اليومية.

بمشاركة ستين خادماً ومخدوماً في مقر بطريركية الروم الأرثوذكس - ماعين، تحت شعار «إنجيلنا GPT»، وذلك من 31 تموز ولغاية 2 اب 2025

استوحى المخيم فكرته من الآية: «كُلُّ الْكِتَابِ هُوَ مُوْحَى بِهِ مِنَ اللَّهِ، وَنَافِعٌ لِلتَّعْلِيمِ وَلِلتَّوْبِيعِ، لِلتَّقْوِيمِ وَالتَّأْدِيبِ الَّذِي فِيهِ الْبَرُّ، لِكَيْ



PASSPORT

القديس جيورجيوس / الهاشمي الشمالي
والقديس نيقولاوس / ماركا.

أقيم المخيم الصيفي السنوي في الفترة 17 -
19 تموز 2025 لطلاب مدارس أحد كنيسيّ



الأنشطة الصيفية لمدارس الأحد



الأنشطة الصيفية لمدارس الأحد | عنجرة تنوع
فيه المحتوى عن (الصلاة والصلاة المستجابة)
والأشغال اليدوية ومسابقة عن مضمون النادي
الصيفي (يله نسبح اسم الرب). بالإضافة إلى
الرحلات الصيفية الترفيهية



جاءت فكرة النادي لثضيء عقول الطلبة وقلوبهم
بأسرار كنيستهم المقدسة، متناولين محطات غنيّة
بالمضامين الروحيّة عن القديس الإلهي.

تحت عنوان Transaction، وبمشاركة أكثر من 80
طالبًا ومرشدًا من الفئة المتوسطة (رابع - عاشر)
أقيم النادي الصيفي السنوي لمدارس أحد الكرك.



مهرجان جرش 2025: لوحة فنية تنطق بحب الوطن وتؤكد على عمق التراث الأردني



م. هانيا فؤاد فاقيش
عضو هيئة إدارية

القطاع السياحي، وتوفر فرص عمل جديدة للسكان المحليين.

مهرجان جرش يرسل رسالة سلام وتعایش بين الشعوب، حيث

يجتمع الناس من جميع الخلفيات والثقافات للاحتفال بالفن والثقافة. شعار "هنا الأردن .. ومجده مستمر" يعبر عن أن الأردن هو بلد السلام، والانفتاح، والضيافة، ويؤكد أن هذا الوطن يحتضن الجميع بمحبة وترحيب.

وختامًا، إن مهرجان جرش 2025 بشعار "هنا الأردن .. ومجده مستمر" ليس مجرد حدث ثقافي، بل هو احتفال بالهوية الوطنية، وتأكيد على أن الأردن هو بلد الإبداع، والتاريخ، والسلام. من خلال هذا المهرجان، نرسم صورة مشرقة لوطننا، ونؤكد أن الأردن دائمًا في قلب كل محب لهذا الوطن العظيم.

• معلومات عن المهرجان:

١- التاريخ: 23 تموز - 2 آب 2025

٢- عدد الفعاليات: أكثر من 235 فعالية

٣- عدد الدول المشاركة: 37 دولة



مهرجان جرش للثقافة والفنون

يُعد مهرجان جرش للثقافة والفنون من أبرز الأحداث الثقافية التي تبرز وجه الأردن الحضاري والثقافي على الساحة العربية والعالمية. ومع انتهاء دورة عام 2025، أتى شعار "هنا الأردن .. ومجده مستمر" ليؤكد على رسالة الفخر والانتماء، ويعكس عمق الهوية الوطنية وترايط الشعب الأردني مع أرضه وتراثه.

تجسيداً للهوية الوطنية تم اختيار شعار "هنا الأردن .. ومجده مستمر" ليعبر عن ارتباط الإنسان الأردني بوطنه، ويؤكد أن الأردن ليس مجرد موقع جغرافي، بل هو روح تتجلى في تراثه، ثقافته، وتاريخه العريق. المهرجان بهذا الشعار يسلط الضوء على أهمية الحفاظ على الهوية الوطنية، ويشجع الأجيال الجديدة على التمسك بجذورها وتاريخها، مع استيعاب التطورات الحديثة.

مهرجان جرش هو منصة للفن والثقافة ويجمع بين مختلف أشكال الفنون من الموسيقى، المسرح، الرقص، والأدب، ويتيح للفنانين المحليين والعرب والعالميين تقديم إبداعاتهم. شعار "هنا الأردن .. ومجده مستمر" يعكس أن الأردن هو القلب النابض لهذا التنوع، ويؤكد أن هذا الوطن هو مصدر الإلهام والإبداع.

بالإضافة إلى البعد الثقافي، يساهم المهرجان في تنشيط الاقتصاد المحلي، من خلال جذب السياح والزوار من مختلف أنحاء العالم. إن استضافة فعاليات كبيرة تحت شعار "هنا الأردن .. ومجده مستمر" تعزز من صورة الأردن كوجهة سياحية آمنة ومتميزة، وتدعم

أنا مش كافر...



رولا نصرأوين
عضو اللجنة الثقافية

تحت الركام، بينما العالم
يُشاهد بصمت. لم يتخيل
أن يرى الطفولة تُجوع
عمدًا، ويُستخدم الخبز
كسلاح، في ظل حصار
يفتك بأمعاء الصغار قبل
أجسادهم.

لهذا... نرثيه! نرثيه لأن

صوته خفت، ولأن صوتنا لا يقوى على
الارتفاع، نرثيه لأننا فشلنا حتى في نضالنا
الإلكتروني خلف الشاشات، نرثيه، ونرثي
أنفسنا أكثر... لا لضعفنا فحسب، بل لأننا
اعتدنا الذل، ذلك الذل الذي وصفه زياد
بالكفر، وصار بالنسبة لنا مجرد اعتياد.

واليوم، في زمن خفتت فيه الأصوات،
وارتفعت فيه الأقنعة، نفتقده.

وفي غيابه، نتذكر كم نحن بحاجة لفنان لا
يخاف، لا يخون الحقيقة، ولا يزيّف الوجد...

وداعًا زياد... نرثيك كي لا نكفر، نرثيك كي لا
ننسى أن الفن ليس ترفًا... بل مقاومة، وأن
الفنان الحقيقي لا يموت، بل يظل حيًا..



وداعٌ يليق بزياد الرحباني

أنا مش كافر، بس الجوع كافر، المرض كافر،
الفقر كافر، الذل كافر... ليست هذه كلمات
أغنية فحسب، بل صرخة نُقشت في ذاكرة
جيلٍ بأكمله، صرخة حملها زياد الرحباني بكل
ما امتلك من موسيقى، ومسرح، وسخرية،
ووجع.

لم يكن زياد فنانًا فقط، بل كان وجدانيًا يقظًا،
فكرًا متمردًا، حالة استثنائية يصعب تكرارها
في عالم عربي مثخن بالشطحات والأوجاع
ودماء أبنائه المقاومين. تمرد زياد على
القوالب، على الزيف، على الطائفية والطبقية،
وعلى كل أشكال الخنوع والخضوع
واللاموقف.. حمل الفن مسؤولية، وحول
المسرح إلى منبر، والسخرية إلى صفة،
والأغنية إلى موقف لا يلين. كان صوته صادقًا
لا يهادن، لا يساوم، لا يُزيّن القبح، بل يفضحه
ويصرخ في وجهه.

واليوم... غاب زياد! ليس غيابًا بالجسد، بل
بالروح، غاب عن مشهد يتكرر فيه الانهيار،
وتتكرر فيه الخيبات، ويُعاد إنتاج القهر
والموت والجوع مئات المرات. ربما لم يحتمل
أن يرى لبنان ينزف من قلبه كل يوم، أن يرى
وطنًا يُباع ويشترى، وأرواحًا تُسحق بين
الطائفية والفقر واللاعدالة. ربما لم يجد في
اللحن ما يليق بهذا الجرح، ولا في المسرح ما
يعبر عن هذا الوجد... لأن الجرح صار أكبر من
اللغة، أوسع من النغمة، أعمق من كل خشبة
مسرح.

ربما لم يحتمل أن يرى غزة تُذبح - وهو الذي
قال يومًا إنه لن يموت من المرض، بل من
الفقر!-، لم يحتمل رؤية الأطفال يُنتشلون من

فلسفة الحياه عند إيليا أبو ماضي



أ.د يوسف مسنات

سلمى بماذا تفكرين؟
سلمى بماذا تحلمين؟
أرأيت أحلام الطفولة
تختفي خلف النجوم؟
أم أبصرت عيناك أشباح
الكهولة في الغيوم؟

أم خفت أن يأتي الدجى الجاني ولا تأتي النجوم؟
أنا لا أرى ما تلمحين من المشاهد إنما
أظلالها في ناظريك، تنم يا سلمى عليك
وفي مقطع آخر يحثها على التفاؤل ويقول:
فدعي الكآبة والأسى واسترجعي مرح الفتاة
قد كان وجهك في الضحى مثل الضحى متهللا
فيه البشاشة والبهاء ليكن كذلك في المساء
وفي قصيدته "كن جميلا تر الوجود جميلا"
يخاطب الشاكي من هموم الحياة ويقول له ناصحا:

أيهذا الشاكي ومابك داء

كيف تغدو إذا غدوت عليلا

هو عبء على الحياة ثقيل

من يظن الحياة عبئا ثقيلا

فتمتع بالصبح ما دمت فيه

لا تخف أن يزول حتى يزولا

أدركت كنهها طيور الروابي

فمن العار أن تظل جهولا

تتغنى وعمرها بعض عام

أفتبكي وقد تعيش طويلا؟

إيليا أبو ماضي شاعر عربي لبناني ويعتبر من أشهر شعراء المهجر في بدايات القرن العشرين. ولد في قرية المحيدثة بمحافظة جبل لبنان، رحل عام 1902 الى مصر بهدف التجارة مع عمه. دعاه أنطون الجميل للكتابة في مجلته "الزهور". جمع قصائده في ديوانه "تذكار الماضي" والذي صدر عام 1911. هاجر للولايات المتحدة الأميركية عام 1912 وشارك جبران خليل جبران ومخائيل نعيمة في تأسيس الرابطة القلمية. أصدر مجلة السمر عام 1929 والتي تعتبر مصدرا أساسيا من مصادر الأدب المهجري والتي استمرت في الصدور حتى عام 1957 عندما توفي بسكتة قلبية مفاجئة.

لقب إيليا بعدة ألقاب : شاعر الرومانسية، شاعر التساؤل، شاعر الحنين والأحزان، شاعر المحبة، الشاعر الحالم، والشاعر الثائر حيث هاجم في شعره طغيان الحاكم العثماني ضد بلاده.

تتبدى هذه الصفات والألقاب وسمات روحه التأثية والمتألمة والمتفائلة أحيانا والثائرة أحيانا أخرى في قصائده العديدة وأشهرها: كن بلسما، كن جميلا تر الوجود جميلا، قال السماء كئيبة وتجهما، من قال اني لست أدري، العيون السود، السجينة، المحبة، نشيد كم تشتكي.

في دعوته الى التفاؤل يخاطب سلمى الحزينة في قصيدة "المساء":

فهي فوق الغصون في الفجر تتلو

سور المجد والهوى ترتيلا

فتعلم حب الطبيعة منها

واترك القال للورى والقيلا

وفي قصيدته " جئت لا أعلم من أين ولكني

أتيت " يتطرق الى موضوع القضاء والقدر

حيث يقول:

جئت لا أعلم من أين ولكني أتيت

ولقد أبصرت قدامي طريقا فمشيت

وسأبقى ماشيا إن شئت هذا أم أبيت

كيف جئت؟ كيف أبصرت طريقي؟

لست أدري

أجديد أم قديم أنا في هذا الوجود

هل أنا حر طليق أم أسير في قيود

هل أنا قائد نفسي في حياتي أم مقود

أتمنى أنني أدري ولكن

لست أدري

وفي موضوع الحياة والموت يتساءل

إن يك الموت قصاصا، أي ذنب للطهارة

وإذا كان ثوابا، أي فضل للدعارة

إذا كان يوما وما فيه جزاء أو جساره

فلم الأسماء إثم أو صلاح؟

لست أدري

ويستمر في التساؤل

أوراء القبر بعد الموت بعث ونشور

فحياة فخلود أم فناء ودثور

أكلام الناس صدق أم كلام الناس زور

أصحيح أن بعض الناس يدري؟

لست أدري

وعن عبث أطماع الناس في الدنيا ومتاعها يقول:

كم قصور خالها الباني ستبقى وتدوم

ثابتات كالرواسي خالدات كالنجوم

سحب الدهر عليها فهي رسوم

ما لنا نبني وما نبني لهدم؟

لست أدري

وفي تحسره على أيام الطفولة والشباب

يقول:

أين ضحكي وبكائي وأنا طفل صغير

أين جهلي ومراحي وأنا غض غرير

أين احلامي وكانت كيفما سرت تسير

كلها ضاعت ولكن كيف ضاعت؟

لست أدري

ثم يتساءل عن سر الحياة ونهايتها فيقول:

إنني جئت وأمضى وأنا لا أعلم

أنا لغز... وذهابي كمجيئي طلسم

والذي أوجد هذا اللغز لغز أعظم

لا تجادل، ذا الحجا من قال إنني

لست أدري

حقا، إن الإيمان بالله هو الذي يريح قلب

الإنسان وضميره، الجسد من تراب والى

التراب يعود والنفس الى بارئها تؤوب .

بالمحبة والايمان والأعمال الصالحة نستحق

الرجاء بنعمة الخلاص الأبدي.

أطعمة تقي خطر الإصابة بالزهايمر



لورا فرح
استشارية تغذية طبية وعلاجية

العدس والحمص والفاصوليا .
- الأفوكادو كونه غنيًا بالدهون
المفيدة للدماغ .
تالياً أهم العناصر الغذائية
التي تساعد على زيادة القدرة
العقلية والذهنية :-
- مجموعة فيتامينات ب وخاصة
فيتامين B12-B6-B2-B1 .

- الليسيثين والكولين .
- فيتامين C . - فيتامين E . - الحديد . - الزنك .
تالياً أهم الأطعمة التي يفضل تجنب إستخدامها
لمرضى الزهايمر :-

- اللحوم المصنعة والمدخنة .
- المشروبات والحلويات الغنية بالسكر .
- الدهون المهدرجة والدهون المشبعة .
- المواد الحافظة والملونة .
- الكربوهيدرات البسيطة وخاصة الخبز الأبيض والأرز
والمعكرونة .

- الأجبان المصنعة . - الأطعمة المقلية .
- الأطعمة الغنية بالأملاح . - الأسماك الغنية بالزئبق .
أساليب حياة وممارسات صحية تساعد على الوقاية
من الزهايمر :-

- تناول الغذاء الصحي الغني بالعناصر الغذائية الأساسية .
- التركيز على القراءة .
- تجنب التدخين .
- السيطرة على إرتفاع الكوليسترول والسكر وضغط الدم .
- ممارسة الرياضة كونها تصفي ذهن والعقل .
- المشاركة في النشاطات الإجتماعية .
- ممارسة تمارين تقوية الذاكرة والألعاب الذهنية كلعبة
الشطرنج .
- النوم العميق يساعد على شحن الذاكرة ويحميها من التشويش .
- تجنب السمنة .

- إستعمال الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب .
- التعرض المعتدل للشمس .
من هنا نرى أهمية الإلتزام بأساليب حياة صحية وتناول
الغذاء الصحي للوقاية من الإصابة بمرض الزهايمر .

داء الزهايمر هو إضطراب تدريجي يؤدي إلى ضمور
وتلف وتدهور خلايا المخ والدماغ ، وهو السبب الأكثر
شيوعاً للخرف ويؤدي إلى إنخفاض مستمر في التفكير
والمهارات السلوكية والإجتماعية للشخص، ومن
العلامات المبكرة للمرض هو نسيان الأحداث وضعف
شديد في الذاكرة وفقد القدرة على أداء المهام اليومية
الضرورية وتراجع مستمر في الذاكرة والقدرات العقلية
والذهنية . يزداد إحتمال الإصابة بالزهايمر مع تقدم
العمر بنسبة 5% من الناس في عمر 65-75 عاماً ولكنها
تزيد بنسبة 50% بين الأشخاص في سن 80-85 عاماً .
ما زال السبب الرئيسي للمرض غير معروف ولكن توجد
عوامل عديدة مسببة للمرض كالوراثة ، نوع الغذاء ،
نمط الحياة ، التقدم بالعمر، ترسب ألواح من البروتين
في الدماغ التي تسبب زيادة الإلتهابات وإنتاج السموم
، عوامل مرضية كالضغط والسكري والكوليسترول .
إن الإهتمام بالغذاء السليم الصحي يساعد على تقوية
الذاكرة والمحافظة على صحة الدماغ والوقاية من
الإصابة بمرض الزهايمر والخرف .

تالياً أهم الأطعمة التي تساعد على الوقاية من الزهايمر:-
- الخضروات الصليبية والورقية الخضراء وخاصة الغنية
بحمض الفوليك وفيتامين B12 مثل السبانخ واللفت
والقرنبيط والبروكلي والكرفس .

- المكسرات الغنية بأحماض الأوميغا 3 والزنك
والمغنيسيوم وخاصة اللوز والبندق والكاجو والجوز .
- الأسماك الغنية بأحماض الأوميغا-3 وخاصة السلمون
والتونا والمكريل .

- الزيوت النباتية وخاصة زيت الزيتون وزيت جوز الهند .
- البذور وخاصة بذور الكتان وبذور عباد الشمس .

- القهوة كونها تحتوي على مضادات الأكسدة .
- الشوكولاتة الداكنة كونها غنية بمضادات الأكسدة .

- الشاي الأخضر كونه غنيًا بمضادات الأكسدة وبمركب
Poly phenols .

- الفراولة والتوت والعنب كونها غنية بمضادات الأكسدة
والفيتامينات .

- البهارات والتوابل وخاصة القرفة والكرام والزنجيل .
- البقوليات وخاصة الغنية بالمغنيسيوم والحديد مثل

لأن المُعطي المسرور يُحبه 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 ٥٦٧٤٤١٨ / 9 - ٠٦ فرعي ٢٧

أعضاء اللجنة الثقافية

م. إميل الغوري (المقرر) م. هانيا قاقيش (نائب المقرر)

وعضوية السيدات والسادة : جورج مشحور، أ. د. يوسف مسنات، ريما زنايري، م. جابي عوض، رولا نصراوين، ناصر خوري، عيسى حداد، أ. فاديا نصر، أ. فراس جميعان، رانيا علم والأستاذ عطاالله هنديله مديرا للعلاقات العامة.

المجمع المسكوني الأول نيقية 325 م.



م. جابي عوض
عضو هيئة التحرير

في نفوسهم ومكتوبًا على صدورهم.

كان يوجد في الإسكندرية كاهن ليبي تميز بفصاحته يدعى آريوس. أشبع عقله

من التحاليل الشخصية دون الروح القدس فانتفخ ووقع في المحذور. بدأ يعظ ويحاول إقناع المؤمنين بأن وحده الله الآب الإله الحق، بينما الرب يسوع المسيح هو مخلوق. أنكر آريوس ألوهية الإبن فزعم بأنه كان وقت لم يكن الإبن فيه موجودًا، وادعى أن الإبن أول مخلوقات الله ومن صنعه.

كما أن الروح القدس من صنع الآب أيضًا.

في المجمع الأول تم الاستماع لآريوس لإبداء وجهة نظره بعد أن طلب إنصافه من الملك قسطنطين. لكن انتهى الأمر خلال المجمع بحرمان آريوس وأتباعه وتطبيق قانون النفي عليه بأمر الملك قسطنطين.

دحض المجمع هرطقة آريوس وأعلن الإيمان المستقيم أي أن المسيح إله حق مولود من الآب قبل الدهور، وغير مخلوق وأكد أن المسيح إله من إله ومساو للآب في الجوهر، الجوهر الإلهي الواحد. وبناء عليه تم صياغة دستور الإيمان الذي نتلوه في القداس الإلهي في صلواتنا.

بتاريخ 2025/6/1 وفي عظة الأحد، إستهل الإيكونوموس د. إبراهيم دبور كلمته بإحياء ذكرى 1700 عام للمجمع المسكوني الأول المقدس الذي عقد في مدينة نيقية (تركيا عام 325 ميلادي) مشيرًا إلى أن أهمية هذا المجمع تكمن في كتابة دستور الإيمان المسيحي - أضاف " أن من لا يؤمن بهذا الدستور فهو غير مسيحي " . وتم خلال المجمع مناظرة آريوس الذي قال عن إبن الله أنه مخلوق، فحرموه وأعلنوه هرطوقيًا.

ضم المجمع 318 أسقفًا معظمهم من الشرق برئاسة الكسندروس بطريرك الإسكندرية وأسطانيوس بطريرك أنطاكية ومكاريوس بطريرك بيت المقدس. بعد مرسوم ميلانو الذي صدر عام 313 م. والذي أوقف الإضطهاد بحق المسيحيين بإعطائهم حرية العبادة بدأ اضطهاد ثان أشد من الأول وذلك بتحريف جوهر الإيمان المسيحي والتدبير الخلاصي، فتأهبت الكنيسة بآبائها القديسين لتوضيح الإيمان الحقيقي.

كثير من الآباء الذين شاركوا في هذا المجمع كانوا شهداء أحياء، آباء معترفين بإيمانهم. إذ بدت عليهم آثار التعذيب التي تعرضوا إليها في زمن الاضطهاد من تشويه وجروح وضرب وجلد وبتر أعضاء فأتت شهادتهم ترجمة لإيمان كان محفورًا



رسالة المحبة

إعداد هيئة التحرير

تابعوا أخبار الجمعية ولجانها والمؤسسات التابعة لها عبر حسابات التواصل الاجتماعي التالية

o.es.org.jo | info@o.es.org.jo | www.o.es.org.jo | Tel +962 (6) 567 4418/9
nos.shmaisani.official | NOS-National Orthodox School-Shmaisani
WahbehTamariKindergarten
nos.alashrafiyeh.official
o.es.cultureandports

مطبوعة رفيدي



Rafidi Print

www.rafidiprint.com