

## كلمة العدد

### اللجنة المدرسية

## في يوم المعلم

لكل مهنة رسالة، ومهنة التعليم لا بل رسالة التعليم رسالة مقدسة يحملها معلمونا بأمانة وإخلاص وتفان، وحامل الأمانة بإستحقاقٍ ومؤديها على الوجه المطلوب يتصف بالسمو والعلو، لما لا وفيه من الميزات والصفات التي تؤهله لذلك .

يتألق المعلمون بفيض عطائهم، يسمون برسالتهم، يُنبرون دروب العلم، يبنون صروح المعرفة، يُحيون النفوس وينمون العقول. دورهم في المجتمع عظيم عظم المسؤولية التي تقع على كاهلهم. المعلم كريم لا يكف عن العطاء الجزيل، يجود بخبرات مارسها وبعلم ومعارف إكتسبها. له في التربية صدى عميق في جوانب متعددة من حياة أبنائنا، في أخلاقهم وفي سلوكهم. المعلم مصدر الهام لطلبته، ونجاحهم وتفوقهم مصدر سروره وبهجته، آماله عظيمة ويرى فيهم المستقبل الواعد.

لولا المعلم ما قرأت كتاباً... يوماً ولا كتب الحروف يراعي بفضله جزت الفضاء مخلقاً... وبعلمه شق الظلام شعاعي

يستحق منا المعلم كل تقدير وإمتنان، فضله على أبنائنا مستمر، وجهوده تُثمر وإهتمامه يُزهر. يستحق المعلم منزلة رفيعة في المجتمع، يُواكب عبر السنين قضاة ومحامي وأطباء ومهندسي المستقبل، يُواكب سنة وراء سنة وزراء ونواب وأعيان المستقبل... نقف له إحتراماً، نرفع له القبة إكباراً.

في يوم المعلم لا تكفي عبارات الشكر من الوفاء بحقه، دُعاءنا ورجاءنا من القدير أن يُنعم عليه بدوام الصحة والعافية.

« وكل عام ومعلمونا بألف خير »



فوكس جروب ينظم  
البطولة الأولى للشباب  
الأرثوذكسي في الأردن

صفحة ٦

الدكتور احسان حمارنة  
يرعى بطولة السباحة  
السنوية

صفحة ٥

مسابقة الياس نينو  
للتربية الروحية في  
عنجرة

صفحة ٤

فعاليات أرثوذكسية  
أردنية تزور جمهورية  
روسيا الإتحادية

صفحة ٣

# عيد الصليب الكريم المحيي

١٤ أيلول شرقي / ٢٧ أيلول غربي

الكنيسة هي جماعة المؤمنين وهي جسد الرب يسوع المسيح، وكما تألم المسيح قبل القيامة تألمت الكنيسة وعانت الكثير من الاضطهادات قبل أن تصبح لها حرية الحركة والتبشير في العالم.

قبل مجيء القديس قسطنطين الملك كانت الكنيسة تعاني من اضطهاد عظيم، حيث كان كل من يعترف بأنه مسيحي يعرض نفسه للإستشهاد. لكن عندما انشقت الإمبراطورية أصبح الملك قسطنطين ملكاً على الجزء الغربي للإمبراطورية حيث حاربه خصومه، لكنه انتصر عليهم بصلوات أمه المؤمنة القديسة هيلانة. وفيما كان يستعد لمواجهة خصومه في الحرب أبصر في السماء علامة الصليب في هيئة نورانية مع عبارة «بهذه العلامة تنتصر». فأخذ الصليب شعاراً ورفعته على بيارق جيشه وانتصر به. لذلك في معاهدة ميلانو عام ٣١٣ أمر الملك العظيم قسطنطين أن يوقف الاضطهاد ضد المسيحيين، وأعلن أن الدين المسيحي دين مسموح به في الدولة. عندها أخذ المسيحيون بينون الكنائس ويرفعون الصلبان فوقها. فقررت القديسة هيلانة أن تبحث عن الصليب المكرم، حيث وصلت إلى القدس وطلبت من البطريرك الأورشليمي مكاريوس أن يصلي كي يرشدها الرب إلى صليبه. أرشدها البطريرك إلى رجل يهودي خبير بالأحداث التاريخية، وبعد جهود الحفر المضني وجد ثلاثة صلبان في مكان خرب مليء بالقمامة والتراب، لكن الريحان كان يغطي تلك المنطقة (وذلك لأن اليهود بعد قيامة الرب ردموا القبر المقدس والوثنيون بنوا معبد الزهرة (فينوس) على الجبلية). قامت القديسة هيلانة بدفن قطع من الذهب في المكان حتى تحت الشعب على الحفر وتنظيف القمامة بحثاً عن الذهب. وبعد إخراج الصلبان طلبت القديسة هيلانة من البطريرك مكاريوس أن يصلي كي يظهر الرب الإله صليب المسيح، فأتوا بمريضة ووضعوا الصليب الأول

والثاني عليها فلم تشفى ولكن عندما وضعوا الصليب الثالث عليها شفيت في الحال. وللتأكد أتوا بميت ووضعوه على الصليب الأول والثاني فلم يقم ولكن عندما وضعوه على الصليب الثالث قام، فتأكدوا من أن الصليب الذي شفى المريضة وأقام الميت هو نفسه صليب المسيح. فقام البطريرك مكاريوس ورفع الصليب بكلتا يديه مباركاً به الشعب، فما كان من الشعب إلا أن صرخ بصوت واحد «يارب إرحم». بعد العثور على الصليب الكريم المحيي أقامت الكنيسة صلوات الشكر لله وبدأت الاحتفالات وأخبرت الملكة هيلانة ابنها قسطنطين بأن أشعلت ناراً على رأس كل جبل إلى أن وصل الخبر إلى أبناها في القسطنطينية. وبعد تلك الأحداث قامت القديسة هيلانة ببناء كنيسة القيامة.

في عام ٦١٤م انتصر الفرس على المسيحيين واحتلوا مدينة القدس بمساعدة اليهود وأخذوا الصليب معهم. قتل عندها أكثر من ستين ألف مسيحي. وفي عام ٦٢٩م انتصر الملك هرقل على الفرس وحمل الصليب المحيي وأعادته إلى كنيسة القيامة، وكان هذا في ٤ أيلول شرقي / ٢٧ أيلول غربي. لذلك يعتبر يوم عيد الصليب الكريم يوم صوم انقطاعي إحياءً لذكرى استشهاد المسيحيين. وكما يقول القديس بولس «أما نحن فنكرز بالمسيح مصلوباً، شكاً لليهود وجهالةً لليونانيين» (١كور ١: ٢٣-٢٤) ويقول أيضاً «أما أنا فحاشى لي أن أفتخر إلا بصليب ربنا يسوع المسيح» (غلا ٦: ١٤). وأيضاً «فإن كلمة الصليب عند الهالكين جهالة، أما عندنا نحن المخلصين فهي قدرة الله» (١كور ١: ١٨).

يعلنا الصليب الشجاعة، فالشهداء الأبرار والقديسون عبروا عن هذه الشجاعة في عيشهم حياتهم المسيحية ببطولة حيث حمل كل منهم صليبه وارتفع عليه كما ارتفع السيد.

لنحمل الصليب على أكتافنا متطلعين إلى المجد المعد لنا من الرب ومواجهين كل التحديات والصعوبات، ولا نفتخرن إلا بصليب المسيح الذي يليق به كل المجد إلى الأبد.

## طروبارية عيد الصليب

«خلص يارب شعبك وبارك ميراثك، وامنح ملوكنا المؤمنين الغلبة على البربر، وأحفظ بقوة صليبك جميع المختصين بك»

لجنة مدارس الأحد

## فعاليات أرثوذكسية أردنية تزور جمهورية روسيا الاتحادية

به حكومة المملكة الأردنية الهاشمية في إستضافة وإيواء اللاجئين السوريين ، كما أشادوا بالرعاية الملكية المستمرة والفعالة للمقدسات الإسلامية والمسيحية في القدس ، وبأجواء الأمن والاستقرار إضافة إلى الحريات العامة التي يتمتع بها أبناء الشعب الأردني في ظل القيادة الهاشمية .

و خلال اللقاء أشادت الشخصيات الروسية التي استقبلت الوفد بمستوى العلاقات الرفيعة التي تربط القيادتين وبالتعاون السياسي والإقتصادي المميز بين البلدين الصديقين وبإنطباع المسؤولين والشعب في روسيا الاتحادية عن جلالة الملك عبد الله الثاني خلال زيارته المتكررة لموسكو ، وبحضوره الدولي المتميز كرجل سلام معتدل ، حريص على تطور ونهضة الأردن .

ويشار إلى أن المجموعة حظيت بإستقبال حار من قبل من التقتهم من الجانب الروسي والذين أبدوا الرغبة الجادة بتبادل الزيارات والتعاون في كل ما من شأنه مصلحة الشعبين الصديقين .

قامت مجموعة من الاردنيين الأرثوذكس بزيارة سياحية الى جمهورية روسيا الاتحادية في الفترة ما بين ٢٢-٢٩/٩/٢٠١٥ ، زارت خلالها العديد من المتاحف والمؤسسات الثقافية والدينية في مدينتي سانت بطرس بيرغ وموسكو .

شملت الجولة زيارة مجمع الكرملين وعدداً من المتاحف والكنائس التاريخية في العاصمة موسكو ، كما زارت المجموعة متحف الأرميتاج والعديد من القصور والكنائس التاريخية في مدينة سانت بطرس بيرغ .

وقد تركت هذه الزيارات إنطباعاً لدى المجموعة حول عظمة روسيا وعراقة تاريخها في المجالات الثقافية والعمرانية والفنية كبلد له حضارة ممتدة في عمق التاريخ .

وخلال هذه الزيارة اجتمع وفد من المجموعة مع ممثلين عن مؤسسات المجتمع المدني الثقافية والتعليمية والبحثية والاجتماعية والشبابية في المدينتين ، الذين أشادوا بالدور الكبير الذي تقوم



## لجنة مدارس الأحد تقيم مسابقة الياس نينو للتربية الروحية في عنجرة

تحت رعاية السيد الياس نينو وبحضور مقرر لجنة مدارس الأحد السيدة أمل حداد أقامت جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية تجمعا روحياً في مركز عنجرة بإشرافهم وإطلاق «جائزة الياس نينو» الأولى لفئة الأعمار الإعدادي والثانوي التي تضمنت أجزاء محددة من كتاب «حياة السيدة العذراء - ينبوع الحياة تأليف الياس نينو»، حيث شارك فيها كل من المراكز التالية: عنجرة، جبل التاج، جرش، أبو نصير، الصريح، ماركا، الوهادنة، صافوط، ومركز الشميساني. وكان عدد المشاركين ثمانين طالبا وعشرين خادما وقد تضمن النشاط الفعاليات التالية:

- المشاركة بالقداس الإلهي • وجبتي الفطور والغداء • كلمة ترحيب من راعي الكنيسة قدس الأب جراسيموس طاشمان • كلمة راعي الحفل السيد الياس نينو • المسابقة وقد نُظمت على مرحلتين:

المرحلة الأولى: على المستوى الفردي وكانت عبارة عن أسئلة إنشائية وعددها عشرة.

**كان الفائزون بالمراكز الأولى الثلاثة على النحو الآتي :**

- 1- الفائز بالمركز الأول: مرخ عوني أيوب (مركز عنجرة).
  - 2- الفائز بالمركز الثاني: فكتوريا الجلدة (مركز جبل التاج).
  - 3- الفائزان بالمركز الثالث (بالتساوي): ميليا حداد (مركز جبل التاج) وسيلينا عدنان أيوب (مركز عنجرة).
- المرحلة الثانية: على مستوى المراكز وكانت عبارة عن أسئلة موضوعية وعددها عشرون سؤالاً.

**كانت المراكز الثلاثة الأولى الفائزة كالتالي :**

- 1- المركز الأول: مركز عنجرة
  - 2- المركز الثاني: مركز ماركا
  - 3- المركز الثالث: مركز الشميساني
- وفي نهاية الحفل قام راعي الاحتفال بتوزيع الهدايا على الفائزين بالمسابقة وهدايا تشجيعية لجميع المشاركين، كما قدم مركز عنجرة هدية تذكارية للسيد الياس نينو.



## بطولة السباحة السنوية

برعاية رئيس الهيئة الادارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية الدكتور احسان حمارنة وبحضور مدير المدرسة الأستاذ موسى ناجي شعبان نظم قسم التربية الرياضية البطولة السنوية في السباحة لطلبة المدرسة وبمشاركة واسعة من طلبة مدرستي الشميساني والأشرفية وبحضور أولياء الأمور . ساعد في تحكيم السباقات منسق الأنشطة عصام خوري ومعلمو التربية الرياضية خالد دخل الله، خالد عادل، مروة الطوال، جوليانا حداد، ريم مزاهرة، محمد الشعلان ومعن مزاهرة . وفي الختام قدم راعي البطولة الميداليات على الفائزين وهدايا تذكارية للمعلمين . أشرف على تنظيم البطولة منسق التربية الرياضية الأستاذ أيوب بطارسة .



## مؤتمر الأيدي الواعدة الحادي عشر

شارك فريق الأيدي الواعدة في المدرسة بمؤتمر الأيدي الواعدة الحادي عشر والذي أقيم في المخيم الدائم للشبيبة المسيحية في غمدان يومي السبت والأحد ٥-٦/٩/٢٠١٥ وبعنوان «أنا لوطني»، حيث اشتمل المؤتمر على عدد من المحاضرات والأعمال التطوعية . وفي نهاية المؤتمر سلمت صاحبة السمو الملكي الأميرة عالية الطباع حفظها الله الشهادات على المشاركين وعددهم ١٥ طالباً وطالبة .



## فوكس جروب Focus Group

### شرح القداس الالهي



قامت مجموعة فوكس جروب Focus Group التابعة لجمعية الثقافة والتعليم الارثوذكسية بتجمعها الثاني لنشاط شرح القداس الالهي بإستضافة قدس الأرشمنديت خريستوفوروس رئيس دير ينبوع الحياة في منزل المهندس جبران الشامي يوم السبت ٢٠١٥/٨/٨ بتجميع ٣٦ شخصاً من صبايا وشباب الرعية والشبيبات وعند انتهاء المحاضرة فتح الأب المجال للأسئلة

والاستفسارات ، وأبدى الشباب اهتمامهم من خلال تفاعلهم وطرحهم العديد من الأسئلة وطلبهم تكرار هذه التجمعات .

### بطولة فوكس للشباب الأرثوذكس لكرة القدم

نظمت مجموعة فوكس Focus Group التابعة لجمعية الثقافة والتعليم الارثوذكسية بطولة فوكس الاولى للشباب الأرثوذكسي في كرة القدم على الملاعب الخارجية لكرة القدم الخماسية بالنادي الأرثوذكسي / عبدون على مدار يومي الجمعة ٢٠١٥/٩/١٨ و ٢٠١٥/١٠/٢ بالفترة ما بين ٥-٩ مساءً بمشاركة ١٨ فريقاً من أنحاء المملكة كافة .

ابتدأت البطولة بحفل افتتاح ، يتقدمه صورة جلالة الملك المعظم حفظه الله و رعاه ، فالعلم الأردني ثم علم الجمعية فدخول الكشافة واستعراض الفرق ال ١٨ المشاركة ،

ابتدأ الافتتاح بعزف السلام الملكي من قبل كشافة ومرشدات عمان ثم كلمة لمنظمة البطولة مسؤولة مجموعة فوكس السيدة سهى الشامي ، ذكرت أهداف المجموعة ومنها تقديم خدمات لانباء الرعية والعمل على نهضة الكنيسة وتشجيع الشباب على الأنشطة الرياضية والاجتماعية في ربوع بلدنا الغالي تحت الرعاية الهاشمية أدامها الله .

وذكرت الأنشطة التي تم تنفيذها على ارض الواقع من قبل المجموعة والانشطة المستقبلية التي نصبو الى تنفيذها بالمستقبل .

ثم طلبت من المهندس إميل غوري أمين سر جمعية الثقافة والتعليم الارثوذكسية راعية الحفل بإطلاق إشارة البداية .



وفي نهاية اليوم تم تأهيل ٨ فرق للدوري النهائي

والذين سيلعبون ب ٢/١٠ الساعة ال ٥

شباب الحصن + شبابالزرقاء

شبيبة مرج الحمام +شبيبة عجلون

شبيبة جرش + كشافة صوفية

شبيبة ابو نصير +شبيبة عنجرة

وبالنهاية سيكون هنالك حفل ختام في تمام الساعة ٨

قام أطفال الروضة بالاحتفال بعيد الأضحى المبارك وقام خروف العيد بتوزيع الحلوى على الأطفال والتقاط صورة جماعية لكل مجموعة.

بمناسبة احتفالات الملكة بأسبوع الطفل العربي أقامت الروضة احتفالاً شارك فيه الأطفال بارتداء الملابس العربية وأداء الأناشيد والدبكات العربية وأخذ الصور التذكارية وتناول المأكولات والمشروبات الشعبية يوم الخميس ١٠/١٠/٢٠١٥.

قامت جميع مجموعات الروضة بزيارة ترفيهية إلى السيرك الروسي الاثنين ١٢/١٠/٢٠١٥.



أخبار المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني

## بطولة مديرية عمان الأولى لكرة الطاولة

فاز الطلبة التالية أسماؤهم في بطولة مديرية عمان الأولى لكرة الطاولة للمرحلة الأساسية الدنيا وهم: الطالب راجي عيسى ساعاتي وحصل على المركز الأول فردي. الطالبان سيف بشار قاقيش والياس احسان عنكي حصلا على المركز الأول زوجي.

رافق الطلبة أثناء البطولة الأستاذ معن مزاهرة ومنسق التربية الرياضية أيوب بطارسة. واسقبل مدير المدرسة الطلبة الفائزين وشكرهم على الانجاز.



## جمعية الثقافة والتعليم المدرسة الوطنية الأرثوذكسية

يهنئ رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة  
أبناءهم طلبة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية-الشميساني قد  
المشرفة التي أحرزوها في امتحان شهادة الثقافة العامة البريطانية لعام  
والتحقوا بالجامعات و بالتخصصات التي



قيس فارس حجارنة  
٢٩٦,٦



اميلي خالد الحجارنه  
٢٩٦,٩



علا اوس الحاج حسن  
٢٩٦,٩



رند سامر حداد  
٢٩٧,٣



ماريا جيب فركوچ  
٢٩٧,٦



عصام عدنان النجر  
٢٩٧,٦



رانا جابي بطنشون  
٢٩٥,١



غسان مازن زغلول  
٢٩٥,٥



فادي مخائيل وكيله  
٢٩٥,٦



فصي جاسر البقاين  
٢٩٥,٩



فيصل عصام العكشة  
٢٩٥,٩



مهند ماجد النجر  
٢٩٥,٩



نديم سهيل مزاهرة  
٢٩٣,١



نهس فادي جيار  
٢٩٣,٩



كريم اسامة غيشان  
٢٩٤,١



فادي زياد حدادين  
٢٩٤,١



سلاف سامي الهلسه  
٢٩٤,٣

هنيئاً للمدرسة الوطنية الأرثوذكسية ممثلة بإدارتها وهي  
الكرام مقدرين جهودهم المباركة وتعاونهم المستمر وعو



عطاء .. تطور .. تميز



Class of  
**2015**

## التعليم الأرثوذكسية كسبية / الشميساني

والتعليم الأرثوذكسية  
بم البرامج الأجنبية على النتائج  
عام ٢٠١٥ الحاصلين على معدل ٩٠٪ فما فوق  
ي اختاروها



فؤاد مازن هلسه  
٪٩١,١



نقولا رالد حيبيل  
٪٩١,١



انضوني عطالته هندبلق  
٪٩١,٣



ميالا عماد الفاخوري  
٪٩١,٥



زينه نادر سنداحه  
٪٩١,٥



طارق الياس حداد  
٪٩١,١



خالد ماجد الشامي  
٪٩٤,٥



كانيا ايليا سايبا  
٪٩٤,٥



راكان محمد الدبابه  
٪٩٤,٩



ديالا عصام الزريقات  
٪٩٤,٩



الياس سليم هندبلق  
٪٩٤,٩



سيرينا باسم مسعود  
٪٩٥,١



جود هاني الشوابكه  
٪٩٠,١



ساره فايز حتر  
٪٩١,٣



سوار عادل قسيسية  
٪٩٢,٤



جورج يوسف الحمارة  
٪٩٢,٦



زيد حسين البطيحي  
٪٩٣

نتها التدريسية على هذه النتائج وهنيئاً لأبنائنا الطلبة الناجحين ولأولياء أمورهم  
بدأً أن تظل المدرسة رافداً للمتميزين من أبناء أردنا الغالي

## جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الشميساني



يهنئ رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية  
جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية  
أبناءهم طلبة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية الشميساني قسم البرامج  
الأجنبية على النتائج المشرفة التي أحرزوها في امتحان شهادة الثقافة العامة  
البريطانية لعام ٢٠١٤



فارس هيثم جباره  
A١ - \*A٧



كاتي سامر نعيم  
A١ - \*A٧



فرح هشام جداوي  
A٧ - \*A٢



سمير ميخائيل نينو  
A٥ - \*A٤



زيد عبد سلامة  
A٤ - \*A٥



انتونيو كمال حزون  
\*A٩



كريستينا رفيق قسحاوي  
A٧ - \*A١



دالين وليد المطاوعة  
A١ - \*A٢



رفيان شريف ورده  
A٥ - \*A٣



بشار شفيق الحداد  
A٤ - \*A٤



لين امين عميره  
A٤ - \*A٤



مريانا جوني زيدان  
A٣ - \*A٥



جسيكا ابراهيم عبود  
A٥ - \*A٢



نور رائد الزيرقات  
A٤ - \*A٣



لارا محمد غنيم  
A٤ - \*A٣



أوستن حنا الكور  
A٤ - \*A٣



غالية نبيل حبابيه  
A٤ - \*A٣



طارق عبد الهادي الشخيلي  
A٤ - \*A٣



جود زباد الزبيدي  
A٥ - \*A١



كريستينا باسل كشك  
A٥ - \*A١



ساره محمد الزيون  
A٥ - \*A١



سلامة سامي هلسا  
A٤ - \*A٢



شادي ياسم مصاروة  
A٣ - \*A٣



سمير نبيل حبابيه  
A٣ - \*A٣

هنيئاً للمدرسة الوطنية الأرثوذكسية بإدارتيهما ومعلميهما على هذه النتائج وهنيئاً لطلبتنا المتميزين والناجحين ولأولياء الأمور الكرام مثنمين جهودهم المباركة وتعاونهم المستمر وعهداً أن تظل المدرسة رافداً للمتميزين من أبناء أردننا الغالي



كريستينا سهيل تلغراف  
A٣-°A٥



بيلار خضر الجوري  
A٣-°A٥



ميريه منذر العابودي  
A٢-°A١



قصي شادي عنتابي  
A٢-°A١



نالا نديم قعوار  
A٢-°A١



كريم رياض الدراوشة  
A٢-°A١



رافي سهيل عوده  
A٣-°A٤



داود فريد المصري  
A٣-°A٤



زين قسحاوي بيرثس  
A٢-°A٥



بولص فادي الفار  
A٢-°A٥



قاييز اياد عبد اللطيف  
A١-°A١



جود ايهم النجار  
°A٧



عمر راهي قعوار  
A٣-°A٣



جورج راهي فزع  
A٣-°A٣



زين اياد عبد اللطيف  
A٣-°A٣



يزيد رافع مشني  
A٣-°A٣



جواد كايد حدادين  
A١-°A٥



عامر محمد مهدي كمال  
°A١



ياسميننا راند حبش  
A٤-°A١



ماسه ناصر القدسه  
A٤-°A١



مهتد وائل السقا  
A٣-°A٢



سمي قسبان بيشارات  
A٣-°A٢



ديمه عماد الفاخوري  
A٣-°A٢



هاشم ماجد النجر  
A١-°A٤



إختارها: المهندس  
جايي فريد عوض

نفس العائلة النباتية كالننوع  
والريحان .  
ثانياً : في العام ١٩٥٠ ،  
معظم أصناف الموز في العالم  
انقرضت بفعل تأثير مرض  
باناما. معظم الموز المباع  
حول العالم اليوم هو من

- النسل الآسيوي والذي نجا من تأثير المرض .
- أكل الخضار والفواكه لا يؤثر على الوزن :
- جميع الخضار والفواكه قليلة السعرات الحرارية، لذلك ينصح الأطباء وخبراء التغذية بتناولها كوجبات خفيفة (سناك). ان تناول الخضار والفواكه بكميات مهما كانت كبيرة فانها لا تتراكم في الجسم ، لكن هنالك بعض الفواكه التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر ، فلا تكثر منها .
- البروكلي يحتوي على بروتينات أكثر من قطعة ستيك اللحم من غير دهون مشبعة وكوليستيرول .
- لذا، تستطيع أخذ احتياجاتك من البروتين مع أقل عرضة لأمراض القلب .
- لذلك فاذا أردت تقوية عضلاتك ، فان البروكلي هو الطعام المناسب لذلك .
- أكثر الخضار كرهاً لدى الناس أفضلها غذائياً:
- الملفوف الفزمي (Brussels sprouts) أو القرنبيط ، يتربع على عرش الخضار الأقل استمتاعاً عند الصغار وبعض الكبار أيضاً. وذلك لطعمه المر ورائحته الكريهة. لكنها من بين أحسن الخضار تغذية على الإطلاق .
- لا يحتوي على دهون أو كوليستيرول وسعرات حرارية. ويحتوي على كثير من الفيتامينات والمعادن . ومن المعيب أن تكون له هذه الصفات الحسنة التي لا تستطيع أن تحسن في المذاق شيئاً .
- قشر البرتقال مدهش للغاية :
- ذكرنا سابقاً بأن بعض قشور الفاكهة يمكن أن تكون مفيدة أكثر من الفاكهة نفسها. يحتوي قشر البرتقال ء أمثال الألياف الموجودة في الفاكهة نفسها ، ويحتوي أيضاً مواد ضد الأكسدة أكثر بكثير من قلب البرتقالة. العقبة الوحيدة هي ايجاد طريقة لأكلها. يمكن أكله بعد تجفيفه أو اضافته للحلويات أو خلطه مع الزبادي والعصائر .

# المعلوماتية من صفحات الأنترنت

## حقائق صحية للخضار والفواكة

- معظم الناس يأكل الخضار والفواكة يومياً . وكانت جزءاً من نظامنا الغذائي منذ فجر التاريخ. نأكلها نيئة، مطهوه، مفرزة ونشرب عصائرها ونضيفها الى جميع أنواع الطعام الذي نأكله. ومع هذا فان هنالك حقائق نجهلها عن الخضار والفاكهة يمكن أن تكون مفيدة ومهمة للمعرفة :
- لا تتناول الجريب فروت مع الأدوية :
- ان فاكهة الجريب فروت من ضمن الفواكه الأكثر افادة للجسم ، مع أنها قد تكون مؤذية عند أخذها مع بعض الأدوية، كأدوية الضغط والكوليستيرول .
- المواد الكيماوية في الجريب فروت تعمل ردة فعل مؤذية مع الكيماويات داخل الأدوية ، يمكن أن تؤدي ( لا سمح الله ) الى الموت . اذا كنت تأخذ الأدوية بشكل منتظم ، انتبه الى ضرورة استشارة الطبيب قبل شرب أو أكل أي كمية من الجريب فروت .
- الخضار والفاكهة تحتوي على كثير من الألياف: وجود الألياف تجعل حركة الأمعاء منتظمة ، تساعد على خفض الكوليستيرول ، ضبط السكر في الدم، وتجعلك تشعر بامتلاء المعدة لفترة أطول . حتى لو لم تكن محتاجاً الى الفيتامينات فإن المعادن والعناصر المفيدة الأخرى في الخضار والفواكه تبقى الأفضل لصحة الإنسان .
- قشور الخضار والفواكه هي الأفضل عادة :
- في كثير من الخضار والفواكه كالجزر ، التفاح ، الخيار ، فان نسبة عالية من المغذيات موجودة في القشرة . فعندما تقشرها فأنت تستغني عن فوائد مغذية . لكن انتبه الى ضرورة غسل الخضار والفواكه جيداً بالماء قبل أكلها .
- الموز فاكهة مدهشة :
- حقيقتان لا تصدق كنا نجهلها عن هذه الفاكهة اللذيذة (مصدر البوتاسيوم والفيتامينات) وهي:
- أولاً : ان الموز من فصيلة الأعشاب وتنتمي الى

## صرير الاسنان



الدكتور  
عودة السلطان

الجنسين ويصيب الشباب والصغار أكثر من المتقدمين بالعمر.

المضاعفات: قد يعرض إستمرار الحالة الأسنان وخاصة المينا الى أضرار بالغة ككسر السن او المينا او تاكله وتفتته، كما قد يؤدي الى تخلخل الاسنان و الى

آلام مزمنة في عضلات الوجه والرقبة والكتف. وقد يصاحب ذلك طنين الاذن ومعاناة كبيرة في مفصل الفك الصدغي ومحدودية حركته كما قد يؤدي في بعض الحالات النادرة الى اختلالات في الرؤيا

العلاج: تتنوع وسائل المعالجة كالاتي:

١- في العيادة السنية، حيث يقوم طبيب الاسنان بمعالجة الحشوات والتشوهات وأية أمراض واختلالات سنية، وكذلك الجسور غير الملائمة، وقد يصف الطبيب جبيرة سنية تعمل على ابعاد الفك العلوي عن الفك السفلي حيث تمنع الاحتكاك بين الاسنان حيث يقوم المريض بوضعها بين الفكين اثناء النوم.

٢- في عيادة الطب النفسي، وذلك للعمل على التخلص من التوتر العصبي والنفسي وتعليم المريض تقنيات واساليب الاسترخاء، وذلك بتخفيف الضغوط النفسية والاجتماعية وضغوط العمل ومعالجة القلق والتوتر النفسي بالعلاج الدوائي.

٣- العمل على تجنب تناول وتعاطي المخدرات او الكحول والتخفيف من تعاطي النيكوتين والكافيين. قد يحدث الصرير في أي مرحلة من مراحل النوم، ولكن يزيد في المراحل الاولى والثانية ويقل في المراحل الثالثة والرابعة وكذلك في النوم العميق.

لا يدرك معظم المصابين ولا يشعرون بالأسباب والأعراض التي تحصل الا في فترة او مرحلة متاخرة، واكثر الحالات تكتشف صدفة في عيادة طب الاسنان من خلال الفحص الروتيني او عن طريق الشخص المرافق للمصاب في الغرفة كالزوجة او الاخ او الوالدين او زميلة في العمل.

حركة شد لا إرادية بطبق الاسنان في الفكين على بعضهما البعض او احتكاكها ببعضها البعض بشدة مما يحدث صوتا يسمى بصرير الاسنان. يحدث الصرير أو هذا الصوت أثناء النوم، ولكن قد يحدث اثناء النهار عند البعض وهم مستيقظون وخاصة أولئك الاشخاص الذين يقومون بقضم وأصابع اليد. وتبلغ نسبة صرير الاسنان حوالي ٨ - ٢٠ ٪ من الناس.

الاسباب: هناك عدة اسباب لصرير الاسنان.

١- اسباب عضوية كأعراض اللثة وعدم توازن الأسنان بين الفكين أو تشوهات في الفكين والاسنان مثل الحشوات السنية والتاج والجسور غير الملائمة في الاسنان.

٢- العامل النفسي وهو العامل الاساسي مثل :-

١- الاجهاد والضغط العصبي ب - الامراض النفسية المزمنة والحادة ج- المشاعر المكبوتة والمخاوف ومشاكل الحياة اليومية مثل القلق والاحباط والألم د - الإدمان على الكحول والمخدرات وإستهلاك كميات عالية من النيكوتين والكافيين ه - اضطرابات النوم كالشخير و - الصداع النصفي أو الشقيقة

٣ - العامل الوراثي حيث يلعب دورا هاما وهو أكثر شيوعاً لدى الطفل الذي يعاني أحد والديه من مشكلة الصرير.

الاعراض : يلاحظ في الكثير من الأحيان أن الشخص المصاب بالصرير لا يدرك حدوث الصرير معه، ولكن مع الوقت يشعر الإنسان بالألم أثناء حركة الفكين وذلك عند تناول المأكولات والمشروبات باردة كانت أم ساخنة، وعند تناول الحلويات والحوامض وحيث يشعر بالصداع والم في المفصل الصدغي وخاصة امام فتحة الاذن، وألم عضلات المضغ عند زاوية الفك الأسفل، وأحيانا سماع صوت فرقة عند فتح الفم وإغلاقه، وقد يجد صعوبة في فتح الفم وإغلاقه، وقد يصاحب ذلك آلام مبهمة في الرأس والرقبة. يحدث هذا الإضطراب صرير الأسنان في كلا



اختارتها: سبتا غاوي

ثريا. « فبدأ الملايين من الناس الطامحين بالثراء يتوافدون ويرسلون دولارا واحدا إلى صندوق البريد، فما هي إلا أيام حتى حصد الملايين من الدولارات وأصبح واحدا من أكبر الأثرياء. وبعدها وضع اعلانا آخر بعد حصوله على الملايين، فكتب عنوانا « هكذا تصبح ثريا » و شرح طريقته التي إتبعها، و طلب من الناس أن يقلدوه. وبعد الاعلان.. قام الناس برفع القضايا عليه في المحاكم، ولكن كان رد المحكمة عليهم فيه نوع من الاستهزاء في المقولة الشهيرة التي تنصف ذلك الرجل صاحب العقلية الفذة «القانون لا يحمي المغفلين.»

## «القانون لا يحمي المغفلين»

يحكى انه كان يوجد رجل يعيش في الولايات المتحدة الأمريكية و قد كان فقيرا جدا لدرجة ان حالته يرثى لها من شدة الفقر. و في أحد الأيام خطرت بباله فكرة، و لكن لم تكن فكرة عادية بل كانت فكرة ملؤها الدهاء و المكر و التي من شأنها أن تغير حياته و تقلبها رأسا على عقب. فقد قرر ان يضع في الصحف الامريكه اعلانا جاء فيه «إن أردت أن تكون ثريا فأرسل دولارا واحدا فقط إلى صندوق البريد رقم:.....، وسوف تكون

أخبار المدرسة الوطنية الأثوذكسية / الشميساني

## مسابقة الرسم بنك القاهرة عمان



فاز الطلبة التالية أسماؤهم في مسابقة الرسم التي نظمتها بنك القاهرة عمان باحتفال الثلاثاء ٢٠١٥/٩/٨ بإشراف المعلمتين ريما بعاره وديمة قاقيش وكانوا من ضمن العشرين الأوائل وهم:  
الفئة الأولى: جويل أبو جابر/ الصف ٢  
الفئة الثانية: ياسمينا شداد/ الصف CP/C ٣  
الفئة الثالثة: ناديا نجمة/ الصف ٨  
الفئة الرابعة: كريم مسلم/ الصف العاشر

## مسابقة رسم بلغاريا

فاز الطلبة التالية أسماؤهم في مسابقة رسم بلغاريا وحصلوا على شهادات تميز بإشراف المعلمتين ريما بعاره وديمة قاقيش وهم: جويل عطالله/ الصف ١١ أدبي، هيلين مرعشليان/ الصف ١١ علمي، راية هوارى / الصف CP/D ٣، علما بأن مدرستنا الوحيدة الفائزة من الأردن.

## 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

## المعطي المسرور يحبه الله

يتقدم رئيس وأعضاء الهيئة الادارية بالشكر الجزيل للمتبرعين كافة على تبرعهم السخي

تبرعات شهر 09/2015

الاسم	المبلغ	الغاية
فاعل خير	1050.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
ابناء يوسف الكور	700.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
ليث عقل البلتاجي	1135.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
دير السيدة العذراء /بنبوع الحياه	1000.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
فاعل خير	470.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
شركة الاعتماد لخدمات التامين	470.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
فاعل خير	600.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
قسطندي فواد يعنم	1200.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
فاعل خير	200.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
لجنة سيدات كنيسة البشاره العبدلي	250.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
سعاد عميره	200.000	تبرع لصندوق الطالب الفقير
فاعل خير	200.000	تبرع اعانات شهرية
فاعل خير	1000.000	تبرع غايية محددة عن شخص معين
كنيسة القديسين قسطنطين وهيلانه/مرج الحمام	250.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
لجنه المحبة	2000.000	تبرع غايية محددة عن طلاب مدرسه
هانتي سالم قافيش	100.000	تبرع لصندوق التكافل
شركة الشرق الاوسط لتمويل المشاريع	300.000	تبرع للشبيبة النسائية
مصانع الدهانات الوطنية	150.000	تبرع
النياس شفيق نينو	500.000	تبرع/مسابقة النياس نينو
المجموع	11775.000	

### أحرر التحازي

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 القبتي بوفاة المرحوم نايف نخلة القبتي زوجته المرحومة رينيه نحاس وشقيق المرحومين جورج وتوفيق وسلطانة وتعزية خاصة للسيدة نازي القبتي الصايغ بوفاة عمها.
  - آل جبران و آل سيدناوي وآل خميس وآل غزال بوفاة المرحوم جبرائيل ميشيل جبران «جابي جبران» زوجته السيدة فيرا جليل خميس ووالد جيرالدين تعزية خاصة للسيدة فيرا عضو اللجنة الاجتماعية بوفاة زوجها.
  - آل عبد ربه وحمولة الشامسة بوفاة المرحومة ميلاده تريز عبد ربه والدة الزميلة نيفين عبد ربه من المدرسة الوطنية الارثوذكسية / الشميساني ، تعزية خاصة للزميلة نيفين بوفاة والدتها.
- لهم الرحمة جميعاً . . . . الرب أعطى والرب أخذ فليكن اسم الرب مباركاً .

# من أقوال السيّد المسيح له المجد

اختارها : الياس شفيق نينو

«كي لا يتزعزع أحدٌ في هذه الضيقات». فإنكم أنتم تعلمون أننا موضوعون لهذا»

(اتسالونيكي ٣:٣)

تفسيرها

الحياة مملوءة بالضيقات ولا يخلو منها إنسان ، وما يتحقّق منها لا يتمّ اعتباطاً وإنما بسماح إلهي ، سبق فأكدّه لنا الرسول ، فالصليب والتجارب والالام أمور ضرورية مرتبطة بالإيمان وهي الطريق الذي يؤهلنا للملكوت السماوي ، والذي يدعو الربّ يجتازها باستقامة «لندع الرب وهو لا يدعنا نجرب فوق ما نحتمل ، بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ» (اكو ١٠:١٣) .

الضيقة هو مجالنا للربح وليس للخسارة «وليس هذا فقط بل نفتخر بالضيقات عالمين ان الضيق ينشئ صبراً والصبر تزكية والتزكية رجاء والرجاء لا يخزي لأن محبة الله قد انسكبت في قلوبنا بالروح القدس المعطي لنا» (رو ٥:٣-٥) فالضيقة للذي عنده إيمان يزيده إيماناً ويشعل الرجاء الذي له في الله والمسيح والملكوت ، وهكذا يزداد توقداً ونوراً وصفاء . والقديس بولس الرسول يعلن سروره بالضيقات فيقول «لذلك أسرّ بالضعفات والشنائم والاضطهادات والضيقات لاجل المسيح ، لأنني حينما أنا ضعيف (بنفسي) فحينئذ أنا قوى بالمسيح» (٢كو ١:١) ، كما سبق وقال الرب يسوع المسيح «في العالم سيكون لكم ضيق ، ولكن تقوا: أنا قد غلبت العالم» (يو ١٦:٣٣) .



أما سلاح الاحتمال والصبر على الضيق فهو التواضع .

الاخراج الفني

والطباعة

مطبوعة رفيدي



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 وحرير

اللجنة

الثقافية

عطاء.. تطور.. تميز

