

"تعالوا يا مباركي أبي رثوا الملكوت المعد لكم منذ تأسيس العالم.

لأنني جعت فأطعمتموني، عطشت فسقيتموني"

متى الاصحاح ٢٥:٣٤



فَرِحِينَ فِي الرَّجَاءِ، صَابِرِينَ فِي الضِّيقِ،

مُواظِبِينَ عَلَى الصَّلَاةِ

بمناسبة معونة الشتاء

« من يرحم الفقير يقرض الرب » أمثال ١٩ : ١٧



قدس الإيكونومس
قسطنطين قرمش

عربانيين ومعتازين للقوت اليومي، فقال لهما أحدكم إمضيا بسلام، إستدفيًا واشبعا ولكن لم تعطوهما حاجات الجسد فما المنفعة، هكذا الإيمان أيضا إن لم يكن له أعمال، ميت في ذاته.»

خلاصة القول: فإنه في يوم الدينونة العامة سنحاسب على ما نقدمه لأخوة المسيح من الفقراء والمساكين والمستضعفين والمرضى والمساجين من رعاية مقرونة بالإيمان. لهذا، وفي هذه المواسم التي كثر فيها عدد المشردين واللاجئين والبؤساء والمحتاجين والفقراء والمهجرين نتيجة الحروب الأهلية التي تجتاح عالمنا العربي، بالإضافة إلى العدوان المستمر على أراضينا المقدسة في القدس وغزة وفلسطين نتيجة الأطماع الصهيونية منذ قرن من الزمن، فإنه يتوجب علينا أن نكثف جهودنا ونبذل من أموالنا للتخفيف من بؤس أخوتنا في الإنسانية دون تفرقة أو تمييز عن طريق أعمال الرحمة الجسدية والروحية لنستحق قول السيد: « تعالوا يا مباركى أبي رثوا الملكوت المعد لكم منذ إنشاء العالم. وكونوا رحماء كما أن أباكم هو رحيم. وليعوض الله عليكم عوض الواحد ثلاثين وستين ومائة والآخرة ملكوت السموات. آمين.»

يقول الرب في إنجيل متى الإصحاح ٢٥: ٣٤ في يوم الدينونة العامة، للذين على يمينه: «تعالوا يا مباركي أبي رثوا الملكوت المعد لكم منذ تأسيس العالم. لأنني جعت فاطعمتموني، عطشت فسقيتموني، كنت غريبا فأويتموني، عريانا فكسوتهموني، مريضا فزرتموني، محبوسا فأتيتم إليّ. فيجيبه الأبرار حينئذ قائلين. يا رب متى رأيناك جائعا فأطعمناك، أو عطشانا فسقيناك، ومتى رأيناك غريبا فأويناك، أو عريانا فكسوناك، ومتى رأيناك مريضا أو محبوسا فأتيننا إليك، فيجيب الرب ويقول لهم « الحق أقول لكم: بما أنكم فعلتموه بأحد أخوتي هؤلاء الأصاغر فبي فعلتم.»

ثم يقول أيضا للذين على يساره : « اذهبوا عني يا ملاعين إلى النار الأبدية المعدة لإبليس وملائكته، لأنني جعت فلم تطعموني، عطشت فلم تسقوني، كنت غريبا فلم تأوونني، عريانا فلم تكسوني، مريضا ومحبوسا فلم تزوروني. حينئذ يجيبونه هم أيضا قائلين: يا رب متى رأيناك جائعا أو عطشانا أو غريبا أو عريانا أو مريضا أو محبوسا ولم نخدمك، فيجيبهم قائلا: «الحق أقول لكم: بما أنكم لم تفعلوه بأحد هؤلاء الأصاغر فبي لم تفعلوا.» فيمضي هؤلاء إلى عذاب أبدي والأبرار إلى حياة أبدية.

ويقول يعقوب الرسول، أول أسقف على أورشليم، في رسالته إصحاح ٢ عدد ١٥ « إن كان أخ وأخت



الحصاد

زرعوا فأكلنا ونزرع فيأكلون



د. احسان حمارنة

يتم العمل على تفعيل التواصل مع الخريجين ليكون لهم الدور الريادي المستقبلي في خدمة الجمعية والمدرسة. ومن هذا المنطلق قامت مجموعة من الخريجين بتنظيم

احتفال كبير في المبنى الثقافي الرياضي لجمع شمل العديد من الخريجين لاقى استحسان الجميع. المبنى الثقافي الرياضي الذي يضم اثنتين من القاعات الكبيرة التي تعتبر وبحق من أفضل القاعات الموجودة بالعاصمة عمان والتي تم البدء باستثمارها للمناسبات المختلفة وبما لا يتعارض مع احتياجات المدارس. كما قامت الجمعية بالتواصل مع هندسة المرور التابعة لأمانة عمان بغرض تعديل اتجاهات حركة السيارات بالمنطقة المحيطة بمدرسة الشميساني والمبنى الثقافي الرياضي لضمان انسيابية حركة السيارات فيها. مسيرة العطاء تتواصل عاما بعد عام عبر معونة الشتاء والتي يزداد أعداد العائلات المستفيدة منها والتي يشارك فيها الطلبة لنشر روح المحبة والعطاء والتكافل المجتمعي بمساعدة العائلات الأقل حظا والتي هي مسؤولية مجتمعية عامة. هذه هي حال جمعيتكم الرائدة، جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية، والتي تتطلع وتأمل بالمشاركة والتواصل من جميع الغيورين عليها لمواصلة مسيرة العطاء والمحبة. مع جزيل شكرنا وتقديرنا لجميع أعضاء الهيئة العامة وأعضاء اللجان الذين يقدمون كل الجهد وبلا كلل لتحقيق الأهداف السامية التي قامت عليها جمعيتكم، جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية.

هذا القول يمثل بحق تاريخ جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية منذ تأسيسها وحتى يومنا هذا، تاريخ الإنجازات والعطاء المتواصل حيث عملت الهيئات الإدارية المتعاقبة لتحقيق رؤى الجمعية بخدمة المجتمع المحلي وذلك بالبناء لبنة فوق لبنة و بروح العطاء والمحبة والعمل الجماعي والخدمة العامة لتعظيم الإنجازات المتراكمة عاما بعد عام مع تنحية المصالح الشخصية عن العمل العام الهادف لخدمة الوطن والمجتمع.

على المستوى التعليمي تحقق المدارس الوطنية الأرثوذكسية النجاح تلو النجاح مع الارتقاء بالمستوى الأكاديمي والأنشطة المساندة لمدارسنا مع تكريم الطلبة المتفوقين عاما بعد عام. كما وتقوم الجمعية بالعمل على متابعة أساليب التربية والتعليم الحديثة والتقنيات المتطورة في الغرف الصفية لما فيه مصلحة الطلبة مع استقطاب المعلمين المؤهلين ذوي الخبرة بالإضافة إلى تحسين البنية التحتية بالمدارس والرياض.

وعلى مستوى عمل الجمعية تم خلال هذه الدورة الانتهاء من تحديث النظام الأساسي للجمعية والذي سيتم عرضه على الهيئة العامة الغير العادية القادمة لمناقشته وإقراره. كما يتم حالياً العمل على إنجاز المخطط الشمولي وتنظيم أرض أم الكندم للبدء بتنفيذ بعض المشاريع الخدمية والاستثمارية كإنشاء مدرسة جديدة والتي ستكون نقطة مضيئة جديدة تضاف إلى سلسلة الإنجازات التاريخية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية.

الإرث في الكنيسة



والمشاركين أجاب فيه المشاركون على جميع أسئلة واستفسارات الحضور، وطلب الحضور، وللفادة العامة، عقد ندوات أخرى تعالج مواضيع تهم المسيحيين. وفي نهاية الندوة قدمت السيدة نهى شنودة نائب رئيس الهيئة الإدارية درعا للأب سمعان خوري ودرعا للشماس عماد حجازين، كما وقدم المهندس إميل الخوري درعا للأستاذ المحامي يعقوب الفار. كما تم التقاط الصور التذكارية وتقديم الضيافة للحضور.



أقامت لجنة الشبيبة الاجتماعية ندوة ثقافية بعنوان «الإرث في الكنيسة» الأحد ٢٩/١٠/٢٠١٧. حضر الندوة أعضاء الجمعية وأصدقائها من آباء ونواب ومحامين وأعضاء شبيبات مختلفة وغيرهم.

تحدث في الندوة الأب سمعان خوري / عضو المحكمة الكنسية للروم الأرثوذكس وراعي كنيسة الحصن عن مفاهيم لاهوتية وعقائدية تتعلق بالإرث والمساواة.

وتحدث الشماس عماد حجازين عضو المحكمة الكنسية اللاتينية عن مفهوم الإرث في الكتاب المقدس بعهديه القديم والجديد.

وتحدث المحامي الأستاذ يعقوب الفار عن تاريخ الإرث في الكنيسة وقدم نظرة تاريخية وقانونية للإرث.

أدارت الندوة المحامية الأستاذة فادية نصر. وقد دار حوار بناء وإيجابي بين الحضور



مجموعة من شباب الجمعية يشاركون بالمهرجان العالمي في سوتشي / روسيا

حضره أكثر من ٢٥٠٠٠ مشارك من ١٨٥ دولة، ولقد انضم شباب الجمعية المشاركون إلى العديد من الفعاليات والنشاطات والندوات والتي ركزت على التضامن مع الشعوب وفي مقدمتها الشعوب العربية ضد كافة أشكال التطرف والإرهاب والعنصرية والصهيونية.



شاركت مجموعة من شبيبة الجمعية في المهرجان العالمي التاسع عشر للشباب والطلاب والذي انعقد في الفترة ١٤-٢٢/١٠/٢٠١٧ في مدينة سوتشي روسيا على ساحل البحر الأسود. انعقد المهرجان تحت شعار «السلام والعدالة الاجتماعية والتضامن مع الشعوب»، ولقد



أخبار المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الأشرافية

افتتح السيد جورج مشحور عضو الهيئة الإدارية معرض الكتاب الذي إقيم في ٢٥/١٠/٢٠١٧ بعنوان «نحو جيل قارئ» في قاعة المدرسة .



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

- الاستاذ صليبا إسماعيل وزوجته السيدة مها حناوي بمناسبة إكليل إبنتهم رمز صليبا إسماعيل على السيد زين فؤاد نشيوات بتاريخ ١٨/٨/٢٠١٧
- السيد زهير نصار وزوجته السيدة سوزان غاوي بالحفيدة ليا لإبنتهم لارا بتاريخ ١٠/١٠/٢٠١٧
- المهندس باسم كامل حمارنة بتخرج نجله توما وحصوله على درجة البكالوريوس هندسة عماره من الجامعة الألمانية الأردنية الفوج التاسع ٢٠١٧ .
- السيد جورج الياس خوري بمناسبة الخطوبة على الأنسة رنا مخامرة بتاريخ ٣/١١/٢٠١٧ .

حفل تكريم الطلبة المتفوقين

عشر الذين حصلوا على المراكز الثلاثة الأولى. ووزعت الشهادات التقديرية والجوائز على الطلبة المتفوقين في امتحان اللغة الفرنسية Delf. وقد بدى الحفل بكلمة لمديرة المدرسة رحبت فيها بأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية وبالحضور من الأهالي، وهنأت المتفوقين. ثم ألقى رئيس الجمعية كلمة توجيهية حث فيها الطلبة على الإجتهد والتميز في جميع المجالات، وهنا المتفوقين. بلغ عدد الطلبة المكرمين ثلاثة وستين طالبا وطالبة.

كرمت جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية، بحضور رئيس الجمعية الدكتور إحسان حمارة وأعضاء الهيئة الإدارية ومديرة المدرسة السيدة مي القسوس والهيئة التدريسية وحشد من أولياء أمور الطلبة المتفوقين أكاديميًا حيث تم توزيع الشهادات التقديرية والمكافآت المالية على المتفوقين في امتحان شهادة الثانوية العامة وامتحان شهادة الثقافة البريطانية السبت الموافق ٢٠١٧/١٠/١٤. كما وزعت شهادات التميز والمكافآت المالية على طلبة الصفوف من السادس وحتى الحادي



بطولة السباحة السنوية

وبحضور أولياء الأمور الجمعة ٢٠١٧/١٠/٦. وفي الختام سلّم راعي البطولة الميداليات على الفائزين وهدايا تذكارية للمعلمين، أشرف على تنظيم البطولة منسق التربية الرياضية أيوب بطارسة ومعلمو التربية الرياضية.

برعاية رئيس الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية الدكتور إحسان حمارة وبحضور مديرة المدرسة مي القسوس نظم قسم التربية الرياضية البطولة السنوية في السباحة لطلبة المدرسة وبمشاركة واسعة من طلبة مدرسة الشميساني والأشرفية



تحت رعاية رئيس جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية الدكتور إحسان حمارنه احتفلت المدرسة الوطنية الأرثوذكسية / الأشرافية السبت ١٤/١٠/٢٠١٧ بعيد الصليب المكرم، وقام قدس الأرشمندريت أثناسيوس قاقيش بالصلاة وإعطاء البركة على جميع الحضور، كما رحبت مديرة المدرسة الدكتورة ميسون عكروش بجميع الحضور متمنية من الرب أن يحفظهم ويجعل كل أيامهم مباركة من الرب يسوع المسيح.



رعت السيدة نهى شنودة نائب رئيس جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية حفل تكريم الطلبة المتفوقين حيث تم توزيع شهادات التقدير والحوافز على الطلبة المتفوقين عن العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧ السبت ٧/١٠/٢٠١٧



سّلمت السيدة نهى شنودة نائب رئيس جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية شهادات الدلف على الطلبة المستحقين.

مع السيدة استرا كفلكنتي أبو جمرة

دوسلدورف/ألمانيا حيث حصلت على شهادة عليا في مجال رياض الأطفال. ثم عملت سنة واحدة في بيروت، وبعدها عدت إلى دمشق حيث عملت مع المدرسة الأميركية للجاليات الأجنبية معلمة للصف الثاني الابتدائي. وفي عام ١٩٦٦ انتقلت مع زوجي إلى الأردن ولم أمارس أي عمل بعد ذلك حتى عام ١٩٧٦ عندما التحق ابني هاني في روضة وهبة تماري. وفي ذلك العام التحقت للعمل في الروضة كمعلمة حتى عام ١٩٨٦ عندما استلمت مهام إدارة الروضة خلفا للمديرة السابقة السيدة سهيلة حدادين، وبقيت على رأس عملي لغاية العام ١٩٩٧.

• هل لك أن تحدثينا عن أهم الإنجازات التي تحققت للروضة خلال تلك الفترة.

بداية أحب أن أتحدث عن مرحلة البدايات من عملي بالروضة حيث كنا جميعا نعمل بروح الفريق الواحد وضمن إمكانيات بسيطة ومتواضعة من حيث وسائل التصوير والطباعة وغير ذلك. كذلك أذكر في تلك الفترة أنني اقترحت توحيد الوجبة المدرسية

كانت جلسة ممتعة حقا جمعتنا مع هذه السيدة الفاضلة وعائلتها الكريمة حدثنا خلالها عن تجربتها وعملها كمعلمة ومديرة لروضة وهبة تماري طوال واحد وعشرين عاما متتالية حيث تحققت إنجازات متعددة بفضل متابعتها وإشرافها على كافة الأمور الهادفة إلى الإرتقاء بالروضة على المستويات كافة.

• نرجو أن تحدثينا عن سيرتك الذاتية.

من مواليد القدس عام ١٩٣٨ حيث كان والدي روبرت كفلكنتي مفتش معارف في حكومة الانتداب البريطاني ووالدتي اليانور حداد. تزوجت من السيد حنا أبو جمرة عام ١٩٦٤ في دمشق ولدينا ولدان: رندة زوجة الياس منصور وهاني زوجته سيتا تتونجيان وكلاهما خريجا المدرسة الوطنية الأرثوذكسية/ الشميساني، ولدينا ثلاثة أحفاد، غسان وزويا و مريانا. بدأت دراستي الابتدائية في مدرستي مار يوسف وشمدت/ القدس، حيث هاجرنا إلى دمشق عام ١٩٤٨ وعمل والدي أستاذًا للغة الإنجليزية في جامعة دمشق. وبعدها أكملت دراستي في مدرسة اللايبك الفرنسية، ثم سافرت إلى





- استحداث طريقة جديدة لتعليم الأحرف والأرقام عن طريق اللعب.

- تنمية مهارات التعامل بين الأطفال للتواصل وحل المشكلات.

- التعليم عن طريق التعرف على البيئة المحيطة بالأطفال.

وخلال عملي بالروضة أذكر أننا كنا نحتفل مع الأطفال بعيد الميلاد المجيد بإقامة حفل مميز يحضره أولياء أمورهم كافة. وفي أحد السنوات شاركنا هذا الاحتفال السنوي رئيس الجمعية المهندس فؤاد فراج ومعه رئيس بلدية الناصرة الذي كان في زيارة إلى الجمعية والمدارس آنذاك.

• ما رأيك بالوضع الحالي لروضة وهبة تماري؟

حدثت تطورات جديدة الآن من حيث تحديث كافة المرافق الداخلية وزيادة عدد الصفوف التي تضم حاليا ١٢ شعبة بستان وتمهيدي بسبب الأعداد المتزايدة للأطفال الملتحقين بالروضة مما استدعى زيادة عدد المعلمات وتحديث الألعاب الداخلية وإقامة منطقة ألعاب خارجية جميلة في منطقة الحديقة بالإضافة إلى تحديث مدخل الروضة وإنشاء

للأطفال بحيث يتناول الجميع داخل الغرف الصفية نفس الوجبة والتي كانت تحضر بطريقة مدروسة بحيث تحتوي على كافة العناصر الغذائية الجيدة والمفيدة للأطفال. من أهم الإنجازات التي تحققت بفضل جهود المرحوم المهندس فؤاد فراج رئيس الجمعية الذي كان يتابع أمور الروضة ويلبي كافة متطلباتها:

- بناء طابق ثان للروضة عام ١٩٨٦ وتوسعة المنطقة الداخلية في الطابق الأرضي عام ١٩٩١ حيث نتج عن ذلك استحداث مكتبة أطفال وغرفة دراما وغرفة موسيقى ومسرح خارجي بالإضافة إلى مدينة السير لتعليم الأطفال قواعد المرور والإشارات الضوئية حيث أنجز هذا المشروع الهام بالتعاون مع أمانة عمان الكبرى ومركز هيا الثقافي.

- تعليم الموسيقى للأطفال باستعمال الآلات الإيقاعية حيث كان لمعلمة الموسيقى دور هام في تعليم الأطفال بأسلوب حديث ومشوق.

- إدخال مادة تنمية مواهب الأطفال وقدراتهم الغير المنهجية.

آخذين بعين الاعتبار اختلاف الأجيال والمتطلبات والبرامج التعليمية التي يجب الالتزام بها حاليا. إنني على ثقة تامة بأن البرنامج المتبع حاليا خاصة مع وجود الاتفاقية مع مجلس المدارس الدولي CIS والحصول على شهادة الاعتمادية الدولية المعمول بها حاليا فإن البرامج المتبعة في الروضة سوف تنهض بمستواها التعليمي لتبقى متميزة على جميع رياض الأطفال الأخرى. وفي الختام فإنني أتطلع أن يستمر عطاء الروضة لتبقى على الدوام صرحا يحتذى به يؤسس لجيل واعٍ متقدم مميز يخدم مجتمعنا وبلدنا.

وفي نهاية هذا اللقاء الممتع شكرنا السيدة استرا على إتاحة الفرصة للحديث معها حول سيرتها الذاتية وإسهاماتها التعليمية متمنين لها الصحة والعافية مع أفراد عائلتها الكريمة الذين غمرونا بلطفهم وحسن استقبالهم.

أجرى اللقاء أعضاء اللجنة الثقافية

السادة: الياس نينو/ المقرر، د. عوده السلطان، م. يوسف هندية، وعطا الله هندية بتاريخ ٢٠١٧/١١/٢.

غرفة انتظار للأطفال وكشك لضابط أمن الروضة عند المدخل الرئيسي وغير ذلك من الأعمال التي أحدثت نقلة نوعية بمستوى الخدمات المقدمة إلى أطفال الروضة.

• ما هي الأمنيات التي كنتِ تودين تحقيقها في الروضة ولظروف معينة لم تتحقق؟

أنه لمن حسن الحظ أنني وفقت في تحقيق الأمور الأساسية والهامة التي كانت على جدول أعمالتي حيث ساهم تنسيقي مع رئيس الجمعية بالوصول إلى الغايات المرجوة. ومنذ تلك الفترة اعتلت الروضة قمة الهرم مقارنة معروضات الأخرى في الأردن حيث جذبت الأنظار داخليا وخارجيا فأثارت الزوار للاستمتاع بالأسلوب التعليمي المميز والغرف الصفية الجميلة التي كانت تزدهو بنمو وازدهار واستمتاع الأطفال من خلال أعمالهم الصفية ونشاطاتهم المتعددة.

• ما هي الاقتراحات والتطلعات المستقبلية لتطوير الروضة لمواكبة العصر الحديث؟

يختلف المنهج المتبع حاليا عما كنا نتبعه خلال عملي كمديرة للروضة وبالتالي ليس هناك مجال للمقارنة وتفضيل منهاج على آخر،

OES Ladies Youth Committee

The Orthodox Educational Society

Annual Christmas Dinner

Join us for a magical evening as we celebrate the spirit of Joy and Giving this season brings On Monday December 4, 2017 At 8:30 P.M.

At INTERCONTINENTAL JORDAN

Ticket Price 40 JDs

All proceeds go to OES's winter charity boxes and to underprivileged students

معرض التراث الشعبي

اقامت الروضة معرضا للتراث الشعبي بهدف تعزيز المواطنة وتعريف الأطفال بمختلف البلدان العربية، وتم الطلب من الأطفال إحضار مواد تراثية من مختلف البلدان العربية لعرضها في قاعة الروضة. ومن المواد التي تم عرضها (الات موسيقية عربية/ أواني طبخ مختلفة / سلال / ملابس / أعلام ...)، حيث قامت المعلمات باصطحاب الأطفال إلى المعرض والحديث عن معروضات كل بلد عربي وتذوق أطعمة تشتهر بها بعض البلدان العربية .



يوم الطفل العربي

احتفلت الروضة بيوم الطفل العربي السبت ٢٠١٧/١٠/٧. حيث شاركت براعم فرقة القدس للتراث الشعبي بأداء الدبكات بمرافقة موسيقى التراث الفلسطيني وارتدى الأطفال الملابس العربية الشعبية، وقاموا بأداء الأناشيد والدبكات العربية في ساحة المدرسة. وبعدها تم أخذ الصور الجماعية التذكارية وتناول المأكولات والمشروبات الشعبية.

حفلة تنكرية

تم الترتيب لحفلة تنكرية يوم السبت ٢٠١٧/١٠/٢٨ حيث قام الأطفال بتبادل الحلوى وأخذ الصور الجماعية في قاعة الروضة.



النشاطات

محاضرة تثقيفية عن أهمية الادخار والخدمات المصرفية وزيارة إلى بنك الإسكان فرع الأطفال. حضرت مجموعات روضة أولى بستان ومجموعات روضة ثانية تمهيدي محاضرة تثقيفية عن أهمية الادخار والخدمات المصرفية التي تقدمها البنوك قدمتها مديرة بنك الإسكان فرع الأطفال. كما قامت جميع مجموعات تمهيدي بزيارة البنك .

التهاب الكبد الوبائي A



د. عوده السلطان

- ١- أعراض الرشح والإنفلونزا
- ٢- فقدان الشهية، غثيان، تقيؤ وضعف عام .
- ٣- حكة الجلد، اصفرار الجلد والعينين.
- ٤- فقدان الوزن والإكتئاب

٥- تحول لون البول الى الغامق كلون الشاي والبراز إلى اللون الفاتح.
إن نسبة عالية من المرض قد يشفى منها المريض دون أن يسبب أية مشاكل أو مضاعفات مرضية على الشخص. هناك نسبة بسيطة جدًا حوالي نصف بالمئة من الحالات قد يحدث لها مضاعفات كفشل الكبد وقد يؤدي الى الوفاة .

العلاج : عادة وفي معظم حالات الإصابة بداء الكبد الوبائي الفيروسي يشفى المصاب من المرض خلال عشرة الى عشرين يومًا من ظهور الأعراض ويمكن إتباع النصائح والارشادات التالية :

- ١- الراحة التامة حتى إختفاء المرض
- ٢- الإكثار من شرب السوائل وخاصة الساخنة منها
- ٣- الإقلاع عن تناول الأطعمة الدهنية والبروتينية والإكثار من الأطعمة الخفيفة والسكريات والفيتامينات
- ٤- الإبتعاد عن المشروبات الكحولية والغازية
- ٥- الإبتعاد أو التقليل من التدخين
- ٦- إستخدام بعض الأدوية كمخفضات الحرارة وتقليل الحكة اذا لزم ذلك .

الوقاية :

- ١- إعطاء اللقاحات اللازمة والضرورية لهذا المرض ومنذ سن الطفولة وبعد السنة الأولى من العمر.
- ٢- إتباع الممارسات الصحية الصحيحة والمحافظة على النظافة العامة
- ٣- عزل المصاب قدر المستطاع وعدم الإختلاط به اثناء فترة العدوى .

التهاب حاد في الكبد بسبب الاصابه بفيروس التهاب الكبد الوبائي A ويعتبر من أكثر الأمراض المسببة للأوبئة التي تنتشر بين طلاب المدارس والمخيمات وأماكن السكن الجماعي.

طرق العدوى : ينتقل الفيروس عن طريق الفم عبر الطعام والشراب الملوث ببراز شخص مصاب حيث يمكن أن تحدث العدوى بعدة طرق:

- ١- تناول طعام أو شراب قام بتحضيره شخص مصاب دون أن يغسل يديه بعد خروجه من الحمام.
- ٢- تناول اللحوم الباردة والسندوشات والسلطات والمشروبات الملوثة من قبل أشخاص مصابين في المصانع المكلفين بتجهيز الأغذية في المطاعم.
- ٣- المشاركة في إستخدام أواني الأكل والشرب الملوثة.

٤- لمس الأسطح الملوثة.

٥- الإتصال الجنسي مع شخص مصاب.

٦- إستخدام المراض المشترك مع شخص مصاب.

٧- عدم غسل اليدين بعد تغيير حفاض الطفل المصاب.

متى يكون المصاب ناقلًا ومعدّيًا للمرض.

يكون المصاب معدّيًا قبل ظهور الأعراض من عشرة أيام إلى أسبوعين، ويستمر لمدة أسبوع بعد ظهور الأعراض كاللون البرتقالي الأصفر للعينين والجلد. كما أن الأشخاص المصابين دون ظهور الأعراض الواضحة يكونون قادرين على نقل العدوى إلى غيرهم .

أعراض المرض : قد تمر بعض الحالات دون ظهور أي أعراض على الإطلاق، وقد تظهر على المصاب بعض الأعراض العامة كأعراض الرشح والإنفلونزا كالحرارة والغثيان والقشعريرة والضعف العام. وقد تظهر الأعراض المرضية بعد أسبوعين إلى ست أسابيع من التعرض للعدوى وأهم تلك الأعراض :

ثمانية فوائد صحية للتين



م. جابي عوض

الألياف في التين في الحماية ضد سرطان الثدي، إذ بعد سن اليأس يتأرجح التوازن الهرموني في المرأة مما يؤثر سلبيًا في الجهاز المناعي وبالتالي على قدرة مضادات

الأكسدة لمحاربة الجزيئات الحرة. والجزيئات الحرة هي السبب الرئيسي لسرطان الثدي. لذلك فإن التين يضيف خط دفاع آخر بتزويد الجسم بالألياف.

ينظم مرض السكري: توصي جمعية مرضى السكري الأميركية بالتين كعلاج عالي الألياف يساعد في ضبط مستوى السكر في الدم. تخفف أوراق التين من كمية الأنسولين المطلوبة من مرضى السكري الذين يأخذون الحقن بانتظام. التين غني بالبوتاسيوم الذي يساعد في تنظيم كمية السكر التي يمتصها الجسم بعد الوجبات. كميات كبيرة من البوتاسيوم تضمن استقرار سكر الدم، بمعنى آخر فإن التين يساعد مريض السكري ليحيا حياة طبيعية.

يعالج التهاب القصبات: تعتبر أوراق التين إضافة جيدة للشاي إذ يوصف شاي ورق التين غالبًا لحالات أمراض التنفس المختلفة كالتهاب القصبات والربو.

تقوية العظام: التين غني بالكالسيوم، وهو أحد أهم العناصر لعظام قوية. التين غني بالفسفور الذي يساهم في بناء العظام.

تخفيف آلام الحلق: يساعد المحتوى العالي للسائل الصمغي في التين على علاج وحماية التهاب الحلق. تساعد الطبيعة المسكنة في التين في تخفيف الآلام والضغط على الأحبال الصوتية.

التين هو من أقدم الفواكه المعروفة والمستهلكة بين البشر، لها مذاق فريد، حلو وناعم وقليلًا ما تكون البذور متفتتة نوعًا ما، وصالحة للأكل. الثمرة الطازجة تكون رقيقة الملمس لذلك تجفف لكي تحفظ طويلًا ويكون مذاقها حلوا للاستمتاع به على مدار السنة. وللتين حزمة كبيرة من الفوائد الصحية وأهمها الفوائد الصحية الثماني التالية:

يمنع الإمساك: يوجد داخل كل ثلاث ثمرات من التين ٥ غم من الألياف. التركيز العالي من الألياف يساعد على تحفيز الأمعاء على الحركة العادية ويمنع الإمساك، وكذلك تحول دون الإسهال وحركة الأمعاء غير العادية والصحية.

خفض مستويات الكوليسترول: يحتوي التين على مادة البكتين، وهي ألياف قابلة للذوبان. عند مرور الألياف داخل الجهاز الهضمي فإنها تنظف الكوليسترول وتحمله خارج الجسم. كذلك البكتين كألياف قابلة للذوبان تحفز الحركات الصحية للأمعاء. إن للتين خواص ملىنة للأمعاء لأنها إحدى أكثر الأطعمة كثافة بالألياف، إضافة إلى أن كميات كبيرة من الألياف في الغذاء يفيد الصحة بشكل عام بمنع حصول بعض الأنواع من سرطان القولون.

يمنع أمراض الشريان التاجي في القلب: يحتوي التين الجاف على الأحماض الدهنية أوميغا ٣ وأوميغا ٦ وهذه الأحماض الدهنية تخفف خطر الإصابة بأمراض القلب. بالإضافة إلى ذلك فإن أوراق التين لها تأثير كاح للدهون الثلاثية بحيث يصبح عددها الكلي قليلًا، علما بأن الدهون الثلاثية هي عامل رئيس بالإصابة بأمراض القلب المتعددة.

يمنع حدوث سرطان الثدي: يساعد محتوى

رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية لجمعية الثقافة والتعليم الأوثوذكسية وجميع أعضائها العاملين والمؤازرين وأجهزتها التربوية والإدارية يشاركون أصحاب العزاء حزنهم ويسألون الله أن يمنحهم الصبر، وإلى جنات الخلد

- آل جنحو وآل متري بوفاة المرحوم د. جوزيف بطرس جنحو والد الخريجين بيتر وأنجيليكا وكريستيان وزوج الفاضلة سعاد متري ونتقدم من قدس الأب بطرس جنحو بأحر التعازي بوفاة عمه .
 - آل امسيح وآل نينو بوفاة المرحوم كرم امسيح زوجته الفاضلة بدور نينو والد لينا العضو العامل عضو لجنة الشبيبة الاجتماعية والسادة اسامة، رمزي، سامر، فادي، وايهاب.
 - الزميلة سائده الشامي بوفاة عمها المرحوم وليم بطرس الشامي في كندا .
 - آل الساحوري وآل الحايك بوفاة المرحومة ماريان عصام الساحوري والدتها الفاضلة نادرة الحايك وشقيقة رائد والمحامية شروق والمحامي طارق .
 - آل عبد الأحد وآل عيسى وآل ابو خضر بوفاة المرحوم سمير سعيد عبد الأحد زوجته السيدة ليلي عيسى والد الخريجين مارينا ونادر، أحر التعازي للسيدة سامية عبد الأحد أبو خضر بوفاة شقيقها.
 - آل زبانه بوفاة المرحومة وداد متري زبانه وتعزية خاصة لعضو الهيئة الإدارية الدكتور ماهر زبانه بوفاة عمته.
- لهم الرحمة جميعاً الرب أعطى والرب أخذ فليكن اسم الرب مباركاً.

أعضاء اللجنة الثقافية

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

وعضوية السيدات والسادة: الأستاذ سالم عيسى نجمه، م. جابي فريد عوض د. عودة أيوب السلطان، م. يوسف نخله هنديله، ندين النمري عكاوي، سائدة الشامي كشك والأستاذ عطاالله أنضوني هنديله مدير العلاقات العامة في الجمعية. التدقيق اللغوي : أ.د. يوسف متري مسنات

مِنَ الْمُعْطِيِّ الْمَسْرُورِ يُحِبُّهُ اللهُ

بلغ مجموع تبرعات أصحاب الأيادي البيضاء

دعماً لأعمال الجمعية الخيرية

لشهر أيلول ٢٠١٧

مبلغ ٣٠٠ دينار

لهم كل المحبة والتقدير والامتنان من رئيس وأعضاء الهيئة الإدارية

لأن المعطي المسرور يحبه الله

لمن يرغب بتبني طالب أو أكثر من الأسر ذات الدخل المحدود

لتسديد الرسوم الدراسية

أو المساهمة في تسديد جزء منها ...

أسوة بمجموعات من خريجي المدرسة الوطنية الأرثوذكسية

الذين تكرموا بالالتزام إما بتسديد الرسوم سنوياً أو جزء

منها، المبادرة بالاتصال على الرقم ٩ / ١٨ ٤٤١٧ ٥٦ - ٠٦

فرعي ٢٧ السيدة رلى.

من أقوال الرسل القديسين الأطهار

اختارها : الياس شفيق نينو

«لأن المعطي المسرور يحبّه الله» (٢كو٩:٧)

تفسيرها

في داخلها، الأشياء نفسها لن تبقى وإنما تبقى فاعليتها. يكتمل عمل الرحمة عندما تعطيه بطيب خاطر وسخاء غير متوقّع أجرا ولا شكرا فبهذا نحصل على نعمة لأنفسنا، إن قوة الرحمة خالدة عديمة الفساد لا تهلك مطلقا، كل الأعمال زائلة وأما ثمرة الرحمة فلا تزول ولا تؤثر فيها تقلبات الزمان، فلا الأيام تمحوها ولا الموت يهدمها، بل تكون في مأمّن حتى بلوغها الحياة الهائنة .

في عمل آيات وعجائب تكون أنت مدينا لله وأما في تقديم العطاء فيكون الله مدينا لك «من يرحم الفقير يُقرض الرب وعن معروفه يجازيه» (أمثال١٩:١٧) ويقول الرب يسوع المسيح «تعالوا يا مباركي أبي رثوا الملكوت المعدّ لكم، لأنني جُعت فاطعمتموني، عطشتُ فسقيتموني.... الحق أقول لكم بما أنكم فعلتموه بأحد إخوتي هؤلاء فبي فعلتم» (مت٢٥:٣٥-٤٠) .
فضيلة العطاء تؤهلنا لدخول السماء، فهب لنا يا رب قلبا متهللا بالعطاء .

العطاء والصدقة ركن أساسي في العبادة المسيحية وهي وصية مقدّسة ومباركة، فهي حب مشاركة الفقير والمحتاج، وأن يقدّم الإنسان بسخاء متطلعا إلى أن ما يفعله هو بركة له، وأن يقدّم قدر ما يستطيع بفرح وبهجة قلب وأن ما يفعله يخرج من قلبه وكامل إرادته فلا يقدّم بروح التذمر ولا تحت أي ضغط خارجي. فالعطاء أمر جوهري في حياة المؤمن تحدّث عنه كل آباء الكنيسة تقريبا بصورة مباشرة أو غير مباشرة. يقول القديس يوحنا الذهبي الفم عن «الصدقة» بأن الله حين أمر بالصدقة لم يقدّم الوصية من أجل المحتاجين فقط بل من أجل مقدمي الصدقة أنفسهم أيضا، لهذا لم يتحدّث الرسول عن إشباع احتياجات المساكين فحسب وإنما عن السرور في العطاء لنفع مقدمي العطايا أيضا ليتمتعوا ببركات الفرح في هذا الدهر وفي الدهر الآتي وكما هو مكتوب «فرّق، أعطى المساكين. برّه يبقى إلى الأبد» (مز١١٢:٩) فرّق يعني العطاء خارج أسرته كما

الإخراج الفني

والطباعة

مطبعة رفيدي



Rafidi Print

www.rafidiprint.com

جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسيّة

Orthodox Educational Society

هاتف: ٥٦٧٦٥٨٩ / ٥٦٧٤٤١٨ / ٩

البريد الإلكتروني

oes@oes.edu.jo

info@oes.edu.jo

<https://web.facebook.com/Groups/330184267103467>

رسالة المحبة

إعداد وحرير

اللجنة

الثقافيّة

