



# رسالة المحبة

العدد ( ٢٩٣ ) السنة الخامسة والعشرون تشرين الأول ٢٠١٩  
صدر العدد في تشرين الثاني ٢٠١٩

عطاء.. تطور.. تميز

نشرة داخلية خاصة بالأعضاء تصدرها  
جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية

يوحنا ١٥، ١٢

( هذه وصيتي أن تحبوا بعضكم بعضاً كما أحببتكم )

## معونة الشتاء معونة الخير



دعوة لاجتماع الهيئة العامة الثاني والستين

قررت الهيئة الإدارية في جلستها رقم ٨٠ / ٢٠١٩ تاريخ ٢١/١٠/٢٠١٩ دعوتكم لحضور اجتماع الهيئة العامة الثاني والستين الساعة السادسة من مساء يوم السبت ١٤/١٢/٢٠١٩ في المدرسة الوطنية

الأرثوذكسية - الشميساني

مسرح فؤاد يغنم.

يرجى التكرم بتسديد اشتراكاتكم للجمعية للعام ٢٠١٩ قبل الساعة الثالثة من مساء السبت ٣٠/١١/٢٠١٩ في مقر الجمعية ليتسنى لكم حضور الاجتماع وتأهلكم للإنتخاب و / أو الترشح.

## العطاء

(إعداد مكتب مدارس الأحد والشبيبة الروحية)

العطاء أكثر مما في الأخذ» (أع.٢: ٣٥). في هذه الآية تحذير من الأنانية، ومن محبة النصيب الأعظم، ومن محبة العالم كقول القديس يوحنا الرسول: «إن كان أحد يحب العالم فليست فيه محبة الأب» (ايو.٢: ١٥). وكذلك في قول السيد المسيح ترغيب في العطاء الذي يجلب السعادة الروحية للمعطي إذ إنه يتشبه بالله في عطائه. الله الذي يفتح يمينه ويشبع كل حي غنى من رضاءه، والذي سعى في طلب الضال وتعب من أجل خلاصه، ومنحه نعمة النجاة، ويقوده بروح قدسه حتى يحصل على الحياة. حقاً إن من يعطي بمحبة وسرور وسخاء يصير شبيهاً بالله.

كل مسيحي مؤمن يجب أن يكون كريماً معطاءً وذلك كي نظهر لله شكرنا وعرفاننا وحبنا له. فالطريقة الوحيدة لأن نقدم عطايانا له هي أن نعطي الآخرين فالعطاء والكرم هو نوع من العبادة .

يمتلئ الإنجيل المقدس بوصايا المسيح والتي يحث فيها على مساعدة المحتاجين والسخاء والكرم والتحرر من حب المال والحث على تنمية الصدقة وعدم اعطائها في العلن حتى لا تكون رياء .

سر العطاء هو أن يهب المرء نفسه لله أولاً (٢كورنثوس ٨: ٥). وما العطاء المادي سوى تعبير عن بذل النفس. إمكانية العطاء المادي من ثمار عمل الروح فينا ومن الطرق الأساسية للعطاء المادي

هو العشور، أي إعطاء عشر دخلنا، وما هي إلا تذكير لنا أن الله يملك كل شيء. والله وعد أن يباركنا إن نحن أعطينا العشور: «وَجَرَّبُونِي بِهَذَا، قَالَ رَبُّ الْجُنُودِ، إِنْ كُنْتُ لَا أَفْتَحُ لَكُمْ كُورَى السَّمَاوَاتِ، وَأَفِيضُ عَلَيْكُمْ بَرَكَهً حَتَّى لَا تَوْسَعَ» (ملاخي ٣: ١٠).

وفي صورة أخرى للعطاء يقول بولس الرسول: «وَأَنْ نَتَذَكَّرَ كَلَامَ الرَّبِّ يَسُوعَ، فَإِنَّهُ قَالَ: الْغِبْطَةُ فِي



## العطاء

### معونة الشتاء معونة الخير



م . يوسف هنديله

أو يتيم ليكمل طريقه في الحياة.

- أن تدل على أسماء بعض الأسر الذين ضاقت بهم سبل الحياة وتحتاج إلى العون والمساعدة من

خلال جمع تبرعات عينية أو نقدية لسد حاجتها المعيشية.

- أن تكون واسطة لعمل الخير بشتى أشكاله من خلال الجمعيات الخيرية على سبيل المثال.

- ويمكن بكلمة رقيقة أن تساهم بزرع الأمل في نفوس اليائسين ومواساة الحزاني بفقد قريب لهم وايضا زيارة المرضى وتقديم المساعدة للمحتاجين منهم.

- المساهمة في جمع التبرعات النقدية التي تساعد في تسديد الرسوم المدرسية/ الجامعية وهذا بالحقيقة عمل يتطلب تكاتف الجهود من الأخوة المقتردين أو المؤسسات والشركات لدعم صندوق الطالب المحتاج حتى يكمل دراسته بدون الحاجة إلى مد يده لأحد.

- المعلم في المدرسة عندما يعطي الدرس لطلبته بإخلاص وجهد كبير ليكونوا ذخرًا وسندًا للوطن عند تخرجهم فهذا ايضا من أوجه العطاء.

- الموظف العامل الذي يؤدي عمله بإتقان دون الحاجة إلى رقيب وثناء عليه فهذا قمة العطاء- الجندي ورجل الأمن الذي يسهر على حماية البلد والمواطن والمقيم على أرضنا كذلك هذا عطاء رائع، والأمثلة كثيرة إذا أردنا أن نذكر

هذه الكلمة بوجوهها المختلفة تحمل أجمل المعاني والتعبير عن محبة الإنسان لأخيه الإنسان. نحن مقبلون على موسم الشتاء الذي تحتاج فيه بعض الأسر الأقل حظًا للعون والمساعدة في مجالات عدة. ولاشك أن مبادرة جمعيتنا الحبيبة في تبني معونة الشتاء السنوية هو أكبر دليل على رغبة أكيدة لدى جميع الأعضاء بتقديم ما تجود به نفوسهم الخيرة لمن هم بحاجة لذلك. وهذا يعتبر من أحد أوجه العطاء الدائمة.

كلنا يعلم علم اليقين بأهمية دور المعلم والمربي في حث طلبة المدارس بتقديم مايتوفر لديهم من الألبسة، البطانيات. والمعلبات ليتم جمعها داخل صناديق مغلقة ليتم توزيعها لاحقًا عند إنطلاق معونة الشتاء التي تقام بنفس الموعد في المدرسة الوطنية الأرتوذكسية/ الشميساني.

وللتأكيد على مفهوم العطاء فقد أورد داوود النبي عدة آيات على سبيل المثال في كتاب المزامير ومنها:

فَرَّقَ أَعْطَى الْمَسَاكِينَ بَرَّهُ قَائِمٌ إِلَى الْأَبَدِ .  
«طوبى للذي ينظر إلى المسكين في يوم الشر ينجيهِ الرب» .

أمَّا العطاء بمفهومه الشامل فيجب أن يكون دومًا بدافع المحبة بحيث يكون خالصا لايسعى مقدمه إلى المجد الذاتي أو الشهرة أو المديح من الآخرين.

توجد عدة أوجه للعطاء إذا أردنا أن نقدمه للمحتاج بدافع ذاتي ومنها على سبيل المثال: لا الحصر. التكفل بتعليم طالب فقير

# رسالة إلى الهيئة العامة - تتعلق بمواد مهمة في النظام الأساسي الجديد

السادة أعضاء الهيئة العامة المحترمون  
تحية طيبة وبعد

حيث أنه قد تم إقرار النظام الأساسي للجمعية من قبل الهيئة العامة في اجتماعها غير العادي الذي عُقد بتاريخ ٢٠١٨/١/٢١ والذي أقرّ من قبل وزارة التنمية الاجتماعية لاحقا عملاً بأحكام التشريعات المعمول بها.

نود أن نوضح في هذا الخصوص الأمور والمسائل الآتية:  
**أولاً/ الهيئة العامة:**

تنص المادة (١١) من النظام الأساسي الجديد المعمول به حالياً على أن:

• الهيئة العامة هي السلطة العليا في الجمعية وتعتبر قراراتها نهائية والهيئة الإدارية مسؤولة عن تنفيذ تلك القرارات.

• تتألف الهيئة العامة من جميع الأعضاء العاملين الذين أوفوا بالتزاماتهم المالية وفقاً لأحكام هذا النظام.

وتنص المادة السادسة من ذات النظام على أنه:  
تحدد رسوم الاشتراك السنوية للأعضاء العاملين والمؤازرين من قبل الهيئة العامة بتنسيب من الهيئة الإدارية على أن يتم تأديتها قبل (٣٠) تشرين ثاني) بعد إنتهاء السنة المالية ويعتبر كسر السنة سنة كاملة لغايات احتساب الاشتراك.

• مما يعني أن الأعضاء العاملين الذين سددوا إشتراكاتهم السنوية قبل ٢٠١٩/١١/٣٠ هم الذين يشكلون الهيئة العامة في اجتماعات الهيئة العامة القادمة وهم الذين يحق لهم التصويت والترشح والانتخاب...

**ثانياً/ الإنابة:**

• تحتاج الإنابة إلى مصادقة مسبقة من قبل البنك على توقيع المنيب أو أن تتم الإنابة بشكل شخصي بتوقيع المنيب الإنابة أمام مدير مكتب الجمعية مبرزاً إثبات الشخصية في وقت مسبق لتاريخ إجتماع الهيئة العامة... علماً أن دوام مكتب الجمعية يبدأ يومياً الساعة

السابعة والنصف صباحاً وينتهي الساعة الثالثة بعد الظهر عدا أيام الجمعة والأحد.

• ونؤكد وعملاً بأحكام النظام على أنه على العضو العامل أكان منيباً أو مناباً تسديد إشتراكاته السنوية للجمعية لغاية السنة المالية ٢٠١٩/٢٠١٨ والتي تنتهي في ٢٠١٩/٨/٣١ وذلك قبل تاريخ ٢٠١٩/١١/٣٠.

**ثالثاً/ الترشح:**

يتوجب على الراغب/ الراغبة بالترشح لانتخابات الهيئة الإدارية الدورة ٢٠١٩-٢٠٢١:

• تسديد إشتراكاته/ إشتراكاتها السنوية للجمعية لغاية السنة المالية ٢٠١٩/٢٠١٨ والتي تنتهي في ٢٠١٩/٨/٣١ وذلك قبل تاريخ ٢٠١٩/١١/٣٠ عملاً بأحكام النظام الأساسي.

• يقدم/ تقدم طلباً خطياً على النموذج المعد من قبل مكتب الجمعية إلى اللجنة التحضيرية المعينة من قبل الهيئة الإدارية وفق أحكام النظام الأساسي (المادة (١٤)) والتي يناط بها مهام إستلام طلبات الترشح وتحضير قوائم المرشحين حسب الأصول.

• تنتهي مدة تقديم طلبات الترشح قبل موعد إجتماع الهيئة العامة (موعد الانتخابات) بأسبوع واحد.

• تعلن أسماء المرشحين المؤهلين قبل موعد إجتماع الهيئة العامة (موعد الانتخابات) بثلاثة أيام.

• ينص النظام الأساسي على أن العدد المطلوب للمرشحين لانتخابات الهيئة الإدارية (١٣) عضواً على الأقل ذكوراً وإناثاً على أن لا يقل عدد المرشحات عن (٤) مرشحات.

• بعد إجراء الانتخابات وفرز الأصوات حسب الأصول:

• يتم الإعلان عن فوز (٤) إناث فائزات حصلن على أعلى الأصوات بين الإناث.

• ثم يتم الإعلان عن فوز (٩) ممن حصلوا على أعلى الأصوات من باقي المرشحين ذكوراً وإناثاً.

• ثم يتم تحديد الأعضاء الإحتياط تبعاً.

• وإقبلوا فائق الاحترام

رئيس الهيئة الإدارية

## إعلان صادر عن اللجنة التحضيرية لانتخابات الهيئة الإدارية الدورة ٢٠١٩-٢٠٢١

بناء على قرار الهيئة الإدارية بتحديد يوم ٢٠١٩/١٢/١٤ موعدًا لانتخاب الهيئة الإدارية الجديدة للدورة ٢٠٢١-٢٠١٩ سيفتح باب الترشح للدورة أعلاه اعتبارًا من صباح يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١١/٣٠ ولغاية الساعة الثالثة من بعد ظهر يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١٢/٧. وعليه واستنادًا لنص المادة ١٤ من النظام الأساسي للجمعية تعلن اللجنة التحضيرية لانتخابات التحضيرية عن فتح باب الترشح وفق الشروط التالية:

- أن يكون المترشح عضوًا عاملاً في الجمعية ومسددًا اشتراكاته قبل ٢٠١٩/١١/٣٠.
- أن يتم تعبئة طلب الترشح على النموذج المعتمد من الجمعية شخصيًا في مقر الجمعية ضمن المدة المحددة.
- أن يحصل المرشح على الإشعار الخطي باستلام طلب الترشح والمعتمد من قبل الجمعية. هذا وستقوم اللجنة التحضيرية للانتخاب بفتح صندوق الترشح في تمام الساعة الثالثة من بعد ظهر يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١٢/٧ وتدقيق طلبات الترشح وإعلان أسماء المرشحين الذين استوفوا شروط الترشح على لوحة إعلانات في الجمعية.

رئيس اللجنة

إيليا جاد وكيله

عضو

المهندس رفيق حمارنه

عضو

الأستاذ صليبا امسيح

## تعليمات صادرة عن اللجنة التحضيرية للانتخاب الدورة ٢٠١٩-٢٠٢١

السادة الأعضاء العاملون المحترمون،

تحية طيبة وبعد،

على الإخوة الأعضاء العاملين المسددين اشتراكاتهم قبل ٢٠١٩/١١/٣٠ والذين يحق لهم الانتخاب الإلتزام بالتعليمات التالية:

- إبراز أي من الأوراق الثبوتية التالية لممارسة حقهم بالانتخاب:
- هوية الأحوال المدنية.
- جواز سفر.
- رخصة القيادة.
- الحضور للإجتماع شخصيًا أو إنابة أحد الأعضاء العاملين بموجب إنابة مصدقة.

لتصديق الإنابة:

• على المنيب المصادقة على توقيعه من أحد البنوك العاملة في المملكة الأردنية الهاشمية أو المصادقة من قبل مدير مكتب الجمعية أو مدير العلاقات العامة في مقر الجمعية في أوقات الدوام الرسمي لجمعية الثقافة والتعليم الأوثوذكسية.

رئيس اللجنة

إيليا جاد وكيله

## إفتتاح حضانة المدرسة الوطنية الأرثوذكسية - الشميساني

### برعاية السيد فوزي عبد المسيح شنوده



حمارنه وعدد من أعضاء الهيئة الإدارية ومديرة المدرسة السيدة مي القسوس وعدد من الإداريين والمعلمين ومشرفي الحضانة، وقد تجول الحضور في أقسام الحضانة المختلفة وأبدوا إعجابهم بها.

حرصاً من الهيئة الإدارية - جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية على راحة العاملين في مؤسساتها التعليمية، فقد تم إفتتاح حضانة نموذجية لأبنائهم برعاية السيد فوزي عبد المسيح شنوده يوم السبت ٢٠١٩/١١/٢ والذي إنتدب عنه لحضور حفل الافتتاح السيدة نهى شنوده نائب رئيس الهيئة الإدارية نيابة عنه. حضر الإفتتاح رئيس الهيئة الإدارية الدكتور إحسان





## تقرير لقاء التوجيهي

الأخت تريز داخ مشرفة مركز مدارس الأحد/ الشميساني الطلبة على حمل رسالة الخدمة في مدارس الأحد وحثهم على الانضمام إلى الشبيبة الروحية والبقاء بكنف الكنيسة خلال حياتهم الجامعية، كما تخلل اللقاء وجبة غداء سادته أجواء المحبة والترفيه والفرح.

أقامت لجنة مدارس الأحد والشبيبة الروحية يومًا حارًا لطلبة التوجيهي الذين قدموا الامتحانات النهائية للعام الدراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠ في يوم السبت ٢٦/١٠/٢٠١٩ في مطعم (نبتة وفتة) شارك فيه ٢٣ خادماً ومخدوماً. تمحور اللقاء حول أسئلة عامة وكيف أثرت مدارس الأحد في حياتهم، وقد شجعت



## تحريات الموقع ضرورة مسبقة لسلامة المنشآت الهندسية



أ.د يوسف مسنات

المتطلبات لإقامة منشأ هندسي يلبي المتطلبات المذكورة أعلاه.

تهدف تحريات الموقع بشكل رئيسي إلى تحديد

نوع وعمق أساسات المنشأ الهندسي وقدرة تحمل أساساته من ترابه

و/أو صخور وأخذ الإحتياطات اللازمة لتجنب أية أضرار قد تلحق بالمنشآت المجاورة او خدمات البنية التحتية.

إن التقصير في إجراء تحريات موقع دقيقة وشاملة قد يؤدي إلى واحدة أو أكثر من المخاطر التالية:

١- إنهيارات أو تصدعات في المنشآت المجاورة وخدمات البنية التحتية وخاصة في حالة الحفريات العميقة.

٢- زيادة كبيرة وغير مبررة في كلفة المنشأ الهندسي.

٣- أخطاء في التصميم قد تؤدي إلى تشقق المنشأ الهندسي، أو إنهياره في بعض الحالات.

وقد تكشف تحريات الموقع في بعض الأحيان وجود آثار قديمة أو كهوف طبيعية أو مبان مطمورة أو شقوق أو فوالق لاتظهر على سطح الأرض لكنها تؤدي إذا لم تؤخذ بعين الإعتبار إلى تصدع أو إنهيار المنشأ الهندسي.

لذا يتوجب على صاحب العمل والمهندس المصمم إجراء تحريات وافية ودقيقة تفي بالحدود الدنيا من متطلبات كودات البناء الوطني لضمان إقامة منشأ هندسي آمن واقتصادي.

مع النقص المتسارع في المواقع الصالحة لإقامة المنشآت الهندسية والإزدياد المتسارع في مساحة وإرتفاع هذه المنشآت وزيادة الإجهادات على أساساتها إزدادت التحديات التي تواجه المهندسين في إقامة هذه المنشآت بصورة آمنة وإقتصادية.

ومن أهم المتطلبات والتحديات التي تواجه المهندسين في إقامة أي منشأ هندسي ما يلي:

١- توفر الحدود الدنيا من الأمان تحت أشد الإجهادات والظروف البيئية التي يمكن أن يتعرض لها المنشأ طوال عمره التصميمي.

٢- أن تكون كلفة المشروع في حدودها الدنيا دون التأثير على سلامة المنشأ ونجاعته.

٣- تحقيق المنشأ للأغراض المتوخاه منه بكفاءة طوال عمره التصميمي.

٤- أن تكون متطلبات الصيانة ميسرة وفي حدودها الدنيا.

٥- إستخدام المواد الإنشائية المتوفرة محلياً قدر الإمكان.

٦- أن يكون تأثير المنشأ إيجابياً على البيئة المحيطة به.

٧- أن يكون المنشأ مريحاً، آمناً، وجميل المظهر والشكل وجاذباً للمستخدمين والناظرين إليه وخاصة المنشآت السكنية. إن إجراء تحريات موقع دقيقة وشاملة لموقع المنشأ الهندسي وما جاوره والأخذ بعين الإعتبار الإجهادات الخارجية التي يمكن ان تؤثر عليه مثل الزلازل والرياح والأمطار والثلوج طوال عمره التصميمي هي إحدى

## الشباب والكنيسة



عيسى يوسف حداد

### - دور الشباب

يتساءل الشباب عن دورهم في الكتاب المقدس بطرح التساؤلات التالية؟ ما معنى حياتي؟ ما مصيري؟ الجواب: أنت فكر الله. أنت

نبض لقلب الله. لك قيمة غير متناهية. وقيمتك أنك « كنز» لا يتكرر. يوجد إله فخر بك وأحبك فخلقك وخلصك «أي» أنت شخص بذاتك لك قيمتك الخاصة. وحتى تعرف قيمتك ومصيرك يجب أن تعرف من أين أتيت؟ ماذا اقتنيت؟ ماذا فعلت؟ وماذا أعطيت، إنك كائن مستقل. نعم. لكنك ترتبط وتعيش مع غيرك. أنت في علاقة مع إخوتك في الإنسانية وهذه العلاقة يجب أن تكون جيدة وبناءة. أنت حر. نعم. لكنك مسؤول عن نفسك وعن غيرك، أنت تقرر مصيرك.

دورهم أن يشهدوا للمسيح بمقاومة الشر والفساد «أن يقهروا الشرير» ولكي يقهروا الشرير يحتاجون الى كلام الله الحي، فعليهم أن يتزودوا منه وينوروا به إيمانهم،

فيعرفوا الله كما هو ويتعاملوا مع كل إنسان كما ينبغي. دورهم ألا ينجروا وراء المال والجاه، بل أن يتجردوا من مطامع الدنيا، ويفتحوا آفاق فكرهم وقلوبهم على الآخرين، لاسيما على من هم في حاجة، وأن يكونوا نورهم وملحهم، يمسحون دموعهم بالمحبة والرحمة. الشباب هم الكنيسة العاملة في المجتمع، كالخميرة في العجين، أما داخل الكنيسة نفسها فأهم دور لهم هو الإيمان والإقتداء بالله في أعماله بالمحبة والرحمة، والتعليم وتسهيل حياة الشعب المسيحي بخدمته في توفير حاجاته الاجتماعية باستثمار مواهبهم العلمية والروحية والفنية والإدارية لخدمة الجماعة أو الرعية التي ينتمون اليها من خلال العمل في مجالسها أو أخوياتها .

إنتهز الرسل مرة أطفالاً قريهم ذوهم للرب يسوع المسيح فاستاء يسوع وقال لهم: «دعوا الصغار يأتون إلي ولا تمنعوهم» (مر: ١٤). على أثرها تقدم شاب وسأل يسوع: «ماذا أعمل لأرث الحياة الأبدية؟» (آية ١٧). رد عليه الرب يسوع المسيح: «بغ كل ما تملكه، وتصدق بثمانه على الفقراء، فيكون لك كنز في السماء، وتعال فأتبعني.» (آية ٢١)

### - الشباب جزء من الكنيسة.

يفكر الشباب بطريقة مختلفة عن والديهم ورؤسائهم وقد لا يرضى الكبار دوماً عن آرائهم وعن تصرفاتهم. يقول الرب يسوع المسيح «دعوهم» لهم شخصيتهم الذاتية ولهم مواهبهم المختلفة ولهم دعوتهم ومهمتهم الخاصة التي لا بديل لها ولا ينوب عنهم غيرهم. دعوهم يعيشون حياتهم ودعوتهم. لم يكن الكبار، المتعلمون والخبراء بشؤون الإيمان، من هتف يوم الشعانيين "ليحيا الملك أوشعنا"، بل الصغار. الرب يسوع المسيح خلص الكل وأشرك الكل في العمل في كرمه: "اذهبوا أنتم أيضاً إلى كرمي» (متى ٢٠: ٤ و٧). لم يستثن أحداً. ولا حصر العمل في كرمه بفئة معينة. بل أقام الجميع شهوداً له (أع: ٨). والشباب جزء من الشعب المسيحي الذي كلفه المسيح بمتابعة رسالته. وبما أن لكل فرد هويته الخاصة ودوره المميز في بناء الإنسانية هكذا في المسيحية فلكل مؤمن دوره الخاص في بناء ملكوت الله على الأرض. والشباب فئة معينة من المؤمنين. وحتى هؤلاء المؤمنين تختلف أدوارهم حسب أعمارهم وإمكانياتهم. فيختلف دور الواحد في شبابه مثلاً عن دوره أثناء شيخوخته أو قبل أن يصل سن البلوغ.

## لمنزل أمن لكبار السن



د. عودة السلطان

فهرنهايت (٤٨,٩ درجة مئوية). - احرص على إزالة المفاتيح من أبواب الحمامات لوقاية مريضك من قفل الباب على نفسه عن طريق الخطأ. ٣-

نصائح السلامة في المطبخ - ركب مقابض أمان للموقد لمنع مريضك من تشغيل الفرن أو إيقافه. - أزل الفاكهة أو الخضراوات الصناعية أو قطع المغناطيس المشابهة للفاكهة، فهذه الأشياء قد تبدو وكأنها صالحة للأكل. - قم بتأمين العناصر القابلة للكسر أو محتملة الخطورة، وركب وحدات قفل لمنع الوصول للخزانات والأدراج، للحد من الوصول إلى عناصر مثل منتجات التنظيف والكحول والكبريت والسكاكين والمقصات. ٤- نصائح السلامة في غرفة النوم - ركب جهاز مراقبة الأطفال الرضع، ليفيدك في سماع ما إذا كان مريضك يحتاج إلى المساعدة أم لا، وتبرز أهمية هذا الأمر خصيصًا إذا كان ذلك الشخص يعاني من الخرف في حالة متقدمة. - لا تستخدم أجهزة تدفئة المكان القابلة للنقل في غرفة نوم ذلك الشخص، وإذا كان ذلك الشخص يستخدم وسادة تدفئة أو بطانية كهربائية، فأبعد أدوات التحكم عن يديه. كذلك إذا كان مريضك معتادًا على الاستيقاظ أثناء الليل للأكل أو الشرب أو للذهاب إلى الحمام، فحاول أن تلبّي هذه الاحتياجات له قبل الذهاب إلى النوم. ٥- نصائح السلامة في غرفة المعيشة - حافظ على خلو منطقة المشي من الأثاث والأسلاك، وأبعد الحوائث البلاستيكية عن

السلامة المنزلية ضرورية لكل شخص، ولكن تزداد أهميتها إذا كنت تعتني بشخص مسن في منزلك، وخاصة إذا كان يعاني من مرض كالزهايمر أو الخرف، حيث يمكن لوضع السجاد الصغير أو الألعاب المبعثرة على الدرج مثلاً أن تعرض مريضك إلى خطر السقوط أو الإصابة بسهولة. ولتجنب حالات الإصابة، احرص على اتباع نصائح السلامة المنزلية التالية: ١- تقييم السلامة المنزلية ابدأ بالتفكير في سلوك الشخص الذي تعتني به وقدراته وصحته، هل يمكن لذلك الشخص أن يستخدم السلم بأمان؟ هل يستيقظ أو يتجول في الليل؟ هل تعرض للسقوط من قبل؟ بعد ذلك، ابحث في كل غرفة عن المخاطر المحتملة، ودوّن ملاحظاتك بشأن التغييرات التي تود إجرائها، وتذكر أن تغيير البيئة أكثر فاعلية من محاولة تغيير سلوك الشخص نفسه. ٢- نصائح السلامة في الحمام - ضع مقابض للإمساك بالقرب من المراض، وبالقرب من حوض الاستحمام وداخله، وكرسيًا للجلوس أثناء الاستحمام، كما يمكن أن يكون رأس الدش المحمول في اليد مفيدًا أيضًا. - ضع أشرطة مانعة للانزلاق أو سجادة صغيرة في منطقة وحوض الاستحمام، وإذا لم تكن أرضية الحمام مغطاة بفرش، فضع أشرطة مانعة للانزلاق على الأرضية بالقرب من منطقة وحوض الاستحمام والمراض وحوض غسيل الوجه/اليدين أيضًا. - يمكن أن يفيد غطاء الصنبور المصنوع من المطاط في الوقاية من الإصابات الخطيرة إذا تعرض مريضك للسقوط في حوض الاستحمام. - اضبط منظم درجة الحرارة في سخان المياه على أقل من ١٢٠ درجة

المتناول، وقلل من عناصر الديكور، كذلك قلم النباتات الكبيرة وأزل النباتات التي قد تكون سامة إذا تم أكلها. - ضع علامات مميزة على الأبواب والنوافذ والأثاث المصنوع من الزجاج، وضع لاصقًا على الزجاج بمستوى بصر مريضك لتساعده في رؤية ألواح الزجاج. - احذر عند استخدام المدافئ، ولا تترك ذلك الشخص وحده أثناء اشتعال النيران في المدفأة. ٦- نصائح السلامة في غرفة غسيل الملابس - ركب وحدات قفل لمنع وصول المريض للخزانات التي تضع فيها المنظفات وغيرها من الأغراض محتملة الخطورة. - امنع الوصول إلى الغسالة والمجفف، وأغلق وأحكم تأمين الأبواب والأغطية لكل من الغسالة والمجفف، واحرص على إزالة المقابض الكبيرة إذا كان الشخص العزيز عليك يحاول التلاعب بالجهاز. ٧- نصائح السلامة في المرآب والمخزن والقبو - ركب وحدات تأمين أو قفل لمنع وصول مريضك للخزانات التي تحفظ فيها الأدوات أو العدة أو الآلات أو الأجهزة الرياضية أو الدهان أو المخصبات أو الغاز أو منتجات التنظيف أو المواد السامة الأخرى، وأزل كذلك جميع البنادق أو الأسلحة من منزلك. - احرص على تغطية أو إزالة السيارات والدراجات التي لا تُستخدم باستمرار إذا كان مريضك يعاني من خرف في مرحلة متقدمة، واحرص كذلك على قفل الأبواب الموصلة إلى هذه الأماكن. ٨- نصائح السلامة خارج المنزل - إذا كان مريضك يستخدم مشاية أو كرسيًا متحركًا، فتأكد من أنه سيستطيع الدخول والخروج من المنزل عندما يقتضي الأمر ذلك. واحرص على توسعة الطرق أو إضافة مصاعد ثابتة للكراسي المتحركة. - حافظ على سلامة الدرج، وضع علامة مميزة

على حافة الدرج بشريط لامع، وحافظ على ثبات الدرج وعدم كونه أملس للوقاية من السقوط في الطقس الماطر أو الثلج. - إذا كنت تمتلك حمام سباحة أو حوض استحمام بالماء الساخن، فضع سياجًا حوله، وركب بوابة لها قفل، كذلك، غط حمام السباحة أو حوض الاستحمام عند عدم استخدامه. - تجنب الأغراض المبعثرة، مثل خراطيم المياه وأوراق الشجر والمخلفات الأخرى عن الممرات. - خزّن مصادر الوقود في مكان آمن، وأزل مصادر وقود الشواية أو الأجهزة الأخرى عند عدم استخدامها. ٩- احتياطات السلامة الأخرى إضافة إلى ما سبق، احرص على اتخاذ احتياطات السلامة التالية في جميع أنحاء منزلك: - اكتب أرقام الطوارئ وعنوان منزلك بالقرب من الهاتف. - ضع مصابيح للإنارة الليلية في غرفة نوم مريضك وفي الحمام لتساعد في وقيته من التعثر إذا استيقظ في الليل. - حافظ على سلامة السلالم، وركب مفاتيح الإنارة عند أعلى السلم وأسفله، وغط السلم بالسجاد أو ضع أشرطة مانعة للانزلاق عليه. وإذا كان الشخص العزيز عليك يعاني من مشكلة في التوازن، فركب بوابات للسلامة أمام السلم. - ركب إنذارات الدخان وأجهزة اكتشاف أحادي أكسيد الكربون، وضعها في المطبخ وجميع غرف النوم أو بالقرب منها، وافحصها على نحو منتظم للتأكد من أنها تعمل. - تأكد من وجود أقفال صالحة على جميع النوافذ والأبواب الأمامية والخلفية، واحتفظ بمجموعة احتياطية من مفاتيح المنزل بالخارج تحسبًا لأن يقفل ذلك الشخص المنزل وأنت بالخارج. - وفر السلامة بشأن المقابس والأسلاك الكهربائية

## ماذا بعد ١٠٠ عام؟



سيتا غاوي

كل جيل يودع الدنيا على عجل ويسلم الراية للجيل اللاحق فلنعرف إذاً حجمنا الحقيقي في هذه الدنيا فهو أقصر مما نتصور هناك بعد مئة عام وسط الظلام والسكون سندرك كم كانت الدنيا تافهة وكم كانت أحلامنا بالإستزادة منها سخيطة وسنتمنى لو أمضينا أعمارنا في عظام الأمور وجمع الحسنات وعمل الصالحات ما دام في العمر بقية، فلنعتبر ونتخير.

سنكون جميعنا مع أقاربنا وأصدقائنا تحت الأرض سيسكن بيوتنا اناس غرباء ويمتلك أملاكنا أشخاص آخرون لن يتذكروا شيئاً عنا فمن منا يخطر والد جده على باله، مثلاً؟ سنكون مجرد سطر في ذاكرة بعض الناس أسماؤنا وأشكالنا سيطويها النسيان فلماذا نطيل التفكير بنظرة الناس إلينا وبمستقبل أملاكنا وبيوتنا وأهلنا فكل هذا لا جدوى له ولا نفع إن وجودنا ليس سوى ومضة تنقضي في طرفة عين ستأتي بعدنا عشرات الأجيال

## كلام جميل أعجبني

- لا تكن كريماً مع البخيل، ولا تكن متحدثاً مع الجاهل، ولا تكن قاسياً مع من يحبك! ولا تكن ليناً مع من يغار منك.
- الغرب ليسوا عباقرة ونحن لسنا أغبياء، هم فقط يدعمون الفاشل حتى ينجح، ونحن نحارب الناجح حتى يفشل!
- صغار العقول يرون الإعتذار مهانة « أما كبار العقول فيرون الإعتذار رقياً وتسامحاً ».
- السمكة التي تبقي فيها مغلقة لن يصيدها أحد، فاغلق فمك، لأن الكثير يتمنى أن يتصيد أخطاءك.
- قد نعطي دون حب لكن لا يمكن أن نحب دون عطاء.
- لا تقل أن الدنيا تعطيك ظهرها... فربما أنت تجلس في العكس.

إختارتها سيتا غاوي

## فوائد ومضار الموز



إعداد م. جابي عوض

• يحمي الموز من الأمراض كالفيروسات والبكتيريا، وذلك بسبب إحتوائه على فيتامين (C) الذي يساعد على قتل البكتيريا وتقوية المناعة في الجسم.

• يقوي العظام ويساعد على بناء أنسجة الجسم، لإحتوائه على مادة المنغنيز بشكل كبير.

• يحافظ على سلامة الجهاز الهضمي، لأنه غني بالألياف فيشعر الإنسان بالشبع لفترة طويلة، ولا يحتاج لتناول كمية كبيرة من الطعام.

### مضار تناول الموز:

على الرغم من فوائد الموز الكثيرة، إلا أن له بعض المضار على الجسم إن كثر تناوله بشكل غير طبيعي، ومن مضاره:

• يزيد من خطر الإصابة بأمراض السكر وذلك لأنه يحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات، لذا ينصح بعدم تناوله بكميات كبيرة.

• قد يؤدي الموز لتلف الأعصاب إذا تم تناوله بكمية أعلى من المعدل الطبيعي، وذلك لإحتوائه على فيتامين (B) الذي يسبب هذه الحالة.

• يحتوي الموز على نسبة عالية من الألياف، لذا فالإكثار منه قد يؤدي لإنتفاخ البطن وتهيج القولون وإضطرابات في الجهاز الهضمي.

علينا أن نتناول الموز بكمية مناسبة ومعتدلة، حتى نأخذ منه ما يفيد، ونبتعد عن تلك الأضرار فكل شيء إن زاد عن حده يضر بالطبع. لذا يجب على الأمهات أن ينتبهن لأطفالهن عند تناولهم الموز.

يحتاج جسم الإنسان لكثير من العناصر الغذائية حتى يظل بصحة جيدة ومن أكثر المأكولات المفيدة لجسم الإنسان هي الفاكهة، لأنها تحتوي على العديد من الفيتامينات، ويمكن تناولها عوضًا عن الحلوى لما فيها من سكريات مشبعة للجسم وقليلة السعرات الحرارية. والموز هو أحد أنواع الفاكهة وهو ثمرة عشبية لذيذة جداً، وتحتوي على العديد من الفيتامينات المفيدة.

### فوائد الموز:

• يساعد الموز في علاج الأنيميا (فقر الدم) لأنه يحتوي على الحديد الذي يساعد على إنتاج وتدفق الهيموغلوبين في الدم.

• يساعد على القيام بالعمليات العقلية بسهولة وتنشيط الذاكرة لما فيه من بوتاسيوم.

• يخفف من آلام القولون ويساعد الجهاز الهضمي على القيام بعمله بشكل جيد ويعتبر الموز علاج للإمساك والإسهال.

• يخفف من نسبة النيكوتين في الدم لإحتوائه على فيتامين (B)، مما يساعد على الإقلاع عن التدخين بسهولة.

• يستخدم كمرهم موضعي للحكة الناتجة عن الحساسية او التعرض للدغ بعض الحشرات والزواحف. لذا يستعمل في التخفيف من الألم.

• يحتوي الموز على نسبة جيدة من السكريات ولكنه خال من الدهون، لذا فإنه يؤكل عوضًا عن الحلوى لذلك فهو يساعد على تخفيف الوزن.

• يفيد في تبييض الأسنان، حيث أنه يمكن فرك قشرة الموز في الأسنان ويعطي بياضًا ناصعًا لها.

مساعدة. وهنا يأتي دور المرشد الإجتماعي الذي يبحث عنها ويتعرف إلى أوضاعها المعيشية من خلال الزيارة الميدانية لكي يزودها بما تحتاج إليه. إن فكرة معونة الشتاء تبنتها جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية منذ تأسيسها وسارت عليها كافة الهيئات الإدارية المتعاقبة على مر السنين. ولأجل ذلك الهدف تشكلت لجان خاصة تعمل دون كلل أو ملل للبحث عن الأسر المحتاجة بغض النظر عن أي إعتبار ديني أو غيره.

وهذا العمل هو قمة العطاء الذي نأمل بإستمراره في المستقبل إذ أنه سر سعادة المعطي حسب قول القديس بولس الرسول ( مغبوط هو العطا أكثر من الأخذ).

الطبيب، على أكمل وجه. ولا ننسى في هذا المقام وصية الرب «وأما أنت فمتى صنعت صدقة فلا تعرف شمالك ما تفعل يمينك لكي تكون صدقتك في الخفاء فأبوك الذي يرى في الخفاء يجازيك علانية»

عندما نعطي أو نقدم مالاً لمحتاج فلا يهم مقدار ما نقدمه لأن المهم أن يكون عطاؤنا بسرور ومحبة خالصة لوجه الله. فالأرملة الفقيرة ألقت فلسين في الصندوق ومع ذلك قال عنها الرب أنها قدمت أكثر من الجميع الذين من فضلتهم ألقوا، فأما هذه فمن أعوازاها القت كل ما عندها لمعيشتها.

فنحن الآن مقبلون على فصل الشتاء وربما تكون عائلات كثيرة مجهولة الإقامة لكنها تحتاج إلى



**يهنئ مقرر وأعضاء اللجنة الثقافية الأستاذ الدكتور عامر زاهي السلمان بمناسبة تعيينه رئيساً للجامعة الأردنية / فرع العقبة ونائباً لرئيس الجامعة الأردنية كما ويهنئون الدكتور عوده السلمان عضو اللجنة الثقافية .**

### أحر التعازي

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

• آل الطوال وآل صايغ وعموم عشيرة العزيزات بوفاة المرحومة ريتا سلام فخري الطوال ويتقدمون من والدها المهندس سلام الطوال ووالدتها الفاضلة السيدة مارلين صايغ وأشقاؤها سامر وفخري وفارس بأحر التعازي. وقد تقبل آل الفقيدة التعازي بالمرحومة ريتا في القاعة الرئيسية - المبنى الثقافي الرياضي جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية يومي الأربعاء والخميس ١٣ ، ١٤ / ١١ / ٢٠١٩

الرب أعطى والرب أخذ فليكن إسم الرب مباركاً

## مَنْ الْمُعْطَى الْمَسْرُورَ يُحِبُّهُ اللهُ

بلغ مجموع تبرعات أصحاب الأيادي البيضاء

دعمًا لأعمال الجمعية الخيرية

تبرعات شهر تشرين الأول

مبلغ ١٨٤٠ 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 سنويًا أو جزء منها، المبادرة

بالاتصال على الرقم ٩ / ٥٦٧٤٤١٨ - ٠٦

فرعي ٢٧

## أعضاء اللجنة الثقافية

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

وعضوية السيدات والسادة: الأستاذ سالم نجمه، م. جابي عوض د. عوده السلطان، د. سمير قطامي،

قيرا خميس جبران، م. يوسف هنديله، سائدة الشامي والأستاذ عطاالله هنديله مدير العلاقات العامة.

التدقيق اللغوي: أ.د. يوسف مسنات

# من أقوال السيّد المسيح له المجد

اختارها : الياس شفيق نينو

«سلاماً أترك لكم، سلامي أعطيكُم، ليس كما يُعطي العالم

أُعطيكم أنا، لا تضطرب قلوبكم ولا ترهب» (يو ١٤: ٢٧)

تفسيرها

أمام المآسي ..... الخ والذي يدوم إلى زمن قصير ثم يذهب أدراج الرياح . أمّا سلام المسيح فانه يبقى ويدوم، فهو يسود فوق اضطرابات الحياة، ويرفع القلب والفكر فوق زعازع الدنيا «ثقوا، أنا قد غلبت العالم» (يو ١٦: ٣٣) أما عبارة (لاضطرب قلوبكم ولا ترهب) فتشير إلى خوف التلاميذ بفراق المسيح وهو يطمئنهم حتى لا يتزعزع إيمانهم، فسلام المسيح يسكن في قلوبهم ويملك عليهم فيتوقف اضطرابهم . فهو يذهب عنهم ثم يأتي إليهم «إني قلت لكم أنا أذهب ثم آتي إليكم» (يو ١٤: ٢٨) ذاهب ليتسلم الملكوت والسلطان والقوة والمجد لحسابهم، فالأجدر بهم أن يفرحوا بما سيتمتعون به .

بهذه الآية يهيئ السيّد له المجد تلاميذه بانه سياتركهم ويذكرهم بصعوده إلى السماء في وداعه الأخير، تاركاً لهم السلام كميراث ولكل الذين يؤمنون به، وهو عطية روحية سماوية يعطيها للذين يحبونه، ووعد منه لا يستطيع العالم أن يعطيه أو ينزعه لأنه هبة إلهية وفرح في الروح القدس . أما كلمة (سلامي أعطيكُم) فهي عهد بين المسيح وكنيسته وسلام يسوع ووعدته هو ثقة أكيدة في وسط أي ظروف وبهذا النوع من السلام لسنا بحاجة إلى أن نخاف من الحاضر أو المستقبل . أما عبارة (ليس كما يعطي العالم) فتشير إلى سلام العالم الذي يُعرف عادة بانه عدم صراع أو هدنة، أو مساومة، سلام البعض على حساب البعض الآخر، سلام تحذير

<p>الإخراج الفني والطباعة مطبعة رفيدي  Rafidi Print www.rafidiprint.com</p>	<p>جمعية الثقافة والتعليم الأرثوذكسية Orthodox Educational Society هاتف: ٥٦٧٦٥٨٩ / ٥٦٧٤٤١٨ / ٩ البريد الإلكتروني info@oes.org.jo الموقع الإلكتروني www.oes.org.jo https://web.facebook.com/Groups /330184267103467</p>	<p>رسالة المحبة إعداد وحرير اللجنة الثقافية</p>	
--	--	---	---