

# People Are Born To Shine!

A newsletter rooted in the Christian faith created to inspire and support all people, irrespective of nationality, race, and religion.



دروس من الحياة

## المعلمة والصغير

# Teddy Stoddard

قصة الصغير تيدي ستودارد، من الأطفال المحرومين والذي ترعرع تحت جناحي معلمته السيدة تومبسون، وقد أصبح طبيباً ناجحاً.  
بقلم ديفيد إميري



لقد فهمت الأمر برمته بشكل خاطئ. فأنت من علمني أنه بإمكانني أن أشكل فرقاً.  
لم أكن أجيد كيفية التدريس إلى أن التقيتك.»

بينما كانت تقف أمام الصف الخامس في أول يوم من السنة الدراسية قالت للأولاد خيراً غير حقيقي. مثل معظم المدرسين، نظرت إلى طلابها وقالت أنها تحبهم جميعاً بنفس المقدار. ولكن، ذلك كان مستحيلاً، لأنه هناك في الصف الأمامي، كان ولد صغير يدعى تيدي ستودارد، يجلس مسترخياً في مقعده.

وكانت السيدة تومبسون قد راقبت تيدي خلال السنة السابقة ولاحظت أنه لم يكن يلعب مع الأطفال الآخرين وإن ملابسه كانت غير مرتبة ويحتاج دائماً إلى الإستحمام، بالإضافة إلى أنه بالإمكان أن يكون مزعجاً. لقد وصلت الأمور إلى حيث أصبحت السيدة تومبسون تستمتع فعلاً بتصحيح فروضه المدرسية بقلم أحمر عريض، واضعة إشارات X كبيرة وثم حرف F كبير في أعلى الصفحات.

في المدرسة حيث تعلمت السيدة تومبسون، طلب منها مراجعة الملف السابق العائد لكل ولد وقد أرجأت ملف تيدي إلى الأخير. لكن، عندما راجعت ملفه، كانت هناك مفاجأة بانتظارها.

كتبت معلمة تيدي في الصف الأول «تيدي ولد ذكي ذو ضحكة دائمة. يقوم بعمله بإتقان ومهذب... يزرع الفرح حوله.»

## في هذا العدد

### ١٠ طرق لتجنب الجلطة الدماغية

الجلطة الدماغية هي السبب الأول للإصابة بإعاقة خطيرة وطويلة الأمد في الولايات المتحدة الأمريكية.

### فوائد المثلجات للجسم

إن مكونات المثلجات تتضمن الطاقة والبروتين والدهون المشبعة - المهمة بالتسبب بالوزن الزائد.

### معلومات للسائقين المتقدمين بالسن

عندما تقدم بالسن فإن ردة فعلنا تصبح أبطأ. أترك مسافة إضافية تكفي لإستيعاب فرق ثانيتين كحد أدنى بين سيارتك وتلك التي امامك.

### المكافحة الطبيعية للحشرات المزعجة

بعض الطرق الطبيعية والغير سامة لمكافحة الحشرات المنزلية المزعجة.



وكتبت معلمته في الصف الثاني، «تيدي ولد ممتاز، محبوب جداً من قبل زملائه، لكنه مهموم لأن والدته تعاني من مرض عضال ومن الأرجح أن الحياة في منزله بمثابة صراع.»

أما معلمته في الصف الثالث فقد كتبت، «صعب عليه تقبل وفاة والدته. إنه يحاول القيام بذلك جاهداً، لكن والده لا يعبره اهتماماً كبيراً وان نمط حياته المنزلية سيؤثر عليه قريباً إذا لم يتم تدارك الأمر.»

وكتبت معلمة تيدي في الصف الرابع، «تيدي ولد منزو ولا يبدي اهتماماً كبيراً في المدرسة. أصدقائه ليسوا كثر وانه ينامر في الصف أحياناً.»

أدركت السيدة تومبسون الآن وجود مشكلة وخجلت من تصرفاتها. كما أنها شعرت بسوء أكبر عندما جلب لها تلاميذها هدايا بمناسبة عيد الميلاد، هدايا ملفوفة بأوراق ذات ألوان زاهية وشرائط جميلة باستثناء تيدي. كانت هدية تيدي ملفوفة بورقة سميكة بنية اللون استحصل عليها من أحد أكياس الورق. وجدت السيدة تومبسون صعوبة في فتحها وسط الهدايا الأخرى. بدأ بعض الأولاد يضحكون عندما وجدت بداخلها سواراً عليه أحجار براقية لأن بعضها كان مفقوداً، وزجاجة عطر ربع ممثلة. لكنها أوقفت ضحكات الأولاد عندما هتفت قائلة كم أن السوار جميل، مرتدية إياه، وواضحة القليل من العطر على معصمها. في ذلك اليوم، بقي تيدي ستودارد بعد انتهاء دوام المدرسة لفترة كافية فقط كي يقول، «سيدة تومبسون، كان عطرك اليوم مثل عطر أمي تماماً.»

بعد مغادرة الأولاد، بكت لأكثر من ساعة. في ذلك اليوم بالذات، توقفت عن تدريس القراءة والكتابة والحساب. عوضاً عن ذلك، بدأت تدرس الأولاد. أولت السيدة تومبسون اهتماماً خاصاً بتيدي. بتعاملها معه، بدا كأن عقله يستعيد نشاطه. كلما زادت من تشجيعه، كلما كان يتجاوب بشكل أسرع. بحلول نهاية السنة، كان تيدي قد أصبح أحد أفضل التلاميذ في الصف وبالرغم من أنها كانت قد كذبت حيال أنها ستحب جميع الأولاد سواسية، فقد أصبح تيدي أحد 'تلاميذها المفضلين'.

بعد مرور عام، وجدت ملاحظة تحت بابها من تيدي يقول لها فيها أنها أفضل معلمة حظي بها في خلال حياته كلها قط. مرت ست سنوات قبل أن تصلها ملاحظة أخرى من تيدي. كتب حينها أنه أنهى دروسه الثانوية، وهو في المرتبة الثالثة في صفه، وهي ما تزال أفضل معلمة حظي بها في حياته قط. بعد مرور أربع سنوات على ذلك، وصلتها رسالة أخرى، يقول فيها بأنه برغم صعوبة الظروف أحياناً، فقد بقي في المدرسة وتمسك بالدراسة وأنه سوف يتخرج قريباً من الجامعة بأفضل درجات الإمتياز. كما أكد للسيدة تومبسون أنها ما تزال المعلمة المفضلة لديه والأفضل التي حظي بها في حياته قط. ثم مرت أربع سنوات وأيضاً استلمت

رسالة أخرى. هذه المرة شرح لها انه بعد حصوله على شهادة البكالوريوس، قرر المضي أبعد قليلاً. قالت الرسالة أنها ما تزال المعلمة المفضلة لديه والأفضل التي حظي بها في حياته قط. لكن هذه المرة كان اسمه أطول قليلاً. كانت الرسالة موقعة، الدكتور ثيودوروس ف. ستودارد. هذه ليست نهاية القصة. فقد استلمت رسالة أخرى خلال ربيع ذلك العام. قال تيدي فيها أنه التقى بفتاة وأنه سيتزوج. شرح أن والده كان قد توفي منذ حوالي السنتين وأنه كان يتساءل ما إذا كان من الممكن أن توافق السيدة تومبسون على الجلوس خلال حفل الزواج في المكان المخصص عادة لوالدة العريس. طبعاً، وافقت السيدة تومبسون على ذلك. واحزروا ماذا؟ فقد ارتدت ذاك السوار، ذاك الذي بعض احجاره البراقية مفقودة. بالإضافة إلى ذلك، تأكدت من أنها تضع العطر نفسه الذي يتذكر تيدي أن والدته كانت تضعه خلال تمضيتهما آخر عطلة عيد ميلاد لهما سوية. عانقا بعضهما البعض وهمس دكتور ستودارد في أذن السيدة تومبسون، «شكراً سيدة تومبسون لأنك آمنت بقدراتي. شكراً جزيلاً لأنك جعلتني أشعر بأنني مهم ولأنك أريتني أنه بإمكانني أن أشكل فرقاً.» همست السيدة تومبسون في المقابل وقد اغرورقت عينها بالدموع قائلة، «تيدي، لقد فهمت الأمر برمته بشكل خاطئ. فأنت من علمني أنه بإمكانني أن أشكل فرقاً. لم أكن أجيد كيفية التدريس إلى أن التقيتكم.»

(للذين لا يعلمون ذلك فإن تيدي ستودارد هو الطبيب في Iowa Methodist في Des Moines الذي يدير جناح مرضى السرطان.) دع الدفاء يتسرب إلى قلب أحدهم اليوم...  
إبعث هذه المقالة إلى الآخرين. حاول فقط أن تشكل فرقاً في حياة أحدهم اليوم.... أعتقد أن هذا ما يسمى أعمال رحمة عشوائية! آمن بوجود الملائكة، ثم بادل العمل الجيد بعمل جيد آخر.

المصدر: الأب ملحم حوراني لمؤسسة ناجي شرفان الإنسانية  
نقلًا عن الموقع الإلكتروني Urbanlegends.about.com

## زاوية الصلاة

يا ربّ استعملني لسلامك  
فأضع الحبّ حيثُ البُغضُ،  
والمغفرة حيثُ الإساءة،  
والاتفاق حيثُ الخلاف،  
والإيمان حيثُ الشكّ،  
والرجاء حيثُ اليأس،  
والنور حيثُ الظلمة،  
والفرح حيثُ الكآبة.

- صلاة القديس فرنسيس

# ١٠ طرق لتجنب الجلطة الدماغية

تعلم كيف تخفف من خطر إصابتك بالجلطة الدماغية.

بقلم **Stephanie Trelogan**، رئيسة تحرير موقع **Caring.com** الإلكتروني



- . التخفيف من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين والكحول.
- . تجربة التأمل أو اليوغا.
- . الإستماع إلى موسيقى هادئة.
- . القيام بنزهة سيراً على الأقدام خارج المنزل.

## التقليل من خطر الإصابة بجلطة دموية

إسأل طبيب والديك عن الأدوية التي يمكن أن تخفف من خطر إصابتها بجلطات دموية. إن الدواء الذي ينصح باستعماله كثيراً هو الأسبرين الزهيد الثمن والذي يمكن تناوله بجرعات خفيفة.

## السيطرة على الأمراض الأخرى

إذا كان والداك يعانيان من الرجفان الأذيني، داء السكري، مرض صمام القلب أو أمراض الشرايين، فإنهما يعانيان من خطر الإصابة بجلطة دماغية بنسبة متنامية. إن هذه الأمراض تتطلب معالجة دقيقة. تأكد من أن طبيهما المعالج على علم بوجود أي من هذه الأمراض وأنه يعالجها بالشكل المناسب.

## التكلم مع الطبيب عن الأدوية التي قد

### تزيد من خطر إصابة والديك

راجع الأدوية التي يتناولونها مع الطبيب المعالج لهما واسأل عن وجود بدائل ذات مخاطر أقل.

بحسب مراكز مكافحة والوقاية من الأمراض، فإن الجلطة الدماغية هي السبب الأول للإصابة بإعاقة خطيرة وطويلة الأمد في الولايات المتحدة الأمريكية. خلال متوسط عمر الإنسان، إن الجلطة تصيب أربع عائلات من أصل خمسة. باتباع هذه الإستراتيجيات، باستطاعتك مساعدة والديك على تقليل مخاطر الإصابة - وتقليل أصابتك أنت في الوقت ذاته.

## التحكم بضغط الدم

إن ارتفاع ضغط الدم يعني ازدياد خطر الإصابة بالجلطة الدماغية. إذا تم تشخيص إصابة أحد والديك بفرط ضغط الدم أو ارتفاع ضغط الدم، يجب معالجة ذلك.

## معالجة التوتر والكآبة

إن الوضع العاطفي والنفسي للوالدين يؤثر بطريقة جدية جداً على صحتهم الجسدية. فالتقليل من التوتر والغضب والكآبة هو عامل مهم للمحافظة على صحة القلب والأوعية الدموية وتفادي الجلطة الدماغية. ساعد والديك على الخروج من المنزل والتعرف على أصدقاء جدد أو ببساطة المشاركة بنشاطات حماسية. شجع والديك على تجربة هذه الإستراتيجيات المخففة للتوتر:

# فوائد الثلجات للجسم

تمتّع العديد من النساء عن تناول الثلجات لخوفهن من السمنة. إن مكونات الثلجات تتضمن الطاقة والبروتين والدهون المشبعة - المتهمة بالتسبب بالوزن الزائد. في الحقيقة إن نسبة الطاقة في الثلجات هي حوالي ١٠٪ من متطلبات الدهون اليومية، لذا فالاعتقاد بأن الثلجات هي سبب للسمنة الزائدة هو أمر منافي للحقيقة. بسبب إحتوائها على حليب غني باللاكتوفيرين والسييتوكينات تناول الثلجات يمكن أن يحسن من مناعتك تجاه العديد من الأمراض من ضمنها الإنفلونزا. الأمر المثير للضحك هو الاعتقاد الخاطئ بأن الثلجات هي سبب للزكام والسعال. في الواقع، عندما تتناول الثلجات، بعيد وضعها في فمنا فإنها تتأثر بحرارة الجسم ولذا لا تحافظ على برودتها بعد ذلك. فيما يلي بعض منافع الثلجات:

## إنها مفيدة للعظام

إن محتوى الكالسيوم في الثلجات مفيد للمحافظة على كثافة العظام والحد من مرض ترقق العظم ومرض السرطان وارتفاع ضغط الدم.

## إنها مغذية جداً

إن الثلجات تحتوي فعلاً على الدهون، خاصة المشبعة منها. إن هذا سبب لتجنب العديد من الأشخاص تناولها لخوفهم من زيادة الوزن. في الواقع، إن نسبة الطاقة في حصة واحدة (كوب واحد) من الثلجات هي حوالي ١٠٪ من مجمل حاجة الشخص للطاقة، أما الدهون فهي حوالي ١٥٪ من مجمل حاجته إلى الدهون يومياً.

## إنها لا تتسبب بالزكام

الثلجات ليست سبباً للزكام والسعال.



عندما توضع في الفم، تذوب الثلجات بسرعة متأثرة بحرارته بحيث أنه عند بلوغها المريء تكون حرارتها أقل برودة من حرارة الماء الثلج.

## إنها مضادة للأورام الخبيثة ومرض المناعة المكتسبة

تحتوي الثلجات على ٢٥٪ إلى ٣٠٪ من الحليب. الحليب مكون من اللاكتوفيرين الذي يلعب دور حماية غير محددة ضد العوامل المسببة للأمراض. لدى اللاكتوفيرين أيضاً نشاط مضاد للفيروسات، خاصة ضد الفيروس المضخم للخلايا والإنفلونزا ومرض المناعة المكتسبة.

المصدر: [tipshealthypeople.blogspot.com](http://tipshealthypeople.blogspot.com)

## أقوال يستشهد بها!

عند انتهاء الحياة لن يحكم علينا بحسب عدد الشهادات التي نلنا أو كمية الأموال التي جنينا أو عدد الإنجازات العظيمة التي صنعنا بل سيحكم علينا بحسب «كنت جائعاً وأطعمتموني وكنت عرياناً وكسوتموني. كنت غريباً وأويتموني.»

-الأم تيريزا

## هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أنشأت مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية بعد وفاة الحبيب ناجي. هدفتنا الأساسي هو تسبيح الله من خلال العمل الإجتماعي. تعمل المؤسسة لتحسين نوعية حياة أفقر الفقراء، خاصة الذين يعانون من إصابات دماغية، عن طريق الترويج للقيم المسيحية.

إذا كنتم تحبون العمل الذي تقوم به مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وترغبون بالمساهمة به، نحن ندعوكم لأن تصبحوا أعضاء في المؤسسة. الهدف هو المشاركة في أفكارنا ونشاطاتنا في بلادكم. الرجاء الإتصال بنا للمزيد من المعلومات.

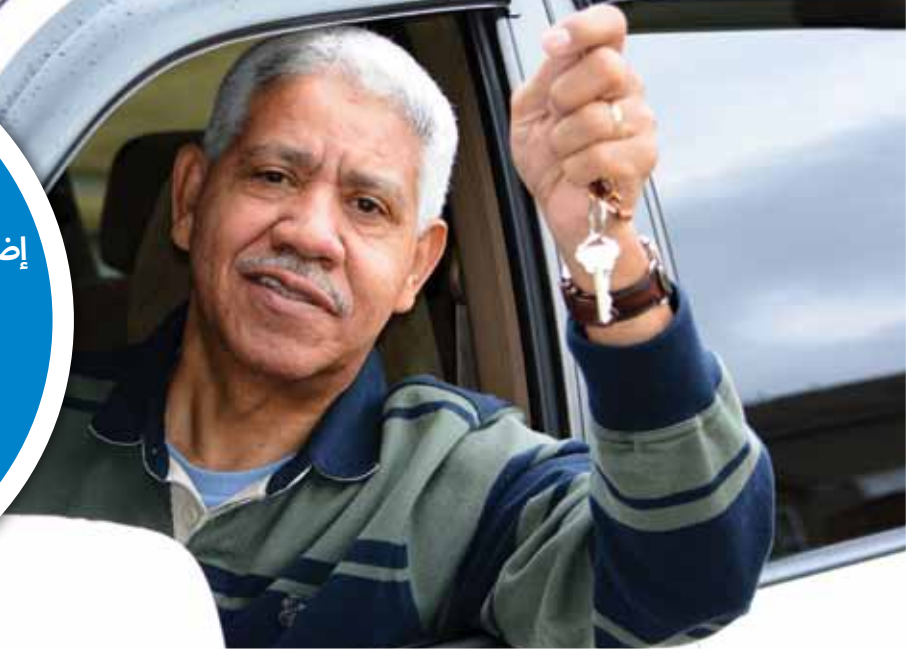
[info@najicherfanfoundation.org](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

# معلومات للسائقين المتقدمين بالسن

إنضم إلينا لتصلك  
أخبارنا ورسائلنا الملهمة  
اليومية!  
إضغط على Like على صفحتنا على الفيسبوك!



[www.facebook.com/  
najicherfanfoundation](http://www.facebook.com/najicherfanfoundation)



## خذ متسعاً من الوقت

من السهل الشعور بالضغط النفسي لزيادة السرعة في حال وجود زحمة سير ورائك أو سيارة تتبعك مباشرة. توقف إلى جانب الطريق لتسمح للسيارات بالمرور إذا لزم الأمر.

## زحمة السر

يمكن للتواجد في زحمة السير أن يكون محبطاً وأن يجعل التقدم بطيئاً. تجنب القيادة خلال ساعات الذروة إذا كان ذلك ممكناً.

## الرحلات الطويلة

تأكد من نوم جيد خلال الليل قبل أن تنطلق وخطط لراحة منتظمة واستراحات لتناول المرطبات خلال الرحلة.

## معلومات للمشاة المتقدمين بالسن عند اجتياز الطرقات

- إستعمل إشارات السير والمعابر المخصصة للمشاة والممرات المتواجدة فوق وتحت الارض.
- تأكد من توقف السير قبل النزول عن الرصيف.
- تجنب اجتياز الطريق بالقرب من قمة هضبة أو منحني.
- تجنب اجتياز الطريق من بين مركبات مركونة.
- تواصل مع السائق عن طريق النظر للتأكد من أنه قد رآك.
- واصل مراقبة حركة السير عند عبورك الشارع.

المصدر: TAC Road Safety, tacsafety.com

## الشعور بالتعب

لا تقود السيارة خلال الأوقات التي تكون معتاداً أن تنام فيها.

## الكحول

خطط مسبقاً لتفادي القيادة إذا كنت ستتناول الكحول. يمكن أيضاً للكحول التسبب بردات فعل وخيمة إذا أخذت بالتزامن مع بعض الأدوية. إذا كنت غير أكيد، لا تقود واستشر طبيبك أو الصيدلي لمزيد من المعلومات.

## المسافة الفاصلة عن السيارة التي أمامك

عندما نتقدم بالسن فإن ردة فعلنا تصبح أبطأ. أترك مسافة إضافية تكفي لاستيعاب فرق ثانيتين كحد أدنى بين سيارتك وتلك التي أمامك. في بعض الظروف إسمح بفراغ يكفي لأربع ثوان، وذلك خلال الطقس الماطر وأثناء الليل وعند قطر المركبات وأثناء الرؤية السيئة وحين تكون الطريق غير مألوفة بالنسبة لك.

## استعمل مصابيح السيارة النهارية

إن هذا يسهل رؤية سيارتك من قبل السائقين الآخرين كما يسهل لك الرؤية في يوم غائم أو معتم.

## التحقق بإدارة الرأس

من المهم أن تدير رأسك للتحقق من وجود مركبات في الموقع الغير مكشوف لنظرك، خصوصاً عند الإندماج أو تغيير المسارات أو قبل التقدم عند تقاطع الطرق. حاول الإستدارة من الخصر لتسهيل الأمر.

# لحظة إيجابية

من ضريك على خدك فادر له الآخر، ومن أخذ رداءك فلا تمنعه  
ثوبك أيضا - لوقا ٦: ٢٨-٣٠



**A CHEEK-TURNING LIFE...**

By Bobby Schuller

Hour of Power Pastor

بسبب حبه لنا فإن السيد المسيح يدعونا ألا نغضب أو نشعر بالمرارة. إذا كنت قد غضبت وتخطيت ذلك، فإنك قد خبرت بأن حياة الغضب ليست بحياة البتة. الحياة الغاضبة والمليئة بالضغط النفسي والإحباط والمرارة ليست بالحياة التي يدعونا إليها السيد المسيح، وإني أنكلم من منطق شخص قد اختبر الغضب الشديد يوماً.

عندما كنت في المدرسة الثانوية، كنت أمارس لعبة الهوكي وغالباً ما كنت أتصدر العراك أثناء ضربات الجزاء. هذه قصة حقيقية. كنت أعتقد أن الصراخ بوجه الآخرين والشروع بالعراك والشعور بالمرارة وعدم تمرير أخطاء الآخرين - تلك كانت الطريقة الصحيحة لتصرف الرجال. حتى عندما أصبحت مسيحياً مؤمناً وأثناء دراستي الجامعية، عانيت كثيراً من فكرة أن أدير الخد الآخر والتي هي حجر زاوية في تعاليم السيد المسيح.

طبعاً إن الصليب ذاته هو المثل الكامل عن ان السيد المسيح يدير خده الآخر. كمؤمن يمكنني أن أقول أن هذه الوسيلة كانت على الأرجح ولسنين عدة من أصعب التعاليم المسيحية التي كان علي اتباعها في حياتي. كان الأمر هكذا إلى أن أدركت ما يلي: إن الحياة التي تدير فيها خدك الآخر هي أفضل حياة يمكن أن تعيشها. إن الغضب هو عبء يسمم حياتنا. وإن الله يدعونا ألا نكون أشخاصاً غاضبين لأنه يريدنا أن نكون سعداء. هذا هو السبب!

صلاة: يا رب، لا أريد أن أحمل عبء الغضب ولا أريد أن أكون شخصاً غاضباً بعد اليوم. ساعدني كي أتعلم كيف أكون شخصاً سعيداً «يدير خده الآخر» ويعيش بنعمتك وحبك. آمين.

ممارسة التقوى: إذا وجد في حياتك شخص يثير غضبك، كيف يمكنك أن «تدير الخد الآخر» كي تحل الخلاف؟

المصدر: [theHourofPower.org](http://theHourofPower.org)

## اتباع نظام غذائي صحي للقلب

إن النظام الصحي الأفضل لتجنب الإصابة بجلطة دماغية هو اختيار حمية غنية بالحبوب الكاملة والخضار والفاكهة والسّمك والدواجن واللحم الهبر والألبان والأجبان قليلة الدسم أو الخالية منه تماماً. يجب على والديك التقليل من استهلاك الدهون. يجب على والدتك الإمتناع عن تناول أكثر من مشروب كحولي واحد يومياً ووالدك عن أكثر من إثنتين. كما يجب على كلٍ منهما تناول من ٢٥ إلى ٣٠ غراماً من الألياف الغذائية يومياً.

## تشجيع ممارسة الرياضة بانتظام

ممارسة الرياضة ضرورية لصحة القلب والأوعية الدموية وهي مفتاح لتجنب الجلطة الدماغية. مارس نشاطاً جسدياً معتدلاً أقله خلال خمسة أيام في الأسبوع في معظم الأيام.

## مساعدتهما على الإمتناع عن التدخين

التدخين هو من أهم عناصر الخطر بالنسبة للجلطة الدماغية. إذا كان والداك أو أي من الذين يقيمون في منزلها مدخنًا، فالإمتناع عن التدخين ضروري لصحة جيدة.

المصدر: [caring.com](http://caring.com)

## الجلطة الدماغية تنمة صفحة ٣

### الإطلاع على الإشارات التحذيرية المبكرة وطلب العلاج

#### لتجنب الجلطة الدماغية

بحسب المؤسسة الوطنية لأمراض الجهاز العصبي والجلطة الدماغية، شخص من أصل ثلاثة ممن يصابون بنوبة جلطة عابرة سيصاب بجلطة حادة. إشارات الإصابة بجلطة عابرة أو جلطة مصغرة تتضمن:

- خدر أو ضعف فجائي في الوجه أو الذراع أو الساق - خاصة في جهة واحدة من الجسم.
- إرتباك فجائي، صعوبة في الكلام أو الفهم.
- مشكلة فجائية في النظر في إحدى أو كلا العينين.
- صعوبة فجائية في المشي أو فقدان التوازن أو التنسيق أو الدوار.

### المحافظة على انخفاض مستويات الكوليسترول السيء

إن أحد عوامل الخطر الأساسية للإصابة بالجلطة الدماغية هو مستوى تدفق ال LDL أو الكوليسترول «السيء» في الدم. تأكد من أن مستويات الكوليسترول تفحص بانتظام وتتم معالجتها إذا لزم الأمر.

# المكافحة الطبيعية للحشرات المزعجة

الحشرات المزعجة هي جزء لا يتجزأ من كل منزل. في الهواء، على السجاد، على المنضدة أو في الخزائن، كل منزل يشارك موارد مع هذه الغزاة الصغيرة الحجم الغير مرئية غالباً. مييدات الحشرات متوفرة لحشرات المنزل المزعجة الأكثر شيوعاً، لكن هذه المركبات الكيميائية القوية قد تكون أكثر ضرراً لك وللبيئة منه للحشرات. فيما يلي بعض الطرق الطبيعية والغير سامة للسيطرة على الحشرات المنزلية المزعجة.

## النمل

إن خط الدفاع الأول هو إزالة المواد الجاذبة للنمل: أبق المناضد خالية من الفتات والبقع اللزجة. غط السكر وضع مرطبان العسل داخل كيس من النايلون. إقطع مصادر المياه كالتنقيط أو الصحون المتروكة منقوعة في الماء طوال الليل.

إذا استمر تواجد الغزاة، جرب هذه الخطوات البسيطة:

- احتفظ بزجاجة رش في متناولك ورش النمل بالقليل من الماء والصابون.
- ضع قشر أو قطع خيار في المطبخ أو عند نقاط دخول النمل. لدى العديد من النمل نفور طبيعي من الخيار. الخيار المر هو الأكثر نفعاً.
- أترك بضعة أكياس من شاي النعناع قرب المناطق حيث يبدو أن النمل أكثر نشاطاً. إن أوراق النعناع اليابسة والمطحونة تعمل أيضاً كمانع للنمل.
- إقتف أثر صف النمل إلى نقطة دخوله. ضع على شكل خط صغير عند منطقة الدخول أي من هذه المواد التالية والتي لن يعبرها النمل: الفلفل الحريف، زيت الحامض (بالإمكان نقعها لتصبح منطقة عازلة)، عصير الليمون، حبوب القهوة أو القرفة.
- إمزج ليترًا واحدًا من الماء ومقدار ملعقة شاي واحدة من البورق وكوب واحد من السكر. إنقع طابات قطن في السائل ثم ضعها في وعاء لبن صغير بعد إحدث ثقوب في الغطاء للسماح بدخول النمل. ضع الوعاء في مكان تواجد النمل. سوف يحمل النمل الطعم عائداً به إلى مملكته حيث سيقتل المملكة في النهاية. معلومة هامة: للإستعمال داخل المنزل؛ يجب إبقائه بعيداً عن الحيوانات الأليفة والأولاد.
- أترك ضوً خافت صغير مضاء لعدة ليالٍ في المنطقة الأكثر نشاطاً للنمل. يمكن للتغيير في الإضاءة أن يزعج النمل ويثنيه عن أسلوب بحثه عن المؤن.
- أوجد نمل على شرفة المطبخ؟ إزلق بعض قطع الثوم المقطعة بين الشقوق.
- للسيطرة على المدى الطويل بطريقة غير سامة على النمل، رش الشقوق في الأرض حيث يتجمع النمل بتراب محتوي على مادة الدياتوم.
- مضادات النمل التجارية متوفرة بنوعين: أكل النمل العضوي الذي يقتله ورذاذ قاتل الحشرات المكافح له.

## سوسة الغبار

سوسة الغبار الميكروسكوبية متواجدة في المنزل في كل مكان - في الأسرة والثياب والأثاث ورفوف الكتب والدمى التي على شكل حيوانات. إن سوسة الغبار هي مشكلة بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الحساسية أو الربو.

فيما يلي طريقة للتقليل من أعداد سوسة الغبار في منزلكم:

- نظف الفراش والوسادات بواسطة مكنسة كهربائية. للأشخاص الذين يعانون من حساسية سوسة الغبار فإن فرشاة سوسة الغبار متوفرة بغطاء مزود بسحاب وهذا الغطاء لا تخترقه المواد المسببة للحساسية وهو مصمم خصيصاً لإعاقة سوسة الغبار.
- إغسل الشراشف بحرارة لا تقل عن 50 درجة سيلسيوس (130 فهرنهايت). إن السوائل المنظفة ومواد التنظيف التجارية لا تتمتع بفعالية حيال سوسة الغبار إلا إذا كانت درجة المياه عالية.
- أترك الكتب والدمى المحشية التي على شكل حيوانات والسجاد وسبب الغسيل خارج غرف نوم الأشخاص الذين يعانون من الحساسية. أغسل الدمى المحشية التي على شكل حيوانات بين الحين والآخر بالماء الساخن.
- إن أسيد التانيك يبطل مفعول المواد المسببة للحساسية الناجمة عن سوسة الغبار والحيوانات الأليفة. إمسح المناطق المسببة للمشكلة بمسحوق أسيد التانيك المتوفر في متاجر الأطعمة الصحية ومراكز بيع الحيوانات الأليفة.
- غط الفرشات والوسادات بأغطية ذات طبقات متعددة مضغوطة مما يمنع اختراقها من قبل سوسة الغبار. تجنب وجود لوحة خشبية مبطنة بالقماش عند رأس السرير.
- غط أنابيب التدفئة بفلتر قادر على حصر حبيبات الغبار التي يقل وزنها عن 10 ميكرومترات.
- تجنب استعمال أجهزة زيادة كمية البخار في الغرفة. إن سوسة الغبار تنمو بوجود الدفء والرطوبة.



# كيف أتذكر ناجي ...

كتيب يجمع أفكاراً وكتابات ملهمة

LITTLE BOOK OF INSPIRATIONAL  
THOUGHTS AND WRITING

(خلال فترة الإستشفاء)

«فقد حُلِقنا جميعنا ليسطع نجمنا...»

بهذه العبارة، ينهي ناجي هذا الكتاب الذي يتضمن أفكاراً وكتابات ألهمته خلال تعافيه من إصابة دماغية حادة، ما حثه هو الشجاعة والإيمان والإصرار على فلترة معلومات جمعها من خلال الخبرة من أجل أن يتشارك بما قد تعلمه مع الآخرين. هذه رسالة شخص ملؤها الأمل والتشجيع لكل من يمر بهكذا ساعات عسيرة تغير حياتنا.

## مقطعات من كتب ناجي المشاعر FEELINGS

كنت قد قرأت أن مشاعرنا تحرك أحاسيسنا. وقد كشف علم الأعصاب أن الإحساس والفكر مرتبطان. فإن تناحر المنطق والإحساس، ربح الإحساس دائماً. ومرّد هذا يعود إلى أن شعورنا يتحكم بخياراتنا على الرغم من أننا نرغب في أن نبداً عقلايين.

ونحن لا نستطيع أن نتهرب من مشاعرنا حتى عندما نكون عقلايين. فالإحساس والفكر مرتبطان. والأفكار تصبح كلمات. والكلمات تصبح أفعالاً. والأفعال تصبح عادات. والعادة تصبح طابعاً. والطابع يشكل مصيرنا.

تعلمتُ شيئاً عن الحب والزواج فيما كنت أقرأ كتاب «النبى» لجبران خليل جبران. لقد أدركت من خلال كلماته أن الحب ليس بغراء سحري يجمع الناس مع بعضهم. ذلك أن الإنسان بحاجة إلى أن يحافظ على مساحته الخاصة. وعلى سبيل المثال، لا يمكن لكل من شجرة الأرز وشجرة القيقب أن تنمو الواحدة في ظل الأخرى. وأوتار الغيتار مفرقة ولكنها تخلق نغماً جميلاً مع بعضها. والأمر سيّان بالنسبة إلى شخصين. لا يمكن لشخصين أن يصبحوا شخصاً واحداً. يمكن للواحد منهما أن يملأ كأس الآخر ولكن ليس من الضروري أن يتشاركا الكأس عينه. كما يمكن لأحدهما أن يعطي الآخر لقمة خبز ولكن ليس من الضروري أن يتشاركا اللقمة عينها.

يمكنكم تنزيل كتيب يجمع أفكاراً وكتابات ملهمة بلغات عدة: الإنجليزية والألمانية واليونانية والإسبانية والبرتغالية والعربية والفرنسية من خلال موقعنا الإلكتروني:

[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

والآن، فكروا في دعائم المعبد. الأعمدة تدعم المعبد على الرغم من أنها بعيدة عن بعضها. وكذلك هي إمكانية الحب بين شخصين. فالحب قد يكون كمحيط بين شخصين وليس من الضروري أن يكون غراء يجمعهما معاً.

فالمشاعر هي لغة الروح.

ناجي شرفان

## People Are Born To Shine!

People Are Born To Shine هي نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتتركز على الروحانيات والصحة. إن هدف النشرة هو زيادة الوعي بين قرائنا حول التحديات الصحية والحد من انتشار الأمراض، مع حثهم على عيش حياة أفضل مبنية على القيم المسيحية. هذه النشرة مهداة إلى الذين يعانون من إصابات دماغية.

لقد تم انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أيّة معلومات غير دقيقة. تود مؤسسة ناجي شرفان أن تنوه بعمل أفرادها المتفاني التطوعي وتخص بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديما ريبز، الأب جوزيف عبد الساتر، الأب جوزيف سويد، رين قسيس، الأب إيليا شلهوب، أثينا و كريستينا جورجوتاس، فاليريا دي بروينسيا، نبيل خوري، فيوليت نخلة، سوسن بشارة، رولان خوري، ليوبولدين تيوفانوبولس وجميع المتطوعين الميدانيين الذين يقومون بدعم المؤسسة عبر نشر كلمة السيد المسيح من خلال منشآتهم، كنائسهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم ألخ

لاشترائتكم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على [info@najicherfanfoundation.org](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

الناشر: مجموعة CCM؛ مستشار التحرير: جورج ك شرفان؛ رئيس التحرير: كريستينا بيطار ضاهر؛ الترجمة والتعريب: سوسن بشارة وسعاد جبّور بشارة. التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ المساهمون: سنا شرفان وكيلي نيمنتر.

© مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية ٢٠١١. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.