

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

طرق لتحسين التواصل

الخطأ الأكثر شيوعاً حول التواصل في العلاقات هي أنك تتواصل مع شريكك تلقائياً بما أنك تتكلم معه. الحقيقة هي أنك لا تكون تتواصل معه حول الأمور المهمة! إن التواصل قد ينجح أو قد يقضي على معظم العلاقات. بإمكانك تحسين علاقتك الزوجية اليوم حالاً، عن طريق تطبيق هذه الأفكار المفيدة لتحسين التواصل في علاقتك.

توقف واستمع

كم مرة سمعت هذا أو قرأته في مقالة حول مهارات التواصل. كم من الصعب تطبيق ذلك عندما تكون في تلك اللحظة؟ إنها أصعب مما تبدو. غالباً ما نخاف من



يسر مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية أنها كانت تأتيكم بقصص ملهمة من حول العالم في كل عدد من "People Are Born To Shine". إننا نبحث باستمرار في العديد من المصادر لتزويدكم بقصص مؤثرة ملؤها الأمل والتشجيع، كما نود أن تشكركم على دعمكم المستمر. إننا ملتزمون بأن نقدم لكم المزيد والمزيد من القصص الملهمة المفعمة بالحب والعطاء والمشاركة في السنة القادمة.

أن لا يسمعنا الآخر، فنتسرع لمواصلة الكلام. ما يدعو للسخرية هو أن تصرف كهذا يجعلنا، على الأرجح لا نسمع.

أجبر نفسك على الإستماع

توقفت عن الكلام لبرهة، لكن الأفكار ما زالت تدور في رأسك حول ما تريد قوله، لذا أنت ما زلت لا تسمع حقاً ما يقال لك. اضحك ما شئت، لكن لدى المعالجين تقنيات تعمل جيداً وهي تجبرهم على أن يسمعوا حقاً ما يقوله لهم مرضاهم - ترداد ما قد قيل لهم للتو. (يسمى هذا "الانعكاس").

كن منفتحاً وصريحاً مع شريكك

لم يتعود البعض أن يكون منفتحاً مع الآخرين خلال حياته أبداً. لكن عندما

التواصل التتمة صفحة ٦

في هذا العدد

استعمالات كثيرة لقشور الليمون

عندما تعطيك الطبيعة ليموناً، اصنع الليمونادة. لكن ماذا تفعل بكل قشور الليمون تلك؟

معلومات مفيدة حول الأكرزيميا لدى الأولاد

يعاني حوالي واحد من كل ١٠ أولاد من مرض الأكرزيميا، لكن الخبر الجيد هو أن أكثر من نصف الأولاد سوف يتخطون ذلك ببلوغهم سنين المراهقة.

معلومات لسلامة المشاة

عند اجتياز الطريق، كن متنبهاً ومحترساً من الأليات التي تدنو منك.

المكافحة الطبيعية للحشرات المزعجة

المزيد من الطرق الطبيعية والغير سامة للسيطرة على الحشرات المنزلية المزعجة.

قليل من الوقت وكثير من استعمالات قشور الليمون



عندما تعطيك الطبيعة ليموناً، إصنع الليمونادة. لكن ماذا تفعل بكل قشور الليمون تلك؟ لا تقمر برميها بل استعملها. يتكون عصير الليمون من حوالي ٥ الى ٦ بالمئة من أسيد السيترك ويتمتع بمستوى حموضة (PH) تتراوح بين ٢ و ٣. إن درجة الحموضة المنخفضة هذه تجعل من عصير الليمون حليفاً عظيماً للقضاء على الصدأ والبقع الناجمة عن المعادن، لكنها دمثة كفاية كي لا تبهت الزخارف. عادة، تبقى كمية عصير ليمون كافية في أنصاف الليمونات المستعملة لمعالجة المهمات الصغيرة، وجميعها يأتي مع أداة الإستعمال الخاصة بكل منها (القشرة ذاتها). إضافة إلى ذلك فإن الزيت الموجود في القشرة مناسب تماماً للإستعمالات الذكية في المطبخ، كما انها ليست بسيئة في الشق التجميلي. فيما يلي ما يمكن القيام به:

تنظيف بقع الزيوت

أوان مغطاة بالدهون؟ بقع على الفرن؟ مناضد وسخة؟ إذا كان مطبخك ضحية لقلي متسخ بالسوائل، حاول استعمال أنصاف الليمون قبل اللجوء إلى منظفات كيميائية قد تكون سامة. رش بعض الملح (للقشط) على نصف ليمونة معصورة وافرك بها المناطق المتسخة بالدهون ثم نشفها بمنشفة. (انتبه لوجوب عدم استعمال الليمون على أسطح المناضد الرخامية أو أي سطح آخر حساس للأسيد).

نظف إبريق الشاي أو ركوة القهوة

بالنسبة لبقايا المعادن المتراكمة في إبريق الشاي، إملاً الإبريق بالماء، أضف حفنة من قشور الليمون الرقيقة وضعه على النار ليغلي. أطفئ النار واتركه لمدة ساعة، أفرغ المياه واشطفه جيداً. بالنسبة

لركوة القهوة، أضف قطعاً من الثلج والملح وقشور الليمون إلى الركوة الفارغة. حقّها وحركها لدقيقة أو اثنين أفرغ المحتويات واشطف الإناء جيداً. مرحباً أيها اللعان.

نظف المايكروويف

كل ما يلزم هو فرقة طبق واحد من الطعام ليصير داخل فرن المايكروويف مستهدفاً تماماً. عوضاً عن استعمال المنظفات الكيميائية القوية، جرب التالي: أضف قطعاً من قشور الليمون إلى طبق آمن للإستعمال في المايكروويف نصفه مملوء بالماء، اطهه على درجة عالية لمدة خمس دقائق، سامحاً للماء بالغليان وللبخار أن يتكاثف على جدران وأعلى الفرن. أزل الطبق الساخن بتأنٍ وامسح الأوساخ بمنشفة.

الليمون التتمة صفحة ٤

أقوال يستشهد بها!

«ماذا تستطيع أن تفعل للترويج للسلام العالمي؟ اذهب إلى منزلك وأحب عائلتك.»

-الأم تيريزا-

هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أنشأت مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية بعد وفاة الحبيب ناجي. هدفنا 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

معلومات مفيدة حول الأكزيما لدى الأولاد

زاوية الصلاة

يا إلهي!
إني أقدم لك كل أفعالي
في هذا اليوم من أجل
نيتات ومجد قلب يسوع
الأقدس، أرغب أن
أقدس كل نبضة من
نبضات قلبي، كل فكرة
لدي، وأبسط أعمالي،
بتوحيدها مع
استحقاقاته
اللامتناهية، وأرغب أن
أعوّض عن خطاياي
بإلقائها في أتون حبه
الرحيم.
يا إلهي! أسألك لأجلي و
لأجل أعزائي نعمة
تتميم إرادتك المقدسة
بشكل كامل، وقبول
أفراح وأحزان هذه
الحياة الفانية حبا بك،
حتى نتحد معا في
السماء يوما ما إلى
الأبد.
آمين.

- صلاة الصباح
كتبها القديسة تريزيا



يعاني حوالي واحد من كل ١٠ أولاد من مرض الأكزيما. موضوعياً، فإن الأعراض تظهر خلال الأشهر الأولى من الحياة، لكن الخبر الجيد هو أن أكثر من نصف الأولاد الذين يعانون الآن من مرض الأكزيما سوف يتخطون ذلك ببلوغهم سن المراهقة. غالباً ما يكون لدى الأولاد الذين يصابون بالأكزيما أفراداً في عائلاتهم يعانون من حمى القش أو الأكزيما أو بعض أمراض الحساسية الأخرى. يعتقد بعض الخبراء أن الأطفال قد يكونون مهينين وراثياً للإصابة بالأكزيما، مما يعني إن بعض الميزات قد مرت من الآباء عن طريق الجينات جاعلة الأولاد أكثر عرضة للإصابة بالمرض. حوالي نصف الأولاد الذين يصابون بالأكزيما سيعانون يوماً ما أيضاً من حمى القش أو الربو. إن الربو ليس بمرض من أمراض الحساسية، لكن يمكن للحساسية أن تتسبب بالربو. بعض العوامل البيئية (مثل الحر المتزايد أو الضغط العاطفي) قد تتسبب أيضاً بهكذا حالة. فيما يلي بعض المعلومات المفيدة لمساعدة أولادكم على التخلص من حالات الربو.

معلومات استحمام مفيدة

- ١- اجعل طفلك يستحم بمياه فاترة - وليست ساخنة.
- ٢- حدد وقت استحمام طفلك بخمس أو ١٠ دقائق فقط.
- ٣- استعمل المواد المنظفة عند الحاجة فقط وتأكد من أنها غير قوية وبدون رائحة. لا تستعمل مستحضر حمام الفقاعي.
- ٤- إذا كان مرض الأكزيما لدى طفلك يسبب بالتهابات بشكل دائم، فلاستحمام الأسبوعي

بالسائل المبيض قد يكون نافعاً. ناقش هذا الخيار مع طبيب الجلد والجراثيم و/أو طبيب الأطفال المعالجان لطفلك.

- ٥- إذا كان لدى طفلك مرهم للجلد، ضع الدواء عندما يكون جلد طفلك جافاً تقريباً واستعمل الدواء حسب التعليمات.
- ٦- استعمل الكريم المرطب فوق

جيد أن نفرح ونبتهج

هل يجوز لنا أن نفرح ونبتهج كمؤمنين؟

افرحوا بالرب وابتهجوا يا أيها الصديقون، واهتفوا يا جميع المستقيمي القلوب.

هذا سؤال يسألني إياه الكثيرون منهم! إن هذه التساؤلات قد تكون ناجمة عن شعور بالذنب، بسبب ذكريات كثيرة باطلة وفاسدة ما زالت مطبوعة في ذهننا الباطني... أو لأننا سببنا أذىً لإنسان ما في حادث سيارة أو حادث آخر أنتج له آلاماً لا تُحتمل، فنتساءل قائلين: "كيف يحق لنا أن نفرح؟" مثل هذا السؤال قد ينمو عندنا أيضاً بسبب حساسيتنا تجاه بؤس الآخرين وشقائهم... إذ يأتي لذاكرتي عندما أتمتع بأمسية بهجة وفرح في البيت، بينما صديق لي يتألم كثيراً في إحدى المستشفيات... أو بينما هناك المئات ينوحون على أعزاء فقدوا في حادث طيارة، أو في زلزال، أو في كارثة أخرى... أو مع ملايين البشر المرضى، والذين يعانون من البرد القارس، والجوع، والعاطلين عن العمل، والذين هم بلا مأوى... أيجب لنا كمؤمنين أن نفرح؟ إن الكتاب المقدس يجب على هذا السؤال بنعم كبيرة! صحيح أنه علينا أن نحزن على الخطيئة، ونأسف ونهتم بالذين يتألمون... ولكن بعدما اعترفنا بخطيئتنا وتبنا عنها، علينا قبول غفران الله لنا فنفرح ونبتهج به! وبعد أن نصلي من أجل البؤساء والمتألمين، ونعمل ما باستطاعتنا لمساعدتهم، علينا أن تتمتع بفرح العيش وبهجته، لأنها بركات موهوبة لنا من يد الله الكريمة...

نعم، إنه لصالح أن نفرح ونبتهج!

ما الفرح والبهجة والسرور، إلا نتيجة غفران خطايانا بإيماننا بعمل السيد المسيح الكفاره عنا.

المصدر: خبزنا اليومي



الليمون تتمة صفحة ٢

ليمونة معصورة بالملح (بالإمكان أن تستبدل الملح بصودا الخبز أو كريم ضد التكلس) وافرك بها المنطقة المصابة. اتركها لمدة خمس دقائق ثم اشطفها بالمياه الدافئة ونشفها ملمعاً إياها.

نظف مغسلة من الفولاذ المقاوم للصدأ

استعمل نفس الطريقة المستعملة لتلميع الكروم، على أية مغسلة مصنوعة من الفولاذ المقاوم للصدأ.

ابق على الحشرات خارجاً

تكره معظم الحشرات مادة الأسيد المتواجدة في الليمون. بإمكانك تقطيع القشور ووضعها عند العتبة أو حافة النوافذ أو بالقرب من أية شقوق أو حفر حيث ممكن للنمل أو الحشرات المزعجة الأخرى أن تدخل.

المصدر: care2.com

نظف الروائح الكريهة من براميل النفايات

استعمل قشور الليمون لتنظيف الروائح الكريهة من براميل النفايات (واجعل مطبخك يتمتع برائحة زكية في الوقت عينه).

لمع الكروم

إن ترسبات المعادن على مادة الكروم في الحنفيات والأشياء الملطخة الأخرى المصنوعة من مادة الكروم تتلاشى بسرعة بفركها بنصف ليمونة معصورة، اشطفها ولمعها بقطعة قماش ناعمة.

لمع النحاس

أيضاً، بالإمكان استعمال نصف ليمونة مغموسة بالملح أو صودا الخبز (baking soda) لتلميع الأواني النحاسية، بالإضافة إلى النحاس الأصفر، الكروم أو الفولاذ المقاوم للصدأ. اغمس نصف

معلومات لسلامة المشاة

دائماً اجتز الطريق عند المناطق المحددة
لممر أو عبور المشاة.

دائماً استعمل الأرصفة عند تواجدها.

لا تجتاز الطريق عند المنعطفات حيث ليس
بإمكانك رؤية محوّل السيارات التي تدنو منك.

إذا كنت تمشي ضمن مجموعة أشخاص، امش
في صف أحادي بمواجهة حركة السير التي تدنو
منك.

عند اجتياز الطريق، كن متنبهاً ومحترساً من
الآليات التي تدنو منك.

المصدر: seyshelles.travel

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



www.facebook.com/
najicherfanfoundation

الأكزيما تنمة صفحة ٣

معلومات مفيدة للعناية
بالبشرة
معلومات مفيدة لغسل
الثياب

الدواء وعلى ما تبقى من جلد طفلك. حاول
الإبقاء على جلد طفلك مرطباً لتفادي احمرار
وتهيج الجلد.

انتقاء كريماً مرطباً

- ١- ييلي بعض الأولاد بشكل جيد مع
المنتجات التي ليس لها رائحة، لذا فكر
باستعمال الفازلين- منتج غير باهظ
الثمن وليس لديه رائحة والذي يعمل
بفعالية للعديد من الأولاد.
- ٢- عندما تختار منتجاً، قد تساعد عينات
«المحاولة والخطأ» للعديد من الأصناف
لتحديد الكريم المرطب المفضل لطفلك.
- ٣- تحقق من المواد المكوّنة للكريم المرطب
قبل شرائه. تناقش مع طبيب الجلد
والجراثيم و/أو طبيب الأطفال المعالجان
لطفلك حول المواد الكيميائية والمكونات
التي يجب عليك تجنبها.

- ١- استعمل الكريم المرطب مرتين يومياً كحد
أدنى (صباحاً/مساءً). الإبقاء على جلد طفلك
مرطباً سيمنع الجفاف والشقوق، مما قد
يخفف مستقبلياً من الحاجة إلى أدوية الأكزيما.
- ٢- إذا كان لدى طفلك حكاك حاد والمنتجات
لا تؤمن الراحة، اسأل طبيب الجلد
والجراثيم و/أو طبيب الأطفال المعالجان
لطفلك عن علاج الكمادات الرطبة.
- ٣- ابق على أطراف طفلك قصيرة ومصقولة.
فيما يمكن الأطراف الطويلة أن تخدش أو تثقب
الجروح الناجمة عن الأكزيما؛ بالإضافة إلى
أنه يمكن للجلد اللين والبكتيريا أن يدخل
تحت أطراف طفلك فيتسببان بالالتهابات.
- ٤- ابق على مستويات الحرارة والرطوبة
معتدلة. تجنب الهواء الجاف الذي
سيتسبب بجعل طفلك يتعرق. العرق هو
السبب الأكثر شيوعاً لدوامه الحكاك/الحك
لدى الناس الذين يعانون من الأكزيما.
- ١- إن استعمال مسحوق غسيل للجلد الحساس
مفيد. قد يساهم ملطف الأقمشة المعطر،
سواء بشكل سائل أو صفائح، بتهيج جلدي.
- ٢- اقرأ الملصقات ومكونات العناصر
الكيميائية التي قد تساهم بتنشيط
الأكزيما أو تهيجات جلدية أخرى.
- ٣- لا تستعمل إلا الكمية الموصى بها من
مسحوق الغسيل واستعمل كمية مياه
كافية لشطف الثياب.
- ٤- اغسل ثياب طفلك الجديدة قبل أن
يرتديها. سيزيل ذلك الكميات الزائدة
من مادة الصبغ أو من مجمل الأقمشة
لإمكانية أن يتسبباً بهيجان جلدي.
- ٥- اغسل ثياب طفلك الذي يعاني من الأكزيما
على حده بما فيه مناشف الإستحمام
المستعملة سابقاً من قبل طفلك أو التي قد
يستعملها في المستقبل.

المصدر: beliefnet.com

إلى الإشارات الغير محكية العائدة إليك. انظر إلى الشخص الآخر وحافظ على ذلك. ابق على وضعية جسم ونبرة صوت حياديين، واجلس إلى جانب الشخص الذي تتكلم معه.

ركز على ما يجري هنا الآن

في بعض الأحيان تتحول النقاشات إلى شجار، قد تتحول حينها إلى نقاش حول كل شيء وصولاً إلى المغسلة في المطبخ. من أجل احترام أحدهما للآخر وللعلاقة، يجب عليك أن تحاولا إبقاء النقاش (أو الشجار) مركزاً على الموضوع الحالي.

كن مستعداً للتخلي عن الجدل

كم مرة نستمر في الجدل ونشترك في نقاش حاد لأننا نرغب ببساطة أن نكون على حق؟ لماذا؟ لأن العديد من نقاشات الأزواج تدور حول اعتقاد أحد الجهتين إنها "على حق" وعدم استعداد الجهة الأخرى التخلي عن نقطة معينة أو التراجع عنها، في الحقيقة، يجب على كلا الجهتين التراجع.

الفكاهة واللهو يساعدان عادة

ليس من الضروري أن تتمتع بحس الدعابة لتستعمل الفكاهة واللهو في حديثك اليومي. إنك بحاجة لاستعمال حس الدعابة الذي لديك محاولاً ضخه في المزيد من التواصل مع شريكك. تساعد النكات على التخفيف من الإحباط اليومي وعلى وضع الأشياء في إطارها بطريقة لطيف.

التواصل هو أكثر من مجرد حديث

للتواصل طريقة أفضل وفعالية أكبر في علاقتك. لا يجب عليك التكلم فقط. بإمكانك التواصل بطرق أخرى- من خلال أعمالك، وفي أيامنا هذه، عبر الشبكة الإلكترونية أيضاً (من خلال الرسائل الإلكترونية، الفيس بوك، شبكات التواصل الاجتماعي، إرسال الرسائل القصيرة أو عبر التويتر). غالباً ما يركز الزوجان على الناحية الكلامية في علاقتهم لكن تصرفاتك تتكلم بوضوح. إن البقاء على تواصل خلال اليوم أو الأسبوع بواسطة الإنترنت أو بعض الوسائل الإلكترونية الأخرى تذكر الشخص الآخر بأنك تفكر به وأهمية وجوده في حياتك.

اقرأ المزيد: Beyond Blue beliefnet.com



التواصل تنمة صفحة ١

تكون في علاقة يجب أن تأخذ خطوة نحو انفتاح حياتك ونفسك.

هذا يعني أن تنفتح لاحتمال التعرض لأذى أو خيبات أمل. لكن هذا يعني أيضاً أن تنفتح لكامل الإحتمالات التي يمكن أن تتكوّن منها العلاقة.

انتبه للإشارات الغير محكية

إن معظم تواصلنا مع بعضنا البعض في أية صداقة أو علاقة لا ينتج عما نقوله بل عن كيفية قوله. إن التواصل الغير محكي يسمى، لغة الجسد، نبرة الصوت وتغيرات ارتفاعه والنظرة والمسافة التي تفصلك عن الشخص الذي تتكلم معه. أن تتعلم كيف تتواصل بطريقة أفضل يعني أنك بحاجة لأن تتعلم كيف تقرأ هذه الإشارات بالإضافة إلى الإصغاء إلى ما يقوله الشخص الآخر. إن قراءة إشارات شريكك الغير محكية سيتطلب منك وقتاً وصبراً، لكن كلما أكثرت من ممارسة ذلك كلما اكتسبت مهارات أكبر لمعرفة معنى تلك الإشارات. مثال على ذلك: . عدم التقاء النظرات قد يعني عدم الاهتمام بما يقال أو الخجل من شيء ما أو إيجاد صعوبة بالتحدث عن موضوع ما. . إن ارتفاع أو ازدياد العدائية في نبرة الصوت قد تعني ان الشخص الآخر قد يزيد من حدة النقاش ويكثر من تورطه عاطفياً. كما قد يشير هذا أيضاً إلى أنه يشعر أن الشخص الآخر لا يسمعه ولا يفهمه.

بينما أنت تقوم بقراءة إشارات شريكك الغير محكية انتبه

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 موارده مع هذه الغزاة الصغيرة الحجم الغير مرئية غالباً. مبيدات الحشرات متوفرة لحشرات المنزل المزعجة الأكثر شيوعاً، لكن هذه المركبات الكيميائية القوية قد تكون أكثر ضرراً لك وللبيئة منها للحشرات. فيما يلي بعض الطرق الطبيعية والغير سامة للسيطرة على الحشرات المنزلية المزعجة.

البعوض

خط الدفاع الأول ضد البعوض هو إغلاق الموقع الذي يدخل منه. يكون البعوض أكثر نشاطاً في ساعات الصباح والمساء الأولى. إنه يسعى إلى مناطق ذات هواء ساكن لأن النسيم يعيق تحركه. أغلق أبواب ونوافذ منزلك التي تقع في الجهة المضادة للنسيم. ثم حاول:

- لوسيلة الأكثر أهمية التي يمكنك القيام بها هي أن تزيل مصادر المياه الراكدة. غيّر المياه في النوافير والبرك وطوس مياه الحيوانات الأليفة التي لديك مرتين في الأسبوع. حافظ جيداً على نظافة وجفاف مسارب المياه. أزل الأغراض التي تتجمع فيها المياه من فناء منزلك. غالباً ما يخبر الذين يقومون بالتخيم إن أفضل طارد للبعوض هو نبتة تسمى Herbal Armor، مضاد للحشرات غير سام لا يحتوي على مادة diethyl-meta-toluamide الكيميائية (DEET)، النبتة الموصى بها من قبل قناة National Geographic.
- إذا كنت تستعمل مشواة ضع قليلاً من المريمية أو إكليل الجبل فوق الفحم لطرد البعوض.

• للحصول على مضاد للحشرات فعال وطبيعي، امزج مقدار واحد من عصير الثوم مع خمسة مقادير من المياه في زجاجة رذاذه. هزها جيداً قبل الإستعمال. رش القليل على أجزاء الجسم المعرضة. يجب أن تدوم فعاليتها لخمس أو ست ساعات. أيضاً يمكن نقع قطعاً من قماش القطن بهذا المزيج وتعليقها في بعض الأماكن كالفناء المرصوف كمبيد مركزي للحشرات. مضاد البعوض وقاتل اليرقات الطبيعي مئة بالمئة المركّز على مادة الثوم كأساس والمتوافر في الأسواق سيطرّد البعوض لغاية أربعة أسابيع.

• زيت الأزداريشتا هو زيت نباتي طبيعي مستخرج من نبتة الأزداريشتا الطبيعية في الهند. يحتوي أوراق وبذور وزيت بذور شجرة الأزداريشتا على مادة تسمى Sallanin، وهو مركب يتمتع بخواص فعالة مضادة للبعوض. إن زيت الأزداريشتا طبيعي غير ضار خلال الإستعمال.

إن زراعة نبتة الأذريون في حديقتك يعمل كقاتل حشرات طبيعي لأن الزهور تبعث برائحة لا تحبها الحشرات.

• أشراك البعوض الغير سامة والغير مضرّة المرتكزة على مادة الفيرومون كأساس متوفرة الآن في الأسواق.

• لمكافحة البعوض خارج المنزل فإن أقفاص الخفاش فعّالة. بإمكان كل واحد من بعض أنواع الخفاش أن يأكل 500 - 100 بعوضة في الليلة الواحدة.

• لمكافحة واسعة ضد البعوض خارج المنزل، فإن أشراك البعوض الالكترونية متوفرة في الأسواق. إن هذه الأشراك لا تستعمل المواد الكيميائية أو غاز البروبان.

• إذا لدغت، فإن Ditch the Itch هو مرهم غير سام مزيل لحكات السعات.

الحشيش الأصفر التايلندي

إن الحشيش الأصفر (Cymbopogon citrat) هو مضاد طبيعي وفعال للبعوض. إنه يحتوي على زيت سيترونيل الطبيعي الفعال والغير مضر. في الحقيقة إن حشيش سيترونيل الأصفر يعتبر أكثر فعالية من السترونيل الحقيقي عندما يتعلق الأمر بمكافحة الحشرات.

بإمكانك شراء الحشيش الأصفر التايلندي من مراكز البستنة والسوبرماركات. إنه ينمو بسهولة إلى أجمة جماعية بعرض حوالي 10 إنشاً وعلو يناهز القدمين.

إقطع ساقاً من الأجمة، قشّر الأوراق الخارجية حتى تصل إلى الجذع الذي هو على شكل بصلية لاستعماله كطارد للبعوض. اطو الساق بين أصابعك لإرخائه ثم افركه بقوة بين كفيك - قريباً سيصبح كتلة لب غضة. إفرك كل أقسام جسّدك الظاهرة بها، مغطياً إياه كلياً أقله مرة واحدة. بإمكانك أيضاً صنع مزيج باستخدام الكحول، للاستعمال بواسطة الرش. إن زرعه في الحديقة سيساعد أيضاً على طرد البعوض.

المصدر: eartheasy.com

كيف أتذكر ناجي...



العلاقة بالله

يذكرنا الله بجدارتنا - قيمتنا العظمى في نظره. يتحدّنا لكي نصرف انتباهنا عن همومنا ورغباتنا السفليّة ويوجّهنا نحو "اللامرئي"، مملكة الجنة الموجودة بداخلنا في روحنا حيث كل شيء مؤكد. والوقت موجود في الزمن و الزمن موجود في الوقت.

والإنسان موجودان في البشر. فعندما ندخل المسيح إلى أعماق قلوبنا، لا نعدّ بشرًا فحسب بل نصبح انعكاسًا لله الذي خلق البشر. فالوقت مقياس للزمن حتى نهاية محددة. ونحن لا ننتهي. فلا وجود للوقت في الأبدية. وعندما تبلغ الجنة، لا يراودك أي شك ولا يتعبك أي هم ولا تعترضك أي مشكلة. فننعم بالسعادة والهدوء والنشوة حتى ليبدو كل شيء آخر كأنه لا شيء، صفر، غبار، حماقة....

نحن البشر - سكّان هذه الأرض - نضخّم كل شيء؛ كما يقول المثل الشائع: «نعمل من الحبة قبة». نحن جميعًا مغبولون... منشغلون نركض وراء الوقت الذي لا وجود له أصلًا. عندما تبلغ هذا المكان الخاص الموجود بداخلك، تشعر وكأن كل سكان الأرض يتعاطون المخدرات!!! والجزء الأهم هو أنهم جادون في ذلك. وإن اخترت أن تقوم بعمل خير أو سيء، فالناس لا يكتثون لأمرك. هذا صحيح. هذا

كتيّب يجمع أفكاراً وكتابات ملهمة

(خلال فترة الإستشفاء)

«فقد خلّقنا 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 فترة 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.

يمكنكم تنزيل كتيّب يجمع

أفكاراً وكتابات ملهمة بلغات عدة:

الإنجليزية والألمانية واليونانية والإسبانية

والبرتغالية والعربية والفرنسية

من خلال موقعنا الإلكتروني:

www.najicherfanfoundation.org

نحن البشر سكّان هذه الأرض نضخّم كل شيء؛ كما يقول المثل الشائع: «نعمل من الحبة قبة». نحن جميعًا مغبولون... منشغلون نركض وراء الوقت الذي لا وجود له أصلًا

خطأ. هكذا نفعل الشيء. يقولون: "لا وقت لدي؛ الوقت يداهمني؛ سيحين الوقت". هل يفترض بنا أن نصغي إلى كل هذه التفاهات؟ أظن أن هذا يكفي... فإن كان للوقت وجود، فلنجعله وقت الإستفاقة.

ناجي شرفان

People Are Born To Shine!

People Are Born To Shine هي نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتركز على الروحانيات والصحة. إن هدف النشرة هو زيادة الوعي بين قرائنا حول التحديات الصحيّة 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 المتطوعي وتخص بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رجال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديما ريز، الأب جوزيف عبد الساتر، الأب جوزيف سويد، رين قسيس، الأب إيليا شلهوب، أئينا و كريستينا جورجوتاس، فاليريا دي بروفينسيا، 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

لاشتركاككم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على info@najicherfanfoundation.org

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

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