

People Are Born To Shine!

لقد وُلدنا ليسطع نورنا

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



أعمال الرحمة

أمنية واحدة بسيطة

بطلة ال: CNN دانيال غليتيو

يحلم المراهقون في السادسة عشرة من العمر بالهواتف الذكية والإكس بوكس وأحياناً بالأحذية الباهظة الثمن وحتى بسيارة بالنسبة للبعض! جل ما أراد رونالد هينينغ هو بذلة كي يتمكن من حضور جنازة أحد الأقارب.

”لم أكن أملك حتى قميص أو ربطة عنق أو حذاء رسمي،“ قال رونالد. ”كنت سأقابل بعض أفراد عائلتي القدامى، وكان أمر عدم اقتناء بذلة محرراً نوعاً ما عندما يكون لدى جميع الآخرين واحدة.“

كان المراهق، الذي أمضى معظم طفولته يتنقل بين بيوت الرعاية، يعيش حينها في بيت للجماعة ولم يكن بإستطاعة المسؤول عنه أن يبرر المصروف الغير ضروري.

لمن دواعي سرور مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية (NCF) أن تاتيكم بقصص ملهمة من حول العالم في كل إصدار من "People Are Born To Shine". فإننا نبحث باستمرار في العديد من المصادر على شبكة الإنترنت لنزودكم بقصص الأمل والتشجيع والصحة الأكثر تأثيراً وإنا نود أن نشكركم جميعاً لدعمكم المستمر لنا. نحن ملتزمون بأن نأتيكم بالمزيد والمزيد من القصص الملهمة المليئة بالحب والعطاء والمشاركة في العام ٢٠١٥.

لكن محسناً مجهول الهوية تدخل لمساعدة هينينغ من خلال موقع إلكتروني يُدعى (One Simple Wish) أمنية واحدة بسيطة.

”أخذت مقاساتي للبدلة وتمكنت من الذهاب إلى الجنازة،“ قال هينينغ، الذي يبلغ الآن الثامنة عشرة من العمر. ”كان باستطاعتي تقديم الاحترام نفسه لجميع الآخرين.“

تأسست One Simple Wish في ٢٠٠٨ بفكرة من دانيال غليتيو، لتمكين المزيد من الناس من مساندة الأولاد، الذين كانوا ضحايا لسوء المعاملة والإهمال و التخلي، بطرق بسيطة وذات معنى على حد سواء. توضع أمنية كل طفل على الشبكة الالكترونية، وبإمكان أي كان أن يدفع التكاليف المطلوبة لتحقيق تلك الأمنية... من الأمور الملموسة مثل الدراجة الهوائية أو قميص نادٍ رياضي أو اللوازم المدرسية إلى خبرة ما مثل دروس موسيقية أو حضور مسرحية.

منذ ٢٠٠٨، فقد حققت المؤسسة التي لا تبغى الربح أكثر من ٦٥٠٠ أمنية لأولاد يقطنون في ٤٢ ولاية. ”إن جميع الأولاد يستحقون طفولة سعيدة.

وإن One Simple Wish يحقق ذلك.“

في هذا العدد

هل تعلم... إن الشوكولا صحية!

مُعْتَبَرَةٌ من قبل الكثيرين كأطيب طعام على وجه الأرض، تتمتع الشوكولا الداكنة أيضاً بالعديد من الفوائد الصحية.

إنقطاع التنفس أثناء النوم

قد يصيب إنقطاع التنفس أثناء النوم أي كان وفي أي عمر، حتى الأولاد.

سلامة الأولاد المشاة

لا يمكن المبالغة في التأكد من سلامة المشاة الصغار.

لماذا نتكبد عناء إعادة تدوير الإطارات؟

إن ٢ إلى ٣ بليون إطار قد تراكمت وهي موجودة في عدة أماكن تخزين.

www.najicherfanfoundation.org

أمنية التتمة صفحة ٦

٧ أسباب تجعل الشوكولا صحية



نسبة ٧٠% من الشوكولا الداكنة (حوالي ٢٠ غ يومياً) يظهرهم تحسناً ملموساً في جريان الدم، في حين لم يلاحظ أي تحسن لدى الذين يتناولون الشوكولا "المصنعة"، التي تحتوي على كمية قليلة جداً من معجون الكاكاو. يبدو أن الفائدة الإيجابية للشوكولا الداكنة مرتبطة بميزة في مادة البوليفينول الموجودة فيها التي تطلق مرسلاً كيميائياً، يسمى أكسيد النيتريك، الذي يزيد توسع الشرايين، محسناً تدفق الدم ومقللاً من تجمع الصفائح اللوحية.

من ناحية أخرى، من المهم معرفة أن دراسات سابقة قد بينت أن الحليب يمنع إمتصاص مادة البيليفينول الموجودة في الشوكولا الداكنة، لذا مبطلاً مفعولها الإيجابي. يحتوي الحليب على كميات كبيرة من الكازين، بروتين يتفاعل مع مادة البيليفينول مانعاً إمتصاصها بشكل فعال من قبل الإمعاء. لذا يفضل دائماً تناول الشوكولا الداكنة غير مصحوبة بالحليب.

٦. قد تحسن بشرتك

عرض الباحثون في جامعة هينريش هاين الألمانية أشخاصاً يتناولون الشوكولا إلى ضوء ما فوق البنفسجي ووجدوا أنه بعد ستة أسابيع، كان احمرار بشرتهم أقل بنسبة ١٥ بالمائة عن الذين لا يأكلون الشوكولا. "نعتقد أن المركبات الموجودة في الشوكولا تعمل كفلترات للأشعة الما فوق بنفسجية"، يقول ويليام ستاهل رئيس الدراسة. بعد مرور ١٢ أسبوعاً، كانت بشرة الذين يتناولون الشوكولا ١٦ بالمائة أكثر كثافة و٤٢ بالمائة أقل تقشراً. هل أنت قلق حيال تسببها بحب الشباب؟ راجع الباحثون في جامعة نيوكاسل الأسترالية البراهين ولم يجدوا ما يوحي بأن الشوكولا تحدث بقعاً جلدية.

٧. قد تقلل الآلام

دراسة حديثة نشرت في مجلة علم الأعصاب إكتشفت أن الفئران لا يتجاوبون بنفس السرعة مع الألم خلال أكلهم الشوكولا. فيما قد يفسر هذا عدم قدرة أي شيء في العالم أن ينهيك عن تناول شوكولا الهيرشي كيسيز، يقول باحثو هذه الدراسة أن قدرة تخفيف الألم هذه قد تشكل عائقاً للبشر لأنها قد تساهم في زيادة الوزن. لذا تذكر أن تستمتع بالميزات المهدئة للشوكولا بإعتدال. لقد بينت الدراسة أيضاً أن تناول المياه قللت كذلك من الألم.

المصدر: besthealthmag.ca

مُعْتَبَرَة من قبل الكثيرين كأطيب طعام على وجه الأرض، تتمتع الشوكولا الداكنة أيضاً بالعديد من الفوائد الصحية. فقط لا تبالغ- ما زالت الشوكولا تحتوي على السكر والدهون.

١. إنها مشبعة بالمضادات الحيوية

تحتوي الشوكولا على كميات كبيرة من الفليفلونويد المحاربة للأمراض وأيضاً على المضادات الحيوية الموجودة أيضاً في النبيذ الأحمر والعديد من الفاكهة والخضار. في الحقيقة، يبدو أنها تحتوي على الفليفلونويد بكمية تفوق أي طعام آخر.

٢. إنها تساعد على تخفيض التوتر خلال فترة الطمث

"هناك سبب لشعورنا بحاجة ماسة إلى بعض الأطعمة، مثل الشوكولا، في تلك الفترة من الشهر"، تقول ناتالي لوسير مدربة الأطعمة الغير مطهوه والتي تأخذ تورونتو مقرأ لها. "إن الشوكولا تطلق اندورفينات مهدئة تقلل التوتر. بالإضافة إلى ذلك إنها تحتوي على كميات كبيرة من مادة المغنيزيوم"، التي تحسن مزاج المرء وتقلل من الإحتفاظ بالسوائل. لكن بإمكان الإفراط في تناول السكر والملح والكافيين أن يعطي نتائج عكسية، مسبباً الإنتفاخ والإحتفاظ بالسوائل (ناهيك عن زيادة الوزن).

٣. قد تقلل الكوليستيرول

أظهرت دراسة صغيرة قامت بها جامعة إينويز في أوربانا كامبين أن تناول مادة الفليفلانول الموجودة في الكاكاو - التي تحتوي عليها الشوكولا الداكنة قللت الكوليستيرول وحسنت مستوى ضغط الدم.

٤. قد تمنع مضاعفات الحمل

تبين دراسة جديدة أن مادة كيميائية (ثيوبرومين) موجودة في الشوكولا قد تخفف الإرجاج، إحدى مضاعفات الحمل الأساسية. كلما كانت الشوكولا داكنة يكون الأمر أفضل.

إن مرض الإرجاج يعرف بشكل أساسي بتسببه بإرتفاع ضغط الدم لدى النساء الحوامل، وتناول الشوكولا يساعد على تقليل المخاطر بنسبة قد تصل إلى ٦٩ بالمائة. إن دراسة ضمت ما يقارب ٢٣٠٠ سيدة رسخت فوائد أكبر للواتي تناولن خمسة حصص أو أكثر في الأسبوع، خاصة في القسم الثالث من فترة الحمل.

بالرغم من نتائج هذه الدراسة، فقد قال الباحثون أن دراسات إضافية ما تزال مطلوبة لتبرهن العلاقة المباشرة بين الشوكولا وداء الإرجاج.

٥. إنها تساعد على منع أمراض القلب

تبين دراسة حديثة أن الناس الذين يتناولون الشوكولا التي تحتوي على

إنقطاع التنفس أثناء النوم

إن انقطاع التنفس أثناء النوم (Apnea) هو من اضطرابات النوم الخطيرة والتي تحدث عندما يتقطع تنفس الشخص أثناء النوم. إن الأشخاص المصابون بهذا الداء دوماً معالجته يتوقفون عن التنفس مراراً وتكراراً خلال نومهم، أحياناً مئات المرات. مما يعني أن الدماغ- وبقية الجسم- قد لا يحظيان بكمية كافية من الأوكسجين.

هناك نوعان من إنقطاع التنفس أثناء النوم:

إنقطاع التنفس الإسدادي أثناء النوم (Obstructive sleep apnea (OSA): إنه الأكثر شيوعاً بين نوعي انقطاع التنفس أثناء النوم، يتسبب به إسداد مجرى الهواء، عادة عندما تنطوي الأنسجة الطرية في مؤخرة الحلق أثناء النوم.

إنقطاع التنفس الوسطي أثناء النوم (Central sleep apnea): خلافاً لإنقطاع التنفس الإسدادي، إن مجرى الهواء ليس مسدوداً، لكن الدماغ يقصر في الإشارة إلى العضلات لتنفس، بسبب ضعف في تحكم مركز التنفس.

هل أعاني من خطر الإصابة بإنقطاع التنفس أثناء النوم؟

قد يصيب إنقطاع التنفس أثناء النوم أي كان وفي أي عمر، حتى الأولاد. إن عوامل خطر الإصابة بإنقطاع التنفس أثناء النوم تتضمن:

أن يكون الشخص ذكراً
المعاناة من الوزن الزائد
أن يكون الشخص قد تخطى عمر الأربعين
أن يكون مقياس الرقبة كبيراً (١٧ إنشاً أو أكثر لدى الرجال و١٦ إنشاً لدى النساء)

أن تكون لوزتي الحلق كبيرتين أو أن يكون حجم اللسان كبيراً أو أن تكون عظمة الفك صغيرة.

وجود تاريخ حافل للإصابة بداء انقطاع التنفس أثناء النوم في العائلة
التدفق المعدي المريئي (Gastroesophageal reflux disorder GERD)
انسداد انفي بسبب الغشاء الفاصل أو داء الحساسية أو مشاكل في الجيوب الأنفية

ما هي نتائج الإصابة بإنقطاع التنفس أثناء النوم؟

إذا ترك دوماً معالجه، فإن إنقطاع التنفس أثناء النوم قد يتسبب بعدد كبير من المشاكل الصحية، بما فيه:

ارتفاع ضغط الدم

جلطة قلبية

قصور في القلب وعدم انتظام دقات القلب وذبحة قلبية

داء السكري

الإكتئاب

تفاقم مرض عدم التركيز والحركة الزائدة لدى الأطفال (ADHD)

آلام الرأس

التنمية صفحة ٧



بالإضافة إلى ذلك، إن عدم معالجة إنقطاع التنفس أثناء النوم قد تكون مسؤولة عن الآداء الضعيف للنشاطات اليومية، مثل في العمل والمدرسة وعن حوادث الدراجات النارية وعن التراجع في الآداء الدراسي لدى الأولاد والمراهقين.

علاجات إنقطاع التنفس أثناء النوم

معالجة إنقطاع التنفس أثناء النوم في المنزل قد تتمكن من معالجة الحالات الخفيفة من إنقطاع التنفس أثناء النوم عن طريق تغيير سلوكك، مثلاً:
فقدان الوزن.

تفادي تناول الكحول والحبوب المنومة.

تغيير وضعيات النوم لتحسين التنفس.

التوقف عن التدخين. بإمكان التدخين أن يزيد التورم في القسم الأعلى من مجرى الهواء، مما قد يزيد سوءاً حالتي الشخير وعدم إنتظام التنفس أثناء النوم.

تجنب النوم على ظهرك.

ضغط إيجابي مستمر على مجرى الهواء (Continuous Positive Airway Pressure -CPAP)

إن الضغط الإيجابي المستمر على مجرى الهواء - الذي يسمى أيضاً CPAP - هو علاج حيث يُبسط قناع على الأنف و/أو الفم خلال النوم. إن القناع موصول إلى آلة التي تبعث تدفق هواء مستمر إلى داخل الأنف. إن تدفق الهواء هذا يساعد على إبقاء مجاري الهواء مفتوحة كي يكون التنفس منتظماً. يعتبر العديد من الخبراء الضغط الإيجابي المستمر على مجرى الهواء العلاج الأكثر فعالية لانقطاع التنفس أثناء النوم.

إنقطاع التنفس أثناء النوم وأدوات الأسنان

بالإمكان صنع أدوات الأسنان كي تساعد على إبقاء مجرى الهواء مفتوحاً خلال النوم. يمكن تصميم هكذا أدوات من قبل أطباء أسنان ذوي خبرة متخصصة في معالجة إنقطاع التنفس أثناء النوم.

العمليات الجراحية لمعالجة إنقطاع التنفس أثناء النوم

إذا كنت تعاني من إنحراف في غشاء الأنف الحاجب أو تضخم لوزتي الحلق أو فك سفلي صغير الحجم ذو قزمة زائدة مما يتسبب بجعل الحنجرة ضيقة جداً، فقد تحتاج إلى جراحة لتصحيح إنقطاع التنفس أثناء النوم.

معاناة الإدمان

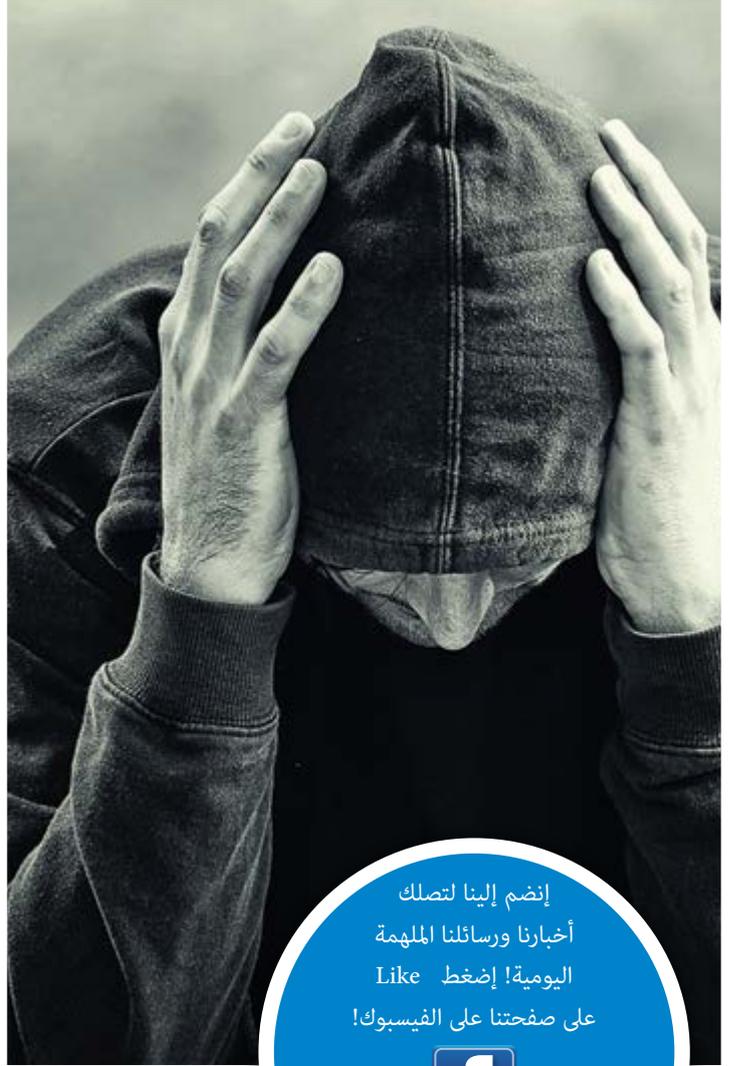
كان إريك يعاني من الإدمان، وكان يعلم ذلك. شجعه أصدقاؤه وأفراد عائلته على وضع حد لذلك. وافق على أن ذلك سيكون الأفضل لصحته وعلاقاته، لكنه شعر بأنه عاجز. عندما أخبره الآخرون عن كيفية تخليهم عن عاداتهم السيئة، أجاب، "إني سعيد لأجلكم، لكن لا يبدو أنه باستطاعتي التوقف! أتمنى لو أنني لم أجرب منذ البدء. أريد أن يزيل الله هذه الرغبة في الحال."

قد يحدث الخلاص الفوري للبعض، لكن الأكثرية يواجهون معركة يومية. فيما لا نفهم دائماً لماذا لا تزول التجربة، بإمكاننا أن نلتجئ إلى الله مهما كانت الطريق التي نجد أنفسنا عليها. ولعل هذا هو أهم جزء من معركتنا. إننا نتعلم أن نستبدل جهودنا التي لا تجدي نفعاً لتتحول إلى الإتكال الكلي على الله.

لقد تمت تجربة يسوع أيضاً، كما نُجرب نحن، لذا فهو يتفهم ما نشعر به (مرقس ١٣:١٠). إنه يتعاطف مع جهودنا (العبرانيين ٤:١٥)، وبإمكاننا أن "نتقدم بثقة إلى عرش النعمة لننال رحمة ونجد نعمة عوناً في حينه" (الآية ١٦). كما أنه يستعمل الآخرين، بما فيه الأخصائيين، لتتكلم عليهم خلال المحنة.

مهما كانت المعارك التي نخوضها اليوم، إننا نعرف هذا - إن الله يحبنا أكثر مما يمكننا أن نتخيل، وهو مخلص لياقي إلى مساعدتنا. إننا لا نُجرب لأننا أشرار؛ نحن نُجرب لأننا بشر.

المصدر: odb.org



إنضم إلينا لتصلك
أخبارنا ورسائلنا المهمة
اليومية! اضغط Like
على صفحتنا على الفيسبوك!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

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 من جميع الأعمار سواء الذين يتمتعون بصحة جيدة أو الذين يعانون من مشاكل صحية، وخاصة الذين يعانون من إصابات دماغية من أي نوع، ناجمة عن حادث، سكتة دماغية وغيرها، 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

أقوال يستشهد بها!

"لا تقلق حيال ما قد يحدث غداً؛
نفس الآب المتفهم الذي يهتم لأمرك اليوم
سيهتم بك حينها وكل يوم"

-فرنسيس الساليزي

سلامة الأولاد المشاة

بما أن الأولاد أصغر حجماً من الراشدين فمن السهل أن يتغلغل الأولاد المشاة إلى النقطة العمياء (منطقة هي خارج حقل رؤية الشخص). بالإضافة إلى ذلك، فإن الأولاد لم يطوروا القدرة ليحكموا بشكل صحيح على نسبة السرعة بالمقارنة مع المسافة. لذا، لا يمكن المبالغة في دور تأكد الأهل أو الوصي من سلامة المشاة الصغار. لا تسمحوا لأولادكم بتعلم القوانين في المناطق التي تكثر فيها زحمة السير وراقبوا أبناءكم أو بناتكم في كل الأوقات فيما هم يلعبون.

عندما تمشي مع ولدك، كن مثلاً صالحاً له. فسّر له إشارات السير وممرات المشاة ووسائل المشاة الأخرى وقدم له إرشادات مناسبة. عندما تجتاز الطريق برفقة طفلك، تأكد من أنك لا تنظر بنفسك في كلا الاتجاهين فحسب، بل بأن تمر رسالة "أنظر في كلا الاتجاهين قبل أن تجتاز الطريق" بصوت مرتفع وهذا سيسمح لطفلك بأن يبدأ بتعلم القوانين الأساسية للسلامة على الطرقات.

علم طفلك أن تمكنه أو تمكنها من رؤية السائق، لا يعني بأن السائق يراه أو يراها. علمهما أيضاً معنى النقطة العمياء وكيفية تفادي التواجد في هذا المجال. بإمكان السيارات المركونة وصناديق البريد وعوائق أخرى أن تحجب نظر السائق؛ تأكد من أن طفلك يفهم هذه العوائق ويأخذ احتياطات إضافية عندما توجد عوامل خطر كهذه.

امسك أيادي أولادك خلال اجتيازك الطريق. بينما من المستحسن أن تعلم أولادك المبادئ في حال اضطرروا للقيام بذلك دون وجودك، تبقى الحماية من قبل الوالدين خلال السير في الأماكن المكتظة ضرورية.

الرجاء زيارة apartmentsafety.info للمزيد من إرشادات السلامة لعائلتك وأولادك.

إشارات مهمة تعلمها لأولادك

المصدر: apartmentsafety.info



انتبه منعطف يمين



انتبه منعطف يسار



مسموح الانعطاف يميناً



مسموح الانعطاف يساراً



انتبه منعطفان اولهما يمين



انتبه منعطفان اولهما يسار



انتبه صعود خطر



انتبه منحدر خطر



انتبه طريق ضيق



انتبه طريق واسع



انتبه جسر ضيق



انتبه طريق زلق



انتبه حصي



انتبه ممر للمشاة



انتبه مدرسة



انتبه اشغال



انتبه تقاطع طرق



انتبه حفرة في الوسط

أمنية تنمة الصفحة ١

في الولايات المتحدة وحدها، "هناك ألوف الأولاد في نظام بيوت الرعاية الذين لا يحظون بخبرات الطفولة العادية تلك التي قد حظي بها العديد منا"، قالت غلييتو، ٣٤ عاماً. "هؤلاء الأطفال منفصلون عن والديهم. إنهم منفصلون عن أقربائهم. في الحقيقة ليس لديهم من يطلبون منه... يقرر الكثيرون منهم أن التمني لا يستحق العناء لأنه لن يتحقق." منذ العام ٢٠٠٦، كانت غلييتو وزوجها جو والدين بالتربية للعديد من الأولاد، متبنين أحدهم في نهاية المطاف. خلال السنين، عبّر العديد من الأصدقاء وأفراد العائلة عن رغبة في مساعدة أولاد آخرين في النظام، ناهيك عن تحولهم إلى والدين بالتبني.

بحسب قسم الرعاية الصحية والإنسانية في الولايات المتحدة الأمريكية، كان أكثر من أربعمئة ألف طفل يعيشون في نظام بيوت التبني في ٢٠١١. أما غلييتو فتعبر عن قلقها بأننا، غالباً، لا نلاحظ ما تمثله هذه الأرقام.

"هؤلاء هم أولاد مستقلون لديهم أمنيات خاصة وشخصيات وحاجات واحتياجات وميول خاصة"، قالت غلييتو. "وأردت أن أشارك ذلك مع الناس كي ... يعوا أن هذا الأمر لا يتعلق بنحو نصف مليون طفل موجودون في بيوت التبني بل إنه يتعلق بذلك الشاب الذي أراد الذهاب إلى دروس الكاراتيه مع أصدقاءه في المدرسة."

إن كلفة الأمنيات الأكثر شيوعاً على موقع One Simple Wish تتراوح عادة بين ١٠ و ١٠٠ دولار أمريكي، وهي لا تتخطى عامة الخمسمائة دولار أمريكي. كما يمكن تلبية الأمنيات الأكثر كلفة عن طريق تجميع هبات عدة متبرعين.

"إن الأمنيات التي لا تبدو كحاجة أساسية هي (غالباً) الأمنيات الأكثر أهمية" قالت غلييتو. "لأنها الأمنيات التي هي في الحقيقة تمثل فقط ولداً يتصرف كما ينبغي بالولد أن يتصرف، طالباً شيئاً يتسلى به.

قالت غلييتو: "بإمكان أي كان - في أي مكان، في أي وقت- أن يدخل على موقعنا الإلكتروني، وبإمكانه إلقاء نظرة على مئات الأمنيات التي وضعت نيابة عن أولاد في بيوت الرعاية وأولاد في بيئات عائلية حساسة. إن تلك الأمور الصغيرة تشكل فرقا كبيراً في حياة الطفل الذي أمضى مجمل حياته يتساءل إذا كان أحد يهتم لأمره."

تقدم كل الأمنيات الموضوعية على One Simple Wish من قبل مكاتب الخدمات الإجتماعية والعاملين المسؤولين عن تلك الحالات. بعد مراجعة الحالات ووضعها على الموقع الإلكتروني، بإمكان المتبرعين أن يضعوا أموالاً على الموقع لتحقيق أمنية ما. "يشبه ذلك التسوق عبر الإنترنت، لكن في نهاية المطاف تتمكن من تقديم هدية إلى طفل سوف يكون لك شاكراً أكثر مما تتخيل"، قالت غلييتو "عندما يتم تحقيق أمنية ولد، فإننا نؤكد له أن صوته مسموع."

بفضل غلييتو وكل مشاريع التطوير الإنسانية "بإمكاني الآن أن أتقدم بطلب لدخول الجامعة، وأعلم أن لدي سيرة ذاتية تنافسية"، قال هينينغ، الذي شارك في برامج تطوير المهارات العام الماضي. "أعرف كيف أكون جاهزاً تماماً مثل كل مراهق آخر بنفس عمري. وقد حصلت على كل المهارات المماثلة التي قد يمررها الأهل لأولادهم."

تقول غلييتو إن هذا ما يحثها على الإستمرار. "يعود الأمر لكل شخص بمفرده أن يقول بأن أولادنا يستحقون أفضل. ليس فقط الذين ولدوا في ظروف جيدة... هذا ما سأفعله بحياتي. أريد أن تكون حياتي حياة ذات هدف." الرجاء زيارة onesimplewish.org لتعرفوا المزيد عن هذه المبادرة المدهشة!

المصدر: edition.cnn.com, onesimplewish.org

يا رب، لقد أوصلتني إلى
بداية يوم جديد.

أتضرع إليك أن تجدد قلبي
بقوتك وهدفك.

اغفر لي أخطاء الأمس
وساعدني كي أكون أقرب
من مشيئتك اليوم.

دع نورك يشع من خلالي
ليشعر كل من التقيه
بوجودك في روحي.

أمسك بيدي لأنني أعجز
عن النجاح بمفردي. إني
أحبك!

زاوية الصلاة



لماذا نتكبد عناء إعادة تدوير الإطارات؟



في الولايات المتحدة الأمريكية إن نصف المطاط المستعمل سنوياً تصنع منه الإطارات.

تنتج الولايات المتحدة الأمريكية حوالي إطار واحد من الخردة لكل شخص سنوياً. إن ٣٠ مليوناً من هذه الإطارات يتم تجديدها بينما يترك القسم الآخر منها ليتم تدبير أمره لاحقاً.

بالإضافة إلى هذا الإنتاج السنوي هناك حوالي ٢ إلى ٣ بليون إطار قد تراكمت عبر السنين وهي موجودة في عدة أماكن تخزين.

تشكل إعادة تدوير الإطارات صعوبة خاصة بسبب وزنها وحجمها. إن التخلص منها يشكل أيضاً صعوبات أخرى لأن الإطارات مصنوعة من عدة مواد.

من مجمل الإطارات المسترجعة، ٦٠ بالمائة تستعمل كمحروقات مستخرجة من الإطارات أو TDF. إن خردة الإطارات هي مصدر جيد للمحروقات لأن لديها قيمة حرق عالية وتنتج كميات قليلة من الكبريت عند حرقها.

الإطارات كوقود لكن هذا يعيق أي إعادة تدوير أخرى لأنه من الواضح أن المادة قد استهلكت.

يستعمل المطاط أيضاً كأرضية للملاعب والطرق وحلبات الرض وممرات المشاة. هناك كذلك بعض البراهين عن تقليل الإصابات وتخفيض صيانة الآليات لكن ليس هناك من توثيق كافٍ لذلك. إن أكبر إفادة بيئية قد تكمن في التخفيض من التثقيب عن المواد التقليدية مثل الرمل والحصى.

المصدر: benefits-of-recycling.com/recyclingtires

كيف نستفيد من إعادة تدوير الإطارات؟

إن إعادة تدوير الإطارات تخفف التلوث وإستهلاك الطاقة. إن الإستعمال الأكثر نفعاً للإطارات القديمة هو إيجاد إستعمالات جديدة لتلك المواد القديمة والتي ما تزال قيمة. إن الإستعمال التالي الأكثر منفعة هو إعادة إستعمال الإطارات القديمة عن طريق تجديدها. إن تحويل الإطارات إلى مادة جديدة عن طريق طحنها هو أيضاً خيار مفضل بما أن المادة لا تزال موجودة كي تستعمل لتصنيع أي منتج جديد. كما يمكن توفير كميات كبيرة من الطاقة عندما تحرق فضلات

إنقطاع التنفس تنمة الصفحة ٣

جراحة تعزيز الفكين الأعلى والأسفل: عملية جراحية لتصحيح بعض مشاكل الوجه أو العوائق في الحلق التي تساهم في إنقطاع التنفس أثناء النوم.

خيارات علاجات أخرى لإنقطاع التنفس أثناء النوم

على الأقل هناك إجراءات عيادية للأنسجة تقلل منها وتجعل الأنسجة الطرية للحنك الطري صلبة. في حين أن هذه الإجراءات قد برهنت عن فعاليتها في معالجة الشخير، فإن تأثيرها في معالجة إنقطاع التنفس خلال النوم على المدى الطويل ليس معروفاً.

إن أنواع الجراحة الأكثر شيوعاً لمعالجة إنقطاع التنفس أثناء النوم تتضمن:

عملية جراحية للأنف : تصحيح مشاكل الأنف مثل انحراف غشاء الأنف الحاجب.

جراحة البلعوم الحنكي اللهوي (Uvulopalatopharyngoplasty (UPPP): إجراء يزيل الأنسجة الطرية من مؤخرة الحلق والحنك، مما يزيد عرض مجرى الهواء عند فتحة الحلق.

كيف أتذكر ناجي

في العام ٢٠٠٤ أنهى ناجي كتابه نحو حياة فاضلة، مجموعة رسومات توضيحية وكلمات تجمع حسه الفكاهي وخبرته وفلسفته. يبين هذا الكتاب رجلاً، بعد تجربة مؤلمة وإصابة دماغية، عاش بشجاعة وموقف ذهني إيجابي وعلاقة شخصية مع الله. لقد اعتقد أن الناس يستمرون بالنمو طيلة حياتهم عن طريق مواجهة تحديات جديدة. لقد ركز على النوعية، ليس فقط إنجاز شيء ما، بل إنجازه جيداً. لطالما اعتقد ناجي بوجود ناحية أكثر إيجابية للحياة بالرغم من كل شيء. كتب هذا الكتاب بطريقة رسوم توضيحية، لأن ناجي آمن أنه بإمكانه الوصول أيضاً إلى الأولاد والمراهقين من خلال الصور والفن.

في الرسميين التوضيحين التاليين تكلم ناجي عن

التقط



وجد أن حياته وليدة أعاجيب تحدث على مرمى نظره. وما كان عليه إلا أن يرمي شبابه ليلتقطها فيما كانت تفرح حول رأسه.

يوماً



وجد أن كل لحظة هي نعمة ولهذا يمكن تسميتها هدية. وجل ما كان عليه فعله هو أن يفتح قلبه ليستقبل النعم التي تحيط به.

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 الصحية والحد من انتشار الأمراض، مع حثهم على عيش حياة أفضل مبنية على القيم المسيحية. هذه النشرة مهداة للناس من جميع الأعمار، أولئك الذين يتمتعون بصحة جيدة والذين يعانون من مشاكل صحية، والذين يعانون من إصابات دماغية من أي نوع، ناجمة عن حادث، سكتة دماغية، الخ.

لقد تم انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أي معلومات غير دقيقة. تود مؤسسة ناجي شرفان أن تنوه بعمل أفرادها المتفاني التطوعي وتخص بالذكر ماريان ديس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، دينا ربيع، الأب جوزيف عبد الساتر، الأب جوزيف سويد، رين قسيس، الأب إيليا شلهوب، أثينا وكريستينا جورجوتاس، فاليريا دي بروفينسيا، نبيل خوري، فيوليت نخلة، رولان خوري، وجميع المتطوعين الميدانيين الذين يقومون بدعم المؤسسة عبر نشر كلمة السيد المسيح من خلال منشاتهم، كمنشاتهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ.

هذه النشرة متوفرة باللغة العربية، الانكليزية، اليونانية، الإيطالية، الدماركية، الفرنسية، الألمانية، البرتغالية والاسبانية. إن إدارة مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية والموظفين ممتنون جداً لجهود رؤساء التحرير المتطوعين لترجمة وتحرير هذه النشرة إلى لغات بالأخص كريستينا مونفيلي والأب كارلو بيوي للغة الإيطالية، إيزابيل بوغوسيان للغة اليونانية، ليوبولدين تيوفانوبولس للغة الألمانية، ماريا غورتي للغة البرتغالية، ميريام صليبي للغة الفرنسية، الأستاذة ليديا والسفير اليخاندرو دياز للغة الإسبانية، رولي ليكمان للغة الدماركية، سوسن بشارة للغة العربية.

لاشتراكاتكم المجانية، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على هاتف: ٥٢٢٢٢١ (٤) ٩٦١٠ +؛ info@najicherfanfoundation.org

الناشر: مجموعة CCM؛ مستشار التحرير: جورج ك شرفان؛ رئيس التحرير: كريستينا بيطار ضاهر؛ الترجمة والتعريب: سوسن بشارة وسعاد جيور بشارة.

التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ المساهمون: سنا شرفان وكيلى نيمز

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