

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.



قصة ملهمة

الإناء الخشبي

إني متأكد إنك ستتذكر قصة الإناء الخشبي غداً وبعد مرور أسبوع وبعد مرور شهر وبعد مرور سنة. ذهب رجل مسن ضعيف للعيش مع ابنه وزوجة ابنه وحفيده البالغ أربع سنوات من العمر. كانت يدا الرجل العجوز ترتجفان وكان نظره غير واضح وخطواته تترنح.

تشاركت العائلة الطعام على المائدة لكن يدا الجد المتقدم في السن ونظره الضعيف جعلوا تناول الطعام أمراً صعباً عليه. تدرجت حبات البازلاء من ملعقته على الأرض وعندما أمسك القدر، سقط الحليب على غطاء المائدة.

انزعج الابن وزوجته من الفوضى. 'يجب القيام بشيء ما بخصوص والدي' قال الابن. 'لقد ذقت صبراً من الحليب المتساقط ومن الضجة أثناء تناول الطعام ومن سقوط الطعام على الأرض.'

لذا وضع الزوجان طاولة صغيرة في الزاوية. هناك، تناول الجد الطعام بمفرده بينما كانت بقية أفراد العائلة تستمتع بالعشاء. بما أن الجد كان قد تسبب بكسر صحن أو اثنتين، قدم له طعامه بإناء خشبي.



خلال بقية أيام حياته تناول كل وجبة طعام مع أفراد العائلة. ولسبب ما، لم يكثرث لا الزوج ولا الزوجة عند وقوع شوكة أو سقوط حليب أو اتساخ غطاء الطاولة.

عندما ألقت العائلة بنظرها إلى ناحية الجد، كانت توجد أحياناً دمعة في عينه فيما كان يجلس بمفرده.

بالرغم من ذلك، فالكلمات الوحيدة التي كان الزوجان يوجهانها له كانت لوماً شديداً عندما كان يسقط شوكة أو يوقع طعاماً.

كان ابن الأربع سنوات يراقب كل هذا بصمت.

في إحدى الأمسيات، لاحظ الأب أن ابنه كان يلعب بقطع خشب على الأرض فسأل الطفل بلطف، 'ماذا تفعل؟' فأجاب الولد باللطافة ذاتها، 'آه، إنني أصنع إناء صغيراً لك ولأمي لتأكلا طعامكما به عندما أكبر.'

ابتسم ابن الأربع سنوات وتابع عمله.

كان وقع تلك الكلمات على الوالدين صاعقاً لدرجة أنهما عجزا عن الكلام. ثم بدأت الدموع تنهمر على خديهما. بالرغم من عدم التفوه بأية كلمة، علم كلاهما ما يجب فعله.

في مساء ذلك اليوم، أمسك الزوج بيد الجد وقاده مجدداً بلطف إلى مائدة العائلة. خلال بقية أيام حياته تناول كل وجبة طعام مع أفراد العائلة. ولسبب ما، لم يكثرث لا الزوج ولا الزوجة عند وقوع شوكة أو سقوط حليب أو اتساخ غطاء الطاولة.

في هذا العدد

٨ طرق طبيعية لتعزيز المناعة لدى الأولاد

إن التغذية الجيدة ضرورية لجهاز مناعة جيد

أمراض الحساسية وداء الربو

قد تتساءل ما هي الأمور المشتركة بين أمراض الحساسية وداء الربو غير أنها تجعلك تشعر بالسوء. يبدو أن لديهم الكثير من القواسم المشتركة

قوانين السلامة في حوض السباحة

يعتبر الغرق سنوياً من أهم أسباب الحوادث، التي تتسبب بإصابات جديّة ووفيات لدى الأولاد

كيف نحافظ على طبقة الأوزون

باستطاعة طبقة الأوزون أن تقوم ببطء بإصلاح ما فيها من خلل خلال الخمسين سنة القادمة... بمساعدتنا

٨ طرق طبيعية لتعزيز المناعة لدى الأولاد

علم الأولاد غسل اليدين. ان غسل اليدين الأساسي بالصابون والماء يمنع انتشار الأمراض. يجعل ولدك يغني لمدة ٢٠ ثانية أو يردد أحرف الأبجدية مرتين. تجنب الاستعمال المفرط للمواد المعقمة التي تقضي على البكتيريا الجيدة والسيئة على اليدين.

جرب زيت الخروع. يمكن دهن زيت الخروع، المستخرج من نبتة الخروع، على بطن طفلك ليلاً حين يكون نظام المناعة في أوج نشاطه. إن زيت الخروع هو مضاد للسرطان ومضاد للالتهاب في آن واحد.

حفز جهاز المناعة بواسطة Omega-3. إن دراسة حديثة نشرت في مجلة Journal of Leukocyte Biology تقترح إن أسيد أوميغا ٣ المشبع بالدهون الموجود في زيت الأسماك وفي بعض المصادر النباتية مثل بذور الكتان وحبوب الشيا ورؤوس الكرنب وبراعم القرنبيط قد يساعد أيضاً على تحفيز عمل جهاز المناعة.

حاول إدخال هذه الفيتامينات والمغذيات في نظام طعام عائلتك:

- إن البروتينات تعزز نظام دفاع الجسم (اللحوم القليلة الدهون، الفاصوليا ومشتقاتها والمكسرات والبيض وحبوب ومنتجات الصويا).
- إن فيتامين A يساعد على إبقاء البشرة وجهاز التنفس والأنسجة داخل الفم والمعدة والأمعاء بصحة جيدة (البطاطس الحلوة والجزر واللفت والسبانخ والمشمش).
- إن فيتامين C يحفز على تكوين الأجسام المضادة التي تحارب الالتهابات (الحمضيات والفلفل الأحمر وعصير الليمون والطماطم).
- إن فيتامين E هو مضاد للأكسدة يبطل عمل الخلايا الغير منضبطة (حبوب دوار الشمس واللوز والبندق وزبدة الفول السوداني وزيت دوار الشمس/القرطم والسبانخ).
- إن الزنك هو عنصر مغذٍ يساعد على شفاء الجروح وإبقاء جهاز المناعة يعمل بشكل جيد (اللحوم القليلة الدهون والطيور الداجنة وثمار البحر والحليب ومنتجات الحبوب الكاملة والفاصوليا ومشتقاتها والمكسرات).

المصدر: thehealthjournals.com

تناول الفاكهة والخضار. ”إن التغذية الجيدة ضرورية لجهاز مناعة جيد وبإمكانها أن توفر حماية موسمية من الأمراض ومن مشاكل صحية أخرى مثل داء الحساسية.

التلقيح. ابق مواكباً لتلقيح ولدك. بإمكان التلقيح خلال السنوات الأولى أن يساعد على منع الأمراض فيما ينمو الأولاد ليصبحوا أشخاصاً راشدين.

خذ قسطاً كافياً من النوم. يحتاج الأولاد من ٨ إلى ١٢ ساعة نوم في الليلة الواحدة للمساعدة على إبقاء أجسادهم قوية. حافظ على روتين مسائي منتظم وهادئ. أيضاً، أطفئ الآلات الكهربائية التي قد تشكل إلهاء يعيق النوم.

مارس التمارين الرياضية بانتظام. إن الأولاد المفعمين بالنشاط يتمتعون بصحة أفضل. ينصح الأخصائيون بأن يمارس الأولاد ٦٠ دقيقة من النشاط الجسدي يومياً.



أمراض الحساسية وداء الربو:

غالباً ما يحدثان بالتزامن، وقد تتساءل ما هي الأمور المشتركة بين أمراض الحساسية وداء الربو غير أنها تجعلك تشعر بالسوء. يبدو أن لديهم الكثير من القواسم المشتركة. إن أمراض الحساسية وداء الربو غالباً ما يحدثان بالتزامن مع بعضهما البعض.

إن المواد نفسها التي قد تحدث لديك عوارض حمى القش قد تسبب أيضاً عوارض وعلامات داء الربو، مثل ضيق وصفير أثناء التنفس وانكماش في الصدر. يسمى هذا بداء الربو الحساسة أو الحساسية المسببة لداء الربو. إن المواد المحفزة الشائعة تشمل لقاح الأزهار وعت الغبار وهبرية الحيوانات الأليفة. يمكن لأمراض الحساسية الجلدية أو الناتجة عن تناول بعض الأطعمة ان تتسبب بعوارض داء الربو لدى بعض الأشخاص.

يجيب الطبيب جيمس تي سي لي والحائز أيضاً على شهادة في الدكتوراه، أخصائي في أمراض الحساسية ويعمل في مايو كلينيك، على أسئلة حول الرابط بين أمراض الحساسية وداء الربو.

كيف يتسبب التفاعل الحساسة بعوارض داء الربو؟

تحدث أمراض الحساسية عندما تتعرف البروتينات (الأجسام المضادة) في نظام المناعة بطريقة خاطئة إلى مادة غير ضارة كلقاح الأشجار على إنها مادة تهاجم الجسم. في محاولة لحماية الجسم من تلك المادة، تلتصق الأجسام المضادة بالمادة المسببة للحساسية. إن المواد الكيميائية التي يفرزها جهاز مناعة الجسم تؤدي إلى إشارات وعوارض أمراض الحساسية، مثل احتقان وسيلان الأنف وحكاك في العينين وردات فعل جلدية. لدى البعض، تؤثر نفس ردة الفعل هذه على الرئتين والمجري التنفسية مؤدية إلى عوارض داء الربو.

من هو الأكثر عرضة للإصابة بداء الربو الحساسة؟

إن عامل الخطر الأساسي للإصابة بداء الربو الحساسة هو العامل الوراثي. أن تكون تعاني أنت من حمى القش أو أمراض حساسية أخرى تزيد أيضاً من مخاطر إصابتك بداء الربو.

هل جميع عوارض داء الربو سببها أمراض الحساسية؟

بالرغم من إن داء الربو الحساسة شائع جداً، هناك أنواع أخرى من داء الربو بمسببات مختلفة. مثلاً، بالنسبة للبعض، قد تتسبب التمارين الرياضية أو الالتهابات أو الهواء البارد أو داء التدفق المعدي المريئي أو الضغط النفسي بداء الربو. يعاني العديد من الأشخاص من أكثر من محفز واحد لداء الربو.

تحكم بزمام الأمور: سيطر على العوارض

تعرف على الأشياء التي تتسبب بعوارض أمراض الحساسية وداء الربو لديك وتعلم كيف تحد من تعرضك لها. اعمل مع طبيبك لإيجاد أفضل علاج للتحكم بالعوارض التي لديك وراجع طبيبك بشكل منتظم. بسبب إمكانية تغير عوارض أمراض الحساسية وداء الربو مع مرور الوقت، قد تحتاج لأن تغير العلاج بحسب الحاجة.

تعلم ما هي العوارض التي تشير إلى انك قد تكون على وشك الإصابة بنوبة داء الربو - واعلم ما عليك فعله عندما يحدث ذلك.

المصدر: mayoclinic.org

١ لكن اطلبوا أولاً ملكوت
الله وبره؛
وهذه كلها تزداد لكم.

هللوا، هللوا!
(متى ٣:٣)

٢ اسألوا تعطوا؛

اطلبوا تجددوا.
اقرعوا يفتح لكم.
هللوا، هللوا!

(متى ٧:٧)

٣ ليس بالخبز وحده يحيا
الإنسان

بل بكل كلمة
تخرج من فم الله.
هللوا، هللوا!

(متى ٤:٤)

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

مواجهة المستحيل

في العام ٢٠٠٨ كانت قيمة المنازل تتدهور في المملكة المتحدة. لكن بعد مرور أسبوعين على إدراج منزلنا، الذي كنا نقطن فيه منذ ٤٠ سنة، على لائحة البيوت المعروضة للبيع، عرض علينا مشتر سعراً جيداً ووافقنا على إتمام الصفقة. بعد فترة وجيزة، بدأت شركة البناء، التي نتعامل معها، العمل على المنزل الذي كنت قد ورثته، والذي كان سيصبح منزلنا الجديد، لكن قبل أيام من إنهاء بيع منزلنا القديم، انسحب الشاري من الصفقة. شعرنا بغضب شديد. أصبحنا الآن نملك منزلين - واحد كان سعره يتدهور بسرعة شديدة، والآخر لم يكن بالواقع سوى خراب والذي لم يكن بإمكاننا لا بيعه ولا الانتقال للعيش فيه. حتى إيجاد مشتر آخر، لم نكن نملك المال لندفع لشركة البناء. كان الوضع مستحيلاً.

عندما واجه يشوع أريحا، مدينة محصنة مغلقة مقفلة قد يكون شعر أنه يواجه ظرفاً مستحيلاً (يشوع ٥:١٣-٦:٢٧). لكن حينها ظهر له رجل يحمل سيفاً مسلولاً. يعتقد بعض علماء الدين بأن ذلك الرجل كان السيد المسيح بنفسه. سأله يشوع بلهفة ما إذا كان سوف يساعد بني إسرائيل أم أعدائهم في المعركة القادمة. "لا هذا ولا ذلك" أجاب. أنا رئيس جند الرب" (يشوع ٥:١٤). انحنى يشوع ساجداً قبل أن يخطو خطوة أخرى. كان ما يزال يجهل كيف سيتم تسليم أريحا له، لكنه أصغى إلى الله وسجد له. ثم أطاع تعليمات الرب وحدث المستحيل.

يا رب، غالباً عندما أواجه ظرفاً مستحيلاً أختار القلق بدلاً من الثقة. ساعدني كي أثق بك وكي أتذكر أن لا شيء صعب عليك.

لا شيء مستحيل عند الرب.

المصدر: odb.org



إنضم إلينا لتصلك
أخبارنا ورسائلنا الملهمة
اليومية! إضغط 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.

أقوال يستشهد بها!

القي على الرب أعمالك فتثبت أفكارك -

أمثال ١٦:٣

قوانين السلامة في حوض السباحة



المياه بمفردك.

يعتبر الغرق سنوياً من أهم أسباب الحوادث، التي تتسبب بإصابات جديّة ووفيات لدى الأولاد. يمكن للحوادث في أحواض السباحة أن تحدث على الفور من دون إنذار. لذلك فمن الضروري تعلم وممارسة تدابير السلامة التالية في أحواض السباحة.

* لا تسمح أبداً للأولاد بممارسة السباحة بمفردهم من دون مراقبة من قبل اشخاص راشدین حتى لو كان الأولاد قد تلقوا دروساً في السباحة. وعندما يسبح الأولاد لاحظ وراقب جميع نشاطاتهم.

* سيّج حوض السباحة بشكل كلي بسور أمان خاص ببرك السباحة يمكن إزالته على أن لا يقل ارتفاعه عن ٤ أقدام. ركب بوابات تغلق وتقفّل تلقائياً. ومن الأفضل أن توضع الأقفال في مكان ليس باستطاعة الأولاد الوصول إليها.

* ضع الطاولات والكراسي على مسافة بعيدة جداً عن سور أمان أحواض السباحة من أجل تفادي تسليق الأولاد إلى داخل بركة السباحة.

* من أجل تفادي ترك الأولاد من دون مراقبة عند تلقي اتصال خليوي، لا تجلب هاتفك إلى منطقة حوض السباحة. ودوّن أرقام الطوارئ بجانب الهاتف الأقرب إلى حوض السباحة.

* عند إقامة الحفلات عيّّن شخصاً للمراقبة. بإمكان الأشخاص الراشدين أن يتبادلوا هذه المهمة.

* تأكد من أن جميع الأولاد الذين تزيد أعمارهم عن ٤ أعوام يتابعون صفوفاً مرخصة لتعليم السباحة. إذا تعذّر ذلك، علمهم تقنيات العموم والإنقاذ الأساسية.

* ابدأ بوضع قوانين تتعلق بأحواض السباحة وبالإشارة إلى السلامة في برك السباحة عندما يكون الأولاد في عمر مبكر. إن قوانين أحواض السباحة الجيدة تتضمن عدم التدافع دوّمها رؤية البركة. علم الأولاد الأكبر سنّاً قانون نظام الزمالة: لا تذهب قرب

* لا تترك أبواب حوض السباحة مفتوحة. من أجل منع الأولاد من الوصول إلى بركة السباحة، أبق جميع الأبواب والنوافذ التي تؤدي إلى منطقة بركة السباحة مغلقة.

* ضع أجهزة أمان على الأبواب المؤدية إلى منطقة حوض السباحة.

* تأكد من أن الغطاء الخاص بحوض السباحة مرفوع بشكل كلي على سطح البركة. لا تبق أبداً الغطاء مفتوحاً جزئياً لأنه بإمكان الأولاد أن يقفوا تحته. أيضاً، تأكد من أن الأولاد لا يحاولون المشي ضمن غطاء حوض السباحة.

* أبق على تجهيزات الإنقاذ بقرب حوض السباحة.

* تعلم إجراء التنفس الاصطناعي (CPR).

* عند عدم الحاجة، أزل الأدرج أو السلام.

* ابق الأدوات الكهربائية بعيدة عن حوض السباحة.

إن إتباع قوانين السلامة هذه سيساعد على التقليل من إمكانية حدوث إصابات وحوادث غرق في حوض السباحة الخاص بك.

المصدر: apartmentsafety.info

الإناء الخشبي تتمّة الصفحة ١

لقد تعلمت أنه إذا سعيت وراء السعادة، فلن تستطيع إدراكها، لكن إذا ركزت انتباهك على عائلتك وأصدقائك وحاجات الآخرين وعملك وبذل قصارى جهدك، فالسعادة ستجده.

لقد تعلمت انه عندما أتخذ قراراً بحبة، فإني عادة أتخذ القرار الصحيح. لقد تعلمت أنه حتى عندما أتألم، لا يجب علي أن أكون سبب ألم للآخرين. لقد تعلمت أنه يجب عليك أن تتواصل يومياً مع أحدهم وتؤثر به.

يحب الناس التعاطف الإنساني - مسك الأيدي والعناق الدافئ أو فقط ضربة خفيفة ودية على الكتف.

لقد تعلمت أنه ما يزال لدي الكثير لأتعلمه.

من ناحية إيجابية، لقد تعلمت أنه مهما حصل، مهما بدت الأمور سيئة اليوم، فإن الحياة ستستمر وسوف تتحسن غداً.

لقد تعلمت أنه بإمكانك استخلاص الكثير عن شخص ما من طرق تعامله مع أربعة أمور:

يوم ممطر والمسنون وحقائب السفر الضائعة والأضواء المشربكة لزينة شجرة عيد الميلاد.

لقد تعلمت إن العمل 'لكسب القوت' ليس كالعامل لصناعة 'حياة...'

لقد تعلمت إن الحياة تعطيك أحياناً فرصة ثانية.

لقد تعلمت انه لا يجب عليك الماضي في الحياة وأنت تضع قفاز لعبة البيسبول في كلا اليدين. فإنك أحياناً بحاجة لتتمكن من إعادة رمي شيء ما.

أكبر ٩ أغلاط تأديب يرتكبها الوالدان

٦. الاعتقاد بأن التأديب يعني العقاب غالباً ما ينسى الأهل بأن الهدف من تأديب الأولاد هو إعطاءهم إرشادات وقيود حازمة كي لا يضطروا لتلقي العقاب. إن التأديب يعني وضع حدود وتوقعات كي يعرف الأولاد ما هو المتوقع منهم. عندما تؤدب ولداً، انك تبين له كيف يأخذ قرارات صحيحة وبنيتي سلوكاً إيجابياً والذي هو في نهاية المطاف جيد له.

٧. عدم تطبيق ما تعظ به إنك توصي ولدك بعدم الكذب لكنك تكذب روتينياً للتملص من الأمور التي لا تريد أن تفعلها، مثلاً إنك تصرخ بوجه أولادك قائلاً لهم بغضب أن يتكلموا بلطفة مع بعضهم البعض. تكمن المشكلة في أننا غالباً ما لا نلاحظ تصرفاتنا، وننسى أن أولادنا يراقبون جميع تصرفاتنا ويتعلمون كيف يتصرفون متخذيننا كمثال لهم. حاول، قدر المستطاع، أن تطبق المثل الذي توصي ولدك به.

٨. عدم تناسب تقنية التأديب المتبعة مع ولدك عندما يتعلق الأمر بتأديب الأولاد، لا تناسب طريقة واحدة الجميع. ما كان فعالاً مع احد أولادك أو أولاد أحد الأصدقاء، قد يكون الطريقة الخاطئة لهذا الولد بالذات. جرب تقنيات مختلفة لترى ما هو الأنسب لولد معين.

٩. عدم تأديب الأولاد أبداً من أحد أهم الأسباب العديدة التي تدعونا إلى تأديب الأولاد هي حقيقة أن الأولاد الذين يتربون مع إرشادات وحدود واضحة سيكونون على الأرجح أشخاصاً سعداء ولطفاء متمتعين بضبط النفس. عندما لا يؤدب الأولاد، ولا توضع لهم أية حدود أو نتائج والذين قد أفرط تدليلهم، هم في غالب الأحيان أنانيون وغير قادرين على ضبط أنفسهم وليس محبب التواجد معهم.

عدم تأديب الولد ضار به. لطالما انك تتعامل مع سوء تصرفه بحب وإرشادات صارمة، سيتعلم ولدك وسينمو من جراء أخطائه.

المصدر: childparenting.about.com

من الطبيعي أن يرتكب الإنسان الأغلاط، فارتكاب أغلاط تأديب هو أحياناً جزء من كون الشخص والداً. في المرة القادمة التي يسيء بها ولدك التصرف وتجد نفسك تفقد هدوءك أو تتساءل ما إذا كنت تتعامل مع سوء تصرف ولدك بالطريقة الصحيحة، فكر بهذه الحلول لتصليح أخطاء التأديب التي غالباً ما يرتكبها الأهل.

١. عدم الاحترام

نحن الأهل نطلب من أولادنا أن يعاملوننا باحترام، لكننا ننسى أحياناً أن الاحترام يجب أن يكون متبادلاً. إن أحد أكثر الأغلاط شيوعاً التي يرتكبها الأهل عند تأديب الأولاد هي الصراخ والتكلم بنبرة قاسية وغاضبة أو حتى إهانة أولادهم.

٢. التأديب وأنت غاضب

عندما تؤدب ولدك وأنت غاضب من شيء ما قد ارتكبه، من المرجح أنك سوف تصرخ أو تتفوه بأشياء لا تعنيها. خذ بضع دقائق كي تهدأ. في الحقيقة، إن إعطاء ولدك ونفسك بعض الوقت للتفكير بالمشكلة قد يساعدكما للتعاطي مع الأمر بطريقة أكثر هدوءاً.

٣. التناقض

إذا أنبت ولدك لعدم تنظيفه غرفته في أحد الأيام ومن ثم لم تأخذ عناية التكلم معه عن ذلك عندما تكون غرفته غير مرتبة لأيام متتالية، إن ولدك يتلقى رسالة شديدة التناقض

أعط ولدك تعليمات واضحة وبسيطة. حمله مسؤولية التصرف الجيد، وإذا لم يمتثل، أعطه مجموعة عواقب ثابتة

٤. التكلم/الإكثار من الشرح

في حين إن التحدث إلى ابنك عن سبب كون ما فعله أمر غير لائق كي يكون لديه إدراك واضح حول الخطأ الذي ارتكبه وكيف يمكنه التصرف بطريقة مختلفة في المرة القادمة، فإن الدخول في تفسيرات طويلة ومفصلة حول تصرفه ليس بفكرة جيدة.

كن واضحاً إلى أقصى حد ممكن وبسط الأمر لولدك إلى الأساسيات.

٥. التصرف بسلبية

أن يكون هناك سيل من جمل "لا تفعل" و"كلا" ليس بالأمر المسلي لأي كان، خصوصاً للأولاد.

تعامل مع الأشياء بنظرة أكثر إيجابية عن طريق التكلم عما يمكن فعله بطريقة أفضل. بين له بعض الأمثلة عن كيفية التكلم بطريقة أكثر لطافة وودية.



كيف نحافظ على طبقة الأوزون

يوجد طريقتان: التقليل من المواد المستنفذة لطبقة الأوزون والترويج للمحافظة على طبقة الأوزون

الأوزون الستراتوسفيري، والمعروف أيضاً بطبقة الأوزون، هو طبقة من الغاز التي تحمي الأرض جزئياً من إشعاعات الشمس فوق بنفسجية (UV). إن التعرض الزائد لأشعة الشمس فوق بنفسجية تتسبب بسرطان الجلد ومشاكل العينين وتراجع في عمل المناعة. لقد تسبب استعمال الغازات الدفينة في الصناعة وفي سلع الاستخدام المنزلية باستنفاد شديد لطبقة الأوزون. إذا تخلص الإنسان من استعمال الكيمائيات التي تستنفذ طبقة الأوزون، باستطاعة طبقة الأوزون أن تقوم ببطء بإصلاح ما فيها من خلل خلال الخمسين سنة القادمة.

الطريقة الأولى من اثنين: التقليل من المواد المستنفذة لطبقة الأوزون

١- افحص مطفأة الحريق التي لديك للتحقق من المكونات الفعالة فيها. إذا كان "الهالون" أي "الهيدروكربون المهلجن" هو العنصر الأساسي، أرسلها ليتم إعادة تدويرها، واشتر أخرى بدون العنصر الكيميائي هذا المستنفذ لطبقة الأوزون. إذا اضطرت لاستعمال مطفأة الحريق خاصتك، لن تكون تستنفذ الأوزون بكثرة خلال القيام بذلك.

٢- لا تشتري منتجات الرذاذ التي تحتوي على كاربونات كلور الفلورين (CFC). بالرغم من أن كاربونات كلور الفلورين قد منعت أو قلّت استخدامها في العديد من الاستعمالات، فإن الطريقة الوحيدة للتأكد من ذلك هو بتفحص الشرح الموجود على جميع منتجات رذاذ تثبيت الشعر ومزيل رائحة العرق والمواد الكيميائية المستعملة في المنزل. انتق منتجات الرذاذ التي تخضع يدوياً بدلاً من العبوات المضغوطة لتزيد من تقليل إمكانية شراءك منتجات تحتوي على كاربونات كلور الفلورين.

٣- قم بإصلاح البراد أو الثلاجة أو المكيف فوراً عند أية إشارات خلل. إن هذه الأجهزة تستعمل مادة كيميائية مستنفذة لطبقة الأوزون كي تعمل، لذا فإن التسرب يطلق المادة الكيميائية في الجو. إذا تعطلت هذه الأجهزة كلياً، جد مكاناً آمناً لتعيد تدوير المنتج كي تمنع تسرب مادة الفريون في الجو.

٤- اشتر برادات أو ثلاجات أو مكيفات جدد لا تحتوي على الفريون أو كاربونات كلور الفلورين. إن معظم المصنعين ينتجون موديلات تحتوي على الفلورين عوضاً عن الكلورين والتي لا تستنفذ طبقة الأوزون.

٥- اشتر ألواح أخشاب ومنتجات خشبية والخشب الرقائقي الذين لم تتم معالجتهم بمادة مثل البروميد. إن قاتل الحشرات هذا مستعمل بكثرة لإبادة الحشرات؛ لكن استعماله الصناعي ما يزال يستنفذ طبقة الأوزون بشكل فعال.

إن البحث عن وانتقاء مواد البناء التي لا تستعمل مادة البروموميثين قد يكون بذات أهمية عدم استعمال مادة كاربونات كلور الفلورين في المنزل، بما أنه قد تبين إن عنصر البرومين هو أشد سمية لطبقة الأوزون من الكلورين.

٦- لا تشتري منتجات مكتبية مثل السائل المصحح أو الهواء المضغوط الذين يحتويان على مادة ميثل كلوروفورم. هذه أيضاً معروفة تحت اسم "١،١،١-ترايكلوروايثين". إن استعمالها شائع كمذيب، لكنها أيضاً تستنفذ طبقة الأوزون.

الطريقة الثانية من اثنين: الترويج للمحافظة على طبقة الأوزون

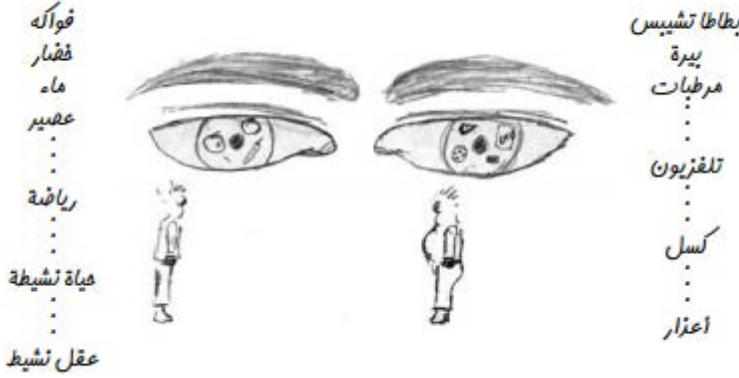
١- ابحث في مصادر الطعام الذي تتناوله. إذا كانت الولاية التي تسكن فيها و بلدك ما زالوا يسمحان باستعمال مادة بروموميثين، ابعث برسالة إلى ممثلك المحليين أو اتصل بهم هاتفياً للمطالبة بإزالة مبيد الحشرات الكيميائي الضار ومستنفذ طبقة الأوزون هذا.

٢- اطلب من طبيبك أن يصف معدات طبية لا تنبعث منها كاربونات كلور الفلورين. هذا مهم بنوع خاص بالنسبة لداء الربو الشائع. إن آلات الاستنشاق ما تزال تستعمل كاربونات كلور الفلورين في صناعة أدوية منقذة للحياة.

٣- وقع على عريضة أو ابعث برسائل إلى الشركات التي تصنع منتجات مستعملة مادة كاربونات كلور الفلورين للتأكد من أن المعلومات على ملصقات منتجاتهم صحيحة، إذا كان رذاذ تثبيت الشعر أو عبوات الرذاذ أو مطافئ الحريق التي لديك لا تشير إلى وجود مواد الهالون أو كاربونات كلور الفلورين أو ميثل الكلوروفورم.

٤- تناقش مع أصدقائك، خاصة الذين يعملون في صناعة السيارات والزراعة وتصنيع المنتجات، حول التقليل من استعمال هذه المواد الكيميائية. إن الفجوة في طبقة الأوزون لا تستطيع إصلاح نفسها إلا إذا تم استئصال هذه المواد الكيميائية وأتيح الوقت الكافي لطبقة الأوزون لتصلح ذاتها.

كيف أتذكر ناجي



ساعده العلاج البصري على تنظيم وتركيز بصره فاكشف أنه إن استطاع أن يرى ما يسعده بعين واحدة، تكثر الإيجابية في تفاصيل حياته. ولكن إن استطاعت عينه الأخرى، في الوقت ذاته، أن ترى ما يجعله حزينا، فستتوالى السليبات عليه وقد تعلم أن النظام أعظم بكثير من البصر عينه.

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 الرسم التوضيحي التالي تكلم ناجي عن "العين"

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، ديمار ريبز، 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، كنائسهم، 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 كرستينا مونفيلي والأب كارلو بيوي للغة الإيطالية، ايزابيل بوغوسيان للغة اليونانية، ليوبولدين توبفانوبولس 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.

لاشراكاتكم المجانية، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على هاتف: ٥٢٢٢٢١ (٤) ٠٦٦١ +؛ info@najicherfanfoundation.org

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

التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ المساهمون: سنا شرفان وكيلي نيتمز

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