

# 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.



### دروس الحياة

## التحرش ومعجزة الشفاء

بقلم جويس ماير

لقد تعرضت في طفولتي لتحرش جنسي وعاطفي ولفظي وجسدي. لا شك أن العديد منكم قد عانوا من هكذا تحرشات أو يتعاملون مع شخص في حياتهم آتٍ من خلفية مؤذية وشاذة.

ما هو التحرش؟ إنه يعني "سوء الاستعمال، الاستعمال بطريقة غير صحيحة، الاستنفاذ أو الأذية بسبب سوء المعاملة." قد تكون نتائجه مدمرة وقد يدوم تأثيرها لفترة طويلة. إن العديد من الأشخاص لا يشفون منها أبداً.

بالرغم من أن سلوكي في المجتمع بدا طبيعياً، فقد كنت أعاني من العديد من المشاكل الداخلية والاضطرابات النفسية المعقدة. في تلك الفترة، كانت تحدث عدة أمور في داخلي الأمر الذي منعني

فيلبي ٦:١ تقول أن الله الذي بدأ معكم عملاً صالحاً قادر على إتمامه. ستستمرون في التغيير إذا بقيتم ضمن كلمة الله واستمر يتم في النظر إلى يسوع، الذي هو كاتب وواضع اللمسات الأخيرة لإيمانكم.

من تلقي واختبار صلاح وسلام وفرح ملكوت الله، لكن يسوع أتى كي نحظى ونستمتع بعيش الملكوت.

كنت أحمل ضغينة بسبب ماضي ولدي عدائية مما جعلني أعتقد أن الجميع مدينون لي بمعاملة مميزة. كنت ممثلة بالشفقة على الذات، خصيصاً إذا لم تجري الأمور على مرأى. كنت مسيطرة ومناورة وخائفة وغير واثقة بنفسي وفضلة. لقد كانت صعوبة التعايش معي واضحة جداً وغالباً ما كنت بغیضة بكل ما للكلمة من معنى. كما كنت أحكم على الآخرين وأشك بهم وأمتنع بسلبية شديدة. عانيت كثيراً من عقدة الذنب والإدانة. كانت طبيعتي قد بُنيت على عار؛

لذا كل ما حاولت فعله كان مسمماً. بما أنني لم أحب من كنت، أمضيت سنيماً عديدةً أحاول أن أكون مثل شخص آخر. من المؤكد إنكم فهمتم الموضوع - كانت حالتي مزرية!

## في هذا العدد

### كيفية تنقية دمك بطريقة طبيعية

يتمتع جسمنا بنظامه الخاص لإزالة السموم، الذي يتضمن الكليتين والكبد والإمعاء والبشرة.

### كيف تتخلص من أغنية عالقة في ذهنك

تسمى هذه الظاهرة "دودة الأذن"، يمكن لذلك أن يكون ممتعاً ومريحاً أو كابوساً مزعجاً.

### إرشادات لسلامة التزلج وركوب المزلج الجليدي

كيف تحافظ على سلامتك خلال تمتعك بهذه الرياضة الشعبية.

### فوائد إعادة تدوير الورق

إن إعادة التدوير أمر منطقي من الناحيتين الاقتصادية والبيئية.

# أطعمة يمكنها تنقية الدم طبيعياً

## الخضروات الخضراء

إن الخضروات الخضراء مثل الملفوف والقرنبيط والبروكلي و السبانخ غنية بالمواد المضادة للأكسدة وللسرطان التي تساعد الكبد على إزالة السموم من الدم وتعمل كأداة منظفة طبيعية للدم. لذا اجعل نظامك الغذائي يتضمن هذه الخضروات بشكل منتظم.

## الثوم

أن الثوم غني بالكبريت؛ إنه معدن ضروري يساعد الجسم على التخلص من المواد السامة المضرة. أيضاً، انه يبقي أمعاءك خالياً من الفيروسات والطفيليات والبكتيريا الضارة.

## الجزر

إن الجزر غني بفيتامينات A و C و B6 و K والغلوتاثيون، بروتين طبيعي منظم للكبد. إن تناول كوب من عصير الجزر الطازج صباحاً على معدة فارغة يساعد الجسم على تنظيف السموم وإزالتها.

## بذور الكتان

كونها غنية بأوميغا ٣ والأحماض الدهنية والألياف، فإنها تساعد على التخلص من السكر في الدم وإزالة السموم من الجسم أيضاً.

## الأفوكادو

إن فاكهة الأفوكادو تساعد كثيراً على تنظيف الدم وإنها جيدة للمحافظة على بشرة صحية. يساعد الأفوكادو على تخفيض ضغط الدم والكوليسترول وأيضاً على تنقية الكبد من السموم.

## البقدونس

يستعمل البقدونس بكثرة كعلاج لتنظيف الدم. إنه يساعد الكليتين على إزالة السموم بواسطة البول.

## الكرم

إن الكرم دواء ايورفيدي (طب هندوسي قديم) يزيل السموم من الكبد. إنه يساعد على تسريع عملية إزالة السموم من الجسم.

الدم عنصر هام في الجسم. وظيفته تأمين المغذيات المهمة والأكسجين لمختلف أجزاء الجسم، بالإضافة إلى إزالة الفضلات وثاني أكسيد الكربون من الخلايا الدموية. يتمتع جسمنا بنظامه الخاص لإزالة السموم ، الذي يتضمن الكليتين والكبد والأمعاء والبشرة. أنها تقوم بتصفية الدم باستمرار لإزالة السموم الضارة من الجسم للمحافظة على صحة جيدة. إن تنقية الدم مهمة جداً من أجل أداء صحي للجسم، لأن الصحة الشاملة للشخص تعتمد على دم ذاك الشخص. لذا، إذا أردت تنقية دمك طبيعياً، إجعل نظامك الغذائي يتضمن الأطعمة المزيلة للسموم المبيئة أدناه.

## الهندباء

أن كمية المواد المضادة للأكسدة والمغذيات النباتية الكبيرة الموجودة في الهندباء تساعد على إزالة السموم والجدور الحرة من جهازك الهضمي. إن تناول شاي جذور الهندباء يحفز أداء الكبد ويتخلص من السموم من مجرى الدم.



# كيف تتخلص من أغنية عالقة في ذهنك



يحدث لمعظم الناس، مرةً كل أسبوع أو اثنين، أن تعلق أغنية في ذهنهم. تسمى هذه الظاهرة "دودة الأذن"، يمكن لذلك أن يكون ممتعاً ومريحاً أو كابوساً مزعجاً. تابع القراءة لتكتشف كيف تتخلص من تلك الأغنية وتخرجها من ذهنك.

## إلهاء نفسك

**امضغ علكة.** بالنسبة للعديد من الأشخاص، يبدو ان مضغ علكة يتعارض مع القدرة على "سماع" الموسيقى في رأسك. قد يساعدك هذا أيضاً على تجاهل الأغنية في الخطوة التالية.

**دع ذهنك يجول.** بينت إحدى الدراسات أن محاربة الأغنية غالباً ما يؤدي لاحقاً الى حالة أكثر تكراراً وامتداداً. حاول أن تتجاهل اللحن بينما تفكر بشيء آخر يشغل تفكيرك. لا يمكن القيام بهذا الأمر دائماً، لكن حاول ذلك لعدة دقائق.

## حل الكلمات المتقاطعة.

لعبة إعادة ترتيب الأحرف أو الكلمات المتقاطعة أو ألعاب البازل الأخرى التي تركز على الكلمات قد تساعد على التخلص من الأغنية. إن التفكير بالكلمات يشغل نفس منطقة الذهن التي تردد الأغاني الافتراضية. ابق مركزاً، وقد يستطيع عقلك ان يلتزم بإحدى المهمتين. إذا لم تلاحظ أي فرق وتشعر بأنك سوف تشعر بالتوتر، توقف. أحياناً قد تسوء حالة دودة الأذن إذا حاولت محاربتها.

## قم بإلهاء نفسك بنشاط شفهي هاديء.

أي نشاط استرخاء قد يعطي أفضل النتائج. إذا كنت متوتراً حيال دودة الأذن أو إذا كنت قلقاً أنه ليس باستطاعتك التحكم بها. إليك بعض الخيارات التي تشغل مراكز السمع والنطق في ذهنك: إلق نصاً ما أو اقرأ بصوت عالٍ. صلي.

اقرأ كتاباً.

شاهد التلفاز.

العب لعبة الكترونية تتضمن كلاماً و/أو نصاً.

## صلاة لوحدة العائلة

### زاوية الصلاة

ربي وإلهي،  
لقد خلقت التوازن.  
الليل يعقب النهار.  
البحر يلمس اليابسة.  
جميع الحيوانات المدهشة،  
الأسماك والطيور.  
إنك الخالق العظيم للتنوع  
والاختلاف.  
شكراً لأنك خلقتنا كلنا لتكون  
فريدين ونعكس محبتك.  
تعال واجمع عائلتنا معاً بكل  
دهشتها وجمالها.  
ساعدنا كي نحب ونحترم  
بعضنا البعض.  
أرنا كيف ندعم ونشجع  
بعضنا.  
ألهمنا كي نعمل سوية لنعكس  
صورة حبك الكامل.  
آمين.

المصدر: lords-prayer-words.com

لمن دواعي سرور مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية (NCF) أن تأتيكم 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 وإننا نود أن نشركم جميعاً لدعمكم المستمر لنا. نحن ملتزمون بأن تأتيكم بالمزيد والمزيد من القصص الملهمة المليئة بالحب والعطاء والمشاركة في ٢٠١٦.

# قائد خدوم

لم يكن باستطاعتي استعادة تصرفاتي. كانت إحدى السيدات قد ركنت سيارتها مانعة إياي من الوصول إلى مضخة الوقود. كانت قد ترحّلت بسرعة لإيصال بعض الأغراض القابلة لإعادة التدوير، لم أكن أرغب في الانتظار، فضغطت على بوق السيارة. منزعجاً، قدت سيارتي إلى الوراء مستخدماً ناحية أخرى للوصول. شعرت بالسوء حالاً بسبب قلة صبري وعدم رغبتني في الانتظار ٣٠ ثانية (كحد أقصى) كي ترحل. قدّمت اعتذاري إلى الله . نعم، كان يجب عليها الوقوف في المنطقة المخصصة لذلك ، لكن كان باستطاعتي نشر اللطف والسلام بدلاً من الفظاظة. للأسف، كان الأوان قد فات لتقديم اعتذاري لها- كانت قد رحلت.

معظم الأمثال تتحدانا كي نفكر كيف نستجيب عندما يعيق الناس خططنا. احدها يقول، "الأحمق يظهر غضبه في الحال" (سفر الأمثال ١٦:١٢). وهناك أيضاً "تجنّب الشجار يشرف الإنسان، أما الإنسان الأحمق فيسرع إلى الشجار" (٢٠:٣). ثم يوجد هذا الذي يدخل إلى القلب مباشرة: "الأحمق يظهر كل غضبه، أما الحكيم فيضبط نفسه" (٢٩:١١).

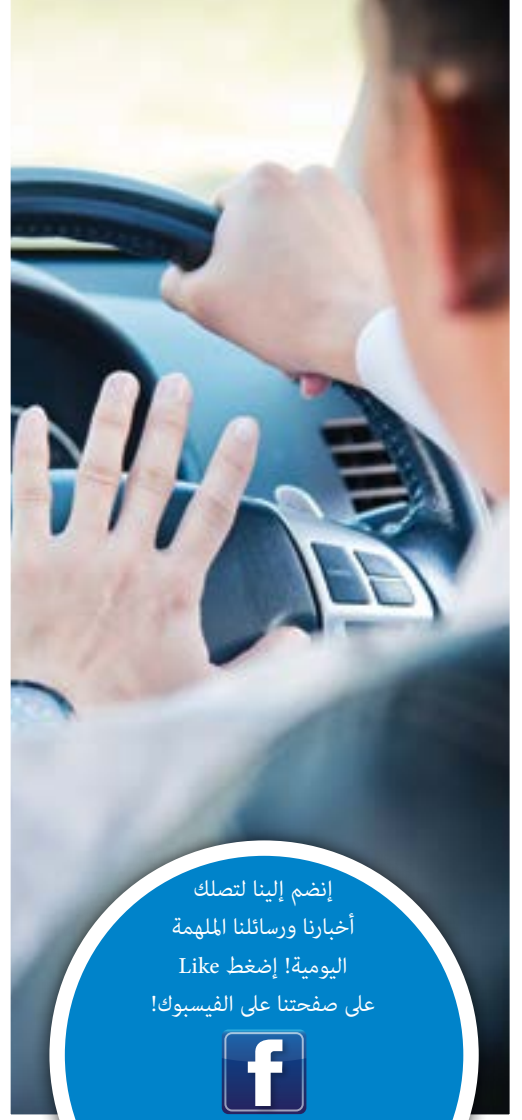
عندما نتعاون مع الله ونعتمد عليه، فهو ينتج ثمار الروح فينا.

يبدو النمو في الصبر واللطف صعباً إلى حد كبير أحياناً، لكن الرسول بولس يقول إن عمل الله، "ثمار الروح" (غلاطية ٥:٢٢-٢٣). عندما نتعاون مع الله ونعتمد عليه، فهو ينتج فينا تلك الثمار. أرجوك غيرنا يا رب.

يا رب، اجعلني إنساناً لطيفاً. شخصاً لا يتجاوب بانفعال مع كل إزعاج يأتي ناحيتي. أعطني روح صبر وسيطرة على الذات.

إن الله يتفحص صبرنا ليكبر قلوبنا.

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 تسييح الله من خلال العمل الإجتماعي. تعمل المؤسسة لتحسين نوعية حياة أفقر الفقراء من جميع الأعمار سواء الذين يتمتعون بصحة جيدة أوالذين 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!

إن الحياة كالدراجة.  
كي تحافظ على اتزانك، عليك أن تستمر في الحركة.  
ألبرت أنشتاين

# إرشادات عائلية لسلامة التزلج وركوب المزلج الجليدي

- افحص معدتك وتلك العائدة لولدك عند بداية كل يوم تزلج. يجب عليك أيضاً أن تتعلم ولدك كيف يتفحص معداته. إن العديد من الإصابات تحدث بسبب ربطات معدلة بطريقة غير مناسبة. أن ربطات الإطلاق في معدات التزلج والمزلج الجليدي يجب أن تعدل لتناسب مع وزن طفلك أو ولدك المراهق وقدراته على ممارسة رياضة التزلج. لا تستعر المعدات. إذا كنت لا تملك معدات خاصة بك، استأجرها من محل أو منتجج للتزلج حسن السمعة، وتأكد من أن قياس الحذاء مناسب وأن الربطات قد عدلت بطريقة صحيحة.

## تحضّر قبل الانطلاق

- تحقق من النشرة الجوية. ارتد ثيابا تتلاءم مع الطقس. ارتد عدة طبقات من الثياب وخذ معك قبعات وقفازات إضافية.
- خذ دروساً. إذا كان طفلك أو ولدك المراهق جديد في ممارسة التزلج سجله لتلقي الدروس مع أستاذ مرخص له.
- استعلم عن حالة الممرات. لا تمارس التزلج أو ركوب المزلج الجليدي على ممرات مغلقة أو إذا كنت تجهل أحوالها.
- قم ببعض التمارين الرياضية وتمطط لتحمية العضلات قبل الانطلاق على المنحدرات.

## توخ الحذر خلال وجودك على المنحدرات

- لا تمارس أبداً رياضتي التزلج أو ركوب المزلج الجليدي بمفردك. اطلب من الأولاد الأكبر سناً مراجعة شخص راشد بانتظام.
- احذر المخاطر الملموسة والبيئية مثل الأشجار أو البقع الجليدية على الممرات.

- احترم الحدود. لا تمارس رياضتي التزلج أو ركوب المزلج الجليدي على هضبات تفوق مستوى مهارتك. علم ولدك أو ابنك المراهق أنه مهم أن يجرب منحدرات أكثر صعوبة تدريجياً وفقط عندما تتحسن مهاراته.
- تحقق بانتظام من آثار الصقيع.
- خذ قسطاً من الراحة عندما تشعر بالتعب.

إن التزلج وركوب المزلج الجليدي هما رياضتان شائعتان في فصل الشتاء، لكن في كل عام، يتعرّض الأولاد والراشدون لإصابات خلال ممارستهم هاتين الرياضتين، وقد تكون الإصابات جديّة جداً أحياناً.

## هل تعلم؟

- إن ركوب مزلج التزلج وممارسة التزلج نزولاً على المنحدرات هما ضمن أول ثلاثة أسباب للإصابات المتعلقة بالأنشطة على الثلج والجليد.
- ضمن المتزلجين اليافعي السن، إن الإصابات تحدث غالباً جداً للمبتدئين، عادة في اليوم الأول لممارسة هذه الرياضة.
- إن عدد الإصابات الدماغية وإصابات العمود الفقري الناجمة عن التزلج وركوب المزلج الجليدي يزداد عالمياً.

## إن السلامة تبدأ باستعمال المعدات الصحيحة

- ارتد المعدات المناسبة بما فيها الخوذة والنظارات الواقية، أو حماية للمعصمين بالنسبة لركوب المزلج الجليدي. باستطاعة الخوذ أن تقلل من خطر إصابات الرأس. يجب على الأولاد والمراهقين والأشخاص الراشدين أن يضعوا دائماً خوذة صمّمت خصيصاً للتزلج وركوب المزلج الجليدي. تأكد من أن خوذةك وتلك العائدة لأولادك تناسب تماماً. إن معظم الخوذ تأتي مع إرشادات لجعلها مناسبة تماماً.



## التحرش، تنمة الصفحة ١

انظر، النقي والجديد قد أتى! بكلام آخر، بدون يسوع لا أمل لتجديد الحياة. أن جروح الماضي تؤثر دائماً على المستقبل بدون قوة الله للتغلب عليها، لكن حتى مع المسيح، فإننا لا نتخلص من الماضي أوتوماتيكياً. عندما يأتي النقي والجديد، هناك فرصة للتحرر، لكن يجب أن نعطي كلمة الله مكاناً سامياً في حياتنا. يجب علينا مواجهة الحقيقة كما تتضح لنا في كلمة الله، وعندما الحقيقة ستحررنا عندما نتصرف وفقاً لها.

أريد ان أشجعكم على الاستمرار! فيليبّي ١:٦ تقول أن الله الذي بدأ معكم عملاً صالحاً قادر على إتمامه. ستستمررون في التغيير إذا بقيتم ضمن كلمة الله واستمريتكم في النظر إلى يسوع، الذي هو كاتب وواضع اللمسات الأخيرة لإيمانكم. حالياً، إنني استمتع بعيش صلاح وسلام وفرح الملكوت في الروح القدس. ومهما كانت خبرات الماضي أو عدد المشاكل التي تعانون منها، فإن الله سيفعل معجزة لأجلكم! سيغيركم لتصبحوا على صورة يسوع المسيح ويعطيكم حياة تستحق العيش!

المصدر: joycemeyer.org

ما أتخضر لقوله الآن مهم. لقد وُلدت من جديد وشاركت بفعالية في الحياة الكنسية. ذهبنا إلى الكنيسة بانتظام وشاركنا بأعمالها. تمحوّرت حياتنا حول الكنيسة، لكنني لم أستطع التغلب على مشاكل. في الحقيقة، إن الجزء الأكثر حزناً هو أنني لم أكن أعني أن لدي مشكلة. اعتقدت أن الآخرين جميعاً يعانون من مشكلة وإنهم إذا تحوّلوا، سأكون سعيدة.

في العام ١٩٧٦، تلقّيت عماد الروح القدس. الفعل يختلف عن الكينونة. لقد قمت بتلميع نفسي من الخارج، لكنني كنت محطمة من الداخل. غالباً ما انفجرت الفوضى الداخلية، وعندما تمكن الجميع من معرفة أنني لم أكن تماماً كما بدوت.

إن انسكاب الروح القدس في حياتي أعطاني حياً حقيقياً لكلمة الله وقدرة على فهمها بطريقة لم يسبق لها مثيل. تقول الرسالة الثانية إلى الكورنثيين ٣:١٨ إن التمعّن بكلمة الله هو كالنظر إلى مرآة تغيرنا لنصبح على صورته من مجد إلى آخر. لقد تغيرت منذ تلك اللحظة. لقد تغيرت وتغيرت وتغيرت. وما زلت أتغير! إن معظم تلك المشاكل قد شفيت تماماً والقسم الآخر لا يظهر إلا أحياناً. حتى ان مظهري الخارجي قد تغير- أبدو أصغر سناً وأكثر سعادة وسلاماً.

الأشياء القديمة قد وُلّت؛ وجميع الأشياء قد جُددت لكن هذا لا يعني ان كل الأشياء الماضية تختفي فجأة. يفسر الكتاب المقدس بنسخة The Amplified Bible هذا الأمر كما يلي:

## أغنية، تنمة الصفحة ٣

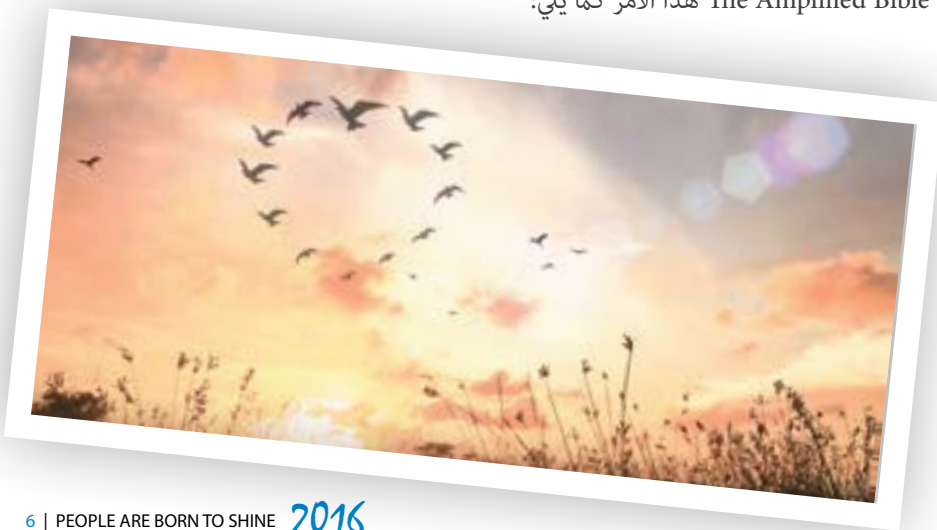
تحدث مع شخص آخر تأمل وفكر بأمر ما. استمع إلى "علاج" موسيقي. انتق دائماً أغنية تروق لك، فقط في حال استبدلت التي في ذهنك! إذا كنت تكره فكرة الاستماع إلى هذه الأغاني، تابع القراءة للحصول على نصائح حول إيجاد أغنيتك الخاصة بك.

**غن أغنية أقل ألفة.** ابدأ بأغنية دخولها إلى ذهنك قليل الاحتمال. أيضاً، تجنب الألحان الجميلة "التي تعلق في الذهن"، أما الطريقة المثالية فهي أن تبحث عن شيء قد استمعت إليه مرة أو اثنتين سابقاً. فكلما ازدادت صعوبة مواكبة الأغنية غناء، كلما قلت إمكانية أن تعلق الأغنية في ذهنك.

**غن أغنية تعرفها جيداً.** إذا لم ينجح ذلك، فقد حان وقت استعمال الأسلحة الكبيرة. غالباً ما يعلق هذا العلاج في رأسك بدلاً عن الأول، لكن تأمل أن يكون الوضع مرضياً أكثر.. الأغاني التي تعرفها جيداً، خصيصاً تلك التي ترتبط بحنين إلى الماضي أو ذكريات معينة. أغنيات يسهل غناؤها. تتمتع هذه بنوتات طويلة الأمد وبتغييرات صغيرة في النغمة. تتناسب معظم الأغاني مع هذا الوصف. أغانٍ فيها تكرار. تتضمن هذه أغاني الأطفال، أغاني فيها تكرار لللازمة ومرة أخرى، معظم أغاني البوب.

**حل عمليات حسابية.** يمكنك أحياناً التخلص من قبضة الأغنية عن طريق الأعمال الحسابية التي تأخذ كل تركيزك لحلها. حاول أن تحتسب  $8208 \div 17$ ، أو حل  $2 \times 2 \times 2 \times 2 \dots$  طالما استطعت. إن مسألة حسابية صعبة جداً ستفشل في إشغالك. اختر شيئاً يتناسب مع قدراتك.

المصدر: wikihow.com



## 5 فوائد لإعادة تدوير الورق



### 4. إن إعادة التدوير يعزز صورة نظيفة وصديقة للبيئة.

إن صورة جديرة بالثقة ضرورية للشركة. بإمكان ترويج استعمال الشركة للورق المعاد تدويره أن يعزز تلك الصورة. إن ملاحظة على مطبوعات المكتب بأن الشركة تستعمل ورقاً قد أعيد تدويره يبيّن أن الشركة هي شخصية متعاونة ومسؤولة. إن المستهلكين ينجذبون إلى الشركات التي لديها درجة عالية من المسؤولية والمصداقية. لذا فإن الترويج لصورة "خضراء" يؤدي إلى نمو في المبيعات والسمعة المرموقة.

### 5. إن إعادة تدوير الورق ينتج وظائف.

إن أي نوع من إعادة التدوير ينتج وظائف في مجال الطاقة الخضراء. المزيد من الوظائف يعني المزيد من المستهلكين مع دخل إضافي. لا تؤدي إعادة التدوير المسؤولة إلى مساعدة الاقتصاد العام فحسب، بل تؤثر أيضاً على نمو المؤسسات في مجالي التصنيع والخدمات.

إن كل الشركات تعتمد على المواد المطبوعة للترويج من خلال طبع بطاقات العمل والنشرات الدعائية أو الورق للاستعمال في المكتب. إن إعادة تدوير هذه المنتجات الورقية فوائد كثيرة للشركات بجميع أحجامها. إن لها فوائد اقتصادية وبيئية وتساهم في وفرة المجتمع. إنها أيضاً تحسّن صورة الشركة في عالم التجارة.

المصدر: [ways2gogreenblog.com](http://ways2gogreenblog.com)

تستعمل معظم المؤسسات أنواعاً كثيرة من اللوازم المطبوعة. يمكن لطبع النشرات الدعائية وبطاقات العمل أن تستهلك كميات كبيرة من الورق. إن لدى المؤسسات المسؤولة خطاً لإعادة التدوير لأنهم يعترفون بأن إعادة التدوير أمر منطقي من الناحيتين الاقتصادية والبيئية. كما أن ذلك يحسّن صورة الشركة. إن اختيار خدمات طباعة محترفة تستعمل مواد قد أعيد تدويرها هو قرار ذكي لكل المؤسسات.

هناك خمسة أسباب رئيسية تجعل المؤسسة تعيد تدوير الورق.

#### 1. إن إعادة تدوير الورق يساعد البيئة.

من السهل الافتراض أن كمية المواد القليلة المعاد تدويرها في مكتب فردي تشكل فرقاً صغيراً على النطاق البيئي. لكن، انتشار جهود مؤسسة واحدة عبر البلاد يؤدي إلى تحسينات رئيسية في البيئة. إن المؤسسة الأسترالية للمحافظة على البيئة (ACF) قد وجدت إن كل طن من الورق المعاد تدويره يوفر أكثر من 31000 لتر من المياه و4100 كيلوات من الكهرباء وعلى الأقل 13 شجرة. في بلد جاف كأستراليا ومع المخاوف من ارتفاع درجة حرارة الكرة الأرضية، أي توفير هو مساهمة مهمة لتحسين البيئة.

#### 2. إن إعادة تدوير الورق هو عمل مسؤول من الناحية الاقتصادية.

يمكن لخطوات بسيطة لتحسين التوعية حول إعادة التدوير في مكتب أو متجر أن تؤدي إلى توفير مهم للمؤسسة. مثلاً، عند طلب الخدمات من شركات الطبع، فإن طلب الطبع على كلا الجهتين يمكنه أن يوفر المال ويحافظ على البيئة.

بإمكان الموظف الفردي أن يقلل من النفقات عن طريق تدوير الورق في المكتب. إن استعمال الجهة الخلفية لورق الطبع لكتابة الملاحظات أو طبع المخططات التمهيدية يمكنه أن يعطي مساهمة مماثلة للمحافظة على البيئة وتخفيض النفقات.

#### 3. إن إعادة التدوير يخفف من النفايات ويحسّن الجدارة.

إن إعادة التدوير يخفف من النفايات. مثلاً، إن إعادة تدوير الورق يقلل من الكمية التي تذهب إلى المكب. إن هذا بدوره يقلل من كمية النفايات التي تنتجها الشركة. العديد من شركات التخلص من النفايات تتقاضى أجور خدماتها بحسب الوزن أو عدد مرات رفعها للنفايات أسبوعياً. بإمكان إعادة التدوير أن يقلل من النفايات ومن نفقات خدمات إزالة القمامة.

# كيف أتذكر ناجي...



بسبب حالته ودفته وكريمته، كان محبوباً من قبل الأساتذة وزملائه الطلاب، لكن، ما أتذكره، بسبب حالته، هو أنه لم يكن لديه الكثير من الأصدقاء المقربين. تعلمون كيف هم معظم التلاميذ الجامعيين، يعيشون في عالمهم الخاص، يتسكعون في مجموعات مع أناس يشبهونهم.

صديقتي وأنا أغرنا بناجي. أتذكر كيف كان يجعلنا نضحك، يا إلهي، كم كان يتمتع بروح فكاهة. أنا أيضاً لدي واحدة، لذا كنا نخبر النكات باستمرار لكن في الوقت نفسه، كنا نتبادل أحاديث عميقة جداً وذات معنى. كان شاباً شديد الذكاء وعميق التفكير.

كنا نخرج معه إلى السينما ولتناول العشاء وكلما كان لدينا لقاء جامعي، كنا ندعوه كما تبين إحدى الصور. من المؤسف أنه في ذلك الحين، لم تكن الهواتف الذكية موجودة، وإلا لكانت لدينا أطنان وأطنان من الصور.

يجب أن يكون لدي أطنان من الرسائل الالكترونية التي تشاركتها معه في قاعدة بياناتي التي سأقوم باسترجاعها عندما يكون لدي الوقت للقيام بذلك. في الوقت الراهن، أشارك كلمات حبي الأخوي لهذا الشخص العظيم الذي تركنا باكراً جداً وبعض الصور لذكريات ثمينة تشاركتها معه.

إن وفاة ناجي في العام ٢٠٠٨ أثرت فيّ بعمق، شعرت أنني ضائع. لم أفقد أحاً وصديقاً وآمال رؤيته مجدداً فحسب، بل ركناً هاماً لمشروع أعلم أنه كان سيصير النور فيما لو كان ما يزال معنا، فحماسنا كان سحرياً. لسنوات عدّة، فكّرت في كيفية الاتصال بعائلة ناجي والتعريف عن نفسي. إنني مسرور جداً أنه بسبب عيد ميلاد ناجي الأخير، من خلال الفيس بوك والفيلم الوثائقي، استطعت الاتصال بكم ومشاركتكم قصتي.

داني هولكوين

...في ذلك الحين، كنا نتشارك الأفكار ونكتبها لوثائقي عن حياته لكننا كنا غير متأكدين إن كنا نريد كتابة سيناريو كامل عن قصة ذات وجهة روحية حول شخصية عانت من نفس المحن مثل ناجي وكيف تخطاها وكيف أثر في العالم من خلال ثورته.

كنا ناجي وأنا، معظم الأحيان تقريباً، مُضي ساعات عبر الهاتف. نتكلم عن الحياة والأصدقاء والأوقات الماضية في الجامعة ومشروع الفيلم.

كنت أدعوه ناجيب، مع حرف "ب" في الختام.

كان لديه كاريزما ودفع مما يشعر المرء بأنه منور ثقافياً. شيء يشبه ذلك الشعور الذي يراودك وأنت تهتم بمغادرة صالة السينما بعد مشاهدة فيلم ملهم. هكذا كنت أشعر؛ كل مرة كنا ننهي محادثتنا الهاتفية.

كان صديقاً عظيماً وأخاً. عدد قليل جداً من الناس، عدا والدتك، يلمس روحك حقاً من خلال المديح والتحدث المحفز؛ هذه هي الموهبة التي كانت لدى ناجي شرفان.

التقينا ناجي وأنا في معهد فورت لوديرديل الفني. أصبحنا صديقين مقربين في الحال.

## 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 أية معلومات غير دقيقة.

تود مؤسسة ناجي شرفان أن تنوه بعمل أفرادها المتطوعي وتخص بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديمار ربيز، الأب جوزيف عبد الساتر، الأب جوزيف سويد، رين قسيس، الأب إيليا شلهوب، أثينا 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 منشاتهم، كناشهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ

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

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

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

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