

# People Are Born To Shine!

## لقد وُلدنا ليسطع نورنا

رسالة إخبارية متجذرة في الإيمان المسيحي خلقت لإلهام ودعم جميع الناس، بغض النظر عن الجنسية والعرق والدين.



دروس الحياة

# حفل موسيقي "فليسطع نورك"

إحياء الحفل الموسيقي العالمي في كازينو لبنان، مساحة بين اليونان ولبنان. نظمت مؤسسة ناجي شرفان هذا الحفل الاستثنائي استناداً إلى الرؤية التي كتبها ناجي شرفان: "لقد ولدنا لكي يسطع نورنا". وقد تميز هذا الحدث بالتنوع الموسيقي للفنانة اليونانية الدولية، الكسندرا غرافاس، والفنان اللبناني شربل روحانا، وجوقة القديسة رفقة بقيادة الأخت مارانا سعد. تم إطلاق أغنية "اتحدوا" من قبل شربل روحانا للمرة الأولى التي كانت تدعو إلى التضامن والسلام.



## وسوف تقدم عائدات الحفل لمساعدة أفقر الفقراء، وأولئك المتضررين من حوادث السير أو الدراجات، وما إلى ذلك.

وحضر الحفل النائب الدكتور فادي كرم وزوجته ممثلاً وزير الثقافة الدكتور ريمون عرايجي، الدكتور جورج مفرج وزوجته ممثلاً الدكتور سمير جعجع والنائبة سيثريدا جعجع، السيدة الأولى جويس الجميل وحفيدتها، النائب غسان مخيبر وزوجته، (السفير اليوناني لدى لبنان) الأستاذ أناسيوس ليوسيس وعدد من الدبلوماسيين. وقد حضر أيضاً رئيس الأساقفة عابد أبي كرم، والأسقف بولس روحانا، الأخت الرئيسة مادونا أبي رزق، وعدد كبير من الآباء الأجلاء والراهبات ورجال الدين. نائب رئيس اتحاد بلديات كسروان والفتوح، رئيس بلدية الكفور المهندس أنطوان أبي صعب وزوجته، الفنان مارسيل خليفه، الفنان جوزيف خليفه، الفنانة جومانا مدور والعديد من رؤساء البلديات والدبلوماسيين والأكاديميين ورجال الأعمال. ضاقت الصالة بالحشود الغفيرة.

تم تنظيم الحفل يوم السبت ١٩ تشرين الثاني ٢٠١٦، والذي تزامن مع عيد ميلاد ناجي جورج شرفان. وسوف تقدم عائدات الحفل لمساعدة أفقر الفقراء، وأولئك المتضررين من حوادث السير أو الدراجات، وما إلى ذلك.

## في هذا العدد

٢١ نوع من الأطعمة غنية بالبروتين أكثر من البيض هناك العديد من الأطعمة الغنية بالأحماض الأمينية التي تحتوي على بروتين أكثر من البيض.

### إصابات حوادث المرور

كل عام، تخطف حياة ما يقارب من ١,٢٥ مليون شخص نتيجة حوادث السير على الطرقات.

### وحيد في الفضاء

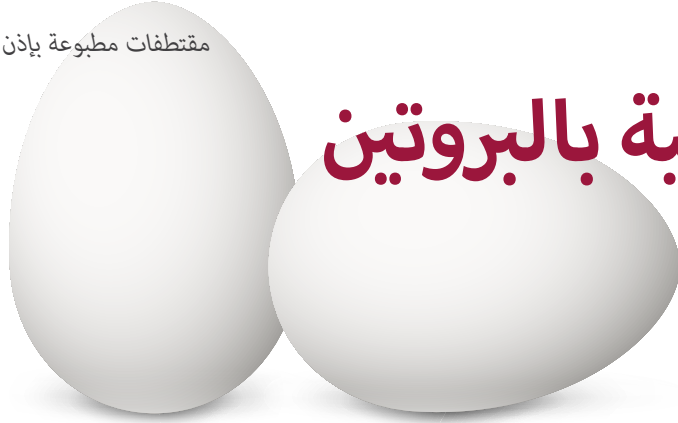
أبولو ١٥ رائد فضاء، "آل وردن" اختبر الشعور أن يكون المرء على الجانب الآخر من القمر.

### كيف نحمي الأطفال من أضرار البيئة

في كل عام، ١,٧ مليون طفل ما دون الخمس سنوات يرتبط موتهم بشكل مباشر بالبيئة.

تكملة "حفل موسيقي" صفحة 5

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



# ٢١ نوع من الأطعمة غنية بالبروتين أكثر من البيض

السكر في الدم.

## فاصولياء سوداء

٢/١ كوب (مطبوخ) يحتوي على ٧.٣ غرام من البروتين.

الفاصولياء السوداء رائعة لوظيفة الدماغ السليم، كونها تحتوي على الأنتوسيانين، وعلى مضادات الأكسدة التي تحارب تلف الخلية ومجمع الذرات. كما أنها تحتوي على الألياف القابلة للذوبان وغير قابلة للذوبان.

## الكينوا

كوب واحد يحتوي على ٨ غرام من البروتين.

الكينوا، مثل أمارانث، إدامام وبذور شيا، هي واحدة من الأطعمة النباتية النادرة التي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية لتشكيل بروتين كامل. الكينوا هو أيضا مصدر ممتاز للألياف والدهون غير المشبعة، مما يجعلها فائقة الغذاء للقلب والأمعاء.

## زبدة الفول السوداني

ملعقتا طعام تحتوي على ٨ غرام من البروتين.

توفر زبدة الفول السوداني جرعة صحية من البروتين والدهون الصحية لبناء العضلات. أضفه إلى خبز الحبوب الكاملة أو امزجه مع العسل والجوز وبذور اليقطين فأنت تتناول وجبة خفيفة تحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية والشريان التاجي.

## جبنة الموزاريللا وجبنة الشيدر

أونصة واحدة تحتوي على ٦.٣-٦.٥ غرام من البروتين.

يحصل محبي البيتزا على كمية كافية من البروتين بفضل هذه الأجبان. ليس الجبن مصدرا كبيرا للبروتينات المشبعة وحسب، لكنه أيضا يحتوي على الدهون الصحية والكالسيوم وفيتامين D للمساعدة في الحفاظ على صحة العظام في سن الشيخوخة.

## جبن غرويير

أونصة واحدة تحتوي على ٨ غرام من البروتين.

عذر ممتاز للتلذذ بالبيز والجبن. هذا الجبن السويسري يحتوي على ٣٠ في المئة أكثر من البروتين من شريحة بيض واحدة، بالإضافة إلى ثلث كمية الفيتامين الحماية العين.

تكملة "البروتين" صفحة 6

من المعروف أن البيض هو الأكثر غنى بالبروتين. أنه يحتوي بشكل عام على المعادن والدهون الصحية والفيتامينات المفيدة لجهاز المناعة في الجسم. انه الغذاء المثالي، خاصة بالنسبة لأولئك الذين يهتمون بالجسم السليم. البروتين الموجود في البيض يجعلك تشعر بالشبع لفترة أطول ويساعدك في الحفاظ على كتلة العضلات. ومع ذلك، فإن البيض ليس الطعام الوحيد الذي يمكن أن يحول الدهون لتعزيز كتلة العضلات. هناك العديد من الأطعمة الغنية بالأحماض الأمينية التي تحتوي على بروتين أكثر من البيض.

## ادامام

٢/١ كوب يحتوي على ٦.٦ غرام من البروتين.

إدامام هو من الأغذية الإستثنائية لأنها واحدة من النباتات النادرة الغنية بالأحماض الأمينية الكاملة. بل هو أيضا مصدر جيد جدا للمغنيسيوم ومفيد جدا لتعزيز عملية الأيض، وإنتاج الطاقة وتطوير العضلات.

## الحمص

٢/١ كوب (مسلوق) يحتوي على ٧.٣ غرام من البروتين.

إنه لطعام جيد لأولئك الذين يريدون أن يفقدوا بعض الوزن. أنه يحتوي على الألياف، وهو مثالي لصحة الأمعاء. الحمص من الحمضيات التي تفرز الكوليستيرول، وهو هرمون مثبط للشهية. هذا ما يجعله طعاماً ممتازاً لأولئك الذين يريدون بطناً مسطحاً.

## القمب

ملعقتا طعام تحتوي على ٦.٣ غرام من البروتين.

القمب هو الأقل في السعرات الحرارية والأعلى في الأحماض الأمينية من بذور الشيا. ومن الجدير بالذكر أيضا أن قلوب القنب تحتوي على حمض اللينوليك، وهو حمض أوميغا 3 جيد جداً لقلبك. لذلك، أولئك الذين يعانون من أمراض القلب أو الذين يحاربون السمنة أو يعانون من الكسل ينبغي عليهم أن يدخل القنب في النظام الغذائي اليومي.

## الفاصولياء

١/٢ كوب (مطبوخ) يحتوي على 7.6 غرام من البروتين.

بالإضافة إلى أن الفاصولياء هي مصدر ممتاز للألياف، كما أنها توفر الأحماض الأمينية الأساسية لتشكيل الأحماض الأمينية الكاملة. الفاصولياء هي أيضا طعام ممتاز للسيطرة على السكر في الدم، التي تحتوي على جبن غرويير ألياف "بنسبة سكر منخفضة" التي تساعد على منع ارتفاع

# إصابات حوادث المرور: صحيفة وقائع



كل عام، تخطف حياة ما يقارب من ١.٢٥ مليون شخص نتيجة حوادث السير على الطرقات. ويصاب ما بين ٢٠ و ٥٠ مليون شخص آخرين بإصابات غير مميتة، ويتكبّد العديد منهم إعاقات جسدية نتيجة لإصابتهم. تسبب الإصابات الناجمة عن حوادث الطرق خسائر اقتصادية كبيرة للأفراد وأسرهم وإلى الأمة ككل. وتنشأ هذه الخسائر عن تكلفة العلاج، فضلا عن فقدان الإنتاجية بالنسبة للقتلى أو المعوقين بسبب إصابتهم، ولأفراد الأسرة الذين يحتاجون إلى إجازة من العمل أو المدرسة لرعاية المصابين. وكلفت حوادث المرور على الطرقات ٣٪ من الناتج المحلي الإجمالي للدول.

## من هو في خطر؟

### الوضع الاجتماعي والاقتصادي

أكثر من ٩٠٪ من الوفيات الناجمة عن حوادث المرور تحدث في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل. ومعدلات الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق هي الأعلى في منطقة أفريقيا. وحتى في البلدان ذات الدخل المرتفع، معظم الناس الذين يتعرضون لحوادث السير هم من خلفيات اجتماعية واقتصادية متدنية.

### العمر

ويمثل الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٥ و ٤٤ سنة، ٤٨٪ من الوفيات العالمية الناجمة عن حوادث الطرق.

### الجنس

منذ حداثة سنهم، الذكور هم أكثر من الإناث عرضة لحوادث المرور على الطرق. ٧٣٪ من هذه الحوادث تحصل للذكور ما دون سن الـ ٢٥ عاماً وهو ثلاث مرات أكثر من عدد الإناث اللواتي قتلوا في حوادث الطرق.

تكملة "إصابات حوادث المرور" صفحة 7

أيها الرب يسوع المسيح،

لقد علمتنا أن نكون رحماء  
كمثل الأب السماوي،  
وقد أخبرتنا

أن من يراك يرى الآب.

أرنا وجهك فنخلص.

نظرة حبك حررت زكاً ومثي

من العبودية للمال؛

الزانية والمجدلية تحررتا من السعي

خلف السعادة في الأمور الفانية.

جعلت بطرس يبكي خيافته،

وأكدت اللجنة للصحف التائب.

دعنا نسمع الكلمات التي قلتها

للمرأة السامرية، كما لو أنها

موجهة إلى كل واحد منا:

"إذا كنت تعرف هدية الله لك!"

أنت الوجه المرئي للأب الغير

المرئي،

الله الذي تتجلى سلطته فوق كل

شيء بالفقران والرحمة:

اسمح للكنيسة أن تكون وجهك

المرئي للعالم، المسيح القائم

والمجدد.

أنت شئت أن يكون كهنتك أيضا

ملبساً في الضعف حتى يشعر

الجهلة والخطاة برحمتك:

إجعلوا جميع الذين يقتربون منكم

يشعرون بالحب والغفران.

أرسل روحك وكرس كل واحد منا

بمسحة، بحيث يكون يوبيل الرحمة

سنة نعمة من الرب،

وبكون تجديد الحماس في كنيستك،

مجلبة أخبار جيدة للفقير،

تعلن الحرية للأسرى والمضطهدين،

وتعيد البصر إلى الأعمى.

نسأل هذا منك يا رب يسوع،

وبشفاعة مريم، ملكة الرحمة؛

أنت يا من تحبنا وتملك مع الأب

والروح القدس إلى أبد الأبد.

آمين.

## وحيد في الفضاء

بالأرض. كما أبصر الملائكة صعوداً ونزولاً، سمع صوت الله واعداً إياه أن يكون معه ويبارك الأرض كلها من خلال أولاده. عندما استيقظ يعقوب قال: "بالتأكيد الرب في هذا المكان، وأنا لم أكن على علم بذلك" (تكوين 28: 16).

يا أبانا السماوي، مجد حضورك الغير مرئي وصلاحك هما أكبر بكثير مما يمكن أن نتصور. يعقوب عزل نفسه بسبب الخداع. وبعد، كما كان الحال في إخفاقاته، وتماماً كظلام الليل، كان في حضور الواحد الأوحده الذي يخطط دائماً أفضل وأبعد من منطقتنا البشري. الجثة أقرب ممّا نعتقد، و "إله يعقوب" هو معنا. يا أبانا السماوي، شكرا لك على اعطائنا قصة يعقوب لتبين لنا أن مجد وجودك الغير مرئي وصلاحك هما أكبر بكثير مما يمكن أن يتصور عقلنا البشري.

الله أقرب مما نعتقد.

تبصر:

يعلّمنا الكتاب المقدّس كيفية إنقاذ إيماننا بمجهود شخصي. فإن إيمان آباءنا لن ينقذنا. أنه لمن المثير للاهتمام أنه في مقطع اليوم يكشف الله عن نفسه ليعقوب من خلال الإشارة إلى أسلافه. ليست الأهمية لسلالة يعقوب، ولكن الله الذي سمع عنه من أسلافه هو نفسه الله الذي سيكون معه الآن. يمكن ليعقوب أن يكون على ثقة بأن الله سيكون معه كما كان مع إبراهيم واسحق. ما القصة عن إخلاص الله لشعبه من إختباراته الماضية أو من إختبارات عائلتك، تشجعنا على الثقة بأن الله لا يتغير ابداً وسوف يكون دائماً معك؟

المصدر: odb.org

أبولو 15 رائد فضاء، آل وردن اختبر الشعور أن يكون المرء على الجانب الآخر من القمر. لمدة ثلاثة أيام، في عام 1971، عبر وحده في وحدة القيادة خاصته، "انديفور"، في حين اثنين من الطاقم عملا على بعد آلاف الأميال من سطح القمر. وكانت النجوم الرفيق الوحيد التي يتذكر أنها سميكة جدا وتبدو كأنها تغلّفه بطبقة من الضوء.

كما ذهبت الشمس إلى أسفل كما في العهد القديم، في أول مرة يكون فيها يعقوب بعيداً عن المنزل، وذكر أنه كان وحيداً في العمق، ولكن لسبب مختلف. كان بعيداً كل البعد عن أخيه الأكبر- الذي أراد قتله لسرقته مقتنيات الأسرة التي تعطى عادة للإبن البكر. ولكن عندما غفى، حلم يعقوب بدرج يصل السماء



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



www.facebook.com/  
najicherfanfoundation

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

أنشئت 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:

### مقتبس!

تمسك بما هو جيد،  
حتى لو كان حفنة من الأرض.  
تمسك بما تعتقد،  
حتى لو كانت شجرة تسند ذاتها.  
تمسك بما يجب القيام به،  
حتى لو كان شوطاً طويلاً من هنا.  
- بويبلو

# كيف نحمي الأطفال من أضرار البيئة



في كل عام، 1,7 مليون طفل ما دون الخمس سنوات يرتبط موتهم بشكل مباشر بالبيئة. وهذا يشمل الدخان في الأماكن المغلقة، في الهواء الطلق والتدخين السلبي. وتشمل المخاطر البيئية على تلوث الهواء، المواد الكيماوية، تلوث المياه، الصرف الصحي والنظافة.

- 570,000 حالة وفاة بسبب الإلتهابات التي تصيب الجهاز التنفسي بما في ذلك الإلتهاب الرئوي.
- 360,000 حالة وفاة بسبب الإسهال.
- 270,000 حالة وفاة ما بين الحديثي الولادة، خصوصاً البكور.
- 200,000 حالة وفاة بسبب الحوادث الغير مقصودة بخاصة الحروق.
- 200,000 حالة وفاة يسبب الملاريا.

- المواد الكيماوية الخطرة
- الملوثات العضوية الثابتة
- الغدد الصماء

## تلوث الهواء

إنه خطر غير مرئي يهدد صحة الأطفال وهو يؤدي إلى:

- توقف نمو الدماغ
- وانخفاض وظائف الرئة والربو
- ويمكن أن يكون الأساس لمشاكل صحية في مرحلة لاحقة مثل:
- السكتة الدماغية
- السرطان
- مشاكل في القلب والأوعية الدموية

## يتأثر الأطفال بـ:

- تلوث الهواء
- المياه الغير مناسبة
- الصرف الصحي والنظافة
- التدخين السلبي
- النفايات الخطرة
- الأشعة فوق البنفسجية

المصدر: [World.Health.Organization](http://World.Health.Organization)

## تكملة "حفل موسيقي" للصفحة 1

بدأ الحفل مع الصوت المميز للفنانة الكسندرا غرافاس وعازف البيانو لوكاس صقر، كما أنشدت "لمأ بدا يتثنى" في اللغة العربية، حيث فازت بإعجاب الجمهور والتصفيق الحار. ثم انضمت جوقة القديس رفقة التي تقودها الأخت مارانا سعد، إلى السيدة غرافاس، وبعدها انضم ت "عازف العود الكبير" الفنان شربل روحانا وقدم العديد من الأغاني والموسيقى العربية الرائعة مع الجوقة، كما قدّم اغنيته الجديدة.

انتهى الحفل بالتصفيق الحار من قبل الجمهور الذي انصرف مع ذكريات رائعة.

قدم الحفل السيد إيلي أحوش، الذي أشاد بالحدث المميز والفنانين المشهورين، مع التركيز على قيمة فعل المحبة لنشهد لإنسانيتنا. كما ركز على قيمة الشخص الذي يعكس حضارة النور من خلال كلماته وأعماله وحب وعطائه. "صحيح أن أحبائنا غائبون، ولكن الأيام لا تمحو ذكراهم، والأجمل هو أن تصبح الذكرى كلمة ونظرة مليئة بالحب لتكون بلمس الجرحى وأولئك الذين ينتظرون الشفاء".

وقدم السيد جورج شرفان لمحة موجزة عن حياة ناجي، أحداثه، انتعاشه وفاته. وتحدث عن أهداف **مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية**، التي تأسست على اسمه وتحمل أحلامه وأهدافه في الإنسانية. "الحياة ليستفقط 70 عاماً، الحياة هي الحياة، حتى بعد وفاة الجسد". ورحب بالضيوف وشكر الجميع على حضورهم.

## تكملة "البروتين" للصفحة 2

ويساعد على تجديدها.

### زبادي يوناني

٧ أونصات تحتوي على ٢٠ غرام من البروتين.

الزبادي هو أفضل صديق للخصر. على الرغم من قوة البروتين والدهون التي تجعلك تشعر بالشبع لفترة طويلة، فالزبادي هو أيضا من أغنى مصادر البروبيوتيك الصديقة للأمعاء. ووفق دراسة نشرت في مجلة التغذية والبروبيوتيك، مثل تلك الموجودة في اللبن اليوناني، فإن النساء البدنيات اللواتي تناولن اللبن فقدن تقريبا ضعف الوزن بالمقارنة مع أولئك اللواتي لم يستهلكن البروبيوتيك. اختر بحكمة، ولا تستهلك الأغذية المنخفضة الدهون والخالية من الدهون، اختر الأغذية العضوية.

### جيركي البقر

أونصة واحدة تحتوي على ٩-١٢ غرام من البروتين.

جيركي هي واحدة من أغنى الأطعمة بالأحماض الأمينية. يمكنك أكله كوجبة ما بعد التدريب، وخاصة إذا كنت تريد نتائج سريعة لبناء العضلات. الخيار الأفضل هو اختيار لحوم البقر المغذات على الأعشبة العضوية.

### الأسماك

٣ أونصات تحتوي على ٢٠-٢٤ غرام من البروتين.

الأسماك منخفضة السعرات الحرارية، ولكن عالية في الأحماض الأمينية. بما أنها تحتوي على الأحماض الدهنية والأوميغا ٣، السمك يحمي الدماغ ويحتوي على مضادات للالتهابات.

### الدواجن

٣ أونصات تحتوي على ٩-٢٦ غرام من البروتين.

الدواجن هي واحدة من أغنى مصادر الأحماض الأمينية لأنها منخفضة في الدهون المشبعة وشبه خالية منها. من الدجاج إلى الحبش، يمكنك تجربة وصفات مختلفة تناسب عائلتك.

### لحم أحمر

٣ أونصات تحتوي على ١٩-٣١ غرام من البروتين.

للحوم الحمراء هي واحدة من المصادر التقليدية للأحماض الأمينية. لحوم الأبقار المغذات على العشب العضوي هي دائما الخيار الأفضل - فهو يحتوي على المزيد من المغذيات وصحي خاصة للأطفال لأنه لا يحتوي على هرمونات ضارة.

المصدر: Natural News Blogs



### حليب العشب العضوي

٨ أونصات تحتوي على ٨ غرام من البروتين.

أن الأبقار التي تربي على العشب الطبيعي والتي لم تعط هورمونات التهاوية ومضادات حيوية تعطي حليباً عالي الجودة وكمية أكثر من الأحماض الدهنية أوميغا ٣. الحليب العضوي هو أيضا مصدر غني بالبروتين والعديد من الفيتامينات الأساسية الموجودة في الدهون. ابحث دائماً عن الحليب العضوي الكامل الدسم، وأعطه لأطفالك.

### خبز الحبوب الكاملة المنتبة

شريحتين تحتوي على ٨ غرام من البروتين.

ليس كل الخبز مكرر، الكربوهيدرات البيضاء سوف تحطم أهداف فقدان الوزن. هذا الخبز المغذي الكثيف غني بالفيتامين B الذي يحمي الدماغ، وغني بحمض الفوليك، والحبوب الجيدة مثل الشعير والزؤان. ما هو أكثر أهمية من الحبوب والبذور والبقوليات التي تم هضمها مسبقا وإزالتها من المغذيات المضادة، مما يساعد على هضم الخبز بسهولة مع المزيد من العناصر الغذائية.

### العدس

٢/١ كوب (مطبوخ) يحتوي على ٩ غرام من البروتين.

مثل كافة البقوليات، هذه البقول الصغيرة مليئة بالألياف التي تساعد على فقدان الدهون بسرعة. ووجد الباحثون الإسبان أن الأشخاص الذين تشمل وجباتهم الغذائية أربعة حصص أسبوعية من البقوليات فقدوا المزيد من الوزن وتحسين الكوليسترول أكثر من الناس الذين لم يفعلوا ذلك.

### بذور اليقطين

أونصة واحدة تحتوي على ٩ غرام من البروتين.

بالحقيقة، إن بذور اليقطين معروفة بأنها من الأطعمة الغنية بالبروتين، وهي أيضا تعزز الطاقة بالفوسفور، والمغنيسيوم والزنك. ينصح بها خاصة لأولئك الذين يريدون جلدًا متوهجًا طبيعيًا، فالزنك الموجود في بذور اليقطين يساعد على تشكيل البروتين المسؤول عن إصلاح الخلايا التالفة

## عوامل الخطر

نهج النظام الآمن: إستيعاب الأخطاء البشرية ويهدف نهج السلامة على الطرقات، إلى ضمان نظام نقل آمن لجميع المارة. ويأخذ هذا النهج بعين الإعتبار الضعف البشري أمام الإصابات الخطيرة في حوادث المرور على الطرقات، ويقر بأن النظام ينبغي أن يصمم ليكفّر عن الخطأ البشري. وأركان هذا النهج هي الطرقات الآمنة والطرقات الجانبية، السرعة الآمنة، المركبات الآمنة، ومستخدمين آمنين للطرقات، كل هذه مجتمعة، يجب أن تقضي على الحوادث القاتلة وتحد من الإصابات البليغة.

### السرعة

• ترتبط الزيادة في معدّل السرعة ارتباطاً مباشراً بحتمية حصول حوادث سير أو خطورتها. على سبيل المثال، زيادة قدرها ١ كم/ساعة في معدّل سرعة السيارة تؤدي إلى زيادة في وقوع حوادث بنسبة ٣% زيادة الإصابة من جراء الحوادث بنسبة ٤-٥%.  
• خطر الوفاة عند المشاة البالغين تصل إلى نسبة أقل من ٢٠% إذا أصابتهم سيارة بسرعة ٥٠ كم/ساعة وتصل هذه النسبة إلى ٦٠% تقريباً إذا بلغت سرعة السيارة ٨٠ كم/ساعة.

### القيادة تحت تأثير الكحول والمؤثرات النفسية الأخرى

• القيادة تحت تأثير الكحول وأي مادة ذات تأثير نفسي أو دواء يزيد من خطر حصول حوادث سير قاتلة أو ذات إصابات خطيرة.  
• في حالة القيادة تحت تأثير الكحول، يبدأ خطر الحوادث على الطرقات عند المستويات المنخفضة للكحول في الدم ويزداد الخطر بشكل كبير عندما يبلغ مستوى الكحول في الدم إلى أكثر من  $0.04 \leq$  غرام/دل.

• في حالة القيادة تحت تأثير المخدرات، يزداد خطر الحوادث بدرجات متفاوتة اعتماداً على الكمية المستخدمة. على سبيل المثال، خطر الحوادث المميتة تزيد عند أولئك الذين استخدموا الأمفيتامينات وهو يزيد الخطر ٥ أضعاف من شخص لم يتعاطها.

عدم استخدام الخوذة عند قيادة الدراجات النارية، عدم وضع أحزمة المقاعد، وعدم وضع الأطفال في المقاعد المخصصة لهم

• ارتداء الخوذة بشكل صحيح يمكن أن يخفض تقريباً ٤٠% من خطر الوفاة ونسبة ٧٠% من الإصابات الحرجة.  
• إن وضع حزام الأمان يقلل ما بين ٤٠% و ٥٠% من خطر الوفاة لدى الركاب في المقاعد الأمامية بنسبة وما بين ٢٥% إلى ٧٥% لدى ركاب المقاعد الخلفية.  
• إذا تم تركيب مقاعد الأطفال واستخدامهم بشكل صحيح، فإنها تخفض بنسبة ٧٠% من الوفيات بين الرضع وبنسبة ٥٤% إلى ٨٠% بين الأولاد.

### القيادة المشتتة

هناك العديد من أنواع التشتت التي يمكن أن تؤدي إلى الإنحراف عند القيادة. إن الإلهاء الناجم عن الهواتف النقالة هو مصدر قلق متزايد يهدّد السلامة على الطرقات.

• التلهّي بالهواتف المحمولة عند القيادة يزيد بنسبة ٤ أضعاف بالتسبب بحوادث سير من السائقين الذين لا يستخدمون الهاتف المحمول. فإن استخدام الهاتف أثناء القيادة يبطئ سرعة ردة الفعل (وخاصة سرعة الضغط على المكبح، وأيضاً سرعة الإمتثال لإشارات المرور)، ويجعل من الصعب الحفاظ على المسار الصحيح للسيارة، والحفاظ على المسافات الآمنة.

• التحدث على الهواتف عبر السماعات هو أسلوب غير آمن تماماً كحمل الهاتف باليد، كما أن كتابة الرسائل النصية تزيد بشكل كبير من خطر الحوادث على الطرقات.

### البنية التحتية الغير مؤاتية للطرقات

إن تصميم الطرقات له تأثير كبير على السلامة العامة. من الناحية المثالية، يجب تصميم الطرقات مع مراعاة سلامة جميع مستخدميها. وهذا يعني التأكد من وجود مرافق مناسبة للمشاة، لراكبي الدراجات الهوائية ولراكبي الدراجات النارية.

تكلمة "إصابات حوادث المرور" صفحة 3

وجوب وجود ممرات للمشاة، ممرات لركوب الدراجات ونقاط العبور الآمنة وتدابير أخرى لتخفيف الإزدحام قد تكون حاسمة للحد من خطر للإصابات لمستخدمي الطرقات.

### السيارات الغير آمنة

تلعب المركبات الآمنة دوراً حاسماً في تجنب الأعطال والحد من احتمال الإصابات الخطيرة. وضعت الأمم المتحدة عدداً من الأنظمة المتعلقة بسلامة المركبات، إذا ما طبقتها البلاد المصنعة والمنتجة، من شأنها أن تنقذ حياة الكثيرين. وهذه تشمل مطالبة مصنعي السيارات بتطبيق المواصفات الدفاعية على اللوائح الأمامية والجانبية للسيارات، إدخال تثبيت التحكم الإلكتروني (لمنع الإفراط في الإنحراف) ولضمان توفير الوسائد الهوائية وأحزمة الأمان في جميع المركبات الآلية. من دون هذه المعايير الأساسية، سوف يزداد عدد الحوادث الخطيرة والمميتة، لكلا الطرفين: أولئك داخل السيارة وخارجها.

### عدم كفاية الرعاية بعد الحادث

التأخر في توفير الرعاية للأشخاص المصابين قد يزيد الوضع سوءاً. العناية السريعة بالإصابات مباشرة بعد وقوع الحادث هي حساسة جداً لمعيار الوقت: التأخر لدقائق يمكن أن يحدث الفرق ما بين الحياة والموت.

### عدم الإلتزام بتطبيق قوانين المرور

إذا لم تتطابق القوانين بشكل صارم بالنسبة للقيادة تحت تأثير الكحول، وضع حزام الأمان، تحديد السرعة، وضع الخوذة، واستعمال مقاعد الأطفال والرضع، فإنه لا يمكن توقع انخفاض في عدد حوادث السير والإصابات التي تنجم عنها. بالتالي، إذا لم تتطابق قوانين السير أو تم أخذها بعين الإعتبار، فمن المرجح أنه لن يتم الامتثال للقوانين، وبالتالي سيكون لديهم فرصة ضئيلة جداً للتأثير على سلوك القيادة على الطرقات .

# كيف أتذكر ناجي...

## الوقت



لسنا جزءاً من الوقت. فالوقت مفهوم ووسيلة للانتقال من نقطة إلى أخرى! عندما أقول مثلاً: "نهار طويل!"، هذا لا يعني سوى أنني أجد هذا النهار "شاقاً" ... كما ويعني أنني أضع في ذهني أفكار مؤلمة ستجعلني حتماً أمتعض من اللحظة التي أعيشها. أما عندما أمضي وقتاً ممتعاً، أقول: "طار الوقت". مما يعني أنني أركز على حاضري. إذا عندما نؤخذ بما نفع، نفضل أنفسنا عن مستوى التفكير الذي يأخذ بعين الاعتبار عامل الوقت.

أما أنا فأركز على أن أكون في المكان

المناسب في الوقت المناسب وأترك

لإدارة الوقت أن تتم بهدوء بعيداً عن أي ضغوطات. "لا تخف؛ فهناك متسع من الوقت للقيام بكل شيء؛ والصبر فضيلة". هذه الكلمات قالها لي والدي ما إن دخلت مرحلة إعادة التأهيل. هي ترشدني في كل خطوة أخطوها وقد علمتني أن أقدر كل شيء وألاً أسلم جديلاً بشيء.

وبالإضافة إلى إدارة الوقت، أدركت أنه يجدر بي أيضاً أن أنظم طاقتي. فعندما يُطلب منك القيام بشيء، ستقوم به بأي وسيلة حتى وإن وظفت طاقتك فيه من دون أن تعي ذلك. ويُعدّ أخذ النفس العميق أحد وسائل إدارة الطاقة. وهو بمثابة زر إعادة ضبط للعقل والجسد لأنه يساعد على التركيز والبقاء في جو الحاضر. تزيد القيلولة من طاقتنا وقدرتنا على التحمل من خلال إراحتنا في أي وقت من النهار. فالتعب يذكرنا أننا ضعفاء ولا يسعنا أن نحصل على كل شيء في أي وقت كان. فإذا مَنّا ثماني ساعات وعملنا ثماني ساعات أخرى و فعلنا ما نريد في الساعات الثمانية المتبقية نوزع طاقة عقلنا وجسدنا ونحافظ على توازنها. وفي النهاية، الوقت هو ما تصنعه خلاله.

مقتبس من كتاب ناجي: "كتيب يجمع أفكاراً وكتابات ملهمة"

لا وجود للوقت. وهو ليس إلا مقياساً ذاتياً يتعلق بما نفكر فيه. قرأت ذات مرة أن الإنسان يتنفس بمعدل خمس إلى ست مرات في الدقيقة الواحدة عندما يكون مسترخٍ.

ونحن لا نفكر بالتنفس؛ بل إننا نتنفس فقط. حاول أن تلتقط "المسافة" بين فكرتين. وعندما تتمكن من فعل ذلك، تشعر "بلحظة" من السعادة البهجة خالية من التفكير أو المتاعب!

الوقت مفهوم ذهني. مثال، التلميذ خلال الإمتحان يعاني في كل لحظة. والوقت هو حين نفقد حماسنا للحياة!! والحماسة بالإنجليزية "enthusiasm" مشتقة من الكلمة الإغريقية "en-Theo" وهي تعني "الله" داخلياً أو باطنياً! فعندما نكون متحمسين، نسمح لله أن يعبر عن ذاته من خلالنا! وعندما نقلع عن التفكير، نسمح لله أن يظهر ذاته من خلال السخاء والضحك والحب بلا شروط، الحب لغاية الحب فقط! السلام اللامع!

تكمّن إدارة الوقت في استخدام وقتك من أجل إنهاء عملك بكل فعالية. دارت نقاشات عديدة حول الوقت و حول نعمة الله علينا التي هي الحياة الأبدية من خلال يسوع المسيح إلينا. فلنحاول إذا أن نعيش الحاضر. تتمحور المشاكل التي نواجهها اليوم حول القلق وانعدام الأمان مما يؤدي إلى تدني ثقافتنا بأنفسنا. والخوف من أن تأتي متأخرين يجعلنا متأخرين.

## People Are Born To Shine!

هي نشرة إلكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وترتكز 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 تمّ انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أيّة معلومات غير دقيقة.

تودّ مؤسسة ناجي شرفان أن تنوّه بعمل أفرادها المتطوعي وتخضّ بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، دينا ربيز، 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 منشاتهم، كنائسهم، 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: سنا شرفان؛ الترجمة والتعريب: ريتا أبو جودة.

التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ ريتا أبو جودة، NCF لبنان. المساهمون: سنا شرفان وكيلى نيمتز.

© 2017 مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.