

# 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.



### الصحة النفسية

## التعامل مع الفقدان والحزن

يمكن أن تبدو مشاعر الخسارة والحزن ساحقة وبلا نهاية. قد تؤثر على الجهاز الهضمي، والقلب، وتجعلك تشعر باليأس. يمكن للشعور بالحزن أن يستمر لساعات، لأيام، لأسابيع وحتى لأشهر. يمكن أن تستمر هذه المشاعر لفترة طويلة، حتى إذا لم تفقد أي شخص عزيز.

كيف تتعامل مع الحزن؟ كيف تتعامل مع الخسارة؟ هذه أسئلة لا يمكن الإجابة عليها بسهولة، فالإجابة تختلف من شخص لآخر. لا يوجد شخصان يواجهان الحزن بنفس الطريقة. لذا على الرغم من أن معظمنا يمرّ بإحدى المراحل الخمس، فلن نختبر جميعنا نفس الشعور، ولا نفس الترتيب. والأمر الجيد هو أنّ هذه المشاعر لن تدوم إلى الأبد- على الرغم من أنك قد تعتقد بعدم الشفاء منها.



## إن مراحل الحزن والحداد عالمية ، ويختبرها الناس من جميع مناحي الحياة ، عبر العديد من الثقافات.

### خمس مراحل من الحزن والخسارة

الرفض والعزلة

الغضب

المساومة

الكآبة

التسليم بالأمر الواقع

الأشخاص الذين يعانون الحزن لن يمرّوا بالضرورة بنفس الترتيب لهذه المراحل ولن يختبروها كلّها.

إن مراحل الحزن والحداد عالمية، ويختبرها الناس من جميع مناحي الحياة وعبر العديد من الثقافات. ينتج الحزن بعد مرض أحد الأفراد، أو فقدان علاقة وثيقة، أو موت كائن عزيز (إنسان أو حيوان). هنالك خمس مراحل من الحزن، أول من اقترحها كانت إليزابيث كوبلر روس عام 1969 في كتابها "الموت والوفاة".

عندما تقع الفاجعة، نقضي فترات زمنية مختلفة للانتقال من مرحلة إلى أخرى ونعبرها بمستويات مختلفة من الحدّة. هذه المراحل الخمس لا تحدث بترتيب معيّن. غالباً ما تنتقل بين المراحل قبل التوصل إلى تقبل فكرة الموت بسلام. والكثير منا لا يتمتع برفاهية الوقت اللازم للوصول إلى المرحلة الأخيرة من الحزن.

إن موت أحد أحبائك، قد يكون مصدر إلهام لتقييم

## في هذا العدد

### فوائد الخوخ!

فاكهة الخوخ تحتوي على كمية هائلة من الفينول وفلافونويدس التي تقدّم مجموعة رائعة من الفوائد الصحية.

### رسالة الميلاد 2017

جالت مؤسسة ناجي شرفان الخيرية في المستشفيات، دور الأيتام ودور رعاية المسنين للاحتفال بميلاد السيد المسيح مع من هم بعبيدين قسراً عن منازلهم.

### جعل الطرقات أكثر أماناً للدراجات النارية والدراجات الهوائية

تشكّل الدراجات النارية والدراجات الهوائية نسبة عالية من الحوادث المميتة والخطيرة.

### إحمر البيئة إنطلاقاً من بيتك

بتغييرات بسيطة يمكنك أن تصبح بطلاً للبيئة من داخل منزلك.



# آه! يا لفوائد الخوخ!

وفيتامين alpha- (tocopherol)E. تشمل المعادن الموجودة في البرقوق على البوتاسيوم والفلورايد والفوسفور والمغنيسيوم والحديد والكالسيوم والزنك. كما أنها توفر الألياف الغذائية وهي منخفضة السعرات الحرارية وخالية من الدهون الضارة.

## الفوائد الصحية للخوخ

هي غنية بمجموعة هائلة من الفينول وفلافونويدس التي توفر مجموعة رائعة من الفوائد الصحية.

### خصائص مضادات للأكسدة

يحتوي البرقوق على فيتامين C ومغذيات حيوية مثل اللوتين، cryptoxanthin، zeaxanthin، neochlorogenic، وحمض الكلوروجينيك. هذه المكونات ذات خصائص مضادة للأكسدة فعالة كما وتساعد في منع الأضرار التي تسببها ذرات الأكسجين التي تسمى ذرات سوبرأوكسيد الأنيون. يمتد التأثير الوقائي للفينول الموجود في البرقوق على تأثيره الوقائي على الدهون الأساسية في الخلايا العصبية والأغشية الخلوية ضد أي إصابات ناجمة عن الإجهاد التأكسدي.

### علاج البدانة

مستخرجات البرقوق فعالة في علاج السمنة وغيرها من المضاعفات المرتبطة بالبدانة. وقد أظهرت الدراسات أن استهلاك البندقة الموجودة داخل النواة الحجرية يساعد في محاربة متلازمة الأيض، ويرجع ذلك إلى وجود المركبات النشطة بيولوجيا. إن مركبات الفلافونويد والمكونات الفينولية مثل الأنثوسيانين وأحماض الكلوروجينيك وكويرسيتين وكاتشينات الموجودة فيها تمارس تأثيرات مضادة للسمنة ولالتهابات الخلايا، بما في ذلك الخلايا الدهنية، كما تساعد للوقاية من المشاكل المرتبطة بالبدانة مثل اضطرابات الكوليسترول والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

### السيطرة على مرض السكري

للبرقوق تأثيرات مضادة للسكر و يساعد في مكافحة مرض السكري. وقد أظهرت الدراسات أن استهلاك هذه الفاكهة يساعد في الحد من مستويات الجلوكوز ومعدلات الدهون الثلاثية في الدم. توفر الفلافونويد الموجودة في البرقوق تأثيرات وقائية ضد مقاومة الأنسولين وتساعد على تعزيز الحساسية للأنسولين في الجسم.

للخوخ فوائد صحية عديدة، منها، تسهيل عملية الهضم، تخفيف عوارض الرشح، تحسين المناعة ضدّ الالتهابات والمشاكل المرتبطة بالكآبة. تعتبر هذه الفواكه من أقوى مضادات الأكسدة، فهي تساعد على تجنبّ أمراض كثيرة منها ترققّ العظام، الضمور البقعي، السرطان، السكري والبدانة. كما وتساعد في تخفيض نسبة الكوليستيرول للحفاظ على قلب سليم. بالإضافة إلى أن الخوخ يساعد في تحسين الإدراك، يعزّز المناعة، يحسّن صحة الخلايا، يحافظ على التوازن الكهربائي، يحافظ على سلامة الجهاز العصبي، يساعد على العناية بالبشرة وتجنب تخثر الدم.

## ما هو الخوخ؟

الخوخ (البرقوق) هو فاكهه لذيذة والعصيدة التي تنتمي إلى جنس برونس من عائلة الوردية التي تشمل أيضا الخوخ والمشمش والنكتارين. فهي موجودة في ألوان وأشكال متنوعة مع أكثر من 2000 نوع مختلف.

تنقسم فاكهة البرقوق (الخوخ) إلى ثلاث مجموعات:

الأوروبية-الآسيوية (Prunus domestica)

اليابانية (Prunus Salicina)

ودامسون (Prunus insititia)

الصين هي الحاصدة الرائدة في البرقوق، تليها الولايات المتحدة، صربيا ورومانيا. ولاية كاليفورنيا الأمريكية تنتج أكبر كمية من البرقوق. بالإضافة إلى أكلها طازجة، يمكن للبرقوق أن تؤكل مجففة أو معلبة. يشار إلى هذه الثمار باسم البرونس.

تنمو البرقوق على أشجار نفضية صغيرة يصل ارتفاعها حوالي 10-15 متر وتحمل ثمار ذات خصائص مختلفة بحسب بلد المنشأ. فهي عبارة عن فاكهة ذات نواة حجرية وحفرة ناعمة من جانب واحد. كما تحتوي على لبّ غصّ يتفاوت بين الأصفر القشدي إلى الأحمر القرمزي. قد يختلف لون الجلد الخارجي بشكل كبير من الأصفر أو الأحمر الداكن إلى الأرجواني أو الأسود.

## القيمة الغذائية للخوخ

يحتوي البرقوق على مجموعة متنوعة من المكونات الصحية والفيتامينات والمعادن. فهي مصدر ممتاز للفيتامينات مثل فيتامين A، وفيتامين C (حمض الأسكوربيك)، وحمض الفوليك، وفيتامين (K) (phylloquinone) كما أنها مصدر جيد للفيتامين B1 (الثيامين)، B2 ريبوفلافين، B3 النياسين، B6

# بعثة عيد الميلاد 2017

للسنة الثامنة على التوالي ، قام متطوعون من مؤسسة ناجي شرفان بجولة في المستشفيات ودور الأيتام ودور رعاية المسنين في بيروت وجبل لبنان خلال شهر كانون الأول في مهمة هامة واحدة - الاحتفال بعيد الميلاد مع من هم غير قادرين على الاحتفال بالعيد في المنزل.

كانت فرصة للإحتفال بالعيد بالهدايا والترانيم والصلوات الميلادية مع الأيتام، المسنين، المرضى وعائلاتهم، الممرضات، الأطباء وفرق الرعاية الطبية التي تعمل خلال عيد الميلاد!

تعاونت مؤسسة ناجي شرفان مع الأب روجيه شرفان من أبرشية بيروت، الأب إيلي خليل، والأب فالنتينو غول.

امتلأت الأماكن التي زرتها بالصلوات والترانيم الميلادية التي أعادت الفرح والأمل إلى قلب كل مريض ویتيم زرنها، وقد تم توزيع الصلوات، الشوكولاتة، الحلويات والهدايا على الجميع.

"كبار السن كانوا سعداء جداً برؤيتنا. لقد استمعنا إلى قصصهم وذكرياتهم، فمن بينهم من لا يتلقون زيارات من أفراد عائلتهم." قال الأب روجيه.

"إنه أحد أجمل أيام العيد. استطعنا إدخال الفرح والسرور إلى قلوبهم، لكنني كنت أسعد بكثير لأنني شاركت حب المسيح وروح العيد معهم". قالت ريتا أبو جوده من فريق مؤسسة ناجي شرفان الخيرية.

## ميلاد مجيد!



# جعل الطرق أكثر أماناً للدراجات النارية والدراجات الهوائية

الدراجات البخارية والهوائية أقل استقراراً وغير مرئية، ولا توفر حماية مثل السيارات. وهي تسبب الحوادث المميتة والخطيرة بشكل مباشر، ومعظمها في المدن وبنسبة عالية.

فعلى سبيل المثال، عام 2013، قتل أكثر من 4,700 راكب دراجات في الاتحاد الأوروبي. تشكل الوفيات في الدراجات النارية 15% من جميع الوفيات على الطرقات، في حين تبلغ نسبة الموت في الدراجات الهوائية حوالي 3%. ويمثلان معا حوالي 18% من الوفيات على الطرقات - رغم أنها لا تمثل سوى 11% من مجموع المركبات.

المصدر: ec.europa.eu



إن عدد الدراجات النارية والدراجات الهوائية في ازدياد، خصوصاً في المدن، فهي توفر حلاً للإزدحام المروري، مشاكل مواقف السيارات والتكلفة العالية للملكية الخاصة للسيارات.

يتنوع المستخدمون بين سائقي الدراجات النارية العالية القوة إلى الشباب الذين يتنقلون على الدراجات الهوائية. في الفترة الممتدة ما بين 2001 إلى 2010، ارتفع عدد هذه السيارات على الطرقات الأوروبية بنسبة 48%، حيث استقر الرقم على حوالي 34.5 مليون سيارة بين عامي 2010 و 2013.

## لكن قابلية الإصابة موجودة

### زاوية الصلاة

"إليك يا رب لجأت،  
فلا تجعلني مدعاة للخجل.  
برك أنقذني،  
وبصلاحك حررتني،  
إستمع إلي وأنقذني،  
كن صخري وملجأئ الأمان،  
نجني لأنك عزتي وحصني.  
خلصني يا رب،  
من قبضة الشرير وقساة القلوب.

(مزمو 71: 1-4)

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

أنشئت 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 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: +9614522221

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

إنضم إلينا لتصلك

أخبارنا ورسائلنا المهمة

اليومية! إضغط Like

على صفحتنا على الفيسبوك!



[www.facebook.com/najicherfanfoundation](http://www.facebook.com/najicherfanfoundation)

# ٧ طرق لحماية البيئة من المنزل

يمكنك أن تقوم بالجزء الخاص بك لحماية البيئة دون مغادرة المنزل.

أفضل

جزء؟ يمكنك إجراء هذه التغييرات بكل راحة من منزلك الخاص، فتصبح بطلاً إيكولوجياً وأنت ترتدي ملابس النوم.

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

أطفئ سخان المياه

بدّل المصابيح القديمة

إعزل المياه الساخنة

إقتصد في الثلجة الخاصة بك

تحوّل إلى ما هو إلكتروني

أقتل مصاصي الطاقة داخل المنزل

قم بإعادة التدوير

إعتن بالأرض

إن عيش نمط حياة صديق للبيئة هو أكثر أهمية مما تعتقد. أرضنا الغالية مليئة بالجمال الطبيعي والموارد الطبيعية الحيوية، وإذا قام كل منا بدوره، يمكننا أن نتأكد من أن الأجيال القادمة ستكون قادرة على التمتع بكل ما قمنا به.

لدينا مشكلة تلوث خطيرة تتهدّد عالمنا اليوم. نحن نستهلك كمية هائلة من الوقود المستخرج، الذي ينتج غازات ضارة عند حرقها. نحن نملأ أراضينا بالقمامة والنفايات الصناعية، مما يعرض الحياة البرية لخطر كبير. نحن نقطع الغابات بشكل أسرع مما يمكن أن تنمو من جديد. وهذا مثال صغير عن الخطر الذي يهدّد لبيئة اليوم.

لحسن الحظ، الانتقال إلى اللون الأخضر أصبح أمراً سهلاً، ولا يكلفك شيء من المال أن تتبنى أسلوب حياة خالية من التلوث، وهو أمر سهل، غير باهظ الثمن، ولا يجردك من وسائل الراحة المعتادة. كل ما عليك القيام به هو إجراء بعض التغييرات البسيطة.

## الحزن تكلمة الصفحة 1

معظم الناس، لا يواجهون مراحل الحزن بنفس الترتيب، وهو أمر عادي تماماً وطبيعي. عليك أن تفهم أنه ليس من الضروري أن تمر عبر كل واحدة منها. بل إنّه لمن المفيد أن تنظر إليها كمرشد في فترة الحزن - فهي تساعدك على تموضعك واستيعاب مكانك في هذا السياق.

عليك أن تتقبّل أنّ كلّ واحد منا يحزن بشكل مختلف. بعض الناس سوف يحملون انفعالاتهم على أكتافهم ويكونوا عاطفيين ظاهرياً. سيختبر آخرون حزنهم من الداخل، وقد لا يكون. قبل الحكم، يجب أن تختبر الحزن، لأن كل شخص سيختبره بشكل مختلف.

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



مشاعرك الخاصة تجاه الوفاة. ففي كل

مرحلة، ينبثق خيط من الأمل:

ما دام هناك حياة، هناك أمل. وطالما هناك أمل، هناك حياة.



عالية

من الفيتامين (C)، الذي يحفز

مقاومة الجسم للعدوى والالتهابات. أظهرت الأبحاث أن الخوخ الشرقي يحتوي على مكونات مناعية تحفز إنتاج أكسيد النيتريك في الجسم، وتُعَوِّق الورم الخبيث للخلايا السرطانية، وهي ذات قيمة صحية للوقاية من أمراض مختلفة.

### تنظيم مستويات الكوليسترول

الخوخ المجفف أو الخوخ يساعد في الوقاية من ارتفاع الكوليسترول في الدم ونسبة الدهون في الدم. بحسب دراسة مقارنة، أثبتت تفوق البرقوق على عصير العنب في الحفاظ على مستويات صحية للبلازما والكوليسترول في الكبد، كما يحتوي على ألياف ذات تأثير وقائي للقلب عن طريق خفض الكوليسترول الضار (LDL) ورفع مستويات الكوليسترول الجيد (HDL).

### خسارة الوزن

تشير الأبحاث التي أجرتها جامعة ليفربول إلى أن تناول الخوخ كجزء من النظام الغذائي يمكن أن يؤدي إلى تسريع فقدان الوزن.

### تعزيز صحة الخلايا

يحتوي البرقوق على المعادن الأساسية مثل الحديد والنحاس ، والتي تساعد في تكوين خلايا الدم الحمراء وتسهل تنقية الدم والدورة الدموية الصحية. النحاس يعمل كمضاد للأكسدة، وهو ضروري لصحة الأعصاب ويساعد في تكوين الكولاجين. استهلاك النحاس يساعد أيضا على امتصاص الحديد ويمنع أمراض مختلفة مثل فقر الدم و هشاشة العظام.

### إبعاد القلق

الاستهلاك المنتظم للبرقوق يساعد في الحد من القلق. قدمت الدراسات أدلة داعمة بشأن تأثيرات مزيل القلق وخواص مضادات الأكسدة للأحماض

### يحمي من الـ Osteoporosis

استهلاك الخوخ المجفف يعزز النشاط الإبتنائي والمضاد للـ resorptive ، الذي يساعد في الحفاظ على صحة جيدة للعظام. الفلافونويدس مثل حامض الكافيين والروتين يساعد في تثبيط تدهور أنسجة العظام ومنع ترقق العظام عند النساء بعد سن اليأس. أما البوليفينول والبوليتاسيوم الموجود في الخوخ المجفف، يحفز تكوين العظام، تحسين كثافة العظام، ومنع ترقق العظام الناجم عن نقص هرمون المبيض. وقد أثبتت الأبحاث أن الاستهلاك المنتظم للخوخ المجفف يساعد في استعادة كثافة العظام التي فقدت بالفعل بسبب الشيخوخة.

### مساعد في عملية الأيض

يعتبر البرقوق مصدر جيد للألياف الغذائية ومكوّنات السوربيتول والـ isatin، التي تساعد في تنظيم الجهاز الهضمي. بحسب الأبحاث، للخوخ المجفف فعالية كبيرة في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي مثل الإمساك بالمقارنة مع غيرها من العلاجات مثل قشر السيلليوم. التأثير الملين للسوربيتول والـ isatin يشجع على إفراز السوائل في الأمعاء وتعزيز كفاءة تدفق المخلفات عبر القولون.

### تحسين الإدراك

أظهرت الدراسات أن الفلافونويد الموجود في عصير البرقوق هي فعّالة في توفير الحماية ضد الضعف الإدراكي المرتبط بالعمر. تساعد هذه المغذيات النباتية المفيدة، في الحد من التهابات المناطق العصبية المسؤولة عن تحسين وظائف التعلم والذاكرة. كما يساعد الاستهلاك المنتظم للخوخ في الوقاية من الاضطرابات العصبية النفسية المرتبطة بالعمر مثل أمراض الزهايمر والباركنسون.

### الحفاظ على النظام العصبي الصحي

يحتوي البرقوق على فيتامين ب 6 ، الذي يساعد في انتقال الإشارات العصبية ويساعد في الأداء السلس للجهاز العصبي. كما أنها تساعد في النمو الطبيعي للدماغ وتساعد في تكوين المزاج المؤثر على الهرمونات. يساعد التريتوفان، وهو حمض أميني موجود في البرقوق، في إنتاج الناقل العصبي السيروتونين، والذي يلعب دورا هاما في تحسين النوم والشهية والتركيز.

### حماية صحة القلب

قدمت الأبحاث أدلة داعمة على أن تناول الخوخ المجفف بانتظام يساعد في الحفاظ على سيولة الدم في الشرايين، ممّا يساعد في الوقاية من مختلف الاضطرابات القلبية، بما في ذلك تصلب الشرايين والحد من فرص الإصابة بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية.

### تحفيز المناعة

البرقوق مفيدة في تعزيز الدفاع المناعي للجسم بفضل احتوائه على نسبة

السرطانية الخبيثة، ويدفع إلى موت مبرمج للخلايا السرطانية في كبد الإنسان أو سرطان الكبد. فهي غنية بمضادات الأكسدة والمغذيات النباتية، بما في ذلك حمض الكلوروجينيك والنيو-كلوروجينيك الذي له تأثير علاجي على خلايا سرطان الثدي، دون الإضرار بالخلايا السليمة في الجسم.

### الحفاظ على توازن الذبذبات الكهربائية

يحتوي البرقوق على البوتاسيوم، وهو يمدّ الخلايا وأنسجة الجسم بالألكتروليت. كما وأن البوتاسيوم يساعد في تنظيم تقلصات العضلات وتوازن الحمض الأساسي في الجسم.

### العناية بالبشرة

البرقوق غني بفيتامين س، بالإضافة إلى مضادات أكسدة أخرى، والتي تساعد في الحفاظ على بشرة شابة، صحية ومشعة. ويساعد أيضاً في الحد من البقع السوداء والتجاعيد بسبب وجود مغذيات مضادة للشيخوخة. تستخدم مستخلصات البرقوق في العديد من منتجات العناية بالبشرة مثل غسل الوجه ومجموعات العناية بالوجه.

### منع الضمور البقعي

يحتوي البرقوق على فيتامين أ وبيتا كاروتين، مما يحافظ على صحة البصر ومنع ظهور البقع المرتبط بالعمى. الكاروتينات، اللوتين والزيكسثين الموجودة فيهما توجد في أنسجة الشبكية لشبكة العين وتوفر الحماية من الأضرار التي تسببها الأشعة فوق البنفسجية.

### منع تخثر الدم

البرقوق أو الخوخ يحتوي على فيتامين ك، الذي يساعد في تخثر الدم الطبيعي ويحسن صحة العظام. فنقص الفيتامين ك في الجسم يؤدي إلى نزيف الدم ومخاوف صحية أخرى مثل ترقق العظام.

### استخدامات الخوخ في الطبخ

يستخدم البرقوق على نطاق واسع في الطبخ لنكهته الحلوة والحامضة في آن، فضلا عن رائحته الطيبة. ويمكن الاستمتاع بأكلها طازجة كما يمكن إضافتها أيضاً إلى الحلويات والمربى والهلام. يستخدم عصير البرقوق في تحضير المشروبات الكحولية، وهو مثالي في تعبئة رقائق الحبوب والحلويات. تشتهر صلصة البرقوق في المطبخ الهندي ويقدم مع الخبز الهندي المحشو. كما يمكن إضافته كبهار مع شرائح اللحم.

### استخدامات أخرى

تم استخدام أزهار البرقوق تاريخياً في علاج الأسنان الفاسدة وقروح الفم واللثة المؤلمة. فهي عنصر فعال في تصنيع غسولات الفم وتساعد في علاج رائحة الفم الكريهة وتخفيف التهاب الحلق.

المصدر : [organicfacts.net](http://organicfacts.net)

## كيفية اختيار وتخزين البرقوق؟

إنتق الخوخ ذات المشحة البيضاء الخفيفة، مما يدل على عدم بلوغها. تجنب الطرية مع رضات.

البرقوق الناضج الجاهز للأكل يتحمل القليل من الضغط وله رائحة طيبة.

يمكن تخزين الخوخ في الثلاجة.

يمكن الاحتفاظ بالبرقوق الصلب في كيس ورقي ضمن درجة حرارة الغرفة حتى تنضج كما يمكن حفظها في درجة حرارة الغرفة لبضعة أيام.

الكلوروجينية الموجودة في الخوخ، والتي تساعد في علاج السلوكيات المرتبطة بالقلق والأضرار الناجمة عن الإجهاد التأكسدي.

### علاج الأنفلونزا

البرقوق الياباني فعال ضد العدوى التي يسببها فيروس الأنفلونزا أ. وقد أظهرت الدراسات أن عصير الخوخ الياباني المركز يحتوي على جزيئات تشبه اللقاحات التي تساعد في كبح ومعالجة الالتهابات التي يسببها فيروس أ الأنفلونزا البشري.

### مفيدة خلال فترة الحمل

تعتبر منتجات البرقوق مفيدة أثناء الحمل، بسبب وفرة العديد من الفيتامينات والمعادن. هذه المكونات المفيدة ضرورية للنظر، لتطوير العظام والأنسجة، لصحة الخلايا عند الأم والجنين. فالألياف الموجودة في هذه الفاكهة تمنع الإمساك وتحسن عملية الهضم. إن إدراج البرقوق كجزء من النظام الغذائي المتوازن يساعد في مكافحة مختلف أنواع العدوى ويحافظ على الصحة العامة. ومع ذلك، يجب على المرء توخي الحذر بشأن اختيار عصائر البرقوق المتاحة تجارياً لأنها قد تحتوي على كميات كبيرة من السكر.

### الوقاية من سرطان

ثبت أن مستخلصات البرقوق مفيدة في علاج السرطان. وقد أظهرت الدراسات أن ال-epicatechin، الموجود في البرقوق، يساعد في تثبيط نمو وانتشار الخلايا

# كيف أتذكر ناجي...



## المشاعر

كنت قد قرأت أن مشاعرنا تحرك أحاسيسنا. وقد كشف علم الأعصاب أن الإحساس والفكر مرتبطان. فإن تناحر المنطق والإحساس، ربح الإحساس دائماً. ومردّ هذا يعود الى أن شعورنا يتحكم بخياراتنا على الرغم من أننا نرغب في أن نبدو عقاليين. ونحن لا نستطيع أن نتهرب من مشاعرنا حتى عندما نكون عقلايين.

## صنع القرار

أفضل قرار نتخذه هو القرار الصحيح. وأسوأ قرار نتخذه هو أن نكون مترددين. مما يعني تحديداً أنه علينا ان نتخذ قراراً ونكون مسؤولين ومستعدين للمساءلة وأن نتعامل مع القرار فوراً. سوف يصعب علينا التصرف ومتابعة أعمالنا إن كنا مترددين أو حائرين في اتخاذ قراراتنا. وقد علّمني الماضي أن "أكون هادئاً وأنتقم". أما تجارب الحاضر فعلمتني "أن لا أنتقم بل أن أكون متسامحاً وأمضي قدماً".

عندما أشاهد أحداً يبلي بلاءً حسناً أقول لنفسي أنا أيضاً أستطيع أن أفعل الشيء عينه. وفي الواقع، لا يدخل هذا الفعل حيّز التنفيذ إلا عندما أفعله. فأولاً، أتعلّم، ثم أفهم، وفي النهاية أحفظ. فاتخاذ القرار يتطلب استقراراً في عملية التفكير. وإن كنت خيراً مع نفسي، كذلك أكون مع غيري. فأحاسب نفسي على ما اقترفته في حياتي.

مقتطفات من كتاب ناجي شرفان:

"كَيْتَب يَجْمَع أَفْكَاراً وَكُتَابَاتٍ مُلْهِمَةً"

## فالإحساس والفكر مرتبطان.

والأفكار تصبح كلمات.

والكلمات تصبح أفعالاً.

والأفعال تصبح عادات.

والعادة تصبح طابعاً.

والطابع يشكل مصيرنا.

تعلمت شيئاً عن الحب والزواج فيما كنت أقرأ كتاب "النبى" لجبران خليل جبران. لقد أدركت من خلال كلماته أن الحب ليس بغراء سحري يجمع الناس مع بعضهم. ذلك أن الإنسان بحاجة إلى أن يحافظ على مساحته الخاصة. وعلى سبيل المثال، لا يمكن لكل من شجرة الأرز وشجرة القيقب أن تنمي الواحدة في ظل الأخرى. وأوتار الغيتار مفرقة ولكنها تخلق نغماً جميلاً مع بعضها. والأمر سيان بالنسبة إلى شخصين. لا يمكن لشخصين أن يصبحوا شخصاً واحداً. يمكن للواحد منهما أن يملأ كأس الآخر ولكن ليس من الضروري أن يتشاركا الكأس عينه. كما يمكن لأحدهما أن يعطي الآخر لقمة خبز ولكن ليس من الضروري أن يتشاركا اللقمة عينها. والآن، فكروا في دعائم المعبد. الأعمدة تدعم المعبد على الرغم من أنها بعيدة عن بعضها. وكذلك هي إمكانية الحب بين شخصين. فالحب قد يكون كمحيط بين شخصين وليس من الضروري أن يكون غراء يجعها معاً. فالمشاعر هي لغة الروح.

## People Are Born To Shine!

هي نشرة إلكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتركّز 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 وتخصّ 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...

لاشترائاتكم، 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 وكيلي نيمتز.

© 2018 مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.