

# People Are Born To Shine!

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



**في هذا العدد**

**الأزواج الذين يصلون.**

الصلوة هي الفعل الأكثر حناناً بين الرجل والمرأة.

**خطوات صغيرة تشكّل فرقاً كبيراً.**

كلنا نريد حماية كوكب الأرض من أجل مسقبل أولادنا ولأنفسنا.

**تصرّف بذكاء: أعرف متى تكون المضادات الحيوية فعالة.**

المضادات الحيوية لا تحارب الالتهابات التي تتسبب بها الفيروسات.

**كيف تتعامل مع الإشاعة:**  
**الامتحان الثلاثي.**

قرر متى تكون الإشاعة صالحة للتداول.

## اعمال الرحمة

### انقاذ الفتيات من عبودية الجنس : حماية المستضعفات

#### حازت انورادها كوارالا

#### على جائزة الـ س.ن.ن (CNN) للابطال للعام ٢٠١٠

كانت غيتا في التاسعة عندما تم بيعها إلى بيت للدعارة في الهند حيث أجبرت على التبرج والبقاء مستيقظة طوال الليل وعلى ممارسة الجنس مع ما يناهز الستين رجلاً في اليوم الواحد. كانت صاحبة بيت الدعارة تسيء اليها شفهياً وفي حال عدم الإستجابة، كانت تبدأ بضربنا بالأسلاك والعصي والملاعق الساخنة.“ لحسن الحظ تم انقاذ غيتا وهي في الرابعة عشرة، بواسطة ضابط شرطة الذي قام بجلبها إلى مالي نيبال، وهو منزل آمن يدار من قبل أنورادها كوارالا. كانت السيدة البالغة من العمر احدى وستون عاماً وفريقها يناضلون لأكثر من ١٦ عاماً للقضاء على تجارة الجنس. منذ العام ١٩٩٣، تم انقاذ أكثر من ١٢٠٠٠ امرأة نيبالية عن طريق إغفال بيوت للدعارة وضبط الحدود الهندية النيبالية وبناء ملجاً آمناً حيث تقيم النساء ليشفين من جراحهن النفسيّة والجسديّة. قالت انورادها ان معظم الفتيات يأتين

**"لا تحتاج الفتيات الى تشجيعي ، فهن يعرفن رب بيوت الدعارة،  
وهن موجودات هنا الإنقاذ أخواتهن."**

إلى المنزل الآمن محطمات، مريضات، حاملات لفيروس نقص المناعة المكتسبة، حوامل ولديهن اطفال.

غالباً ما يتم خداع الفتيات النيباليات، مثل غيتا، من قبل افراد من عائلتهم حيث يجعلونهن يعتقدن انه يتم اخذهن للعمل في شركات للباس الجاهزة. بحسب التقارير الرسمية يتم سنوياً الاتجار بما بين ١٠٠٠٠ الى ١٥٠٠٠ امرأة بين النيبال والهند.

كانت كوارالا نفسها ضحية للعنف المنزلي. تم ضربها بعنف من قبل زوجها فاعتنت من الاجهاض ثلاث مرات. تقول : "كان الوضع صعباً جداً لأنني كنت اجهل في تلك الأيام الى اين اذهب للتبيغ عن وضعني. لم يكن يوجد احد كي اتكلم معه." عندما وضعت اخيراً حداً لاتراك العلاقة ، أقسمت على حماية النساء الضعيفات كي لا يصلن الى المصير نفسه. استخدمت قسماً من معاشها الشهري البالغ ١٠٠ دولار اميريكي لانشاء محل صغير للبيع حيث وظفت ضحايا تجارة الجنس والعنف المنزلي .

مع بداية التسعينيات، أصبحت هناك حاجة ملحة ل القيام بالمزيد. ازداد وضع الاتجار بالفتيات سوءاً وهكذا تم انشاء مالي نيبال. قامت كوارالا ببناء منزل آمن فشكلت فريقاً متخصصاً وبدأت بتأمين الخدمات القانونية وملفات المحاكمات ومتابعة الملاحقات الجزائية وإعادة التأهيل للنساء اللواتي كن ضحايا الاتجار بالأشخاص. بالإضافة الى ذلك تم تأمين العناية الطبية والاستشارات النفسية.

حماية المستضعفات متابعة صفحة ٣

## تصرّف بذكاء: أعرف متى تكون

### المضادات الحيوية فعالة.



#### ما يجب أن تفعله:

عندما لا تكون الإصابة بكتيرية:

إسأل طبيبك أو الصيدلاني حول خيارات العلاج التي تتبع دون وصفة طبية والتي قد تساعدك أو طفلك على التحسن.

- أكثر من تناول السوائل.
- خذ قسطاً كبيراً من الراحة.
- استعمل آلة استنشاق البخار البارد أو رشاش الأنف للتحفيق من الإحتقان.
- خفف من إلتهاب الحلق بواسطة مكعبات الثلج أو رشاش خاص بالحنجرة.

المصدر: cdc.gov

المضادات الحيوية لا تحارب الالتهابات التي تسبب بها الفيروسات كالزكام، معظم التهابات الحنجرة، النزلات الصدرية وبعض التهابات الأذن. قد تكون الراحة، وتناول السوائل والأدوية التي تباع دون وصفات طبية هي خيارك أو خيار طفلك الأفضل للعلاج.

#### مخاطر مقاومة المضادات الحيوية

مقاومة المضادات الحيوية هي عندما لا يعود بمقدورها شفاء الالتهابات البكتيرية بسبب استعمالها المفرط. أمراض الرشح والكثير من التهابات القسم الأعلى من الجهاز التنفسى وبعض التهابات الأذن يكون سببها الفيروسات وليس البكتيريا. اذا تم استعمال المضادات الحيوية غالباً لحالات ليس بمقدورها معالجتها مثل الزكام أو التهابات فيروسية أخرى، يمكن الاّ تعود تعمل بفعاليه ضد البكتيريا عندما تكون أنت أو طفلك بحاجة ماسة اليها.

ان تناول المضادات الحيوية عندما تشكو أنت أو طفلك من فيروس ما قد يسبب ضرراً أكثر من الاستفادة. في الواقع بالنسبة للأطفال فإن المضادات الحيوية هي السبب الأكثر شيوعاً لزيارتهم إلى قسم الطوارئ بسبب استعمال المضادات الحيوية بطريقة غير مناسبة.

تصرّف بذكاء حول متى تكون المضادات الحيوية مناسبة. استعملها لمحاربة الالتهابات الناجمة عن البكتيريا. تذكر ، أخذها بسبب التهابات فيروسية مثل الزكام، معظم التهابات الحنجرة، النزلة الصدرية الحادة والعديد من التهابات الجيوب الأنفية والتهابات الأذن:

- لن يشفى الإلتهاب.
- لن يجنب الآخرين العدوى.
- لن يساعدك وطفلك على التحسن.
- قد يتسبب بأعراض جانبية غير ضرورية ومؤدية.

#### ما لا يجب أن تفعله:

- لا تطلب تناول المضادات الحيوية عندما يقول الطبيب بأنه لا حاجة لها.
- لا تتناول المضادات الحيوية بسبب إلتهاب فيروسي مثل الزكام ويعظم التهابات الحنجرة.
- لا تتناول المضادات الحيوية التي تم وصفها لشخص آخر.
- قد لا تكون المضادات الحيوية ملائمة لمرضك أو لمرض طفلك. إنأخذ الدواء الخاطئ قد يؤخر العلاج الصحيح مما يسمح للبكتيريا بالتكاثر.

إذا قام الطبيب بوصف مضاد حيوي لك أو لطفلك:

- لا تتحذف أي من جرعات الدواء.
- لا تحافظ بأي من المضادات الحيوية لتقوم باستعمالها في المرة المقبلة التي ت تعرض فيها أنت أو طفلك.

## الخبز اليومي الصيد العجائبي (يوحنا ٢١:٤١)

على إنسانيتك. عم تتكل على علمك. يسوع بقلك رمي شبكتك على يمين السفينة. السفينة هي الكنيسة. السفينة هي العيلة يلي هي كنيسة صغيرة. جربت تقول كرمال كلمنت بدلي ارمي هالشبكة؟ او بقيت محجر بأفكارك. اليوم الصرخة يلي منصرخا، كل واحد منا عندو خبرتو، كل واحد منا عندو الملو، كل واحد منا عندو الحيط إلى تذكر قدامو، لكن يسوع القائم من الموت عم يظهر لك ليقلك، وانت بالذات عم بقلك، شو عندهك شيء تعطيني اياه؟ قلو ما في شي. ما في أعطيك إلا خططيتي. بقلك رجاع رمي شبكتك على يمين السفينة، يمكن كنت عم ترميها مطرح ما انت مفكر انوا في سمك، لكن كنت عم بتغط ومنك عارف ومفكر حالك انك صح. ١٥٣ نوع سمكة تصديو معناته كانت بحيرة طبريا فيها ١٥٣ نوع من السمك. بمعنى أنو الرب ما بيستثني حداً. كل واحد بدو يعلق بصنارتكم، مش بلي بيعجبك بتحطرو بالسلة، وبلي ما بيعجبك بترجع ترمي بالبحر. القضية أنا بدي اقبلك مثل ما انت. مش بدي أخذ منك بس الخصال الحلوة، وأنت تاخدي منو الخصال الحلوة. أنا بدي أخذ فيك الحلو والمر، لأنو مع يسوع المسيح قادرة اقبل هذا الشيء، ومع يسوع قادر اتحول لأنو وقت يلي بديك توصل على الشط ما راح يطلب شي منك ولا راح يطلب ولا سمكة من بلي تصيّدتن قبل. يسوع حضر الخبز وحضر السمك، لأنو طعامو هو بلي بدو يغذي، وطعمو هو بلي بدو يحيي. إخوتي الأحبة هيدا هو النداء، هيدي هي الصرخة. اليوم حاولت اقرأها من الإنجيل تتطرق على العيل بمناسبة عيد العيلة. تحمل معنا الزوادة ونقر نقول كلانا سوا المسيح قام.

الأب جوزيف عبد الساتر

إخوتي الأحبة، نحن اليوم بعد العيلة. عيد العيلة بدبي جسدو بعيننا أو كيف عم نعيش نحن اليوم؟ يا إماً بعدنا منسير بالظلم، يا إماً شاهدنا الرب ونعمل بحسب مشيئتو. هيدا الظهور بالنسبة ليوحنا هو الظهور الثالث ليسوع المسيح على بحيرة طبريا. وين ظهرن؟ على بحيرة طبريا مطرح ما دعاهم. كانوا صيادي سمك ودعاهم من بحيرة طبريا وقلن من بعد اليوم بدلي اجعلكم صيادي بشر. مشبو وتحمسو، لكن مش واعيين لبعد هذا الشيء. من بعد ما كانوا حاطين كل أمان فيهم، شافو انو المعلم مات على الصليب. صحيح قشعو القبر الفارغ لكن تبددو. كل واحد راح من ميل، خايفين مش عارفين شو بدن يعملوا. قال تعم ترجع لحياتنا العادلة، تعم لنروح نتصيد. وشفنا انوا كل الليل ما تصيّدوا شي. وقت يلي قشعن يسوع على الشط قلن عندكن شي تأكلوه؟ قالوا لا. قلن رموا الشبكة على يمين السفينة. فإذاً يسوع المسيح وبين رجع ظهرن مطرح ما دعاهم تيقّلن أنا الحقيقة. وما راح توعولا إلا على ضوئي أنا. إلا بإتكلّك على أنا. تتصيّدوا السمك. ونحن بحياتنا الزوجية والعائلية منتعّر على بعضنا البعض و منتحمس ومنشي عاطلين لحالنا وعد كبير. بدلي اجعلك أسعد رجل بالدني... منعيش هيدي الوعود مثل ما التلاميد كانوا ماشين ورا يسوع. بنكون موعودين بأشيا كتيرة لكن مش عارفين انو الزواج هو دعوة إلى القدسية والقدسية بتتطلب منا تضحية. يلي منو مستعد يضحي حرام بروح بالأوهام. وياماً أوقات كتيرة هنا وقت يلي منصير تحت سقف واحد كل هالأمل لكننا حاطينا على بعضنا البعض بتذهبط. أو بدأ تهبط لأنو معلقين هذه الآمال على بعضكم البعض. ولا مرة جربنا نحط يسوع المسيح يلي قام من بين الأموات قائد لمسيرة هذه العائلة. عم تتصيد بالظلمة. عم تتكل على ذاتك. عم تتكل على خبرتك. عم تتكل

### حماية المستضعفات متابعة من الصفحة ١

#### حازت انورادها كوارالا على جائزة الـ س.ن.ن (CNN) للبطل للعام . ٢٠١٠ .

الهندية بهدف مكافحة الإتجار بالجنس. يتم إنقاذ ٤ فتيات نيباليات في اليوم الواحد. تقول كوارالا : "لقد مرت فتياتنا بهذه التجربة وبإمكانهن التعرف إلى فتاة قيد المتاجرة او على وشك ان تتم المتاجرة بها. لا تحتاج الفتيات الى تشجيعي ، فهن يعرفن رب بيوت الدعارة، وهن موجودات هنا لإنقاذ أخواتهن".

غيتا، الفتاة اليافعة التي بيعت للجنس في التاسعة من العمر، أصبحت في الـ ٢٦ وهي تعمل في مaiti نيبال كمدرسة لزميلاتها وكمتطوعة لنشر التوعية في المجتمع.

إذا كنت ترغب بالمساعدة لمساندة العمل البطولي في مaiti نيبال قم بزيارة موقع [www.friendsofmaitimep.org](http://www.friendsofmaitimep.org)

ان الكثيرات منهن كن أنفسهن ضحايا سابقات. هذا العمل الهائل ممول من قبل تبرعات من كافة أنحاء العالم.

تتمكن بعض الفتيات من الرجوع الى ديارهن لكن الكثيرات منهن تفضلن البقاء في مaiti نيبال لأنهن وصممن بالعار ولم يعد مرحبا بهن في مجتمعاتهن الأصلية. تقترن كوارالا بانها لم تواجه حالة واحدة حيث عادت الفتاة الى ممارسة الدعارة.

تختطف كوارالا وحوالي خمسون ناجية من الإتجار بالأشخاص حدود البرنامج في Maiti نيبال حيث يقمن بزيارة المجتمعات الريفية لنشر التوعية عن الإتجار بالجنس وال العبودية. كما يقمن بدوريات يومية على الحدود النيبالية

كلمة " مايتى " تعنى " بيت الام ". لدى الفريق الآن منشآت في كل أنحاء الهند. يقع الحرم الرئيسي في كتامندو في نيبال. ان الهدف الاول للفريق هو مساعدة الفتيات على الاستقلال المادي و إعادة الاندماج في المجتمع.

تعتني مايتى نيبال ايسضا بالأطفال الذين تم التخلی عنهم. تقول كوارالا: " لا استطيع رفض احد فالجميع مرحبا بهن في مaiti نيبال ". يعيش اليوم حوالي ٤٠٠ امرأة و طفل في هذا الملجأ . تقول احدى الناجيات : " أقمت علاقة جنسية مع ٤ رجالا في يوم واحد، لكن عوضا عن الذهاب الى الجحيم، اتيت الى السماء ". الفريق العامل في Maiti نيبال الذي يؤمن الدعم للضحايا مؤلف من معلمات، مستشارات و طاقم طبي مع العلم



امتن حكمتك

## كيفية التعامل مع الإشاعة: الامتحان الثلاثي

في بلاد الإغريق القديمة (٤٦٩-٣٩٩ ق.م)، كان سocrates مشهوراً بحكمته. في أحد الأيام التقى الفيلسوف العظيم بأحد معارفه الذي سارع نحوه متھمساً وقال، "سocrates، هل تعلم ماذا سمعت للتو عن أحد تلاميذك؟" أجابه سocrates "إنتظر لحظة قبل أن تخبرني. أرغب أن تنجح في إمتحان صغير. إنه يسمى الامتحان الثلاثي."

"امتحان ثلاثي؟"

"هذا صحيح، تابع سocrates. قبل أن تتحدث معي عن تلميذك، فلنأخذ لحظة لنفحص ما سوف تقول. الإمتحان الأول هو الحقيقة. هل أنت متأكد تماماً أن ما سوف تخبرني به هو حقيقي؟" كلا، اجاب الرجل، "في الحقيقة، لقد سمعته للتو."

"حسناً، قال سocrates "إذا أنت لا تعلم إذا كانت هذه الحقيقة أم لا. الآن دعنا نجرب الإمتحان الثاني، إمتحان الجودة. هل ما سوف تخبرني به عن تلميذك شيء جيد؟" كلا، بالعكس."

"إذا، تابع سocrates، "تريد إخباري شيئاً شيئاً عنه بالرغم من أنك غير متأكد بأنه حقيقي؟"

هذا الرجل كاذب، وهو يشعر بقليل من الإحراج.

تابع سocrates، "قد تنجح بالامتحان

"إذا كان ما تريده أن تخبرني به ليس صحيحاً، ولا جيداً ولا حتى مفيداً، فلماذا تخبرني به أصلاً؟"

بالرغم من ذلك لأنه يوجد إمتحان ثالث هو إمتحان الإلقاء. هل ما تريده أن تخبرني به عن تلميذك مفيد لي؟" كلا ليس تماماً."

"حسناً، ختم سocrates، "إذا كان ما تريده أن تخبرني به ليس صحيحاً، ولا جيداً ولا حتى مفيداً، فلماذا تخبرني به أصلاً؟".

المصدر: sixwise.com

### أقوال يستشهد بها!

"صلّي ودع الله يحمل همومك".

مارتن لوثر

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

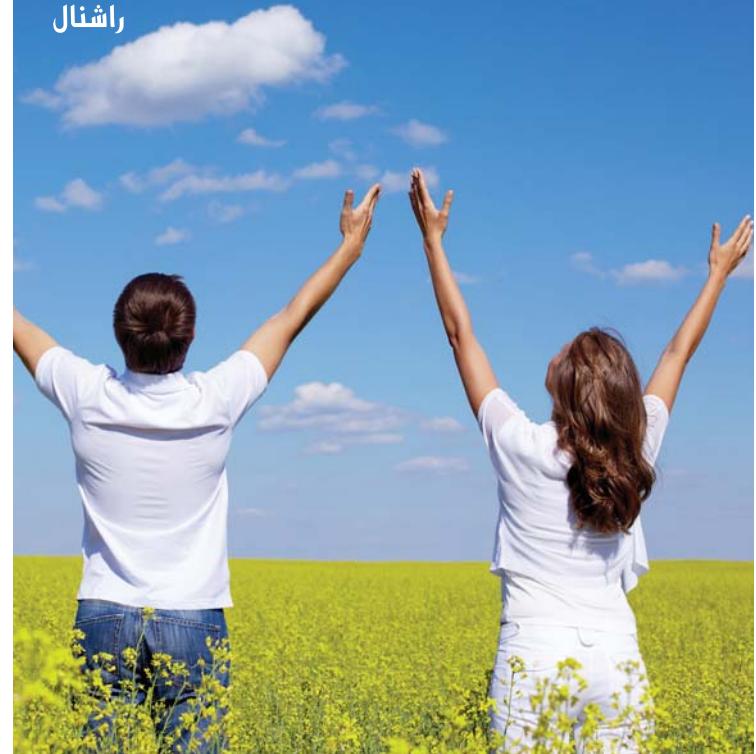
إذا كنتم تجبون العمل الذي تقوم به مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وترغبون بالمساهمة به، نحن ندعوكم لتصبحوا أعضاء في المؤسسة. الهدف هو المشاركة في أفكارنا ونشاطاتنا في بلادكم. الرجاء الإتصال بنا للمزيد من المعلومات.

[info@najicherfanfoundation.org](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

# العائلة والتربية

## الأزواج الذين يصلون

الصلوة هي الفعل الأذثر حناناً بين الرجل والمرأة  
راشنا



### أطلايا المغفرة لأخطائكم

إسأل الله أن يسامحكم على أخطائكم، خصوصاً تلك التي تقرفانها بحق بعضكم البعض. تخليا عنها. أعطيهاها كلها له. فليحمل الله انقالكم.

### صليا بصوت عال

صليا سوياً وبصوت عال. قد يتكلم أحدكم في البداية، لكنكم ستعملان بالمارسة أن تبوا عن مخاوفكم وطلباتكم. الصلاة هي كالتمرين، كلما زدتما من ممارستها، كلما أصبحت طبيعية، وكلما أصبح التخلي عنها صعباً في حياتكم.

### فلتكن صلاتكم قصيرة

فليأخذ كل منكم دوره ولينكلم كل منكما لدقائق أو دقيقتين. لا لزوم لإطالة الصلاة كي تصل إلى الله.

### استعملوا اللغة المحكيّة

لا يطلب الله معجماً معدداً. تصورا أنكم تجلسان مع والد محب يستمع بدقة وهو ينتظر أن تعبرا عن امنياتكم كي يتمكن من تأمين حل ما واستجابة صلاتكم. يريد الله الاستماع إلى ما يخرج من قلوبكم وليس إلى كلماتكم.

### صليا من أجل زواجهما

ركزا على كليهما وليس على أخطاء كل منكم. استعملوا كلمات محبة عن بعضكم البعض. اشكرا رب أحدكم من أجل الآخر. اسألوا أن يريكما طرقاً تمكنكم من حب ومساندة بعضكم البعض.

### صليا لنفسكم وللآخرين

قد يكون هذا أسهل شيء نعمله بما أن الصلاة للآخرين تمثل كيف تعلمنا أن نصلى. هذا مهم، لكن لا تنسوا أن تصليا لنفسكم.

### توقفوا من الله أن يستجيب صلاتكم

أن نطلب، نؤمن ونتلقى هو ما يطلبه الله منا. صليا وكونا أكيدين أن الله يستمع إلى صلاتكم وسوف يعمل بجهد لتحقيق أمنياتكم. قد لا تكون طريقته مطابقة تماماً لما تتخيلان أو في التوفيق الذي تريدان، لكن ثقا أن الله يعمل على ذلك. خلال فترة الإنتظار، الله يعمل. وخلال فترة الإنتظار هو يقوى إيمانكم.

ونحن نعلم بأن كل الأشياء تعمل معًا للخير للذين يحبون الله.  
روميه ٢٨:٨

المصدر: beliefnet.com

www.najicherfanfoundation.org

خمس دقائق من الصلاة يومياً تستطيع أن تعزز حياتكم العاطفية وتربيكم اللفة وثقة واحتراماً بحسب راشنا دوارت، مؤلف كتاب "الأزواج الذين يصلون" (توماس نلسون، ٢٠٠٧). أظهرت الأبحاث أن الخوف من الطلاق ينخفض دراماتيكياً عندما يصلي الزوجان سوياً لأن هذا يفتح الطريق لمشاعر حب ايجابية أثناء التكلم إلى الخالق. فيما يلي عشرة أفكار مفيدة تساعدك على الصلاة مع شريكك:

### صلاة أكثر، قوة أكثر

كلما زادت صلاتكم كلما اخترتكم مزيداً من الطاقة في حياتكم كزوجين. الصلاة هي ببساطة التكلم مع الله. قوما بذلك كي يمكن الله من إثارة حياتكم بالحب والتشجيع والتفاهم. فالصلاحة معاً تساعد على بناء ركائز قوية لحياتكم الزوجية.

### خصصا وقتاً للصلوة

إجعلوا الخمس دقائق المخصصة للصلوة روتيناً يومياً. جداً وقتاً يناسب كلاكم وحافظوا عليه. إذا كنتما تعيشان في بلدان مختلفتين صليا عبر الهاتف!

### كونا ممتدين. لا تخافاً أن تشعرا بالضعف

عذراً بركاتكم كلاً على حده وكزوجين. اشكرا الله على نعم محددة مثل أطفالكم، صحتكم، بيتكما وظائفكم وعائلتكم المحبة. لا تخافاً أن تشعرا بالضعف وضععاً حياتكم بين يديه.

# خمسة أطعمة سيئة لصحة الأطفال.

## التطويبات

١ حينما رأى الجموع، صعد الى الجبل وجلس. تقدم اليه تلاميذه.

٢ وبدأ يعلمهم قائلاً:

٣ " طوبى للمساكين بالروح لأنَّ لهم ملائكة السماوات.

٤ طوبى للحزانى لأنَّهم يتذرون.

٥ طوبى للوداع لأنَّهم يرثون الأرض.

٦ طوبى للجياع والعطاشى الى البر، لأنَّهم يشعرون.

٧ طوبى للرحماء لأنَّهم يرحمون.

٨ طوبى لأنقىاء القلوب، لأنَّهم يعاينون الله.

٩ طوبى لصانعي السلام لأنَّهم أبناء الله يدعون.

١٠ طوبى للمضطهدین من أجل البر، لأنَّ لهم ملائكة السماوات.

١١ طوبى لكم اذا عيروكم وطردوكم و قالوا عليكم كل كلمة شريرة من اجلـيـ.

١٢ إفرحوا وتهلوا لأنَّ أجركم عظيم في السماوات فإنَّهم هكذا طردوا الانبياء الذين قبلـكـمـ.

متى ٥

## العصير

نعم إنه مكون أساساً من الفواكه لكنه غير صحي! فالألافيف الموجودة في الفاكهة والتي تمثل الجزء الأكبر غذاء، فقد خال عملية العصر. ما يبقى هو كمية هائلة من السكر، مما يشكل هدراً لكمية كبيرة من الوحدات الحرارية. بحسب أحصائية الأغذية لين كوبر، إن استعمال العصير كالتفاح والإجاص لتخلية طعام الطفل هو فكرة سيئة. فالسكر في العصير قد يسرع في مرور الأطعمة في الجهاز الهضمي. "عندما يمر الطعام بسرعة لا يتسع الجسم الوقت الكافي لامتصاص كل المغذيات المفيدة"، تقول كوبر. كما يمكن أن يتسبب ذلك بالاسهال لدى بعض الأطفال.



## البسكويت الناشف

عندما يصبح بامكان الطفل القضم والمضغ، يشكل البسكويت الناشف وجبات خفيفة سهلة خالية من الغذاء. لماذا؟ لأنها تماماً معدة الطفل فلا يبقى من مكان للأطعمة الغنية بالمغذيات. كما أن أكل الحلويات يشكل ولعاً بأكلها لدى الأطفال، فكذلك أكل الموالح. مما قد يعرض الأطفال لتناول كمية من الصوديوم تفوق الكمية المطلوبة يومياً. عوضاً عن ذلك يجب اطعام الطفل قطعاً من الفاكهة أو رقائق الذرة الخفيفة السكر.

## وجبات غذائية مصنعة

خلال عملية التصنيع تفقد الأطعمة الغذائية قسماً كبيراً من قيمتها الغذائية وأيضاً تضاف إليها عوامل غير صحية.

## حلويات الجيلاتين

يعتقد الكثيرون أن حلويات الجيلاتين غنية بالمغذيات لإنعقادهم بأنها تحتوي على البروتينات. هذا غير صحيح. ينتهي الطفل بتناول كمية كبيرة من السكر ومكونات ونكهات اصطناعية. عوضاً عن ذلك جرب تقاضة مطبوخة مع رشة من القرفة. إن السكر فيها طبيعي وهي مغذية جداً.

المصدر: إيفون ناك، babycenter.com

ان تصنيف البطاطس المقلية والأطعمة المشبعة بالدهون كأطعمة غير صحية هو عمل جيد عند الأخذ بعين الإعتبار ما هي حقاً خيارات الأطعمة الصحية للأطفال. العديد من الأطعمة تخدعنا، خاصة عندما نحاول إطعام أطفالنا غذاءً صحيّاً قليلاً السعرات الحرارية والسكر والملح وغني بالمواد المغذية.

ان الأطعمة الغير صحية تضر بالأطفال أكثر من البالغين. "الأطفال بحاجة للمواد المغذية لنموهم أكثر من حاجتهم إلى السعرات الحرارية."، تقول الطبيبة والناطقة باسم الجمعية الأمريكية للغذاء كريستين غيريشنات . لذا على الوالدين معرفة أية أطعمة يجب عليهم تفاديتها عندما يطعمون أطفالهما. فيما يلي قائمة قصيرة بخمسة أطعمة مضرة بصحة الأطفال:

## المشروبات الغازية

يبدو هذا الامر اوضح من ان يذكر، لكن بالنسبة للجمعية الأمريكية للغذاء، فإن بعض الأطفال بعمر السبعة أشهر يتناولون المرطبات. ان المشروبات الغازية العاديـة او تلك المخصصة للحمـيـة لا تحتوي بتاتاً على أية مغذيـاتـ.



# خطوات صغيرة تشكل فرقاً كبيراً

كلنا نريد حماية كوكب الأرض من أجل مستقبل أولادنا ولأفسنا. هناك خطوات سهلة ذات كلفة أقل بكثير من ألواح الطاقة الشمسية وأكثر عملية من التخلّي عن حفاظات الأطفال! في الحقيقة، يمكن لتعييرات صغيرة أن تؤدي إلى فرق كبير.

## إجعل البراد في منزلك فعالاً

"إن الآلة الكهربائية الأكثر مصروفًا في منزلك على الإطلاق هي البراد"، تقول ليزا مور، عالمة الطقس والهواء في منظمة المحافظة على البيئة. تلقت الانتبه انه بإمكانك الإقلال من هدر الطاقة بإستعمال بعض الإرشادات البسيطة. أن تنظيف أنابيب البراد مرّة كل ستة أشهر يساعدك على استهلاك طاقة أقل وتوفير المال. لتحقيق ذلك، إفتح أو إندفع الغطاء الواقي للأنابيب ونظف الداخل بواسطة مكنسة كهربائية أو فرشاة التنظيف. تأكّد من أنك قد قطعت التيار الكهربائي عن البراد. أضبط على الدوام حرارة البراد بين ٣٢ - ٤ درجة فهرنهايت والتلاجة بين صفر إلى ٥ درجات. هذه هي درجات الحرارة الأكثر فعالية.

## توقف عن إهدار الطاقة بالإمتناع عن وضع الآلات الكهربائية في حالة الجهوزية للعمل

بحسب موقع آل غور الإلكتروني (AI Gore Website)، فإن فصل أجهزة التلفاز وأجهزة تشغيل أفلام الفيديو المدمجة (DVD) وأجهزة الكمبيوتر والآلات الإلكترونية الرئيسية الأخرى عن التيار الكهربائي عندما لا تكون قيد الاستعمال، قد يؤدي إلى إبقاء الأف البالونات من ثاني أوكسيد الكربون خارج الهواء سنويًا. هذه هي حقيقة غير عملية. حتى عندما تكون الآلات مطفأة، فإن استهلاك الطاقة في حالة الجهوزية للإستعمال يساوي لمبة مضادة باستمرار، اليك حل سهل: قم بوصل عدّة آلات الكترونية إلى مفتاح كهربائي واحد وببساطة اطفئه. أما بالنسبة للأدوات الصغيرة مثل الهاتف الخلوي والكاميرات الرقمية والمكائن الكهربائية الصغيرة فلا تتركها موصولة إلى التيار الكهربائي متى تم شحنها بل ضعها جانباً إلى أن تحتاج إلى استعمالها.

## استهلاك الطاقة بطريقة صحيحة

إن استبدال الملبات التقليدية بملبات فلورية هي أسهل وأوفر طريقة للتوفير في استهلاك الطاقة.

## صلاح تسرب المياه

حفبة تسرب ماء؟ حان الوقت للاتصال بالسمكري . يمكن لتسرب نقاط الماء ببطء متواصل أن يهدى ما يوازي ٢٠ غالوناً من المياه يومياً. إن استبدال الحنفيات ورؤوس dus التقليدية بأخرى بطيئة التدفق ستساعد عائلة مؤلفة من ٤ أشخاص على توفير ٢٠,٠٠٠ غالوناً من المياه سنويًا.

## استعمل غسالات الأطباق الحديثة

يعتقد الكثيرون أن غسل الأطباق يدوياً هو أكثر إفاده للبيئة من تشغيل آلة غسل الأطباق. الأمر ليس كذلك دائمًا. بإمكانك أن توفر حتى ٢٠ غالوناً من المياه يومياً إذا انتظرت حتى تمتلئ غسالة الأطباق خاصتك تماماً قبل أن تشغّلها. بإمكانك أن توفر مزيداً من الطاقة إذا تركت الأطباق تتشف على الرفوف بواسطة الهواء بدلاً من استعمال برنامج التشغيف في الغسالة. بالإضافة إلى ذلك فمعظم غسالات الأطباق الحديثة

الصنّع ليست بحاجة إلى تشغيل برنامج التشطيف قبل غسل الأطباق. ببساطة، قم بازالة بقايا الطعام عن الأطباق ثم ضعها في غسالة الصحون وسوف تحافظ على ٢٠ غالوناً من الماء.

## اغسل الثياب بمياه باردة

إن القيام بغسل الثياب بالمياه الباردة عوضاً عن الدافئة أو الساخنة، يمكنك من التخلص من انبساط ٥٠٠ باوند من ثاني أوكسيد الكربون في السنة. بالإضافة إلى ذلك فإن ثيابك ستتوم لفترة أطول. لتوفير الطاقة خلال عملية تنشيف الثياب، انتظر حتى تمتلئ نشافة الثياب تماماً. أيضاً إسأل نفسك، " هل قطعة الثياب هذه وسخة حقاً؟" قبل وضعها في غسالة الثياب.

## نظف مصفاة الغسيل

إذا قمت بتنظيف مصفاة الغسيل في آلة تنشيف الثياب كل مرّة قبل استعمالها، فإنك سوف تقلل من استهلاك الطاقة بنسبة ٣٠٪. الإنظار حتى تمتلئ نشافة الثياب تماماً سوف يوفر الكثير من الطاقة.

## انفح عجلات سيارتك

إذا قمت بنفح عجلات سيارتك بطريقة جيدة، فإيمانك التخفيف من الانحباس الحراري وسوف تنتشق هواء أنظف. كما أن عجلات السيارة ستتوم لفترة أطول.

## القيادة بذكاء

عندما تنتظر لقل أو لادك إلى المنزل بعد المدرسة، أطفئ محرك السيارة. توصي جمعية المحافظة على البيئة بإطفاء محرك السيارة إذا كنت ستبقي في مكان واحد لأكثر من ٣٠ ثانية. أيضاً، قد سيارتك بسرعة ثابتة. بتجنب استعمال فرامل السيارة بشكل مفاجئ، وثم الإقلاع ستزيد من فعالية استهلاك الوقود بنسبة ٤٠٪.

## إعادة التدوير

قد يبدو بيبيهاً أن ذكر إعادة التدوير إلى أن نعي بأن ٦٩٪ من الشعب الأميركي لا يقوم بهذه الخطوة.

## فليكن لديك حديقة

إن تسميد النباتات في الحديقة هي وسيلة عظيمة لتفاعل الأولاد مع الطبيعة بطريقة إيجابية ومفيدة منذ نعومة أظفارهم. حتى أولاد المدن يستمتعون بزرع البذور في اقاصيص الزهور التي تعلق أمام النوافذ.

## الصحة النفسية

### أهمية الإبتسامة

- لا تكلف شيئاً لكنها فعالة جدًا.
- تغنى من يلتقاها، دون أن تفقر من بعطتها.
- تحدث في غمضة عين، وذكرها تبقى أحياناً إلى الأبد.
- مهما بلغت ثروة المرء، لا يمكنه الاستمرار بدونها.
- إنها تخلق السعادة في المنزل، تعزز النية الحسنة في التجارة، كما أنها رمز للصداقة.
- إنها راحة للمتعب، بصيص نور للمتردد، إشراقة شمس للمحزون، والدواء الأفضل لحل المشاكل.
- بالرغم من كل ذلك، فلا يمكن شراؤها، استجداؤها، استعارتها أو سرقتها.
- لأنه لا منفعة منها إلاّ بعد أن تُعطي.

المصدر: فرانك ايرفون فاتشر

اصبحنا أصدقاء حميمين، كأفراد من عائلة واحدة. كوننا لم نرزق أطفالاً، أصبح ناجي كلين لنا. أحس أنه في منزله في كل مرة كان يأتي لزيارتني، وجعلنا نشعر بالمثل في كل مرة ذهباً لزيارتة.

أتذكر ناجي وهو يبتسم دائمًا ويخبر النكات . كان يجعلني أضحك كثيراً حتى أنه قام بتسجيل ضحكتي على هاتفه الخليوي كي يتمنى له الاستماع إليها عندما يكون بمفرده . إلى هذا المقدار أحببني وأحببته، إذا رأني يوماً غاضباً أو مجدهاً كان يفعل المستحيل ليجعلني أبتسم. كان يقول لي "أبونا تذكر أن الحياة أخذ وعطاء".

أتذكر ناجي وهو يستشهد بآيات من الإنجيل على الدوام. كان لديه إيماناً قوياً بيسوع المسيح كإله وإنسان، كشافي لأرواحنا وأجسادنا. وقد اتكل ناجي عليه لاستعادة صحته الروحية والجسدية.

قال عودته إلى اليونان، ترك ناجي معنا بعضاً من أغراضه الشخصية. أحدها كان دراجته الهوائية التي كان يركبها. في كل مرة أقود هذه الدراجة الآن،أشعر بناجي يرافقني. كان يتصل بي هاتفيًا من أثينا بشكل منتظم ليسخريني ببعض الأمور أو لطلب خدمة ما. لم أرفض له طلباً أبداً. يا إبني العزيز، شقيقي الصغير وأعز أصدقائي، سوف تعيش دائماً في قلبي. لا تكف عن الصلاة من أجلي من الأعلى. حتى ثلتقي مجدداً، فلتزقد بسلام ولكن ذكرك مؤبدة.

الأب المحترم إيليا شلهوب  
عميد كهنة جنوب فلوريدا الأنطاكى.



كيف أتذكر ناجي شرفان؟

كان بمثابة ابن، شقيق أصغر، صديق عزيز، وما يزال ملاكاً في السماء يتشفّع من أجل كل الذين أحبوه.

تعرفت إلى ناجي في ميامي فلوريدا، خلال خصوصي للعلاج الفيزيائي ومتابعته لدورسه الجامعية.

التقينا للمرة الأولى في كاتدرائية القديس جاورجيوس في كورال جبلز بعد حضوره القدس الإلهي مع والدته سنا.

خلال تناول القهوة بعد القدس، جلسنا روجتي أوديت وأنا، معهما، تعرفنا اليهما وعلمنا بما قد حدث لnagey بعد الحادث الذي ألم به. منذ تلك اللحظة،

طوبى لأنقى القلوب، لأنهم يعاينون الله. متى ٨٥

## People Are Born To Shine!

**People Are Born To Shine** هي نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتركز على الروحانيات والصحة. ان هدف هذه 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 الى الذين يعانون من إصابات دماغية.

لقد تم انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أيّة معلومات غير دقيقة.

لاشتراككم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الاتصال على [info@najicherfanfoundation.org](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

الناشر: مجموعة CCM ; مستشار التحرير: جورج ك شرفان؛ رئيس التحرير: كريستينا بيطار صاهر؛ الترجمة والتعريب: سوسن بشارة وسعاد جبور بشارة.  
التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ المساهمون: سنا شرفان وكيلى نيمتز.

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