

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.



الجميع يستحقون عيد ميلاد مليء بالفرح والسعادة.



في هذا العدد

أطعمة "سيئة" مفيدة لك !

أطعمة منوعة سبقاً من قوائم الأطعمة الصحية، تعتبر الآن مفيدة.

مهمة مؤسسة ناجي شرفان الميلادية ٢٠١١

هي السنة الثالثة لزياراتنا إلى المستشفيات بهدف نشر روح الميلاد.

تأسيس مشروع لإعادة التدوير

أشخاص مهتمون بالبيئة يقررون الترويج لإعادة التدوير.

الاحتفال بميلاد السيد المسيح

زيارة فجائية لإحدى العائلات التي تقوّم مؤسسة ناجي شرفان بمساعدتها ملؤها الهدايا والكثير من روحانية العيد.

للعام الثاني على التوالي نظمت حفلة ترانييم ميلاديّة لتعزيز روحانية العيد بالتعاون مع مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية (NCF). الهدف هو مشاركة روح الميلاد والتواصل مع الأطفال، خاصة الضعفاء منهم الذين يعيشون في فقر مدقع مع عائلاتهم أو في دور الأيتام. السيدة باتريسييا شرفان، إحدى منشئي مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية، هي من بدأ بإطلاق هذه المبادرة الرائعة.

ترانييم ميلاديّة لتعزيز روحانية العيد للعام ٢٠١١

اعمال الرحمة



هذا الحدث الفريد من نوعه حشد أكثر من ٨٠٠ شخصاً من لبنان والخارج. تألفت الجوقة المرنّة من الأمهات والبنات والأبناء والجدات. ينتمي أعضاء الفرقة إلى العديد من الخلفيات المهنية من ضمنها الأطباء والمحاميون والمهندسوون المعماريون وعلماء النفس ومصورو ومنتجو الأفلام والإعلاميون المحترفون وخبراء الكومبيوتر وسيّدات الأعمال وناشطات في الحق الاجتماعي وأمهات. قاد الجوقة المرنّة المايسترو والمُؤلّف الموسيقي الأب خليل رحمة. أمّا الإخراج المسرحي فكان لرانيا الرحباني.

الـ ١٠٠ شخص المتواجدون على المسرح الذين يؤلّفون الفرقة الموسيقية والفرقة المرنّة كانوا جميعهم متلزمون بمتضيّة عيد ميلاد من نوع آخر. هذا العام، كانت فرقة الجمعية اللبنانيّة لترويج الموسيقى (Le BAM)، بقيادة سيرجي بولن، هي الفرقة الموسيقية الشبابيّة المرافقة. تعود فكرة إنشاء هذه الجمعية إلى غسان مخيبر بالتعاون مع غسان تويني والراحل الدكتور وليد غلميّة، المدير السابق للكونserفتوار الوطني اللبناني للموسيقى. لقد تواجد على المسرح ٥٠ عازفاً من فرقة (Le BAM) تراوحت أعمارهم من ٧ إلى ١٧ عاماً.

للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني www.lebam.org

تغذية:

خمسة أطعمة "سيئة" مفيدة لك!

تساعد على توسيع العضلات الموجودة داخل الشرايين مما يؤدي إلى إنخفاض ضغط الدم.

بحسب الدراسة التي نشرت في مجلة القلب الأوروبية، فقد تابع الباحثون ٢٠٠٠٠ شخصاً خلال ثانوي سنوات. إنها الدراسة الأولى التي تراقب الفوائد الصحية للشوكولاتة خلال فترة زمنية طويلة، لكن يوجد دائماً

لسنوات طويلة كانت هناك قوائم أطعمة محرمة للشخص الذي يريد التمتع بصحة جيدة. اليوم، قد أعيدت بعض هذه المواد الممنوعة إلى قائمة الأطعمة التي يمكن تناولها باعتدال وقد يعتبر البعض منها مفيدة لك!

تحذير عندما يتعلق الأمر بالشوكولاتة لأنّه من السهل جداً تناول كمية كبيرة من شيء لذيذ. فالإفراط بتناول الشوكولاتة قد يؤدي إلى زيادة في الوزن الذي يشكل عنصر خطر أساسي في مشاكل القلب والسكتة الدماغية. فالمشاركون في الدراسة الألمانية تناولوا فقط حوالي ستة غرامات من الشوكولاتة يومياً أي ما يوازي مربعاً واحداً. هل تسائلت يوماً لماذا تبدو الشوكولاتة محبوبة عالمياً إلى هذا الحد؟ يبدو أنّ لها علاقة بالمواد الكيميائية المنشطة للمزاج الموجودة فيها. يقول الخبراء أن هذه المواد الكيميائية تعترض عمل الأعضاء المتلقية لمادة السيروتونين فيخلق ذلك شعوراً بالسعادة.

تغذية صفحة ٧



الشوكولاتة

خلال السنوات الأخيرة تداولت الأخبار منافع الشوكولاتة الداكنة. إنّها تحتوي بكثرة على الفلافونيات، المواد المضادة للأكسدة الفعالة الموجودة أيضاً في النبيذ الأحمر والشاي الأخضر والفاكهة والخضار. لقد تمّ الربط بين تناول الفلافونيات وتنبي خطر أمراض شرايين القلب والأورام الخبيثة وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية.

الآن هناك المزيد من الأنبياء السارّة لمحبي الشوكولاتة. إستناداً إلى دراسة ألمانية حديثة، فإن تناول كميات قليلة من الشوكولاتة الداكنة، قد تخفض خطر الذبحة القلبية أو السكتة الدماغية بحوالي ٤٠ بالمائة. يقول الخبراء إن المواد الفلوفونية الموجودة في الشوكولاتة

أقوال يُستشهد بها!

" أنا قلم صغير بيد إله يخط رسالة حب إلى العالم!"
الأم تريزا

هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية؟

إذا كنتم تحبّون 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

رسالة مؤسسة ناجي شرفان الميلاديّه للعام ٢٠١٢م

رسالة مؤسسة ناجي شرفان الميلاديّه للعام ٢٠١١م

للسنة الثالثة على التوالي، قامت مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية بزيارة المستشفيات في الخامس والعشرين من كانون الأول. أما مهمتها فكانت انشاد الترانيم الميلادية في أروقة المستشفيات للإنفاق بميلاد السيد المسيح مع الممرضات والاطباء والمرضى الذين لم تسمح حالتهم الصحية بالذهاب إلى منازلهم خلال موسم الأعياد.

تألفت المجموعة المرنمة من أربعة منشدين محترفين بقيادة الدكتور آلان شلهوب وأكثر من ١٥ متقطعاً من مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. وقد تصدر المجموعة المرشد الروحي للمؤسسة، الأب جوزيف عبدالساتر، الذي تلا صلوات خاصة لكل مريض قمنا بزيارته.

"اليوم فقط شعرت بالعيد"، قالت احدى السيدات. "لقد رأيت وجه يسوع بوجوهكم الليلة....."، قال مريض آخر. كانت هذه بعض العبارات التي رددها المرضى في هذا المساء المبارك.

هذه المبادرة باتت تقليداً سنوياً يضفي جوًّا من السعادة والراحة في قلوب المرضى والمحاضرين وعائلاتهم والطاقم الطبي. هذه السنة، وزعت، بالإضافة إلى السكاكر والحلوى، صلوات للقديس أغسطينوس مخصوصة للمرضى.

المستشفيات التي تمّ زيارتها هذه السنة هي سان جورج - عجلون وسيدة لبنان - جونيه وسان لويس - المعاملتين. لتكن محبة الله وعطيته المجانية لحياة ابديه وسلامه الداخلي معكم خلال هذا العام ودائماً ولد المسيح هليلويًا.



الصورة الأولى: الفرقة الوسيقة
بقيادة الدكتور آلن شلهوب
تحتفل مع المرضى.

الصورة الثانية: الأب جوزيف عبد الساتر
يصلّي مع أحد المرضى.

NCF تحتفل مع الأطفال!

تعاونت مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية مع الجمعية المسيحية في الحدث، لتنظيم إحتفال ميلادي في ٢٦ كانون الأول لأكثر من ٦٠٠ طفل من عائلات معوزة. "لو لم يحققا معنا هذا العام، لما كان الميلاد حاضراً في منازلهم". قالت السيدة مالفينا طراف، رئيسة الجمعية المسيحية. أحيا المناسبة فريق موهوب برأسه جيزال هاشم زرد من مسرح الأوديون. وقد قاموا بتمثيل مسرحية جميلة بعنوان "تيتا". كما قدموا حسماً خاصاً للمناسبة. يعود الفضل الأكبر لإحياء المناسبة إلى كرم تبرّعات السيد فادي خليفة، عضو مجلس إدارة فخري لمؤسسة الإحسان المسيحية. ميلاد مجيد!



سانتا كلوز يحتفل مع أطفال
جمعية الإحسان المسيحية - الحدث

الخبر اليومي:

كيف يجب أن نعيش مسيرة الصوم بطريقة أحسن، أفضل وأعمق؟

بالصوم ، خذ القرارات المهمة غير قرارات الأرض : مشاريعك ، عملك ، صحتك ، شراءك وبيبك .

حدد هدفك واشتغل عليه وقل : " يا رب ، سأصلح ذلك ، سأغير تصرّفاتي . قلبي القاسي ، أريد أن يعود قلباً طريقاً يحب . لدى علاقات خطأ .

أريد بهذا الصوم فعلاً أن تنتصر إرادتك وكلمتك في . يا رب ، عندي أحقاد ، علات ، أزمات ، أريد أن أخلص منها ". هنا تبدأ قيمة الصوم .

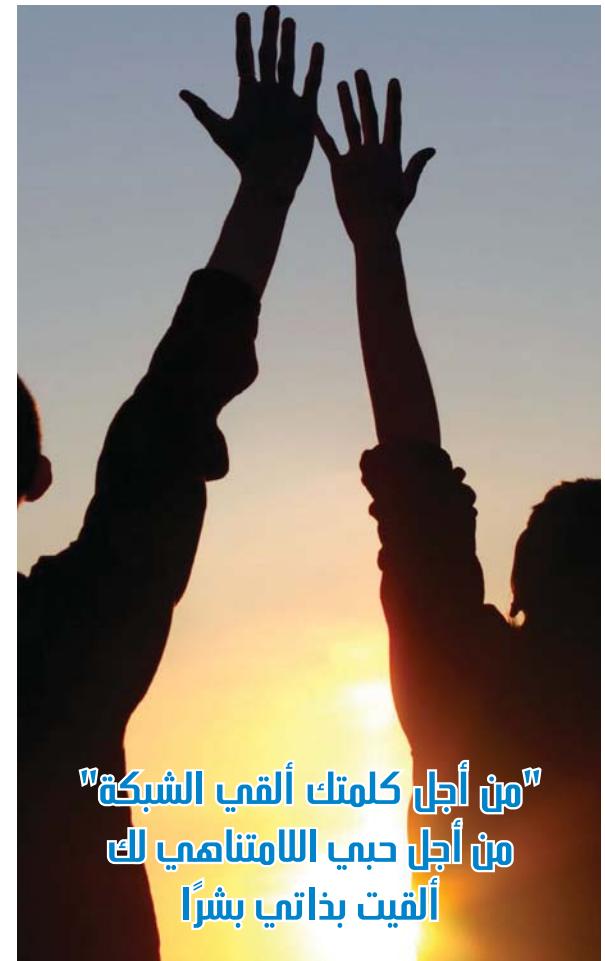
لا يكون صومك صوماً من باب العادة أو الواجب أو الخوف ، أي " يجب " على أن أصوم حتى الله يرد عني المصائب ". هذه عبادة الخائف العبد . العبيد يخافوا من أسيادهم ، ينفّذونها حتى يتّقدوا الأوامر . لا تكون الأوامر على خاطرهم لكنهم ينفذونها حتى يتّقدوا شرّ من هو أقوى منهم . أحياناً ممارستنا للعبادة بالكنيسة تكون من هذا الباب ، خاصة الأمهات . تتفاهمن للصلوة ليس حباً بالرب أكثر مما هو بهدف الحفاظ على أولادهن .

خائفات من هذه الحياة ويكون لهن الرّب الضمانة " أرجوك ، احمي لنا أولادنا ". هنا تشعر أن الرّب بهذه الطريقة ، أصبح مستعملاً ، أكثر مما هو إله محبوب ، إنه تكون معه بعلاقة . هذه الطريقة بالتفكير تتبعك على كل شيء تمارسه : صلاتك ، قداستك ، طريقة إيمانك ، طريقة تعاطيتك مع الناس وشهادتك الله . كلها تعكس صورة إنسان ليس مقتنعاً بالله .

مرة كنت أتحدث مع شيخ مسلم : سألني : " ما معنى أن الله تجسد ؟ " أجبته : " الكنيسة سمّت التجسد : سرًّ . وحتى تفهمه هناك مشواراً يجب أن تتعلمه ". مثل شخص يكون بالحضانة وأريد أن أشرح له درساً من الجامعة . هناك مشواراً يجب أن يفعله حتى يصل إلى الجامعة .

يستنتاج الشيخ وقال : " إن ديانتكم هي ديانة أسرار ". هذا اللغز يجب أن تفكّه . يجب يسوع أن تحاول ذلك وأن تشهد له في حياته فلا تعود علاقتك به علاقة أسرار مبهمة ، لا تعرف نفسها . حتى اليوم الذي تُسأل فيه عن يسوع ، تكون حاضراً للإجابة ، ليس بكلمة فقط بل بشهادة حياة .

الأب جوزيف عبد الساتر الأنطونى



"من أجل كلمتك ألقى الشبكة"
"من أجل دبي الامتناهي لك
أقيمت بذاتي بشرأ"

تراث نتمة من الصفحة ١

- مدرسة جنة الأطفال - جونيه.
- تجمع الكشافة الإجتماعية - جونيه.
- الجمعية المسيحية - الحدث.
- المجموعة المرافقية للأب أغابيوس نعوس، راعي كنيسة النبي الياس الحي للروم الأرثوذكس-الرابي-المطيلب.

تشرفنا بوجود مؤدين ضيوف على المسرح من المدرسة اللبنانية للعميان والصم .
هدف المدرسة، التي تأسست في العام ١٩٥٣ هو تعليم الأطفال العميان والصم وتدريبهم للمشاركة الفعالة في مجتمعاتهم كأفراد مستقلين ومساهمين .

كان الإحتفال برعاية بنك عوده وتخالله شخصيات من عالم ديزني تقدمة محلات كوكو بيري (Coco Berry) التي قامت بالترفيه عن الـ ٤٥٠ طفلًا . كان سانتا كلوز موجوداً أيضاً وقام بتوزيع الهدايا وعلب الماكولات على جميع الأطفال .

أما الحضور فتألف من الأصدقاء والأولاد المحروميين الذين ينتمون إلى عائلات تعيش في فقر مدقع أو من دور الأيتام .

الجمعيات المستفيدة:

- مؤسسة فتاة لبنان الإجتماعية - جمعية راهبات القربان الأقدس المرسلات - عين ورقه .





المحافظة على البيئة:

تأسيس مشروع لإعادة التدوير

أنشئت Recycle Lebanon من قبل مجموعة من الأشخاص المهتمين بالبيئة الذين يرغبون بحث المجتمعات اللبنانية على ممارسة إعادة التدوير. الهدف هو العمل مع المدارس والمؤسسات والأفراد على تأسيس حواجز محلية تعمل على نطاق أصغر والتي سوف تؤدي لاحقاً إلى سلسلة من المصادر الأكبر.

في النهاية، نطرح إلى إنجاح المشروع بالتركيز على الأهداف الثلاثة التالية:

- جعل عملية إعادة التدوير سهلة: بتأمين كل المصادر الضرورية والمعرفة المطلوبة، يمكننا تأسيس أنظمة إعادة تدوير قابلة للتطبيق تتولم طويلاً.
- جعل المعلومات حول إعادة التدوير متوفرة: بالتوارد على الأرض والتعامل مع الجميع، يمكننا خلق شبكة معلومات عن إعادة التدوير لدعم الحماس ولحث الأشخاص على العمل.
- الثقافة، الثقافة! من الضروري أن يفهموا لأنفسهم أن تأثير تصرفاتنا على كوكبنا وكيف هو مهم أن نأخذ خطوات المحافظة على موطننا.

ما نقوم بجمعه:

1. الورق: **✓** الصحف، الورق العادي، المجالات > إنزع كل الأشرطة اللاصقة والغلافات المشمعة أو المصنوعة من النايلون. **✓** الكرتون (عب الکورن فلیکس ... الخ) > تأكيد من أنها مسطحة. **✓** الدفاتر المستعملة > ليس من الضروري نزع الشريط المعدني. **✗ لا تقبل** العلب أو الأوراق التي تحتوي على بقع من الزيت (عب البيتزا أو الطعام ... الخ).

2. البلاستيك - الشفاف:

- ✓** جميع أنواع الزجاجات البلاستيكية الشفافة (الماء، المشروبات الغازية ... الخ.) > يفضل أن تكون مسطحة، لكن ليس من الضروري نزع الغطاء أو الملصق. **✗ لا تقبل** الفناجين والأوعية الوسخة من الأطعمة أو الزيوت.

3- البلاستيك - الأخرى:

- ✓** جميع عبوات غالونات البلاستيك (مواد التنظيف، الشامبو، الخ ...) > يفضل أن تكون قد شطبت بالماء وسطح، لكن ليس من الضروري نزع الغطاء أو الملصق. **✗ لا تقبل** الفناجين والأوعية الوسخة من الأطعمة والزيوت.

جولة مؤسسة ناجي شرفان الميلادية

الإحتفال بميلاد السيد المسيح مع عائلة في منزلها

سوى نقطة في محيط. لكن إذا لم تكن تلك النقطة في المحيط، بإعتقادي إنّ المحيط سيكون أقلّ بسبب تلك النقطة الناقصة".

الشكر لمؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لجعلها هذه الزيارة مفرحة.
وُلِدَ المسيح ! هلاويا !

المصدر: ديانا غسطين نصراني



العائلة تتلقى هدايا الميلاد من
متطوعي مؤسسة ناجي شرفان



في يوم الأحد الواقع فيه ١١ من شهر كانون الأول من العام ٢٠١١ إستعد بعض المتطوعين من مؤسسة ناجي شرفان وسانتا كلوز لتحضير بعض الهدايا المميزة والحلويات والكثير من روحانية العيد للقيام بزيارة فجائية لإحدى العائلات التي تقوم المؤسسة بمساعدتها خلال العام. أظهرت العائلة المؤلفة من خمسة أشخاص الكثير من الحماس والترحيب بالمتطوعين. كانوا فرحين جداً بالإحتفال بعيد الميلاد بطريقة مميزة هذا العام. لا تستطيع الكلمات أن تعبر عن السعادة التي ارتسمت على وجوه الأولاد الثلاثة. قد تكون هذه الهدايا الوحيدة التي قد يتلقونها خلال العام برمتها. شكرأً لمتطوعي مؤسسة ناجي شرفان والإيلاس شديد الذي لعب دور سانتا كلوز. كتبت الأم تريزا: "ما نقوم به ليس

- قم بمراجعة جميع التقارير والمناظر التي تستعملها شركتك بهدف تقدير وتحديد حجم الأوراق والوثائق الغير ضرورية.
- إطبع العدد الضروري من النسخ فقط.

عندما تصبح هذه الخطوات البسيطة والعملية جزءاً من روتينك اليومي يمكنك أن تقلل بشكل كبير من تأثير مكتبك على الكوكب وتساعد على المحافظة عليه للأجيال القادمة. للمزيد من المعلومات حول المشروع أو للمشاركة و/أو للمبادرة لبدء مشروع إعادة تدوير حولك، الرجاء الإتصال بنا على موقعنا الإلكتروني: recyclelebanon@gmail.com

المصدر: The Recycle Lebanon Team

تحطّط مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لتأسيس مشروع لإعادة التدوير ضمن مشاريعها للمحافظة على البيئة. الهدف هو إيجاد طرق لإعادة تدوير الأشياء الروحية مثل الشموع المستعملة في الكنائس والأناجيل ومسابح الصلاة القديمة غير كومية صديقة للبيئة لتكون طريقة فعالة حيث بالإمكان ربط جميع الكنائس والرعايا عبرها.

www.najicherfanfoundation.org

إعادة التدوير تنتمي من الصفحة ٥

٥. إطلاق المشروع:

- يبعث رسائل إلكترونية لجميع الموظفين تحتوي على تفاصيل مشروع إعادة التدوير.
- علّق إعلانات على الجدران في الأماكن المهمة للتذكير بإعادة التدوير في المكتب. إعلانات بسيطة لافتة للنظر تفي بالغرض.

٦. الإستمرارية:

- راقب سير المشروع وأشرك فيه أكبر عدد من الزملاء.
- أرسل رسائل تذكير إلكترونية باستمرار.

٧. أفكار مفيدة عامة:

- يجب أن تكون أجهزة الطباعة مجّهة بعبوات حبر قابلة لإعادة التعبئنة. سوف يكون بإمكانك إستعمال عبوات قابلة لإعادة التدوير أو قد تمت إعادة تدويرها.
- إستعمل وجهي الورقة للطباعة والنسخ.
- راجع المواد التي يشتريها مكتبك. حدد إذا كانت تحتوي على مواد قابلة لإعادة التدوير، إذا كان بالإمكان إعادة تدويرها أو إذا كان هناك بديلًا قابلاً لإعادة التدوير أو قد أعيد تدويره.



من ضمن هذه العناصر الصحية مواد الخشبين التي تتوارد أيضاً في بذور الكتان والقمح الكامل. أما الأستيلين فيصنف في نفس خانة المادة الكبائية ريزفيراتول المستخرجة من النبيذ الأحمر. كما يحتوى قطر القبب على مواد الفلافونويد المعروفة بصفاتها المضادة للإلتهاب والأورام الخبيثة والأكسدة. بالإضافة إلى ذلك يوجد أسييد الفينوليک المتواجد أيضاً بكثرة في العليق والتوت والقهوة.

ليس عجباً أن يذكّرنا الباحثون بتناول قطر القبب بترؤس لتفادي زيادة الوزن. ومن الجدير ذكره أن الفوائد الصحية تجمّع عن تناول قطر القبب الطبيعي وليس القطر التجاري الذي يحتوي على نكهة القبب الإصطناعية.

المكسرات

هل أنت قلق من كمية الدهون في المكسرات؟ مرّة أخرى، عندما تؤكل بإعتدال، يمكن أن تكون إضافة صحية ولذيدة لنظامك الغذائي.

الكثير من المكسرات بما فيها اللوز والجوز وكل أنواع الفستق والبندق والكستناء هي جميعها مصادر لدهون الجيدة والبروتينات والألياف والفيتامينات والمعادن والكميات النباتية التي قد تساعد على الحد من أمراض القلب والأورام السرطانية. يقول الخبراء أيضاً أن تناول القليل من المكسرات قد يساعد على تخفيف الوزن لأنّه يمنع الجوع والشعور بالحرمان.

المصدر: 50plus.com

أيها الطفل الحبيب يسوع !

نحتفل بولادتك بالموسيقى وترانيم الفرح.
لقد ملأت قلوبنا بالسلام وببركات لا تنتهي.
قدم لك المjosوس الهدايا الملكية، أما أنا فأقدم لك
قلبي لتنقيه وستعمله كما تشاء.

أرجوك أن تنقل شكري لوالدتك المحببة لأنها
كانت أداة طاهرة في يدي الله فافتت بك إلى هذا
العالم يوم الميلاد.

أحبك كثيراً
كارول بولس

البيض

هل كنت تتقاضى أكل البيض لخوفك من إرتفاع مستوى الكوليسترول أو أمراض القلب؟ تبيّن الأبحاث الآن أنه بإمكان الراشدين الذين يتمتعون بصحة جيدة أن يتناولوا بيضة واحدة يومياً دون زيادة مخاطر أمراض القلب. بحسب جمعية القلب الأميركيّة، إن مادة اللوتين الموجودة في صفار البيض تحمي فعلياً من تطور أمراض القلب المبكرة.

يقول الخبراء أن كل بيضة تحتوي على حوالي ٧٠ وحدة حرارية فقط، مشبعة بالفيتامينات والمعادن التي تحافظ على صحة النظر وتدعى تطور وعمل الدماغ، إضافة إلى فوائد أخرى. إنها أيضاً مصدر جيد للبروتين ذو النوعية العالية وإحدى الأطعمة القليلة التي تحتوي طبيعياً على فيتامين د.

ومن الجدير بالذكر أنه لا توجد فوارق غذائية بين البيض الأحمر والبيض الأبيض.

الأفوكاتو

إن فاكهة الأفوكاتو، التي منعت في السابق لأنّها تحتوي على نسبة عالية من الدهون قد أعيدت. بالرغم من أنها حقيقة واقعة بأنّ الفاكهة اللذيدة تحتوي على نسبة عالية من الدهون، أي حوالي ٣٠ غراماً في ثمرة أفوكاتو متوسطة الحجم، فإن خبراء التغذية يقولون أيضاً إن معظم هذه الدهون هي أحادية التشبع، أي النوع "الجيد" الذي يخفض نسبة الكوليسترول في الدم.



كما بيّنت الدراسات أيضاً أن فاكهة الأفوكاتو هي غنية بمادة البيتا-سيسترونول، مادة طبيعية أخرى أظهرت الأبحاث أنها تقوم بخفض مستوى الكوليسترول في الدم. بالرغم من أن زيادة فاكهة الأفوكاتو إلى نظامك الغذائي قد تؤمّن بعض الفوائد الصحية، إضافة إلى النكهة اللذيدة، تذكر دائماً أن الإعتدال هو المفتاح للحد من زيادة الوزن. معلومة مفيدة ولذيدة الطعم: إستبدل المايونيز في طعامك بقطع من فاكهة الأفوكاتو.

قطر القبب Maple Syrup

قد يكون القطر الذي يضاف فوق البانكيك مشبعاً بالسكر والوحدات الحرارية، إلا أن قطر القبب الطبيعي يحتوي على الكثير من المواد المضادة للأكسدة المفيدة للصحة. في الحقيقة وجد الباحثون في جامعة رود آيلند ٢٠ مضاداً للأكسدة على الأقل في ٢٠ ليترًا من قطر القبب حصدت من كيبيك من ضمنها ١٣ مضاداً للأكسدة. اكتشف القبب في قطر للمرة الأولى.

كيف أتذكرة ناجي...

"أنا أكيدة أنك جالس في أحضان الله الأب... وأم النور تجلّك بكل حنانها ومحبّتها، أنت في فرح دائم.. وسعادة عظيمة، تصلي من أجل جميع الأحياء وهو كثر؛ نحن بامس الحاجة إلى صلواتك. أنت في النعيم ونحن مازلنا في جحيم الحياة ... واللقاء معك ليس بالبعيد!.. لكن يا ناجي الحبيب فرّاك في ٣١ تموز، يوم عيد ميلادي، مؤلم جداً... لقد سُئمت الأرقام الزائفة، والمناسبات الباطلة حتى كرهت يوم مولدي... يا ليت الزمان يمحو هذا اليوم من التاريخ... يا ناجي، أنت حاضر معى منذ لحظة عورك، أصلى من أجلك وأردد في قراره نفسي إن هذه هي مشيئة الله... والمسيح قام حقاً قام. أيها الحبيب ناجي اشقت اليك...".

سبيرا قسيس البيطار

وبكاء، هزّني صوت آت من بعيد، فذعرت وتعجبت، وانتصبت في فراشي. لهذا واقع أم حلم؟ كان يناديني بصوت عال ممزوج بالفرح والأمان... عرقته... أنه ناجي... تالت أمامي الصور والذكريات... شاب مؤمن وطموح ووسيم ومعطاء بصمت وضحته مدوية وانه على عجل من أمره في كل خطوة... يتسابق مع الحياة وإرضاعه سهل وممتع، لكن صبره قليل، لأنّه في سباق مع الزمن... عرفته، وتراءت صورته امام عيني وفي قلبي فقلت هذا هو الأبن الحبيب لكل من عرفه... وبأنانية كبيرة رددت بصوت مرتفع وبكل أناقة،

كيف لي أن أذكره أو أذكره وهو الحاضر معنا أبداً... حاضر بقامته وصوته وأراءه المتعددة دائمًا ورغباته الكثيرة وتطلعاته البعيدة. أتذكر حضوره المحب ونهايته الحاضرة بكل ظرف ومناسبة... ومع اقتراب تاريخ انتقاله كنت أصلّي له كثيراً متضرعة إلى الله الآب القدير أن يرحمه ويحفظه في محفظة السعيد الأبدى!

وبعد يوم طويل وشاق، أقيمت برأسى على وسادتي الخالية إلا من الصلاوات والتضرعات وألامنيات الطيبة لعائلتي والأهل والمغتربين... وبين غفوة عين

بذل الله إبنه لأجلنا.

ماذا نعطي نحن؟
هل يجعلنا العطاء أكثر سعادة؟
لماذا نتنكر العطاء خلال فترة الميلاد فقط؟ أليس كذلك؟
لماذا نتنكر العطاء تقريباً لإيسامة. لدينا فرصة لإضافة وميض سعادة في عيني اليوم، لدينا فرصة تقديم ضحكة لبعض الذين نسوا ما يمثله عيد الميلاد. إنه موسم طفل. لدينا فرصة لنقدم ضحكة لبعض الذين نسوا ما يمثله عيد الميلاد. فلنعطي بعضنا بعضًا لإيسامة العطاء والأخذ. فلنتنكر معاً كم تكون سعادة عندما نعطي، فلنعطي بعضنا بعضًا لإيسامة تدوم خلال فترة موسم الأعياد.
معًا، فلننسى كم أعطينا ونسعى إلى المزيد من العطاء. فلنحاول أن نجعل كل يوم يوم عيد ميلاد ونعطي فرحة للمعوزين.
معًا فلنقطع عهداً بأن نصبح أكثر عطاء، فنكون أشخاصاً نعطي أشياء لا يمكن تغليفها بأوراق الهدايا.

الدكتوره رنا سكاف صفير

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. إن 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 إلى 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.

لاشتراكاتكم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الاتصال على info@najicherfanfoundation.org

الناشر: مجموعة CCM ; مستشار التحرير: جورج ك شرفان؛ رئيس التحرير: كريستينا بيطرار 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 ٢٠١٢. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.