

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.



العائلة والتربية

الأزواج الذين يصلون

خمس دقائق من الصلاة يوميًا تستطيع أن تعزز حياتكما العاطفية وتزيدكما ألفة وثقة واحتراماً بحسب راشنال ودوآرت مؤلفي كتاب «الأزواج الذين يصلون» (توماس نلسون، ٢٠٠٧). أظهرت الأبحاث أنّ الخوف من الطلاق ينخفض دراماتيكياً عندما يصلّي الزوجان سوياً لأن هذا يفتح الطريق لمشاعر حب إيجابية أثناء التكلّم إلى الخالق. فيما يلي عشرة أفكار مفيدة تساعدك على الصلاة مع شريكك:



الصلاة هي الفعل الأكثر حناناً بين الرجل والمرأة

راشنال

صلاة أكثر، قوة أكثر!

كلما زادت صلاتكما كلما اخترتما مزيداً من الطاقة في حياتكما كزوجين. الصلاة هي ببساطة التكلّم مع الله. قوما بذلك كي يتمكن الله من إنارة حياتكما بالحب والتشجيع والتفاهم. فالصلاة معاً تساعد على بناء ركائز قوية لحياتكما الزوجية.

خصوصاً وقتاً للصلاة

إجعل الخمس دقائق المخصصة للصلاة روتيناً يومياً. جداً وقتاً يناسب كلاكما وحافظا عليه. إذا كنتما تعيشان في بلدين مختلفين صليا عبر الهاتف!

كونا ممتنين. لا تخافا أن تشعر بالضعف

عدداً بركاتكما كلاً على حده وكزوجين. اشكرا الله على نعم محددة مثل أطفالكما، صحتكما، بيتكما وظائفكما وعائلتكما المحبّة. لا تخافا أن تشعر بالضعف وضعاً حياتكما بين يديه.

في هذا العدد

الفوائد الصحية لعصير الرمان

تبين عدة دراسات حديثة وجود فوائد صحية مهمة محتملة لتناول عصير الرمان.

التهاب المفاصل

تقنيات للمساعدة على تخفيف الألم.

اذكري في ملكوتك

المعمودية هي باب الدخول إلى الكنيسة وبها نعبّر إلى الأسرار الأخرى.

التبريد الطبيعي للمنزل

اقتراحات لطرق مجانية أو زهيدة الثمن لتبريد منزلك ذات تأثير أقل على البيئة وعلى فاتورة الطاقة.

١١ فائدة لعصير الرمان

تبين عدة دراسات حديثة وجود فوائد صحية مهمة محتملة لتناول عصير الرمان. فيما يلي ١١ منها:

(١) يقاوم سرطان الثدي

تبين الدراسات أن عصير الرمان يقضي على خلايا سرطان الثدي فيما لا يؤثر على الخلايا السليمة. كما أنه قد يمنع تكون الخلايا السرطانية.

(٢) يمنع سرطان الرئة

إن الدراسة التي أجريت على الفئران أظهرت أن عصير الرمان قد يمنع تطور سرطان الرئة.

(٣) يبطئ سرطان البروستات

إن عصير الرمان قد أبطأ نمو سرطان البروستات في الفئران.

(٤) يحفظ استقرار مستويات المستضد البروستاتي النوعي (PSA)

في دراسة تناولت ٥٠ رجلاً كانوا قد أخضعوا لعلاج سرطان البروستات، فإن ٨ اونصات من عصير الرمان يومياً أبقت على استقرار مستويات المستضد البروستاتي النوعي، مما قلل من الحاجة إلى علاج إضافي مثل العلاج الكيميائي أو الهرموني.

(٥) يحمي أدمغة حديثي الولادة

تبين الدراسات أن تناول عصير الرمان قد يحمي أدمغة حديثي الولادة من التلف بعيد الإصابة.

(٦) يمنع الداء المفصلي التنكسي

تشير العديد من الدراسات إلى أن عصير الرمان قد يمنع التلف الغضروفي.

(٧) يحمي الشرايين

إنه يمنع الترسبات من التراكم في الشرايين وقد يزيل ما كان قد تراكم منها سابقاً.

(٨) يمنع مرض الزهايمر.

قد يمنع ويبطئ تطور داء الزهايمر. أظهرت إحدى الدراسات، إن الفئران التي ربيت ليتطور لديها مرض الزهايمر قد أعطيت عصير الرمان. إن ترسبات الأميلويد تراكمت لديها بنسبة تقل بشكل ملحوظ عن الفئران الأخرى، كما أنها أتمت المهام الذهنية بشكل أفضل.

(٩) يخفض مستوى الكوليستيرول

إنه يخفض مستوى كوليستيرول LDL (الكوليستيرول السيء) ويزيد من مستوى كوليستيرول HDL (الكوليستيرول الجيد).

(١٠) يخفض مستوى ضغط الدم

بينت إحدى الدراسات أن تناول ٧،١ أونصة من عصير الرمان يومياً خفض ضغط الدم الإنقباضي بنسبة ٥ بالمائة.

(١١) يحمي الأسنان

تبين الأبحاث أن تناول عصير الرمان قد يكون طريقة طبيعية لتفادي تراكم طبقة البلاك على الأسنان.

المصدر: healthdiaries.com

أقوال يستشهد بها!

يا رب، اجعل نعمتك توجه أفكار وأعمال الأزواج والزوجات لأجل خير عائلاتهم وعائلات العالم أجمعين.

البابا يوحنا بولس الثاني

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 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.

info@najicherfanfoundation.org

صلاة لعائلتنا
أبانا السماوي،
إنك أعطيتنا نموذجاً
للحياة في عائلة الناصرة
المقدسة.
ساعدنا، أيها الأب المحبوب،
كي نجعل من عائلتنا
ناصره أخرى حيث يسود
الحب والسلام والفرح.
دعها أن تكون تأملية،
متعبدة بشدة للقربان
المقدس، ومفعمة بالفرح.
الأم تريزا

١٠ طرق لتخفيف آلام التهاب المفاصل



يميل الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل إلى الشعور بتيبس أكثر في الصباح منه في أوقات أخرى من اليوم، لذا استحم لتحمية مفاصلك ومن ثم تمطط لتساعد نفسك على الاسترخاء لبقية اليوم.

٤ تناول قسطاً من الراحة

إن أخذ أوقات كافية من الراحة لأمر مهم. إن أخذ استراحة يمكن أن يريح ذهنك وأن يخفف من آلام مفاصلك وأن يساعد على التقليل من التعب الذي غالباً ما يرتبط بالمرض.

٥ استحم بمياه دافئة

يبدو أن الدفء الرطب بنوع خاص يتغلغل جيداً مؤمناً الراحة من آلام المفاصل. بالإضافة إلى ذلك، بالإمكان وضع معظم اللصقات الحرارية، المتوفرة في العديد من الصيدليات، لمدة ١٠ إلى ١٥ دقيقة كل مرة لتأمين راحة مؤقتة من الآلام.

٦ جرب الشمع الساخن

إذا كنت تعاني من آلام في مفاصل اليدين أو القدمين، فإمكان النقع بالشمع الساخن أن يخفف الإلتهابات. (إن هذه تقنية كلاسيكية مستعملة في الإصابات الناجمة عن ممارسة الرياضة.) بإمكان ذلك أن يعطي نتائج أفضل من اللصقة الحرارية لأنه، كما عند النقع بالمياه الدافئة، فهي تعطي الحرارة مفعولاً كاملاً حول أصابع اليدين أو القدمين.

يوجد العديد من الأدوية لمعالجة التهاب المفاصل (RA)، لكن نوبات الأوجاع المفاجئة لا تزال جزئياً لا يتجزأ من الحياة. أما الخبر السار فهو أنه يوجد العديد من الأمور التي يمكنك القيام بها لتخفيف الآلام وحتى منعها. فيما يلي ١٠ تقنيات للمساعدة على تخفيف آلام المفاصل.

١ حافظ على مفاصلك

كن دائماً حذراً بالنسبة لمفاصلك حتى خلال قيامك بأصغر الأعمال، حتى لو كنت حالياً لا تعاني من أية عوارض. عوضاً عن حمل وعاء ثقيل الوزن، إزلقه عبر المنضدة؛ استعمل كتفك لفتح الباب بدلاً من يدك؛ واحمل الكتب في راحتي يديك، وليس بأصابعك.

٢ مارس الرياضة

يأمنك الرياضة أن تشكل عنصراً أساسياً في عدم ظهور آلام المفاصل. بإمكانها أيضاً أن تزيد من طاقتك وأن تحسن من مزاجك.

يأمنك ممارسة رياضة المشي أو ركوب الدراجة الهوائية أو السباحة أو رياضة حمل الأثقال الخفيفة ثلاثة مرات في الأسبوع لمدة ٣٠ دقيقة أن تؤمن هذه الفوائد، لكن راجع طبيبك لتتأكد أنها غير مؤذية لك.

إرشادات أخرى: لا تمارس الرياضة عندما تكون المفاصل ملتهبة، خذ استراحة إذا شعرت بألم؛ بدل وضع جسمك على نحو دوري عند قيامك بأعمال مثل البستنة أو الطهي.

٣ تمطط

على افتراض أنك لا تشعر بأي ألم، يجب عليك أن تحاول أن تمط جميع مفاصلك يومياً إلى الحد الذي لا يتسبب لك بأي ألم. إن معالجاً فيزيائياً أو طبيباً آخر يستطيع أن يساعد على تحديد برنامج تمطيط يتلاءم واحتياجاتك.



العماد دعوة إلى السماء

العماد دعوة إلى السماء

المعمودية هي باب الدخول إلى الكنيسة وبها نعبّر إلى الأسرار الأخرى. من جرن المعمودية يبدأ كل شيء: الولادة الروحية، معرفتنا

نزول المسيح بالماء رمزٌ لنزوله في القبر فيما بعد، و صعوده من الماء رمزٌ لقيامته من بين الأموات. بالمعمودية يتحد المؤمن بالمسيح في شبه موته وقيامته على حدّ قول الرسول بولس «دفننا معه بالمعمودية للموت حتى كما قام المسيح من الأموات بمجد الآب هكذا نسلك نحن أيضاً في جدة الحياة. لأنه ان كنا قد صرنا متحدين معه بشبه موته نصير أيضاً بقيامته.» (رو ٦: ٤-٥)

والمعمودية التي نأخذها ونحن أطفال، لا تنمو فينا مفاعيلها إلا إذا كنا ملتصقين دائماً بالمسيح، وممارسين الفضائل بالروح.

وكما ظهر السيد المسيح واعْتُلن للناس، كذلك يجب علينا نحن المعتمدين باسمه ان نظهر المسيح ونحمله للناس. أجل نحن نتقبّل المعمودية مرة واحدة ولكننا نجددها في كل عمل صالح، بكل افتقاد للفقراء، بكل دراسة معمّقة للإنجيل... إذ في كل عمل صالح تتجدّد معموديتنا روحياً فنُصبت الخبيثة فينا ونحيا مع المسيح. وهكذا نستطيع ان نشهد بالواقع على ان المسيح هو ابن الله كما شهد له يوحنا. فإذا جاء الكاهن ونضح منازلنا بالماء المقدّس، فهذا عهد أن نجعلها منازل للروح القدس. أن نشرب الماء المقدّس يعني أننا قبلنا بإرادتنا أن نبقي في قداسة الروح بالجسد. وهذا التزام متّاً للمسيح متجدّد لنلبس المسيح دائماً. وما أجمل أن نرتّم بهذه العبارة في هذا الزمن المقدس «أنتم الذين بالمسيح اعتمدتم، المسيح قد لبستم، هلولوا».

الأب فادي البركيل



بالعقيدة، ممارستنا للطقوس... إذا المعمودية هي البداية، وكل بداية صحيحة لا بدّ وأن تكون من المعمودية. كما لا بدّ من أن نرجع إليها، فهي رحم الكنيسة الذي منه يولد كل أبناء الله .

لنتأمّل يا إخوتي في الأعجوبة الكبرى التي جرت حالاً بعد عماد المخلّص، والتي كانت مقدمة لما حدث فيما بعد. السماوات انفتحت! لماذا؟ لكي يفهمنا يسوع أنّ الأمر عينه يحدث بنوع غير منظور عند عمادنا، حيث يدعونا الله إلى وطننا السماويّ ويحرّضنا على ألاّ نتمسك كثيراً بالأرض.

الإلهاء أثناء القيادة والمحافظة على السلامة على الطرقات



القيادة دونما إلهاء

إن الإلهاء أثناء القيادة موجود منذ أن وطئت عجلات السيارات الأولى الطرقات، لكن تزايد استعمال التكنولوجيا قد أنتج مشاكل أكثر. هناك ثلاث أنواع إلهاء أساسية أثناء القيادة: اليدوية (إزالة يديك عن المقود)؛ البصرية (إزالة نظرك عن الطريق)؛ والإدراكية (عدم التركيز على القيادة). إن هذه الإلهاءات تعرض سلامة كل من السائق والركاب والمشاة للخطر. إن أكثر الإلهاءات شيوعاً هي:

- كتابة الرسائل القصيرة (SMS)
 - استعمال الهواتف الخلوية أو الذكية
 - تناول المأكّل أو المشرب
 - التكلّم مع الركاب
 - التبرج
 - القراءة
 - استعمال نظام التوجيهات على الطرقات
 - مشاهدة شريط فيديو
 - ضبط أجهزة الراديو أو السي دي (CD) أو مشغل الملفات الصوتية (MP3)
- اتبع هذه الإرشادات لقيادة دونما إلهاء:
- تأكد من أن جميع الركاب يضعون أحزمة الأمان كما ينبغي.
 - كن مستريحاً وفي وضع ذهني ملائم للقيادة. يمكن للقيادة وأنت منزعج أو غاضب أن تكون خطرة.
 - لا تقترب كثيراً من الآليات التي أمامك.
 - خذ وقتاً كافياً للوصول إلى الوجهة المقصودة.
 - تأكد من أن سيارتك تتمتع بصيانة جيدة.

المصدر: source.southuniversity.edu
الكاتب: داريس بريت

التهاب المفاصل تمة الصفحة ٣

٧ جرب استعمال العكاز

يعتقد العديد من الناس أن العكاز يعني العجز، لكن إذا كان هذا يساعد على تخفيف آلام المفاصل، فمن يأبه لذلك؟ إن العكازات متوفرة بسهولة ويمكنها أن تزيل حتى ٢٠٪ من وزن جسمك عن ساقيك ووركك وكاحليك.

٨ خفف من وزنك

يتمكن الوزن الزائد أن يتسبب بضغط شامل، وبالتالي أن يؤثر على مفاصلك التي تتحمل ثقل وزنك مثل الركبتين والظهر والوركين.

١٠ خطط بدقة

من الصعب التكهّن بحدوث نوبة أوجاع مفاجئة مما قد يجعل مفاصلك متيبسة ومتورمة كما يصعب التكهّن بالإفراط بممارسة الرياضة.

بسبب عدم قدرتك على تكهّن حدوث هذه الأمور، لمن الصواب أن تكون مستعداً وأن تخطط للمشاكل قبل حدوثها. جِّز الأعمال اليومية إلى أقسام- ازرع ثلماً واحداً يومياً وثان في يوم آخر عوضاً عن إنجازها كلها في آن. ليس من الضروري أن تعمل لمدة ٣٠ دقيقة دفعة واحدة؛ جرب العمل لثلاث فترات مقسمة إلى ١٠ دقائق خلال اليوم.

المصدر: health.com
العيش مع التهاب المفاصل (RA)
بقلم تامي ورث

لقد أظهرت الدراسات أن بإمكان الأنسجة الدهنية أن تنتج مواد كيميائية قد تزيد من الإلتهابات، والتي يحتاج أحياناً المرضى الذين يعانون من إلهاب المفاصل تجنبها؟

٩ استعمل أدوات خاصة

يمكن لبعض أنواع التجهيزات أن تجعل الأعمال اليومية أقل ألماً. إن الأقلام والسكاكين وفتاحات العلب والأكياس التي تغلق بسحاب منزلق ومنتجات أخرى متوفرة لتساعدك على حماية مفاصلك.

تأمين حل ما واستجابة صلاتكما. يريد الله الاستماع إلى ما يخرج من قلوبكما وليس إلى كلماتكما.

صليا من أجل زواجكما

ركزا على كليكما وليس على أخطاء كل منكما. استعملا كلمات محبة عن بعضكما البعض. اشكرا الرب أحداكما من أجل الآخر. اسأله أن يريكما طرقتاً تمكنكما من حب ومساندة بعضكما البعض.

صليا لنفسيكما وللآخرين

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

توقعا من الله أن يستجيب صلاتكما

أن نطلب، نؤمن ونتلقى هو ما يطلبه الله منا. صليا وكونا أكيدين أن الله يستمع إلى صلاتكما وسوف يعمل بجهد لتحقيق آمياتكما. قد لا تكون طريقته مطابقة تماماً لما تتمنيان أو في التوقيت الذي تريدان، لكن ثقاً أن الله يعمل على ذلك. خلال فترة الإنتظار، الله يعمل. وخلال فترة الإنتظار هو يقوي إيمانكما.

ونحن نعلم بأن كل الأشياء تعمل معاً للخير للذين يحبون

الله. روميه ٨:٢٨

المصدر: beliefnet.com

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



www.facebook.com/
najicherfanfoundation



الأزواج تمة الصفحة ١

أطلبوا المغفرة لأخطائكما

إسألا الله أن يسامحكما على أخطائكما، خصوصاً تلك التي تقترفانها بحق بعضكما البعض. تخليا عنها. أعطيها كلها له. فليحمل الله أثقالكما.

صليا بصوت عالٍ

صليا سوياً وبصوت عالٍ. قد يتكلم أحداكما في البداية، لكنكما ستتعلمان بالممارسة أن تبوحا عن مخاوفكما وطلباتكما. الصلاة هي كالتمرين، كلما زدتما من ممارستها، كلما أصبحت طبيعية، وكلما أصبح التخلي عنها صعباً في حياتكما.

فلتكن صلاتكما قصيرة

فليأخذ كل منكما دوره وليتكلم كل منكما لدقيقة أو دقيقتين. لا لزوم لإطالة الصلاة كي تصل إلى الله.

استعملا اللغة المحكيّة

لا يطلب الله معجماً معقداً. تصورا أنكما تجلسان مع والد محب يستمع بدقة وهو ينتظر أن تعبّر عن آمياتكما كي يتمكّن من

التبريد الطبيعي للمنزل



وفقاً لوزارة الطاقة الأمريكية، فإن أنظمة التدفئة والتبريد تبعث بنصف مليون طن من ثاني أكسيد الكربون في الجو سنوياً مما يزيد من ظاهرة الاحتباس الحراري. كما أنها تولد حوالي ٢٤٪ من مجمل كمية ثاني أكسيد الكبريت على نطاق الأمة، عنصر رئيسي في المطر الحمضي.

يمكن توفير الجزء الكبير من تكاليف تبريد منزلك بتقنيات تبريد سلبية لا تتطلب تعديلات باهظة الثمن أو تجهيزات احترافية. فيما يلي بعض الاقتراحات لطرق مجانية أو زهيدة الثمن لتبريد منزلك ذات تأثير أقل على البيئة وعلى فاتورة الطاقة.

عزل الحرارة

إن الطرق الأكثر فعالية لمنع دخول الحرارة إلى منزلك هي عوازل عازلة عاكسة وتجهيزات مظلة:

عوازل: إن وضع العوازل وإغلاق الشقوق ومنع تسرب الأمطار ضرورية لإبقاء منزلك دافئاً في الطقس البارد، كما إنها تساعد على إبقاء منزلك بارداً في الطقس الحار.

عوازل عاكسة: إن لون المنزل لأمر مهم يجب أخذه بعين الاعتبار في التبريد السلبي. إن المنزل الداكن اللون من الخارج يمتص ٧٠٪ إلى ٩٠٪ من حرارة الشمس المتوهجة التي تلامس سطح المنزل. إن بعضاً من هذه الحرارة الممتصة تنتقل إلى داخل منزلك بواسطة التوصيل الحراري، مما ينتج ارتفاعاً في الحرارة. بخلاف ذلك، فإن السطوح ذات الألوان الفاتحة تعكس بفعالية معظم الحرارة بعيداً عن منزلك.

التظليل: إن التظليل هو الطريقة الأكثر بساطة وفعالية لتظليل منزلك والتقليل من استهلاك الطاقة.

البيستنة: يمكن استعمال الأشجار والنباتات المعتدلة والشجيرات لتظليل منزلك وتخفيض فاتورة استهلاك الطاقة. كما يمكن زرع الأشجار والشجيرات لإلقاء الظل على أجهزة التكييف، لكن لا يجب عليها أن تعيق تدفق الهواء.

الستائر والحواجب: الستائر المصنوعة من الأقمشة ذات الألوان الفاتحة تعكس الكثير من أشعة الشمس وتساعد على تقليل امتصاص الحرارة.

الستائر المظلمة: إن الستائر المظلمة الخارجية، المسماة أيضاً "ستائر واقية من الشمس" أو "البرادي المظلمة" أو "الحجاب الواقي من أشعة الشمس" تمنع الشمس من الدخول عبر النوافذ.

إزالة الحرارة من الداخل

المدخنة الحرارية: افتح النوافذ الأكثر انخفاضاً من الجهة التي يتسرب منها النسيم. اترك الأبواب الداخلية مفتوحة وافتح النوافذ في الطابق العلوي في الجهة الأخرى من المنزل.

إن الهواء الدافئ في منزلك سينسحب نحو الأعلى وإلى الخارج عبر النوافذ في الطابق العلوي، ظاهرة تسمى 'السيفون الحراري'. إنها ذات فعالية قصوى حينما تكون الحرارة في الداخل أعلى من التي في الخارج.

فتحات التهوية: إن تهوية العلية في منزلك تحد كثيراً من كمية الحرارة المتراكمة التي لولا تلك الفتحات لكانت ستتسرب نحو الأسفل إلى داخل منزلك.

فتحات تهوية العلية: لتهوية العلية بفعالية أكثر، بالإمكان تركيب نظام تهوية مستمر على طول الحواشي تحت السقف الخشبي يدعى Coolvent. إن نظام Coolvent هو خفيف الوزن ويدوم طويلاً، كما أنه يغني عن الحاجة إلى التريينات أو الفتحات الكثيرة. كما أنه مصمم لطرد البعوض والأمطار التي تدخلها الرياح.

مراوح السقف: إن مراوح السقف فعالة وتستهلك القليل من الطاقة الكهربائية، أقل من ١٠١ من الواط التي تستهلكها المكيفات.

الثيرموستات المبرمجة: بإمكانك أن توفر لحد ١٠٪ سنوياً من فاتورة التدفئة أو التبريد في منزلك بتخفيض درجة الثيرموستات ١٠٪ إلى ١٥٪ لثماني ساعات يومياً. بإمكانك القيام بذلك أوتوماتيكياً دون التضحية بالراحة بتركيب ثيرموستات مبرمج.

تخفيض مصادر الحرارة

يمكن الحرارة التي تولد من داخل المنزل أن تساهم بشكل فعال بكلفة التبريد. فيما يلي بعض الاقتراحات لتساعد على تخفيف أو احتواء الحرارة من الداخل:

أطفئ اللهب الساطعة.
لا تضع المصابيح أو أجهزة التلفاز بالقرب من أجهزة ثيرموستات المكيفات.
إطبخ الطعام باستعمال الميكروويف أو المشواة أو قدر الضغط.
قلل من مصادر الرطوبة.
أغلق غرفة الغسيل بإحكام وجفف الغسيل بواسطة النشر.
جفف الأطباق بواسطة الهواء.
أزل سخان المياه.

أطفئ مضخة المياه الساخنة في فصل الصيف.
سد قنوات التهوية وأغلق أبواب الطابق السفلي.
هوي الحجرة بالمراوح الخاصة بالنوافذ.
أغلق مصدر الغاز عن المدفأة وأجهزة التدفئة الأخرى.

كيف أتذكر ...



لن أطلب منك سوى ما أنت
قادر عليه الآن،
كلمات شوق وقبلات حب
لمن سافر قبلك و ينتظرك
بفرح

يا صديقي العزيز، يا أيها القائد
الكبير، يا أبا غايي وحبیب إيجات، يا أبا داني
ويا رفيق إيلي...
ألف تحية وتحية.

يا صديقي العزيز، يا صديق
ملاكي ريتا وحبیبتي...، لن أطلب منك سوى
ما أنت قادر عليه الآن، كلمات شوق وقبلات
حب لمن سافر قبلك و ينتظرك بفرح، وأنا
أکید بأن السماء تتحضر لمشاريع مجانية
ستقومان بها.

يتذكر رب العائلة التي عمل فيها جاهداً على
إسعادها بكل الوسائل المادية والمعنوية.
يتذكر العمل الذي كنت فيه
صديقاً لجميع أفرادہ.

لم أتصوّر يوماً أنني سأكتب فيك
كلاماً يذهب مع الحبر والورق و يتعتق في
جوارير هذه الأيام دون أن أعرف إذا كانت
حواسك ترغب في سماع وقراءة هذا الكلام.

يا صديقي العزيز، يا صديق
ملاكي ريتا وحبیبتي... الجميع حزين على
غيابك...

يتذكر القائد الكشفي الذي لا
يتعب، القائد الذي أنشأ فوج الكشاف
الماروني - ديك المحدي ووصل به إلى
المراتب الأولى بين باقي الأفواج.

لماذا وكيف ذهبت؟ لا أعلم.
لماذا وكيف غفوت نوماً أبدياً؟ لا أعرف. هل
هي يد الغدر أو القدر أو غلطة الأطباء؟ لا
أعلم.

أبكيّتي يا رجل.

يا صديقي العزيز، يا صديق ملاكي
ريتا وحبیبتي... سأذكرك دائماً وسأذكر ما
أنجزته في عرس إبنتي.

يا صديقي العزيز، أعلم إن هذه
الحياة الفانية قد قطعها بسرعة، وذهبت
دون أن تسأل تاركاً من أحبته وأحبك
يتذكر...

العميد الركن كميل مسنّ

People Are Born To Shine!

هي نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتتركز 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 أيّة معلومات غير دقيقة.

تود مؤسسة ناجي شرفان أن تتوه بعمل أفرادها المتفاني التطوعي وتخص بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رجال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديما ريز، 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، رولي ليكمان، كرستينا مونفيلي وجميع المتطوعين الميدانيين الذين يقومون بدعم المؤسسة عبر نشر كلمة السيد المسيح من خلال منشاتهم، كناديهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ

لاشتركاكتكم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على هاتف: ٥٢٢٢٢٢١ (٠) ٩٦١ + - info@najicherfanfoundation.org

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