

People Are Born To Shine!

لقد وُلدنا ليسطع نورنا



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

دروس من الحياة

قصة نيكولاس

مرحباً يا صديقي،

أدعى نيكولاس فودجيسك وإني ممتن لكوني قد ولدت قبل ثلاثين عاماً دون ذراعين أو ساقين. لن أدعي بأن حياتي سهلة، لكن من خلال حب والدي وأحبابي وإيماني بالله، فقد تخطيت محنتي وإن حياتي الآن مليئة بالفرح والأهداف. إني أعيش الآن في كاليفورنيا مع زوجتي كيني، وكلانا نحب أن نرى حياة الناس تتغير للأحسن أو تلمس بطريقة ما. إني أمل أن تتأثر حياتك إيجابياً من خلال قصتي.

لقد ولدت وترعرعت في ملبورن في أستراليا وكانت صدمة لوالداي بأنني ولدت بدون أطراف. ليس من سبب طبي لذلك. لقد فعل والداي كل ما بوسعهما لإبقائي في النظام المدرسي الاعتيادي ولإعطائي كل فرصة لأعيش حياتي بملئها. لقد كنت محظوظاً بأن يكون شقيقي وشقيقتي بمثابة صديقا

بعد عدة محاولات [انتحار]، أدركت أنني لا أريد أن أترك أحبابي مع معاناة وشعور الذنب الذي سينجم عن انتحاري. لم أستطع أن أفعل ذلك بهم.

المقربين أيضاً.

انتقلنا لاحقاً إلى بريزبون في أستراليا حيث أقمت لمدة ١٤ عاماً قبل أن أنتقل إلى كاليفورنيا. عندما كنت في الثامنة من عمري، لم أستطع رؤية مستقبل زاهر أمامي وأصبحت بالإحباط. عندما كنت في العاشرة من عمري، قررت أن أضع حداً لحياتي عن طريق إغراق نفسي في حوض الاستحمام. بعد عدة محاولات، أدركت أنني لا أريد أن أترك أحبابي مع معاناة وشعور الذنب الذي سينجم عن انتحاري. لم أستطع أن أفعل ذلك بهم.

لم أشعر بالإحباط طيلة فترة طفولتي، لكنني مررت ببعض التقلبات. عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري، تأذت قدمي التي أستعملها للعديد من الأشياء مثل الطباعة والكتابة والسباحة. جعلتني تلك الإصابة أدرك بأنه يجب أن أكون أكثر امتناناً لقدراتي وأقل تركيزاً على إعاقتي. عندما كنت في الخامسة عشرة من عمري، ثبت إيماني بالله ومنذ ذلك الحين أصبحت رحلة حياتي مذهلة.

عندما كنت في السابعة عشرة من عمري، ألهمني ناطور في مدرستي الثانوية بالبدء بالتكلم عن إيماني والتغلب على المصاعب. لقد تكلمت حوالي اثني عشرة مرة إلى مجموعات صغيرة جداً خلال الستين التاليتين. ثم وجدت نفسي أمام

في هذا العدد

أبدأ بتناول الأناناس

إن فاكهة الأناناس تقدم مصدراً غنياً لبعض المغذيات الغير معروفة التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة

أم النساء

قد يتراوح أم النساء من معتدل إلى شديد الألم يكشف البابا فرانسيس عن ١٠ أسرار للسعادة

جالباً فرحاً عظيماً لحياتنا...

مناشدة الأولاد للراشدين

قد بأمان - حياتنا بين يديك.

www.najicherfanfoundation.org

أسباب عديدة للبدء بتناول الأناناس

إن كوباً واحداً من الأناناس الغير مطهو يؤمن لك ١,٥٥ ملغراماً من المنغنيز، مادة معدنية تساعد على تقوية العظام ونمو الأنسجة الضامة.

إن بإمكان هذه الفاكهة الاستوائية أن تمنح تخثر كتل الدماء وأمراض العظام الرخامية.

إن تناول الأناناس سوف يقوي نيرتك، وسيساعد على إبقاء أسنانك قوية وبصحة جيدة.

إن إضافة الأناناس على نظامك الغذائي سيققل من مخاطر إصابتك بالتحلل البقعي- السبب الرئيسي لفقدان البصر لدى البالغين- بنسبة ٣٥٪، لأن هذه الفاكهة الإستوائية تحتوي على كروتين B١، مادة معروفة لإفادة النظر.

المصدر: www.fitnea.com

بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن التي تؤمنها معظم الفواكه، فإن فاكهة الأناناس تقدم مصدراً غنياً لبعض المغذيات الغير معروفة التي يحتاجها الجسم بكميات قليلة. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأناناس الطازج هو فاكهة صحية جداً وقليلة السعرات الحرارية التي يمكنها كبت الشعور بالجوع. إذا لم تكن بحاجة لتراقب استهلاكك لمادة الفركتوز، فإن الأناناس هو طعام صحي يكمل نظامك الغذائي.

إن كوباً من قطع الأناناس هو وجبة خفيفة منعشة وصحية، تتضمن ٨٠ وحدة حرارية، لا دهون وغراماً واحداً من البروتين. لكن، كوباً من الأناناس يحتوي على ١٥ غراماً من السكر- كمية كبيرة إلى حد ما التي يمكنها أن تتسبب بارتفاع مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري.

لقد استعمل الناس الأناناس لمعالجة الإلتهاب وعسر الهضم. لا يضيف الأناناس الطازج عصارة بطعم السكر إلى أطباقك فحسب، لكنه يحتوي أيضاً على البروميلين- أنزيم هضمي يساعد على تحلل الطعام لتخفيف الإنتفاخ. يستعمل البروميلين اليوم بشكل مكملات غذائية لتخفيف الإلتهاب بعد العمليات الجراحية ولمعالجة الورم الأنفي خلال التهابات الجيوب الأنفية. قد يخفف البروميلين أيضاً الآلام الناجمة عن داء المفاصل التنكسي (osteoarthritis).

يعتقد معظم الناس أن الأناناس قادر على حرق الدهون في الجسم. لكن الإكتشافات العلمية الأخيرة تظهر أنه بينما لا يمنع الأناناس ترسبات دهون جديدة، فإن لديه تأثير صغير على تقليل الدهون المتواجدة قبلاً في الجسم.

كما تبين الدراسات الأخيرة أن الأناناس يحتوي على عوامل مضادة للسرطان. قد يلعب الأناناس دوراً في إبقاء الخلايا في جسمك صحية. إن كوباً من قطع الأناناس الطبيعي يحتوي على ٧٠ ملغراماً من فيتامين C و٩٥ ملغراماً من فيتامين A، مؤمناً لك كل ما تحتاج إليه من فيتامين C يومياً، وحوالي ٢٠٪ من كمية استهلاكك لفيتامين A الموصى بها يومياً.



هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أنشأت 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.

info@najicherfanfoundation.org

أقوال يستشهد بها!

“إذا كنت لا تؤمن بالعجائب، لعلك قد نسيت بأنك واحدة منها.”

- كارن سلمانسوهن

ألم النسا



إن ألم النسا (أو العصب الوري) هو الإسم الذي يعطى لأي نوع من أنواع الألم الذي يتسبب به إزعاج العصب الوري أو الضغط عليه. إن العصب الوري هو أطول عصب في جسمك. إنه يجري من تجويف الحوض عبر المؤخرة ونزولاً عبر الأرجل، منتهياً عند القدمين. عندما يزعج شيء ما العصب الوري أو يضغط عليه، يمكنه أن يتسبب بألم ينتشر بدءاً من أسفل ظهرك مروراً برجلك حتى القسم الخلفي الأسفل منها. قد يتراوح ألم النسا من معتدل إلى شديد الألم.

أسباب ألم النسا

إن تمزق الغضروف الذي يفصل بين عظام العمود الفقري هو أكثر الأسباب المعروفة المسببة لألم النسا، لكن في بعض الأحيان لا يوجد سبب بديهي. أسباب أخرى أقل شيوعاً تتضمن التضييق الفقري (تضييق مجرى الأعصاب في العمود الفقري)، الإصابة، الإلتهاب أو ورم في العمود الفقري.

متى يجب استشارة طبيبك

يلاحظ معظم الناس أن ألم النسا يزول طبيعياً خلال عدة أيام أو أسابيع. لكن استشر طبيبك إذا: . اخترت أية عوارض أخرى بالموازاة مع الألم ظهرك وساقك، مثل فقدان الوزن وكثرة التبول أو التبرز. . اخترت ألماً وانزعاجاً متزايدين. . كان الألم شديد القوة كي تسيطر عليه بإجراءات تتخذها بنفسك. في هكذا حالات، يجب على طبيبك التحقق ما إذا كان يوجد مشكلة أكثر خطورة تتسبب بألمك.

معالجة ألم النسا

إن معظم حالات ألم النسا القصيرة الأمد (التي تعرف بالحادّة) ستمر دونما حاجة إلى علاج. مجموعة من الأشياء التي يمكنك القيام بها في المنزل، مثل تناول المسكنات التي تباع دون وصفة طبية وممارسة الرياضة وكمادات ساخنة أو باردة تستطيع عادة إزالة العوارض. أما بالنسبة لألم النسا المتكرر (المزمن)، قد تنصح بأن تجرب نظاماً رياضياً منظماً تحت إشراف معالج فيزيائي. في حالات قليلة جداً، قد تحتاج إلى عملية جراحية للسيطرة على الأعراض.

القديس بيو بيترولشينا

زاوية الصلاة

ليعزيك يسوع في جميع أحزانك.

ليساندك في الأخطار

ويحرسك دائماً برحمته

ويدلك على طريق

الإيمان الذي يقود إلى

الخلاص الأبدي.

وليجعلك دائماً أعز على

قلبه المقدس

ودائماً أكثر جدارة

بالفردوس.

آمين.

منع حدوث ألم النسا

يمكنك أخذ بعض الخطوات لتقليل مخاطر إصابتك بتمزق الغضروف الذي يفصل بين عظام العمود الفقري أو الإصابة في الظهر مما قد يؤدي إلى ألم النسا. هذا يتضمن: . وضعية جسمانية وتقنيات حمل أفضل خلال العمل . التمدط قبل وبعد التمارين الرياضية . تمارين بسيطة، منتظمة لتحسين المرونة

المصدر: <http://www.nhs.uk/>

يكشف البابا فرانسيس عن ١٠ أسرار للسعادة

التمهل والكرم والمحاربة من أجل السلام هم جزء من وصفة بابا فرانسيس السرية للسعادة. في مقابلة نشرت جزئياً في المجلة الأرجنتينية الأسبوعية Viva في ٢٧ من تموز، عدّد البابا إرشاداته العشرة الأوائل لجلب فرح أعظم لحياة المرء:

- ٠٥ **يجب أن تكون الأحاد أيام عطل.** لا يجب على العمّال العمل أيام الأحاد لأن "يوم الأحد هو للعائلة"، قال البابا.
- ٠٦ **جد طرقاً مبتكرة لخلق وظائف محترمة للشباب.** "نحتاج لأن نكون خلاقين مع الشباب. إذا لم تتوفر لهم الفرص فسوف يتعاطون المخدرات" ويصبحون أكثر عرضة للإنتحار، قال البابا.
- ٠٧ **لا يكفي إعطاء الطعام لهم،** قال البابا فرانسيس. "الإحترام يعطى لك عندما تستطيع جلب الطعام إلى المنزل" من عمك الشخصي.
- ٠٨ **لا تكن سلبياً.** "الحاجة إلى التكلم بالسوء عن الآخرين تظهر قلة ثقة بالنفس. هذا يعني، إنني أشعر بالإحباط الشديد لدرجة أنه بدلاً من أن أرفع نفسي يجب أن أنزل مستوى الآخرين"، قال الحبر الأعظم. "إن التخلي عن الأشياء السلبية بسرعة لأمر صحي".
- ٠٩ **لا تحاول إقناع الآخرين باعتراف دين جديد؛ إحترم معتقدات الآخرين.** "بإمكاننا أن نلهم الآخرين من خلال الشهادة كي ننمو سوية في التواصل. لكن أسوأ الأشياء هو محاولة الإقناع باعتراف دين جديد، مما يتسبب بالشلل: 'إني أكلّمك كي أقنعك.' كلا. كل شخص يتكلم، بدءاً من هويته الخاصة به. إن الكنيسة تنمو بجذب النظر، وليس بتغيير المعتقد"، قال الحبر الأعظم.
- ١٠ **إعمل من أجل السلام.** "إننا نعيش في وقت حروب كثيرة"، قال البابا فرانسيس، "ويجب رفع الصوت عالياً من أجل السلام. يعطي السلام أحياناً إنطباع الهدوء، لكنه ليس بهدوء أبداً، إن السلام سباق وديناميكي دائماً".
- ٠١ **"عش ودع غيرك يعيش."** على الجميع أن يسترشد بهذا المبدأ، قال الحبر الأعظم، والذي له تعبير مشابه في روما بالمقولة، "تقدم إلى الأمام ودع الآخرين يفعلون الشيء نفسه".
- ٠٢ **"أعط من نفسك للآخرين."** يجب على الناس أن يكونوا منفتحين وكرماء نحو الآخرين، قال الحبر الأعظم، لأنه "إذا تراجعت إلى داخلك، فإنك تخاطر بأن تصبح أنانياً. كما أن المياه الراكدة تصبح عفنة".
- ٠٣ **"سر بهدوء" في الحياة.** الحبر الأعظم، الذي كان يعلم مادة الأدب في المدرسة الثانوية، استعمل رمزاً من رواية أرجنتينية بقلم ريكاردو غويرالديس، حيث يعيد بطل الرواية النظر في طريقة عيشه لحياته. "يقول الكاتب أنه في شبابه كان نهراً مليئاً بالصخور التي كان يحملها معه كشخص راشد، نهر متدفق؛ وفي شيخوخته، كان ما يزال يتحرك لكن ببطء، كبركة ماء". كما قال البابا إنه يجب هذا الرمز الأخير لبركة المياه - "أن يكون لديه القدرة بأن يتحرك بلطف وتواضع. هدوء في الحياة".
- ٠٤ **"حس صحي للتسلية."** الإستمتاع بالأعمال الفنية والأدب واللعب مع الأطفال قد فُقد، قال البابا فرانسيس. "الحياة الاستهلاكية قد جلبت لنا القلق" والضغط النفسي، جاعلة الناس يفقدون "الثقافة الصحية للتسلية". إن وقتهم "مبتلع" لذا لا يستطيع الناس مشاركته مع أحد. بالرغم من أن العديد من الأهل يعملون لساعات طويلة، يجب عليهم إيجاد الوقت ليلعبوا مع أولادهم. إن جداول العمل تجعل ذلك "معقداً، لكن يجب فعل ذلك"، قال البابا.
- يجب على العائلات أيضاً إطفاء جهاز التلفاز عندما يجلسون لتناول الطعام لأنه، بالرغم من أن التلفاز مفيد لمتابعة الأخبار، فإن إبقاءه يعمل خلال وجبات الطعام "لا يسمح لكم بالتواصل" مع بعضكم البعض، قال الحبر الأعظم.

مناشدة الأولاد للراشدين



توقف وفكر

هل تعلم؟
أكثر من ٦٠ طفل يقتلون
أو يصابون بجروح خطيرة
على الطرقات كل أسبوع

نريد أن نشعر
بالأمان

نحن لسنا بسائقين.
نحن لا نعرف شيئاً عن
القيادة. لكنك أنت
تعرف!

. لا تركنوا سياراتكم على خطوط متعرجة.

. ابقوا ممرات المشاة خالية.

. لا تركنوا سياراتكم في مواقف سيارات المدارس.

. ابقوا الممرات القريبة الخاصة خالية.

. لا تتوقفوا في منتصف الطريق.

. لا تركنوا سياراتكم عند المنعطفات في الطريق.

. لا تفتحوا الأبواب جهة الطريق عندما تكون سيارات أخرى آتية.

. كونوا صبورين- لا تستعملوا زمامير السيارات ولا تغضبوا.

. اركنوا سياراتكم بعقلانية.

قودوا بأمان- حياتنا بين أيديكم.

المصدر: croxleygreen-pc.gov.uk/cg/meetings/junior_council

كيف بإمكانكم مساعدتنا:

. تذكروا أنكم أحياناً من المشاة أيضاً.

. أعطونا وقتاً ومساحة لعبع الطريق. إن سرعتكم قد تشكل الفرق بين

الحياة والموت.

. تذكروا، نحن صغار وقد تصعب رؤيتنا.

. كونوا مستعدين لغير المتوقع.

أرجوكم:

. احتراموا كل قوانين الطرقات السريعة.

. ابقوا سرعتكم منخفضة.

. ابقوا الأرصفة خالية.

الإنتظار حتى أعطى ذراعين وساقين وألتحق بأحبائي لنتلقي كي نعيش "السعادة الأبدية" الحقيقية.

لا أستطيع أن أكون كاملاً مهما حاولت. كي أصل إلى السماء أحتاج لأن تغفر لي كل أعمالي الخاطئة. لهذا السبب مات يسوع، ابن الله، لأجل العالم. كان الوحيد الذي بإمكانه أن يقوم من الأموات ويعيش حياة دون لوم. مات من أجل خطاياي وأخذ مكاني في قصاص الخطيئة، الموت بعينه.

يعتقد البعض أن الإيمان بالمسيح غير منطقي. أما أنا فأقول أنه من المنطقي أن نتبع الذي ادعى بأنه الله وأثبت ذلك بكونه قدوساً وقام من بين الأموات. لقد شاهدت قوة إيماني. لدي علاقة شخصية مع يسوع. إذا لم تشاركني ذلك الإيمان، حسناً، إني لشاكر أنه باستطاعتي أن أتشارك إيماني معك اليوم.

لتكن أحلامك كبيرة، يا صديقي، ولا تستسلم أبداً. كلنا نرتكب الأخطاء، لكن لا أحد منا خطأ بحد ذاته. خذ كل يوم بمفرده. تبني السلوك ووجهات النظر والمبادئ والحقائق الإيجابية التي أشارك إليها، وأنت أيضاً ستنتصر.

أحبكم جميعاً كثيراً.
نيكولاس

ثلاثية تلميذ في السنة الثانوية الثانية (الصف العاشر) وكنت شديد التوتر. كان جسدي يرتجف. خلال الثلاث دقائق الأولى من حديثي، كانت نصف الفتيات تذرفن الدموع، كما أن معظم الصبية كانوا يحاولون جاهدين أن يتمالكوا عواطفهم. كانت إحدى الفتيات بشكل خاص تشهق باكية بشدة. نظرنا كلنا إليها فرفعت يدها. قالت، "إني آسفة جداً للمقاطعة، لكن هل يمكنني أن آتي لأعانقك؟"

أتت وعانقتني أمام الجميع وهمست في أذني، "شكراً، شكراً، شكراً. لم يقل لي أحد قط بأنه يحبني وبأنني جميلة كما أنا."

لقد ألهمني امتنانها بالذهاب عبر ٤٤ بلداً والتحدث ٢٠٠٠ مرة. أدركت بأننا جميعاً نحتاج إلى الحب والأمل وبأنني في موقع فريد لأتشارك ذلك مع الناس حول العالم.

بينما كنت أتخصص في المحاسبة والتخطيط المالي في إحدى الجامعات، عملت أيضاً على تطوير قدراتي كمتحدث. عملت مع مدرب في علم الخطابة الذي ساعد على تطوري كمتحدث. عمل بنوع خاص على حركات جسدي حيث كانت يداي تتحركان في البدء في جميع الاتجاهات! تحدثت عن مواضيع ملهمة بعد تأسيس شركة **Attitude is Altitude**.

وهبت حياتي ليسوع وبدأت مشاركة مسيرتي الإيمانية. لقد أعطاني يسوع النصر على جميع الظروف ومنحني التعزية في جميع الآلام. أعتقد أنه متى وجدت الإيمان بالله فسوف تختبر أعظم سلام وفرح ورضى. إيماني بالله هو ما يدفعني إلى حث الآخرين والمشاركة والسفر. لقد أسسنا مؤسسة لا

تبغي الربح تدعى -Life With- out Limbs لتكون بمثابة منبر يمكنني من خلاله السفر حول العالم لأشارك الآخرين إيماني بالله ومدى أهمية وجوده في حياتنا.

بالرغم من محاولتي الإنتحار في صغري، أريد الآن أن أستمتع بهذا العالم العظيم طالما أستطيع ذلك. لقد اخترت أن أضع إيماني بالله. أعلم أن في هذه الحياة أكثر مما تراه العين. لقد اخترت حباً يفوق التصور. أتطلع إلى السماء، مكان حقيقي سوف أذهب إليه حيث لا وجود للألم أو الموت أو المرض أو العنف أو الاستغلال أو الشر من أي نوع كان. لا أستطيع



١٠ أشياء يمكنك القيام بها لإنقاذ المحيط

١٠. عند اختيار نظام غذائي لحيوانك الأليف اقرأ الملصقات على منتجات أطعمة الحيوانات الأليفة وخذ بعين الاعتبار عدم انقراض الطعام البحري. لا ترم أبدأ فضلات الهرر التي قد تحتوي على البكتيريا أو الفيروسات المضرة للحياة البحرية في المرحاض. تجنب تعبئة حوض السمك بأسماك تعيش في المياه المالحة التثقت عشوائياً، ولا تطلق أي أسماك من حوض السمك في المحيط أو أي برك مائية أخرى، نشاط يمكنه أن يدخل نوعاً جديداً غير أصلي مما قد يؤدي النظام البيئي الحالي.

٠٧. دعم المؤسسات التي تعمل للمحافظة على المحيط

تناضل العديد من المؤسسات والمنظمات للمحافظة على البيئة الطبيعية في المحيطات والحياة البحرية البرية. جد مؤسسة وطنية وخذ بعين الإعتبار دعمها مادياً أو التطوع بالعمل معها أو تأييدها. إذا كنت تقيم قرب الشاطئ، انضم إلى فرع أو مجموعة محلية وساهم بمشاريع قريبة من منزلك.

٠٨. شجع على التغيير في مجتمعك.

إجر بحثاً حول سياسة السلطات الرسمية قبل أن تقترح أو اتصل بممثلك المحليين لإعلامهم أنك تدعم مشاريع المحافظة على البيئة البحرية. فكر في مساندة المطاعم ودكاكين البقالة التي تعرض فقط الأطعمة البحرية الغير مهددة بالانقراض وتكلم عن قلقك إذا رأيت نوعاً مهدداً بالانقراض على لائحة الطعام أو عند براد بيع المأكولات البحرية.

٠٩. سافر عبر المحيط بمسؤولية

مارس ركوب الزورق والكيك والنشاطات الترفيهية الأخرى في المياه بمسؤولية. لا ترم أبداً أي شيء في المياه وكن متنبهاً للحياة البحرية في المياه حولك. إذا كنت عازماً على الذهاب في رحلة بحرية خلال عطلتك المقبلة، قم ببعض الأبحاث لتجد خيار أكثر صديق للبيئة.

٠١٠. ثقف نفسك حول المحيطات والحياة البحرية

إن مجمل الحياة على الأرض مرتبطة بالمحيط وبالذين يعيشون فيه. كلما زدت من التعلم عن القضايا التي يواجهها هذا النظام الحيوي، كلما ازدادت رغبتك للمساعدة على التأكد من سلامته - ثم تشارك هذه المعلومات لتثقف وتلهم الآخرين.

١. راقب آثار الكربون التي تتسبب بها وقلل من استهلاك الطاقة

قلل من تأثيرات التغير المناخي على المحيط بتزك سيارتك في المنزل عندما تستطيع وبالتنبه للطاقة التي تستهلكها في المنزل ومكان العمل. بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتبدأ اليوم: بدّل إلى المصباح الكهربائي الفلورسنت المدمج، إستعمل الدرج وارتدِ الكثير من الثياب لتبقى دافئاً أو استعمل مروحة لتتجنب وضع حرارة التيرموستات على درجة مبالغ فيها.

٢. خذ خيارات آمنة ودائمة عند تناول الأطعمة البحرية

إن الثروة السمكية العالمية تُستهلك بسبب الطلب وفقدان بيئتها الطبيعية وممارسات طرق الصيد الغير سليمة. عندما تتسوق أو تتناول العشاء في المطعم، ساعد في تقليل الطلب على النوع المستغل بإفراط بانتقاء طعام بحري صحي ومحافظ عليه بالوقت نفسه.

٣. استعمل عدداً أقل من المنتجات البلاستيكية

المنتجات البلاستيكية التي تنتهي كبقايا في المحيطات تساهم في خراب الموطن الطبيعي وتعرقل وتقتل عشرات ألوف الحيوانات البحرية سنوياً. للحد من تأثيرك، إحمل معك قنينة مياه للإستعمال المتكرر، خزن الطعام في عبوات يعاد استعمالها، إجلب كيساً من القماش خاص بك أو كيساً آخر للإستعمال المتكرر عندما تتسوق، وأعد تدوير الأشياء عندما يكون ذلك ممكناً.

٤. ساعد بالمحافظة على الشاطئ

إذا كنت تتمتع بممارسة الغطس أو الركمجة أو الإسترخاء على الشاطئ، نظف دائماً المكان الذي قد استعملته. استكشف وتمتع بالمحيط دون التدخل بالحياة البرية أو إزالة الصخور والمرجان. يمكنك حتى القيام بالمزيد بتشجيع الآخرين على احترام البيئة البحرية أو بالمساهمة بحملات محلية لتنظيف الشاطئ.

٥. لا تشتري المنتجات التي تستغل الحياة البحرية

تساهم بعض المنتجات في إيذاء القطع المرجانية القريبة من سطح الماء والأسماك البحرية. تجنب شراء منتجات مثل الحلى المرجانية وأدوات تزيين الشعر المصنوعة من ترس السلحفاة (تصنع من السلاحف البحرية) والمنتجات التي تصنع من أسماك القرش.

٦. كن صديقاً للمحيط عند امتلاكك حيواناً أليفاً

كيف أتذكر ناجي ... الله في حياتنا

نجد تفسيراً لكل شيء في حياتنا. فالأفعال تصنع حقيقتنا الشخصية. فلتحبوا، ولتعملوا ولتلعبوا. وتمسكوا بحقيقتكم الشخصية حتى ولو بدا أن الآخرين لا يرونها. فعندما نتحمل مسؤولية أعمالنا، لا يعد من الضروري أن نجد أعذاراً لما يحدث. ويمكننا أن نصقّي أفكارنا قبل أن نتكلم.

- بقلم ناجي شرفان

أن تعيش إيمانك من خلال مثال صامت أمر يغني حياتك وحياة الآخرين. نستخدم عقولنا لنفكر وأجسادنا لنعمل وقلوبنا لنحب. فحسن أن نكون منتجين في كل يوم. ولا يهم أي جانب من جوانب حياتنا يشمل ذلك. ليس مهماً ما يفعله أيّاً كان؛ بل المهم هي نتائجك أنت وحدك. فعندما نُجيز للأمور السلبية الصغيرة أن تتغلغل وتنمو بداخلنا، تتكاثر هذه الأمور إلى أن تثقل كاهلنا. فلا يمكننا أن نحمل الخير بيّد والشر بيّد أخرى. فثُحّم الحياة علينا أحياناً أن نقبل بما لا نريد أن نقبل به. ولا

عندما نتعرف إلى الله، نصبح إحدى وسائله. فلو استطعنا، أنا وأنت ، أن نبليغ الخلاص بمفردنا، لما وجد السيد المسيح داعٍ للموت من أجلنا. فَنَعَمْ الله تقوينا وتحمينا عندما نختار أن نحبه. والإيمان يتجلى بإدراكك أن الله حقيقة ولكنه غير مرئي. أحاول أن أفعل ما يحكي الله به قلبي وليس ما يقممه الناس إلى عقلي. وإيماني يخبرني أن يسوع صديقي الحقيقي الوحيد الذي أستطيع أن أعتد عليه دائماً.

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



www.facebook.com/
najicherfanfoundation

People Are Born To Shine!

هي نشرة الكترونية 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 تم انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أية معلومات غير دقيقة.

تود مؤسسة ناجي شرفان أن تنوه بعمل أفرادها المتفاني التطوعي وتخص بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، دما ربيز، الأب جوزيف عبد الساتر، الأب جوزيف سويد، رين قسيس، الأب إيليا شلهوب، أثينا وكريستينا جورجوتاس، فاليريا دي بروفينسيا، نبيل خوري، فيوليت نخلة، سوسن بشارة، رولان خوري، ليوبولدين تيوفانوبولس، رولي ليكمان، كرسيتينا مونفيلي، ماريا غوريتي روزا فريetas، السفير اليخاندرو والأستاذة ليديا دياز وجميع المتطوعين الميدانيين الذين يقومون بدعم المؤسسة عبر نشر كلمة السيد المسيح من خلال منشاتهم، كنائسهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ.

هذه النشرة متوفرة باللغة الإنكليزية، اليونانية، الإيطالية، الدنماركية، البرتغالية، الإسبانية، الألمانية، الفرنسية، الاندونيزية.

لاشتراككم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على هاتف: ٤ ٥٢٢٢٢١ (٠) ٩٦١ + ؛ info@najicherfanfoundation.org

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

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