

People Are Born To Shine!

لقد وُلدنا ليسطع نورنا

رسالة إخبارية متجددة في الإيمان المسيحي خلقت لإلهام ودعم جميع الناس، بغض النظر عن الجنسية والعرق والدين.



دروس الحياة

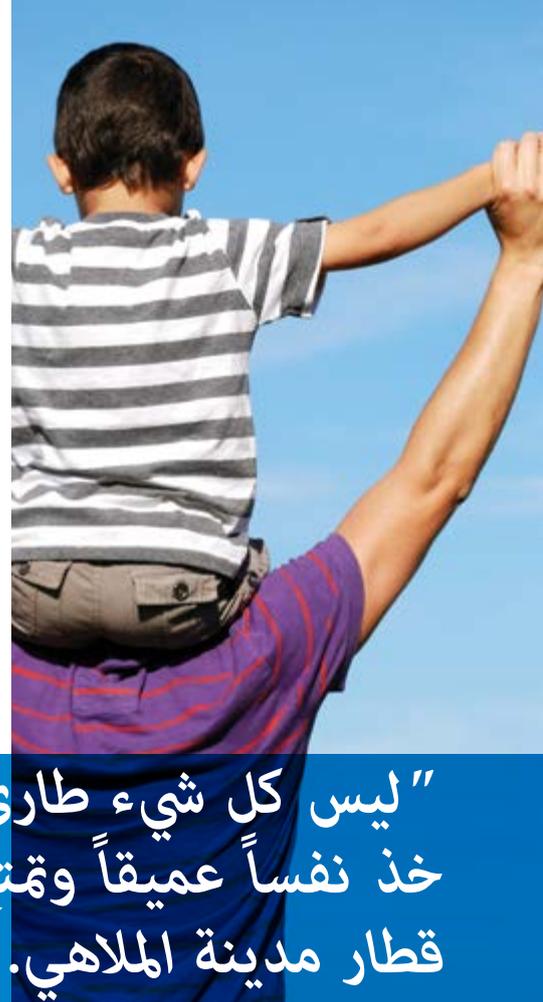
١٠ خطوات لتربية أكثر هدوءاً

كلما ازداد هدوءك، كلما ازداد هدوء أولادك

لا شك انك قد سمعت ذلك من جميع الأهل: "إن تربية الأولاد هي أصعب مهمة في العالم"، لكن دعنا نضيف إنها أيضاً الأكثر مكافأة. إن الحفاظ على هدوءنا في الأوقات الصعبة ليس جيد لخيرنا فحسب بل انه درس رائع لأولادنا. فغالباً ما يستنسخ الأولاد أفعال وتصرفات الوالدين حيال كل شيء.

لذا عندما تجد نفسك في مأزق، خذ نفساً عميقاً وتذكر إن ذلك "سيمر" ! اعط مثال هدوء

"ليس كل شيء طارئ. ويمكن لبعض الأمور أن تنتظر." لذا، فقط خذ نفساً عميقاً وتمعن بنزهة تربية الأولاد هذه الشبيهة بركوب قطار مدينة الملاهي.



وسيطرة. كلما ازداد هدوءك، كلما ازداد هدوء أولادك.

اعتن بنفسك

من الصعب الاعتناء بأولادك عندما لا تكون قد اعتنيت بنفسك أولاً. كي تكون أفضل والد يمكنك أن تكونه، يجب أن تتأكد أنك على أفضل ما يرام. لذا مارس الرياضة وتناول طعاماً صحياً واعزف الموسيقى وزاول تقنيات الاسترخاء. فأولادك يستحقون والداً سعيداً يتمتع بصحة جيدة.

توقف عن محاولة أن تكون كاملاً

لا وجود لوالد كامل، لذا توقف عن السعي لذلك. كن فقط أفضل والد يمكنك أن تكونه؛ اسمح لنفسك باقتراح الأخطاء وأظهر لأولادك أن السعي للقيام بأفضل ما يمكنك فعله هو الهدف الدائم.

اصح من النوم متأخراً في يوم من أيام عطلة الأسبوع

تربية الأطفال، التتمة صفحة ٦

في هذا العدد

أنواع صحية من الجوز والبذور يجب تناولها يومياً
إن الجوز والبذور صحية بشكل كبير وتشكل إضافة مهمة لاستهلاكنا الغذائي اليومي.

علامات تحذيرية لنقص المغنيسيوم
نقص المغنيسيوم هو مشكلة شائعة لدى العديد من الناس.

خطر كبير في سيارتك
كل مرة تشغل محرك سيارتك، فإنك تعرض حياتك للخطر؟

كيفية التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية
هل هناك أدوية منتهية الصلاحية أو غير مرغوب بها، كامنة في خزانة الأدوية الخاصة بك؟

أنواع صحية من الجوز والبذور يجب تناولها يومياً

بذور الشيا

يمكن لبذور الشيا أن تقلل من آلام المفاصل والمحافظة على جهاز هضمي صحي والمساعدة على فقدان الوزن وتخفيف الكآبة ومحاربة التهاب المفاصل والحماية من داء السكري وأمراض الكبد والقلب. لا يجب تناولها جافةً وغير مطهورة.

حبوب الصنوبر

إن حبوب الصنوبر (المعروفة أيضاً باللغة الإنكليزية ب cedar nuts أي لوز شجرة الأرز) هي حبوب شجرة الصنوبر الصالحة للأكل. تساعد هذه الحبوب على تحسين صحة القلب وتخفيض نسبة الكوليسترول السيئ وحماية الشرايين من التلف والتقليل من الشهية وتعزيز الطاقة وتحسين صحة العينين. كما إنها تساعد على تحسين مستوى الهيموغلوبين في الدم وتخفيف التعب والتوتر.

بذور اليقطين

إن بذور اليقطين، المعروفة أيضاً ب pepitas تساعد على تعزيز المناعة وتخفيض الكوليسترول السيئ والسيطرة على السكر في الدم و مكافحة التوتر والكآبة وتخفيف أوجاع داء المفاصل ودعم صحة البروستات وتحسين صحة القلب والتقليل من مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات.

حبوب السمسم

إن لحبوب السمسم تقدير كبير بسبب الزيت المستخرج منها الذي هو مقاوم بشكل استثنائي للتعفن. بإمكانها تخفيض ضغط الدم والكوليسترول والحماية من تلف الكبد ومنع بعض الأمراض مثل داء المفاصل ومرض الربو والشقيقة أي صداع نصف الرأس وتخلخل العظام لهشاشتها بسبب فقدان الكالسيوم وبعض أنواع السرطانات.

حبوب دوار الشمس

إن حبوب دوار الشمس هي مصدر ممتاز لفيتامين إي، مادة مضادة للأكسدة قابلة للذوبان في الدهون. إن الاستهلاك المنتظم لهذه البذور يمكنه المساعدة على تخفيف حدة مرض الربو وتخفيض ضغط الدم المرتفع ومنع الشقيقة أي صداع نصف الرأس وتقليل خطر الإصابة بنوبات قلبية.

الجوز

بتناول ٧ جوزات مقشرة يومياً بإمكانك التمتع بالعديد من الفوائد الصحية. يمكن للاستهلاك المنتظم للجوز أن يساعد على التقليل من مخاطر الإصابة بسرطاني البروستات والثدي وتخفيض ضغط الدم المرتفع وتحسين مستويات الكوليسترول والمساعدة على التحكم في الوزن وتعزيز صحة الدماغ والسيطرة على داء السكري. كما إنه جيد بذات المقدار لبشرتك وشعرك.

المصدر: dailyhealthgen.com

إن الجوز والبذور صحية بشكل كبير وتشكل إضافة مهمة لاستهلاكنا الغذائي اليومي. فكر بدمج كميات صغيرة ومتوسطة من أنواع الجوز والبذور التالية في نظامك الغذائي اليومي وتمتع بفوائدها الصحية.

اللوز

بخلاف ما يعتقد معظم الناس، فإن اللوز هو بذور شجرة اللوز وليس نوع من المكسرات. إن حفنة صغيرة من اللوز هو كل ما يجب عليك تناوله يومياً. انه يحتوي على الألياف والبروتين والكالسيوم والزنك والمغنيسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والنحاس والحديد وبعض أنواع فيتامين ب.

اللوز البرازيلي

إن اللوز البرازيلي هو أيضاً بذور، لكن الناس يسمونه لوز بسبب شكله. إن هذا اللوز يساعد على منع سرطان الثدي وأنواع أخرى من أمراض السرطان والتليف الكبدي وأمراض القلب والشيخوخة المبكرة. بإمكانه أيضاً أن يساعد على تحسين صحة القلب والأوعية الدموية ومعالجة داء السكري من النوع الثاني والتقليل من عوارض التهاب المفاصل وحماية البشرة من أضرار الشمس وتخفيض مستوى الكوليسترول السيئ ومحاربة فقر الدم.

الكاشيو

في الحقيقة، فإن الكاشيو ليس جوزاً. إنه ثمار شجرة الكاشيو. بإمكان المغذيات المتعددة المتواجدة في الكاشيو أن تؤمن الطاقة وتحسن صحة القلب والأوعية الدموية وتخفيض مستوى الكوليسترول وتساعد على إنتاج الهيموغلوبين ومعالجة داء السكري من النوع الثاني والتقليل من أعراض العادة الشهرية والمساعدة على المحافظة على صحة العينين والشعر والبشرة.



علامات تحذيرية مبكرة بأن مستويات المغنيسيوم في جسمك منخفضة بشكل خطير.



إن نقص المغنيسيوم هو مشكلة شائعة لدى العديد من الناس. يحتوي الجسم عادة على ٢-١ أونصة من المغنيسيوم في العظام والأسنان والقلب والدماغ وحتى في الدم. فكل خلية في الجسم تتطلب هذا المعدن لتعمل بشكل جيد- فالمغنيسيوم مسؤول عن أكثر من ٣٠٠ عملية أيض! (عملية تحويل الطعام لتأمين الطاقة وإنتاج الخلايا والأنسجة والمحافظة عليها). فإنه معدن ضروري للصحة، لكن بحسب قسم الزراعة في الولايات المتحدة (USDA)، فنصف عدد السكان تقريباً يعاني من نقص في المغنيسيوم.

إن مقدار المغنيسيوم اليومي الموصى بتناوله هو ٥٠٠-١٠٠٠ ملغ. إن عوارض نقص المغنيسيوم الشائعة هي تشنجات في عضلات الوجه وكتل دم متخثرة وتشنجات في الساقين والشقيقة أي ألم نصف الرأس والقلق والتوتر والكآبة وأمراض القلب ومستويات سكر في الدم غير مستقرة وتعب مزمن وتخلخل العظام والأرق. إن تناول جرعات المغنيسيوم الصحيحة يمكن أن تساعدك في حالات داء الزهايمر وتقتصر بعض الدراسات بأن مستويات المغنيسيوم المنخفضة في الدماغ لها علاقة بمرض الباركنسون وعوارضه.

كما إن النقص في المغنيسيوم له صلة بأمراض مزمنة مثل داء السكري من نوع ٢ والملتزمة الأيضية وأمراض أخرى. عندما تعاني من نقص في المغنيسيوم، ينتج الجسم كميات إضافية من مادة الأنسولين لذا يذهب السكر الزائد إلى داخل الخلايا مسبباً التهاباً.

أضف المغنيسيوم إلى نظامك الغذائي في أسرع وقت ممكن. يمكن إيجاده في الخضار الخضراء مثل السبانخ أو اللفت وأيضاً في الأسماك والأفوكادو والشوكولاتا الداكنة والحبوب الكاملة والبقول والمكسرات والبذور المختلفة. يمكنك أيضاً أن تأخذ مكملات المغنيسيوم الغذائية، لكن إذا كنت تتناولها، تأكد أنها ذات نوعية جيدة. إن المغنيسيوم الجيد النوعية يجب أن يحتوي على المواد الأربعة المتممة غليسينات ومالات وتورين وأوروتات، لأن الجسم يمتصها بسهولة وهي تدعم وظائف الأعضاء أكثر من أي نوع آخر.

يا يسوع ومريم ويوسف،
بكم تتأمل في عظمة الحب
الحقيقي، إليك نلتجىء
بثقة.

يا عائلة الناصرة المقدسة،
امنحي أن تكون عائلاتنا أيضاً
بيوت قربان وصلاة، مدارس
حقيقية للكتاب المقدس
وكنائس منزلية صغيرة.

يا عائلة الناصرة المقدسة،
نأمل أن لا تختبر العائلات
العنف والاضطهاد
والانقسام مجدداً: نأمل أن
يجد كل الذين قد تعرضوا
للأذى أو شُهر بهم، تعزية
وشفاء بانتظارهم.

_البابا فرنسيس

لمن دواعي سرور مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية (NCF) أن تأتيكم بقصص ملهمة من حول العالم في كل إصدار من "People Are Born To Shine". فإننا نبحث باستمرار في العديد من المصادر على شبكة الإنترنت لنزودكم بقصص الأمل والتشجيع والصحة الأكثر تأثيراً وإننا نود أن نشركم جميعاً لدعمكم المستمر لنا. نحن ملتزمون بأن نأتيكم بالمزيد والمزيد من القصص الملهمة المليئة بالحب والعطاء والمشاركة في ٢٠١٦.

مقصود به أن يكون مفهوماً

إني أستمتع بزيارة المتاحف مثل المعرض الوطني في لندن وغاليري تريتياكوف الوطني في موسكو. في حين أن معظم الفن فائن، فالبعض منه يحيرني. إني أنظر إلى ما يبدو كتناثر عشوائي للألوان على قماش الكانفا وأدرك أنه ليس لدي أدنى فكرة عما أرى - بالرغم من أن الفنان هو بارع في حرفته.

أحياناً يمكن أن يتناهب نفس الشعور حيال الكتاب المقدس. فنتساءل، هل بالإمكان حتى أن نفهمه؟ أين أبدأ؟ لعل كلمات الرسول بولس قد تساعدنا: "إن كل ما كتب في الماضي كتب حتى نتعلم منه، فيكون لنا رجاء من الصبر والتشجيع اللذين نجدهما في الكتب" (رومية ١٥:٤).

لقد أعطانا الله الكتاب المقدس لتعليمنا وتشجيعنا. لقد أعطانا أيضاً الروح القدس ليساعدنا على معرفة أفكاره. قال السيد المسيح أنه سيرسل الروح كي "يرشدنا إلى الحق كله" (يوحنا ١٦:١٣). يؤكد الرسول بولس ذلك في ١ كورنثوس ٢:١٢ بقوله، "أما نحن فقد لننا لا روح العالم، بل الروح الذي هو من الله، لنعرف الأمور التي وهبت لنا من قبل الله."

فبمساعدة الروح القدس، يمكننا أن نقارب الكتاب المقدس بثقة، عارفون أن الله يريدنا من خلال صفحاته أن نعرفه وطرقه.

أيها الآب، إننا نشكرك لإعطائنا ابنك ليدخلنا في علاقة معك. إننا نشكرك لإعطائنا الكتاب المقدس كي نتمكن من معرفتك بشكل أفضل. وشكراً لإعطائنا الروح القدس ليقودنا إلى حقيقة ما يجب أن نعرفه عنك وعن حيك العظيم.

المصدر: odb.org

إن إحدى أعظم حقائق الكتاب المقدس هي أنه سرمدى. فإن مجمل قصص وتعليمات الماضي قد كتبت لاستفادتنا. بينما ينطبق هذا على كل العهد القديم، هنا في رومية ينطبق ذلك بشكل خاص على مثل حياة السيد المسيح. إن الآية الرابعة من نص اليوم تقول لنا ان ما قد كتب عن يسوع المسيح قد كتب لتعليمنا.

J.R.Hudberg _



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



www.facebook.com/
najicherfanfoundation

هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أُنشئت 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 يُستشهد بها!

مهما كان المدخل الذي أعبر من خلاله فإني على يقين بأن الله سيكون دائماً بانتظاري في الجانب الآخر.

- روث ماك فرسون

خطأ كبير تقترفه في سيارتك قد يتسبب بقتلك

بينما تجلس في سيارتك والنوافذ مغلقة، فإنك تتنشق كل هذا البنزين، دون أن تعلم أن هذه السموم تؤثر على كليتيك وكبدك وأنسجة العظام. ففي كتيب الإرشادات الخاص بالآلية، يوصى بأن تفتح نوافذ السيارة قبل تشغيل المكيف. تفسير طبي: إن فحوصات التأثيرات اللاحقة تبين أنه قبل البدء بتبريد الهواء، فإن نظام التهوية والتبريد يطلق مجمل التهوية الدافئة، ومعها - البنزين، سم يتسبب بأمراض مختلفة. لذا، عندما تجلس في سيارتك ومكيف الهواء يعمل، إذا لم تلحظ أي رائحة، افتح النوافذ لبضع دقائق وثم تمتع بهواء المكيف البارد!

المصدر: justnaturallife.com

هل تعلم أنه في كل مرة تجلس في سيارتك وتشغل المحرك، فإنك تعرض حياتك وحياة الذين معك للخطر؟ إنك تركن سيارتك أغلب الأوقات في الخارج وشبابيكها مغلقة. لذا، إذا تركتها في ظل لطيف، يمكنها أن تجمع ٤٠٠-٨٠٠ ملغ من البنزين، بينما إذا ركنت السيارة في الشمس (وفي حرارة تزيد عن ١٦ درجة سلسيوس)، فإن مستوى البنزين قد يصل إلى ٢٠٠٠-٤٠٠٠ ملغ، الذي يفوق ٤٠ مقداراً المستوى المسموح به.



تربية الأطفال، تنمة الصفحة ١

ابق على تواصل مع أصدقاءك

انك تمضي وقتاً كثيراً بتنظيم مواعيد لعب لأولادك. فأنت أيضاً تستحق أن تتسلى وتسترخي.

كن من أنت

بالطبع أنت والد، لكنك ما تزال أنت، كن سعيداً مع نفسك، ابق صادقاً مع مشاعرك ولاحق أحلامك وطموحاتك. إسمح لأولادك أن يروا من أنت كشخص وليس فقط كوالد!

تحرّر من التوتر

"ليس كل شيء طارئ. ويمكن لبعض الأمور أن تنتظر." لذا، فقط خذ نفساً عميقاً وتمتع بنزهة تربية الأولاد هذه الشبيهة بركوب قطار مدينة الملاهي.

لا تصرخ. تكلم فقط

يسهل على الناس أكثر، بما فيهم أولادك، الإستماع إلى صوت صارم لكن هادئ منه إلى صوت صارخ. لا تجعل غضبك محور اهتمامك، بل ركّز على كلماتك.

المصدر: beliefnet.com

قد يشكل ذلك رفاهية لمعظم الأهل لكنه ضرورة! إن ذلك يعني أنه في يوم من أيام عطلة الأسبوع لا يجب أن تكونا أول والدين يستيقظان من النوم. أن تحظيا بوقت إضافي منفرد في السرير سيساعدكما لتبدءا نهاركما بشكل أفضل وسيؤثر ذلك في الواقع على مزاجكما خلال الأسبوع برمته!

أعط نفسك ١٠ دقائق استراحة

عندما تصل إلى المنزل من العمل، ادخل إلى غرفتك بمفردك لعشر دقائق قبل أن تعتمر "قبعة الوالد". غير ملابسك أو خذ نفساً عميقاً أو استحم. إن هذه الاستراحة القصيرة ستمنحك تجدداً طوال أمسياتك المليئة بالانشغالات. بالرغم من أن أولادك قد لا يعجبهم هذا، لكن ذلك مهم لك وسوف يتعلمون التأقلم معه!

اتبع برنامجاً معيناً

أن يكون لديك وقت معين للاستيقاظ من النوم وللذهاب إلى المدرسة وللعودة من العمل ولتناول العشاء ولنوم الأولاد يجعل اليوم يمضي براحة أكبر بكثير. فالبراعة في إدارة الوقت تساهم في هدوء منزلي أكبر.

احظيا بليال للمواعدة

أبقيا علاقتكما مفعمة بالنشاط بليلة مواعدة أسبوعية أو شهرية. إن مشاهدة فيلم سينمائي بسيط وتناول العشاء مع حديث خاص بالراشدين هو متعة عظيمة. سيكبر أولادكما قي يوم من الأيام لذا احضنا علاقتكما.

المغنيزيوم، تنمة الصفحة ٣

فيما يلي فوائدها الصحية:

ماغنيسيوم غليسينات لذهنك

- انه يسيطر على القلق والتوتر والأرق والتركيز والهستيريا؛
- إنه يقلل من مفاعيل تلين الإمعاء ولا يتسبب بالإسهال؛
- يشفي النواقص المزمنة في الجسم؛
- يخفف الخدر والبكاء والكآبة؛
- يحسن الصفاء الذهني ويحرر العقل من التوتر.

ماغنيسيوم أورتات

- يحسن الأداء أثناء ممارسة الرياضة؛
- يحفز تكوين الدي إن إي (DNA) ويصلح القلب.

ماغنيسيوم مالات للعضلات

- إنه يعالج داء فيروميالغيا؛
- يخفف تعب المفاصل؛
- يعالج عوارض العادة الشهرية وآلام الرأس؛
- يحسن الهضم؛
- يعزز مستوى الطاقة.
- ماغنيسيوم تورين للقلب
- يساعد على أداء صحيح للقلب؛
- يمنع الشقيقة أي أم نصف الرأس؛
- يخفف خفقان القلب وينظم دقاته.

يجب إن يحتوي مكمل المغنيسيوم الغذائي الذي تتناوله أيضاً على فيتامين ب ٦ الذي يحدد مقدار المغنيسيوم الذي ستمتصه الخلايا.

المصدر: livehealthy-team.com



خطوات سهلة للتخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية

ارم الأدوية الخطرة جداً في المرحاض واشطف المياه

ليس باستطاعتك الذهاب إلى الصيدلية أو مكان آخر للتخلص من الأدوية الأكثر خطورة كالأدوية المخدرة لتسكين الآلام مثل الكوداين والمورفين وأنواع أخرى...؟ توصي الإف دي أي (FDA) برميها في المرحاض والضغط على زر شطف المياه للتخلص منها.

المصدر: consumerreports.org

تفل القهوة أو براز القطط أو نشارة الخشب. من ثم ضع المزيج في كيس بلاستيكي من الممكن إغلاقه بإحكام أو وعاء آخر غير قابل للتسرب، وضعه في القمامة. قبل التخلص من قنينة الوصفة الطبية، اشطب المعلومات الشخصية الموجودة على الملصق - أو انزع الملصق.

أعد الأدوية إلى الصيدلية

في الكثير من الحالات يمكن للصيدليات والمستشفيات والعيادات الطبية ومراكز العناية الطويلة الأمد أن تسترجع هذه الأدوية في أي وقت من السنة.

يمكن رمي بعض الأدوية القديمة في القمامة، لكن البعض الآخر يحتاج إلى تدابير خاصة.

تختبئ على الأقل بضع أدوية منتهية الصلاحية أو غير مرغوب بها في خزانة الأدوية. هناك طرق للتخلص من الأدوية القديمة، خذ بعين الاعتبار ما يلي:

خذ بعض الاحتياطات

إن بقايا الأدوية قد تضعك وآخرين تحت خطر سوء الاستعمال وتناول جرعة زائدة عن طريق الخطأ. أفرغ الدواء من عبته الأصلية وامزجه مع مادة تجعل إمكانية التعرف عليه أقل مثل



المصدر: ways2gogreenblog.com

كيف أتذكر ناجي...

مقتطف من كتاب ناجي: الصبر الحقيقي



Told by Najj Cherfan
to Karen Solomon

زوروا موقع

www.najicherfanfoundation.org

للتحميل مجاناً، كتاب "الصبر الحقيقي" بلغات مختلفة.

وكتب خلال هذه الرحلة في مذكراته قائلاً: "في شهر آب/أغسطس من العام ١٩٩٩، حققت تقدماً صحياً بنسبة ٨٥%. فلننسى ذلك ولنمضي قدماً حتى النهاية. عندما تفعل شيئاً، إفعله بالطريقة الصحيحة. إفعله وحسب، إفعله وحسب. قلت لذاتي: "لأمنح نفسي سنة إضافية ولنرى ما سيحدث. بدأت أقدر الحياة. وأقيمت الأشياء. وأقلعت عن أخذ الأشخاص على محمل المضمون. إستيقظت ذات صباح وأدركت أن الله وضعني على هذه الأرض ونجاني مراراً لأكون جزءاً من هذا العالم لسبب ما. ففي الماضي، لطالما قلت إن حياتي شارفت على الانتهاء أو أنها انتهت فعلاً. أما الآن، فما أنا ذا أقول: "حياتي بدأت للتو." أمن ناجي بهذه الكلمات وأصبح إنساناً جديداً. إستفاق يوماً ليدرك أن المال ليس بأهمية الصحة وقيمة الحياة. وتعارض هذا الإكتشاف مع أفكار ذلك المراهق التي كانت معتقداته تدور حول فكرة "تمنى واحصل على ما تريد". ومنحته هذه الفلسفة الجديدة استقراراً ذهنياً وقدرة على تقدير الناس والأشياء من حوله. وطور مهاراته التنظيمية. كما جعل لنفسه جدول أعمال سجل فيه برنامج اليوم.

وعندما كان يتعافى، اعتبر نفسه أعجوبة في الخلق. وبعد خضوعه لعلاج مكثف في اليونان وألمانيا وكندا، بدأ يحقق الأهداف التي رسمها لنفسه منذ زمن طويل. وإذ أدرك ما أنجزه من خلال العلاج والمجهود الشخصي الذي بذله، أخذ هذا المراهق الشجاع يتقدم ويتعاش مع إعاقته قائلاً لنفسه: "فلتعتبر نفسك طبيعياً ولتنسى ما حدث فهو ليس إلا مجرد حادث مدته ثانيتين. ولا تحتاج إلى علاج مكثف أو مساعدة كبيرة بعد الآن. فأفضل علاج هو الذهاب إلى الكلية وممارسة حياة عادية كأى إنسان آخر. انس الماضي. فأنت كسائر رفاقك لديك الفرصة السانحة للتقدم. تستطيع أن تمشي وتفكر وفوق كل شيء أنت مدرك وواع. صدقاً. أنا لا أعترض. فكان من الممكن أن يكون حالي أسوأ مما هو عليه. والحياة علاجي أنا."

– ناجي ج. شرفان

People Are Born To Shine!

هي نشرة إلكترونية 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 تتحمل المسؤولية عن أي معلومات غير دقيقة.

تود مؤسسة ناجي شرفان أن تنوه بعمل أفرادها المتطوعي وتخص بالذكر 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، رولان خوري، وجميع المتطوعين الميدانيين الذين يقومون بدعم المؤسسة عبر نشر كلمة السيد المسيح من خلال منشاتهم، كنائسهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ.

هذه النشرة متوفرة باللغة العربية، الإنكليزية، اليونانية، الدنماركية، الفرنسية، البرتغالية والإسبانية. إن إدارة مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية والموظفين ممتنون جداً لجهود رؤساء التحرير المتطوعين لترجمة وتحرير هذه النشرة إلى لغات، بالأخص ايزابيل بوغوسيان للغة اليونانية، ليوبولدين تيوفانوبولس للغة الألمانية، ماريا غوريت للغة البرتغالية، ريتا أبو جودة وميريام صليبي للغة الفرنسية، الأستاذة ليديا والسفير اليخاندرو دياز للغة الإسبانية، رولي ليكمان للغة الدنماركية، سوسن بشارة للغة العربية.

لاشترائاتكم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على info@najicherfanfoundation.org

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

التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ ريتا أبو جودة. المساهمون: سنا شرفان وكيلى نيمتز.

© ٢٠١٦ مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.