

People Are Born To Shine!

لقد وُلدنا ليسطع نورنا!

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

مقطع مطبوع بإذن

أعمال المحبة

هل يمكن لأعمال المحبة الصغيرة أن تغير العالم؟

اقرأ هذه القصص وقرر بنفسك

مثل التموجات التي تدور نحو الخارج في بركة، يمكن لأفعال المحبة الفردية مجتمعة، أن يكون لها تأثيرات إيجابية في تغيير العالم. فيما يلي، أشخاص يصفون أكثر أعمال الرحمة التي أثرت فيهم بعمق، اختبروها أو شهدوها- أو فعلوها لشخص آخر. نأمل أن يلهمونا جميعًا للقيام بالكثير منها.

هذا يظهر كم يمكن لفعل الشيء الصحيح أن يؤثر على الناس حتى لو لم نر نتائج حسن نيتنا.

في هذا العدد

صحة الفم عند الأطفال

يمكن للحافور غير المعالج أن يتسبب بالألم والالتهابات التي قد تؤدي إلى مشاكل.

الأعشاب والتوابل

عزز جهازك المناعي بالأعشاب والتوابل.

نباتات تنظف الهواء الداخلي

يمكن أن تؤدي التهوئة الضعيفة في الداخل إلى تلوث الهواء بالسموم.

مخاطر القيادة في الربيع

في حين أن الموسم يجلب الكثير من النعم، فإنه يمكن أن ينتج الكوارث.

مساعدة شخص بلا مأوى

فعل المحبة الوحيد الذي يلمس قلبي دائماً (سواء فعلت ذلك أو أراه) هو عندما يساعد شخص ما المشردين. أنا لا أتحدث عن إعطاء المال لهم وحسب، أنا أتحدث عن اصطحابهم إلى ملجأ، وإعطائهم الطعام باستمرار بدلاً من المال... بل التحدث إلى هؤلاء المشردين.

ما لا يفهمه معظم الناس عن المشردين هو أن لديهم عزة نفس. الكثير منهم لا يريدون المساعدة. ولكن كل منهم يريد أن يستمع إليه. إنهم يريدون أن يشعروا بأنهم أناس، وأحياناً مجرد التحدث إلى شخص بلا مأوى يؤدي إلى إحداث فرق كبير. لقد كنت شاهداً على شخص يتكلم مع رجل بلا مأوى لمدة عام... مجرد كلام صغير... ولكن هذا كان كافياً لإلهام المشرد ليستمر ويجمع نفسه.

- أندريا داوونز

أن تكون حارس أخاك

أعمق عمل من المحبة شهدته على الإطلاق هو العمل الذي تلقينته. قضيت سنوات عديدة وأنا أعاني من عواقب أفعالي. كنت مدمن مخدرات ناشط، لص، كاذب، وأحمق. خلال هذا الوقت تسببت بالأذى للكثير من الناس الذين أحبوني. أنا متأكد من أن عائلتي كانت الأكثر تضرراً. بسبب اختياري وأفعالي، ذهبت إلى السجن وكدت أصبح أسيراً. أعطاني نظام المحكمة فرصة أخيرة. سُمح لي بالخروج إلى الشوارع من دون أي مكان أذهب إليه، لذلك قصدت أخي. قال له الجميع ألا يثق بي. أنني سأفعل فقط ما قمت به دائماً. قال أخي، "إنه أخي وأنا أحبه... إذا لم أساعده، فمن سيفعل؟" منذ ذلك اليوم تغيرت حياتي. لقد تركت المخدرات منذ ثلاث سنوات، أصبح لدي عمل ممتاز مع أناس جيدين، وعلاقات أفضل مع الناس مما كان لدي على الإطلاق. هذا العمل اللطيف من أخي غير حياتي.

- جايسون ك. ويلز

طمأنة طفل

في إحدى الأمسيات قبل ١٢ عامًا، أثناء اللعب لعبة "مورتال كومبات" مع صديق، لاحظت وضعا مزيفاً في البيسبول... رأيت مضيفاً ضُرب في رأسه والصبي الصغير مستاء بشكل واضح. لقد ضرب الصبي رأس المضيف عن طريق الخطأ. عندما شعر الصبي بالذنب لأنه تسبب له بالألم، أخذ في البكاء، تقدم المضيف واحتضن الصبي كما لو كان يقول "انظر، أنا بخير، لا تنزعج". فجأة، أن أربح ثلاثة أرباع المرحلة ضد أختي في "مورتال كومبات" لم يعد مهماً جداً.

لقد أصيب المضيف، وكان لديه كل الأسباب ليغضب، وكان بإمكانه أن يوبخ الطفل لكونه أخرقاً للغاية. لكنه لم يفعل. بدلاً من ذلك، وضع آلامه جانباً لتهدئة الطفل دون إظهار أي استياء. من الصعب وصف مدى هذه اللحظة التي أذهلتني. يبدو الممر مختلفاً وجليدي مخدراً بطريقة غير اعتيادية. لا أستطيع إيقاف دموعي حين أتذكر تلك اللحظات. كنت في الثالثة عشر من عمري في ذلك الوقت. هذا دليل على مدى تأثير العمل الصحيح والمناسب على الأشخاص حتى ولو لم نلمس نتيجة حسن نيتنا.

- بول جاريسون

إعطاء ما عندك

أعمق عطف تلقينته في حياتي حدث عندما كنت طفلاً ويذكرني كشخص بالغ كيف يجب أن أعيش. عاشت فتاة جارة لي، صديقة، في ظروف سيئة للغاية بسبب أب ثمل وأم كانت دائماً حاملاً بطفل آخر من العديد من الأطفال الذين أنجبتهم. ذات يوم، عرضت عليّ شريحة من الخبز مع شحم الخنزير وهذه سلعة ثمينة جداً ونادراً ما تشاهد في منزلها... السكر. كان هذا كل ما لديها، لكنها قدمتها لي بابتسامة. لم أتذوق أي شيء أفضل منذ ذلك الحين.

- داكاري رازيل



"يمكن لأعمال المحبة الصغيرة أن تغير العالم."

تعزية غريب

كنت في السابعة عشرة من العمر، عندما تعرضت لخالتني لحادث خلال ركوبها الخيل ودخلت في غيبوبة. أسرعت أمي على متن طائرة لتكون مع أختها وعائلتها. بينما كانت والدتي في طريقها علمت أن أختها ماتت. كانت والدتي في حالة ذهول شديد من الحزن، والمرأة المجاورة لها على متن الطائرة، التي لم تكن تعرفها، أمسكت بيدها طوال الطريق. لم تعرف والدتي اسمها أبداً، لكنها غالباً ما كانت تروي تلك القصة، كيف أن هذا اللطف دعمها عندما كانت تمر بأكثر اللحظات إيلاًماً في حياتها.

- شانون مكهون

المصدر: beliefnet.com

صلاة في زمن فيروس الكورونا

زاوية الصلاة

"أيها الرب القدير، ما زلنا نأمل أن نستيقظ. ما زلنا نأمل في أن نفتح عيناً نائمة ونفكر، "يا له من حلم رهيب. كيف حدث هذا؟"

~ ماكس لوكاد

صحة الفم عند الأطفال

الخبر السار هو أنه بالإمكان
تجنب التسوس



ما يمكن للوالدين ومقدمي الرعاية القيام به

عند الرضع عند الأولاد

- مسح اللثة مرتين يوميًا بقطعة قماش ناعمة ونظيفة بعد الرضاعة الأولى وقبل النوم مباشرة لمسح البكتيريا والسكريات التي يمكن أن تسبب تسوس الأسنان.
- عند ظهور الأسنان، ابدأ مرتين في اليوم بفرشاة أسنان ناعمة وصغيرة ومياه عادية.
- قم بزيارة طبيب الأسنان في أول عيد ميلاد لطفلك لاكتشاف علامات المشاكل مبكرًا. • تحدث إلى طبيب أسنانك أو طبيبك حول وضع طلاء الفلورايد على أسنان طفلك بمجرد ظهور السن الأول.
- اغسل أسنانهم مرتين في اليوم بمعجون الأسنان بالفلورايد. • شرب ماء الصنبور الذي يحتوي على الفلورايد.
- اطلب من طبيب أسنان طفلك تطبيق مواد عازلة للأسنان ضد التسوس عند الاقتضاء. • إذا كان طفلك أصغر من 6 سنوات، فراقبه وهو يقوم بتنظيف أسنانه.
- تأكد من أنهم يستخدمون كمية معجون الأسنان بحجم حبة الباسلاء وبصقها دائمًا وعدم ابتلاعها. • ساعد طفلك على تنظيف أسنانه حتى يمتلك مهارات تنظيف جيدة.

التجاويف (المعروفة أيضًا باسم التسوس أو تسوس الأسنان) هي واحدة من أكثر الأمراض المزمنة شيوعًا في مرحلة الطفولة. يمكن أن تسبب التجاويف غير المعالجة الألم والالتهابات التي قد تؤدي إلى مشاكل في الأكل والتحدث واللعب والتعلم. الأطفال الذين يعانون من صحة فم سيئة غالبًا ما يتغيّبون عن المدرسة ويتلقون درجات أقل من الأطفال الذين لا يعانون ذلك.

• حوالي 1 من كل 5 (20%) من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 11 سنة لديهم سن واحد على الأقل غير معالج.

• 10 من كل 7 (13%) من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و 19 سنة لديهم سن واحدة متحللة على الأقل.

• الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 19 سنة من الأسر ذات الدخل المنخفض هم أكثر عرضة للتجاويف (25%)، مقارنة بالأطفال من الأسر ذات الدخل المرتفع (11%).

الخبر السار هو أنه من الممكن تجنب التجاويف. يمكن أن يمنع طلاء الفلورايد حوالي ثلث (33%) تجاويف الأسنان الأولية (عند الرضيع). الأطفال الذين يعيشون في المجتمعات التي تحتوي على مياه الصنبور الفلورية لديهم تجاويف أقل من الأطفال الذين لا تكون مياههم فلورية. وبالمثل، فإن الأطفال الذين يستعملون معجون الأسنان بالفلورايد يوميًا سيكون لديهم تجاويف أقل.

إن وضع عازل على الأسنان بإمكانه منع التسوس لسنوات عديدة. إن استخدام العازل على أسطح الأضراس يمنع حدوث التسوس بنسبة 80%.

المصدر: cdc.gov

الأعشاب والتوابل هي أغذية طبيعية تعزز المناعة



جهازك المناعي عبارة عن شبكة معقدة من الخلايا والأعضاء والأجسام المضادة التي تحميك من العدوى. عندما يضعف هذا النظام الدقيق بسبب نقص التغذية المناسبة أو التعرض للسموم والفيروسات والبكتيريا، تصبح عرضة لمجموعة من الأمراض والمضاعفات الصحية.

لحسن الحظ، إحدى الطرق التي يمكنك من خلالها تعزيز الدفاعات الطبيعية لجسمك هي من خلال تناول الأطعمة النظيفة والمغذية. عزز جهازك المناعي من خلال استكمال نظامك الغذائي بهذه الأعشاب والتوابل.

الزنجبيل

مثل الجينسنغ، يستخدم الزنجبيل أيضًا لتخفيف نزلات البرد وأعراض الأنفلونزا. كمضاد للأكسدة، يمكن أن يقلل من التورم والتحكم في مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري من النوع ٢ وقد ثبت أيضًا أنه يقلل من كمية الكوليسترول "الضار" في مجرى الدم.

الكرم

الكرم معروف بخصائصه المضادة للأكسدة والمضادة للالتهابات. يساعد الكركمين على مكافحة الالتهابات البكتيرية والفيروسية.

الجنكة بيلوبا

تشتهر الجنكة بخصائصها المضادة للأكسدة، وتستخدم الأوراق والبذور لتقليل الالتهاب في حالات مثل التهاب المفاصل والسكتة الدماغية وأمراض القلب.

الجانوديرما

جانوديرما، المعروف أيضًا باسم فطر ريشي، يستخدم لعلاج الالتهابات وخفض مستويات الكوليسترول. يُنسب إلى طول العمر أيضًا، لأنه يساعد خلايا الدم البيضاء على تدمير مسببات الأمراض المسببة للأمراض بشكل أكثر فعالية.

استراغالوس

يحتوي استراغالوس على مركبات نشطة مضادة للفيروسات يعتقد أنها تساعد على تقوية جهاز المناعة وتقليل الالتهاب ومنع نزلات البرد والتهاب الشعب الهوائية. استراغالوس نفسه هو "محول" وهو مستخلص نباتي يقوي قدرة الجسم على تحمل الآثار الضارة للضغط الجسدي والعقلي والعاطفي.

مخلب القط

نظرًا لخصائصه المضادة للالتهابات، يستخدم مخلب القط على نطاق واسع كمكمل عشبي لتخفيف أعراض التهاب المفاصل والتهاب المفاصل الروماتويدي.

ذيلعب جهاز المناعة القوي دورًا مهمًا في الحفاظ على صحة جسمك وخلوه من الأمراض. قم بتضمين الأطعمة المغذية والأعشاب والتوابل في نظامك الغذائي اليوم.

القفذية

تستخدم القفذية بشكل رئيسي للحد من أعراض البرد والإنفلونزا، مثل التهاب الحلق والسعال والحمى، بسبب خصائصه المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة. كما يستخدم لعلاج التهاب اللوزتين وأمراض اللثة والهربس التناسلي والروماتيزم وعدوى المسالك البولية.

الجنسنغ

الجنسينوسيدس والجنينتين هما مركبان موجودان حصريًا في الجنسنغ ثبت أنهما يمتلكان خصائص مضادة للالتهابات ومضادة للسرطان. بالإضافة إلى ذلك، قد يساعدان على تحسين وظائف الدماغ وتنظيم المزاج.

الثوم

يُعرف الثوم بخصائصه القوية المضادة للميكروبات التي تساعد على محاربة العدوى وتقليل أعراض البرد والإنفلونزا. يحتوي على مركبات نشطة ثبت أنها تخفف ضغط الدم وتخفف مستويات الكوليسترول، وتقلل من خطر متلازمة التمثيل الغذائي وأمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم.

الفلفل

يعتبر الفلفل مصدرًا غنيًا بالليكوپين الكيميائي المضاد للسرطان وله خصائص مضادة للأكسدة تساعد على تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. علاوة على ذلك، يحتوي على بيتاكاروتين، الذي يمتلك خصائص مضادة للالتهابات ويمكن أن يكون مفيدًا في الحفاظ على الرئتين نظيفتين وصحيتين.

نباتات تنظف الهواء الداخلي

بشرك. خلال الشتاء، احتفظ بها رطبة قليلاً لأنها لا تتحمل الإفراط في الري.

نبته العنكبوت: إذا كنت تبحث عن نبات منزلي يقوم بتنظيف وتنقية الهواء ويسهل العناية به وتنميته، فإن نبتة العنكبوت هي النبتة المناسبة لك. هذه النبتة هي واحدة من أسهل النباتات المنزلية التي تنمو، مما يجعلها خياراً رائعاً للمبتدئين وأولئك الذين يفتقرون إلى الإبهام الأخضر. فقط ضعها في ضوء الشمس غير المباشر. ستنتج هذه النبتة أزهاراً تنمو في النهاية إلى نباتات أو عنكبوت صغير. سوف يقوم بترشيح الملوثات مثل الفورمالديهايد والزيلين خارج الهواء. أهمية الحفاظ على نظافة الهواء الداخلي تقول وكالة حماية البيئة الأمريكية أن تلوث الهواء الداخلي هو واحد من أكبر خمسة تهديدات صحية اليوم. ربما يكون تلوث الهواء الداخلي أحد أكثر التهديدات التي يتم تجاهلها لصحة الإنسان. قد لا تُرى الملوثات في الهواء، مثل غبار الحبر وعوادم السيارات ومسببات عث الغبار بوضوح بالعين المجردة لأنها صغيرة جداً، ولكنها تؤثر بشكل كبير على الصحة بشكل سلبي. لأنها صغيرة جداً، فإنها تمر عبر الدفاعات الطبيعية للجسم. يمكن أن تصل هذه السموم إلى مجرى الدم ثم كل جزء من الجسم من خلال الأنف والرئتين. أظهرت العديد من الدراسات العالمية كيف يؤثر تلوث الهواء على الجميع من طفل لم يولد بعد إلى كبار السن. أفادت الدراسات أن ضعف جودة الهواء الداخلي يزيد من أعراض الربو ويسبب الصداع والتعب والغثيان وردود الفعل التحسسية واختلال الهرمونات وتلف الكبد أو الكلى أو الجهاز العصبي المركزي. كما وجد أن تلوث الهواء الداخلي يسبب السرطان.



يمكن للتهوية الضعيفة في الداخل أن تؤدي إلى امتلاء الهواء بالتلوث والسموم. لحسن الحظ، يمكنك تحسين جودة الهواء الداخلي بإضافة بعض النباتات المنزلية. أكد الباحثون ووكالة ناسا أن هذه النباتات المنزلية الأربعة تنقي الهواء في الداخل:

حديقة الأم: هي واحدة من أفضل نباتات تنقية الهواء التي عثرت عليها وكالة ناسا. يمكن لهذه النبتة أن تخلص الهواء داخل منزلك من البنزين والفورمالديهايد والأمونيا والزيلين. "حديقة الأم" شائعة وغير مكلفة ويمكن شراؤها من متاجر الحدائق. يمكنك أيضاً زراعته في الهواء الطلق بمجرد انتهاء موسم الشتاء.

زنبق السلام: إذا كنت تريد نبتةً ترضيك، فقد تختار زنبق السلام. يمكن لهذه النبتة القضاء على ملوثات الفورمالديهايد والأمونيا وثلاثي كلورو الإيثيلين والأمونيا من الهواء. زنبق السلام أيضاً لديها معدل عالي في تنقية الهواء، مما يعني أنها تستطيع تنقية وترطيب الهواء الداخلي. من السهل العناية بهذه النبتة لأنها تتحمل الإهمال. من الأفضل وضعها في ضوء الشمس غير المباشر والرطوبة العالية، ولكنها ستتنمو في أشعة الشمس أو شبه الظل. يجب أن يتم ريها جيداً، ثم اتركها تجف بشكل معتدل بين الري. قم برش أوراقها بشكل متكرر بالماء الدافئ وغسلها من حين لآخر لمنع الآفات مثل قشور الحشرات وسوس العنكبوت. إذا كان لديك حساسية من حبوب اللقاح، فقد لا تكون هذه النبتة هي الخيار الأفضل لك؛ تنتج زهرة خلال فصل الصيف، والتي تأتي مع حبوب اللقاح.

نبته المطاط: نبتة المطاط هي واحدة من أفضل النباتات لإزالة الفورمالديهايد. من السهل أيضاً الاعتناء بها لأنها تعيش مع القليل من الضوء ويمكنها تحمل درجات حرارة أكثر برودة تصل إلى ٤٠ درجة فهرنهايت لفترات قصيرة. ومع ذلك، تجنب وضعها في ضوء الشمس المباشر، خاصة في فصل الصيف. عند التقليم، ارتد قفازات لأن عصارتها اللبنة قد تهيج

تجنب مخاطر الطقس الربيعي

كنت تتعرض لإعصار، فابحث عن قبو أو قبو مخصص للعواصف أو حمام أو اذهب إلى وسط الغرفة. إذا كنت في سيارة، اخرج واعثر على مبنى أو ادخل في حفرة وقم بتغطية رأسك.

الفيضانات

باستطاعة الفيضانات الناجمة عن ذوبان الثلوج والجريان السطحي والأمطار الغزيرة أن تكون مدمرة. أكثر من ٣٠ بالمائة من الكوارث مرتبطة بالفيضانات. إذا كنت في منطقة منخفضة، فقد تضرب فيضانات مفاجئة غير متوقعة بسرعة، انتقل إلى مكان مرتفع وإذا طلب منك إخلاء منزلك، غادر فوراً. إذا كنت في السيارة، لا تقود سيارتك عبر الماء. فقط قدمين من الماء السريع الحركة تكفي لجرف معظم المركبات، حتى سيارات الدفع الرباعي والشاحنات. لا يستغرق الأمر سوى ست بوصات من المياه المتدفقة لإسقاط شخص وإزالته.

الرياح

العواصف الرعدية تنتج الأمطار والبرق والبرد والرياح المدمرة. عندما تضرب العواصف الرعدية الأرض وتتدفق للخارج، يُشار إلى الرياح المستقيمة. الرياح التي تزيد عن ٥٠ ميلاً في الساعة يمكن أن تسبب الضرر؛ وأي شيء غير آمن يمكن أن يكون خطيراً.

القول بأنه لا يمكنك التنبؤ بالطقس صحيح. لا تغادر المنزل دون معرفة التوقعات. احتفظ أيضاً بمجموعة أدوات الطوارئ في سيارتك وفي منزلك. يمكن أن يشمل ذلك الماء والبطاريات والمصابيح والبطانيات. تأكد من وجود طعام معبأ مثل البسكويت المخزن في مجموعة الطوارئ. إذا كنت على الطريق، فتأكد من أن خزان الغاز ممتلئ لأنه إذا انقطع التيار الكهربائي، فلن تعمل مضخات الغاز.

لا تعتقد أنه يمكنك تجاوز الطبيعة. استخدام الحس السليم. لا شيء يستحق المخاطرة.



الربيع هنا ونحن متحمسون جداً لذلك! تبدو أشعة الشمس الدافئة والأيام الأطول مثل النشوة. ومع ذلك، ننسى أن الأعاصير والفيضانات والأمطار الغزيرة والبرد جزء من الموسم. عليك أن تدرك أن الطقس يمكن أن يتغير في أي لحظة. عليك وضع استعداد للعواصف حتى توفّر وقتاً ثميناً وربما حياتك.

في حين أن الموسم يجلب الكثير من النعم، فإنه يمكن أن يخلق الخراب. تجنب مخاطر الطقس الربيعي هذه:

راقب الطريق

حتى خلال الظروف المناسبة، قد يصاب أناس على الطريق عند مرور السيارات. يمكن أن يحدث الطقس الممطر بسرعة ويمكن أن تصبح الظروف خطيرة على الطرقات. زيت المحرك والسوائل المتبقية على الطريق يمكن أن تجعلها لameda. يمكن أن يصبح الحطام المتطاير خطراً. يمكن أن تتأثر الرؤية. عند توقع المطر، قم بالقيادة بشكل أبطأ وقم بتشغيل أضواء الخطر. اترك مساحة إضافية خلف السيارة أمامك في حالة ضرورة التوقف المفاجئ.

العواصف الرعدية

مع ارتفاع درجات الحرارة، يمكن للعواصف الرعدية أن تجلب رياحاً شديدة وبرقاً. إن أغصان الأشجار والحطام من الأسطح وأي شيء غير آمن تصبح كالمقذوفات. قد يرافق العاصفة حائلاً ويزيل خطوط الكهرباء ويكسر الزجاج الأمامي. يمكن أن تكون الأمطار التي تحركها الرياح مسببة لانعدام الرؤية للسائقين.

الأعاصير

حتى إذا كنت لا تعيش في منطقة معرضة للأعاصير، فإنها قد تحدث في أي وقت. إجراءات السلامة على الطريق لتجنب مخاطر الطقس خلال فصلي الربيع والصيف. إذا

صورة اليأس

فصرخوا الى الرب في ضيقهم فخلصهم من ضيقهم.
مزمور ١٠٧:٦



خلال فترة الكساد الكبير في الولايات المتحدة، التقطت المصورة دوروثيا لانج صورة لفلورنسا أوينز طومسون وأطفالها. هذه الصورة المعروفة، الأم المهاجرة، هي صورة يأس الأم بعد حصاد الباسلاء الفاشل. أخذها لانج في نيويورك، كاليفورنيا، أثناء العمل في إدارة أمن المزرعة، على أمل أن يجعلهم على دراية باحتياجات عمال المزارع الموسمين اليائسين.

يقدم كتاب "الثناء إلى الله" لقطة أخرى لليأس، وهي صورة يهوذا في أعقاب تدمير القدس. قبل أن يجتاح جيش نبوخذ نصر لتدمير المدينة، عانى الناس من المجاعة بفضل الحصار (ملوك الثاني ٢٤: ١٠-١١). على الرغم من أن اضطرابهم كان نتيجة سنوات من عصيان الله، صاح كاتب "الثناء إلى الله" نيابة عن شعبه (مراثي ٢: ١١-١٢).

بينما يصف مؤلف كتاب المزمور ١٠٧ وقتًا عصيبًا في تاريخ إسرائيل (أثناء التجوال الإسرائيلي في البرية، الآيات ٤-٥)، يتحول التركيز إلى خطوة عمل يجب اتخاذها في الأوقات الصعبة: "ثم صرخوا إلى الرب في مشاكلهم" (الآية ٦). ويا لها من نتيجة رائعة: "لقد أنقذهم من محنتهم".

حالة يأس؟ لا تصمت. أصرخ إلى الله. يسمع وينتظر لاستعادة أملك. على الرغم من أنه لا يخرجنا دائمًا من المواقف الصعبة، فإنه يعد بأن يكون معنا دائمًا.

—ليندا واشنطن

المصدر: odb.org

تأمل وصلاة

متى اخترت مساعدة الله في وقت
عصيب؟ هذا الأسبوع، كيف ستشجع
شخصًا يواجه صعوبة؟

أيها الأب السماوي، أنا ممتن لوجودك
المريح.

إقتباس!

"لقد حان الوقت لنا جميعاً أن نقف
ونشجع الفاعل، المنجز - الشخص الذي
يدرك التحديات ويفعل شيئاً حيال ذلك."
- فنسي لومباردي

هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أنشئت 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: +9614522221

www.najicherfanfoundation.org

كيف أتذكر ناجي...

(مأخوذ من كتاب ناجي "نحو حياة فاضلة")

وانتقاداتهم. وحين كان يثير ذلك غضبه كان يقول لنفسه: "لا يُجن جنونك، إمضِ قدماً". وأدرك أنها مسألة موافقة فكتب قائلاً: "أينما كنت، يجب أن أرقص رقصهم متمسكاً بفرديتي". أخذ يتلقى الإنتقاد بلهافة، فزاد قوّة ومضى قدماً. وكتب في مذكراته: "نحن جميعنا شعب جميل. وكلنا عرضة للإنتقاد وردنا على الإنتقاد من شأنه إما أن يخلق جواً إيجابياً أو سلبياً. فاللسان يكسر أشدّ العظام وإن خلا بنفسه من العظام". غالباً ما كان يلعب الشطرنج ومع كل تحرك كان يحدّد نتيجة اللعبة. وكتب: "الحياة كلعبة شطرنج، يكفي أن نخطو خطوة خاطئة واحدة حتى نفسدها كلها. إلا أننا لا نستسلم للفشل أبداً فنستمر في المحاولة. فالحياة مزيج من خطوات وخيارات. وأنا مسؤول عن جميع خياراتي".

فيما كان إيمانه ينمو، بدأ يتساءل عن معتقداته. فقال لنفسه: "إن أردتُ بلوغ القمم، فاصبُ إلى النجوم". وربط هذا القول بالرب فقال: "إذا أردتُ بلوغ القمم، فاصبِ إلى السيد المسيح وأبقِ عينيك على يسوع". أبقى في ذهنه ما قاله له أحد الأطباء عن حالته: "الإسفنجة هي أفضل شبه للدماغ الذي يتعافى إثر إصابة دماغية. أولاً، تجف فتتغلق. ثانياً، تصبح طرية عند أول قطرة ماء، كأن تستعيد وعيك من جديد. ثالثاً، تبلى وتشرع بالإنفتاح بالطريقة عينها التي يؤدي من خلالها التنوير إلى توسيع آفاق عقلك. وبعدها يصبح الدماغ مبللاً وخصباً. وفي النهاية تزداد كمية المياه في قلب الإسفنجة لدرجة أنها لا تقوى على السير إلا مع التيار. هذه هي حال العقل الذي يصمّر على أن يبقى منفتحاً". وهكذا استمر...

الصراع الداخلي كان - كما هي الحال دائماً - يقض مضجعه فيهدم استقراره ويدخله في مرحلة دقيقة تكثر فيها الشكوك حتى أنه كتب قائلاً: "أشعر أحياناً وكأنني جندي في معركة أطرافها ثلاثة: من أنا حقيقة؟ ماذا أستطيع أن أفعل؟ وماذا يعتقد الأطباء أنني لن أستطيع أن أفعل؟ أعرف أنني سأنتصر ولكن الأمر صعب للغاية!! الأنا في نفسي تعرقل طريقي وأجد نفسي دائماً أمام معركة بين توقعاتهم وثقتي. أنا أحقق دائماً ما أصبو إليه بفكري". وإذا قصد عدداً من مراكز التأهيل، أصبح عرضة لأحكام الآخرين



People Are Born To Shine!

هذه 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 تمّ انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أيّة معلومات غير دقيقة. تؤدّ مؤسسة ناجي شرفان أن تنوّع بعمل أفرادها المتفاني التطوعي وتخصّ بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديما ربيز، الأب جوزيف عبد الساتر، الأب جوزيف سويد، رين قسيس، الأب إيليا شلهوب، أئينا و كريستينا جورجوتاس، فاليريا دي بروفينسيا، نبيل خوري، فيوليت نخلة، سوسن بشارة، رولان خوري، ليوبولدين تيوفانوبولس وجميع المتطوعين الميدانيين الذين يقومون بدعم المؤسسة عبر نشر كلمة السيد المسيح من خلال منشاتهم، كئاتهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ...

يتوفر هذه العدد باللغات العربية والإنجليزية واليونانية والهولندية والفرنسية والإسبانية والبرتغالية والألمانية. إن إدارة المؤسسة والموظفين ممتنون جداً لهذه الجهود من رؤساء المحررين الذين يتطوعون لترجمة وتحرير الرسالة الإخبارية إلى عدة لغات وهي إيزابيل بوغوسيان للغة اليونانية، كريستينا باتلر للغة البرتغالية، ميريام صليبي وريتا أبوجوديه للغة الفرنسية، البروفيسور ليديا والسفير اليخاندرو دياز للغة الإسبانية، هايكي ماير للغة الألمانية، رولي لايكمان للغة الهولندية، لينا رزق الله وريتا أبو جودة للغة العربية.

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

الناشر: مجموعة CCM، مستشار التحرير: جورج ك شرفان؛ رئيس التحرير: سنا شرفان؛ الترجمة والتعريب: ريتا أبو جودة.
التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ ريتا أبو جودة، NCF لبنان. المساهمون: سنا شرفان وكيي نيمتز.
© 2020 مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.