

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

أعمال محبة صغيرة موجودة في البيت

عندما تفكر في أعمال الرحمة، هل تفكر في صورة كبيرة وساحقة وتشعر أنك لا تستطيع المساهمة؟ مثل المشاكل الموجودة في العالم يمكن أن يكون الجوع أو الفقر أو السياسة مرهقًا

"كم هو جميل أن الجميع، كبارًا وصغارًا، يمكنهم المساهمة في الإنصاف على الفور، كما يمكنهم تقديم شيء ما على الدوام، حتى لو كان فقط عملًا لطيفًا." - آن فرانك

لدرجة أنك قد تشعر بعجزك عن فعل الكثير. نحن نعلم أننا لا نستطيع حل جميع المشاكل في العالم، لكن يمكنك المساهمة بشيء بسيط اليوم أينما كنت. المواد على اختلافها، الأعمال اليدوية، إرسال كلمة مشجعة لشخص ما لا تستغرق الكثير من الوقت. وهل تعلم مدى تأثير هذا على من حولك؟ يمكن أن يساعد في تعزيز الصحة. ففعل شيء جيد يطلق هرمون يسمى الأوكسيتوسين. هذا يساعد في خفض ضغط الدم ويخفف القلق! هذا فوز لنا جميعًا. لذا دعونا نلقي نظرة على ما يمكننا القيام به، بدءًا مما يمكننا الوصول إليه في منزلنا.

ماذا لديك؟

إبحث في منزلك وقيم ما لديك، وما يمكنك التبرع به لمساعدة الآخرين مثل نظارات قديمة للذين لا يستطيعون تحمل تكاليفها. ما هي الملابس التي يمكنك التبرع بها؟ كن كريمًا ولا تتبرع بملابس مثقوبة، بالية أو عليها بقع لن ترتديها بنفسك.

أقم حفلة حرفية

هل انت حربي؟ ادع أطفالاً لأم وحيدة، للانضمام إلى عائلتك وقضاء يوم حربي مع وجبات خفيفة لمنحها استراحة. يمكنك أيضًا إقامة يوم السبت لصنع البسكويت معهم أو تحضير البسكويت للعائلات في الكنيسة أو للجيران الجدد. هل أنت من محبي القهوة؟ إستضيف حفلة قهوة مع بسكويت للأهل المتعبين أو الوحيدين. ففكر بما أنت موهوب وكيف تستطيع

في هذا العدد

الكتابة باليد تجعل الأطفال أكثر ذكاءً

عند الكتابة باليد، يتعلم الأطفال أكثر ويتذكرون بشكل أفضل من استخدام لوحة المفاتيح الخاصة بالأجهزة الإلكترونية.

أطعمة تمنع انسداد الشرايين

ي يحدث تصلب الشرايين عندما تتراكم الترسبات الدهنية على جدران الشرايين <

علم الأطفال ثقافة العيش الأخضر

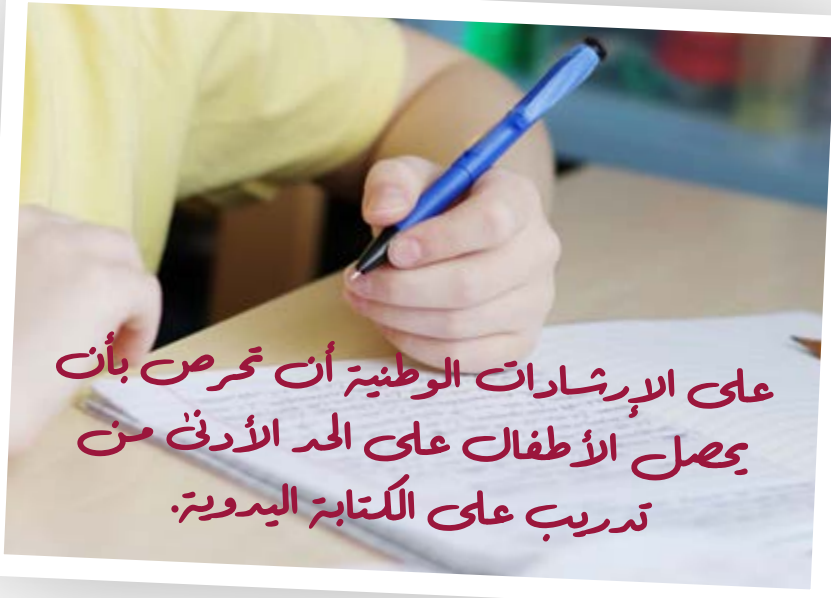
دمج السمع واللمس والشم والتذوق لمساعدة الأطفال على التعرف على البيئة.

كن على حذر من الخيول على الطرق

يحتاج السائقون إلى إبطاء سرعتهم لأن الخيول لها "الحق" في السير على الطريق.

لماذا الكتابة باليد تجعل الأطفال أذكي؟

وجد الباحثون أن الكتابة باليد تخلق نشاطاً أكثر بكثير في الأجزاء الحسية-الحركية للدماغ.



أظهرت العديد من الدراسات أن كلاً من الأطفال والكبار يتعلم أكثر ويتذكر أفضل عند الكتابة باليد من استخدام لوحة المفاتيح. الخاصة بالأجهزة الإلكترونية. في أحدث دراسة، تم تسجيل نشاط الدماغ لدى ١٢ شاباً و١٢ طفلاً تم تعقبهم باستخدام مخطط كهربائي خاص بالدماغ.

وأظهرت النتائج في كلا الشباب الكبار والأطفال، أن المخ أكثر نشاطاً عند الكتابة باليد من الكتابة على لوحة المفاتيح الخاصة بالأجهزة الإلكترونية.

"استخدام القلم والورق يمنح الدماغ المزيد من "الخطافات" لتعلق ذكرياتك عليها. الكتابة باليد تخلق نشاطاً أكثر بكثير في الأجزاء الحسية من الدماغ. الكثير من الحواس تتفعل عندما تضغط على القلم والورق، عند رؤية الحروف التي تكتبها وسماع صوت القلم أثناء الكتابة. هذه الخبرات الحسية تنشئ اتصالاً بين الأجزاء المختلفة من الدماغ وتفتح الدماغ للتعلم. "كباراً وصغاراً، كلانا يتعلم بشكل أفضل ويتذكر بشكل أفضل"، تقول فان دير مير، مؤلف الدراسة. إنها تعتقد أن هذه الدراسات تؤكد على أهمية التحدي الذي يواجهه الأطفال أمام الرسم والكتابة في وقت مبكر من العمر، وخاصة في المدرسة.

الواقع الرقمي اليوم هو الطباعة على لوحة مفاتيح الحاسوب، النقر وقضاء الوقت أمام الشاشة جزء كبير من الحياة اليومية للأطفال وللمراهقين. وتطول مدة الوقت أمام الشاشة في أيامنا هذه من خلال التعلم الرقمي من المنزل.

في حين أن التعلم الرقمي له العديد من الجوانب الإيجابية، لا يزال التدريب على الكتابة اليدوية مهم جداً.

"نظراً للتطور في السنوات الأخيرة، فإننا نجازف بأن يكبر جيل أو أكثر فاقداً للقدرة على الكتابة باليد. إبحاثنا كما الأبحاث الأخرى تظهر أن هذا سيؤدي إلى نتيجة مؤسفة جداً وزيادة النشاط الرقمي"، تقول فان دير مير.

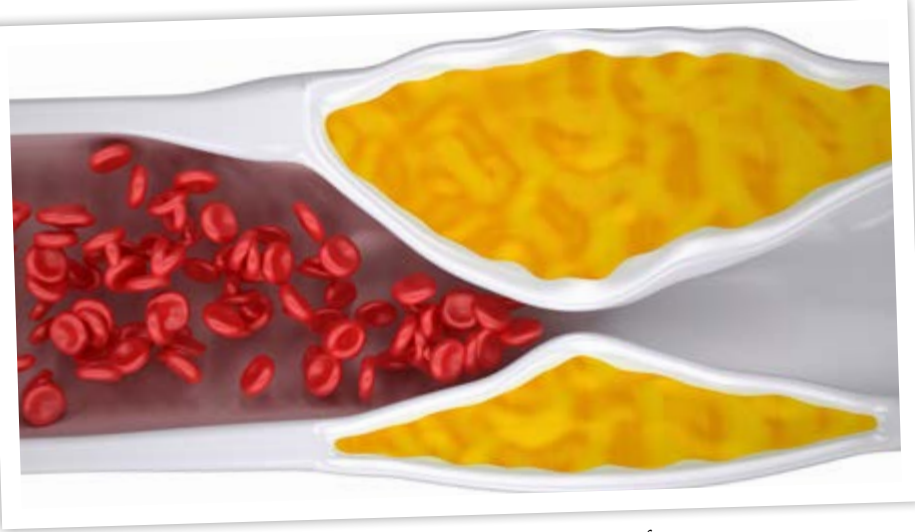
هناك جدال يدور في المدارس حول الكتابة اليدوية أو استخدام لوحة المفاتيح، بعض المعلمون يعتقدون أن لوحات المفاتيح تسبب إحباطاً أقل للأطفال، ويشيرون إلى أن الأطفال يمكنهم كتابة نصوص أطول في وقت قصير، وهم أكثر حماساً للكتابة لأنهم يتمتعون بإتقان أكبر مع لوحة المفاتيح.

"تعلم الكتابة يدوياً عملية أبطأ بقليل، لكنها مهمة وضرورية للأطفال أن يعبروا بهذه المرحلة المتعبة ليتعلموا الكتابة باليد. تعتبر حركات اليد المعقدة وتشكيل الحروف مفيدة في عدة طرق. إذا كنت تستخدم لوحة مفاتيح، فإنك تستخدم نفس الحركة لكل حرف. تتطلب الكتابة باليد التحكم بمهاراتك الحركية الدقيقة والحواس. من المهم وضع الدماغ في حالة تعلم دائماً وبقدر الإمكان. سأستخدم لوحة المفاتيح لكتابة مقال، لكنني سأكتب الملاحظات بخط اليد خلال المحاضرة"، تقول فان دير مير.

"لقد تطور الدماغ على مدى آلاف السنين. لقد تطور ليصبح قادراً على اتخاذ الإجراءات والقيادة بالسلوك المناسب. من أجل تطوير الدماغ بأفضل طريقة ممكنة، علينا استخدامه بما هو الأفضل فيه. نحن بحاجة إلى أن نعيش حياة أصيلة. علينا استخدام كل حواسنا، إن كنا خارجاً، علينا اختبار جميع فصول الطقس، والتعرف على أشخاص آخرين. إذا لم نتحدى عقولنا، لا يمكننا أن تصل إلى كامل إمكاناتها، وذلك يؤثر على الأداء المدرسي"، تقول فان دير مير.

١٥ نوعًا من الأطعمة التي قد تساعد في منع حدوث

انسداد الشرايين



الزيتون قد يوفر لك حماية أكبر ضد انسداد الشرايين.

٥- البصل

البصل جزء من فصيلة الأليوم ولها فوائد صحية عديدة. وجدت الدراسات أن تناول كميات أكبر من خضروات الأليوم مثل البصل لها ارتباطاً بتخفيض مخاطر الوفاة المرتبطة بتصلب الشرايين. يحتوي البصل على مركبات الكبريت التي يعتقد العلماء أنها قد تساعد في منع التهاب الأوعية الدموية، وتمنع تكثف الصفائح الدموية في الدم، وزيادة توافر أكسيد النيتريك.

٦- الحمضيات

يمكن لمركبات الفلافونويدات التي تحويها الحمضيات أن تقلل الالتهاب وتساعد على منع الجذور الحرة في الجسم من أكسدة الكوليسترول الضار LDL، الذي يرتبط مباشرةً مع تطور تصلب الشرايين وتطوره.

٧- التوابل

قد تساعد التوابل، بما في ذلك الزنجبيل والفلفل والفلفل الحار والقرنفة في الحماية ضد انسداد الشرايين. هذه التوابل وغيرها تحتوي على مضادات للالتهابات قد تساعد في التخلص من الجذور الحرة وتحسين مستويات الدهون في الدم وتقليل تكثف الصفائح الدموية في الدم.

٨- بذور الكتان

يحتوي الكتان على نسبة عالية من الألياف والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن، بما في ذلك الكالسيوم والمغنيسيوم. تحتوي على ديجلوكوزيد سيكويكولارييسرينول، وهو مركب ليجنان مضاد للالتهابات ومخفض للكوليسترول ومركبات القشور وله خصائص في مكافحة تصلب الشرايين.

٩- الخضروات الصليبية (الكرنبية)

إضافة الخضروات الصليبية مثل البروكلي، والملفوف، والقرنبيط في نظامك الغذائي قد يساعد

يحدث تصلب الشرايين عندما تتراكم الرواسب الدهنية على طول جدران الشرايين. ربما سمعت عن الحالة المشار إليها كانسداد الشرايين أو تصلب الشرايين. هذا يسبب بتضييق الشرايين ويقيّد تدفق الدم إلى القلب وأجزاء أخرى من الجسم. إليك بعض الأطعمة التي قد تساعدكم في الوقاية من انسداد الشرايين.

١- التوت

التوت مليء بالألياف والفيتامينات والمعادن والمركبات النباتية التي تشمل مضادات الأكسدة الفلافونويدية المعروفة بأنها تساعد في تعزيز صحة القلب. التوت قد يساعد في منع انسداد الشرايين كما ويساعد في تقليل الالتهابات وتراكم الكوليسترول وتحسين وظائف الشرايين، والحماية من تلف الخلايا.

٢- الفاصولياء

تناول الفاصولياء هو وسيلة ممتازة للحفاظ على مستويات الكوليسترول تحت السيطرة وبالتالي تقليل خطر الإصابة بانسداد الشرايين. لقد أثبتت العديد من الدراسات أن تناول الفاصولياء بإمكانه أن يقلل بشكل كبير من مستويات الكوليسترول الضار (الضار) وأيضاً خفض ضغط الدم وتحسين وظيفة الشرايين، وتقليل خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني. كل هذه التأثيرات قد تقلل من خطر الإصابة بتصلب الشرايين.

٣- الأسماك

الأسماك غنية بالعناصر الغذائية الأساسية، بما في ذلك دهون الأوميغا ٣ وقد يساعد تناول الأسماك في تقليل مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين. يفرز جسمك جزيئات تلتصق بالخلايا للإستجابة للالتهابات، وهي قوة دافعة ضد انسداد الشرايين مما يساعد على تقليل مخاطر الإصابة بتصلب الشرايين.

٤- الطماطم ومنتجات الطماطم

تحتوي الطماطم على مادة الليكوبين الكاروتينية والتي قد تساعد في تقليل الالتهابات وزيادة نسبة الكوليسترول الجيد، وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب. ومن المهم أن تعرف بأن مزج الطماطم المطبوخة مع زيت

كيف تعلم الأطفال الصغار على العيش الأخضر



هذا سيساعد الأطفال في الحصول على ذاكرة مرئية بالإضافة إلى ذاكرة الطعم. سيتذكرون أيضاً رائحة الخبز أو الكعكة أو أي وجبة خفيفة تختار استخدامها لتربطها بالموضوع.

التعلّم باليد أو اللمس

التدريب العملي أو التعلّم باللمس هو الخطوة الأخيرة في عملية تدريس الأطفال عن العيش الأخضر. إبحث عن نشاط يمكّن الصغار إنجازهم بأنفسهم. يمكن أن يكون شيئاً بسيطاً مثل الرسم أو معقدة مثل المجموعة الشمسية الحية التي يمكن شراء مجموعات للأطفال ذوي عمر الأربع سنوات، كما وهناك مجموعات أخرى يمكن شراؤها للأطفال الأربعة سنوات. بعد إتمام الموضوع الذي اخترته عن البيئة تكون قد فعلت لدى هؤلاء الأطفال حاسة البصر، حاسة السمع، حاسة الذوق، حاسة الشم وحاسة اللمس. بكلمات أخرى، يكونوا قد استخدموا كل حواسهم.

المصدر: gogreen.org

قد يكون تعليم الأطفال حول العيش الأخضر أمراً صعباً خاصة في نمط المدرسة الحديث أي المدرسة من المنزل. على الرغم من أن العيش الأخضر أصبح شائعاً، إلا أنه، ولسوء الحظ، ليس بمتناول الأهل والمعلمون الكثير من الموارد لاستخدامها في تعليم الأطفال عن البيئة الخضراء. فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك استخدامها كمدرس أو كمدرس من المنزل للمساعدة في تعليم الأطفال الصغار حول مفهوم الحياة الخضراء. تذكر أن الأطفال يميلون إلى تذكر المفاهيم القائمة ليس فقط على المسموع ولكن على المرئي أيضاً. أفضل طريقة لتعليم الصغار هو دمج السمع واللمس والشم والذوق معاً في موضوع المشروع.

إختر كتاباً

أول شيء عليك فعله لتعليم الأطفال عن العيش الأخضر هو اختيار كتاباً عن الموضوع. إذا كان الأطفال صغاراً جداً، فقد ترغب في اختيار كتاباً مشابهاً لأسلوب دكتور سوس حتى يتمكن الأطفال من التذكر بسهولة. بمجرد اختيار الكتاب، حان الوقت للمضي قدماً نحو الخطوة التالية في عملية التعلّم المتناسكة.

إختر عنصر تذوق

بحسب الترتيب، من المفترض أنك ستقرأ الكتاب للأطفال لتعليمهم الحياة الخضراء. هذا يعني أن الجزء المسموع من الدرس تمّت تلبيته بالفعل. حان الوقت للانتقال إلى الجزء الثاني ألا وهو الذوق. واحدة من أفضل الطرق لتثبيت ما تمّ قراءته هو تحضير وجبة خفيفة على صلة مباشرة بموضوع الكتاب نفسه. على سبيل المثال، إذا كان الكتاب يعالج موضوع الطاقة الشمسية، فقد ترغب في صنع كعكة أو كعكة سكر تشبه الشمس.

فارسة عليها أن "تتعلم المشي من جديد" بعد أن جفل الحصان من السيارة



"يجب أن أتعلم كيفية المشي عن طريق إعادة تدريب ساقى ما يجب أن تفعله عندما لا تحصل على إشارات من دماغي."

"لقد تلقيت الكثير من العلاج الفيزيائي وأنا أستعين بالمعدات، لذا فإن ذراعي تتحملان غالبية وزني."

يتطلب الأمر شخصين لمساعدتي. يجب أن أتعلم أن أثق في أن ساقى ستتحمل وزني حتى عندما لا أستطيع الشعور بها."

السيدة ناش تتعافى في المنزل بعد أن أمضت ١١ يومًا في المستشفى. وقد أبلغت الشرطة بالحادثة.

قالت إنها تريد أن يبطئ السائقون، "سواء كانوا يعتقدون أم لا أن للخيول الحق في السير على الطريق".

قالت: "إن زيادة بضع دقائق من سفرك لن يغير حياتك أبدًا، ولكن في غضون دقائق، يمكنك تغيير حياتنا".

المصدر: bbc.com

حصاني إلى الميدان واتصلت بصديقي."

"عندما وصلت سيارة الإسعاف تمّ وضعي مباشرة على لوح لتثبيت العمود الفقري- ظنًا منهم أنني كسرت ظهري."

"قال المسعفون إنني كنت قادرة على المشي لأن جسمي لم يكن قد امتص الصدمة تمامًا."

تمّ نقل السيدة ناش إلى المستشفى حيث كان عليها أن تكون بمفردها على الرغم من آلامها، بسبب القيود المتخذة للحماية من فيروس كورونا.

قالت: "كان لدي مساند حول رأسي، لذا لم أحرك رقبتى. لم أستطع رؤية أي شخص أو سماع ما يقولونه. ولكن عقلك يفكر كثيرًا".

قيل للسيدة ناش إنها أصيبت بالتهاب في أقرص العمود الفقري وتمزق بعضلات الظهر، تضغط على أعصاب الظهر.

قالت: "لا أستطيع الحركة أو الشعور بساقى اليسرى".

حَثّت امرأة السائقين على الإبطاء حتى تمرّ الخيول، بعد أن تسببت سيارة مسرعة في سقوطها عن ظهر الحصان مما جعلها غير قادرة على المشي.

آبي ناش، ٢١ سنة، من وستوارد هو! عندما كانت في ديفون، سقطت عن ظهر حصانها المتأنق وهي تنحني لفتح البوابة.

الإجراءات المتخذة للحماية من فيروس كورونا، جعلت السيدة ناش تمضي أيامها وحيدة في المستشفى، في حين أخبرها الأطباء أنهم لا يعرفون كم من الوقت سيستغرقها الوقت للتعافي.

"لقد كان مزلزلًا للغاية"، قالت.

أضفت السيدة ناش إنها لا تتذكر الكثير مما حدث في نورثهام بوروز في ١٢ أكتوبر (تشرين الأول) باستثناء "الصليل العالي للماشية".

قالت: "كانت السيارة تمرّ بسرعة كبيرة، فسقطت ولطمت رأسي".

"الحمد لله، لم يصب الحصان بأذى. لم يتوقف أحد للمساعدة".

"عندما كنت ما أزال تحت تأثير الصدمة، كان لا يزال بإمكانني استخدام ساقى، لذلك أعدت

أحب صفحتنا على الفيسبوك!

أنقر للانضمام إلينا للحصول على الأخبار اليومية والرسائل الملهمة!



وَفَرُّ الْقَلِيلِ لِمَنْ هُوَ بِحَاجَةٍ



"حِينَ تَحْصُدُونَ أَرْضَكُمْ، لَا تَحْصُدُوا أَطْرَافَهَا، وَلَا تَعُودُوا إِلَى الْحَقْلِ لِيَجْمَعَ مَا تَبَقِيَ أَوْ سَقَطَ، بَلْ تَتْرُكُوهُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْغُرَبَاءِ. أَنَا إِلَهُكُمْ." (سفر اللاويين ٢٣: ٢٢)

قروش، نيكل، دايمات وأرباع وأحياناً نصف دولار، هذا ما ستجده على المنضدة بجانب سريره. كان يفرغ جيوبه كل مساء ويترك المحتويات هناك، لأنه يعرف في النهاية أنهم سيأتون للزيارة- فهم أحفاده. على مدار السنوات تعلم الأطفال زيارة منضدة السرير الخاصة به في ما أن يصلوا. كان بإمكانه وضع كل هذه العملة في علبة للنقود أو حتى توفيرها في حساب في البنك. لكنّه لم يفعل. كان مسروراً بتركها هناك لضيوفه الصغار الغاليين.

تأمل وصلاة

متى واجهت صعوبة في إظهار المحسوبة؟ كيما هو رد فعلك الأول على فكرة "ترك القليل وراءك"؟ ما هي إحدى طرق الحمد التي يمكنك ممارستها العطاء تجاه الفقراء أم الغرباء في حياتك؟

يساعدني محبة الله، حيث أتفاعل مع الآخرين، أيها الربّ المحبّ، شكراً لك على عطايك في حياتي. أعطني عيوناً ترى سبلاً تمكّني من مشاركة عطايك مع الآخرين، بخاصة الفقراء والمحتاجين.

الفكرة نفسها تم التعبير عنها في سفر اللاويين ٢٣ عندما يتعلق الأمر بالحصاد. تكلم الله للناس عن طريق موسى، بشيء غير بديهي: لا "تحصد أرضك حتى الأطراف أو أن تجمع كل حصادك" (آية ٢٢). قال وبشكل أساسي، "اترك قليلاً وراءك." هذه التعليمات ذكّرت الشعب أنّ الله كان أولاً ودائماً سبب الحصاد، وأنه استخدم شعبه لإعالة أولئك الفقراء (الغرباء في الأرض).

بالتأكيد، إن مثل هذا التفكير ليس القاعدة في عالمنا اليوم. ولكن هذا هو بالضبط نوع العقلية التي تميز أبناء وبنات الله المملوئين بالمحبة. يفرح الله بالقلب الكريم، وهذا غالباً يتحقق من خلالك ومن خلالي.

—جون بلاز
المصدر: odb.org

إقتباس!

"تصرّف كما لو أنّ ما تفعله يصنع فرقاً. فإنه كذلك."

— وليام جيمس

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: +9614522221

www.najicherfanfoundation.org

الإستفادة من موهبتك؟ فُكر خارج المألوف.

أكتب ملاحظة للتشجيع

أكتب ملاحظة لتشجيع أحدهم اليوم وأرسل له الورود من حديقتك (إذا كان يوجد). بإمكانك وضعهم أمام بابهم لمفاجأته. حضّر لائحة من خمسة أشخاص تعرف أنهم بحاجة إلى رفع معنوياتهم واكتب لهم رسالة تشجيع على ورق مميز. اخترع صندوق وضع فيه كلمات تشجيع وجمل ملهمة لتشجيعهم على مدار أيام الشهر.

مد يد العون

أجر مكالمة. في أيامنا هذه، غالباً ما يتم الاتصال بالآخرين عبر إرسال نص على الهاتف أو رسائل إلكترونية. خذ الوقت الكافي لإعادة الاتصال بالأشخاص الذين تعرفهم للإطمئنان عليهم أو فقط إخبارهم بأنك تفكر بهم. إسألهم عما يمكنك فعله لهم. أو مساعدتهم. أدعهم لتناول العشاء أو الشاي، دعهم يعلمون بأنك تهتم لأمرهم.

أشرك الأطفال

اجعلهم يشاركون ويتبرعون بكتب التلوين والأقلام ولعبهم أو حتى وقتهم لمساعدة الأطفال الآخرين. أشركهم في صنع هدايا في المنزل للآخرين. قم بإنشاء صندوق خاص بالأساسيات لمساعدة الآباء الجدد أو العائلات المنشغلة. سيضع هذا أساساً صحياً، ويغرس فيهم الشعور بالشكر عند يشبّون. بالإضافة إلى أنه شيء يمكن للجميع القيام به. حضّروا قائمة معاً واجعلوها رسالة وعندما ينجزوا هذه المهمة، أدعوهم إلى اختيار وجبة الغداء والمطعم الذي يريدونه.

المصدر: beliefnet.com

زاوية الصلاة

يا إله السماء والأرض،
في أوقات العزلة هذه،
بصرف النظر من بعدنا عن الأحباء،
بعدنا عن الأصدقاء،
بعدنا عن الجيران،
شكرا لك لأن لا شيء
بين جميع خلائقك،
ولا حتى فيروس كورونا،
قادر أن يفصلنا عن حبك. آمين

في تقليل فرص تطوّر انسداد الشرايين. ربطت الأبحاث تناول هذه الخضار مع تقليل تكلس الشرايين وخطر الموت الناجم عن الأمراض المتعلقة بتصلب الشرايين.

١٠- البنجر (الشمندر)

قد يساعد تناول الأطعمة الغنية بالنترات الغذائية مثل البنجر (الشمندر) في تحسين وظائف الأوعية الدموية وتقليل الالتهابات ومنع تصلب الشرايين الفيتامينات أو غيرها من الحبوب أو المساحيق بالأعشاب والمعادن؟ هذه تسمى المكملات الغذائية. سيعلم طبيبك إذا كنت بحاجة إليها.

١١- الشوفان

يمكن أن يساعد تناول الشوفان في تقليل خطر الإصابة بتصلب الشرايين بشكل كبير، بما في ذلك المستويات المرتفعة من المجموع العام للكوليسترول والكوليسترول الضار. يحتوي الشوفان أيضاً على مضادات الأكسدة التي تسمى أفينانثراميد، والتي قد تساعد في ردع البروتينات الالتهابية التي تسمى السيبتوكين، وكذلك منع الجزيئات من الالتصاق، مما قد يساعد في منع تصلب الشرايين.

١٢- المكسرات والبذور

المكسرات والبذور هي مصادر ممتازة للبروتين والألياف والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن. أكثر من ذلك، هذه الأطعمة الصغيرة والمتعددة الاستخدامات قد تساعد في منع انسداد الشرايين.

١٣- الخضار الورقية

الخضار الورقية، بما في ذلك الخس، واللفت، والجرجير، والسلق السويسري، والسبانخ تقدّم وفرة من العناصر الغذائية التي قد تساعد في الحماية ضد تصلب الشرايين. تلك الخضار الورقية هي مصدر جيد للنترات الغذائية ومعبأة أيضاً بالبوتاسيوم. يساعد هذا المعدن في منع تكلس الأوعية الدموية، ويساهم في تخفيض مخاطر تصلب الشرايين وأمراض القلب بنسبة تصل إلى ١٥,٨%.

١٤- الكاكاو والشوكولاتة الداكنة

منتجات الكاكاو والشوكولاتة الداكنة ليست فقط لذيذة ولكنها كذلك قد تساعد أيضاً في درء تصلب الشرايين. ارتبط أكل الشوكولاته بلويحات قليلة التصلب في الشرايين التاجية. تنقل هذه الشرايين الدم الغني بالأوكسجين إلى القلب وتقلص خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب والسكري.

١٥- زيت الزيتون

إن تناول أونصة واحدة (٣٠ مل) من زيت الزيتون يومياً يحسّن بشكل ملحوظ وظيفة الأوعية الدموية ويقلّل من علامات الإلتهاب. يعزو العلماء قدرة زيت الزيتون على زيادة صحة القلب والأوعية الدموية لمحتواها العالي من مركبات البوليفينول. لا تنسى أن زيت الزيتون البكر الأقل تكريراً يحتوي على كميات أكبر بكثير من البوليفينول من زيت الزيتون المكرّر.

تقدّم هذه الأطعمة العديد من الفوائد الأخرى. إضافة لروتينك اليومي قد يقلل بشكل كبير من خطر إصابتك بالأمراض وتعزيز المناعة.

المصدر: healthline.com

كيف أتذكر ناجي...

مقتطفات من "الصبر الحقيقي"

الفصل الثالث (١٩٩٩-٢٠٠٦)

ملاحظات ملموسة

ينتقل إلى الخلايا. فإن فكرت مثلاً في تحريك أحد أصابع يدك اليسرى، ينتقل السائل إلى الخلايا المسؤولة عنه. إن كانت تلك الخلايا مصابة أو مدمرة، تأخذ حينها الرسالة من السائل ولكنها تسيء قراءتها.

وحين ترسل الرسالة إلى الإصبع يكون الأمر خاطئاً. والمشكلة هنا لا تكمن في الإصبع أو الفكرة بل في الخلايا المسؤولة عن نقل الفكرة إلى الإصبع. ويوجد سلسلة وظيفية تربط بين الفكر والخلايا والإصبع. فإن وجدت مشكلة في أحد روابط هذه السلسلة، سيتأثر كل شيء.

٢٠. علمتني التجارب أنني إن تخيلت أنني أحرك طرفاً من أطراف جسمي، فسأحرّكه تلقائياً. وجلّ ما يتطلب ذلك التصميم والتركيز والملاحظة. والشخص الذي يعاني من إصابة دماغية هو كفيلاً بإيجاد طريقة ليركّز على الطرف الذي تأثر جرّاء الإصابة.

٢١. ما الجسد إلا غطاء أو منزل. وهو لا يعرف عنك. إن أخبرك أحد أنك محدود، هذا لا يعني أنك كذلك بل أن ذلك هو فهمهم لجسدهم. وقد يتمكن أحد من إقناعك بأن جسدهم هو من تكون أنت. وفي هذه الحال، تصح قيود جسدهم هي من تكون.

٢٢. أسوء الكلمات التي وجدت هي "لا أستطيع" ولكن الله لا يستمع إلى الكلام بل إلى القلب. مع المثابرة حقّق عقلك كلّ ما يتمناه قلبك. فقد قال فيرجيل ذات مرة: "هم قادرون لأنهم يؤمنون بأنهم قادرون".

١٢. عندما نصليّ بصدق، الإيمان الحقيقي وحده يطبع عقولنا وقلوبنا وأرواحنا. تعلّمت أن "أصليّ لكي أحصل على ما أريد وأعمل لكي أحقق ما أريد".

١٣. أشعر بحال أفضل عندما أمدّ يد العون إلى أحد ثم أرى الإبتسامة على وجهه.

١٤. لا أسمح لآراء الناس أن تسيطر على عواطفهم. قد يعتقد الناس أنهم يعرفونك ولكن، في النهاية، أنت وحدك تعرف من تكون وما تريد. والأمر لا يرتكز كثيراً على تفتيح دماغك بل على فتح قلبك.

١٥. عشت كل هذه التجارب لكي أتعلّم الصبر، فالصبر هو حالة حب حقيقي وجمال مطلق.

١٦. كلنا نمتلك حاسة سادسة. وقد شعرت أنني أستطيع أن أرى وأشعر أحياناً برسائل مخفية كثيرة.

١٧. أن أكون مستقلاً وأرعى نفسي وأؤمن بأنني قادر على تحقيق أي مسعى، هذا يساعدني على النمو.

١٨. الله وحده يعطينا الحياة وينزعها منا، وقد منّ علينا وأعطانا القدرة على الخلق والإبداع. الله لا يتخلّى عنا أبداً، بل الإنسان هو من يتخلّى عنه.

١٩. عندما يريد الإنسان شيئاً، يفكر فيه. وتحوّل الفكرة إلى سائل

لقد وُلدنا ليسطع نورنا!

هذه نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتركّز على الروحانيات والصحة. إن هدف النشرة هو زيادة الوعي بين قرّائنا 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 جيّدة 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.

تودّ مؤسسة ناجي شرفان أن تنوّه بعمل أفرادها المتفاني التطوعي وتخصّ بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحّال، 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 وكيلي نيمتز.
©٢٠٢١ مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.