

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.

أعمال المحبة

مقطع مطبوع بإذن

٢٢ عمل محبة صغيرة باستطاعتك أن تفعلها في يومك

عندما تصبح الحياة غامرة، عندما تمتلئ صفحتي على مواقع التواصل الاجتماعي بالسلبية، أو عندما يفعل شخص ما شيئاً مزعجاً، أحاول ببساطة العودة إلى اللطف

"كيف حالك؟"

"بخير، بخير"، أجبته. "لا شيء جديد!"

إنه ردي الافتراضي على سؤال يُطرح علينا طوال الوقت. ابتسمت صديقتي و... توقفت لحظة. لم تتسرع، بينما أحد أطفالها يسحبها نحو سيارتهم. انتظرت.

ربما استغرق الأمر ثانية واحدة، وقد لا تعرف حتى أنها فعلت ذلك، لكن دقات القلب من الصمت المريح جعلني أدرك أنني لم أكن "جيدة" تمامًا.

قلت "حسنًا، في الواقع". "لقد كان أسبوعًا مجنونًا نوعًا ما. كسر ترينتون ذراعه، وتوفي جدي، وعلمت أنني قد أصاب أو لا أصاب بمرض "كرون"، وزوجي في الصين".

لكن هذا النص لا يتعلق بما كنت أفعله في ذلك اليوم. بل يتعلق بوقفة صديقتي لمدة ثانية واحدة، وهو فعل لطيف بسيط وغير مخطط له، انتهى بي الأمر أن أعلم ما أحتاجه.

عندما تصبح الحياة غامرة، عندما تمتلئ صفحتي على مواقع التواصل الاجتماعي بالسلبية، أو عندما يفعل شخص ما شيئاً مزعجاً، أحاول ببساطة العودة إلى اللطف مثل الذي قدّمته لي صديقتي.

أعتقد حقًا أن ما نضعه في العالم يعود إلينا، ربما بسبب بعض من قوة الكارما التي لا يمكنني

في هذا العدد

يؤدي تلوث الهواء إلى زيادة خطر إصابة الأطفال بالأمراض في مرحلة البلوغ
قد يؤدي التعرض إلى معدلات أعلى من أمراض القلب والأمراض الأخرى في مرحلة البلوغ.

تقوية الملح المزوج
يظل نقص الحديد أحد أهم النواقص الغذائية في العالم.

فرص الحصول على إخصار الرمادي
يمكن أن يساعد توسيع المساحات الخضراء في المدن في حماية الجداول والأنهار المحلية.

حلول بسيطة لجعل الطرقات أكثر أمانًا
بعض تصميمات الطرقات تعرّض السائقين إلى المخاطرة، لكن هذه المشاكل لها حلول.

تلوث الهواء يجعل الأطفال أكثر عرضة للأمراض في مرحلة البلوغ

لفترة وجيزة يمكن أن يغير في الواقع تنظيم جينات الأطفال والتعبير عنها وربما يغير ضغط الدم، مما قد يضع الأساس لزيادة خطر الإصابة بالأمراض في وقت لاحق من الحياة.

استخدم الباحثون شكلاً من أشكال قياس الطيف الكتلي لتحليل خلايا الجهاز المناعي لأول مرة في دراسة عن التلوث. سمح هذا النهج بقياسات أكثر حساسية لما يصل إلى 40 علامة خلوية في وقت واحد، مما يوفر تحليلاً أكثر تعمقاً لتأثيرات التعرض للتلوث أكثر مما كان ممكناً في السابق.

من بين النتائج التي توصلوا إليها: يرتبط التعرض للجسيمات الدقيقة المعروفة باسم PM2.5 وأول أكسيد الكربون والأوزون بمرور الوقت بزيادة المثيلة، وهو تغيير في جزيئات الحمض النووي التي يمكن أن تغير نشاطها دون تغيير تسلسلها. قد ينتقل هذا التغيير في التعبير الجيني إلى الأجيال القادمة. ووجد الباحثون أيضاً أن التعرض لتلوث الهواء يرتبط بزيادة عدد الخلايا الأحادية، وهي خلايا الدم البيضاء التي تلعب دوراً رئيسياً في تراكم اللويحات في الشرايين، ويمكن أن تعرض الأطفال للإصابة بأمراض القلب في مرحلة البلوغ. هناك حاجة لدراسات مستقبلية للتحقق من الآثار الطويلة المدى.

يتحمل الأطفال ذوو الأصول الإسبانية عبئاً غير متساوٍ من الأمراض الصحية، خاصة في ولاية كاليفورنيا، حيث يتعرضون لمستويات تلوث عالية مرتبطة بمرور المركبات مقارنة بالأطفال غير اللاتينيين. بين البالغين من أصل إسباني، يكون انتشار ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط أكبر مقارنة بالأعراق والأعراق الأخرى في الولايات المتحدة، مما يجعل الأمر أكثر أهمية لتحديد كيف سيؤثر تلوث الهواء على المخاطر الصحية الطويلة الأجل للأطفال من أصل إسباني.

بشكل عام، تقتل أمراض الجهاز التنفسي عدداً أكبر من الأمريكيين كل عام، وتحتل المرتبة الثانية بين أكثر أسباب الوفيات شيوعاً على مستوى العالم.

قال كبير مؤلفي الدراسة كاري نادو، مدير مركز باركر: "هذه مشكلة الجميع". "ما يقارب نصف الأمريكيين والغالبية العظمى من الناس حول العالم يعيشون في أماكن فيها هواء غير صحي. يمكن أن يؤدي فهم الآثار والتخفيف من حدتها إلى إنقاذ الكثير من الأرواح".



أظهرت دراسة جديدة بقيادة ستانفورد أن الأطفال المعرضين لتلوث الهواء، مثل دخان حرائق الغابات وعوادم السيارات، لمدة تقل عن يوم واحد قد يكونون محكومين بالإصابة بمعدلات أعلى من أمراض القلب وغيرها من الأمراض في مرحلة البلوغ. هذا التحليل، الذي نُشر في *Nature Scientific Reports*، هو الأول من نوعه للتحقيق في تأثيرات تلوث الهواء على مستوى الخلية الواحدة والتركيز في نفس الوقت على كل من الجهاز القلبي الوعائي والجهاز المناعي لدى الأطفال. تؤكد الأبحاث السابقة أن الهواء السيئ يمكن أن يغير تنظيم الجينات بطريقة قد تؤثر على الصحة على المدى الطويل - وهو اكتشاف يمكن أن يغير الطريقة التي يفكر بها الخبراء الطبيون وأولياء الأمور بشأن الهواء الذي يتنفسه الأطفال، وإبلاغ الطاقم الطبي بأولئك المعرضين لدرجات مرتفعة من تلوث الهواء.

"أعتقد أن هذا مقنع بما يكفي لطبيب الأطفال ليقول أن لدينا دليلاً على أن تلوث الهواء يسبب تغيرات في جهاز المناعة والقلب والأوعية الدموية المرتبط ليس فقط بالربو وأمراض الجهاز التنفسي، كما تم توضيحه من قبل"، قالت مؤلفة الدراسة الرئيسية ماري برونكي، مديرة تلوث الهواء والبحوث الصحية في مركز شون إن باركر لأبحاث الحساسية والربو في ستانفورد. "يبدو أنه حتى التعرض لتلوث الهواء

تقوية الملح المزدوج

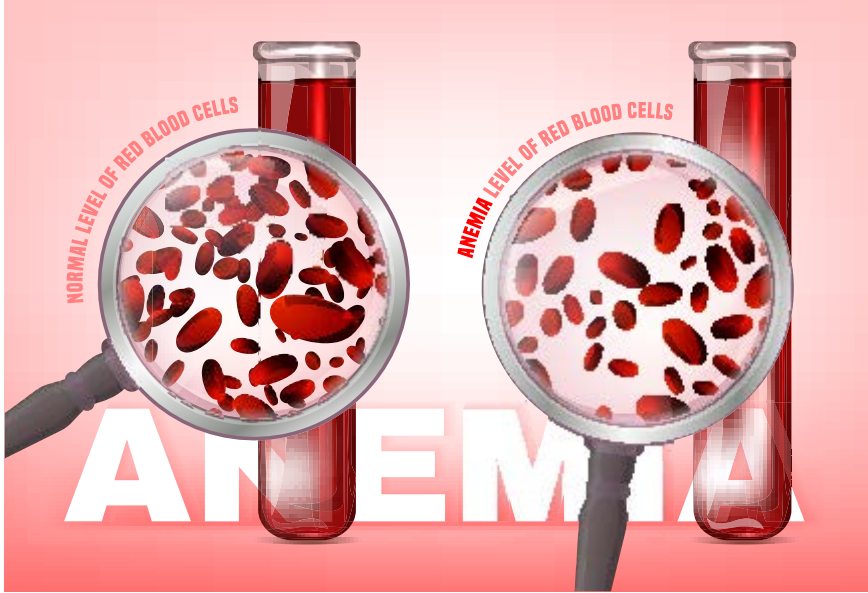
يبقى نقص الحديد أحد أخطر وأهم حالات نقص التغذية في العالم.

صرّحت منظمة الصحة العالمية أن "نقص الحديد، وعلى وجه التحديد فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، لا يزال أحد أهم وأخطر حالات نقص التغذية في العالم اليوم". من بين النتائج الصحية السلبية المرتبطة بنقص الحديد وفقر الدم، ضعف نمو دماغ الجنين والأطفال، ضعف الوظيفة الإدراكية للأطفال، سوء استخدام اليود، نتائج الحمل السيئة، وارتفاع معدل الوفيات بين الرضع. على وجه الخصوص النساء والأطفال والمراهقات في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، هم الأكثر عرضة لخطر نقص الحديد وفقر الدم.

هل يمكن لإضافة الملح المدعم باليود والحديد تحصيناً فعالاً في القضاء على نقص الحديد وفقر الدم الناجم؟

• اشتهر الملح المدعم باليود بشكل ناجح إذ أن استهلاكه أصبح عالمياً وبكميات تقدّر من قبل المجموعات السكانية في جميع أنحاء العالم. السؤال هو هل يمكن أن يكون التحصين الإضافي للملح المدعم باليود بالحديد فعالاً في القضاء على نقص الحديد وفقر الدم الناجم عن نقص الحديد؟ يعتقد الدكتور هيريل أنه "لديه القدرة على أن يكون الناقل العالمي لكل من اليود والحديد بشرط التغلب على التحديات التقنية لإغناء الملح بالحديد."

• إن دينش مورثي هو عضو في الجمعية الأمريكية لأمراض الكلى، تقوم بتقييم التحديات والفرص التي واجهتها برامج الملح المزدوج التحصين في



الهند والأرجنتين وجزر العاج وكينيا والمغرب ونيجيريا والفلبين وسريلانكا. وخلصوا إلى أن الملح المزدوج التحصين "يوفر فرصة فريدة للاستفادة من تأثير المنتج المستهلك عالمياً تقريباً". ومع ذلك، يجب التغلب على التحديات، مثل عدم قبول المستهلك له ودعم الحكومة.

• استعرض ريتشارد هاريل العضو في الجمعية الأمريكية لأمراض الكلى، إمكانات الملح المزدوج التحصين لتحسين مستوى الحديد السكاني مقارنة بدقيق القمح المدعم ودقيق الذرة والأرز والحليب. نظراً لأن إنتاج وحاجات تقوية دقيق القمح هي الأكثر تقدماً، فقد خلص إلى أنه "في المجتمعات التي تستهلك دقيق القمح المطحون صناعياً، يكون مفضلاً تقنياً لتحسين مستوى الحديد". بينما في مجموعات سكانية أخرى، حيث لا يتم استهلاك دقيق المطحون بانتظام، أظهر الملح المزدوج التحصين إمكانية الإغناء بالحديد.

• راجعت ليلي لارسون العضو في الجمعية الأمريكية لأمراض الكلى، دراسات الفعالية العشوائية بالإضافة إلى تقييمين لفعالية برامج الملح المزدوج التحصين. تظهر النتائج التي توصلوا إليها "إمكانية الأملاح المزدوجة التحصين في تحسين مستوى الحديد في العديد من المجموعات السكانية."

• هناك حاجة إلى الكثير من العمل لكي يكون للملح المقوى المزدوج تأثيراً إيجابياً على نقص الحديد عالمياً.

• في مقدمة الملحق، أشار الفريق التوجيهي إلى أنه "يأمل أن يوفر هذا الملحق قاعدة أدلة شاملة يمكن أن تساعد صانعي السياسات في البلدان التي تفكر في بدء الملح مزدوج التحصين، حتى يتمكنوا من صنع قرارات مستنيرة لاستراتيجية التغذية الوطنية الخاصة بشعوبهم."

فرص لتحويل الرمادي إلى أخضر



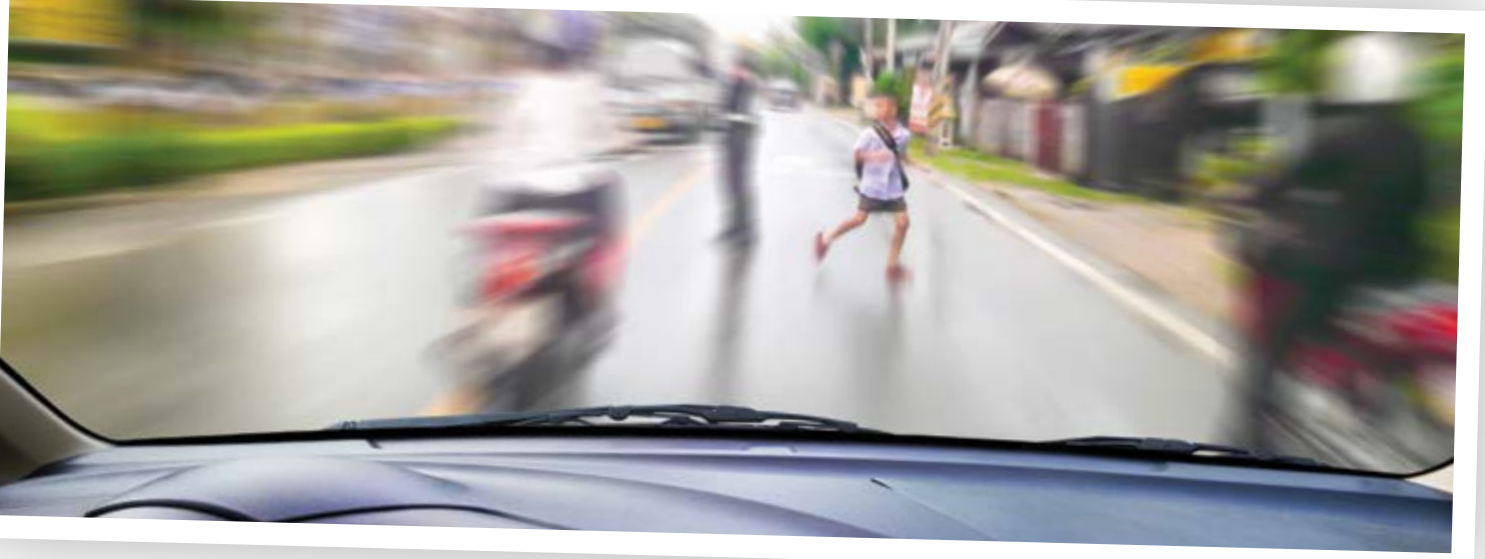
يجب على المجتمعات أن تبحث عن فرص "تخضير الرمادي" وتقييمها، خاصة عندما تتضمن مشاريع البنية التحتية إدارة مياه الأمطار. يمكن أن تكون البنية التحتية الخضراء خياراً قابلاً للتطبيق لإدارة مياه العواصف في المدن الشديدة الإكتظاظ حيث تكون كثافة التطور مرغوبة ولا يعد التخفيف من جريان مياه الأمطار خارج الموقع بديلاً مفضلاً. يمكن دمج الحاجة للبنية التحتية الخضراء في الميزات الحالية للبيئة المبنية، بما في ذلك الشوارع ومواقف السيارات والمساحات الترفيهية العامة مثل الحدائق والمجمعات الرياضية. يعد التوسع في المساحات الخضراء كملاً ونوعاً، أي الشوارع الخضراء، في المناطق الحضرية أداة مهمة في حماية واستعادة الحالة الصحية للجداول والأنهار المحلية. من خلال زيادة المساحات الخضراء في البيئات الحضرية، يمكن تقليل جريان مياه الأمطار وتآكل قناة التيار، وبالتالي تقليل حجم الملوثات، مثل الرواسب والنيتروجين والفوسفور، التي تدخل مجاريها المائية.

يُعد تطوير البنية التحتية ضرورة للحفاظ على الصحة الاجتماعية والاقتصادية والبيئية للمجتمع وتوفر فرصة فريدة لدمج عناصر مياه العواصف الخضراء في اللون الرمادي - "تخضير الرمادي". يوفر تنفيذ المشاريع في الأماكن العامة مزايا إضافية ويمنح المجتمعات الفرصة لإبراز الجاذبية الجمالية لممارسات البنية التحتية الخضراء وتقديم عرض مرئي لكيفية عملها. يسمح سياق الحياة الواقعية هذا للمقيمين والشركات والحكومات المحلية بتجربة الفوائد والقيم المتعددة لممارسات البنية التحتية الخضراء بما في ذلك المزيد من الشوارع التي يمكن المشي فيها وتخفيف حركة المرور وزيادة المساحات العامة الخضراء والمساحات المظللة ورياضة السير على الأقدام في مناطق البيع بالتجزئة. يمكن للمجتمعات بعد ذلك استخدام الخبرة المكتسبة من تصميم وتركيب وصيانة مشاريع البنية التحتية الخضراء للمساعدة في تصميم اللوائح وبرامج الحوافز لجعل البنية التحتية الخضراء أسهل للتنفيذ في المستقبل.

متى يجب مراعاة استخدام البنية التحتية الخضراء:

- إصلاح وإعادة رصف أو استبدال الطرقات ومواقف السيارات
 - إصلاح أو استبدال الأرصفة التالفة
 - تحسين أو استبدال المرافق والقوانين في حق الطريق العام (على سبيل المثال، أنظمة الصرف الصحي، وأنظمة مجاري العواصف، وخطوط إمداد مياه الشرب)
 - إعادة تطوير العقارات الشاغرة أو المهجورة
- نشرت وكالة حماية البيئة فرص البنية التحتية الخضراء التي تنشأ أثناء العمليات ضمن نطاق

البلدية لإظهار كيف يمكن أن يؤدي دمج تطبيق البنية التحتية الخضراء إلى تعزيز مشاريع التعديل التحديتي والصيانة مع توفير مزايا مجتمعية متعددة. تسلط هذه الوثيقة الضوء على المناهج التي يمكن لمسؤولي الحكومة المحلية ومديري البرامج البلدية في المجتمعات الصغيرة والمتوسطة الحجم استخدامها لدمج مكونات البنية التحتية الخضراء في العمل الذي يقومون به في الأماكن العامة. يوضح الدليل الطرق التي يمكن من خلالها تعديل المشاريع بسهولة نسبية وبتكلفة منخفضة مع الاعتراف بأن موارد البلدية يمكن أن تكون محدودة. الحكومات المحلية في وضع قيادي فريد من نوعه لمزيد من البنية التحتية الخضراء داخل مجتمعاتهم. تأمل وكالة حماية البيئة أنه باستخدام هذا الدليل، يمكن أن تبدأ المحليات في إضفاء الطابع المؤسسي على استخدام البنية التحتية الخضراء في عملياتها كل بلدية ضمن نطاقها.



حلول بسيطة لجعل الطرقات أكثر أماناً

عرض الشارع

المشكلة: شارع في الضواحي تصطف على جانبيه منازل سكنية. الحد الأقصى للسرعة هو ٢٥ ميلاً في الساعة، لكن الطريق واسع، لذلك يشعر السائقون بالراحة عند السير بسرعة ٣٥ ميلاً في الساعة. يركض طفل إلى الطريق ليلتقط الكرة، والسائق يقود بسرعة كبيرة بحيث يتعذر عليه التوقف في الوقت المناسب.

الحل: يميل السائقون في الممرات الواسعة المحاطة بأرصفت فارغة إلى التحرك بسرعة، بغض النظر عن حد السرعة المعلن. يجب تقليص عرض الشارع بحيث يتباطأ السائقون بشكل طبيعي.

ممرات منحرفة

المشكلة: تريد مركبة على طريق شرياني في المدن الانعطاف يميناً باستخدام ممر قليل الانحراف. في هذه الأثناء يعبر رجل هذه النقطة، حيث يوجد ممر للمشاة ولكن لا توجد إشارة توقف أو يعبر الضوء. السائق الذي يركز على حركة المرور القادمة إلى يساره، لا يرى المشاة على يمينه ويضربه.

الحل: تحويل الطريق المنحرفة إلى منعطف تقليدي بزاوية ٩٠ درجة لليمين أو منح الممر المنزلق زاوية أضيق بحيث يتعين على السائقين إبطاء سرعتهم لاستخدامه.

بعض التصميمات للطرق تقود السائقين إلى المخاطرة، لكن هذه المشاكل لها حلول.

تقدر الإدارة الوطنية للسلامة على الطرقات السريعة أن أكثر من ٣٦,٠٠٠ شخصاً لقوا حتفهم في حوادث السيارات في الولايات المتحدة في عام ٢٠١٩؛ إن هذا يقدر بحالة وفاة واحدة كل ١٥ دقيقة تقريباً. كما تعزو الوكالة إلى أن ٩٤ بالمائة من حوادث الاصطدام تنتج عن خطأ بشري. يعتقد بعض الخبراء أن تصميم الطريق السيئ قد يكون له علاقة بذلك. تحدثنا مع العديد من مهندسي المرور لمعرفة تصميمات الشوارع الشائعة التي تجبر السائقين على المخاطرة التي تؤدي بدورها إلى وقوع الحوادث وعن الطرقات التي يجب إصلاحها.

الرؤية المحدودة

المشكلة: يتقاطع شارع عليه ازدحام خفيف مع مسارين مزدحمين. الأول عليه إشارات توقف، لكن الثاني لا، وقد أوقف الناس سياراتهم بالقرب من التقاطع في كل زاوية. يصل سائق يريد الانعطاف يميناً إلى الشارع المزدحم بوصات في التقاطع، لكن السيارات المتوقفة تحجب رؤيته لأي سيارة قادمة، مما يؤدي إلى الاصطدام عند الزاوية.

الحل: منع الناس من الوقوف إلى جانبي الطريق على مسافة ٢٥ قدماً من الزاوية لتحسين رؤية السائق.

أحب صفحتنا على الفيسبوك!

أنقر للانضمام إلينا للحصول على الأخبار اليومية والرسائل المهمة!



تأمل الثلج

قال للثلج، "تساقط على الأرض"، وللأمطار
"إهطلي بغزارة." (أعمال ٣٧: ٦)



سميت على اسم حي صعب من ذوي الياقات الزرقاء في سينسيناتي، أوهايو، المجموعة الموسيقية الشعبية أوفر ذا راين تغني عن التحول الذي يحدث كل عام في المدينة. يوضح المؤسس والمشارك في الفرقة لينفورد ديتويلر: "في اللحظات الأولى التي نشهد فيها تساقط أولى حبات الثلج في العام، نشعر بأن شيئاً مقدساً يحدث". مثل القليل من بداية جديدة. سوف تتباطأ المدينة وتصبح هادئة."

إذا اختبرت تساقطاً كثيفاً للثلوج، فأنت تفهم كيف تستلهمك أغنية. هدوء سحري يلف العالم بينما يخفي الثلج الأوساخ والرمادي. لبضع لحظات، تضيء كآبة الشتاء، وتدعوك إلى التفكير والبهجة.

تأمل وصلاة

ما الأحداث أو الأشياء التي تدفعك إلى
التأمل في عظمة الله وإبداعه؟ كيف
يمكنك أن تختبر عجائبه في لحظاتك
العادية اليوم؟

أي، ساعدني اليوم حتى أرى يدك في كل
شيء. أعطني قلباً لأقدر أعمالك الرائعة.

لاحظ إلهو، الصديق الوحيد لأيوب الذي ربما كان لديه نظرة مفيدة عن الله، كيف أن الخليفة تسترعي انتباهنا. قال: "صوت الله يردد بطرق رائعة" (أيوب 37: 5). "يقول للثلج، "تساقط على الأرض"، وللأمطار، "إهطلي بغزارة". يمكن لمثل هذه الروعة أن تقاطع حياتنا، وتطلب منا وقفة مقدسة. "حتى يعرف جميع صنائعه ما عليهم فعله، يوقف كل الناس عن عملهم"، لاحظ إلهو (الآيات ٦-٧).

في بعض الأحيان، تستحوذ الطبيعة على انتباهنا بطرق لا نحبها. بغض النظر عما يحدث لنا أو ما نلاحظه من حولنا، فإن كل لحظة - رائعة أو مهددة أو عادية - يمكن أن تلهم عبادتنا. قلب الشاعر فينا يتوق إلى الصمت المقدس.

— تيم غوستافسون
المصدر: odb.org

إقتباس!

"أعظم افتخار في الحياة لا يكمن
في عدم السقوط، بل في النهوض
في كل مرة نسقط."

— نيلسون مانديلا

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 الاجتماعي. 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

شرحها، ولكن ربما أيضًا لمجرد أنك عندما تفعل الخير، فإنك تحصل على الخير.

لذلك إذا كان بإمكانك، عن طريق الصدفة، استخدام دفعة، إفعل بعض الخير. إفعل الخير الذي لا يتطلب بحثًا أو تخطيطًا، النوع الذي قد لا يستغرق أكثر من 30 ثانية من يومك. أعتقد أنه من خلال القيام بذلك، ستجد أن هناك لطفاً في العالم أكثر مما كنت تعتقد.

٢٢ عمل محبة صغيرة

١. الرد على الشخص الذي أرسل بريدًا إلكترونيًا جماعيًا. غالبًا ما لا يتم الرد على رسائل البريد الإلكتروني الجماعية لأن الجميع يفترض أن شخصًا آخر قد رد على المرسل. إرسال ردًا من الشكر سريعًا.

٢. أمسك الباب لشخص ما.

٣. إسمح لأحد الوالدين مع أطفال صغار في العربة بأن يمر أمامك في صف الانتظار.

٤. قل شكرًا لشخص جعل حياتك أفضل بقليل اليوم. مدرب لياقة جماعية، طفلك أو زوجتك، الجار الذي ألقى قطعة بريد خاطئة على عتبة داركم ...

٥. إرسال رسالة تقول فيها أنك تفكر بأحد.

٦. قم بالتواصل بالعين مع أي شخص يقوم بخدمتك. المحاسب، عمال المصباح، مقدمي القهوة، موظفو الاستقبال، العاملون الطبيون، منظفو المنازل، غاسلي السيارات، إلخ.

٧. إذا رأيت شخصًا يلتقط صورة لشخص آخر، أعرض عليه استخدام الكاميرا والتقط صورة له معًا. (أحب أن أفعل ذلك

السلام عليك يا ولي الفادي.

عروس السيدة العذراء مريم.

إليك أتمن الله ابنه الوحيد

عليك اتكلت مريم.

معك صار المسيح إنسانًا.

يوسف مبارك لنا أيضا

أظهرت نفسك أبا

ووجهتنا في طريق الحياة.

نل لنا النعمة والرحمة والشجاعة،

ودافع عنا من كل شر. آمين.

— البابا فرنسيس

عندما نكون في الخارج نستكشف. إنها لفئة سهلة يقدرها الناس دائمًا.)

٨. إضغط "أعجبني" على كل صورة على صفحة التواصل الاجتماعي الخاصة بك. وإذا كان لديك بضع دقائق إضافية، أترك تعليقات صادقة.

٩. قم بإحضار علب القمامة أو الجرائد الخاصة بجارك.

١٠. إقترح أن تحمل طفلًا لأحد الأصدقاء.

١١. إدفع المقابل للشخص الذي يقف خلفك في وسيلة النقل، أو ضع عملات معدنية إضافية قبل الإنصراف.

١٢. عندما تقود سيارتك على الطريق، اعتد على إعطاء السيارات الأخرى حق المرور.

١٣. اترك نصيحة سخية، أو اترك التغيير في جرة البقشيش.

١٤. أرسل المزيد من النصوص الصور إلى والديك. هما يحبّان معرفة أخبارك.

١٥. اسأل صديقك سؤالاً شيقاً عن نفسه. {16 سؤالاً لتشجيع المحادثة}

١٦. في الصفحة الخلفية لمجلة أو في تطبيق على هاتفك، قم بحفظ قائمة بالأشياء التي يحبها أصدقاؤك وأفراد عائلتك. هل يأخذ أحد أقرب أصدقائك دائمًا تامال ساخن في رحلة برية؟ (عفوًا، هذا أنا.) هل تحب أختك الشوكولاتة الساخنة بالكراميل المملح في ستاربكس؟ (عفوًا، أنا أيضًا.) ضع هذه الملاحظات بعيدًا للرجوع إليها في المستقبل.

١٧. إلتقط بقايا الكلاب عندما تلاحظها وتخلص منها.

١٨. اقرأ كتابًا لطفلك.

١٩. قم بعمل لطيف مع القليل من النزوة، إحمل مجموعة من الملاحظات اللاصقة في حقيبتك واطرك ملاحظات حب تحفيزية في الأماكن العامة. "أنت أطف شخص أعرفه. (نعم أنت.)" "أنت جميلة من الداخل والخارج."

٢٠. أكتب مراجعة إيجابية لكتاب أو منتج أو مطعم استمتعت به. إنه يفيد المؤلف أو المالك، ويفيد المستهلكين الآخرين.

٢١. استخدم أسماء الأشخاص عند التحدث إليهم. من الجيد أن تكون ملاحظًا وتُعرف.

٢٢. توقف لثانية إضافية في حواراتك مع الناس. في كثير من الأحيان، عندما تبقى لفترة أطول من المعتاد، ستجد أشخاصًا يشاركونك شيئًا يحتاجون إليه. (أنا مدين لصديقتي ميلاني لأنها علّمتني هذا الدرس.)

العالم مكان أطف عندما تكون لطيفًا.

كيف أتذكر ناجي...

مقتطفات من "الصبر الحقيقي"

صفحة ٣٣: بعض من الأمور الصعبة:

١- إذا كان من الصعب علي أن أسير في الشارع ثم أحاول فتح أحد الأبواب، سيفتحه شخص آخر لي. هذا لطيف جدًا منهم، لكن بعد ذلك أشعر وأقول لنفسي، أحيانًا بصوت عالٍ، ماذا؟؟؟؟ أتحدث ست لغات وأنت تعتقد أنني لا أستطيع فتح الباب. لقد توصلت أخيرًا إلى فهم أن الناس لا يرون إلا ما يريدون رؤيته.

٢- حتى أنني قمت في كثير من الأحيان بقياس نفسي وفقًا لتقييم الآخرين. بمحاولة تلبية توقعات الآخرين، سأبدأ دائمًا من الصفر. السماح للكثير من الناس بتقييمي والذهاب إلى كل هذه المراكز المختلفة كان أصعب شيء مررت به. من خلال البحث دائمًا عن طريق مختصر للشفاء، خدعت نفسي. شعرت أن شخصًا ما في مكان ما سيوفر لي مفتاح الإشباع الفوري. كان الصبر أفضل رهان. يبدو أنه من السهل جدًا قول ذلك. حسنًا، إنه سهل، لكنني تعلمت أن أي شيء في البداية يجب أن يتم ببطء وبعباية.

٣- لقد أدركت أيضًا ما أنا هنا من أجله. لم نأتي إلى هذه الأرض ومن ثم نرحل ببساطة. لا!! أظهر لي هذا الحادث أنني نجوت لأخبر الآخرين عن تجربتي. كل واحد منا يعاني بشكل مختلف من أجل التعرف على الحياة والناس. هذا نمو وتطور الروح. تلبية احتياجات الآخرين أمر جعلني أفكر في هذه التجربة.

٤- يمكن لقطرة ماء مستمرة أن تخترق ثقبًا في صخرة. ألهمني هذا لمواصلة المحاولة وعدم الاستسلام أبدًا.

٥- التعلق الشديد بشيء يحتاج إلى الانفصال.

٦- إن مفهومنا عن الطبيعي وثيق الصلة بالفرد. مع ذلك هو الفرد الذي يحدد الطبيعي.

لقد وُلدنا ليسطع نورنا!

هذه نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتركز 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. تؤد مؤسسة ناجي شرفان أن تنويع عمل أفرادها المتطوعي وتخص بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رخال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديمار ربيز، 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 وجميع المتطوعين الميدانيين الذين يقومون بدعم المؤسسة عبر نشر كلمة السيد المسيح من خلال منشاتهم، كنائسهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ...

يتوفر هذه العدد باللغات العربية والإنجليزية واليونانية والهولندية والفرنسية والإسبانية والبرتغالية والألمانية. إن إدارة المؤسسة والموظفين ممتنون جدا 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.

لاشترائاتكم، 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 وكيلى نيمتز.
© ٢٠٢١ مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.