

People Are Born To Shine!

Մարդիկ ծնվել են փայլելու համար:

Քրիստոնեական հավատքի արմատներով տեղեկագիր, որը ստեղծված է ոգեշնչելու և աջակցելու բոլոր մարդկանց՝ անկախ ազգությունից, ռասայից և կրոնից:



ԲԱՐՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԵՐ

ՀԱՏՎԱԾԸ ԿԵՐՏՊԿԱԾ Է ԹՈՒՅՆՈՒԹՅԱՍԻ

Կապիտան Թոմ Մուրի ընտանիքը բացում է առցանց տեղեկագիր, որտեղ անձանոթները կիսում են բարության սիրելի պահերը



Յուրաքանչյուրը կարող է բարության նվեր տալ: Համաճարակի պայմաններում դժբախտությունների և իրարանցման պայմաններում կապիտան Թոմ Մուրն ասաց՝ «ամեն ինչից առաջ... բարի եղիր»:

Անգլիայում առաջին COVID-19 արգելափակումների ժամանակ հանգուցյալ բանակի կապիտան, 99-ամյա սրբ Թոմ Մուրը փորձեց գումար հավաքել NHS բարեգործական կազմակերպությունների համար միասին՝ 100 անգամ քայլելով իր այգով:

Այժմ, հավատալով, որ մարդիկ իրենց կյանքում ավելի շատ դրական և հուսադրող նորությունների կարիք ունեն, նրա ընտանիքը հետևում է նրա հետքերին՝ սկսելով արշավ, որը հրավիրում է բոլորին կիսվել իրենց ողջ կյանքի ընթացքում ստացած բարության առանձին պահերի պատմություններով:

Միավորելով «Բարության նվեր» արշավը՝ ընտանիքը հույս ունի «նշել բարության առօրյա արարքները, որոնք հաճախ ոչինչ չեն արժենում տվողի համար, բայց այդքան մեծ նշանակություն ունեն ստացողի համար»:

Նրանց կայքի առաջին էջում տեղադրված է հաղորդագրությունների տախտակ, որը հնարավորություն է տալիս մարդկանց կիսվել բարի գործի մասին հաճելի հիշողություններով կամ շնորհակալություն հայտնել մեկին, ով ինչ-որ լավ բան է արել իրենց համար:

Նրանք, ովքեր ցանկանում են կիսվել բարության մասին պատմությամբ



Այս թողարկման մեջ

Անկախ մտածողության խրախուսում
Նոր լուծումներ գտնելը

**Սրտի առողջության և
Նյութափոխանակության բարելավում**
Հայացք սովի հորմոնի գրեյնին

Հոգ տանել շրջակա միջավայրի մասին
Մենք կարող ենք աշխարհն ավելի լավը դարձնել

**Ճանապարհային անվտանգության
իրագրելով երեխաների համար**
Երեխաներին հնարավորություն տալով ապահովել իրենց անվտանգությունը

www.najicherfanfoundation.org

ԲԱՐՈՒԹՅՈՒՆԸ շարունակվում է 7-րդ էջում

Երեխաների անկախ մտածողության խրախուսման 8 առավելություններ

Անկախ մտածողությունը օգնում է ուսանողներին նայել ակնհայտից այն կողմ և սովորեցնում է նրանց գտնել նոր լուծումներ մեր ժամանակների փոփոխվող իրողությունների համար: Այն խրախուսում է ինքնավստահ առաջնորդների, ուլքեր ունեն քաջություն, գաղափարներ և հնոություններ՝ ստեղծելու արդարության, կարեկցանքի և հավասարության նոր խիզախ աշխարհ:

Յուրաքանչյուր մարդ ինտելեկտուալ առումով տարբեր է, բազմազան և դինամիկ, և կրթության դերը յուրաքանչյուր աշակերտի բազմազան ինտելեկտուալ կարողությունների, ընդունակությունների և հակումների բացահայտումն է՝ օգնելով նրանց ինքնուրույն զարգացնել և օգտագործել իրենց կարողությունները՝ իրենց հստակ ձևով:

Այսպես մշակված կրթությունն օգնում է ուսանողներին դառնալ ինքնավստահ և հարմարավետ լինել իրենց սեփական մտածելակերպով:

ՓԱԿ ՄՏՔԵՐ

Փակ համակարգում ուսանողները մնում են արկղում և որոշակի ժամանակահատվածում դառնում են նոր գաղափարների և մտքերի դիմադրություն, այլ ոչ թե նոր գաղափարներ արտադրելու:

Փակ միջավայրում երեխաները մեծանում են որպես ավելի քիչ կարեկցող և հակված են ցնցվել իրականության հետ ծանոթանալու առաջին իսկ նշանից, որը տարբերվում է այն բանից, ինչ նրանք տեսել են երկար ժամանակ:

ՄՈՏԵՑՄԱՆ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ

Երբ ասում ենք անկախություն, դա ներառում է ինչպես անհատական, այնպես էլ հավաքական անկախություն:

Յուրաքանչյուր անհատ ունի տարբեր նվերների հավաքածու: Կրթության գործընթացն այն է, որ այս պարզևները վեր հանվեն հավաքական մթնոլորտում՝ միաժամանակ պահպանելով անհատական տարբերությունը և կիրառելով բնորոշ դինամիզմը:

Անկախ մտածողությունը խթանող համակարգում ուսանողներն անչափ օգուտ են քաղում: Ահա որոշ առավելություններ.

- Անկախ մտածողությունը ուսանողներին վստահություն կտա իրականացնելու իրենց գաղափարներն ու մտքերը՝ առանց լիովին կախված լինելու հաստատված նորմերից կամ նախկինում արդեն փորձված կամ արվածից:



- Դա նրանց դարձնում է ավելի խոհուն ու դիտողական և պաշտպանում է ամեն ինչ յուրովի չընկալելուց: Դա նրանց քաջություն է տալիս կասկածի տակ դնել ստատուս-քվոն՝ փնտրելով իրենց սեփական պատասխանները բոլոր այն հարցերի համար, որոնք գալիս են իրենց գլխում:

- Այն պաշտպանում է նրանց անմիտ շարժման միջով անցնելուց, ավելի շուտ ստիպում է նրանց կանգ առնել և խորհել այն ամենի շուրջ, ինչ նրանք զգում են:

- Անկախ մտածողությունն օգնում է նրանց ավելի կենդանի դառնալ և օգնում է նրանց ավելի սրտանց գնահատել կյանքի գեղեցկությունն ու առատածեռնությունը:

- Այն օգնում է նրանց նայել խնդիրներին այլ տեսլականով և սովորեցնում է լուծումներ գտնել այն խնդիրների համար, որոնք այլ կերպ չլուծված են կամ նոր լուծումների կարիք ունեն:

- Անկախ մտածողությունը հասարակության մեջ նոր գաղափարների, նորարարությունների և ավելի խորը առաջընթացի աղբյուր է: Իրական հզորացումը տեղի է ունենում թարմ, անկախ հայրենական գաղափարների միջոցով, այլ ոչ թե հնացած օտար գաղափարներ փոխառելու և կույր իմիտացիայի միջոցով:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

Առողջ աննդակարգից ծոմ պահելու «սովի հորմոնի» ավելի բարձր մակարդակները կարող են բարելավել սրտի առողջությունը և նյութափոխանակությունը

«Բաղջի հորմոնի» գրեյինի մակարդակը ծոմ պահելու համար վերականգնվում է քաշի կորստից հետո և կարող է օգնել նվազեցնել որովայնի ճարպը և բարելավել մարմնի զգայունությունը ինսուլինի նկատմամբ, ասվում է *Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism* ամսագրում հրատարակված ուսումնասիրության մեջ:



Գրեյինը ստամոքսից ստացված հորմոն է, որը խթանում է ախորժակը: Գրեյինի մակարդակը բարձրանում է գիշերային ծոմապահության ժամանակ, երբ մարդը քնած է: Մակարդակները նվազում են անհատի կերակուրից հետո:

18-ամյա կլինիկական հետազոտությունը ցույց է տվել, որ դիետան առաջացնում է գրեյինի մակարդակի բարձրացում, իսկ ծոմ պահելու համար գրեյինի բարձրացումը կապված է որովայնի խոռոչի ճարպի կորստի և ինսուլինի նկատմամբ զգայունության բարելավման հետ: Սա ցույց է տալիս, որ այն անհատները, ովքեր քաշ կորցնելուց հետո ծոմ պահելու համար գրեյինի ավելի բարձր մակարդակ ունեն, բախվում են շաքարախտի կամ այլ նյութափոխանակության հիվանդությունների զարգացման ռիսկի նվազմանը:

Այն անհատները, ովքեր հետևում էին կանաչ-միջերկրածովյան սննդակարգին, որը ներառում էր Mankai կոչվող տերեւավոր բանջարեղենը և կանաչ թեյը և բաց թողնված կարմիր միսը, ծոմ պահելու համար գրեյինի մակարդակը կրկնակի ավելի բարձր էր՝ համեմատած այն մասնակիցների հետ, ովքեր հետևում էին ավելի ավանդական միջերկրածովյան դիետայի կամ առողջ հավասարակշռված դիետայի, ինչը հուշում է: այս մոտեցումը կարող է ունենալ լրացուցիչ սրտանոթային օգուտներ:

«Գտածոները ցույց են տալիս, որ ծոմ պահելու համար գրեյինի մակարդակը կարող է ծառայել որպես սրտանոթային նյութափոխանակության

առողջության արժեքավոր ցուցիչ քաշի կորստից հետո», - ասում է հետազոտության ավագ հեղինակ Այրիս Շայը:

Շայը և նրա գործընկերները վերջերս առաջարկեցին կանաչ-MED դիետան որպես առողջ MED դիետայի բարելավված տարբերակ DIRECT PLUS փորձարկման ժամանակ: Այս կլինիկական ուսումնասիրությունը ուսումնասիրել է ծոմ պահելու գրեյինի մակարդակը 294 մասնակիցների մոտ 18 ամսվա ընթացքում: Կլինիկական փորձարկման ընթացքում որովայնային գիրություն կամ դիսլիպիդեմիա ունեցող մասնակիցները՝ արյան մեջ անսորմալ բարձր խոլեստերինի կամ ճարպերի վիճակ, պատահականորեն բաժանվել են երեք դիետաներից մեկի՝ հետևելով առողջ սննդակարգին, միջերկրածովյան սննդակարգին կամ միջերկրածովյան սննդակարգի կանաչ տարբերակին: սպիտակուց էր բուսական ծագումով և առանց կարմիր մսի: Բոլոր մասնակիցներին, ովքեր ընտրվել են մեկուսացված աշխատավայրից, տրամադրվել են մշտադիտարկվող լաբեր, հրահանգվել է մարզվել և բաժանվել մարզասրահի անդամներ:

Կանաչ միջերկրածովյան սննդակարգին հետևող անհատները, որոնք ներառում էին կանաչ թեյի և Մանկայ կոչվող կանաչ տերեւավոր բանջարեղենի ամենօրյա օգտագործումը, ծոմ պահելու համար գրեյինի մակարդակը երկու անգամ ավելի բարձր էր, քան նրանք, ովքեր հետևում էին ավանդական միջերկրածովյան սննդակարգին՝ չնայած կալորիականության սահմանափակմանը և քաշի կորստին:

«Ծոմապահության մեջ գրեյինի մակարդակի բարձրացումը կարող է օգնել բացատրել, թե ինչու կանաչ միջերկրածովյան դիետան օպտիմալացրեց միկրոբիոմը, նվազեցրեց յարդի ճարպը և բարելավեց սրտանոթային նյութափոխանակության առողջությունը, քան մեր հետազոտության մյուս դիետաները», - ասաց Շայը:

«Մեր ուսումնասիրության արդյունքները ցույց են տալիս, որ ծոմ պահող գրեյինը կարևոր հորմոնալ գործոն է ինսուլինի նկատմամբ զգայունության վերականգնման և ներքին օրգանների ճարպակալման ռեգրեսիայի կամ որովայնի ճարպի նվազեցման համար», - ասում է հետազոտող և սրտաբան Գալ Ցաբանը: «Ռիֆերենցիալ, սննդակարգին հատուկ արձագանքը ծոմ պահելու համար գրեյինի մակարդակի բարձրացման դեպքում կարող է առաջարկել մեկ այլ մեխանիզմ, որի դեպքում սննդային հստակ ռեժիմները, օրինակ՝ կանաչ-միջերկրածովյան դիետան, նվազեցնում են սրտանոթային նյութափոխանակության ռիսկը:»



Շրջակա միջավայրի մասին հոգ տանելու 15 խորհուրդ

Շրջակա միջավայրի մասին հոգալը մի բան է, որը բոլորի ձեռքերում է:

Շատ բաներ կարող ենք անել մեր կյանքի որակը բարելավելու, մնացած տեսակների հետ ներդաշնակ ապրելու, մոլորակի ռեսուրսները մեզ և ապագա սերունդների համար երաշխավորելու համար: Միասին մենք կարող ենք աշխարհն ավելի լավ դարձնել:

Ի՞նչ կարող եմ անել, որպեսզի հոգ տանեմ շրջակա միջավայրի մասին:

1. Ինչ-որ բան գնելուց առաջ մտածեք, թե դա ձեզ իսկապես անհրաժեշտ է, թե դա քմահաճույք է, որը շուտով կմոռացվի և այլևս երբեք չի օգտագործվի: Դուք գումար կիսնայեք և կօգնեք նվազեցնել գերարտադրությունը, եթե գնեք միայն այն, ինչ մեզ անհրաժեշտ է:
2. Նախքան ինչ-որ բան դնել նետելը, հարցրեք՝ արդյոք այն կարելի է նորից օգտագործել, վերամշակել կամ վերանորոգել: Եթե դա մեզ համար օգտակար չէ, կարող է օգտակար լինել մեկ ուրիշի համար:
3. Անջատեք էլեկտրական սարքերը, որոնք չեն օգտագործվում: Չօգտագործված իրերը միացված ցանցին պահելն ավելորդ ծախս է և կարող է վատնել էներգիայի մինչև 33%-ը:
4. Օգտագործեք LED լամպեր: Նրանք շատ ավելի երկար են աշխատում, քան սովորական լամպը, և շատ ավելի քիչ էներգիա են ծախսում: Մի մոռացեք դրանք ճիշտ վերամշակել, երբ նրանք դադարեն աշխատել:
5. Մի օգտագործեք CFC-ներով աերոզոլներ, որոնք քայքայում են օզոնային շերտը և նպաստում ջերմոցային էֆեկտին:
6. Զիմիական մաքրող միջոցները փոխարինեք բնական մթերքներով: Զիմիական նյութերը շատ վնասակար են շրջակա միջավայրի համար: Տների մեծ մասը կարելի է մաքրել օճառով, բիկարբոնատով, քացախով և կիտրոնով: Ձեր մաշկը նույնպես շնորհակալություն կհայտնի ձեզ: Այսպիսով, խուսափեք սպիտակեցնող միջոցներից,

7. Երբեք մի նետեք թունավոր արտադրանքը, ներկը կամ օգտագործված յուղը ջրահեռացման տակ կամ զուգարան: Հարցրեք ձեր տեղական համայնքին կամ ջրային ընկերությանը, թե ինչպես պետք է դրանք վերամշակեք:
8. Խուսափեք անպիտան սննդից կամ նախապես պատրաստված մթերքներից, որոնք պարունակում են բազմաթիվ հավելումներ, կոնսերվանտներ և ներկանյութեր: Դրանք սովորաբար չափազանց փաթեթավորված են և հակված են հայտնվել գետնին, անտառում կամ ծովում՝ կուտակելով և վնասելով կենդանիներին:
9. Մտուկը պահեք բազմակի օգտագործման լանջ տուփերում կամ բանկաներում, այլ ոչ թե օգտագործեք կպչուն թաղանթ կամ այլումինե փայլաթիթեղ:
10. Աշխատեք հնարավորինս քիչ օգտագործել ձեր մեքենան: Օգտագործեք հեծանիվ, ավտոբուս, մետրո կամ այլ ավելի էկոլոգիապես մաքուր այլընտրանք: Եթե չեք կարող օգտվել հասարակական տրանսպորտից, փորձեք կիսվել ուղևորությամբ ուրիշների հետ:
11. Պլաստիկ շշերի փոխարեն օգտագործեք ապակե տարաներ, հատկապես ջրի շշեր: Օրինակ՝ բանկաների մեջ ըմպելիքներ գնելու փոխարեն, գնեք շշեր, որոնք կարող են վերամշակվել:
12. Ատամները խոզանակելիս կամ սափրվելիս փակեք ծորակը: Սա կինայի շատ ջուր: Պետք է նաև կրճատել ցնցուղի ժամանակը:
13. Տեղադրեք զուգարանակոնքի կրկնակի լվացման համակարգ՝ ջուրը իննայելու համար: Ամեն անգամ ողողելիս օգտագործում ենք 10 լիտր ջուր, որն ավելին է, քան անհրաժեշտ է:
14. Նախքան իրերը լվացքի մեքենայի մեջ դնելը, համոզվեք, որ դուք լրիվ ծանրաբեռնված եք: Սա թույլ կտա իննայել ջուրը, լվացող և գործվածքների փափկեցնող միջոցները, ինչպես նաև էլեկտրաէներգիան:
15. Առաջնահերթությունն տալ որակյալ և սերտիֆիկացված արտադրանքին: Այս ապրանքները կհարգեն արտադրության չափանիշները, շրջակա միջավայրը և ստեղծման ընթացքում ավելի քիչ կաղտոտվեն: Բացի այդ, եթե դրանք որակյալ են, դրանք շատ ավելի երկար կծառայեն, և դուք ստիպված կլինեք դրանք ավելի քիչ գնել:

ՃԱՆԱԴԱՐՀԱՅԻՆ ԱՆԿՏԱՆԳՈՒԹՅՈՒՆ

Երեխաների համար ճանապարհային անվտանգության իրազեկման կարևորությունը



Իրենց վաղ տարիքում երեխաները մեծահասակների օգնության կարիքն ունեն նույնիսկ ամենափոքր առաջադրանքների համար, հատկապես նրանց, ովքեր զգալի ռիսկեր ունեն, օրինակ՝ ճանապարհներից օգտվելու համար: Երեխաները տեղյակ չեն երթուղիների անվտանգության և չեն կարողանում դասել տրանսպորտային միջոցների արագությունն ու հեռավորությունը:

Երբ երեխաները մեծանում և զարգանում են, նրանք ավելի ու ավելի են գիտակցում, թե ինչպես կարող են անվտանգ լինել և կառավարել իրենց անվտանգությունը ճանապարհներից օգտվելիս: Որպես ծնողներ, ուսուցիչներ և խնամակալներ, մեր պարտականությունն է կրթել մեր երեխաներին իրական երթուղիների միջավայրի մասին, ինչպես նաև մեծահասակների հսկողությանը, որպեսզի օգնենք նրանց խմանալ ճանապարհների, ազդանշանների, երթուղիների, առնչվող ռիսկերի և ինչպես նրանք կարող են անվտանգ օգտագործել ճանապարհները:

Յուրաքանչյուր երեխա պետք է մեծանա ճանապարհային անվտանգության մասին գիտելիքներով: Ընդհանուր ճանապարհների օգտագործումն ունի բազմաթիվ վտանգներ և վնասվածքների ներուժ: Դա ազդում է բոլորի վրա և, հետևաբար, քննարկման կարևոր թեմա է: Մարդկանց մեծամասնությունը, ովքեր կանգնած են վթարների, վնասվածքների և նույնիսկ մահվան հետ, այս օրերին երիտասարդներ են: Երեխաների համար ռիսկն ավելի բարձր է, քանի որ նրանք հասնում են իրենց պատասնելությանը: Նոր ձեռք բերված անկախությամբ երիտասարդ վարորդները կամ հեծանվորդները լուրջ

վտանգ են ներկայացնում ոչ միայն իրենց, այլ նաև ճանապարհներից օգտվող այլ մարդկանց, հատկապես հետիոտների և հեծանվորդների համար:

Փոքր երեխաներին պետք է դասեր տալ ճանապարհային անվտանգության վերաբերյալ. Իրազեկումն ավելի կարևոր է, քան մենք կարող ենք մտածել: Փոքր երեխաները ճանապարհի ամենափոքրիկ օգտվողներն են և ճանապարհատրանսպորտային պատահարների ամենաողորմ զոհերն են իրենց անտեղյակության պատճառով:

Հետևաբար, երեխաներին ճանապարհներից օգտվելու ընթացքում ձեռնարկվելիք անվտանգության միջոցների մասին կրթելը շատ կարևոր է: Մեր երեխաներին ճանապարհային անվտանգություն սովորեցնելը նշանակում է ապահովել ապագա սերնդի անվտանգությունը:

The Hindu-ում հրապարակված հոդվածում ասվում էր. «Երեխան, ով սովորում է ճանապարհային կանոնների և ճանապարհային կարգապահության մասին, կմեծանա որպես օրինապաշտ քաղաքացի: Ծանապարհային կանոններին ենթարկվելու սովորությունը մարդուն սովորեցնում է պատասխանատվության զգացում, ուրիշների հանդեպ կարեկցանք և դիմացինի իրավունքները հարգելը»:

Մենք հավատում ենք, որ իրազեկումը սկսվում է տնից, և ծնողներն առաջին ուսուցիչներն են, ովքեր իրենց երեխաներին առաջնորդում են ճանապարհային երթուղիների տարբեր կանոնների և կանոնակարգերի միջոցով, բոլորից առաջ: Այսպիսով, երեխաներին դաստիարակելու համար, ովքեր խելամտորեն տեղյակ են անվտանգության հիմնական սովորություններին, դուք պետք է նրանց սովորեցնեք և վարժեցնեք այնպես, որ ձեր երեխաներին ըմբռնեն ճանապարհային անվտանգության կարևորությունը, ինչպես նաև ճանապարհներում անվտանգ նավարկելու ուղիները:

Ուսուցանելով մեր երեխաներին ճանապարհային անվտանգության իրազեկում, մենք օգնում ենք նրանց ապահովել իրենց անվտանգությունը առանց մեծահասակների աջակցության:

Աղբյուր՝ sherwoodhigh.com

Աստված Լսում է

Արդար մարդու աղոթքը հզոր է և արդյունավետ: —Յակոբոս 5:16

Դերասան և մարտարվեստի վարպետ Չակը մեծարել է իր մորը նրա հարյուրամյակի առթիվ՝ պատմելով, թե որքան մեծ դեր է ունեցել նա իր հոգևոր վերափոխման գործում: «Մայրիկը համառության և հավատքի օրինակ է եղել», - գրել է նա: Մեծ դեպրեսիայի ժամանակ նա ինքնուրույն մեծացրել է երեք տղաների. տուժել է երկու ամուսինների՝ որդու, խորթ որդու և թոռների մահը. և դիմացավ բազմաթիվ վիրահատությունների: «[Նա] աղոթել է ինձ համար իմ ամբողջ կյանքում թեթև ու բարակ»: Նա շարունակեց. «Երբ հոգիս գրեթե կորցնում էր Հոլիվուդում, նա վերադարձավ տուն՝ աղոթելով իմ հաջողության և փրկության համար»: Նա եզրափակեց. «Շնորհակալ եմ [մայրիկիս], որ օգնեց Աստծուն ինձ դարձնել այն, ինչ կարող եմ և պետք է լինեմ»:

Չակի մոր աղոթքները օգնեցին նրան գտնել փրկություն և աստվածավախ կին: Նա ջերմեռանդորեն աղոթեց իր որդու համար, և Աստված լսեց նրա աղոթքները: Մենք միշտ չէ, որ ստանում ենք մեր աղոթքների պատասխան այնպես, ինչպես ցանկանում ենք, ուստի մենք չենք կարող աղոթքն օգտագործել որպես կախարդական փայտիկ: Այնուամենայնիվ, Յակոբոսը վստահեցնում է մեզ, որ «արդար մարդու աղոթքը զորեղ է և արդյունավետ» (5:16): Այս մայրիկի նման մենք պետք է շարունակենք աղոթել հիվանդների և դժվարությունների մեջ գտնվողների համար (հ. 13–15): Երբ մենք, ինչպես նա, աղոթքի միջոցով հաղորդակցվում ենք Աստծո հետ, մենք քաջալերանք և խաղաղություն ենք գտնում և վստահություն, որ Հոգին գործում է:

Ձեր կյանքում ինչ-որ մեկը փրկության, ապաքինման կամ օգնության կարիք ունի: Հավատքով բարձրացրեք ձեր աղոթքները առ Աստված: Նա լսում է.

— **Էլիսն Կիեզա**
Աղբյուրը՝ odb.org



ԱՆԴՐԱԴՐԵԼ ԵՎ ԱՂՈԹԵԸ

Ե՛րբ եք տեսել, որ Աստված պատասխանում է ձեր ջերմեռանդ աղոթքներին: Ո՞վ է շարունակում մնալ ձեր աղոթքներում:

Սիրելի Հայր, օգնիր ինձ շարունակաբար աղոթքի մեջ լինել և չհանձնվել: Շնորհակալ եմ քո սիրո համար, որն օգնում է ինձ համբերել:

Պատրաստվում եք շարունակել Նաջի Չերֆանի հիմնադրամի աշխատանքը:

Նաջի Չերֆանի հիմնադրամը ստեղծվել է Նաջի Չերֆանի մահից հետո: Մեր հիմնական նպատակն է փառաբանել Տիրոջը համայնքային աշխատանքի միջոցով: Հիմնադրամն աշխատում է բարելավելու բոլոր տարիքի ամենաաղքատ աղքատների կյանքի որակը, ինչպես լավ առողջություն ունեցողների, այնպես էլ առողջական խնդիրներ ունեցողների, ինչպես նաև նրանց, ովքեր տառապում են ուղեղի ցանկացած տեսակի վնասվածքից՝ վթարի, ինսուլտի հետևանքով: , և այլն, քրիստոնեական արժեքները քարոզելու ընթացքում: Եթե ձեզ դուր է գալիս NCF-ի աշխատանքը և ցանկանում եք ներգրավվել, մենք հրավիրում ենք ձեզ դառնալ մեր Տնօրենների խորհրդի անդամ: Նպատակն է կիսել մեր ոգեշնչումը և մեր գործունեությունը ձեր երկրում: Խնդրում ենք կապվել մեզ հետ լրացուցիչ տեղեկությունների համար +961 (0) 4 522221 հեռախոսահամարով:

info@najicherfanfoundation.org

Մեջբերելի!

«Եթե ուզում եք երջանիկ կյանքով ապրել, կապեք այն նպատակին, ոչ թե մարդկանց կամ իրերին»:

—Ալբերտ Էյնշտեյն

ԲԱՐՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԵՐ շարունակությունը 1-ին էջից

կամ կարողալ այն, ինչ հրապարակում են ուրիշները, կարող են ավելացնել գրատախտակին այստեղ:

«Իմ հանգուցյալ հայրը՝ կապիտան սըր Թոմը, ապրեց երկար և լիարժեք կյանք, որը լի էր ուրախությամբ, խորը վիշտով, սիրով, կորստով, հույսով, դրականությամբ և բարությամբ», - ասում է սըր Թոմի դուստրը՝ Յաննա Ինգրամ-Մուրը:

«Նա իսկապես հավատում էր մարդկության հիմնարար բարությանը: Դա նկատի ունենալով, Բարության նվերը տեղ է, որտեղ կարող եք պատմել ձեր բարության պատմությունները, կիսվել ուրախությամբ և հույսով ուրիշների հետ՝ հիշելով ձեր կամ ձեր ծանոթի հանդեպ ունեցած բարության ցանկացած փոքրիկ նվեր, և ինչպես է դա զգացել»:

2020 թվականին Մուրի համեստ ներպարտեզային հանրահավաքը գրավեց ազգի երևակայությունը՝ ի վերջո հավաքելով ավելի քան 38,9 միլիոն ֆունտ ստերլինգ Մեծ Բրիտանիայի Առողջապահության ազգային ծառայության համար՝ միևնույն ժամանակ նրան ասպետի կոչում ստանալով:

Յուրաքանչյուրը կարող է բարության նվեր տալ: Յամաճարակի պայմաններում դժբախտությունների և իրարանցման պայմաններում կապիտան Թոմ Մուրն ասաց՝ «ամեն ինչից առաջ... բարի եղիր»:

Պաստառներից մեկում հրապարակվել է YouTube-ի երկու ազդեցիկ մարդկանց հասարակական վայրում աշխատելու պատմությունը, սակայն դադար է վերցրել՝ օգնելու կնոջը երեխային տեղափոխել աստիճաններով, միևնույն բոլորը անտեսել են նրան:

Մեկ այլ պատմություն ծագեց մի զույգ երիտասարդ ծնողներից, ովքեր փոթորիկի ժամանակ հովանոց ստացան անցնող անձանոթից՝ պատասպարվելով հովանի տակ: Բայց ահա մի պատմություն, որը մեզ հատկապես դուր եկավ, հատկապես պատմվածքի պատճառով:

«Ես ոգեշնչված էի կարդալով բոլոր գեղեցիկ պատմությունները [հաղորդագրությունների տախտակի վրա] և այս առավոտ օգնեցի մեր մի քանի հարևանների՝ նրանց սառցաբեկորներ տալով, քանի որ նրանց դիմապակին սառչել էր, և նրանք ուշանում էին: Ես երևի տարվել էի, քանի որ ամուսնուս մեքենային ոչինչ չէր մնացել, և նա պարզապես դուրս էր եկել և գնել սառցաբեկորի նոր շիջը: Բարեբախտաբար, նա սիրում է հարևաններին, և ես վստահ եմ, որ ինձ կներեն»:

[Unepn.pn/goodnewsnetwork.org](http://unepn.pn/goodnewsnetwork.org)

ԱՆԿԱՆ շարունակությունը 2-րդ էջից

• Անկախ մտածողությունը օգնում է դիմակայել ցանկացած անարդարության կամ չար հրամանի հնազանդ ենթարկվելուն, ավելի շուտ այն օգնում է ճեղքել սահմաններն ու կոշտ սահմանափակումները և պատրաստում է ուսանողներին կանգնել անարդարության դեմ:

• Անկախ մտածողությունն օգնում է ուսանողներին դուրս գալ ստանդարտացված, գոյով կերակրվող գիտելիքներից: Դա ստիպում է նրանց գիտելիքներ փնտրել իրենց իսկ հայտնագործությունների ու հետախուզումների միջոցով՝ նրանց վարժեցնելով և գիտելիքներ արտադրելու գործիքներով:

Անկախ մտածողությունն այն ուժն է, որը մեզ կտանի դեպի նոր խիզախ աշխարհ՝ կյանքին ավելի ամբողջական մոտեցմամբ, որտեղ մենք առերեսվելու ենք մեր իրականություններին, այլ ոչ թե դրանք շեղելու կամ դրանց հետ մակերեսորեն վարվելու:

Դա մի ուժ է, որը մեզ կքաշի շարունակական ինտելեկտուալ ստրկությունից և կօգնի մեզ ինքնուրույն մտածել՝ ստիպելով մեզ գտնել գործիքներ՝ մեր խնդիրները տեղում լուծելու համար: Դա մեզ ավելի համապատասխան կդարձնի աշխարհին մեր արմատացած իրականության լույսի ներքո:

[Unepn.pn/sherwoodhigh.com](http://unepn.pn/sherwoodhigh.com)

ԱՂՈՌՔ ՀԱՆԳՍՏՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ

Աստված, տուր ինձ հանգստություն՝ ընդունելու այն, ինչ ես չեմ կարող փոխել, քաջություն՝ փոխելու այն, ինչ կարող եմ, և իմաստություն՝ իմանալու տարբերությունը: Ապրելով մեկ օր, վայելելով մեկ պահը: ընդունել դժվարությունները որպես խաղաղության ճանապարհ. վերցնելով, ինչպես Հիսուսն արեց, այս մեղավոր աշխարհին այնպիսին, ինչպիսին կա, ոչ թե ինչպես ես կցանկանայի: վստահելով, որ Դու ամեն ինչ կուղղես, եթե ես հանձնվեմ Քո կամքին. որպեսզի ես ողջամտորեն երջանիկ լինեմ այս կյանքում և գերազանցապես երջանիկ լինեմ Քեզ հետ հավիտյան հաջորդ կյանքում: Ամեն.

— ՀԱՆԳՍՏՈՒԹՅԱՆ ԱՂՈՌՔ, ՌԱՅՆՀՈՒԴ ՆԻՔՈՒՐ

Այնպիսի անկյուն

ՀԱՎԱՆԵԼ ՄԵՐ ՖԵՅՍԲՈՒԲԻ ԷՋՐ:

ՄԵՂՄԵՐ վրա ՄԻԱՑԵՐ ՄԵՉ նորությունների և ոգեշնչող հաղորդագրությունների համար:



Ինչպես են հիշում Նաջիին...

Հատված «Վիրտուալ համբերություն» գրքից



Էջ 25-26



Սրանք նոր մտքեր էին Նաջիի համար, քանի որ նա սովոր էր կյանքի միջով անցնել անհոգության զգացումով: Այս մտքերը նա արտահայտել է թե՛ բանավոր, թե՛ գրավոր: Ֆիզիկապես և հոգեպես փոխված՝ նա պատկերացնում էր, որ մի օր կատարյալ արթնանալու է: Օրեցօր, շարժում առ շարժում, առաջընթաց էր տեսնում: Նա հասկացավ, որ վերականգնումը կախված է ժամանակից, համբերությունից և շատ տղնաջան աշխատանքից: Աղոթելով հերթական հրաշքի համար՝ նա պնդեց, որ կարող

Նաջիին խորհուրդ տվեց ինչ-որ տեղ թաքնվելու փոխարեն ապրել իրականության մեջ՝ սպասելով հերթական հրաշքին: Այս պահին Նաջին իր ներկա իրավիճակին առերեսվեց ճշմարտությամբ և ոչ թե՛ պատրանքով: Նայելով հայելու մեջ՝ նա տեսավ մի երիտասարդի իր 20-ամյակից ընդամենը մի քանի շաբաթ անց: Դժվարությամբ քայլելու փոխարեն նա այժմ շարժվում էր ավելի հարթ, հավասարակշռված: Նրա տեսողությունը, հիշողությունը և կենտրոնացումը զգալիորեն բարելավվել են: Դպրոցը լավ էր ընթանում, և նա մոտիվացված էր իր դասերից և թերապիայից: Հեռախոսի և ինտերնետի միջոցով ընկերների հետ շփումը հարմարավետության և ուժի աղբյուր էր:

Է ամեն ինչ անել: Նրա ամենամեծ վախն այն էր, որ նա չի ապաքինվի, ուստի նա խաղեր էր խաղում իր ենթագիտակցական մտքի հետ, որպեսզի համոզի իրեն, որ մի օր նա կատարյալ կլինի ուրիշների աչքում: Նա հայտնաբերեց, որ այսպես խաբելն իրականում աշխատել է: Նաջին, սրտանց հավատալով, իմացավ իրականության և ֆանտաստիկայի միջև նուրբ գիծը և կենտրոնացման և արդյունքի միջև կապը: Նա վերջապես դիպավ կենտրոնանալու ուժին և դրա օգուտը ֆիզիկական և Էմոցիոնալ նվաճումների համար: Նա դա հասկացավ Սոնրեալում ֆիզիոթերապիայի սեանսի ժամանակ, երբ իր թերապևտ Ֆրենկը նրան ասաց, որ պետք է ինտեգրվի հասարակությանը: Նա

Մարդիկ ծնվել են Փայլելու Համար:

Մարդիկ ծնվում են փայլելու համար Նաջի Չերֆանի հիմնադրամի էլեկտրոնային տեղեկագիրն է՝ Նվիրված հոգևորությանը և առողջությանը: People are Born to Shine-ի նպատակն է մեր ընթերցողներին կրթել առողջական խնդիրների և հիվանդությունների կանխարգելման մասին՝ միաժամանակ ոգեշնչելով նրանց ապրել ավելի հարուստ, առատ կյանքով՝ առաջնորդվելով քրիստոնեական արժեքներով: Այս տեղեկագիրը նախատեսված է բոլոր տարիքի մարդկանց, լավ առողջություն ունեցող մարդկանց, առողջական խնդիրներ ունեցող մարդկանց և ցանկացած տեսակի ուղեղի վնասվածքներ ունեցող մարդկանց համար, որոնք առաջացել են դժբախտ պատահարից, ինսուլտից և այլն:

Բովանդակությունը խնամքով ընտրվել է վստահելի և ճշգրիտ համարվող աղբյուրներից՝ ձեզ լավ նորություններ հաղորդելու առողջության և հոգևոր բարեկեցության համար... Այնուամենայնիվ, Նաջի Չերֆանի հիմնադրամը պատասխանատվություն չի կրում ոչ ճշգրիտ տեղեկատվության համար: NCF-ը ցանկանում է գնահատել իր կամավորների նվիրված աշխատանքը, հիմնականում պարոն Քամալ Ռահալը, պարոն Հարոլդ Ավարեսը, Ջոյս Աբու ժաուդը, Մարլեն Նասրանի, Դիմա Ռեյեզը, Ռեյն Կասիսը, Նաբիլ Խուրին, Ռոլան Խուրին, Կամիլ Շերֆանը, Ռեմի Բֆուրին, Միշելը: Eid և բոլոր դաշտային կամավորները, ովքեր աջակցում են NCF-ին Հիսուսի խոսքերը տարածելու հարցում իրենց հաստատությունների, եկեղեցիների, հիվանդանոցների, հաստատությունների և այլնի միջոցով: Այս թողարկումը հասանելի է գերմաներեն, անգլերեն, արաբերեն, իսպաներեն, ֆրանսերեն, հունարեն, հոլանդերեն և պորտուգալերեն: NCF-ի ղեկավարությունը և անձնակազմը շատ երախտապարտ են խմբագիրներին, ովքեր կամավոր են թարգմանել կամ խմբագրել տեղեկագիրը մի քանի լեզուներով, մասնավորապես՝ պրոֆեսոր Լիդիային և դեսպան Ալեխանդրո Դիասին՝ իսպաներենի, Իզաբել Պոդոյանին՝ հունարենի, Միրեյ Աբի Նադերին՝ ֆրանսերեն լեզու, Ռոլի Լեյթմենը՝ հոլանդերենի համար, Լինա Ռիզկալախը և Ռիտա Աբու ժաուդը՝ արաբերեն:

ԱՆՎՃԱՐ բաժանորդագրությունների համար խնդրում ենք գրանցվել մեր կայքի միջոցով՝ www.najjcherfanfoundation.org կամ զանգահարել +961 (0) 4 522 221 հեռախոսահամարով: Մեր կայքի ԲՈՒՈՐ Նյութը ներբեռնման համար ԱՆՎՃԱՐ է:

Հրատարակիչ՝ CCM Group; Խմբագրական խորհրդատուներ՝ Ջորջ և Սանա Շերֆաններ և Քելլի Նեմիցներ; Գրախոս՝ Սանա Շերֆան; Անգլերենի խմբագիր՝ Քելլի Նեմից, Layout Department, Art Department, CCM International, Հունաստան և Rita Abou Jaoudé, Լիբանան:

© 2023 Նաջի Չերֆանի հիմնադրամի կողմից: Բոլոր իրավունքները, ներառյալ իրապարակումը և տարածումը, վերապահված են: