

People Are Born To Shine!

A newsletter rooted in the Christian faith created to inspire and support all people, irrespective of nationality, race, and religion.



أعمال الرحمة

أسس شيئاً مهماً

أحبب عملك، إعمل لتحقيق ما تُحب، وغير العالم - كل ذلك في الوقت نفسه. ما هو الشيء الأكثر أهمية بالنسبة لك؟ هل يجب أن تركز على كسب قوتك؟ أن تلاحق ما أنت شغوف به؟ أم أن تركز نفسك لقضايا مهمة لك؟ قد تفاجئك الحقيقة بأنه لا يجب عليك الإنقاء وانك قد تصيب نجاحاً أكبر إذا لم تنتق. هذه هي الرسالة التي تريد حركة تومز (TOMS) "واحد لكل واحد" إيصالها. ليس من الضروري أن تكون غنياً لترد الجميل ولا أن تكون متقاعداً لتفعل ما يحلو لك. يمكنك الحصول على أرباحك وشغفك وأهدافك ... حالاً.

بروي بلايك مايكوسكي قصة "تومز" إحدى شركات الأحذية الأسرع انتشاراً في العالم بالإضافة إلى عبر مبتكرة إستقفاها من المنهج المتبع ومن طرق المساعدة لشركتي فيد بروجكتر (FEED Projects) و تيرا سايكل (TERRA Cycle).

يقدم بلايك ستة مفاتيح بسيطة لتغيير حياتك وعملك بما فيه اكتشاف جوهر قضيتك كأن تكون منتجاً دون موارد و أن تتغلب على الخوف والشك مجسداً كل ذلك في جميع نواحي حياتك. مهما كان التغيير الذي تهدف إليه، فكتاب "أسس شيئاً مهماً" بروي قصصاً وأفكاراً ومعلومات عملية قد تلهمك للبدء بالتغييرات المطلوبة.

ليس من الضروري أن تكون غنياً لترد الجميل ولا أن تكون متقاعداً لتفعل ما يحلو لك.

في هذا العدد

أسرار الخل لحياة أفضل

أفكار بسيطة وزهيدة الثمن وطبيعية للطهي والتنظيف في المنزل.

سلامة إطارات السيارة

الهدف هو الوصول الى تفهم أفضل حول السلامة على الطرقات وإيجاد حلول للعوامل المؤدية إلى الموت والإصابات عليها.

معلومات مفيدة لحماية أطفالكم

عند استعمالهم الإنترنت.

ضع جهاز الكمبيوتر في مكان مركزي، وأفكار أخرى مفيدة.

منافع الغناء الصحية

تقول بعض الأبحاث أن الغناء يؤدي إلى منافع صحية.

في العام ٢٠٠٦، أسس بلايك مايكوسكي شركة تومز شوز. وعدت الشركة أن تتبرع بزواج أحذية لطفل محتاج مقابل كل زوج أحذية مباع لديها. سُمي هذا البرنامج "واحد لكل واحد". وفي أيلول من العام ٢٠١٠ عاد بلايك إلى الأرجنتين، المكان الذي أوحى إليه بتأسيس شركته. أثناء وجوده في الأرجنتين، احتفل بإعطاء زوج الأحذية رقم مليون لطفل محتاج.

بعد خمس سنوات من إعطاء الأحذية، قرر بلايك أن يتبنى قضية أخرى: النظر. في السابع من حزيران من العام ٢٠١١، بدأت شركة تومز بمشروع "نظارة طبية واحدة لكل نظارة طبية مبيعة". يؤمن هذا البرنامج علاج النظر والنظارات الطبية والعمليات الجراحية للعينين عند كل شراء لنظارة طبية. عرّف رئيس الولايات المتحدة السابق بيل كلينتون عن بلايك بقوله "إنه أحد أصحاب الشركات الأشد لفتاً للنظر" ممن التقاهم: كما أن بيل غابيتس ذكر بلايك وتومز شوز في المقال الذي كتبه في مجلة تايمز ماغازين تحت عنوان "كيفية إصلاح الرأسمالية".

بلايك يقرأ ويسافر بكثرة. إنه في الرابعة والثلاثين من عمره ويعيش في قارب شراعي في لوس أنجلوس. إحدى المقتطفات المفضلة لديه هي من أقوال غاندي : "كن أنت التغيير الذي ترغب برويته في العالم".

تتمه أسس شيئاً مهماً صفحة ٤

التفذية

أسرار الخل لحياة أفضل

يستمتع الدكتور أرون تايبر بمشاركتهكم بأفكار بسيطة وزهيدة الثمن وطبيعية مفيدة للطهي والتنظيف في المنزل. هذه بعض الإستعمالات المنزلية للخل. بإمكانكم استعمال خل التفاح أو الخل الأبيض. العديد من هذه الوصفات قديم، لكنها قد تكون جديدة بالنسبة لقرءنا.



- ١- عند سلق البيض أضف القليل من الخل للماء. فإن ذلك يمنع قشرة البيض من التشقق.
- ٢- أزل البقع المستعصية بواسطة قطعة قماش مبللة بالخل. يجب ترك قطعة القماش فوق البقعة طوال الليل.
- ٣- مرة كل شهر ضع القليل من الخل في آلة القهوة الأتوماتيكية وشغلها فإن ذلك يساعد على التخلص من الترسبات. وبعد ذلك املاها بالماء فقط وشغلها مرة أو مرتين للتخلص من نكهة الخل.
- ٤- امزج ملعقة شاي واحدة من ملح الطعام مع فنجان واحد من الخل لتحصل على مزيج لتلميع الأدوات النحاسية.
- ٥- إذا كان مصرف المياه مسدوداً، اسكب بداخله حفنة من مادة بيكربونات الصودا ثم أضف ببطء فنجاناً واحداً من الخل. سيشكل ذلك رغوة. عندها أضف إليه القليل من الماء الساخن ثم اتركه لحوالي ساعتين.
- ٦- لإزالة رائحة البصل أو الثوم بعد تقطيعها، اغسل يديك بالخل.
- ٧- يمكن إزالة الصدأ عن الدش والحنفيات بنقعها طوال الليل بالخل المخفف بالماء والمصفي. إذا كان ذلك ممكناً يستحسن فكها ونقعها. إما إذا تعذر فكها، فلفها بمنشفة منقوعة جيداً بالخل.
- ٨- رش مادة الخل بكثافة حيث يمر النمل وفي المناطق الأكثر عرضة للحشرات.
- ٩- لإزالة رائحة السجائر عن الثياب، إملأ المغطس في الحمام بماء شديد السخونة، ثم أضف إليه فنجاناً أو أكثر من الخل. علق الثياب فوق البخار المتصاعد من مزيج الماء والخل. سوف يزيل البخار رائحة السجائر بفعالية.

المصدر: Dr. Aaron Tabor. beliefnet.com

أقوال يُستشهد بها!

”أشعر بالغضب فقط
عندما أرى تبيديراً.
عندما أرى أناساً ترمي أشياء
بالإمكان استعمالها.“

الأم تريزا

هل تودون المساهمة في انتشار
عمل مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية؟

إذا كنتم تحبون العمل الذي تقوم به مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وترغبون بالمساهمة به، نحن ندعوكم لتصبحوا أعضاء في المؤسسة. الهدف هو المشاركة في أفكارنا ونشاطاتنا في بلادكم. الرجاء الإتصال بنا للمزيد من المعلومات.

info@najicherfanfoundation.org

زاوية الصلاة

يا رب إستعملني لسلامك
فأضع الحبّ حيث البفض

والمفجرة حيث الإساءة

والإيمان حيث الشك

والرجاء حيث اليأس

والنور حيث الظلمة

والفرح حيث الكآبة

يا سيدي القدوس،

إمنحني نعمة ألا أصبو لأن

أعزّي، بل أن أعزّي،

أن أفهم بل أن أفهم،

أن أحب بل أن أحب،

لأنّ بالعباء نأخذ،

وبالمسامحة نسامح،

وبالموت نولد ب حياة أبدية.

أمين.

القدّيس فرنسيس الأسيزي

السلامة على الطرقات سلامة الإطارات



– تحقق من كمّية الهواء داخل الإطارات أقله مرة في الشهر. يمكن عادةً إيجاد المعلومات الصحيحة عن كمّية الهواء الواجب تواجدها داخل الإطارات على حافة مقعد السائق.

– استبدل مكان الإطارات في السيارة كل خمسة آلاف كم. هذا يضمن تحسّن اتزان السيّارة وإطالة عمر الإطارات.

– إفحص ميزانية السيارة باستمرار للتأكد من ثبات استقامتها.

– إفحص الطبقة الخارجية للإطارات باستمرار للتحقق من عدم وجود أي ضرر أو استهلاك.

كن هادي هي مؤسسة غير حكومية لا تبغي الربح. أسست بعد وفاة الحبيب هادي إثر حادث سير. إن مهمة كن هادي هي تعريف الشباب على طرق قيادة جديدة للمحافظة على سلامتهم على الطرقات اللبنانية.

هدف الجمعية هو الوصول إلى تفهم أفضل في المجتمع حول السلامة على الطرقات وإيجاد حلول للمشاكل الأساسية والعوامل المؤدية إلى الموت والإصابات عليها. للمزيد من المعلومات الرجاء زيارة موقعنا الإلكتروني: www.kunhadi.org

المصدر: www.kunhadi.org



المخاطر

– يمكن للإطارات المستهلكة أن تتسبب بفقدان السيطرة بسرعة عند القيادة على الطرقات المبللة مما يزيد من مخاطر التزحلق والإصطدام.

– الإطارات غير المملوءة بالهواء جيداً تولّد حرارة زائدة. هذا يقلل من فعالية القيادة والفرامل.

– إن دوران الإطارات غير المنتظم يتسبب باستهلاك طبقتها الخارجية بشكل غير متساو مما يؤثّر على ميزانية المركبة فيقلل من السيطرة عليها.

– عدم توازن الإطارات يجبر المركبة على الإنحراف عن مركز الوسط فيمنعها من السير باستقامة إلى الأمام.

– الإطارات ذات الشقوق العميقة قد تؤدي إلى تلف فجائي فتزيد من احتمال الحوادث.

أفكار مفيدة للسلامة

– افحص جودة كل الإطارات دورياً. عندما تتدنّى الطبقة الخارجية للإطارات إلى ١,٦ م م، فهذه علامة تحذيرية لمراقبة إطاراتك. قم باستبدال إطاراتك حتى إذا كانت الطبقة الخارجية قد استهلكت في إحدى العجلات فقط.

خبرنا اليومي

يا من تبتغي السلام أنشه

من خلال لقاءك الشخصي به وخبرتك معه بالشهادة الحقّة له والشهادة حتى الاستشهاد، وكل ذلك عبر اخيك الانسان الذي هو مقياس حبك لله، فتسلح بخلق المسيح وليكن فيك من الأقوال والأفكار والأخلاق ما هو في المسيح يسوع (فيلبي ٢: ٥). فكن الراعي الأمين الصالح مثله الذي بذل نفسه من أجل قطيعه وخرافه ولم يضحّ ولا بنعجة واحدة من أجل "اناه" ذلك الذي جمع صلبان البشر جميعاً فوحدها بصليبه، ورمى بها في افتى الأبدية بعد ان صلب ومات وقام من أجل خلاص الانسان وسعادته، ولم يقدم على تقسيم صليبه الى صلبان صغيرة يوزعها على قطيعه من أجل تحقيق انانيته وغاياته ومصالحه، انه مثال للحب، الحب الذي تحقق في تجسده وترجم عيشاً في حياته واعماله وبلغ ذروته على الصليب، انما لم يكتمل بعد، نعم لم يكتمل بعد هذا الحب ولن يكتمل الا بواسطتنا نحن المعمّدين المدعوّين الى ان نكون امتداداً لسر المسيح ومشاركين في عمله الخلاصي، خلاص انفسنا وخلص اخينا الانسان.

فيا اخوتي المؤمنين، يا اخوة المسيح الصادقين: لا تبخلوا بعطائكم ولا تضنّوا بسخاءكم ولا تساوموا على مصداقيتكم ولا تغفلوا بحكم.

انكم وخز الضمير فأيقظوه ورجاء الكنيسة فاطهروه وبناء المستقبل فحقّوه ودعاة السلام فاصنعوه.

هذه هي المسيرة نحو السلام الذي ليس بشيء خارج عنا، نبحت عنه ونسعى الى احلاله انما هو بند من بنود دستور ملكوت الله الذي في داخلكم، بالله عليكم ابتغوه بالله عليكم انشروه بالله عليكم اكلوه:

اكلوه بحفاظكم على الحياة

اكلوه بعيشكم معموديتكم

اكلوه بكونكم رجال صوم وصلاة

اكلوه بتحليكم بالصدق والاخلاص والحب والوحدة.

الأب جوزيف عبد الساتر

إذا اردت السلام فحافظ على الحياة وإن شئت الحفاظ على الحياة فعش معموديتك وإن توخيت عيش معموديتك فكن رجل صوم وصلاة وإن كنت رجل صوم وصلاة فما عليك الا أن تتحلّى بالصدق والاخلاص والحب والوحدة. الوحدة مع الله ومع ذاتك ومع قريبك والحب لكل من هو محتاج اليه منك والإخلاص لمسيحتك ومقوماتها

والصدق للتغلب على كل المساومات ومقاومة كافة أوجه الشر. انما لا نقوى على هذا كله إذا لم نكن رجال صوم وصلاة، فالصوم والصلاة هما أجمل وأحقّ تعبير حب نبادل به الله الذي احبنا أولاً وبمبادرة منه، وبلغ به حبه الى ان ارسل لنا ابنه الوحيد الذي مات لأجلنا كفارة عن خطايانا. فهذا الايمان المترجم بالصوم والصلاة إذا لم يقترن بالأعمال يبقى ميتاً وكذلك الأعمال إذا لم تبين على هكذا ايمان تكون عقيمة بلا ثمر، " ان حبة الحنطة ان لم تقع وتمت في الأرض تبقى مفردة " (يوحنا ١٢: ٢٤). فدعوتنا هي أن نشمر ثماراً تليق بالتوبة، فأمل ان نكون جديرين وعلى مستوى الدعوة التي دعانا الرب اليها لنعيش معموديتنا بالعمق، تلك المعمودية التي بواسطتها عدنا الى صورتنا الأولى واصالنا كما كنا عليه في فكر الله، المعمودية التي بواسطتها انحنى الله على جبلته وجعلها ابنة له بالتبني وورثة ملكه الأبدي، المعمودية التي بواسطتها اصبحنا اخوة يسوع المسيح وشركاء كهنوته العام؛ النبوة والخدمة والملوكية.

فبعيشتك المعمودية تحافظ على الحياة، التي ما هي الا يسوع المسيح القائل: "أنا هو الطريق والحق والحياة" فلا حياة خارجاً عنه ولا صلاح خارجاً عنه، إذا ان مسيحتنا هي قضية عيش وخبرة لا قضية معرفة وفلسفة، انها تجربة حب، فليس المهم ان تعرف شيئاً عن المسيح انما ان تتعرف على المسيح، تتعرف عليه

أسس شيئاً مهماً تتمة من الصفحة ١

في السادس من شهر أيلول من العام ٢٠١١ أطلق بلايك كتابه الأول بعنوان "أسس شيئاً مهماً". قال بلايك - إن هدف كتابه هو "... قم بإلهام الآخرين للقيام بتأثير إيجابي لتأسيس شيء مهم بالنسبة لهم". تؤمن كلماته هذه برنامج عمل للقراء ليقوموا بتغيير أنفسهم والعالم من حولهم نحو الأفضل. بعد أن استحوذ الكاتب على ردود فعل إيجابية في ذي وال ستريت جورنال The Wall Street Journal، حاز خلال أقل من اسبوعين على المرتبة الأولى الهامة على لائحة الكتب الأكثر مبيعاً في مجلة نيو يورك تايمز. لكل كتاب مباح يتم تأمين كتاب جديد لطفل محتاج.

لماذا يجب أن تقرأ هذا الكتاب:

- أنت مستعد للقيام بتغيير في العالم من خلال تأسيس شركة خاصة بك أو مؤسسة لا تبغى الربح أو مشروع جديد تنشئه ضمن عملك الحالي.
- أحبب عملك، إعمل من أجل ما تحب وغير العالم إيجابياً ... كل ذلك في الوقت نفسه.
- الأعمال الخيرية تلهمك وتحب أن تعرف كيف كانت بدايات بعض الشركات.



معلومات مفيدة لحماية أطفالكم عند استعمالهم شبكة الإنترنت

إحذر الغرباء

حذر أولادك بأنه ليس كل من يستعمل شبكة الإنترنت هو من يقول أنه هو. لا بأس في أن تكون شكاكين.

ارفض اللقاء خارج الشبكة

على الأولاد أن يرفضوا بتاتاً تحت أي ظرف أن يوافقوا على اللقاء وجهاً لوجه مع غرباء يتعرفون عليهم عبر شبكة الإنترنت.

أجهزة رقابة لشبكة الإنترنت

اشتر أجهزة رقابة لشبكة الإنترنت. هذا يسمح لك بمراقبة المواقع التي يدخلها طفلك، مع من يتحدث وماذا يقول.

المصدر: beliefnet.com

احفظ خصوصية المعلومات الشخصية ساعد أطفالك أن يفهموا أنه يجب عليهم ألا يعطوا بتاتاً أية معلومات شخصية عبر شبكة الإنترنت. يشمل هذا، العنوان وأرقام الهاتف وأسماء ومواقع مدارسهم وأسماء وصور أهلهم.

أسماء سرية للإنترنت

يجب على الأطفال اتخاذ أسماء حيادية لا تدل على الجنس عندما يستعملون شبكة الإنترنت من أجل حماية أسمائهم الحقيقية.

التبليغ عن النشاطات المشبوهة

قل لأولادك أن يقوموا بتبنيهم عندما يصادفون ما يزعجهم. يجب على الأطفال عدم الإجابة على أي رسائل أو إعلانات جنسية لا أخلاقية أو التي تحتوي على تهديد. إتصل بشركة خدمة الإنترنت للتبليغ عن أي أعمال مشبوهة.

ناقش السلامة العامة عند استعمال شبكة الإنترنت إجر نقاشاً صريحاً وصادقاً مع طفلك عن السلامة والمسؤولية عند استعمال شبكة الإنترنت.

وقّع عقداً عن السلامة عند استعمال الإنترنت

ضع قوانيناً حول استعمال شبكة الإنترنت. كوّن وناقش مع طفلك عقد سلامة حول استعمال شبكة الإنترنت ووقعه معه.

ضع جهاز الكمبيوتر في مكان ظاهر

ضع جهاز الكمبيوتر في مكان مركزي لتتمكن من رؤية طفلك عندما يستعمل شبكة الإنترنت.



ضع جهاز الكمبيوتر في مكان مركزي.
سوف ترى طفلك
عندما يستعمل شبكة الإنترنت

الصحة

منافع الغناء الصحية

الغناء والتقدم في السن

أفادت نتائج دراسة تدعى "الإيداع والتقدم في السن"، قام بها باحثون من جامعة جورج واشنطن على أعضاء مُسنين مرتلين في مقاطعة كولومبيا وسان فرانسيسكو وبروكلين أنهم يتمتعون بصحة أفضل وانتكاسات أقل من غير المرتلين.

الغناء والالزهايمر

الفرع البريطاني لجمعية الالزهايمر يفيد أن الغناء يساعد المرضى المصابين بفقدان الذاكرة. فإن انشاد أغان مألوفة وتعلم أغان جديدة قد يساعد على الثقة بالنفس وإزالة الشعور بالوحدة.

الغناء والذكاء البشري

يعتقد والتر فريمن، طبيب أعصاب مشهور في جامعة كاليفورنيا في بيكرلي، بأن الغناء والرقص هما ذوي أصول جينية وقد ساعدا الدماغ البشري على التطور. كما أنهما قد ساهما في نقل المعلومات من جيل إلى آخر.

الغناء والعلاقات الاجتماعية

بحسب كورس اميركا Chorus America، منظمة تعنى بمجموعات غنائية، فإن عدد المشاركين في المجموعات الغنائية في الولايات المتحدة وكندا يفوق عدد المشاركين في الفعاليات الفنية الأخرى. يقول معظم المغنين إن الغناء في الكورس يعزز الثقة بالنفس.

المصدر: berkeleywellnessalert.com

يمكن للغناء أن يضيف المرح خصوصاً في مواسم الأعياد. تقول بعض الأبحاث أن للغناء منافع صحية أيضاً.

الغناء والربو

وجدت الدراسات أن الغناء يساعد مرضى الربو والنزلات الصدرية عبر التنفس العميق بسبب تمرين العديد من العضلات مثل الحجاب الحاجز وغيره. هناك إثباتات أن دروس الغناء قد تساعد أيضاً على التخفيف من الشخير.

الغناء وجهاز المناعة

درس الباحثون في المانيا، "الأجسام المضادة" التي تشكل جزءاً من جهاز المناعة الصحي، و"الهرمونات المضادة للضغط النفسي" في أعضاء جوقة غناء للهواة. قارنت الدراسة بين مستويات الأجسام المضادة والهرمونات خلال قيام المرتلين بالغناء وبين مستوياتها عندما كانوا يستمعون فقط. فبينت الدراسة ان نسبة هرمونات الضغط النفسي زادت عندما كانوا يصغون فقط. أما نسبة الأجسام المضادة فارتفعت عندما كانوا يغنون. لعل نشاطهم الغنائي جعلهم يشعرون بالسعادة، لكنهم لم يستمتعوا بمجرد الإصغاء. إن هذه التغييرات في جهاز المناعة لم تكن كثيراً كونها مؤقتة. يجدر بالذكر أن العديد من النشاطات الأخرى أظهرت ارتفاعاً وانخفاضاً في الأجسام المضادة وهرمونات الضغط النفسي.



الطاقة وحالة الجهوزية للعمل

هدر الأموال بيئياً وإقتصادياً

كيف نتعامل مع طاقة الجهوزية للعمل؟

الخيار الأكثر فعالية هو نزع المفتاح الكهربائي من الحائط بعد الإنتهاء من استعمال الجهاز الكهربائي لهذا اليوم. نعلم أن هذا غير عملي. لكن توجد أجهزة في الأسواق تحول دون إرسال أية طاقة كهربائية إلى الأجهزة عندما تكون مطفأة.

إن جهاز باور جيني (Power Genie) هو أحد هذه الأجهزة. تم ابتكاره في استراليا، يسترجع باور جيني ثمنه بنجاح بعد وقت قصير من استعماله. أحدث هذا الجهاز ثورة في سوق توفير الطاقة. لقد تبنته السلطات الاسترالية كجزء من "مبادراتها لتوفير الطاقة".

يعمل هذا الجهاز من خلال وصل عدة أجهزة كهربائية إليه. بعده يتم اختيار جهاز كهربائي رئيسي ليتحكم بالمجموعة بأكملها. عندما يتم إطفاء الجهاز الكهربائي الرئيسي ليلاً، تنطفئ معه جميع الأجهزة الأخرى. إن هذه طريقة سهلة للتأكد من أن جميع الأجهزة المتحكم بها مطفأة يومياً. كما أن استعمال هذا الجهاز يخفف من خطر الحريق الكهربائي ويزيد من حياة الأجهزة الإلكترونية ويقلل من استهلاك الطاقة وانبعثات الغازات الدفينة.

يمكنك الإطلاع على المزيد من المقالات المثيرة للاهتمام على موقع greenchoices.org. إن هذا الموقع الإلكتروني يحتوي على معلومات تساعدنا جميعاً على القيام بتغييرات سهلة في حياتنا اليومية للمحافظة على البيئة فنستفيد من ذلك جميعاً.

المصدر: greenchoices.org



– أجهزة مختلفة أخرى مثل المايكروويف والساعات الإلكترونية وأجهزة الهاي فاي تستهلك ٢٠ وات مجتمعة.

إن طاقة الجهوزية للعمل المستهلكة في هذا المنزل تزيد عن ٧٠ وات. خلال عام واحد يصل مجموع الطاقة المستهلكة إلى أكثر من ٦٠ كيلوات. بشكل عام إن مجموع فاتورة الطاقة المنزلية السنوية قد تزداد بنسبة ١٠ إلى ١٥ ٪ بسبب استهلاك طاقة الجهوزية للعمل.

تذكر أن المثل لا يشمل أجهزة شائعة أخرى مثل أنظمة ألعاب الأطفال الإلكترونية وغيرها، أضف إلى هذا ما يستهلكه كل منزل أو مركز عمل في البلاد فتحصل على كمية هائلة من الهدر البيئي والإقتصادي.

تقدر الدراسات أن المستهلكين في المنازل ينفقون ما يزيد عن ١٥ بليون باوند عالمياً على طاقة الجهوزية للعمل سنوياً. عندما نضيف إلى ذلك كمية الغازات الدفينة المنبعثة (GHG) فإن طاقة الجهوزية للعمل هي هدر لمصادر الطاقة نحن بغنى عنه.

إيجاد الأدوات الكهربائية الأكثر توفيراً للطاقة هي بداية جيدة للتقليل من هدر المال والطاقة. لكن هذا غير كاف. يعتقد معظم الناس أنهم عندما يضعون زر الطاقة على وضعية OFF فإن ذلك يطفىء الجهاز تماماً. بالنسبة للعديد من الأجهزة فإن هذا غير صحيح.

إن عدداً متزايداً من الأجهزة الكهربائية، مثل أجهزة الكمبيوتر وغيرها، لا يمكن إطفائها تماماً دون نزع المفتاح الكهربائي من الحائط وإلا استمرت هذه الأجهزة باستهلاك الطاقة الكهربائية دون علم المستهلك. يُسمى هذا النوع من استهلاك الطاقة "طاقة الجهوزية للعمل" ويقاس بالكيلوات. تساهم طاقة الجهوزية للعمل بتكاليف إضافية للطاقة المستهلكة في المنزل أو العمل.

خذ مثلاً منزلاً نموذجياً يحتوي على الأجهزة الكهربائية التالية بحالة الجهوزية للعمل.

- جهازي تلفاز يستهلك كل منهما ١٠ وات.
- ثلاثة أجهزة هاتف نقالة يستهلك كل منها ٢ وات.
- جهاز الكمبيوتر والزوائد المكمل له تستهلك ٢٤ وات مجتمعة.

كيف أتذكر ناجي...

كان مملماً بأحدث الأبحاث
في حقلي الطب والعلوم.
ولطالما نصحننا ووجهنا
حول ممارسة الرياضة
مثل التمارين المنتظمة
واليوغا وأرادنا أن نلتزم
بتناول الطعام العضوي.

لكن في أحد الأيام
احتاج الرب إلى ملاك
فإننتقى ناجي.

أتذكر ناجي المطلع. كان
مملماً بأحدث الأبحاث في حقلي
الطب والعلوم. ولطالما نصحننا
ووجهنا حول ممارسة الرياضة
مثل التمارين المنتظمة واليوغا
وأرادنا أن نلتزم بتناول الطعام
العضوي.

لكن في أحد الأيام، احتاج
الرب إلى ملاك فأننتقى ناجي.
ناجي، وجودك مثل غيابك وجهين
لميدالية واحدة. لقد تركت أثراً
عميقة جداً في حياتنا وأنت تعيش
دائماً بيننا.

ليلى فارس شاهين
بشمزين

ناجي الذي لا يُنسى:

تعرفت إلى ناجي ذات مساء جميل
من شهر تموز. كان ناجي يأتي إلى بشمزين
كل صيف ليرى جدته لجهة أمه.
التقيته مرّات قليلة فقط، لكن تأثيره كان كبيراً
عليّ.

كان شاباً مليئاً بالأمل والشجاعة
والمثابرة. كان ناجي يعرف تماماً ماذا يريد،
ماذا يفكر وإلى ماذا يصبو.

كان إيمان ناجي قوياً. كان يردد
باستمرار آيات من الإنجيل وكان يثق بالله.
أتذكره مدركاً للأمر ومثابراً
وعنيداً. لطالما فعل ما يريد. لم يكن
بإستطاعة أحد إيقافه عندما كان يقرر القيام
بشيء ما. كان يتمتع بشخصية قوية وملتزمة.



**قام المسيح...
حقاً قام**

احتفلوا
بفرح
القيامة

من فريق عمل
مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية
إلى عائلاتكم

People Are Born To Shine!

People Are Born To Shine هي نشرة إلكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتركز على الروحانيات والصحة. إن هدف هذه 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 إلى الذين يعانون من إصابات دماغية.

لقد تم انتقاء المحتويات بدقة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أنّ مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أية معلومات غير دقيقة.

لاشتركاكتم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الاتصال على info@najicherfanfoundation.org

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

التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ المساهمون: سنا شرفان وكيلي نيمتز.

© مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية ٢٠١١. جميع حقوق النشر والتوزيع محفوظة.