

People Are Born To Shine!

لقد وُلدنا ليسطع نورنا

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



أعمال الرحمة

دائرة كاملة

الحملة الطبية الأخيرة ل Hand of Hope أعادتني إلى
المكان الذي أحب

نيروبي كينيا. كنت قد رسمت دائرة حول هذه الرحلة في مفكرتي. كل عام تنظم Hand of Hope، منظمة جويس مايرز التبشيرية العالمية عيادات طبية/ عيادات طب أسنان مجانية حول العالم. وبصفتي واحدة من منسقي الحملات الطبية لديهم، فقد حصلت على فرصة السفر إلى أمكنة عديدة... ومشاهدة المعجزات التي يفعلها الله في حياة الناس الذين هم بأمس الحاجة إلى مساعدة.

لكن بالنسبة لي، فإن هذه الحملة كانت ستكون مميزة. فينروبي هي المكان الذي ترعرعت فيه. في الحقيقة، فإن عائلتي هي من لوزيانا. لكن منذ نعومة أظفاري، كان والديّ- دون وإيمي- مبشران مستقلان في كينيا. منذ حوالي ٢٥ عاماً، كانا قد أسسا كنيسة منارة نيروبي (Nairobi Lighthouse Church).



لكني كنت أرغب من صميم قلبي أن أعود يوماً إلى نيروبي
متقنة مهارة ما لأخدم الناس هناك...

كوني الأكبر سنّاً بين ستة أولاد، فقد عدت إلى الولايات المتحدة الأمريكية عندما كنت في الثامنة عشرة من عمري للالتحاق بمدرسة تعليم الكتاب المقدس...ومن ثم بمدرسة التمريض. لكنني كنت أرغب من صميم قلبي أن أعود يوماً إلى نيروبي متقنة مهارة ما لأخدم الناس هناك كما كان يفعل والداي لسنوات عديدة.

لكن لدى الحياة طريقتها لمفاجئتك. من خلال سلسلة من الأحداث، بقيت في الولايات المتحدة وبدأت أتطوع لدى حملات جويس مايرز التبشيرية للعيادات الطبية/ لعيادات طب الأسنان. وهناك وجدت دعوتي. حدثتُ قاد لآخر، واليوم أشعر بأنني مميزة للعمل في هذه الحملات بدوام كامل. وفي صيف ٢٠٠٣، قادني عملي مجدداً لمكان محب جداً إلى قلبي...

“ ذلك يتطلب مجهوداً قليلاً جداً. ”

لقد تحقق حلمي بأن أكون ممرضة في كينيا بطريقة لم يكن بإمكانني تخيلها قط. فهذا أنا ذا كنت أقود فريق عيادات طبية/عيادات طب أسنان ل Hand of Hope، أعمل

تمة الحلم صفحة ٦

في هذا العدد

فوائد اللوز الصحية

هل تعلم كم أن اللوز مفيد لصحتك؟

حروق الشمس

يمكنك تجنب حروق الشمس والحالات المتعلقة بها عن طريق حماية بشرتك.

كيف تقود الدراجة الهوائية بأمان

متطلبات أساسية ولكن مهمة عندما تتشارك قيادة دراجتك مع حركة المرور العامة.

الطاقة المتجددة

الطاقة المتجددة هي نظيفة، متناول الجميع، منزلية وغير محدودة وفعاليتها دائمة.

هل تعلم كم أن اللوز مفيد لصحتك؟

فوائد اللوز الصحية

١. إنه يخفف من مخاطر الإصابة بنوبة قلبية. إن الذين يستهلكون اللوز خمس مرات أسبوعياً يتمتعون بتخفيض خمسين بالمائة من خطر الإصابة بنوبة قلبية بحسب كلية لوما ليندا للصحة العامة (Loma Linda School of Public Health).

٢. إنه يخفف الكوليستيرول 'السيئ'. إن إضافة اللوز إلى النظام الغذائي تأثير إيجابي على مستويات الكوليستيرول في الدم.



٣. إنه يحمي جدران الشرايين من التلف. لقد اكتُشف أن مواد الفلافونويد (Flavonoid) الموجودة في قشور اللوز تعمل بالتعاون مع فيتامين إي (Vitamin E)، بالتالي تخفف خطر الإصابة بأمراض القلب.

٤. يساعد اللوز على بناء عظام وأسنان قوية. إن مادة الفوسفوروس في اللوز تساعد على جعل ذلك ممكناً.

٥. إنها تؤمن الدهون الصحية وتساعد على فقدان الوزن. بالرغم من أن اللوز غني بالدهون، فإن الذين يتناولون اللوز بشكل متكرر هم أنحل عادة من الذين لا يتناولونه أبداً تقريباً.

٦. إن اللوز يخفف من ارتفاع مستوى السكر والأنسولين بعد الوجبات الغذائية.

٧. إنه يساعد على تأمين عمل دماغ جيد. يحتوي اللوز على الريبوفلافين وال- كارنيتين (Riboflavin و L-carnitine) اللذين يعززان عمل الدماغ وقد يقللان أيضاً من خطر الإصابة بمرض الزهايمر.

٨. إنه يغذي الجهاز العصبي. بالاستناد إلى طب الأيورفيدا، إن اللوز يساعد على زيادة المستوى الفكري وطول العمر.

٩. إنه يجعل الجسم قلوبياً. إن اللوز هو نوع المكسرات الوحيد ومن البروتينات القلائل التي تنتج المادة القلوية. عندما لا يكون جسمك قلوبياً بما فيه الكفاية، فإنك تكون عرضة لخطر الإصابة بترقق العظام ولسوء عمل المناعة ولانخفاض الطاقة ولزيادة الوزن.

المصدر: care2.com

هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أنشأت 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. الرجاء اإلتصال بنا للمزيد من المعلومات.

info@najicherfanfoundation.org

أقوال يستشهد بها!

”إن المجتمع الذي يتخلى عن الأولاد والمسنين يقطع جذوره ويجعل مستقبله قائماً.“
- البابا فرنسيس

حروق الشمس



زاوية الصلاة

"الحق الحق أقول لكم،
إن كان لكم إيمان ولا
تشكون، فإنكم تعملون
لا مثل ما عملت
بالتينة وحسب، بل
إن كنتم تقولون لهذا
الجبل، 'انقطع وانطرح
في البحر، فإن ذلك
سيحدث. وكل ما
تطلبونه في الصلاة
بإيمان تنالونه."

- متى ٢٢:٢١

اسلوب الحياة

والعلاجات المنزلية

بعد حصول الحروق، لا تستطيع القيام بالكثير
للتقليل من الأضرار التي حصلت لبشرتك.
لكن هذه المعلومات المفيدة قد تقلل من
ألمك وإزعاجك:

خذ مسكناً للأوجاع. قد تساعد المسكنات
التي تباع دون وصفة طبية بالتحكم بالأوجاع
حتى زوال الإحمرار والورم.

برّد البشرة. ضع كمادة باردة على البشرة
المتضررة - مثل منشفة منقوعة بمياه باردة
من الحنفية، أو خذ دشاً أو حماماً بارداً.

ضع كريمًا مرطبًا. ضع كريم أو جل ألويفيرا، أو
كريم الهيدروكورتيزون على البشرة المتضررة.
إن جرعة منخفضة (٠,٥ إلى ١ بالمائة) من
كريم الهيدروكورتيزون قد يخفف الألم
والتورم ويسرع الشفاء.

إذا تكونت الفقاعات، لا تفقأها. إنها تحتوي
على سائل جسمك الطبيعي (المصل) وهي
طبقة حامية. كما أن فقي الفقاعات يبطن
عملية الشفاء ويزيد من خطر الإلتهاب. إذا
لزم الأمر، غط الفقاقيع برفق

حروق الشمس التتمة صفحة ٤

تعريف

حروق الشمس - بشرة حمراء ومؤلمة وحارة الملمس - عادة ما تظهر خلال بضع ساعات من التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية (UV) من الشمس أو من مصادر اصطناعية مثل المصباح الشمسي. قد تتطلب حروق الشمس عدة أيام أو أكثر لتتلاشى.

إن التعرض الشديد والمتكرر للشمس الذي يؤدي إلى حروق الشمس يزيد من خطر إصابتك بأضرار جلدية أخرى وبعض الأمراض المعينة. هذه تتضمن بشرة ناشفة أو متجعدة، بقعاً داكنة، بقعاً خشنة وسرطانات الجلد مثل الممالانوما.

بإمكانك تجنب حروق الشمس والحالات المرتبطة بها عن طريق حماية بشرتك. إن هذا الأمر مهم بنوع خاص عندما تتواجد في العراء، حتى في الأيام الغائمة أو المعتدلة البرودة.

الوقاية

استعمل الطرق التالية لتفادي حروق الشمس، حتى خلال الأيام المعتدلة الرطوبة، الغائمة أو الضبابية. وتوخ مزيداً من الحذر قرب الماء والثلج والجليد والرمل لأنها تعكس أشعة الشمس. بالإضافة إلى ذلك، إن الأشعة فوق البنفسجية هي أكثر كثافة عند المرتفعات الشاهقة.

تجنب التعرض لأشعة الشمس بين ١٠ صباحاً و٤ بعد الظهر. إن أشعة الشمس هي الأقوى خلال هذه الأوقات. قلل الفترة التي تتعرض خلالها لأشعة الشمس.

لا تتعرض. ارتد ملابس محكمة النسيج تغطي جسدك، بما فيه ذراعيك وساقيك، والتي صممت خصيصاً لتؤمن الحماية من أشعة الشمس. اعتمر أيضاً قبعة ذات طرف واسع والتي ستحميك بشكل أفضل.

استعمل واقي شمسي بشكل متكرر وبوفرة. مهما كان نوع بشرتك، استعمل واقي الشمس الواسع النطاق بعامل وقاية (SPF) يبلغ ١٥ أو أكثر. ضع الواقي الشمسي بوفرة، وأعد وضعه كل ساعتين.

ضع نظارة شمسية عند تواجذك في العراء. إنك توفر لعينيك أفضل عناية باختيارك النظارة الشمسية الحائزة على التصنيف الأعلى ضد الأشعة فوق البنفسجية.

لا تنتظر من السمرة الإصطناعية التأسيسية أن تحمي. يعتقد بعض الناس أن الحصول على سمرة إصطناعية تأسيسية تمنع حروق الشمس. تكمن الفكرة في أن بعض جلسات السمرة الإصطناعية داخل المنزل ستحميهم من الحروق تحت أشعة الشمس. إن الأبحاث لا تؤيد هذا. فالسمرة التأسيسية ليست بديل لحماية جيدة من أشعة الشمس.

الْمَنْفَذ

عندما كنت في لندن مؤخراً، قررت أن أستقل مترو الأنفاق للوصول إلى المكان المقصود. لذا، دفعت ثمن تذكري ونزلت إلى أعماق لندن للحاق بالقطار. يمكن أن يكون الخروج من المحطة تجربة مخيفة بالنسبة لشخص غير مطلع على النظام. إذا لم تتمكن من إيجاد المنفذ، فيإمكانك أن تتوه سريعاً في الأنفاق.

كم الشعور مقلق عندما تكون وحيداً في نفق تحت الأرض حيث يتواجد القليل من الناس، لذا صدقني؛ فإنك لا ترغب بأن تضل طريقك. من البديهي القول، بأنني سررت عندما رأيت يافطة تقول، "منفذ" ولحقت بها إلى بر الأمان.

يذكرنا الرسول بولس بأنه عندما نكون معرضين للوقوع في الخطيئة، "الله أمين؛ لا يدعكم تجربون فوق ما تستطيعون بل سيجعل مع التجربة أيضاً المنفذ" (1 كورنثوس ١٠:١٣). من السهل الاعتقاد أن الله ليس معنا عندما نقع في تجربة. لكن هذه الآية تؤكد لنا بأنه موجود ولا يقف جانباً دون أن يفعل شيئاً بالأحرى، فهو فعلاً يؤمن منفذاً كي نستطيع أن نتحمل ذلك.

إذاً، في المرة القادمة التي تشعر فيها بالتجربة؛ تذكر بأنك لست بمغلوب على أمرك. هناك "منفذ" مؤمن بطريقة إلهية! ابحث عن اليافطة واتبعها إلى بر الأمان.

يا رب، دعنا نتذكر دائماً أن وجودك معنا في أوقات التجربة يعني أنه لا يجب علينا أن نقع. أعطنا الرغبة لأن نبحث عن طريقك للخروج لكي نجد فرح عيش حياة مرضية لك. إن الله يعمل فعلياً لِيُجَنِّبَكَ خطر الضياع في الخطيئة.

By Joe Stowell
المصدر: odb.org

حروق الشمس تمة الصفحة ٣

المصابة بالتقشر. هذه ببساطة طريقة جسمك للتخلص من الطبقة العليا للبشرة المتضررة. فيما تتقشر بشرتك، تابع استعمال الكريم المرطب. احم حروق الشمس من التعرض للمزيد من أشعة الشمس. ابق بعيداً عن أشعة الشمس أو احم نفسك عند خروجك إلى العراء. تجنب استعمال مستحضرات "-كين"، مثل بينزوكين. هكذا كريمات قد تزعج البشرة أو تتسبب بحساسية.

المصدر: mayoclinic.org

بضامد، إذا فقأت الفقاقيع، نظف المنطقة بلطف بالماء والصابون المخفف، ضع كريماً مضاداً للبكتيريا وغط المنطقة بضمادة رطبة. تناول الكثير من السوائل، خصيصاً المياه. إن التعرض لأشعة الشمس والحرارة قد يؤدي إلى خسارة السوائل عبر بشرتك. إن الشرب يساعد جسمك على الشفاء. عامل البشرة المبقشرة بلطف. خلال بضعة أيام، قد تبدأ المنطقة

كيف تقود الدراجة الهوائية بأمان



٦ ارتد ما يحمي عينيك. قد تطير الأوساخ، الحصى، أو حتى البق إلى داخل عينيك، ما سيتسبب بصعوبة مؤقتة في الرؤية.

كن مرئياً وكن جلياً

اتبع هذه الخطوات لتتجنب أن تكون غير مرئي:

- ١ استعمل الإضاءة المناسبة. إن الدراجات الهوائية أصغر حجماً ومشاهدتها أكثر صعوبة من الآليات الأخرى.
- ٢ قد الدراجة الهوائية في ممرات مرئية.
- ٣ توخ الحذر ليلاً. تقدم بسرعة أبطأ من النهار، بما أنك ما تزال تحتاج إلى وقت كافٍ للتعامل مع الخطر.
- ٤ استعمل إشارات السير اليدوية بطريقة صحيحة. هذا أمر هام خاصة للانعطافات نحو جهة اليسار، لأنها تقتضي عبور حركة السير.
- ٥ أعط تنبيهاً وافياً. عندما تتجاوز مشاة أو راكبي دراجات هوائية، من الضروري أن تنبههم بوجودك. إن هذا ليس عملاً مهذباً فحسب بل إنه يقلل من فرص الإصطدام.
- ٦ انتبه للمركبات المركونة. عندما تتجاوز المركبات المركونة بشكل متوازٍ، اترك فسحة كافية لفتح باب المركبة بشكل كامل في اللحظة نفسها التي تهتم أنت بالمرور خلالها. إن "ارتطام الباب" قد يتسبب بإصابة بالغة أو حتى بالوفاة.

حسن سلامة قيادة أولادك للدراجة الهوائية

- ١ علم أولادك كيف يقودون الدراجة الهوائية في مكان آمن كلياً.
- ٢ تأكد من أن الأولاد يضعون الخوذة دائماً عندما يقودون الدراجة الهوائية.
- ٣ فسّر للأولاد الأكبر سناً أن القيادة السريعة قد تتسبب لهم بأذى بالغ.
- ٤ جد أمكنة آمنة ليقود فيها الأولاد الدراجات الهوائية بهدف التسلية، وطرق آمنة للوصول إلى المدرسة وأماكن أخرى.

بإمكان قيادة الدراجة الهوائية أن يكون مسلياً جداً، كما أنها طريقة رائعة للمحافظة على اللياقة البدنية. لكن بالرغم من ذلك، فقيادة الدراجة الهوائية مخاطرها، خاصة عندما تتقاسم الطريق مع حركة سير المركبات الآلية. للحفاظ على سلامتك، من المهم أن يكون لديك دراجة هوائية بحالة ممتازة وأن تنتبه إلى المتطلبات الأساسية ولكن الفائقة الأهمية لقيادة الدراجة الهوائية عندما تتقاسم الطريق مع حركة السير العامة.

فحص دراجتك الهوائية

- ١ افحص تجهيزات دراجتك الهوائية. تأكد من أن دراجتك الهوائية أهل للسير على الطريق وآمنة.
- ٢ افحص الفرامل. هل تعمل، هل هي نظيفة؟
- ٣ افحص عجلات الدراجة الهوائية. هل عجلاتك منفوخة بشكل كافٍ؟
- ٤ افحص السلسلة. هل هي نظيفة، خالية من البقايا وقادرة على الدوران بدون أية مشكلة؟
- ٥ تفحص إذا كان حجم الدراجة ملائم لك.

ارتد لباساً مناسباً

- ١ ارتد ثياباً زاهية، سترة عاكسة أو ليكن لديك مصابيح براقية.
- ٢ انتعل حذاء مريحاً. أدخل أطراف رباط الحذاء إلى داخله.
- ٣ استعمل مغطى أو ربطات السراويل. فهي ستمسك السراويل الطويلة المهددة بالرفرفة إلى داخل مكابح العجلات.
- ٤ لا تعقد الملابس حول خاصرتك. قد تنفك دون سابق إنذار وتلتف حول العجلة.
- ٥ إن ارتداء خوذة هي دائماً فكرة جيدة عند قيادة الدراجة الهوائية لتعزيز سلامتك. إن إصابات الرأس هي الإصابات المميتة الأكثر شيوعاً الناجمة عن حوادث الدراجات الهوائية.



بالشراكة مع عائلتي وكنيسة منارة نيروبي لمساعدة كم كبير من المعوزين. فقد عالجتنا، لمدة أسبوع، المرضى في أحياء هوروما الفقيرة في نيروبي. كان عدد الأشخاص يزداد يوماً. مع إنتشار الخبر، بدأنا نرى مرضى كانوا يأتون من أميال بعيدة في الريف. عندما وصلت الطفلة آن إلى العيادة، كانت حرارتها تبلغ ١٠٤ درجات فهرنهايت ولم تكن قد تناولت أي طعام لأيام. كانت والدتها مذعورة جداً. لقد أعطيناها فوراً دواء وسوائل لتخفيض حرارتها، ثم أجرينا فحصاً بسيطاً أكد بأنها مصابة بالملاريا. لو بقيت دون تشخيص المرض، لكانت آن الصغيرة قد فارقت الحياة. لكننا اكتشفناه في الوقت المناسب... وأعطيناها دواء منقذاً للحياة لمحاربة المرض.

مهما بلغ عدد المرات التي أقوم بها بذلك، فإني أتعجب دائماً لصغر المجهود المطلوب لإنقاذ حياة ما. الكثيرون في الأحياء الفقيرة ليس لديهم الإمكانيات المادية لاستشارة طبيب، ومرات عديدة لا يوجد لدى الأطباء المحليين حتى الأدوية أو آلات الفحص المناسبة.

اليوم الذي إلتقينا فيه بالطفل موسيز في اليوم الرابع من تلك الحملة، حدث أمر لن أنساه أبداً... أحد مرضانا الأوائل كان طفلاً كينيا يبلغ من العمر أسبوعين. فقد وجدته امرأة متروكاً في حقل قريب. يبدو أنها أطلقت عليه إسم موسيز... وثم جاءت به إلينا لأنه لم يعد لديها حفاظات أو طعام أطفال.

عدا التهاب بسيط في العين، كان موسيز يتمتع بصحة جيدة وببنية قوية. كانت المرأة ترغب بمتابعة الإعتناء به، لذا وضعناها على تواصل مع عيادة في المنطقة والتي كانت ستتابع الحالة. كما أننا عرفناها إلى مقيم مرتبط بكنيسة منارة نيروبي- فقط في حال خرجت الحالة عن السيطرة.

لكن موسيز أصاب حقاً وترأ حساساً لدي... فمئذ ثماني عشر سنة خلت، كانت عائلة ألمانية تردد على كنيسة والداي. كانت العائلة تحمل بين ذراعيها طفلاً كان قد تُرك في نفس أحياء هوروما الفقيرة تلك في نيروبي. لقد أحبوه واهتموا به، لكنهم كانوا سيعودون أدراجهم إلى ألمانيا، وبدون الأوراق المناسبة، لم يكن باستطاعتهم اصطحاب الطفل معهم.

في ذاك اليوم، اتخذ والداي قراراً سيؤثر على حياتنا جميعاً إلى الأبد. لقد قبلنا تولي مسؤولية ذلك الطفل- سيصبح الولد في النهاية أخي المتبنى، دافيد.

عندما رافقنا دافيد إلى المنزل، كان يبلغ سبعة أسابيع من العمر

فقط... وقد أصبح جزءاً من عائلتنا منذ ذلك الحين. بعد أن كان لديهما خمسة فتيات، كان هو الصبي الذي لم يرزق به والداي أبداً. إنه حقاً الإبن الإفريقي لأبي. بالنسبة لي، إن حياة دافيد برمتها هي فقط نظرة خاطفة من قلب الله... بأنه يهتم بما فيه الكفاية لمد يده إلينا أينما أخذتنا الظروف. في يوم مجيء موسيز إلى العيادة، هرعت لإيجاد دافيد وقلت، "يجب عليك أن ترى هذا!" تأثر دافيد كثيراً، وغادر حالاً لشراء بعض الحفاظات وطعام الأطفال لموسيز... ثم جلس وضمه بين ذراعيه فيما كان يطعمه. كوني شقيقته، كانت تلك لحظة رائعة. كانت كالرجوع بالزمن إلى الوراثة ورأيت دافيد يُنقذ من جديد. في ذلك اليوم، صلينا من أجل موسيز وطلبنا البركة لحياته. سأظل دائماً أجد هذا الأمر ثمينا.

أكثر من ٥٠٠٠ " خُدموا "

عند نهاية الأسبوع، كان فريقنا قد عالج ٥١٦٩ مريضاً بالإجمال. كما تسنت لنا فرصة الصلاة للآلاف، مع تسليم أكثر من ٢٦٥ شخصاً حياتهم للرب! وأعتقد أن الأمر يتخطى الأرقام...

أعتقد أن أعمال الحب التي قمنا بها- خُدمتنا لهؤلاء الناس- سيكون لها تأثير أكبر مما قد نعي على الإطلاق.

بالنسبة لي، فقد أعادتني خبرتي في نيروبي بدائرة كاملة، رجوعاً إلى المكان الذي بدأ منه كل شيء. وفي الخريف المقبل- في أيلول- ستعود فرقنا الطبية إلى كينيا مجدداً. إنها فرصة لمد اليد للوصول بحب المسيح إلى عدد أكبر من الأشخاص. وإنها فرصة أخرى لي لأخدم الناس والمكان الذي أحب كثيراً.

بقلم لورا مثنيني

المصدر: Hand of Hope - joycemayer.org

فوائد الطاقة المتجددة

الطاقة الشمسية وطاقة الرياح

لماذا الطاقة المتجددة؟

عن الطاقة الشمسية

الطاقة الشمسية المولدة بواسطة الصفائح والأكثر حداثة تأتي بشكل مباشر أو غير مباشر من الشمس. يمكن استعمال الطاقة الشمسية لتوليد الكهرباء، ولتسخين المياه والتبريد بواسطة الطاقة الشمسية. يتم إنتاج الطاقة الشمسية عندما تكون الشمس مشرقة خلال النهار وهي مكتملة للطاقة الهوائية، هي تميل نحو الوصول إلى قمة إنتاجها خلال الليل.

كيف تنتج الطاقة الشمسية

إن الطاقة الشمسية المركزة تستخدم المرايا لتعكس وتركز ضوء الشمس على أجهزة تلتقي تجمع الطاقة الشمسية وتحويلها إلى حرارة. يمكن بعدها استعمال هذه الطاقة الحرارية لإنتاج الكهرباء من خلال توربين بخاري أو محرك حراري يشغل مولداً.

فوائد الطاقة الشمسية

إن استخدام الطاقة الشمسية لا ينتج إي تلوث هوائي أو مائي أو أية غازات دفيئة. كما انه بالإمكان التنبؤ بإنتاج الطاقة الشمسية وهي أكثر فعالية عندما تكون نسبة الاستهلاك في أوجها.

المصدر: cleanlineenergy.com



إن الطاقة المتجددة هي طاقة نظيفة وممتناول الجميع وتوّد منزلياً وفعاليتها دائماً. إنها لا تطلق إي انبعاثات وتنتج هواء وماء نظيين للجميع. إن الطاقة المتجددة تنتج فرص عمل وتولد مصادر دخل للمجتمعات المحلية. إن مصادر الدخل الناجمة عن حقول الطاقة الشمسية وطاقة الرياح تساعد على تحفيز الاقتصاد المحلي الذي هو بحاجة إلى طرق ومدراس ومكتبات عامة ومستشفيات جديدة.

لقد أصبحت الطاقة الهوائية حالياً أحد أكثر مصادر توليد الطاقة فعالية من حيث الكلفة، إنها تتنافس مع الإمدادات الجديدة للفحم والغاز والطاقة النووية. فقد تدنت كلفتها باستمرار خلال السنوات الأخيرة، بسبب تحسن تقنيات التوربينات الهوائية. حالياً، أكثر من ٤٠٠ معمل أمريكي ينتج مكونات إنتاج الطاقة الهوائية والطواحين والشفرات.

إن الطاقوتين الهوائية والشمسية هما مصدري توليد للكهرباء موثوق بهما وللتين باستطاعتهم تغيير ملف إنتاج الطاقة على المستوى القومي.

عن الطاقة الهوائية

إن الرياح هي هواء متحرك تتسبب به عوامل طبيعية مثل التسخين الغير متعادل لسطح الأرض من قبل الشمس ودوران الأرض وعدم تناسق سطحها. لقد استعملت الطاقة الهوائية منذ قرون لتحريك السفن ولضخ المياه ولطحن الحبوب. في القرن العشرين، كانت الطواحين الهوائية مستعملة بكثرة في "السهول الكبيرة" (Great Plains منطقة في الولايات المتحدة وكندا) لضخ المياه ولتوليد الطاقة.

كيف تنتج الطاقة الهوائية

إن التوربينات الهوائية التي تعلو بتميز حوالي ٢٠٠ قدم أو أكثر عن سطح الأرض تستعمل لاستغلال الرياح وتحويلها إلى طاقة. عندما تهب الرياح، تتسبب بدوران شفرات التوربينات. إن الشفرات متصلة بعامود الدوران الذي يتحرك مع الشفرات. العامود متصل بمولد، مما ينتج الطاقة الكهربائية. إن الطاقة المولدة هي على شكل تيار متردد.

فوائد الطاقة الهوائية

إن التوربينات الهوائية لا تطلق انبعاثات تلوث الهواء وهي لا تتطلب مياهاً للتبريد. لا تؤمن الطاقة الهوائية مصدراً نظيفاً للطاقة فحسب، بل تساعد على إبقاء تعريفة الكهرباء منخفضة وتحمي المستهلك من الارتفاع الجنوني لأسعار الوقود الأحفوري.

كيف أتذكر ناجي...



"لأن الله هو العامل
فيكم أن تريدوا
وأن تعملوا من أجل
المسرة."

(رسالة بولس
الرسول إلى أهل
فيلبي ٢:١٣)

النور

عندما اكتشفت النور في أعماقي، جعلته ينمو. والآن أدركت معنى ما قاله يسوع: "أمنوا بالنور؛ أي أن يسوع كان ما زال وسيبقى النور الحقيقي إلى الأبد.

نحن بحاجة إلى تحقيق التوازن... القدرة على رؤية الحقيقة من دون أن نخدع أنفسنا. نحن مصنوعون من جسد وعقل وروح. الروح هي الأجل رغم أننا لا نستطيع أن نراها. والعقل بحاجة إلى أن ننميه لكي يبعث رسائل تتحول إلى أفعال وسلوك. والنتيجة هي تكوين شخصيتنا. فبمعرفة الله، نعرف أنفسنا. وعلى الرغم من أن الجسد مؤقت، يبقى تجسيدا مادياً لحياتنا. "لأن الله هو العامل فيكم أن تريدوا وأن تعملوا من أجل المسرة." (رسالة بولس الرسول إلى أهل فيلبي ٢:١٣)

أظهر إيماني كمسيحي من خلال نمط حياتي وليس فقط من خلال هويتي. فأحتسب نعم الله علي وليس فقط إخفاقي؛ مما يساعدني على المضي قدماً بدل أن أحاول دائماً أن أعطي لكل شيء معنى. وعندما أرسم هدف أتوق إلى تحقيقه، يشجعني هذا على أن أكون منظماً وأن أتخذ قرارات مناسبة. "الأمس تاريخ، والغد غموض، والحاضر نعمة." (المصدر مجهول)

- ناجي شرفان

كتيب يجمع أفكاراً وكتابات ملهمة (خلال فترة الشفاء)

"...فقد خلقنا جميعنا ليسطع نجمنا"

بهذه العبارة، ينهي ناجي هذا الكتاب الذي يتضمن أفكاراً وكتابات ألهمته خلال تعافيه من إصابة دماغية حادة. ما حثه هو الشجاعة والإيمان والإصرار على فلتره معلومات جمعها من خلال الخبرة من أجل أن يتشارك بما قد تعلمه من الآخرين. هذه رسالة شخص ملؤها الأمل والتشجيع لكل من يمر بهكذا ساعات. مسيرة تغير حياتنا

يمكنكم تحميل

كتيب يجمع أفكاراً وكتابات ملهمة
بلغات عدة: الإنكليزية والألمانية واليونانية
والإسبانية والبرتغالية والعربية والفرنسية من
خلال موقعنا الإلكتروني:

www.najicherfanfoundation.org

People Are Born To Shine!

هي 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.

تود مؤسسة ناجي شرفان أن تنوه بعمل أفرادها المتفاني التطوعي وتخص بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديما ريبز، الأب جوزيف عبد الساتر، الأب جوزيف سويد، رين قسيس، الأب إيليا شلهوب، أثينا وكريستينا جورجوتاس، فاليريا دي بروفينسيا، نبيل خوري، فيوليت نخلة، سوسن بشارة، رولان خوري، ليوبولدين تيوفانوبولس، رولي ليكمان، كريستينا مونفيلي وجميع المتطوعين الميدانيين الذين يقومون بدعم المؤسسة عبر نشر كلمة السيد المسيح من خلال منشاتهم، كتاباتهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ.

هذه النشرة متوفرة باللغة الإنكليزية، اليونانية، الإيطالية، الدماركية والاندونيزية.

لاشتراككم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على هاتف: ٥٢٢٢٢١ (٠) ٩٦١ +؛ info@najicherfanfoundation.org

الناشر: مجموعة CCM، مستشار التحرير: جورج ك شرفان؛ رئيس التحرير: كريستينا بطار ضاهر؛ الترجمة والتعريب: سوسن بشارة وسعاد جيتور بشارة. التصميم: الدائرة الفنية، مجموعة CCM، الولايات المتحدة الأمريكية؛ المساهمون: سنا شرفان وكيلي نيمتز.

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