

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.



قصص ملهمة

قصة كيكينا

«كان لدي حلم هو أن تتمكن جميع الفتيات في قريتي من ارتياد المدرسة.»

كان يفترض أن تتبع حياة كاكينا نينا المسار التقليدي. كانت قد خطبت في سن الخامسة، كان يفترض ان تكون قد ختنت عند بلوغها سن المراهقة، حدث سيشير إلى انتهاء تعليمها وبداية تحضيراتها للزواج. لكن كان لدى كاكينا خطة أخرى: أولاً، تفاوضت مع والدها: ستختن فقط إذا استطاعت أيضاً متابعة تعليمها. وافق الوالد. ثم تفاوضت مع كبار السن في القرية لتفعل ما لم تفعله أي فتاة أبداً: أن تترك قرية مآسي في إنوساين في جنوب كينيا للذهاب إلى الجامعة في الولايات المتحدة الأمريكية. وعدت باستعمال علمها لإفادة إنوساين. جمعت القرية برمتها المال لتغطية تكاليف الرحلة.

تلقت كاكينا منحة دراسية لكلية راندولف ميكن للنساء في فيرجينيا. كتبت الفتاة التي ترعرعت دون كهرباء تقارير عن العلاقات الدولية والعلوم السياسية في الحواسيب في مكتبة الجامعة. من ثم التحقت بجامعة بيتسبرغ حيث نالت شهادة الدكتوراه في التربية في عام



تعتقد كيكينا ان التعليم سوف يقوي ويحفز الفتيات اليافعات لتصبحن ممثلات للتغيير في مجتمعهن وبلدهن

٢٠١١. خلال متابعة دراستها في الولايات المتحدة الأمريكية تزوجت ورزقت بطفلين.

قبل تخرجها، أصبحت أول مستشارة للشبيبة لدى صندوق الأمم المتحدة للشعوب. في هذا المضمار، سافرت حول العالم كمروجة ناشطة لتعليم المرأة التي تراها كأداة أساسية لمحاربة ممارسات ختان الفتيات وزيجات الأطفال.

تحقق كيكينا الآن الوعد الذي قطعت له مجتمعهها كمؤسسة ورئيسة لمركز كيكينا للامتياز، مدرسة ابتدائية داخلية للفتيات في إنوساين في كينيا. «أرى فتيات ذوات أحلام كبيرة. نعم، ستكون هؤلاء الفتيات أصواتاً أساسية في مجتمعهنا. حلمي هو أن أوّمن لهن مستقبل الرجاء هذا.»

تعتقد كيكينا أن التعليم سوف يقوي ويحفز الفتيات اليافعات لتصبحن ممثلات للتغيير في مجتمعهن وبلدهن. فتح المركز أبوابه في أيار من العام ٢٠٠٩ وفيه حالياً ١٧٠ تلميذة في صفوف الرابع إلى الثامن. لقد أصبح المركز فسحة أمل للفتيات والأهل في إنوساين.

في هذا العدد

إجابات لأسئلتكم الصحية الأكثر إلحاحاً

بعض الأجوبة ستثير دهشتكم!

المخاطر الصحية للجلوس

ما هو تماماً الخطب الذي يحدث في اجسادنا عندما نبقي جالسين في مكان واحد لحوالي ثماني ساعات يومياً؟

مساعدة طفلك الأكبر كي يتأقلم مع المولود الجديد

إن هدفك هو أن تساعد طفلك أن يتدبر أمر تلك الغيرة ويعطي الحب فرصة كي ينمو.

كيف تستعمل النفايات لتوليد الكهرباء

جهود حديثة تخطط لاستعمال النفايات كمصدر ذو فائدة.

www.najicherfanfoundation.org

إجابات لأسئلتكم الصحية الأكثر إلحاحاً

الطبيعي لتلك الفواكه لأنه عندما تحول الفاكهة الى سوائل، مزيلاً القشرة متخلصاً من اللب، تخسر العديد من المكونات مثل الألياف والكالسيوم وفيتامين C ومضادات حيوية أخرى. للمقارنة، يوجد في كوب من خمس أونصات من عصير البرتقال الذي يحتوي على ٦٩ وحدة حرارية ٣ غرامات من الألياف الجيدة للحمية و١٦ ملغراماً من الكالسيوم، في حين أن فاكهة برتقال بنفس مقدار الوحدات الحرارية تحتوي على ٣٠١ غراماً من الألياف و٦٠ ملغراماً من الكالسيوم.

المصدر: www.businessinsider.com

هل يجنب زيت الزيتون أمراض القلب؟
نعم. إن المنافع الصحية لزيت الزيتون تأتي من وجود مادة الهيدروكسيل المتعدد الفينولي، مضادات حيوية تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطانات. لكن للحصول على هذه المكونات، يجب على المستهلك أن يشتري نوعية جيدة وطازجة من زيت الزيتون «البكر» والذي يحتوي على أعلى مستوى من مادة الهيدروكسيل المتعدد الفينولي. إن معظم زيوت الزيتون المتوفرة في الأسواق تتمتع بمستويات متدنية من مادة الهيدروكسيل المتعدد الفينولي بسبب طرق حصاد قليلة البراعة وتخزين غير لائق وعلاج قاسٍ أثناء التصنيع.

هل تتسبب المشروبات الروحية التي تحتوي على السكر بداء السكري؟

نعم. إن أكثرية الأبحاث الصحية تتنافى بشدة مع تناول المشروبات الصحية المحلاة بالسكر. إن دراسة ضخمة أجريت في العام ٢٠١٤ ونشرت في مجلة الجمعية الأمريكية الطبية The American Medical Association بينت إن النساء اللواتي يتناولن واحدة أو أكثر من المشروبات الغازية يومياً يزدن خطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني بنسبة ٨٣٪ بالمقارنة مع اللواتي تناولن واحدة من تلك المشروبات شهرياً.

هل يتسبب الجوز والبندق بزيادة الوزن؟

كلا. إن مقدار ٧٥٪ من الجوزة أو البندق هو دهون، لكن تناول الدهون لا يجعلك بالضرورة زائد الوزن. إن العنصر الأكبر الذي يؤدي إلى زيادة الوزن هو مقدار الكمية. من حسن الحظ أن الجوز والبندق مليئة بالدهون الصحية التي تشعرك بالشبع. إنها أيضاً مصدر جيد للبروتينات والألياف. بينت إحدى الدراسات أيضاً أن اللوز الطبيعي الصحي والغير مصنع يحتوي على ٢٠٪ أقل من الوحدات الحرارية بالمقارنة مع ما اعتقد سابقاً لأن الكثير من الدهون يفرزها الجسم.

هل تناول عصير الفواكه أو أكلها جيد لك بنفس المقدار؟

كلا. لكل وحدة حرارية وحدة تقابلها، تؤمن الفواكه الطبيعية الصحية والغير مصنعة فوائد صحية أكثر من تناول العصير



المخاطر الصحية للجلوس

تعلم أن الجلوس كثيراً سيء، والكثير منا يشعر بديهياً بالقليل من الذنب بعيد حفلة سمر تلفزيونية طويلة. لكن ما هو تماماً الخطب الذي يحدث في أجسادنا عندما نبقى جالسين في مكان واحد لحوالي ثماني ساعات يومياً - الحد الوسطي لشخص بالغ في الولايات المتحدة الأمريكية؟ العديد من الأشياء، يقول أربع خبراء، الذين بينوا تفاصيل سلسلة من المشاكل من الرأس حتى أخمص القدمين.



ماذا يمكننا فعله؟ ينصح الخبراء ...

الجلوس على شيء يتمايل مثل كرة رياضة أو حتى كرسي بلا ظهر لإجبار عضلاتك المركزية على العمل. إجلس مستقيماً وابق قدميك مسطحتين على الأرض أمامك كي تحمل حوالي ربع وزنك.

تمطيط عضلات الوركين القابضة لمدة ثلاث دقائق لكل جهة مرة في اليوم.

المشي خلال الإعلانات عند مشاهدة التلفاز.

حتى إن الخطوة الشديدة البطء بمعدل ميل واحد في الساعة ستحرق ضعف الوحدات الحرارية بالمقارنة مع الجلوس، والتمارين الأكثر نشاطاً سيكون أفضل.

التبديل بين الجلوس والوقوف في مركز عملك. إذا لم يكن باستطاعتك القيام بذلك، قف كل حوالي نصف ساعة وسر.

جرب وضعيات اليوغا. وضعيات البقرة والهررة ستساعد على التمديد والليونة في ظهرك.

الطريقة الصحيحة للجلوس. إذا كنت مضطراً للجلوس غالباً، حاول أن تفعل ذلك بطريقة صحيحة. كما كانت تقول دائماً والدتك، "إجلس بوضعية مستقيمة."

- . لا تنحن إلى الأمام
- . لتكن كتفك مسترخيين
- . لتكن ذراعيك قريبة من الجوانب
- . أحن كوعيك بزاوية ٩٠ درجة
- . يمكن أن يكون أسفل الظهر مسنوداً
- . القدمان منبسطتان على الأرض

إني أقدم لك شكري لأجل الفرصة المتاحة لي للبدء من جديد.

حررتي من قيود الأمس.

فلأخلق اليوم من جديد.

فلأصبح انعكاساً لإشعاعك بشكل أكبر.

أعطني القوة والرحمة والشجاعة والحكمة.

أرني النور الذي في وفي الآخرين.

فلألاحظ الخير الموجود في كل مكان.

فلأكن، في هذا اليوم، أداة حب وشفاء.

قدني إلى مراعاة لطيفة.

أعطني سلاماً عميقاً كي أتمكن من خدمتك بأفضل طريقة.

آمين.

المصدر: ماريان ويليمسون.

www.goodreads.com

لمن دواعي سرور مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية (NCF) أن تأتيكم بقصص ملهمة من حول العالم في كل إصدار من "People Are Born To Shine". فإننا نبحث باستمرار في العديد من المصادر على شبكة الإنترنت لنزودكم بقصص الأمل والتشجيع والصحة الأكثر تأثيراً وإننا نود أن نشكركم جميعاً لدعمكم المستمر لنا. نحن ملتزمون بأن تأتيكم بالمزيد والمزيد من القصص الملهمة المليئة بالحب والعطاء والمشاركة في ٢٠١٦.

أغنية حياتنا

إن كل شخص يتأثر بقطعة موسيقية، يسمعها بطريقة مختلفة. يسمعها المؤلف في حجرة مخيلته. يسمعها الجمهور بحواسه وعواطفه. أما أعضاء الفرقة الموسيقية فيسمعون بوضوح أكثر أصوات الآلات الأقرب إليهم.

بطريقة أو بأخرى، نحن أعضاء فرقة الله الموسيقية. غالباً ما نسمع فقط الموسيقى الأقرب إلينا. لأننا لا نسمع عملاً متوازناً، نحن مثل أيوب الذي انتحب خلال ألمه: «الآن هؤلاء الشبان يسخرون مني بأغنية؛ لقد أصبحت حقيراً بينهم» (أيوب ٣٠:٩).

تذكر أيوب كيف أن أمراء وذوي مراكز احتموه. كانت حياته «تطفو على طبق من زبدة، وكانت الصخور تنضح له بزيت الزيتون» (٢٩:٦). لكنه أصبح الآن هدفاً للسخرية. «تعزف قيثارتى موسيقى حزينة» انتحب قائلاً (٣٠:٣١). بالرغم من ذلك كان هناك أكثر بكثير من السيمفونية. ببساطة لم يستطع أيوب أن يسمع الأغنية بأكملها.

ربما اليوم باستطاعتك أن تسمع فقط النغمة الحزينة لكمانك. لا تفقد الأمل. كل تفصيل من حياتك هو جزء من قطعة موسيقية كتبها الله. أو ربما أنت تصغي إلى ناي مرح. إذاً سبح الله لذلك وتقاسم فرحك مع شخص آخر.

تحفة الله للخلاص هي السيمفونية التي نلعبها، وفي نهاية المطاف كل شيء يعمل سوية لأهداف الله الحسنة. إن الله هو مؤلف حياتنا. إن أغنيته كاملة الأوصاف، وبإمكاننا أن نضع ثقتنا به.

ربي، ساعدني كي أثق بك، خصوصاً عندما تبدو حياتي غير متناغمة وخارج اللحن. إني أقدم لك شكري لكوني جزء من سمفونيتك ولأن أغنيته كاملة الأوصاف.

الإيمان بأن الله خير يجعل القلب يرنم.

المصدر: odb.org



إنضم إلينا لتصلك

أخبارنا ورسائلنا الملهمة

اليومية! اضغط Like

على صفحتنا على الفيسبوك!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

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 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.

info@najicherfanfoundation.org

أقوال يستشهد بها!

إذا أردت أن تكون في ذكريات أولادك في الغد،
يجب أن تكون فعّالاً في حياتهم اليوم.
- باربرا جونسون

مساعدة طفلك الأكبر كي يتأقلم مع المولود الجديد



ابقي قدر المستطاع على نفس روتين أولادك كما كان قبل المولود الجديد. سيؤمن هذا عازلاً ضد الضغط الناجم عن التغيير الكبير والشعور بعدم الأمان.

لا تتركي أبداً طفلاً صغيراً أو من كان بسن ما قبل المدرسة مع المولود الجديد دونما مراقبة. لا يمكن أن نتظر من الأطفال الصغار أن يتحكموا بعواطف الغيرة تلك وإن المخاطر كبيرة جداً كي نخاطر بذلك. راقبي عن كثب. دعيه يلهو بسؤال أو أغنية أو قصة.

لا تجعلي من المولود الجديد محور الاهتمام. اتركي غنجك للمولود الجديد للأوقات التي تنفردين به. عوضاً عن القول أنك تنتظرين استيقاظ الطفل قبل الخروج للهو، قولي أنك بانتظار انتهاء الغسالة أو بانتظار مكاملة هاتفية.

إقرأ (مع ولدك) كل كتاب تجدينه عن الأخوة والمولود الجديد. استعملي ذلك كنقطة عبور لمراقبة شعور ولدك. إن هدفك هو أن تجعلي ولدك يتكلم عن شعوره، لأن ذلك يساعده على التعبير بالكلام وليس بالأفعال.

توقّعي الشعور بالحزن. يحتاج طفلك الأكبر أن يحزن على ما فقدته: علاقته الحصرية بك. وضعه كطفل وحيد. وقتك واهتمامك المركزيين. فكري بأسوأ انفصال عاطفي حدث لك مضاعفة ذلك ألف مرة.

شجعي التعاطف. تبين الأبحاث أنه حينما يشجع الوالدان الأطفال الأكبر على أن يروا المولود الجديد كشخص حقيقي، لديه مشاعر خاصة به، يصبح الأخوة أكثر عطفاً وحمية للطفل.

ابقي على ترابط بولدك الأكبر. اقضي وقتاً إيجابياً على انفراد قدر الإمكان يومياً مع كل طفل. إذا كنت منهمكة في العمل، استعملي الكلام للإبقاء على التواصل مع أولادك الأكبر.

من الطبيعي تماماً أن يشعر طفلك بالغيرة من المولود الجديد. إن هدفك أن تساعدي طفلك أن يتدبر أمر تلك الغيرة ويعطي الحب فرصة كي ينمو، ويفوز. القيام بأي شيء خلال فترة حملك لتحضير الولد سيكون أمراً مساعداً.

ماذا تفعلين للتقليل من المنافسة بين الأولاد وردة فعل الخوف الطبيعية لدى الولد الأكبر سناً عند ولادة الطفل؟

اجعلي زوجك يحمل المولود الجديد عبر الباب. أما أنت فاذهبي مباشرة إلى ولدك الآخر، احمليه عالياً بين ذراعيك، غامرة إياه بحبة وأمطريه بالقبل.

اجعلي طفلك بطلاً بنظر المولود الجديد (وبنظرها أيضاً) عندما تنفردين لدقيقة مع الطفل الصغير، نادي الطفل الأكبر وقولي للمولود الجديد بأنك تودين تعريفه على أخته الكبيرة والمدمّشة.

عيش أفضل من خلال الصلات الوثيقة. دعي الأخت الأكبر تجلس وتحمل الطفل، مساعدة إياها بسند رأسه.

تأكدي من أن أطفالك يعرفون أنهم ما يزالون يتمتعون بدور هام في العائلة. شدي على كل الأشياء العظيمة حول من يكونون وكيف يساهمون في العائلة. تكلمي غالباً عن حقيقة أن كل فرد من العائلة يتمتع بأهمية بطريقته الخاصة.

من الطبيعي أن يقوم طفلك بامتحانك للتأكد من أنك ما زلت تحبينه. ابقي علاقتك به سلسلة وعاطفية قدر المستطاع، مهمة صراعات القوى ومقللة من التصادم.

هذا ليس الوقت المناسب للطلب من الولد الأكبر أن يتصرف كولد أكبر. أخري التدريب على استعمال المراض وزجاجة الرضاعة والمهواة، الخ. أعطه المزيد من الحب والانتباه.

١٠ إرشادات لتجنب الصعقات الكهربائية

افحص الآلات الكهربائية بشكل دوري وجربها من قبل شخص مؤهل لذلك للتأكد من أنها صالحة وآمنة للاستعمال.

مجدداً، قد يبدو الأمر بديهياً، لا تستعمل الأدوات الكهربائية في أماكن رطبة ولا تسمح بأن تترطب الآلات إلا إذا كانت مصممة لهذا الغرض (مثل الغسالات وأباريق الماء) وإذا حصل ذلك، افحصها قبل استعمالها مجدداً.

استعمل أغطية وصلات قابلة للنزع على الوصلات بين الآلات الكهربائية وأسلاك التوصيل - تمنع تلك الفيش ومفاتيح الكهرباء من الانفصال وإذا حدث ذلك، إنها تمنعها من أن يكونا ظاهرين.

لا تزيد في حمولة مفاتيح الكهرباء أو لوحات الطاقة عن طريق وصل العديد من الآلات إليها.

اعرف أمكنة الأسلاك الكهربائية المؤمنة للتيار العالية والمدفونة في الأرض وتجنبها.

لا تمد الأسلاك الكهربائية الواصلة على الأرضيات و الطرقات أو على الأرض. مدها فوق الأرض مستعملاً قواعد مصممة خصيصاً لذلك.

إذا كنت كهربائياً، صلح الآلات الكهربائية التي تعمل عند التفيتش عن خطأ ما. يجب عزل الأدوات الكهربائية كلياً عن مصادر التيار قبل البدء بالتصليح.

لا تحظى بالعديد من الفرص الثانية مع الكهرباء فاتبع هذه الخطوات السهلة سيسمح لك الاستمرار باستعمال هذا المصدر الثمين بأمان.

المصدر: thesafetybloke.com

لهن. إني أرى وجوهاً مبتسمة مليئة بالنشاط والشغف مستعدة لتغيير المجتمع نحو الأفضل.

من بين العديد من الجوائز العالمية، كُرِّمت كيكينا في العام ٢٠١٣ بنيلها جائزة حق المرأة العالمي من قبل مؤسسة الأثرية النسائية وصُنِّفت من قبل النساء في العالم «كامرأة ذات تأثير» ودخلت لائحة قناة محطة CNN لأفضل عشر أبطال. كما أُعطيَت «في العام ٢٠١١ من قبل مجلة نيوز ويك لقب إحدى «النساء ال ١٥٠ اللواتي يهزرن العالم» وصُنِّفت من بين نساء The Women Deliver ١٠٠: الأشخاص المعطائين الأشد إلهاماً للفتيات والنساء.

المصدر: www.kakenyadream.org

بالرغم من فوائدها الكبيرة، إن الكهرباء خطيرة. لا تستطيع رؤيتها، لا تستطيع سماعها، لا تستطيع أن تشمها ولكن باستطاعتك حتماً أن تشعر بها وستقتلك بسرعة شديدة.

ما لا يستطيع العديد من الناس إدراكه هو أن التيار - كل من الكمية والنوعية - هو الذي يتسبب بمعظم الأضرار، في الحقيقة أنه يتطلب القليل من التيار، خصوصاً إذا كان تياراً متناوباً (AC)، ليقتلك.

بما أن الكهرباء موجودة في كل مكان تقريباً وجميعنا نستعملها كل يوم فمن المهم إعطاء الأدوات والتيارات الكهربائية الحذر الذي يستحقونه وإذا أخذت الخطوات التالية فباستطاعتك أن تتجنب الصعقات الكهربائية.

لا تتلاعب بالأشياء الكهربائية إلا إذا كنت كهربائياً مجازاً. لا تترك المفاتيح الكهربائية الخاصة بك أو أضواء إضافية، لا تستبدل أسلاك الآلات الكهربائية خاصتك - اترك الأمر للذين قد تدربوا على ذلك بطريقة صحيحة وآمنة.

استعمل آلة لوصل التيار بالأرض. لتلك أسماء مختلفة، مثل مفتاح الأمان أو آلة التيار الكهربائي الزائد، لكن المهم إنهم يقطعون التيار تلقائياً وبسرعة إذا اكتشفوا وجود خطب ما في التيار الكهربائي أو في الآلات.

افحص الأسلاك الكهربائية الموصولة بآلات كهربائية مثل أدوات الطاقة والأدوات الكهربائية في المطبخ بالإضافة إلى الأسلاك المطولة متأكداً من عدم وجود تشققات أو انشقاقات في الإمدادات وأن مفاتيح الكهرباء بحالة جيدة وهي غير مرتخية أو فيها أسلاك ظاهرة.

كيكينا تنمة صفحة ١

«يُنْتَظَر أن تتزوج مئة مليون فتاة في العقد المقبل لكنني أرى مستقبلاً مختلفاً لهن. إني أرى وجوهاً مبتسمة مليئة بالنشاط والشغف مستعدة لتغيير المجتمع نحو الأفضل.

تعتقد كيكينا أن التعليم سوف يقوي ويحفز الفتيات البافعات لتصبحن ممثلات للتغيير في مجتمعهن وبلدهن. فتح المركز أبوابه في أيار من العام ٢٠٠٩ وفيه حالياً ١٧٠ تلميذة في صفوف الرابع إلى الثامن. لقد أصبح المركز فسحة أمل للفتيات والأهل في إنوساين.

«يُنْتَظَر أن تتزوج مئة مليون فتاة في العقد المقبل لكنني أرى مستقبلاً مختلفاً

كيف تستعمل النفايات لتوليد الكهرباء

تشكل النفايات معضلة كبيرة في العالم، لكن جهود حديثة تخطط لاستعمال النفايات كمصدر ذو فائدة. إحداها هو تحويل النفايات إلى طاقة كهربائية.

يوجد حولنا العديد من الأشياء التي تستطيع إنتاج الحرارة، والمفاجأة تكمن في أن النفايات هي إحداها.

لا تهدر!

هناك الكثير من النفايات على الكوكب لدرجة أن الكثير من الدول تنتهي بالتخلص من نفاياتها في الدول الأقل تطوراً. لكن يمكن استعمال هذه النفايات لتوليد الطاقة لذا إنها مصدر أصبح يعتبر مفيداً.

يمكن تصنيع الفيول المستخرج من مواد عضوية من النفايات المصنعة، الذي سيحل مكان البنزين ويقلل من انبعاثات الكربون على الكرة الأرضية بنسبة ٨٠ بالمائة.

فوائد الغاز المستخرج من المواد العضوية
إن الغاز المستخرج من المواد العضوية هو غاز منتج من مواد عضوية. يولد بواسطة تفكيكه بيولوجياً لتوليد الكهرباء. إنه نوع من الطاقة الجديدة المستعملة كثيراً، إنها مستعملة رئيسياً في نطاق الاستهلاك المنزلي والصناعي. إن الغاز المستخرج من المواد العضوية هو خليط من ثاني أكسيد الكربون والميثان، وهو يصنع من النبات بالإضافة إلى النفايات الحيوانية. في المنزل، يستعمل الغاز المستخرج من المواد العضوية بشكل أساسي للطهو. إنه يولد تلوئاً أقل من الغاز المستعمل تقليدياً.

ماكينة EGG

بإمكانك البدء بتحويل نفاياتك إلى طاقة بصنع ماكينة EGG- طاقة من مولد النفايات (ELECTRICITY from GARBAGE GENERATOR). بإمكان هذه الآلة توليد الطاقة الكهربائية دون إيذاء البيئة. من السهل تصنيعها والجائزة الإضافية هي أنه بإمكانك إعادة تدوير نفاياتك عوضاً عن التخلص منها. على أن تتأكد من أنك تستعمل المواد العضوية فقط من نفاياتك.

كيف أتذكر ناجي...

انظر إلى ما بعد الحائط

”الحياة جميلة، عليك أن تعرف كيف تعيشها!“

في العام ٢٠٠٤ أنهى ناجي كتابه نحو حياة فاضلة، مجموعة رسومات توضيحية وكلمات تجمع حسه الفكاهي وخبرته وفلسفته. يبين هذا الكتاب رجلاً، بعد تجربة مؤلمة وإصابة دماغية، عاش بشجاعة وموقف ذهني إيجابي وعلاقة شخصية مع الله. لقد اعتقد أن الناس يستمرون بالنمو طيلة حياتهم عن طريق مواجهة تحديات جديدة. لقد ركز على النوعية، ليس فقط إنجاز شيء ما، بل إنجازه جيداً.

لطالما اعتقد ناجي بوجود ناحية أكثر إيجابية للحياة بالرغم من كل شيء. كتب هذا الكتاب بطريقة رسوم توضيحية، لأن ناجي آمن أنه بإمكانه الوصول أيضاً إلى الأولاد والمراهقين من خلال الصور والفرن. في الرسم التوضيحي التالي تكلم ناجي عن ما بعد.

ما بعد



”الحياة جميلة، عليك أن تعرف كيف تعيشها!“
انظر إلى ما بعد الحائط ...

بعد المعاناة التي عاشها خلال حياته وفترة تعافيه، اكتسبت الحياة معنى جديداً بالنسبة إليه فبدأت جميلة جداً. كل ما كان بحاجة إليه هو أن يتعلم كيف يعيش. فما كان منه إلا أن تخطى حائط وجوده ليفهم أن لا داع للتذمر. فقاد هذا نحو النظر إلى الصورة الكبيرة وأعطاه سبباً للمضي قدماً.

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 أي معلومات غير دقيقة. تود مؤسسة ناجي شرفان أن تنوه بعمل أفرادها المتطوعي وتخص بالذكر ماريان دبس، المحامي كامل رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديمار ريز، الأب جوزيف عبد الساتر، الأب جوزيف سويد، رين قسيس، الأب إيليا شلهوب، أتيانا وكريستينا جورجوتاس، فاليريا دي بروفينسيا، نبيل خوري، فيوليت نخلة، رولان خوري، وجميع المتطوعين الميدانيين الذين يقومون بدعم المؤسسة عبر نشر كلمة السيد المسيح من خلال منشأتهم، كنائسهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم الخ.

هذه النشرة متوفرة باللغة العربية، الانكليزية، اليونانية، الإيطالية، الدماركية، الفرنسية، الألمانية، البرتغالية والاسبانية. إن إدارة مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية والموظفين ممتنون جداً لجهود رؤساء التحرير المتطوعين لترجمة وتحرير هذه النشرة إلى لغات بالأخص كرسيتينا مونفيلي والأب كارلو بيوي اللغة الإيطالية، إيزابيل بوغوسيان اللغة اليونانية، ليوبولدين تيوفانوبولس اللغة الألمانية، ماريا غورتي اللغة البرتغالية، ميريام صليبي اللغة الفرنسية، الأستاذة ليديا والسفير اليخاندرو دياز اللغة الاسبانية، رولي ليكمان اللغة الدماركية، سوسن بشارة اللغة العربية.

لاشترائتكم المجانية، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على هاتف: +٩٦١ (٠٤) ٥٢٢٢٢١ info@najicherfanfoundation.org

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

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

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