

People Are Born To Shine!

Ένα ενημερωτικό δελτίο ριζωμένο στη χριστιανική πίστη που δημιουργήθηκε για να εμπνεύσει και να υποστηρίξει όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως εθνικότητας, φυλής και θρησκείας.



ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΛΩΣΥΝΗΣ

Λεμονάδα; Ή Βοήθεια;;;

Στήστε ένα πάγκο πώλησης λεμονάδας στη γειτονιά σας για να σβήσουν τη δίψα τους οι γείτονες, όπως και κάποιος στην άλλη άκρη της γης! Μετά, δωρίστε τα κέρδη στο Lemon: Aid at Blood: Water Mission και προμηθεύστε τους φίλους σας στην Αφρική με καθαρό, ασφαλές νερό. Πιθανά, στην ηλικία των 10 ετών, οι περισσότεροι από εμάς σκεφτόμασταν για ποδήλατα, πισίνες και διαγωνίσματα ορθογραφίας. Σε αυτήν την ηλικία, η Lulu Cerone ολομόναχη δημιουργούσε, οργάνωνε και εκτελούσε ένα μεγάλης κλίμακας έργο ανεύρεσης πόρων σε όλα τα σχολεία, για να ανακουφίσει τους πληγέντες από το σεισμό της Αϊτής. “Μετά τον σεισμό της Αϊτής [2010], συνειδητοποίησα ότι ο κόσμος ήταν τόσο πολύ μεγαλύτερος από ό,τι νόμιζα.” Με την επιψύχωση των γονέων της, η Lulu στρατολόγησε 24 συμμαθητές της και δημιούργησε έναν πάγκο πώλησης λεμονάδας για την ανεύρεση πόρων. Η ιδέα για τη δημιουργία ενός πάγκου λεμονάδας ήρθε εύκολα. “Ήταν ο κλασικός τρόπος με τον οποίο έβγαζα χρήματα από τότε που ήμουν μικρή.” Η Lulu πρόσθεσε και μία λεπτομέρεια: είπε στους συμμαθητές της ότι επρόκειτο για έναν διαγωνισμό μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών για το ποιος



“Μετά τον σεισμό στην Αϊτή, συνειδητοποίησα ότι ο κόσμος ήταν τόσο πολύ μεγαλύτερος από ό,τι νόμιζα.”

θα μπορούσε να βγάλει τα περισσότερα χρήματα. “Υπήρχαν πάγκοι σε όλη την πόλη με παιδιά να διαγωνίζονται.” Η ιδέα είχε επιτυχία και η καμπάνια της Lulu έβγαλε περισσότερα από \$4.000 για δύο μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς, τον Hollywood Unites for Haiti και τη UNICEF.

Τώρα 13 ετών, η Lulu ασχολείται με το θέμα του καθαρού ύδατος στην υπο-Σαχάριο Αφρική μέσω του σκοπού της τους LemonAid Warriors (Πολεμιστές της Λεμονοβοήθειας). Συνεργάζεται με τον οργανισμό Blood: Water Mission, έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό που χτίζει πηγάδια καθαρού νερού στην υπο-Σαχάριο Αφρική, που θα παρέχουν καθαρό νερό στις εκεί κοινότητες. Η Lulu βρήκε αυτόν τον οργανισμό καθώς έψαχνε στο Google μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς και βρήκε το σκοπό τους συναρπαστικό. Αφού παρακολούθησε ένα βίντεο του Blood: Water Mission, είχε “κολλήσει”. Συμπτωματικά, είχαν και αυτοί το δικό τους σχέδιο ανεύρεσης πόρων μέσω πώλησης λεμονάδας και έτσι άρχισε μία συνεργασία.

Σήμερα, η Lulu στοχεύει σε μία καινούρια γενιά παιδιών-διοργανωτών όπως η ίδια εμπνέοντας μία καταπληκτική νέα ιδέα, τα: PhilanthroParties (ΦιλανθρωΠάρτυ). “Θέλω να αλλάξω τον τρόπο με τον οποίο διασκεδάζει η γενιά μου, και έτσι δημιούργησα μια υπηρεσία διοργάνωσης φιλανθρωπίας. Αντί δώρων γενεθλίων, οι άνθρωποι δωρίζουν χρήματα σε οποιοδήποτε σκοπό αυτοί επιλέξουν.” Η Lulu βοηθά στην εκπαίδευση νεαρών καθοδηγητών για τους σκοπούς αυτούς μέσα στην κοινότητά της με το να επιλέγει θελκτικές δραστηριότητες και να προσκαλεί στα πάρτυ, περιλαμβάνοντας πνευματικά παιχνίδια συγκέντρωσης και ανάπτυξης ιδεών και κληρωτίδες. Επίσης εργάζεται με

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Τρόφιμα που Μπορούν να Προκαλέσουν Εγκεφαλικό

Το εγκεφαλικό μπορεί να έρθει απροειδοποίητα. Και ο φόβος για το εγκεφαλικό είναι βάσιμος.

12 Συμβουλές για Ασφαλέστερη Οδήγηση

Ασφαλίστε όλες τις ζώνες και βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά είναι κατάλληλα δεμένα... και περισσότερα!

Η Αντιμετώπιση της Εφηβικής Κατάθλιψης

Η εφηβική ηλικία μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά αν τα αισθήματα θλίψης ή ευερεθιστότητας δεν φεύγουν ή γιγαντώνονται, μπορεί να πάσχετε από κατάθλιψη.

Πως θυμάμαι τον Naji...

Για τον Naji, το να περπατά με τον Ιησού ήταν πολύ περισσότερο από το να ακολουθεί θρησκευτικές παραδόσεις ή να προσπαθεί να ζει σύμφωνα με ένα κωδικό κανονισμών.

ΛΕΜΟΝΑΔΑ συνεχίζεται στη σελίδα 3

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τρόφιμα που Προκαλούν Εγκεφαλικό

Το εγκεφαλικό μπορεί να συμβεί απροειδοποίητα. Ο φόβος για εγκεφαλικό—όταν ένα αγγείο αίματος μέσα στον εγκέφαλο ή που οδηγεί σε αυτόν υποστεί ρήξη ή απόφραξη από ένα θρόμβο αίματος, με αποτέλεσμα τα εγκεφαλικά κύτταρα να στερηθούν οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά—είναι πολύ βάσιμος. Εδώ, είναι πέντε τρόφιμα που προκαλούν τις βλάβες που μπορούν να οδηγήσουν σε εγκεφαλικό.

ΚΡΑΚΕΡΣ, ΤΣΙΠΣ, ΕΤΟΙΜΑ ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ

Τα έτοιμα μάφινς, ντόνατς, τσιπς, κράκερς και πολλά άλλα προϊόντα φούρνου έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε τρανς λιπαρά, τα οποία είναι υδρογονωμένα λιπαρά που χρησιμοποιούνται κατά κόρον στους επαγγελματικούς φούρνους επειδή παραμένουν σε στερεή μορφή ακόμη και σε θερμοκρασία δωματίου, και έτσι, τα προϊόντα δεν χρειάζονται ψυγείο. Επίσης, στις ετικέτες ως “μερικώς υδρογονωμένα” ή υδρογονωμένα λιπαρά, τα τρανς λιπαρά βρίσκονται σε όλα τα είδη των σνακς, τα κατεψυγμένα τρόφιμα και τα προϊόντα φούρνου, περιλαμβανομένων των ντρέσινγκ για σαλάτες, του ποπκορν για φούρνο μικροκυμάτων, των ανάμικτων προϊόντων για γέμιση, των κατεψυγμένων “τηγανιτών” τροφίμων όπως πατάτες και άλλων, τα έτοιμα μίγματα για κέικς, και η έτοιμη σαντιγί. Αυτά είναι επίσης υπεύθυνα που η μαργαρίνη παραμένει σε στερεά μορφή. Τα χειρότερα προϊόντα είναι οι προτηγανισμένες πατάτες, οι προτηγανισμένες ροδέλες κρεμμυδιού και το προτηγανισμένο κοτόπουλο.

Στοχεύστε στο να περιορίσετε τα τρανς λιπαρά σε λιγότερο από 1 ή 2 γραμμάρια την ημέρα—αν και προτιμότερο είναι να τα αποκλείσετε εντελώς. Αποφύγετε τις τηγανητές πατάτες από τα φαστ-φουντ καθώς και άλλα τηγανητά τρόφιμα και μελετάτε προσεκτικά τις ετικέτες στα τρόφιμα. Ακόμη καλύτερα, φτιάξτε τα δικά σας κουλουράκια, κέικ και άλλα σνακς.

ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΟ ΚΡΕΑΣ

Είτε η αδυναμία σας είναι το παστράμι, τα λουκάνικα, τα χοτ-ντογκ, το μπέικον ή η καπνιστή γαλοπούλα, η απόφαση από τους ειδικούς είναι: Προσέχετε.

Το καπνιστό και το επεξεργασμένο κρέας είναι απαίσιος συνεργός στον κίνδυνο για εγκεφαλικό, με δύο τρόπους: Η διαδικασία επεξεργασίας τα καθιστά πλούσια σε νάτριο, αλλά



ακόμη χειρότερα είναι τα συντηρητικά που χρησιμοποιούνται για τη συντήρηση των επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος. Ερευνητές απόδειξαν ότι το νιτρώδες και το νιτρικό νάτριο προκαλούν άμεσες βλάβες στα αγγεία του αίματος, προκαλώντας τη σκλήρυνση και τη στένωση των αρτηριών. Και φυσικά, οι προσβεβλημένες και πολύ στενεμένες αρτηρίες είναι ακριβώς αυτό που δεν επιθυμείτε εάν φοβάστε για εγκεφαλικό επεισόδιο. Εάν ένα σάντουιτς με καπνιστή γαλοπούλα ή χοιρινό είναι η επιλογή σας για το μεσημέρι, δοκιμάστε να εμπλουτίστε τη διατροφή σας αλλάζοντας σε τόνο, φυστικοβούτυρο ή άλλες επιλογές πολλές φορές την εβδομάδα. Ή μαγειρέψτε τη γαλοπούλα ή το κοτόπουλο μόνοι σας και κόψτε το σε λεπτές φέτες για σάντουιτς.

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΔΙΑΙΤΗΣ

Αν και η αντικατάσταση των σακχαρούχων αναψυκτικών με αναψυκτικά διαίτης φαίνεται να είναι έξυπνη λύση για τη διατήρηση του σωματικού βάρους σε χαμηλά επίπεδα—ένας στόχος υγείας για την καρδιά—αποδεικνύεται ότι τα αναψυκτικά διαίτης είναι πιθανά ένας σημαντικά κακός τύπος όταν συνυπολογίσουμε το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Οι άνθρωποι που καταναλώνουν ένα αναψυκτικό διαίτης την

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ συνεχίζεται στη σελίδα 4

Θα Προωθήσετε τη Δουλειά του NCF;

Το Ίδρυμα Najji Cherfan ιδρύθηκε μετά το θάνατο του αγαπημένου μας Najji Cherfan. Ο κύριος στόχος μας είναι να υμνούμε τον Κύριο μέσα από Κοινωνική εργασία. Το Ίδρυμα εργάζεται για τη βελτίωση της ζωής των φτωχότερων από τους φτωχούς ανθρώπους, ιδιαίτερα για εκείνους που έχουν υποστεί εγκεφαλικούς τραυματισμούς, ενώ προωθούμε τις Χριστιανικές αξίες.

Εάν σας αρέσουν οι εργασίες του NCF και επιθυμείτε να συμμετάσχετε, σας προσκαλούμε να γίνετε μέλος της Επιτροπής μας. Ο στόχος μας είναι να μοιραστούμε την έμπνευσή μας και τις δραστηριότητές μας στη χώρα σας. Παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας για πληροφορίες.

info@najjicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

Δεν μπορούμε όλοι να κάνουμε μεγάλα πράγματα. Αλλά μπορούμε να κάνουμε μικρά πράγματα με μεγάλη αγάπη.

— Μητέρα Τερέζα

12 Συμβουλές για Ασφαλέστερη Οδήγηση

ΔΕΘΕΙΤΕ

Ασφαλίστε όλες τις ζώνες και βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά είναι σωστά δεμένα.

ΕΠΙΒΡΑΔΥΝΕΤΕ

Τηρείτε τα όρια και να κάνετε προσπέραση μόνο όταν είναι απολύτως ασφαλές.

ΣΟΒΑΡΕΥΕΤΕ

Απλά, πείτε όχι στο αλκοόλ και τα ναρκωτικά εάν οδηγείτε.

ΜΗ ΜΙΛΑΤΕ

Μην απαντάτε το τηλέφωνο έως ότου είναι ασφαλές να το κάνετε.

ΑΝΑΣΗΚΩΘΕΙΤΕ

Προσαρμόστε τα προσκέφαλα ώστε η κορυφή τους να είναι στο ίδιο επίπεδο με την κορυφή του κεφαλιού σας.

ΕΛΕΓΞΤΕ

Ελέγχετε τακτικά, τα φρένα, τα λάστιχα, τα φώτα, τους καθρέπτες και τα παράθυρα.

ΗΡΕΜΗΣΤΕ

Ηρεμήστε προτού οδηγήσετε εάν έχετε άγχος, είστε θυμωμένοι ή αναστατωμένοι.

ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ

Προσέχετε τους πεζούς και τους ποδηλάτες.

ΕΞΟΠΛΙΣΤΕΙΤΕ

Φορέστε τα γυαλιά σας ή τους φακούς επαφής εάν τα χρειάζεστε.

ΞΥΠΝΗΣΤΕ

Κάνετε διάλειμμα κάθε δύο ώρες εάν έχετε μακρύ ταξίδι.

ΥΠΟΧΩΡΗΣΤΕ

Αφήντε χώρο 'ασφαλείας' για φρενάρισμα μεταξύ σας και του οχήματος μπροστά σας.

ΓΙΝΕΤΕ ΣΟΦΟΙ

Εάν είναι βράδυ, ή κακοκαιρία, χαμηλώστε ταχύτητα.

Ο Kunhadi είναι ένας μη κυβερνητικός οργανισμός που ιδρύθηκε μετά το θάνατο του πολυαγαπημένου Hadi από αυτοκινητιστικό ατύχημα. Η αποστολή του Kunhadi είναι η εισαγωγή μίας καινούργιας κουλτούρας οδήγησης μεταξύ των νέων που θα τους κρατά ασφαλείς στους Λιβανέζικους δρόμους. Ο στόχος τους είναι να επιτευχθεί μια καλύτερη κατανόηση των ζητημάτων οδικής ασφάλειας από την κοινωνία και να βρεθούν λύσεις για τα υποκείμενα προβλήματα και τους παράγοντες που οδηγούν σε τραυματισμούς και θανάτους από αυτοκινητιστικά ατυχήματα. Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλούμε επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του Kunhadi: www.kunhadi.org.

Πηγή: kunhadi.org

ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΣΤΟ ΑΓΙΟ ΠΝΕΥΜΑ

Ανάπνευσε εντός μου, ω Άγιο
Πνεύμα, ώστε όλες μου οι
σκέψεις
Να είναι άγιες.
Δράσε εντός μου, ω Άγιο
Πνεύμα,
Όστε η εργασία μου, επίσης,
Να είναι άγια.
Προσέλκυσε την καρδιά μου,
ω Άγιο
Πνεύμα, ώστε ν' αγαπώ μόνο
ό,τι είναι άγιο.
Δυνάμωσέ με, ω Άγιο
Πνεύμα, ώστε να υπερασπίσω
ό,τι
Είναι άγιο.
Προστάτεψέ με, τότε, ως Άγιο
Πνεύμα, ώστε πάντα
να είμαι άγιος. Αμήν.
—Αγ. Αυγουστίνος

ΛΕΜΟΝΑΔΑ συνεχίζεται από τη σελίδα 1

μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς προκειμένου να δημιουργήσουν τα δικά τους φιλανθρωπάρτυ ειδικά για τις δικές τους ανάγκες.

Οι προσπάθειες της Lulu συγκέντρωσαν περισσότερα από \$20.000 σε τέσσερα χρόνια, περιλαμβανομένης της φετινής Γενεθλιάτικης Ευχής. Πιο σημαντικά, η καθοδήγησή της, ανοίγει το δρόμο σε περισσότερους νεαρούς, ενεργητικούς πολεμιστές και φιλάνθρωπους να μας ενεργοποιήσουν. Στο μέλλον, η Lulu ελπίζει να επισκεφθεί ορισμένα από τα μέρη που προσπαθεί να βοηθήσει. "Τώρα, θέλω να διασπείρω την ιδέα των Φιλανθρωπάρτυ. Πάντοτε ήθελα να επισκεφθώ χώρες στην Αφρική ... κάποτε (θα το κάνω) πραγματικά σύντομα."

Ακολουθήστε το λινκ της πηγής παρακάτω για να δείτε τη Lulu να μιλάει για τη δουλειά της με τους LemonAid Warriors.

Πηγή: Alejandro De La Cruz,
bloodwatermission.com/take-action/lemonaid

Το αναπηρικό αμαξίδιο του Θεού

Ο θρόνος του ήταν από φλόγες φωτιάς και είχε πύρινους τροχούς.

—Δανιήλ 7:9

Η ΒΙΒΛΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΕΤΟΣ: ΨΑΛΜΟΙ 16-18

Η Jean Driscoll είναι μία ξεχωριστή αθλήτρια. Έχει κερδίσει το Μαραθώνιο της Βοστώνης οκτώ φορές. Έχει επίσης συμμετάσχει σε τέσσερις Παρα-Ολυμπιακούς αγώνες όπου κέρδισε πέντε χρυσά μετάλλια. Καθώς γεννήθηκε με δισχιδή ράχη, η Jean αγωνίζεται από ένα αναπηρικό καρότσι.

Ένας από τους αγαπημένους βιβλικούς στίχους της Driscoll είναι οι στίχοι Δανιήλ 7:9, “Κάθισε ο Προαιώνιος. . . Ο θρόνος του ήταν από φλόγες φωτιάς και είχε πύρινους τροχούς.” Βλέποντας μία σχέση μεταξύ του οράματος του Θεού που είχε ο Δανιήλ και της κατάστασής της, μπορεί να μεταφέρει ενθαρρυντικούς λόγους σε άλλους. “Οποτεδήποτε μου δόθηκε η ευκαιρία να μιλήσω με ανθρώπους που χρησιμοποιούν αναπηρικά καρότσια και αισθάνονται άσχημα που βρίσκονται σε καρέκλα, τους λέω, “Όχι μόνο είσαι φτιαγμένος κατ’ ομοίωση του Θεού, αλλά καρέκλα σου είναι φτιαγμένη κατ’ εικόνα του θρόνου Του!”

Ασφαλώς, το όραμα του Δανιήλ δεν απεικονίζει το Θεό ως έχοντα μειωμένη κινητικότητα. Στην πραγματικότητα, ορισμένοι βλέπουν το “αναπηρικό αμαξίδιο” του Θεού ως σύμβολο ενός δίκαιου Θεού που κινείται ανάμεσα στις ανθρώπινες υποθέσεις. Άλλα εδάφια μιλούν για τη μέριμνα του Θεού που βοηθά τους πιστούς (Prov. 3:25- 26; Ματθ. 20:29-34; Eph. 1:11).

Η πίστη της Jean Driscoll στο Θεό την βοήθησε να θριαμβεύσει έναντι των προσωπικών της δυσκολιών. Και εμείς επίσης μπορούμε να είμαστε βέβαιοι ότι ο υψηλός και άγιος Θεός είναι κοντά μας και έτοιμος να μας βοηθήσει εάν και μόνο το ζητήσουμε (Ψαλ. 46).

Δεν μπορεί να αποτύχει, ο πιστός Θεός.

Θα σε προστατέψει με τη μεγάλη Του δύναμη.

Μη φοβάσαι κανένα κακό αν και έρχονται δυσκολίες,

Η βοήθειά Του είναι σίγουρη, από ώρα σε ώρα. —Bosch

Πηγή: rbc.org

ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ συνεχίζεται από τη σελίδα 2

ημέρα μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο για εγκεφαλικό κατά 48%. Μία μελέτη του Πανεπιστημίου Columbia που παρουσιάστηκε στο Διεθνές Συνέδριο της Αμερικανικής Εταιρείας για το Εγκεφαλικό Επεισόδιο το 2011 παρακολούθησε 2.500 άτομα ηλικίας 40 ετών και μεγαλύτερους και βρήκε ότι εκείνοι που έπιναν αναψυκτικά διαίτης καθημερινά, είχαν 60% περισσότερα εγκεφαλικά, εμφράγματα και στεφανιαία νόσο από εκείνους που δεν έπιναν αναψυκτικά διαίτης.

Αντικαταστήστε τα αναψυκτικά με περισσότερο νερό στην καθημερινή διατροφή σας. Είναι μακράν το καλύτερο ξεδιψαστικό αναψυκτικό σύμφωνα με τους ερευνητές. Εάν δεν σας αρέσει το νερό, δοκιμάστε τη λεμονάδα, το παγωμένο τσάι ή χυμούς.

ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΡΕΑΣ

Εδώ και πολύ καιρό είναι γνωστό ότι

το κορεσμένο λίπος στο κρέας αυξάνει τον κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο και καρδιοπάθεια μέσω της σταδιακής στένωσης των αρτηριών με την αύξηση των πρωτεϊνικών πλακών. Τώρα, αποδεικνύεται ότι η αιμοσφαιρίνη, το συστατικό που δίνει στο κόκκινο κρέας την υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο, μπορεί να αντιστοιχεί σε σημαντικό κίνδυνο όσον αφορά στο εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι επιστήμονες ερευνούν το εάν το αίμα γίνεται πιο πηκτό και συνεπώς πιο ιξώδες ως αποτέλεσμα της κατανάλωσης του σιδήρου της αίμης και έτσι αυξάνοντας ειδικά τον κίνδυνο εγκεφαλικών.

Στοχεύστε στο να αντικαταστήσετε το κρέας με περισσότερα πουλερικά—ιδιαίτερα το λευκό κρέας τους—και ψάρι, που είναι χαμηλά σε σίδηρο αίμης. Επίσης, επιλέξτε τις πιο υγιεινές για την καρδιά πηγές πρωτεΐνης που μπορείτε, ειδικότερα τα όσπρια, ξηρούς καρπούς, τόφου και μη λιπαρά γαλακτοκομικά.

ΕΤΟΙΜΕΣ ΣΟΥΠΕΣ ΚΑΙ ΦΑΓΗΤΑ

Είτε είναι σούπα από κονσέρβα,

μακαρόνια κονσέρβας ή κατεψυγμένα γεύματα που ακούγονται υγιεινά, τα προπαρασκευασμένα φαγητά εξαρτώνται από το νάτριο για να αυξήσουν τη γευστικότητα τους και να κάνουν τα επεξεργασμένα τρόφιμα να έχουν πιο φρέσκια γεύση. Οι διατροφολόγοι αναφέρουν τις σούπες κονσέρβας ως το χειρότερο δείγμα του είδους. Μία κονσέρβα κοτόσουπας περιέχει περισσότερα από 1.100 mg νατρίου, ενώ πολλά άλλα είδη, από τη σούπα θαλασσινών ως την απλή ντοματόσουπα έχουν μεταξύ 450 και 800 mg ανά μερίδα. Το αλάτι, ή νάτριο όπως αναφέρεται στις ετικέτες των τροφίμων, επιδρά άμεσα στον κίνδυνο για εγκεφαλικό επεισόδιο.

Φτιάξτε τις δικές σας σούπες και πρώτα πιата και μετά καταψύξτε τα σε ατομικές μερίδες. Αγοράστε ποικιλίες με χαμηλό νάτριο, αλλά διαβάστε προσεκτικά τις ετικέτες καθώς ορισμένα από τα προϊόντα που αναγράφουν “χαμηλό σε νάτριο” δεν τηρούν αυτήν την υπόσχεση.

Πηγή: Melanie Haiken, Caring.com



Αντιμετωπίζοντας την

ΕΦΗΒΙΚΗ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Συμβουλές και Εργαλεία
για να Βοηθηθείτε εσείς ή οι Φίλοι σας

Η εφηβεία μπορεί να είναι δύσκολη, και είναι φυσιολογικό πότε-πότε οι έφηβοι να αισθάνονται λυπημένοι ή ευερέθιστοι. Αλλά, αν αυτά τα αισθήματα δεν φεύγουν ή γίνονται υπερβολικά, μπορεί να πάσχετε από κατάθλιψη.

Βοήθεια υπάρχει και υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις για να αρχίσεις να αισθάνεσαι καλύτερα.

ΠΩΣ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Όταν έχεις κατάθλιψη, μπορεί να αισθάνεσαι ότι κανείς δεν σε καταλαβαίνει. Όμως, η κατάθλιψη είναι πιο συχνότερη στους εφήβους από ό,τι νομίζεις. Δεν είσαι μόνος και η κατάθλιψή σου δεν είναι απελπιστική περίπτωση. Ακόμη και αν αισθάνεσαι ότι η κατάθλιψη δεν

θα φύγει ποτέ, κάποια στιγμή θα το κάνει—και με την κατάλληλη αγωγή και τις υγιεινές επιλογές, αυτή η ημέρα θάρθει ακόμη νωρίτερα.

ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Είναι δύσκολο να βάλεις σε λόγια το πώς είναι νάχει κανείς κατάθλιψη, και ο καθένας τη βιώνει διαφορετικά. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένα κοινά προβλήματα και συμπτώματα που βιώνουν οι έφηβοι με κατάθλιψη.

- Συνεχώς είσαι ευερέθιστος, λυπημένος, ή οργισμένος.
- Τίποτε δεν φαίνεται ευχάριστο πια, και δεν βλέπεις κανένα λόγο ούτε καν να προσπαθήσεις.
- Αισθάνεσαι άσχημα για τον εαυτό σου—ανάξιος,

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ συνεχίζεται στη σελίδα 6

DEPRESSION συνεχίζεται από τη σελίδα 5

- ένοχος ή απλά “λάθος” κατά ορισμένους τρόπους.
- Κοιμάσαι υπερβολικά πολύ ή υπερβολικά λίγο.
- Έχεις συχνούς, ανεξήγητους πονοκέφαλους ή άλλα σωματικά προβλήματα.
- Οτιδήποτε και τα πάντα σε κάνουν να κλαίς.
- Έβαλες ή έχασες βάρος χωρίς συνειδητή προσπάθεια.
- Δεν μπορείς συγκεντρωθείς καθόλου. Οι βαθμοί σου μπορεί να έπεσαν από αυτό.
- Αισθάνεσαι αβοήθητος και απελπισμένος.
- Σκέπτεσαι το θάνατο ή να αυτοκτονήσεις. (Εάν συμβαίνει αυτό μίλα με κάποιον αμέσως!)

Έχει ο/η φίλος/η σου κατάθλιψη;

ΨΑΞΕ ΓΙΑ ΚΟΙΝΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ:

- Ο φίλος σου δεν θέλει πια να κάνετε πράγματα που παλιότερα σας άρεσαν πολύ.
- Ο φίλος σου αρχίζει να πίνει οινόπνευματώδη ή ναρκωτικά ή να κάνει κακές παρέες.
- Ο φίλος σου σταματάει το σχολείο και τις εξωσχολικές δραστηριότητες.
- Ο φίλος σου λέει ότι είναι κακός, άσχημος, ανόητος, ή άχρηστος
- Ο φίλος σου αρχίζει να μιλά σχετικά με το θάνατο και την αυτοκτονία.

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ ΝΑ ΜΗΝ ΑΠΟΜΟΝΩΘΕΙΣ

Όταν έχεις κατάθλιψη, μπορεί να μην θέλεις να δεις κανέναν ή να κάνεις οτιδήποτε. Ακόμη και το να κατέβεις από το κρεβάτι το πρωί μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά το να απομονώνεσαι κάνει τα πράγματα χειρότερα. Κάντο σκοπό σου να παραμείνεις κοινωνικός, ακόμη και αν αυτό είναι το τελευταίο πράγμα που θέλεις να κάνεις. Καθώς θα βγαίνεις έξω, θα δεις ότι θα αισθάνεσαι καλύτερα.

Πέρνα χρόνο με τους φίλους σου, ιδιαίτερα αυτούς που είναι δραστήριοι, χαλαροί και σε κάνουν να αισθάνεσαι καλά με τον εαυτό σου. Απόφυγε τις παρέες με εκείνους που καταναλώνουν αλκοόλ ή ναρκωτικά, σε βάζουν σε φασαρίες ή σε κάνουν να αισθάνεσαι ανασφαλής. Επίσης, είναι καλή ιδέα να περιορίσεις το χρόνο που περνάς παίζοντας παιχνίδια ή σερφάροντας στον υπολογιστή σου.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ ΥΓΙΕΣ

Η λήψη υγιεινών επιλογών τρόπου ζωής μπορεί να κάνει θαύματα για τη διάθεσή σου. Έχει αποδειχθεί ότι επιλογές όπως η διατροφή και η σωματική άσκηση βοηθούν στην κατάθλιψη. Έχεις ακούσει για την “καλή διάθεση” του δρομέα; Πραγματικά οι ενδορφίνες αυξάνονται πολύ κατά τη διάρκεια της άσκησης, γεγονός που σε κάνει να αισθάνεσαι αυτομάτως ευτυχής. Η σωματική άσκηση μπορεί να είναι το ίδιο αποτελεσματική όσο και τα φάρμακα ή θεραπεία για την κατάθλιψη. Έτσι, να συμμετέχεις σε αθλήματα, να οδηγείς το ποδήλατό σου ή να κάνεις μαθήματα χορού. Οποιαδήποτε δραστηριότητα βοηθά! Ακόμη και ένας μικρός περίπατος μπορεί να είναι ευεργετικός.



Όσο για το φαγητό, αληθεύει αυτό που λένε ότι είσαι αυτό που τρως. Μία ακατάλληλη διατροφή μπορεί να σε αφήσει χωρίς ενέργεια και κουρασμένο, που επιδεινώνει τα συμπτώματα της κατάθλιψης. Το σώμα σου χρειάζεται βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία όπως ο σίδηρος και οι βιταμίνες της ομάδας Β. Βεβαιώσου ότι θρέφεις τον εγκέφαλό σου με πολλά φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής άλεσης. Μίλα στους γονείς σου, το γιατρό ή τη σχολική νοσηλεύτρια σχετικά με το πώς θα εξασφαλίσεις ότι η διατροφή σου είναι επαρκώς θρεπτική.

ΑΠΟΦΥΓΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΤΑ ΝΑΡΚΩΤΙΚΑ

Μπορεί να μπειτε στον πειρασμό να πιείτε ή να πάρετε ναρκωτικά σε μία προσπάθεια να ξεφύγετε από τα αισθήματά σας και να έχετε μία “ανύψωση της διάθεσης” ακόμη και έστω για λίγο. Ωστόσο, η χρήση ουσιών μπορεί όχι μόνο να επιδεινώσει την κατάθλιψη, αλλά μπορεί να προκαλέσει κατάθλιψη εξαρχής. Το αλκοόλ και τα ναρκωτικά μπορούν επίσης να αυξήσουν τις αυτοκτονικές τάσεις. Εν ολίγοις, το αλκοόλ και τα ναρκωτικά μακροπρόθεσμα, θα σε κάνουν να αισθανθείς χειρότερα—όχι καλύτερα.

Εάν έχεις εθιστεί στο αλκοόλ ή τα ναρκωτικά, αναζήτησε βοήθεια. Θα χρειαστείς ειδική θεραπεία για το πρόβλημα εθισμού επιπλέον της οποιασδήποτε θεραπείας παίρνεις για την κατάθλιψη.



ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΝ ΕΧΕΙΣ ΑΓΧΟΣ

Το στρες και η ανησυχία μπορούν να κάνουν μεγάλο κακό, ακόμη και να οδηγήσουν σε κατάθλιψη. Μίλα σε κάποιον καθηγητή σου ή στοπ σχολικό σύμβουλο εάν οι εξετάσεις ή τα μαθήματα σου φαίνονται “βουνό”. Παρομοίως, εάν νομίζεις ότι έχεις κάποιο θέμα υγείας για το οποίο δεν μπορείς να μιλήσεις με τους γονείς σου—όπως φόβος για εγκυμοσύνη ή πρόβλημα ναρκωτικών—αναζήτησε ιατρικές συμβουλές σε κάποια κλινική ή δεσ κάποιο γιατρό. Ένας επαγγελματίας υγείας μπορεί να σε βοηθήσει να προσεγγίσεις τους γονείς σου (εάν αυτό χρειάζεται) και να σε καθοδηγήσει στη σωστή θεραπεία.

Εάν σε απασχολεί κάποια σχέση, φιλία ή οικογενειακό πρόβλημα, μίλα με κάποιον ενήλικο που εμπιστεύεσαι. Το σχολείο σου μπορεί να έχει κάποιο σύμβουλο στον οποίο μπορείς να προστρέξεις για βοήθεια, ή μπορείς να ζητήσεις από τους γονείς σου να κλείσουν μία συνάντηση με ειδικό.

Η ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΕ ΚΑΠΟΙΟ ΦΙΛΟ ΜΕ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Οι έφηβοι με κατάθλιψη συνήθως εξαρτώνται από τους φίλους περισσότερο από ό,τι τους γονείς τους ή άλλους ενήλικες που έχουν στη ζωή τους, και έτσι μπορεί να βρεθείς στη θέση να είσαι ο πρώτος—ή και ο μοναδικός—άνθρωπος που θα μιλήσουν για τα αισθήματά τους. Ενώ αυτό μπορεί να φαίνεται σαν μία τεράστια ευθύνη, υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείς να κάνεις.

Κάνε το φίλο σου να σου μιλήσει. Αρχίζοντας μία συζήτηση για την κατάθλιψη μπορεί να είναι δύσκολο, αλλά μπορείς να πεις κάτι πολύ απλό: “Φαίνεται πολύ πεσμένος και όχι σαν τον εαυτό σου όπως σε ξέρουμε. Πραγματικά θέλω να σε βοηθήσω. Υπάρχει κάτι που

μπορώ να κάνω;”

Να ξέρεις ότι ο φίλος δεν περιμένει από εσένα να έχεις τις απαντήσεις. Είναι πιθανό ότι ο φίλος σου απλά χρειάζεται κάποιον να τον ακούσει και να τον υποστηρίξει. Αν τον ακούσεις και απαντήσεις χωρίς κριτική άποψη, τον βοηθάς με σημαντικό τρόπο.

Ενθάρρυνε το φίλο σου να βρει βοήθεια. Πίεσε τον καταθλιμμένο φίλο σου να μιλήσει σε κάποιο γονέα, καθηγητή, ή σύμβουλο. Μπορεί να είναι τρομακτικό για το φίλο σου να ομολογήσει σε κάποιο πρόσωπο εξουσίας ότι υπάρχει πρόβλημα. Με το να είσαι εκεί μπορεί να βοηθήσεις και έτσι πρόσφερε τη βοήθειά σου.

Μείνει με το φίλο σου στις δύσκολες στιγμές. Η κατάθλιψη μπορεί να οδηγήσει τους ανθρώπους να πουν πράγματα που πληγώνουν ή που είναι παράξενα. Όμως, ο φίλος σου περνάει δύσκολες στιγμές και έτσι προσπάθησε να μην το παίρνεις προσωπικά. Όταν πια ο φίλος σου δεχτεί βοήθεια θα ξαναγίνει ο άνθρωπος που ξέρεις και αγαπάς. Εν τω μεταξύ, βεβαιώσου ότι άλλοι φίλοι ή η οικογένειά σου σε φροντίζουν. Τα αισθήματά σου είναι σημαντικά και πρέπει να είναι σεβαστά επίσης.

Μίλα σε κάποιον αν ο φίλος σου έχει τάσεις αυτοκτονίας. Εάν ο φίλος σου κάνει αστεία ή μιλάει για αυτοκτονία, χαρίζοντας πράγματά του, ή αποχαιρετώντας, να το πεις αμέσως σε κάποιον ενήλικο. Η μοναδική ευθύνη σου σε αυτό το σημείο είναι να βρεις βοήθεια για το φίλο σου, αμέσως. Ακόμη και αν υποσχέθηκες να μη μιλήσεις, ο φίλος σου χρειάζεται τη βοήθειά σου. Είναι καλύτερα να έχεις κάποιο φίλο που για κάποιο διάστημα είναι θυμωμένος μαζί σου, από το να έχεις ένα φίλο που δεν ζει πια.

Πηγή: helpguide.org

ΠΩΣ ΘΥΜΑΜΑΙ ΤΟ ΝΑΪ...

Θυμάμαι ότι πρωτοσυνάντησα το Naji στα ευχάριστα απογεύματα με ring rong που έδιναν οι κοινοί μας φίλοι, οι πρέσβεις της Ινδονησίας και της Ταϊλάνδης. Ο Naji πάντα διασκέδαζε: γελώντας και λέγοντας αστεία με τους φίλους του και προκαλώντας τους πάντες στο δωμάτιο για ένα καλόκαρδο παιχνίδι επιτραπέζιου τένις. Έχοντας κληρονομήσει την αισιοδοξία του πατέρα του, ο Naji ήταν σίγουρος ότι με λίγη ακόμη εξάσκηση και μερικά κόλπα, θα μπορούσε να νικήσει στους πάντες—περιλαμβανομένου του “παλαιού επαγγελματία,” Πρέσβη Lopez!

Οπουδήποτε και αν πήγαινε, ο Naji πάντα περιστοιχίζονταν από έναν κύκλο φίλων—ανταλάσσοντας ιστορίες και εξασκούμενος στο τελευταίο μαγικό κόλπο που είχε μάθει. Ο Naji ήταν η προσωποποίηση της λέξης, “κοινωνικός:”... κάποιος “που απολαμβάνει την παρέα άλλων ανθρώπων.” Εάν δεν μιλούσε κατά πρόσωπο με μία ομάδα φίλων, ήταν απασχολημένος στέλνοντας γραπτά μηνύματα από το κινητό του μιλώντας με κάποιο φίλο μακριά σε κάποιο άλλο τηλέφωνο. Νομίζω ότι αν ο Naji είχε γεννηθεί με τρία αυτιά και τρία χέρια, θα είχε βρει τον τρόπο πώς να επικοινωνήσει με τρεις φίλους ταυτόχρονα!!!

Από τις πολλές λέξεις που μου έρχονται στο νου όταν θυμάμαι τον Naji, αυτό που πραγματικά ξεχωρίζει είναι η “χαρά” μία ιδιότητα που είχε σε μέγιστο βαθμό. Η χαρά είναι πολύ βαθύτερη από την ευτυχία. Η ευτυχία είναι ένα στιγμιαίο συναίσθημα που βιώνουμε, όταν, σαν τον θείο Remus, “τα πάντα πηγαίνουν όπως επιθυμώ.” Η χαρά,

από την άλλη πλευρά, είναι η βαθύτερη κατάσταση του νου και του πνεύματος που επέτρεπε στον Naji να παραμένει αισιόδοξος και ευδιάθετος—ακόμη και όταν τα πράγματα στη ζωή του δεν έρχονταν όπως είχε προγραμματίσει. Ακολουθούσε με συνέπεια τη συμβουλή που είχε γράψει ο Απόστολος Παύλος στην εκκλησία των Φιλιππων, μίας πόλης στη βόρειο Ελλάδα, πριν από σχεδόν 2.000 χρόνια: “Χαίρετε έν Κυρίῳ πάντοτε· πάλιν ἔρψ, χαίρετε.”

Ο Naji αγαπούσε το Θεό και ήταν πεπεισμένος ότι ο Θεός αγαπούσε αυτόν. Για τον Naji, το να περπατά με τον Ιησού ήταν πολύ περισσότερο από το να ακολουθεί θρησκευτικές παραδόσεις ή να προσπαθεί να ζει σύμφωνα με ένα κωδικό κανονισμών. Για αυτόν, ο Χριστιανισμός δεν ήταν μια θρησκεία, αλλά μία παλλόμενη, προσωπική σχέση με το Θεό που ακτινοβολούσε μέσα από ολόκληρη την ύπαρξή του! Κατά τη διάρκεια των μακριών, δύσκολων εβδομάδων και μηνών μετά το ατύχημα με τη μοτοσυκλέτα, ο Naji γνώρισε το Θεό με έναν καινούριο και βαθύ τρόπο που άλλαξε τη ζωή του για πάντα. Καθώς δεν ήταν κάποιος που “κρύβει τη λάμπα του κάτω από ένα καλάθι,” ο Naji αγαπούσε να μιλάει σε οποιονδήποτε μπορούσε να ακούσει σχετικά με τον Ιησού και πως ο Ιησός του είχε αλλάξει τη ζωή. Η πίστη του ήταν ζωντανή και κολλητική.

Το περασμένο καλοκαίρι, η σύζυγος ενός συναδέλφου μου πέθανε από καρκίνο. Όταν άνθρωποι του έλεγαν πως λυπόntonταν που είχε χάσει τη γυναίκα του, ο John αποκρίθηκε με ένα ευγενικό χαμόγελο: “η



γυναίκα μου δεν έχει χαθεί. Γνωρίζω που είναι αυτή τη στιγμή—η Mary είναι στον παράδεισο μαζί με τον Ιησού. Πώς μπορείτε να λέτε ότι έχω χάσει τη γυναίκα μου όταν γνωρίζω που είναι ακριβώς; ”

Με τον ίδιο τρόπο, όταν μιλούσα με τη νύφη του Naji, την Patricia, μετά από ένα μνημόσυνο για τον Naji στην Ελλάδα, βρήκαμε μεγάλη παρηγοριά από τη βεβαιότητα ότι είναι με τον Ιησού. Είμαι βέβαιος ότι ο Naji απολαμβάνει την αιώνια ζωή στην παρουσία του Θεού σήμερα—όχι επειδή βαπτίστηκε ως νήπιο ούτε επειδή πήγαινε στην εκκλησία κάθε Κυριακή ούτε και για τις καλές του πράξεις—αλλά επειδή ο Naji έθεσε την πίστη του στο θάνατο του Ιησού επί του σταυρού. Και επειδή ο Ιησός αναστήθηκε από τους νεκρούς, μπορώ να έχω τη βεβαιότητα ότι θα ξαναδώ το Naji. Γνωρίζω ότι όταν ξαναδώ το Naji, θα τον αναγνωρίσω αμέσως από το λαμπερό χαμόγελο στο πρόσωπό του και τη λάμψη στα μάτια του... Μόνο που ξανασκέφτομαι ότι θα ξαναδώ το Naji με κάνει να χαμογελάω!

Dr. Dwight Ekholm

People Are Born To Shine!

People are Born To Shine is a bi-monthly, electronic newsletter owned by The Naji Cherfan Foundation focusing on spirituality and health. The objective of *People are Born to Shine* is to raise awareness among our readers on health challenges and disease prevention, while inspiring them to live a fuller, more abundant life guided by Christian values. This newsletter is dedicated to those affected by brain injuries including the injured as well as their family members, caregivers and friends.

The content has been carefully selected from internet sources considered reliable and accurate to bring you good news of health and spiritual well being, however The Naji Cherfan Foundation assumes no responsibility for inaccurate information.

For subscriptions and comments, please contact us: info@najicherfanfoundation.org

Publisher: CCM Group; Editorial Consultant: George C. Cherfan; Editor in Chief: Christina A. Bitar; Layout: Art Department, CCM Group, USA; Contributors: Sana Cherfan, Kelley Nemitz, and Patricia B. Cherfan.

© 2012 by The Naji Cherfan Foundation. All rights including publication and distribution are reserved.