

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 ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ

Ασθενής υποβάλλεται σε μεταμόσχευση ήπατος μετά από εκστρατεία μέσω ιστότοπου κοινωνικής δικτύωσης

Μία Καναδή πιστεύεται ότι είναι ο πρώτος ασθενής που δέχεται μεταμόσχευση ζωτικού οργάνου από μη συγγενή-αλτρουϊστή δότη που απάντησε σε έκκληση που δημοσιεύτηκε σε ιστότοπο κοινωνικής δικτύωσης.

Η Lucia Andrade, 61, από το Brampton, Ontario, τον περασμένο Νοέμβριο, υποβλήθηκε σε μεταμόσχευση ήπατος, αλλά η οικογένειά της περίμενε έως ότου βεβαιωθούν για την επιτυχία της επέμβασης, προτού δημοσιοποιήσουν την ιστορία τους. Η Andrade έπασχε από πρωτοπαθή χολική κίρρωση και το όνομά της ήταν σε επίσημο κατάλογο αναμονής δότη. Ορισμένα μέλη της οικογένειάς της είχαν εξεταστεί για συμβατότητα.

«Έχει κάνει τόσα πολλά για μένα, που το ελάχιστο που μπορώ να κάνω είναι να γνωστοποιήσω την κατάσταση και να της βρω ένα δότη.»

τα, αλλά ο Ο αρνητικός τύπος αίματός της απέκλεισε τους περισσότερους πιθανούς δότες. Η κατάσταση της επιδεινωνόταν ταχέως όταν ο νεότερος γιός της, Michael, 22 ετών, εξέπεμψε έκκληση βοήθειας από τους ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης Facebook και Tumblr.

Στη σελίδα του στο Tumblr, που ονομάζεται liverdonor4mom, εξιστορούνται οι θυσίες που έκανε η μητέρα του για τα παιδιά της, περιγράφονται τα συμπτώματά της, και αναφέρονται οι εξετάσεις στις οποίες θα έπρεπε να υποβληθούν όσοι θα ανταποκρίνονταν στην έκκληση. Επίσης, ζητούσε από τους αναγνώστες να μοιραστούν την ανάρτηση με άλλους μέσω σύνδεσής της με τη δική τους σελίδα. Εκατοντάδες το έκαναν, συμπεριλαμβανομένων και ορισμένων τοπικών διασημοτήτων.

«Δεν θέλω να χάσω τη μητέρα μου, ειδικά χωρίς να έχω κάνει τα πάντα προκειμένου να τη σώσω,» έγραφε ο Michael. «Έχει κάνει τόσα πολλά για μένα, που το ελάχιστο που μπορώ να κάνω είναι να γνωστοποιήσω την κατάσταση και να της βρω ένα δότη.»

Ένας φοιτητής από το Ontario, ο Graeme McNaughton, 23 ετών, είδε μία από αυτές τις συνδέσεις στην ιστοσελίδα Reddit. Ένας ξάδερφος του McNaughton, ο οποίος ήταν σε λίστα αναμονής δότη είχε καταλήξει πέντε χρόνια νωρίτερα. Αυτός είπε ότι είχε τότε αποφασίσει ότι θα έκανε οτιδήποτε δυνατόν σε περίπτωση κατά την οποία θα μπο-



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Οφέλη Υγείας από το Αγγούρι

Το αγγούρι περιέχει πολλές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία που το καθιστούν μία υγιεινή επιλογή.

Λόγοι για να Φοράτε τη Ζώνη Ασφαλείας

Εάν μία σύγκρουση μπορεί να σας σκοτώσει ακόμη και αν φοράτε τη ζώνη ασφαλείας, τότε είστε πραγματικά άτυχος χωρίς αυτήν.

Ένα Ταξίδι Πίστης

Η Bethany Hamilton επιβίωσε από επίθεση καρχαρία ενώ έκανε σέρφινγκ το 2003. Η πίστη της στο Θεό και η ιστορία επιμονής της τη βοήθησαν να γίνει μία από νεαρές γυναίκες που αποτελούν πηγή έμπνευσης σήμερα.

Πως Θυμάμαι το Najī...

Εάν είχα συνειδητοποιήσει το πόσο σύντομη θα ήταν η ζωή του θα είχα απορροφήσει πολλά περισσότερα από τις συζητήσεις μας.

ΗΠΑΡ συνεχίζεται στη σελίδα 3

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οφέλη Υγείας από το Αγγούρι

Το αγγούρι είναι ένα λαχανικό της οικογενείας των Κολοκυνθοειδών, που περιλαμβάνει τα κολοκύθια, το πεπόνι και την κολοκύθα. Το αγγούρι συχνά θεωρείται ως υγιεινό τρόφιμο επειδή έχει λίγες σε θερμίδες και λίπη. Το αγγούρι περιέχει επίσης πολλές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία που το κάνουν μία υγιεινή επιλογή για τη μαγειρική και τα μικρογεύματα. Εδώ θα βρείτε 15 οφέλη από το αγγούρι:

ΚΡΑΤΑΕΙ ΤΟ ΣΩΜΑ ΕΝΥΔΑΤΩΜΕΝΟ

Το αγγούρι έχει 96% περιεκτικότητα σε νερό. Κρατάει το σώμα ενυδατωμένο, ελέγχει τη θερμοκρασία του και επίσης βοηθά στην αποβολή τοξινών!

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Το υψηλό περιεχόμενο σε νερό, βιταμίνες Α, Β και C και η παρουσία ορισμένων μεταλλικών στοιχείων όπως το μαγνήσιο, το κάλιο, και το πυρίτιο καθιστούν τα αγγούρια ως βασικό συστατικό της περιποίησης του δέρματος. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για σύσφιξη του δέρματος (μάσκες προσώπου) και μπορεί να μειώσει την κατακράτηση ύδατος, που με τη σειρά της μειώνει το πρήξιμο και τις σακούλες κάτω από τα μάτια. Η φλούδα του αγγουριού μπορεί επίσης να ανακουφίσει τις δερματικές φλεγμονές που προκαλούνται από τον ήλιο ή τον άνεμο.

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Είναι γνωστό ότι το αγγούρι περιέχει λαρισιρεσινόλη, πινορεσινόλη, και εικοσιλαρισιρεσινόλη – τρεις λιγνάνες με ισχυρό ιστορικό στην έρευνα σχετικά με το μειωμένο κίνδυνο για αρκετούς τύπους καρκίνου, περιλαμβανομένου του καρκίνου του μαστού, του καρκίνου του προστάτη, του καρκίνου της μήτρας και του καρκίνου των ωοθηκών.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΠΙΕΣΗΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Ο χυμός του αγγουριού περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις νατρίου, μαγνησίου και ινών που έχουν ενεργό δράση στον έλεγχο της αρτηριακής πίεσης.



ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΟ ΓΙΑ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΥΛΑ

Το αγγούρι είναι επίσης καλή πηγή για διατροφικές ίνες που επίσης ασκεί τα δόντια και τα ούλα. Ο χυμός του είναι ευεργετικός για τα άτομα με οδοντικά προβλήματα.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΕΨΗ ΤΟΥ ΣΙΔΗΡΟΥ

Διαταραχές του πεπτικού όπως η οξύτητα, ο επιγαστρικός καύσος, η γαστρίτιδα ακόμη και έλκος μπορούν να θεραπευτούν με την καθημερινή κατανάλωση φρέσκου χυμού αγγουριού.

ΠΡΟΑΓΕΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

Το αγγούρι είναι μία εξαιρετική πηγή πυριτίου, που είναι γνωστό ότι βοηθά στην προαγωγή της υγείας των αρθρώσεων μέσω της ενδυνάμωσης του συνδετικού ιστού.

ΑΓΓΟΥΡΙ συνεχίζεται στη σελίδα 4

Θα Προωθήσετε τη Δουλειά του NCF;

Το Ίδρυμα Naji Cherfan ιδρύθηκε μετά το θάνατο του αγαπημένου μας Naji 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@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο

Εάν είσαι Χριστιανός, δεν είσαι ένας πολίτης αυτού του κόσμου που προσπαθεί να φθάσει στον παράδεισο· αλλά ένας πολίτης του παραδείσου που περιδιαβαίνει αυτόν τον κόσμο.

-Vince Havner

Για Ποιο Λόγο Δεν Φοράς τη Ζώνη Ασφαλείας;

“Δεν θα πάθω ατύχημα. Είμαι καλός οδηγός.”

Ακόμη και είστε καλός οδηγός, ένας κακός οδηγός μπορεί να σας χτυπήσει.

“Πηγαίνω μόνο μέχρι το εμπορικό κέντρο.”

Στην πραγματικότητα, αυτή είναι η καλύτερη στιγμή να φορέσετε τη ζώνη ασφαλείας, αφού το 80% των θανάτων από τροχαίο συμβαίνουν εντός 10 χλμ από το σπίτι των θυμάτων και σε ταχύτητες κάτω από 60 χλμ/ώρα.

“Φοβάμαι ότι η ζώνη θα με αιχμαλωτίσει μέσα στο αυτοκίνητο.”

Το να φοράτε τη ζώνη ασφαλείας αυξάνει την πιθανότητα ότι θα έχετε τις αισθήσεις μετά την πρόσκρουση, λιγότερο τραυματισμένος και ικανότερος να βγείτε από το αυτοκίνητο.

“Έχω ακούσει για ανθρώπους σε προσκρούσεις, που θα είχαν σκοτωθεί αν φορούσαν ζώνη ασφαλείας.”

Εάν μία πρόσκρουση μπορεί να σε σκοτώσει ακόμη και αν φοράς τη ζώνη σου, τότε χωρίς αυτήν πραγματικά δεν έχεις καμία ελπίδα, εκτός από μία εξαιρετική εύνοια της τύχης.

“Δεν χρειάζομαι τη ζώνη, έχω αερόσακο.”

Ο αερόσακος αυξάνει την αποτελεσματικότητα της ζώνης, αλλά οι αερόσακοι ποτέ δεν σχεδιάστηκαν για αντικατάσταση της ζώνης, εφόσον δεν προστατεύουν από τις πλάγιες συγκρούσεις.

“Τι γίνεται με τους συνεπιβάτες σου τι θα γίνει αν δεν φορούν τη ζώνη τους;”

Σε οποιαδήποτε σύγκρουση, οι επιβάτες που δεν φορούν ζώνη μετατρέπονται σε ιπτάμενα αντικείμενα. Μπορείτε να τραυματιστείτε εάν σας κτυπήσει από πίσω κάποιος επιβάτης που δεν φορούσε ζώνη, ακόμη και αν εσείς φοράτε.

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.

ΗΠΑΡ συνεχίζεται από τη σελίδα 1

ρούσε να βοηθήσει κάποιον στην ίδια κατάσταση. Αφού καθυσάχασε τους γονείς του, υποβλήθηκε σε χειρουργική επέμβαση για απομάκρυνση του 65% του ήπατός του. Οι χειρουργοί έδωσαν πιθανότητα θανάτου του δότη 0.3%. Σε αυτήν την ηλικία αναμένεται ότι το ήπαρ θα αναγεννηθεί πλήρως.

Τα ποσοστά δωρεάς στον Καναδά και τις Η.Π.Α. έχουν πρακτικά μηδενιστεί τα τελευταία χρόνια. Αλλά, κατά περίεργο τρόπο τα κοινωνικά μέσα μπορεί να είναι κατάλληλα για να βοηθήσουν. Εντός ημερών από τη δημοσιοποίηση της περίπτωσης της κας Andrade, ένας δημοφιλής κωμικός στο Ontario, ο Mike MacDonald, αποκάλυψε μέσω μίας ιστοσελίδας, ότι χρειάζεται ένα νέο ήπαρ. Το μήνυμα διαδόθηκε από θαυμαστές του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ο MacDonald έχει μέχρι της γραφή του παρόντος επικοινωνήσει με 11 άτομα που υποβάλλονται σε εξετάσεις για

Οι χειρουργοί έδωσαν πιθανότητα θανάτου του δότη 0.3%.

διαπίστωση ιστοσυμβατότητας. Αυτόν τον Μάιο, ένας νεφροπαθής από το San Diego, ο Michael Shelling, επίσης ότι είχε εντοπίσει έναν πιθανό δότη μέσω μίας έκκλησης στο Facebook.

Νωρίτερα τον Μάιο, ο ιδρυτής του Facebook, ο Mark Zuckerberg, ανακοίνωσε σχέδια που θα επιτρέπουν στους χρήστες του δικτύου να υποδεικνύουν την κατάσταση τους όσον αφορά στη δωρεά οργάνων και για παροχή συνδέσμου που θα μεταφέρει τους χρήστες στους τοπικούς καταλόγους δωρητών οργάνων. Το πρόγραμμα είναι ήδη υπό εφαρμογή στις Η.Π.Α. και το Η.Β. σε συνεργασία με την Υπηρεσία Αιμοδοσίας και Μεταμοσχεύσεων του Εθνικού Συστήματος Υγείας (NHS Blood and Transplant). Την πρώτη ημέρα λειτουργίας του στις Η.Π.Α., την 7^η Μαΐου, 22 Μητρώα δωρητών οργάνων είδαν να εγγράφονται περίπου 6000 νέοι δωρητές ενώ σε μία συνηθισμένη ημέρα, αυτός ο αριθμός είναι περίπου 400. Περισσότεροι από 100.000 Αμερικανοί χρήστες ανακοίνωσαν την πρόσθεσή τους να γίνουν δωρητές οργάνων την πρώτη ημέρα. Η ανταπόκριση «ξεπερνά κατά πολύ οποιαδήποτε άλλη προηγούμενη πρωτοβουλία για δωρεά οργάνων» είπε ο David Fleming, διευθυντής του Donate Life America.

Καθώς ο Ένας Ακονίζει τον Άλλο

Σίδηρος σίδηρον όξύνει, άνήρ δέ
παροξύνει πρόσωπον έταίρου.

—Παροιμία 27:17

Η ΒΙΒΛΟΣ ΣΕ ΕΝΑΝ ΧΡΟΝΟ : ΙΕΡΕΜΙΑΣ 9-12

Οι σελίδες κοινωνικής δικτύωσης στο διαδίκτυο αυξάνονται. Ακόμη και τους χωρίζουν μεγάλες αποστάσεις, οι άνθρωποι μπορούν να έρθουν σε επαφή και να έχουν ένα “ευήκοον ους” από ομοίους τους στο διαδίκτυο. Τα blogs, το Twitter, τα e-mail, και τα Web links προσθέτονται στους τρόπους που μπορούμε να δώσουμε και να λάβουμε πνευματική καθοδήγηση.

Αλλά, είναι επίσης χρήσιμο να συναντιόμαστε πρόσωπο με πρόσωπο με ώριμους πιστούς για καθοδήγηση. “Ο Ελισσαιέ. . . ακολούθησε τον Ηλία” (1 Βασιλείς 19:21), και ο Παύλος καθοδήγησε τον Τιμόθεο ως “έναν πραγματικό υιό στην πίστη” (1 Τιμ. 1:2). Ακόμη, συμβούλεψε τον Τιμόθεο να ιδρύσει μία αλυσίδα καθοδήγησης που θα πολλαπλασίαζε την πνευματική ανάπτυξη (2 Τιμ. 2:2). Ο Μωυσής παρότρυνε τους γονείς να διδάσκουν τα παιδιά τους καθ’ όλη τη διάρκεια της ημέρας: “όταν κάθεστε στο σπίτι, όταν περπατάτε στο δρόμο, όταν ξαπλώνετε, όταν σηκώνεστε” (Δευτ. 6:7). Ο Πρώτος Διδάσκαλος, ο ίδιος ο Χριστός, έδειξε τον τρόπο καθοδήγησης: “καί έποίησεν δώδεκα οὓς καί άποστόλους ώνόμασεν ίνα ώσιν μετ’ αύτοῦ καί ίνα άποστέλλη αυτούς κηρύσσειν” (Μαρκ 3:14).

Από αυτά τα κείμενα βλέπουμε την αξία της κατά πρόσωπο συνάντησης σε διάφορα περιβάλλοντα ώστε να μπορούμε να ακονίζουμε ο ένας τον άλλον πνευματικά (Παροιμίες, 27:17). Κατά το ταξίδι της ζωής, υπάρχουν φορές που μπορούμε να ωφεληθούμε από ένα σοφό καθοδηγητή ή να παρέχουμε την ίδια υπηρεσία σε κάποιον που επιθυμεί να ακολουθήσει.

Κύριε, ποιός θα μπορούσε να είναι ο μέντοράς μου; Και υπάρχει κάποιος νεότερο άτομο μέσα στους πιστούς που θα μπορούσα να βοηθήσω; Παρακαλώ οδήγησέ με έτσι ώστε να δυναμώσω και ακόμη να βοηθήσω και άλλους.

Πηγή: rbc.org

ΑΓΓΟΥΡΙ συνεχίζεται από τη σελίδα 2

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΣ ΤΑΙΝΙΑΣ

Οι σπόροι του αγγουριού χρησιμοποιούνται ως φυσική θεραπεία στην αντιμετώπιση της ταινίας. Οι λιωμένοι σπόροι αγγουριού ανακατεμένοι με νερό επίσης αποτελεσματικοί στη θεραπεία των βλεννογόνων αδένων της μύτης και του λαιμού.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΝΥΧΙΩΝ

Η υψηλή περιεκτικότητα του αγγουριού σε πυρίτιο, επίσης βοηθά στην πρόληψη του σπασίματος και του εκφυλισμού των νυχιών των χεριών και των ποδιών.

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΤΗΣ ΟΥΡΙΚΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

Το αγγούρι είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, Β1, Β6, C και D, Φυλλικό Οξύ, Ασβέστιο, Μαγνήσιο και Κάλιο και, όταν

αναμιγνύεται με χυμό καρότου μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο από ουρική αρθρίτιδα και από αρθρίτιδα, μειώνοντας τα επίπεδα του ουρικού οξέος.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Έχει βρεθεί ότι ο χυμός του αγγουριού είναι ευεργετικός για τους διαβητικούς ασθενείς. Αυτό το λαχανικό περιέχει μία ορμόνη που είναι αναγκαία για τα κύτταρα προκειμένου να παράγουν ινσουλίνη.

ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

Ερευνητές βρήκαν ότι στο αγγούρι, κάποιες χημικές ενώσεις, οι στερόλες μπορεί να βοηθούν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης.

ΔΙΕΓΕΙΡΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΜΑΛΛΙΩΝ

Το αγγούρι περιέχει πυρίτιο και θείο και η τακτική κατανάλωση μπορεί να

βοηθά στην προαγωγή της ανάπτυξης των μαλλιών.

ΔΡΑ ΩΣ ΔΙΟΥΡΗΤΙΚΟ

Το περιεχόμενο του αγγουριού σε νερό δρα ως διουρητικό. Ενθαρρύνει την αποβολή των αποβλήτων του σώματος μέσω των ούρων. Η τακτική κατανάλωση αγγουριού βοηθά στη διάλυση των ουρόλιθων και των χολόλιθων.

ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Λόγω της χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες και νερό, το αγγούρι είναι ιδανική συνιστώσα μίας ισορροπημένης διατροφής για εκείνους που θέλουν να χάσουν βάρος.

Πηγή: Vance Havner, healthonlinezone.info



*Δεν θυμάμαι να ήμουν πανικόβλητη...
Ξέρω ότι ήταν η ειρήνη του Θεού
που με κράτησε ήρεμη
εκείνη την ημέρα.*

-Bethany Hamilton

Ένα Ταξίδι Πίστης

Η Bethany Hamilton επέζησε μετά από επίθεση καρχαρία ενώ έκανε σερφ το 2003. Η πίστη της στο Θεό και η ιστορία επιμονής της την έχουν βοηθήσει να γίνει μία από τις νεαρές γυναίκες της εποχής της, που έχουν αποτελέσει από τις μεγαλύτερες πηγές έμπνευσης. Ανακαλύψτε πως επέστρεψε στα νερά με ένα χέρι λιγότερο - και ακόμη μεγαλύτερη αποφασιστικότητα από πριν.

***Τί σκεπτόσουν
όταν συνέβη [η επίθεση του καρχαρία];***

Έγινε τόσο γρήγορα, αλλά θυμάμαι ότι είχα πλήρη συναίσθηση του τι συνέβαινε. Αισθάνθηκα τη σανίδα μου να σηκώνεται και μία ξαφνική πίεση στον αριστερό μου χέρι. Είδα φευγαλέα κάτι γκρίζο καθώς με τράνταζε από τη μία πλευρά στην άλλη - και ήξερα ότι ήταν καρχαρίας!

Δεν είχες πανικοβληθεί;

Γνωρίζω ότι αυτή θα ήταν μια φυσιολογική αντίδραση, αλλά δεν θυμάμαι να ήμουν πανικόβλητη. Δύο εβδομάδες νωρίτερα είχα συμμετάσχει σε μία εκπαίδευση αντίδρασης σε έκτατες ανάγκες για ναυαγοσώστες, και είχα μάθει πόσο σημαντικό είναι να μην πανικοβάλλεσαι. Αλλά γνωρίζω ότι ήταν η ειρήνη του Θεού που με κράτησε ήρεμη εκείνη την ημέρα.

***Τί ήθελες να γίνεις πριν την επίθεση του καρχαρία;
Η επίθεση σε έκανε να αλλάξεις γνώμη;***

Ήθελα να γίνω επαγγελματίας σέρφερ από τα οκτώ μου. Για λίγο καιρό ενώ ήμουν στο νοσοκομείο μετά την επίθεση, νόμιζα ότι δεν θα μπορούσα ποτέ ξανά να κάνω σέρφινγκ. Αυτό όμως δεν κράτησε για πολύ. Έχω ένα βαθύ πάθος για το σέρφινγκ και ήμουν αποφασισμένη να συνεχίσω - με ή χωρίς χέρι. Και το έκανα με τη βοήθεια του Θεού.

ΠΙΣΤΗ συνεχίζεται στην σελίδα 6



Χριστιανή, επαγγελματίας σέρφερ και επιβίωσασα επίθεσης καρχαρία,
Bethany Hamilton

Με ποιό τρόπο σε άλλαξε η επίθεση;

Βλέπω τη ζωή λίγο διαφορετικά από πριν. Ξέρω ότι είμαι πολύ χαρούμενη που είμαι ζωντανή. Και ευχαριστώ το Θεό για αυτό. Επίσης, είμαι πολύ ευγνώμων που μπορώ ακόμη να κάνω σέρφινγκ. Το να είμαι ζωντανή και να μπορώ να κάνω σέρφινγκ με κάνουν να νοιώθω ευγνωμοσύνη. Όταν φθάσεις σε ένα σημείο στη ζωή σου όπου πραγματικά επιθυμείς να υπηρετήσεις και να ακολουθήσεις τον Θεό σε πραγματικά βαθύ επίπεδο, τότε Εκείνος δεν θα σε εγκαταλείψει!

Είμαι πιο βαθιά αφοσιωμένη στην αγάπη μου για τον Ιησού και παίρνω τη σχέση μου μαζί Του πιο σοβαρά από ποτέ. Συνειδητοποιώ ότι ο Θεός αγαπάει όλους μας τόσοσο πολύ και ότι πάντοτε ψάχνει μία φωνή που θα μοιραστεί το μήνυμα της αγάπης Του. Πράγ-

ματι, έπρεπε να γίνω πολύ αληθινή και σοβαρή όσο αφορά στο να περπατώ με το Θεό και έπρεπε να αποφασίσω εάν είμαι πραγματικά αληθινή στις αποφάσεις μου να Τον υπηρετώ και υπακούω.

Ποιός είναι ο αγαπημένος σου στίχος από τη Βίβλο;

Α, αυτό είναι εύκολο - Ιερεμίας 29:11: "Επειδή, εγώ (ο Θεός) γνωρίζω τις βουλές που βουλεύομαι για σας, λέει ο Κύριος, βουλές ειρήνης και όχι κακού, για να σας δώσω το προσδοκώμενο τέλος." Αυτός ο στίχος πραγματικά με "ανέβασε" και με ενέπνευσε όταν ανάρρωνα από την επίθεση.

Τί κάνεις για το World Vision;

Εργάζομαι με το World Vision (Παγκόσμιο Όραμα) επειδή θέλω να εστιάζω στις ανάγκες των παιδιών με αναπηρία σε όλο τον κόσμο και να συγκεντρώσω χρήματα να τα υποστηρίξω.

Το World Vision είναι μία Χριστιανική Οργάνωση που βοηθά τα παιδιά αυτά να υποστηρίζονται με φροντίδα, αγάπη και υποστήριξη και τους δίνει ελπίδα μέσω του Ιησού Χριστού. Θέλω να δείξω στα παιδιά που έχουν ανάγκη σε όλο τον κόσμο ότι ο Θεός έχει σχέδια για τη ζωή τους ασχέτως από τις προκλήσεις που αυτά αντιμετωπίζουν.

Πώς είναι η οικογένειά σου;

Η οικογένειά μου είναι θαυμάσια. Είμαστε πολύ κοντά ο ένας στον άλλο. Όλοι αγαπάμε τον Κύριο, και μας αρέσει το σέρφινγκ. Αγαπάμε πολύ ο ένας τον άλλο και μπορούμε να προσευχόμαστε μαζί όπως και να αστειευόμαστε μαζί. Δεν είμαστε πάντοτε τέλειοι και μπορεί να γίνουμε κουρασμένοι και κακόκεφοι μεταξύ μας. Αλλά το Άγιο Πνεύμα μας βοηθά να μένουμε στο σωστό δρόμο. Μας αρέσει να κάνουμε φάρσες και να περνάμε καλά. Το οικογενειακό ρητό μας είναι "Η οικογένεια που κάνει σέρφινγκ μαζί και που προσεύχεται μαζί, μένει ενωμένη. Αμήν!

Η ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

*"Είθε σήμερα να υπάρξει
εσωτερική ειρήνη.*

*Είθε να εμπιστευθείς στο Θεό ότι
βρίσκεσαι ακριβώς εκεί που
είσαι προορισμένος να
βρίσκεσαι.*

*Μακάρι να μην ξεχάσεις
τις άπειρες πιθανότητες που
γεννιούνται από την πίστη.*

*Είθε να χρησιμοποιήσεις αυτά
τα δώρα που έχεις λάβει, και
να μεταφέρεις την αγάπη που
έχει δοθεί σε εσένα.*

*Είθε να είσαι ικανοποιημένος
με τη γνώση ότι είσαι ένα
παιδί του Θεού.*

*Άφησε αυτήν την παρουσία να
εγκατασταθεί*

*Μέσα στα οστά σου, και να
δώσει στην ψυχή την ελευθερία
να τραγουδάει, να χορεύει, να
υμνεί και να αγαπάει.*

*Είναι εκεί για τον καθένα και
για όλους μας."*

-Thérèse de Lisieux

Ακτινοβολία Bluetooth

Το bluetooth είναι μία ασύρματη τεχνολογία που διευκολύνει την επικοινωνία μεταξύ διαφόρων συσκευών, όπως κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές και συστήματα ψυχαγωγίας. Χρησιμοποιώντας κύματα χαμηλής ισχύος, είναι μία εύχρηστη εναλλακτική έναντι της υπέρυθρης επικοινωνίας όπως χρησιμοποιείται στα τηλεχειριστήρια.

Οι χρήστες του bluetooth λαμβάνουν άμεση, ασύρματη επικοινωνία. Φανταστείτε το κινητό σας τηλέφωνο να προωθή τις κλήσεις κατευθείαν στο σταθερό σας στο σπίτι σας επειδή το Bluetooth αναγνώρισε ότι είστε στο σπίτι. Αυτή η τεχνολογία επιτρέπει επίσης άμεση μεταφορά φακέλων και μηνυμάτων μεταξύ των χρηστών bluetooth. Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα που έχει έναντι των υπέρυθρων είναι ότι το bluetooth δεν χρειάζεται μία οπτική γραμμή για να μεταφέρει τις πληροφορίες.

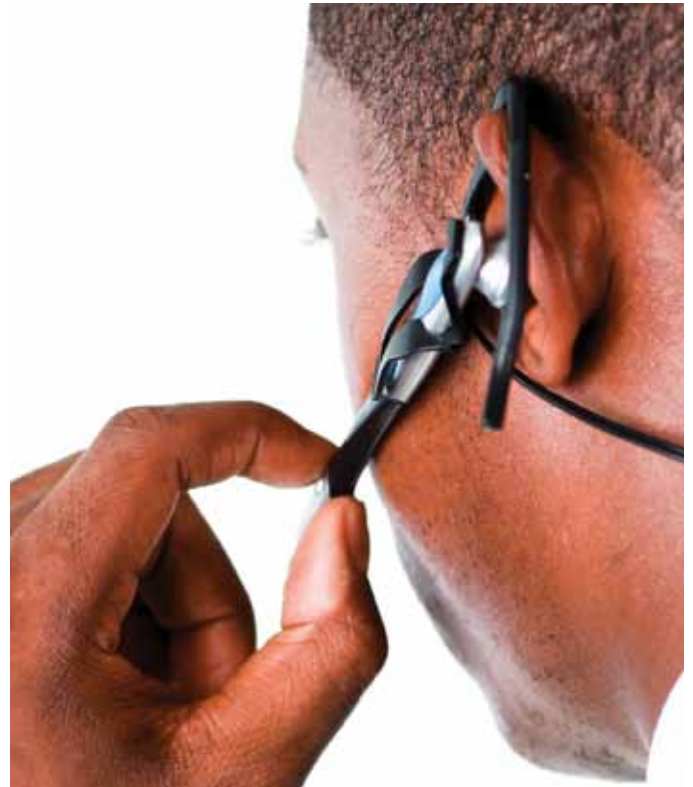
ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ BLUETOOTH: ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑ Η ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ;

Το bluetooth εκπέμπει αδύναμα ραδιοσήματα για να συνδέσει μεταξύ τους έως και οκτώ συσκευές μέσα σε ένα εύρος περίπου 3,5 μέτρων. Αυτή είναι η ίδια τεχνολογία που χρησιμοποιούν οι συσκευές ενδοεπικοινωνίας για τα μωρά και τα ασύρματα τηλέφωνα. Το bluetooth χρησιμοποιεί μία τεχνική που ονομάζεται “αναπήδηση συχνότητας διεύρυνσης φάσματος” (“spread-spectrum frequency hopping”) για την εξασφάλιση ότι κάθε συσκευή βρίσκεται σε διαφορετική συχνότητα και έτσι οι συσκευές δεν θα παρεμβάλλονται μεταξύ τους. Αυτό δίνει την ευχέρεια στους χρήστες να ελέγχουν έναν αριθμό ηλεκτρονικών συσκευών στο σπίτι ή στην εργασία από μία μόνο συσκευή με ενεργοποιημένο bluetooth, όπως ένα κινητό τηλέφωνο.

Επειδή εκπέμπει ραδιοκύματα, ορισμένοι ανησυχούν ότι η ακτινοβολία από το bluetooth μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας. Τα άτομα που είναι ευαίσθητα στα κύματα που εκπέμπονται από τα μικροκύματα, τα κινητά τηλέφωνα και τους ραδιοφωνικούς πύργους συχνά αναφέρουν ναυτία, πονοκέφαλο, και άλλα ενοχλητικά συμπτώματα που σχετίζονται με την έκθεσή τους. Όμως, το σήμα του bluetooth που είναι στο 1 milliwatt είναι εξαιρετικά χαμηλό σε σύγκριση με ορισμένα κινητά τηλέφωνα, που μπορούν να εκπέμπουν έως και 3 watt. Το σήμα επίσης μεταδίδεται μέσω ενός χώρου και όχι μέσω μίας μοναδικής, ισχυρής ακτίνας. Η ακτινοβολία από το bluetooth θεωρείται πολύ λιγότερο ενοχλητική από την ακτινοβολία των κινητών τηλεφώνων.

ΤΑ ΥΠΕΡ ΚΑΙ ΤΑ ΚΑΤΑ ΕΝΟΣ ΑΣΥΡΜΑΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ

Το bluetooth είναι μία εξυπνη τεχνολογία, ως προς το ότι ανιχνεύει τα ραδιοκύματα της περιοχής μέσα στην οποία βρίσκεται, προκειμένου να προσδιορίσει εάν άλλες συσκευές έχουν δεδομένα ή άλλες πληροφορίες που θα μπορούσαν να μοιραστούν μαζί της. Χωρίς καμία καθοδήγηση από το χρήστη, το bluetooth εγκαθιστά ένα ασύρματο δίκτυο μεταξύ των χρηστών. Αυτή η τεχνολογία έχει έναν αριθμό χρήσιμων εφαρμογών. Για παράδειγμα, σε ένα κτίριο γραφείων, ένας αριθμός υπολογιστών μπορούν να μοιράζονται τις πληροφορίες χωρίς να κάνουν χρήση ενός περίπλοκου κουβαριού καλωδίων και συρμάτων προκειμένου να κτιστεί το δίκτυο. Οι



πληροφορίες μπορούν να μεταδοθούν αυτομάτως μέσα από το δίκτυο bluetooth. Στο σπίτι, το bluetooth είναι ένα εύχρηστο εργαλείο. Το σύστημα ψυχαγωγίας με ενεργοποιημένο bluetooth, το ασύρματο τηλέφωνο, η τηλεόραση και ο υπολογιστής, όλα έχουν έναν πομπό / δέκτη για να λαμβάνει τα σήματα μέσα στο δίκτυο του. Πριν το bluetooth, αυτές οι συσκευές μπορούσαν όλες να δουλέψουν σε μία μικρή περιοχή επειδή ήταν όλες σε διαφορετικά δίκτυα και χρησιμοποιούσαν διαφορετικές συχνότητες. Η τεχνολογία bluetooth μπορεί να συνδέσει καθεμία από αυτές τις διαφορετικές συχνότητες σε ένα μόνο δίκτυο, αλλά ακόμη μπορεί να τις κάνει να μην παρεμβάλλονται μεταξύ τους.

Ένας από τους κινδύνους του bluetooth είναι ότι η ικανότητά να δημιουργεί δίκτυα μπορεί επίσης να προκαλέσει μη εγκεκριμένο μοίρασμα φακέλων. Οι χρήστες μπορούν να παίρνουν προφυλάξεις ώστε να διασφαλίσουν ότι οι πληροφορίες που είναι αποθηκευμένες στη Bluetooth συσκευή τους παραμένουν ασφαλείς. Επειδή εκπέμπει ραδιοκύματα για να μεταδώσει τα σήματα, αυτά τα σήματα μπορούν να “πιαστούν” μέσω του αέρα από ανθρώπους που δεν θα έπρεπε. Το spam μπορεί επίσης να γίνει πρόβλημα εάν άλλοι χρήστες μπορούν να στέλνουν φακέλους αδιάκριτα σε άτομα εντός του εύρους του κυκλώματός τους. Οι χρήστες πρέπει να γνωρίζουν τις ρυθμίσεις ασφαλείας στις συσκευές τους έτσι ώστε να είναι βέβαιοι ότι θα “ερωτώνται” πριν απελευθερώσουν φακέλους ή πριν επιτρέψουν πρόσβαση στη συσκευή τους.

Πως θυμάμαι το Naji...

Είναι πολύ ευεργετικό για μένα να σκέφτομαι τον Naji. Πηγαίνω νοερά πίσω στον καιρό που ήταν ακόμη μαζί μας και ξαναζώ τις στιγμές που τον έκαναν τόσο αξέχαστο. Θυμάμαι που μπορούσα να αλληλεπιδράσω μαζί του και να τον παρατηρώ να είναι ο εαυτός του. Αυτό είναι πολύ ικανοποιητικό επειδή με κάνει να συνειδητοποιώ πόσα πολλά έχω μάθει από αυτόν.

Είχε τον τρόπο του με τους ανθρώπους. Με κάποιο τρόπο κατάφερνε να πιάσει την καλή πλευρά του καθενός. Δεν είχε σημασία το με ποιόν μιλούσε, οι πιθανότητες ήταν ότι στο τέλος θα γίνονταν δύο πράγματα: κέρδιζε τον άλλο ως φίλος, και έπειθε τον άλλο να κάνει αυτό που αυτός ήθελε. Δεν μπορούσα να πιστέψω πως μπορούσε να το κάνει με τυχαίους ανθρώπους από το δρόμο όσο και με ανθρώπους υψηλών κοινωνικών κύκλων. Ποτέ δεν ήξερα ακριβώς πώς, αλλά πάντοτε κατάφερνε να συνδεθεί με τον άνθρωπο μπροστά του και να γίνει θετική επιρροή για αυτόν. Έκανε τους άλλους να ενθουσιάζονται για το ίδιο πράγμα που ενθουσίαζε και αυτόν.

Θυμάμαι όταν τον πρωτογνώρισα, ήμασταν στο Ινστιτούτο Τεχνών του Fort Lauderdale. Κάθισε δίπλα μου σε ένα από τα εργαστήρια υπολογιστών και προσπάθησε να με κάνει να κοιτάξω μια παράξενη φωτογραφία που θα δημιουργούσε μία ενδιαφέρουσα εικόνα στο μυαλό μου εάν την κοιτάζα αρκετά και μετά έκλεινα τα μάτια. Δεν υποχώρησε μέχρις ότου έκανα αυτό που ζητούσε - επαναλάμβανε συνεχώς ότι θα ήταν ενδιαφέρον. Εκεί τότε κατάλαβα ότι ο άνθρωπος που κάθονταν δίπλα

μου δεν θα ήταν εύκολο να ξεχαστεί. Αυτό που δεν ήξερα, όμως, ήταν ότι θα γινόταν σημαντικός για εμένα. Γίναμε φίλοι για όλο το διάστημα που έμεινε στην Ακαδημία Τεχνών και ήρθαμε πιο κοντά καθώς με προσκάλεσε να εργαστώ στην οικογενειακή τους επιχείρηση. Ο Naji πάντοτε μίλαγε από την καρδιά του. Ήταν η προσωποποίηση του ρητού "παίρνεις αυτό που βλέπεις."

Μιλούσε πολύ για το Θεό. Αυτό τον απασχολούσε βαθιά. Μια φορά με ρώ-

*Ο Θεός δημιούργησε ένα
αριστούργημα για τον Εαυτό
του όταν έφτιαξε τον Naji.*

τησε, "Πως διορθώνουμε τα πράγματα με το Θεό;" Με την ειλικρίνεια της καρδιάς του είχε καταλάβει τα λάθη του μπροστά στο Θεό και γνώριζε ότι μόνο ο Θεός μπορούσε να τον βοηθήσει να διορθώσει τα πράγματα. Μιλούσαμε για τον Ιησού και πώς η Βίβλος μιλάει [με ακρίβεια] για την κατάστασή του. Πήγαινε στην εκκλησία και έγινε φίλος με πολλούς πάστορες στην Κηφισιά. Μόνο ο Θεός γνωρίζει τι συνέβη μέσα στην καρδιά του Naji κατά τη διάρκεια μίας συζήτησης που είχαμε. Θυμάμαι που περίπου ένα χρόνο αργότερα αναφέρθηκε σε αυτή τη συζήτηση και μου είπε τί μεγάλη σημασία είχε για αυτόν.



Μιλούσε για αλλαγές που έγιναν βαθιά μέσα στην ψυχή του.

Θα ήθελα να ξαναζήσω εκείνες τις στιγμές με το Naji. Θα απολάμβανα όλες αυτές τις συζητήσεις ξανά. Εάν είχα συνειδητοποιήσει πόσο σύντομη θα ήταν η ζωή του θα είχα απορροφήσει πολλά περισσότερα από τις συζητήσεις μας. Τώρα, τον βλέπω παντού. Όχι σωματικά ή σαν κάποια οπτασία, αλλά τον βλέπω μέσα σε άλλους ανθρώπους. Πολλοί άνθρωποι με κάποιο τρόπο φέρνουν στο μυαλό μου τον Naji. Συχνά πάνω τον εαυτό μου να μιλάει γι' αυτόν. Συνειδητοποιώ ότι και εγώ ο ίδιος αντικατοπτρίζω το Naji με πολλούς τρόπους. Αποδεικνύεται ότι με επηρέασε. Η ζωή μου ωφελήθηκε πολύ από τη συνάντησή και την αλληλεπίδρασή μου με τον Naji. Ευγνωμονώ το Θεό για εκείνες τις στιγμές.

Ο Θεός δημιούργησε ένα αριστούργημα για τον Εαυτό του όταν έφτιαξε τον Naji.

Adolfo Navarro

People Are Born To Shine!

Το People Are Born To Shine είναι ένα διμηνιαίο, ηλεκτρονικό ενημερωτικό δελτίο που ανήκει στο Ίδρυμα Naji Cherfan με έμφαση στην πνευματικότητα και την υγεία. Ο στόχος του People Are Born to Shine είναι να ευαισθητοποιήσει τους αναγνώστες μας για τις προκλήσεις της υγείας και πρόληψης των ασθενειών, ενώ τους εμπνέει να ζήσουν μια πληρέστερη, πιο πλούσια ζωή που να διέπεται από τις χριστιανικές αξίες. Αυτό το ενημερωτικό δελτίο είναι αφιερωμένο σε εκείνους που επηρεάζονται από βλάβες του εγκεφάλου.

Το περιεχόμενο έχει επιλεγεί προσεκτικά από πηγές που θεωρούνται αξιόπιστες και ακριβείς, ωστόσο το Ίδρυμα Naji Cherfan δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για ανακριβείς πληροφορίες.

Για συνδρομές, σχόλια, εισφορές και προτάσεις παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας: info@najicherfanfoundation.org

Εκδότης: CCM Group; Σύμβουλος Έκδοσης: George C. Cherfan; Αρχισυντάκτης: Christina A. Bitar; Σελιδοποίηση: Δημιουργικό Τμήμα, CCM Group, USA; Συνεισφέροντες: Sana Cherfan, Kelley Nemitz, και Patricia B. Cherfan.

© 2012 by The Naji Cherfan Foundation. Με την επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και διανομής.