

People Are Born To Shine!

Μια εφημερίδα ριζωμένη στη Χριστιανική πίστη και δημιουργημένη για να εμπνέει και να υποστηρίξει όλο τον κόσμο, ανεξαρτήτως εθνικότητας, φυλής και θρησκείας.



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ

Η Δασκάλα και ο Μικρός Teddy Stoddard

Η ιστορία του μικρού Teddy Stoddard, ενός μειονεκτούντος παιδιού που άνθισε υπό την επιρροή της δασκάλας του, κυρίας Thompson, και συνέχισε για να γίνει ένας επιτυχημένος γιατρός.
Από τον David Emery



«Κάνεις μεγάλο λάθος. Εσύ ήσουν εκείνος που με δίδαξε ότι θα μπορούσα να κάνω τη διαφορά. Δεν ήξερα πώς να διδάσκω μέχρι που γνώρισα εσένα.»

Καθώς στεκόταν μπροστά από την τάξη της 5ης δημοτικού, την πρώτη μέρα του σχολείου, είπε στα παιδιά μια αναλήθεια. Όπως οι περισσότεροι δάσκαλοι, κοίταξε τους μαθητές της και είπε ότι τους αγαπούσε όλους το ίδιο. Ωστόσο, αυτό ήταν αδύνατο, επειδή εκεί στην πρώτη σειρά, βυθισμένο στη θέση του, ήταν ένα μικρό αγόρι ονόματι Teddy Stoddard.

Η κυρία Thompson είχε παρακολουθήσει τον Teddy τον προηγούμενο χρόνο και είχε παρατηρήσει ότι δεν έπαιζε καλά με τα άλλα παιδιά, ότι τα ρούχα του ήταν ακατάστατα και ότι χρειαζόταν μόνιμα μπάνιο. Επιπλέον, ο Teddy μπορούσε να είναι δυσάρεστος. Η κατάσταση έφτασε σ' ένα σημείο όπου η κυρία Thompson θα μπορούσε πραγματικά να ευχαριστηθεί διορθώνοντας τις εργασίες του με ένα χοντρό κόκκινο στυλό, σημειώνοντας έντονα Χ και βάζοντας έπειτα ένα μεγάλο «Α» (Αποτυχία) στην κορυφή των εργασιών του.

Στο σχολείο όπου δίδασκε η κυρία Thompson, της ζητήθηκε να ανασκοπήσει τα παρελθόντα αρχεία κάθε παιδιού και ανέβαλε του Teddy μέχρις εσχάτων. Όμως, όταν αναθεώρησε το αρχείο του, δοκίμασε μια έκπληξη.

Η δασκάλα της πρώτης δημοτικού του Teddy είχε γράψει «Ο Teddy είναι ένα ευφύες παιδί, έτοιμο να γελάσει. Κάνει τα μαθήματά του τακτικά και έχει καλούς τρόπους...είναι ευχαρίστηση να βρίσκεται τριγύρω.»

Η δασκάλα του, της δεύτερας τάξης του δημοτικού, έγραψε «Ο Teddy είναι άριστος μαθητής, πολύ συμπαθής στους συμμαθητές του, αλλά είναι προβληματισμένος, επειδή η μητέρα του πάσχει από νόσο τελικού σταδίου και η ζωή στο σπίτι φαίνεται να είναι αγώνας.»

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

10 Τρόποι για να Προληφθεί ένα Εγκεφαλικό

Το εγκεφαλικό αποτελεί την υπ' αριθμό ένα αιτία σοβαρής, μακροπρόθεσμης αναπηρίας στις Ηνωμένες Πολιτείες.

Τα Οφέλη του Παγωτού για το Σώμα

Τα συστατικά του παγωτού περιλαμβάνουν ενέργεια, πρωτεΐνη και κορεσμένο λίπος—το οποίο ενοχοποιείται ως υπαίτιο της παχυσαρκίας.

Συμβουλές για Ηλικιωμένους Οδηγούς

Καθώς μεγαλώνουμε, οι χρόνοι αντίδρασής μας γίνονται πιο αργοί. Αφήστε ένα κενό τουλάχιστον δύο δευτερολέπτων μεταξύ του προπορευόμενου αυτοκινήτου και του δικού σας.

Φυσικός Έλεγχος των Παρασιτικών Εντόμων

Μερικοί φυσικοί, μη-τοξικοί τρόποι για να ελεγχθούν τα οικιακά έντομα.

TEDDY συνεχίζεται στη σελίδα 2



TEDDY συνεχίζεται από τη σελίδα 1

Η δασκάλα του, της τρίτης δημοτικού, έγραψε «Ο θάνατος της μητέρας του ήταν σκληρός γι' αυτόν. Προσπαθεί να κάνει το καλύτερο, αλλά ο πατέρας του δεν δείχνει και πολύ ενδιαφέρον και η ζωή στο σπίτι του σύντομα θα τον επηρεάσει, αν δεν ληφθούν κάποια μέτρα.»

Η δασκάλα του, της τετάρτης δημοτικού, έγραψε «Ο Teddy έχει αποσυρθεί και δεν δείχνει και πολύ ενδιαφέρον στο σχολείο. Δεν έχει πολλούς φίλους και ενίοτε κοιμάται κατά τη διάρκεια του μαθήματος.»

Ήδη πλέον, η κυρία Thompson είχε συνειδητοποιήσει το πρόβλημα και ντρεπόταν για τον εαυτό της. Ένωσε ακόμη χειρότερα όταν οι μαθητές της, της έφεραν χριστουγεννιάτικα δώρα, περιτυλιγμένα με όμορφες κορδέλες και φωτεινό χαρτί, εκτός από τον Teddy. Το δώρο του ήταν αδέξια τυλιγμένο με χοντρό, καφέ χαρτί που βρήκε από σακούλα μανάβικου. Η κυρία Thompson αντιμετώπισε τον πόνο να το ανοίξει στη μέση των άλλων δώρων. Κάποια από τα παιδιά άρχισαν να γελούν όταν βρήκε ένα βραχιόλι από τεχνητά διαμάντια με μερικές από τις πέτρες να λείπουν, και ένα μπουκάλι που ήταν κατά το ένα τέταρτο γεμάτο με άρωμα.

Αλλά το γέλιο των παιδιών πνίγηκε, όταν αναφώνησε πόσο ωραίο ήταν το βραχιόλι, φορώντας το, και ταμπονάροντας λίγο από το άρωμα στον καρπό της. Ο Teddy Stoddard έμεινε μετά το σχολείο εκείνη την ημέρα ακριβώς όσο χρειαζόταν για να πει «Κυρία Thompson, σήμερα μυρίζετε ακριβώς όπως μυρίζει η Μαμά μου.»

Αφότου έφυγαν τα παιδιά, έκλαψε για τουλάχιστον μια ώρα. Την ίδια μέρα, παραιτήθηκε από τη διδασκαλία ανάγνωσης, γραφής και αριθμητικής. Αντ' αυτού, άρχισε να διδάσκει τα παιδιά. Η κυρία Thompson έδωσε ιδιαίτερη προσοχή στον Teddy. Καθώς εργαζόταν μαζί του, το μυαλό του έμοιαζε να ζωντανεύει. Όσο περισσότερο τον ενθάρρυνε, τόσο γρηγορότερα ανταποκρινόταν. Μέχρι το τέλος της χρονιάς, ο Teddy είχε γίνει ένα από τα πιο έξυπνα παιδιά στην τάξη και, παρά το ψέμα ότι θα αγαπούσε όλα τα παιδιά το ίδιο, ο Teddy έγινε ένα από τα δικά της «χαϊδεμένα της δασκάλας.»

Ένα χρόνο αργότερα, βρήκε ένα σημείωμα από τον Teddy κάτω από την πόρτα της, όπου της έλεγε ότι ήταν η καλύτερη δασκάλα που είχε ποτέ σε ολόκληρη τη ζωή του.

Πέρασαν έξι χρόνια πριν λάβει άλλο σημείωμα από τον Teddy. Τότε έγραψε ότι είχε τελειώσει το λύκειο, τρίτος στην τάξη του, και εξακολουθούσε να είναι η καλύτερη δασκάλα που είχε ποτέ στη ζωή του.

Τέσσερα χρόνια μετά από αυτό, έλαβε ακόμη ένα γράμμα, στο οποίο έλεγε ότι ενόσω τα πράγματα ήταν δύσκολα κατά καιρούς, είχε παραμείνει στο σχολείο, είχε επιμείνει και θα αποφοιτούσε σύντομα από το Πανεπιστήμιο με τις ύψιστες τιμές. Διαβεβαίωσε την κυρία Thompson ότι ήταν ακόμη η καλύτερη και πιο αγαπημένη δασκάλα που είχε ποτέ σε ολόκληρη τη ζωή του.

Έπειτα πέρασαν τέσσερα επιπλέον χρόνια και ήρθε ακόμη ένα γράμμα. Αυτή τη φορά εξηγούσε ότι αφότου πήρε το πτυχίο του από το Πανεπιστήμιο, αποφάσισε να προχωρήσει λίγο περαιτέρω. Το γράμμα εξηγούσε ότι αυτή ήταν ακόμη η καλύτερη και πιο αγαπημένη δασκάλα που είχε ποτέ. Αλλά τώρα το όνομά του ήταν λίγο μεγαλύτερο. Το γράμμα ήταν υπογεγραμμένο, Theodore F. Stoddard, M.D. (Ιατρός).

Η ιστορία δεν τελειώνει εκεί. Βλέπετε, υπήρξε ακόμη ένα γράμμα εκείνη την άνοιξη.

Ο Teddy έλεγε ότι είχε γνωρίσει αυτό το κορίτσι και θα παντρευόταν. Εξηγούσε ότι ο πατέρας του είχε πεθάνει λίγα χρόνια νωρίτερα και αναρωτιόταν αν η κυρία Thompson θα μπορούσε να συμφωνήσει να καθίσει κατά το γάμο στη θέση που συνήθως προορίζεται για τη μητέρα του γαμπρού. Βεβαίως, η κυρία Thompson το έκανε. Και μαντέψτε τι; Φόρεσε το βραχιόλι, εκείνο στο οποίο αρκετά τεχνητά διαμάντια έλειπαν. Επιπρόσθετα, διασφάλισε να φοράει το άρωμα που ο Teddy θυμόταν να φοράει η μητέρα του κατά τα τελευταία τους Χριστούγεννα μαζί.

Αγκάλιασαν ο ένας τον άλλον, και ο ιατρός Dr. Stoddard ψιθύρισε στο αυτί της κυρίας Thompson «Σας ευχαριστώ κυρία Thompson που πιστέψατε σ' εμένα. Σας ευχαριστώ τόσο πολύ που με κάνατε να νιώσω σημαντικός και μου δείξατε ότι θα μπορούσα να κάνω τη διαφορά.»

Η κυρία Thompson, με δάκρυα στα μάτια της, του ψιθύρισε με τη σειρά της. Είπε «Teddy, κάνεις μεγάλο λάθος. Εσύ ήσουν εκείνος που με δίδαξε ότι θα μπορούσα να κάνω τη διαφορά. Δεν ήξερα πώς να διδάσκω μέχρι που γνώρισα εσένα.»

(Για όσους από εσάς δεν γνωρίζουν, ο Teddy Stoddard είναι ο Ιατρός στο Iowa Methodist στο Des Moines που έχει την Πτέρυγα Καρκίνου Stoddard/ Stoddard Cancer Wing.)

Ζεστάνετε την καρδιά κάποιου σήμερα...μεταδώστε το. Δοκιμάστε απλώς να κάνετε τη διαφορά στη ζωή κάποιου σήμερα... Τυχαίες πράξεις καλοσύνης, νομίζω ότι το λένε! Πιστέψτε στους Αγγέλους, μετά ανταποδώστε τη χάρη.

Source: Shared by Father Melhem Hourani with the Naji Cherfan Foundation through Urbanlegends.about.com

10 Τρόποι για να Προληφθεί ένα Εγκεφαλικό

Μάθετε πώς να μειώσετε τον κίνδυνο να υποστείτε εγκεφαλικό.

Από τη Stephanie Trelogan, Caring.com senior editor



Σύμφωνα με τα Κέντρα για τον Έλεγχο και την Πρόληψη Νόσων/ Centers for Disease Control and Prevention, το εγκεφαλικό αποτελεί την υπ' αριθμό ένα αιτία σοβαρής, μακροπρόθεσμης αναπηρίας στις Ηνωμένες Πολιτείες. Στην πορεία της ζωής, το εγκεφαλικό προσβάλλει, βάσει εκτιμήσεων, τέσσερις στις πέντε οικογένειες. Με τις στρατηγικές αυτές, μπορείτε να βοηθήσετε τους γονείς σας να μειώσουν τον κίνδυνο — και να μειώσετε παράλληλα τον δικό σας.

ΕΛΕΓΤΕ ΤΗΝ ΠΙΕΣΗ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Υψηλή πίεση αίματος σημαίνει υψηλός κίνδυνος εγκεφαλικού. Αν ένας από τους γονείς σας έχει διαγνωστεί με προ-υπέρταση ή υπέρταση, η πίεση του αίματός του θα πρέπει να αντιμετωπιστεί θεραπευτικά.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η συναισθηματική και ψυχολογική κατάσταση ενός γονέα, μπορούν να έχουν πραγματικές επιπτώσεις στη φυσική υγεία του. Η ελαχιστοποίηση του άγχους, του θυμού και της κατάθλιψης αποτελεί σημαντική πλευρά της διατήρησης καλής καρδιαγγειακής υγείας και της αποφυγής εγκεφαλικού. Βοηθήστε τους γονείς σας να βγουν έξω, να κάνουν καινούργιους φίλους ή απλώς απασχολήστε τους σε διεγερτικές δραστηριότητες.

Ενθαρρύνετε το γονέα σας να δοκιμάσει τις ακόλουθες στρατηγικές καταπολέμησης του άγχους:

Μειώστε τα καφεϊνούχα και αλκοολούχα ποτά.

Δοκιμάστε το διαλογισμό ή τη γιόγκα.

Παίξτε χαλαρωτική μουσική.

Πηγαίνετε έναν περίπατο στην ύπαιθρο.

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΘΡΟΜΒΩΝ ΑΙΜΑΤΟΣ

Ρωτήστε το γιατρό των γονιών σας σχετικά με φαρμακευτικές αγωγές που μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ανάπτυξης θρόμβων αίματος. Το συχνότερα συνιστώμενο φάρμακο είναι η ασπιρίνη, η οποία είναι φθηνή και μπορεί να ληφθεί σε χαμηλή δόση.

ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Κύριε, κάνε με εργαλείο της ειρήνης Σου

Εκεί που υπάρχει μίσος, άσε με να σπείρω αγάπη

Εκεί που υπάρχει βλάβη, συγχώρεση

Εκεί που υπάρχει αμφιβολία, πίστη

Εκεί που υπάρχει απελπισία, ελπίδα

Εκεί που υπάρχει σκότος, φως

Εκεί που υπάρχει λύπη, χαρά

— Η προσευχή του Αγ. Φραγκίσκου

ΕΛΕΓΤΕ ΑΛΛΕΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

Αν ο γονείς σας πάσχουν από κολπική μαρμαρυγή, διαβήτη, καρδιακή βαλβιδοπάθεια ή αγγειακή νόσο, διατρέχουν πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο εγκεφαλικού. Οι εν λόγω ιατρικές καταστάσεις απαιτούν προσεκτική διαχείριση. Διασφαλίστε ότι ο γιατρός τους είναι ενήμερος για κάθε τέτοια κατάσταση και τους παρέχει την κατάλληλη θεραπευτική αγωγή.

ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΓΙΑ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΑΝ ΝΑ ΑΥΞΗΣΟΥΝ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ ΣΑΣ

Ανασκοπήστε τις φαρμακευτικές αγωγές των γονιών σας με τον γιατρό τους και ρωτήστε αν υπάρχουν λιγότερο επικίνδυνες εναλλακτικές.

ΜΑΘΕΤΕ ΤΑ ΠΡΩΙΜΑ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΛΗΦΘΕΙ ΕΝΑ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ

Σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο του Νευρολογικών Διαταραχών και Εγκεφαλικού/National Institute of Neurological Disorders and Stroke, ένας στους τρεις ανθρώπους που παρουσιάζουν ένα παροδικό ισχαιμικό

Τα Οφέλη του Παγωτού για το Σώμα

Πολλές γυναίκες είναι απρόθυμες να φάνε παγωτό, επειδή φοβούνται ότι θα τις παχύνει. Τα συστατικά του παγωτού συμπεριλαμβάνουν ενέργεια, πρωτεΐνη και κορεσμένο λίπος – το οποίο ενοχοποιείται ως υπαίτιο της παχυσαρκίας.

Στην πραγματικότητα, η ενεργειακή σύσταση του παγωτού αποτελεί μόνο περίπου 10% των ημερήσιων ολικών αναγκών λίπους, κι έτσι είναι μύθος ότι το παγωτό θεωρείται ως αίτιο της παχυσαρκίας. Επειδή περιέχει γάλα που είναι πλούσιο σε λακτοφερίνη και κυτταροκίνες, η κατανάλωση παγωτού μπορεί πραγματικά να βελτιώσει την ανοσία σας στις ασθένειες, συμπεριλαμβάνοντας τη γρίπη.

Κατά ειρωνικό τρόπο, το παγωτό θεωρείται ευρέως εσφαλμένα ως ένα αίτιο κρυολογημάτων και βήχα. Στην πραγματικότητα, όταν τρώμε παγωτό, καθώς εισέρχεται στο στόμα, επηρεάζεται από τη θερμοκρασία του σώματός μας και επομένως δεν είναι πλέον κρύο.

Παρατίθενται εδώ μερικά πρόσθετα οφέλη του παγωτού:

ΩΦΕΛΕΙ ΤΑ ΟΣΤΑ

Το περιεχόμενο ασβεστίου στο παγωτό είναι χρήσιμο για τη διατήρηση της οστικής πυκνότητας, την πρόληψη της οστεοπόρωσης, του καρκίνου και της υπέρτασης.

ΕΧΕΙ ΥΨΗΛΗ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

Το παγωτό περιέχει όντως λίπος, συγκεκριμένα κορεσμένο λίπος. Αυτό προκαλεί την αποφυγή του από πολλούς ανθρώπους λόγω του φόβου πρόσληψης βάρους. Στην πραγματικότητα, η ενεργειακή συνεισφορά του παγωτού ανά μερίδα (ένα φλιτζάνι) είναι μόνο περίπου 10% των ολικών ενεργειακών αναγκών ανά άτομο, και το λίπος περίπου 15% των ολικών ημερήσιων αναγκών λίπους.



ΔΕΝ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑΤΑ

Το παγωτό δεν αποτελεί αίτιο βήχα και κρυολογημάτων. Όταν εισέρχεται στο στόμα, το παγωτό λιώνει γρήγορα και επηρεάζεται από τη θερμοκρασία του σώματος, έτσι ώστε όταν φτάνει στον οισοφάγο, δεν είναι τόσο κρύο όσο το παγωμένο νερό.

ΕΙΝΑΙ ANTI-KAPKINIKO KAI ANTI-HIV

Ποσοστό 25% -30% του περιεχομένου του παγωτού είναι γάλα. Το γάλα αποτελείται από Λακτοφερίνη, η οποία παίζει το ρόλο παραγόντων μη-ειδικών αμυνών κατά των παθογόνων. Η Λακτοφερίνη έχει επίσης δράση κατά των ιών, ιδιαίτερως κατά του κυτταρομεγαλοϊού, του ιού της γρίπης και του HIV.

Πηγή: tipshealthypeople.blogspot.com

Θα Προωθήσετε τη Δουλειά του NCF;

Το Ίδρυμα Najj Cherfan ιδρύθηκε μετά το θάνατο του αγαπημένου μας Najj Cherfan. Ο κύριος στόχος μας είναι να μνηστούμε 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@najjcherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

«Στο τέλος της ζωής, δεν θα κριθούμε από το πόσα διπλώματα έχουμε πάρει, πόσα χρήματα έχουμε κάνει, πόσα σπουδαία πράγματα έχουμε κάνει. Θα κριθούμε δια του «Ήμουν πεινασμένος και μου έδωσες κάτι να φάω, ήμουν γυμνός και με έντυσες. Ήμουν άστεγος και με φιλοξένησες.»

—Μητέρα Τερέζα

Συμβουλές για Ηλικιωμένους Οδηγούς

Ενωθείτε μαζί μας για τα καθημερινά νέα και για εμπνευσμένα μηνύματα! Σας αρέσει η σελίδα μας στο Facebook!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

ΚΟΠΩΣΗ

Μην οδηγείτε σε ώρες που κανονικά θα κοιμόσασταν.

ΑΛΚΟΟΛ

Προγραμματίστε το μέλλον, ώστε να αποφύγετε την οδήγηση, αν σκοπεύετε να πιείτε οινοπνευματώδη ποτά. Το αλκοόλ μπορεί επίσης να προκαλέσει ανεπιθύμητες ενέργειες με μερικά φάρμακα. Αν δεν είστε σίγουροι, μην οδηγήσετε και συμβουλευτείτε τον ιατρό ή το φαρμακοποιό σας για περισσότερες πληροφορίες.

ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ ΣΕ ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Καθώς μεγαλώνουμε, οι χρόνοι αντίδρασής μας γίνονται πιο αργοί. Αφήστε ένα κενό τουλάχιστον δύο δευτερολέπτων ανάμεσα στο προπορευόμενο αυτοκίνητο και στο δικό σας. Υπό κάποιες συνθήκες, επιτρέψτε κενό τεσσάρων δευτερολέπτων, όπως σε υγρό καιρό, κατά τη νύχτα, σε ρυμούλκηση, σε χαμηλή ορατότητα και όταν δεν είστε εξοικειωμένοι με το δρόμο.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΦΩΤΑ ΠΟΡΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΗΜΕΡΑΣ

Αυτό διευκολύνει το αυτοκίνητό σας να είναι ορατό από άλλους οδηγούς και θα σας διευκολύνει να δείτε σε τυχόν θαμπή ή αντίξοη μέρα.

ΕΛΕΓΧΟΙ ΜΕ ΤΟ ΚΕΦΑΛΙ

Είναι σημαντικό να γυρίζετε το κεφάλι σας για να ελέγχετε για οχήματα στο τυφλό σημείο σας, ιδιαιτέρως όταν μπαίνετε σε κύριο δρόμο, αλλάζετε λωρίδες ή προτού να μετακινηθείτε από μια διασταύρωση. Δοκιμάστε να γυρίσετε από τη μέση σας για να διευκολυνθείτε.

ΜΕ ΤΗΝ ΗΣΥΧΙΑ ΣΑΣ

Είναι εύκολο να αισθάνεστε πιεσμένοι να αυξήσετε ταχύτητα, αν υπάρχει μια γραμμή κίνησης στο δρόμο πίσω σας ή ένα αυτοκίνητο κολλημένο στο πίσω μέρος του αυτοκινήτου σας. Απομακρυνθείτε από το δρόμο για να τους αφήσετε να περάσουν, αν το χρειαστείτε.

ΕΝΤΟΝΗ ΟΔΙΚΗ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑ

Η αναμονή σε έντονη κίνηση μπορεί να είναι εκνευριστική και να εξελίσσεται αργά. Αποφύγετε την οδήγηση σε ώρες αιχμής, αν είναι δυνατό.

ΜΑΚΡΙΝΑ ΤΑΞΙΔΙΑ

Διασφαλίστε μια καλή νύχτα ύπνου προτού να φύγετε και προγραμματίστε τακτικά διαλείμματα ξεκούρασης και ανανέωσης κατά τη διάρκεια του ταξιδιού.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΠΕΖΟΥΣ ΠΟΥ ΠΕΡΝΟΥΝ ΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ

Χρησιμοποιήστε τους φωτεινούς σηματοδότες, τις διαβάσεις πεζών, τα καταφύγια πεζών και εναέριες και υπόγειες διαβάσεις.

Σιγουρευτείτε ότι έχει σταματήσει η κίνηση πριν κατεβείτε από το πεζοδρόμιο.

Αποφύγετε τη διάβαση κοντά στην κορυφή ενός λόφου ή πάνω σε στροφή.

Αποφύγετε το πέρασμα ανάμεσα από σταθμευμένα οχήματα.

Δημιουργήστε οπτική επαφή με τον οδηγό για να εξασφαλίσετε ότι σας έχει δει.

Συνεχίστε να ελέγχετε για τυχόν επερχόμενη κίνηση, ενόσω διαβαίνετε το δρόμο.

Πηγή: TAC Road Safety, tacsafety.com

Ένα Θετικό Λεπτό



**ΜΙΑ ΖΩΗ ΓΥΡΙΖΟΝΤΑΣ ΚΑΙ
ΤΟ ΑΛΛΟ ΜΑΓΟΥΛΟ...**

Από τον Bobby Schuller

Η ώρα του Δυναμικού Πάστορα

Αν κάποιος σας χαστουκίσει στο ένα μάγουλο, στρέψτε σ' αυτούς και το άλλο. Αν κάποιος πάρει το παλτό σας, μην κρατήσετε το πουκάμισό σας από αυτούς. —Λουκάς 6:28-30

Ο λόγος για τον οποίο ο Ιησούς μας καθοδηγεί να μην είμαστε θυμωμένοι ή πικρόχολοι, είναι επειδή μας αγαπάει. Αν υπήρξε θυμωμένος και δεν είσαι πια, γνωρίζεις ήδη ότι μια θυμωμένη ζωή είναι ζωή παντελώς ανύπαρκτη. Μια θυμωμένη, αγχωμένη, απογοητευμένη, πικρή ζωή δεν είναι η ζωή στην οποία ο Χριστός μας καλεί και μιλάω ως άτομο που συνήθιζε να είναι πολύ θυμωμένο.

Όταν ήμουν στο λύκειο, έπαιζα χόκεϊ. Οδηγούσα την ομάδα στα περισσότερα λεπτά στο σημείο του πέναλτι για να καυγαδίζει. Είναι αληθινή ιστορία αυτή. Συνήθιζα να σκέφτομαι ότι φωνάζοντας στους ανθρώπους και μπαίνοντας σε καυγάδες και όντας πικρόχολος και μη αφήνοντας τους ανθρώπους να ξεφύγουν από διάφορα—εκείνος ήταν ο τρόπος που θα πρέπει να είναι οι άνθρωποι. Ακόμη και όταν έγινα Χριστιανός, ακόμη και στο Πανεπιστήμιο, αγωνιζόμουν πραγματικά με αυτή την ιδέα του γυρίζοντας και το άλλο μάγουλο, η οποία φαίνεται να αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο στη διδασκαλία του Ιησού.

Βεβαίως, ο σταυρός, καθαυτός, αποτελεί τέλειο παράδειγμα του Ιησού να στρέφει το μάγουλό του. Ως πιστός, θα έλεγα ότι για πολλά χρόνια αυτή η εντολή ήταν ίσως η πιο δύσκολη Χριστιανική διδασκαλία για μένα να ζω σύμφωνα μ'αυτήν. Ούτως ειπείν, μέχρι που συνειδητοποίησα το εξής: Η ζωή γυρίζοντας και το άλλο μάγουλο είναι η καλύτερη που μπορείς να ζεις. Ο θυμός είναι ένα φορτίο που δηλητηριάζει τις ζωές μας. Και ο Θεός μας καλεί να μην είμαστε θυμωμένοι άνθρωποι επειδή Εκείνος θέλει να είμαστε ευτυχισμένοι. Αυτός είναι ο λόγος!

Προσευχή: Αγαπητέ Κύριε, δεν θέλω πλέον να φέρω το φορτίο του θυμού. Δεν θέλω πια να είμαι ένα θυμωμένο άτομο. Ελέησόν με, να μάθω πώς να είμαι ένα «γυρίζοντας και το άλλο μάγουλο» ευτυχισμένο άτομο, ζώντας στην ευλογία και στην αγάπη σου. Αμήν.

Αφοσίωση: Αν υπάρχει ένα άτομο στη ζωή σου που σε κάνει να θυμώνεις, πώς θα μπορούσες να «στρέφεις και το άλλο μάγουλο», ώστε να λυθεί η διαμάχη;

Πηγή: theHourofPower.org

ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 3

επεισόδιο (ΠΙΕ) / transient ischemic attack (ΤΙΑ) θα υποστεί ένα οξύ εγκεφαλικό. Τα σημεία ενός ΠΙΕ, ή μικρού εγκεφαλικού, συμπεριλαμβάνουν:

- Ξαφνικό μούδιασμα ή αδυναμία του προσώπου, χεριού ή ποδιού—ιδιαιτέρως στη μία πλευρά του σώματος
- Ξαφνική σύγχυση, πρόβλημα ομιλίας ή κατανόησης
- Ξαφνικό πρόβλημα όρασης από το ένα ή και τα δύο μάτια
- Ξαφνική δυσκολία βάδισης, απώλεια ισορροπίας ή συντονισμού, ζάλη

ΔΙΑΤΡΟΦΗ—ΔΙΑΤΗΡΗΣΤΕ ΧΑΜΗΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΗΣ «ΚΑΚΗΣ» ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

Ένας από τους μείζονες παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό είναι τα υψηλά επίπεδα της LDL ή «κα-

κής» χοληστερόλης στην αιματική ροή. Διασφαλίστε ότι τα επίπεδα χοληστερόλης του γονέα ελέγχονται τακτικά και αντιμετωπίζονται θεραπευτικά, αν απαιτείται.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΥΓΙΕΙΝΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ

Η καλύτερη διατροφή για την πρόληψη εγκεφαλικού είναι να επιλέξουμε μια δίαιτα πλούσια σε δημητριακά ολικής αλέσεως, λαχανικά, φρούτα, ψάρια, πουλερικά, άπαχα κρέατα και γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλών λιπαρών ή ελεύθερα λιπαρών. Ο γονέας σας θα πρέπει να περιορίσει την πρόσληψη λίπους. Η μητέρα σας θα πρέπει να καταναλώνει όχι περισσότερο από ένα αλκοολούχο ποτό ημερησίως, ο πατέρας σας όχι περισσότερο από δύο. Και θα πρέπει

ο καθένας τους να τρώει 25 έως 30 γραμμάρια φυτικών ινών κάθε μέρα.

ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Η άσκηση είναι βασική για τη γενική καρδιαγγειακή υγεία και αποτελεί κλειδί στην πρόληψη εγκεφαλικού. Συγκεντρώστε τουλάχιστον 30 λεπτά μέτριας φυσικής δραστηριότητας τις περισσότερες μέρες επί τουλάχιστον πέντε μέρες την εβδομάδα.

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΝΑ ΚΟΨΟΥΝ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Το κάπνισμα αποτελεί έναν από τους μεγαλύτερους παράγοντες κινδύνου για εγκεφαλικό. Αν οι γονείς σας ή οποιοσδήποτε που ζει στο σπίτι τους, καπνίζει, η διακοπή του είναι βασική για την καλή υγεία.

πηγή: caring.com

Φυσικός Έλεγχος Παρασιτικών Εντόμων



Τα παρασιτικά έντομα αποτελούν αναπόσπαστο μέρος κάθε σπιτικού.

Στον αέρα, στο χαλί, στον πάγκο ή στο ντουλάπι, κάθε σπιτικό μοιράζεται τους πόρους του με αυτούς τους μικροσκοπικούς, συχνά αόρατους εισβολείς. Εντομοκτόνα είναι διαθέσιμα για τα πιο κοινά οικιακά παρασιτικά έντομα, αλλά αυτές οι ισχυρές χημικές ενώσεις μπορεί να είναι πιο επιβλαβείς για σας και το περιβάλλον από ό,τι για τα παρασιτικά έντομα.

Παρατίθενται εδώ μερικοί φυσικοί, μη-τοξικοί τρόποι για να ελεγχθούν τα οικιακά παρασιτικά έντομα.

ΜΥΡΜΗΓΚΙΑ

Η πρώτη γραμμή άμυνας είναι να αφαιρεθούν οι παράγοντες προσέλκυσης:

Κρατήστε τους πάγκους ελεύθερους από ψίχουλα και κολώδεις κατασρόλες. Καλύψτε τη ζάχαρη και τοποθετήστε το βάζο με το μέλι σε πλαστικό σακουλάκι. Διακόψτε πηγές νερού όπως ροές σταγόνων ή πιάτα αφημένα να μουλιάζουν ολονυχτίς.

Αν τα μυρμήγκια-εισβολείς επιμεινουν, δοκιμάστε τα παρακάτω απλά μέτρα:

- Φυλάξτε ένα μικρό μπουκάλι ψεκασμού πρόχειρο και ψεκάστε τα μυρμήγκια με λίγη σαπουνάδα.
- Τοποθετήστε φλούδες ή φέτες αγγουριού στην κουζίνα ή στο σημείο εισόδου των μυρμηγκιών. Πολλά μυρμήγκια έχουν μια φυσική αποστροφή στο αγγούρι. Τα πικρά αγγουράκια έχουν το καλύτερο αποτέλεσμα.
- Αφήστε μερικά φακελάκια τσαγιού μέντας κοντά στις περιοχές όπου τα μυρμήγκια φαίνονται περισσότερο δραστήρια. Αποξηραμένα, θρυμματισμένα φύλλα δυόσμου ή σκελίδες σκόρδου λειτουργούν επίσης ως αποτρεπτικά.
- Ακολουθήστε τα ίχνη της γραμμής μυρμηγκιών πίσω στο σημείο εισόδου τους. Τοποθετήστε οποιοδήποτε από τα ακόλουθα είδη στην περιοχή εισόδου σε μικρή γραμμή, την οποία τα μυρμήγκια δεν θα διαπεράσουν: κόκκινο πιπέρι, λάδι εσπεριδοειδών (μπορεί να εμποτιστεί σε κομμάτι σπάγκου), χυμό λεμονιού, κανέλλα ή κόκκους καφέ.
- Αναμίξτε ένα λίτρο νερού, ένα κουταλάκι Βορικό και ένα φλιτζάνι ζάχαρη. Εμποτίστε μπάλες από βαμβάκι στο διάλυμα και τοποθετήστε τις σε ένα μικρό κεσεδάκι γιαούρτι με διάτρητο καπάκι, ώστε να επιτρέπει στα μυρμήγκια την πρόσβαση. Τοποθετήστε το κεσεδάκι σε θέση όπου βρίσκονται τα μυρμήγκια. Τα μυρμήγκια θα κουβαλήσουν το δόλωμα πίσω στην αποικία τους. **Σημαντικό:** χρησιμοποιήστε μόνο εντός του σπιτιού πρέπει να φυλάσσεται μακριά από κατοικίδια και παιδιά.
- Αφήστε αναμμένο ένα μικρό νυχτερινό φως, χαμηλής ισχύος, για μερικές νύχτες στην περιοχή της μέγιστης δράσης

των μυρμηγκιών. Η αλλαγή φωτισμού μπορεί να διακόψει και να αποθαρρύνει τα πρότυπα αναζήτησης της τροφής τους.

- Μυρμήγκια στο μπαλκόνι; Γλιστρήστε μερικές κομμένες σκελίδες σκόρδου ανάμεσα στις χαραμάδες.
- Για μακροπρόθεσμο μη-τοξικό έλεγχο των μυρμηγκιών, πασπαλίστε με χύμα εκεί όπου τα μυρμήγκια συναθροίζονται.
- Τα εμπορικά εντομοκτόνα για μυρμήγκια είναι διαθέσιμα σε δύο μορφές: το οργανικό εντομοκτόνο μυρμηγκιών ΜυρμηγκοΦάγος/ AntEater και το σπρέι ελέγχου εντόμων Εντομοσκοπευτής/ BugShooter.

ΖΩΥΦΙΑ ΤΗΣ ΣΚΟΝΗΣ

Μικροσκοπικά ακάρεα (ζωύφια) της σκόνης βρίσκονται παντού στο σπίτι—στα κρεβάτια μας, στο ρουχισμό, στα έπιπλα, στα ράφια της βιβλιοθήκης και στα λούτρινα ζωάκια. Για ανθρώπους με αλλεργίες ή άσθμα, τα ζωύφια της σκόνης αποτελούν πρόβλημα.

Ορίστε πώς να μειώσετε τον πληθυσμό των ζωυφίων της σκόνης στο σπίτι σας:

- Κενά στρώματα και μαξιλάρια. Για ανθρώπους με ευαισθησίες σε αλλεργιογόνα των ζωυφίων της σκόνης, υπάρχουν διαθέσιμα κλινοσκεπάσματα ειδικά για ζωύφια της σκόνης, με θήκες με φερμουάρ, αδιαπέραστες από αλλεργιογόνα, σχεδιασμένες να αποκλείουν τα ζωύφια της σκόνης.
- Πλύνετε τα κλινοσκεπάσματα στους 55 βαθμούς Κελσίου (130°F) ή υψηλότερα. Τα απορρυπαντικά και τα εμπορικά προϊόντα πλυσίματος δεν έχουν καμία επίδραση στα ζωύφια, εκτός αν η θερμοκρασία του νερού είναι υψηλή.
- Κρατήστε τα βιβλία, τα λούτρινα ζωάκια, τα ριχτάρια και τα καλάθια με τα άπλυτα έξω από την κρεβατοκάμαρα των πασχόντων από αλλεργία. Πλύνετε τα λούτρινα ζωάκια περυσιαστικά σε ζεστό νερό.
- Το δεψικό οξύ ουδετερτοποιεί τα αλλεργιογόνα στα ζωύφια της σκόνης και στο τρίχωμα των ζώων. Χώροι για την αντιμετώπιση προβλημάτων σκόνης, με σκόνη δεψικού οξέος, είναι διαθέσιμοι σε μαγαζιά υγιεινής διατροφής και σε κέντρα κατοικίδιων.
- Καλύψτε τα στρώματα και τα μαξιλάρια με πλαστικοποιημένα σκεπάσματα, τα οποία αποτρέπουν τη διείσδυση των ζωυφίων της σκόνης. Αποφύγετε κεφαλάρια με επικαλυμμένα υφάσματα.
- Καλύψτε τους θερμαντικούς αγωγούς με ένα φίλτρο, το οποίο μπορεί να παγιδεύσει μικροσκοπικά σωματίδια σκόνης, μικρότερα από 10 μικρά/microns.
- Αποφύγετε τη χρήση υγραντήρων. Τα ζωύφια της σκόνης ευδοκμούν στη ζέστη και στην υγρασία.

ΠΩΣ ΘΥΜΑΜΑΙ ΤΟΝ NAJI...

**ΜΙΚΡΟ ΒΙΒΛΙΟ ΕΜΠΝΕΥΣΜΕΝΩΝ
ΣΚΕΨΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΝΘΕΣΕΩΝ**
(Χρόνος Κατά την Αποκατάσταση)

“Όλοι γεννιόμαστε για να λάμπουμε...” Με αυτή τη δήλωση ο Naji κλείνει το βιβλίο αυτό που περιέχει σκέψεις και συνθέσεις που τον ενέπνευσαν καθώς βρισκόταν σε ανάρρωση από εγκεφαλική κάκωση. Το κουράγιο, η πίστη και η αποφασιστικότητα τον κινητοποιούσαν να φιλτράρει τις συλλεγόμενες πληροφορίες μέσω της εμπειρίας, ώστε να μοιραστεί ό,τι έμαθε με άλλους. Αυτό είναι το μήνυμα ελπίδας και ενθάρρυνσης ενός προσώπου σε οποιονδήποτε περνάει μέσα από εκείνους τους χαλεπούς καιρούς που αλλάζουν τις ζωές μας.

Κατεβάστε διαδικτυακά το Μικρό Βιβλίο των Εμπνευσμένων Σκέψεων και Συνθέσεων στα: Αγγλικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Ισπανικά, Πορτογαλικά, Αραβικά και Γαλλικά από την ιστοσελίδα μας:
www.najicherfanfoundation.org

**ΑΠΟΣΤΑΓΜΑ ΑΠΟ ΤΑ ΒΙΒΛΙΑ
ΤΟΥ NAJI
ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ**

Διαβάζω ότι τα αισθήματα οδηγούν τα συναισθήματά μας. Οι νευροεπιστήμες έχουν ανακαλύψει ότι

τα συναισθήματα και οι σκέψεις συνδέονται. Εάν η λογική και το συναίσθημα συγκρούονται, το συναίσθημα πάντοτε κερδίζει. Αυτό συμβαίνει διότι παρά την επιθυμία να φαινόμεστε λογικοί, τα αισθήματα οδηγούν τις επιλογές μας.

Ακόμη και όταν είμαστε λογικοί, δεν μπορούμε να διαφύγουμε από το πώς αισθανόμαστε. Τα συναισθήματα και οι σκέψεις είναι αλληλένδετα. Οι σκέψεις γίνονται λέξεις. Οι λέξεις γίνονται πράξεις. Οι πράξεις γίνονται συνήθειες. Οι συνήθειες γίνονται χαρακτήρας και ο χαρακτήρας διαπλάθει τη μοίρα.

Ενώσω διάβαζα το βιβλίο «Ο Προφήτης» του Khalil Gibran, έμαθα κάτι για την αγάπη και το γάμο. Από τα λόγια του κατάλαβα ότι η αγάπη δεν είναι μια τρελή κόλλα που ενώνει τους ανθρώπους. Οι άνθρωποι χρειάζονται το δικό τους χώρο. Για παράδειγμα, ένας κέδρος κι ένας σφένδαμος δεν μπορούν να μεγαλώσουν ο ένας στη σκιά του άλλου. Οι χορδές σε μια κιθάρα είναι χωριστές, αλλά μαζί δημιουργούν μια όμορφη αρμονία. Έτσι μπορούν και δύο άνθρωποι. Δύο άτομα δεν μπορούν να



γίνουν ένα πρόσωπο. Μπορούν να γεμίσουν ο ένας την κούπα του άλλου αλλά δεν χρειάζονται να πιουν από την ίδια κούπα. Μπορούν να δώσουν ο ένας στον άλλον ένα κομμάτι ψωμί, αλλά δεν χρειάζονται να μοιραστούν το ίδιο.

Σκεφτείτε τους κίονες σ' ένα ναό. Οι στήλες στηρίζουν το ναό μολονότι βρίσκονται μακριά. Αυτή είναι η πιθανότητα για αγάπη μεταξύ δύο ανθρώπων. Η αγάπη μπορεί να είναι σαν ένας ωκεανός μεταξύ τους, όχι απαραίτητα μια κόλλα που τους δένει μαζί.

Το αίσθημα είναι η γλώσσα της ψυχής.

—Naji Cherfan

People Are Born To Shine!

Οι Άνθρωποι Γεννιούνται για να Λάμπουν είναι ένα διμηνιαίο, ηλεκτρονικό ενημερωτικό έντυπο, που ανήκει στο Ίδρυμα Naji Cherfan και εστιάζει στην πνευματικότητα και στην υγεία. Αντικείμενο του *People Are Born to Shine* αποτελεί η αύξηση της ευαισθητοποίησης ανάμεσα στους αναγνώστες μας σχετικά με τις προκλήσεις της υγείας και την πρόληψη νόσησης, εμπνέοντάς τους παράλληλα να ζουν μια πληρέστερη, περισσότερο γεμάτη ζωή καθοδηγούμενη από Χριστιανικές αξίες. Το παρόν ενημερωτικό έντυπο είναι αφιερωμένο σε εκείνους που έχουν προσβληθεί από εγκεφαλικά τραύματα, συμπεριλαμβανόντας τους ίδιους, καθώς επίσης και τα μέλη της οικογένειάς τους, εκείνους που τους φροντίζουν και τους φίλους τους.

Το περιεχόμενο έχει επιλεχθεί προσεκτικά από διαδικτυακές πηγές που θεωρούνται αξιόπιστες και ακριβείς, ώστε να σας φέρουν καλά νέα για την υγεία και την πνευματική ευημερία, όμως το Ίδρυμα Naji Cherfan δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για τυχόν ανακριβείς πληροφορίες.

Το Ίδρυμα NCF θα ήθελε να αναγνωρίσει την αφοσιωμένη δουλειά των εθελοντών του, κυρίως των Isabelle Boghossian, Marianne Debs, Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Costantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marleine Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Πατέρα Joseph Abdel Sater, Πατέρα Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Πατέρα Elia Chalhoub, Valéria de Proença, Athena and Christina Georgotas, Violette Nakhle, Sawsan Bechara, Leoroldine Theorphanopoulos και όλων των εθελοντών θεματικών/υπαίθρου που υποστηρίζουν το Ίδρυμα NCF στην εξάπλωση των λόγων του Ιησού διαμέσου των ιδρυμάτων τους, των εκκλησιών, των νοσοκομείων, των εγκαταστάσεών τους... κ.λπ.

Για συνδρομές, παρακαλείσθε να εγγραφείτε μέσω της ιστοσελίδας μας: www.najicherfanfoundation.org

Εκδότης: CCM Group; Εκδοτικός Σύμβουλος: George C. Cherfan; Αρχισυντάκτρια: Christina A. Bitar; Διάρθρωση-Σχεδιασμός: Καλλιτεχνικό Τμήμα, CCM Group, USA Συντελεστές: Sana Cherfan, Kelley Nemitz και Patricia B. Cherfan.

© 2013 από το Ίδρυμα Naji Cherfan Foundation. Με την επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής.