

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.



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ

Επικοινωνία στο Γάμο: Κοινά Λάθη και Πώς τα Διορθώνουμε

Η καλή επικοινωνία είναι το θεμέλιο ενός ισχυρού γάμου. Πολλοί γάμοι θα μπορούσαν να είχαν σωθεί εάν οι σύζυγοι βελτίωναν τους τρόπους επικοινωνίας μεταξύ τους. Κοιτάξτε τα παρακάτω επικοινωνιακά σφάλματα και μάθετε πώς μπορούν να διορθωθούν.

Οι Υψηλοί Τόνοι Φωνής στο Σύζυγο

Όταν είστε θυμωμένη (ή θυμωμένος), πιθανά να υψώνετε τη φωνή σας γεγονός το οποίο δημιουργεί ένταση, που ο πιο εύκολος τρόπος εκτόνωσης είναι οι φωνές. Αλλά αυτό, προκαλεί περισσότερα προβλήματα από ανακούφιση. Αν και ίσως αισθανθείτε καλά αφού εκτονώσατε την έντασή σας, η ικανοποίηση θα είναι βραχύβια και στιδίποτε πείτε θυμωμένος(η) πιθανότατα θα ανάψει τη φωτιά αντί να τη σβήσει.

Οι φωνασκίες απελευθερώνουν πολλά αρνητικά αισθήματα. Δεν έχει σημασία το τι προσπαθείτε να επικοινωνήσετε εκείνη τη στιγμή καθώς το συναίσθημα θα υπερνικήσει. Αυτό είναι που κυριεύει την προσοχή αυτού που σας ακούει. Δυστυχώς, το προφορικό σας μήνυμα θα υποβαθμιστεί ή και ακόμη θα παρανοηθεί επειδή κάνετε το σύντροφό σας να αισθάνεται αμυντικά και αγχωμένη(ος) παρά σε πλαίσια κατανόησης και ανταπόκρισης.



Με μεγάλη χαρά το NCF σας φέρνει ιστορίες έμπνευσης από ολόκληρο τον κόσμο με κάθε τεύχος του 'People Are Born To Shine.' Συνεχώς αναζητούμε μέσα από πολλές πηγές τις πιο συγκινητικές ιστορίες ελπίδας και ενθάρρυνσης και θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε για τη συνεχή υποστήριξή σας. Δεσμευόμαστε να σας φέρουμε περισσότερες και μεγαλύτερες έμπνευσης ιστορίες γεμάτες αγάπη, και αλληλοβοήθειας τη χρονιά που μας έρχεται.

Δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να εκφράσετε ισχυρά αισθήματα όταν μιλάτε – δεν είστε και ρομπότ στο κάτω-κάτω της γραφής. Αλλά, οι φωνές ξεπερνούν τα όρια. Θέτουν το σκηνικό περισσότερο για μία ανταλλαγή συναισθημάτων σε υψηλούς τόνους, παρά για νοήματα που μεταφέρονται με σαφήνεια.

Αφήστε τα Λόγια σας να Έχουν Βαρύτητα για τον(την) Σύζυγο

Όταν κρατάτε τα συναισθήματά σας υπό έλεγχο, τότε το μήνυμά σας μπορεί να λάμψει. Αυτό, δεν σημαίνει ότι πρέπει να παραγκωνίζετε τα συναισθήματά σας. Μπορεί να αποτελούν ένα πολύ σημαντικό τμήμα της κατάστασής σας. Αλλά θυμηθείτε – όλο το νόημα της επικοινωνίας είναι να γίνεστε καθαρά κατανοητός με σαφήνεια. Για να γίνει αυτό, ο διάλογος επικοινωνίας πρέπει να είναι ανοικτός και από τις δύο πλευρές. Τα υπερβολικά συναισθήματα το εμποδίζουν αυτό. Μείνετε λίγο μόνος για να βοηθηθείτε ώστε να ελέγξετε τα συναισθήματά σας μέχρις ότου καταλαγιάσουν.

Σε αυτό το τεύχος

Τόσο πολλές χρήσεις για τις λεμονόκουπες

Όταν η ζωή σου δίνει λεμόνια, φτιάξε λεμονάδα. Αλλά τι μπορούμε να κάνουμε με τόσες λεμονόκουπες;

Συμβουλές για το παιδικό έκζεμα

Ένα στα 10 παιδιά εμφανίζει έκζεμα. Αλλά τα καλά νέα είναι ότι περισσότερα από τα μισά θα το ξεπεράσουν μέχρι την εφηβεία τους.

Συμβουλές για τους πεζούς

Όταν διασχίζετε το δρόμο, να είστε προσεκτικοί και σε εγρήγορση για τα ερχόμενα αυτοκίνητα.

Φυσικός έλεγχος των βλαβερών εντόμων

Πιο φυσικοί, μη-τοξικοί τρόποι ελέγχου των οικιακών βλαβερών εντόμων.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τόσο Λίγος Χρόνος, Τόσες Πολλές Χρήσεις για τις Λεμονόκουπες

Όταν η ζωή σου δίνει λεμόνια, φτιάξε λεμονάδα. Αλλά τι μπορούμε να κάνουμε με τόσες λεμονόκουπες; Μην τις πετάτε, βάλτε τις στη δουλειά! Ο χυμός του λεμονιού περιέχει περίπου 5-6% κιτρικό οξύ και έχει επίπεδο pH μεταξύ 2 και 3. Αυτή η χαμηλή οξύτητα καθιστά το χυμό του λεμονιού ισχυρότατο σύμμαχο στην αποβολή της σκουριάς και των λεκέδων από μέταλλα, αλλά ταυτόχρονα αρκετά απαλό ώστε να μην διαβρώνει τις επιφάνειες. Γενικά υπάρχει αρκετή ποσότητα χυμού στις λεμονόκουπες ώστε να εξυπηρετούνται μικρές εργασίες και ακόμη, έχει και το δικό του σύστημα εφαρμογής (τη φλούδα). Επιπλέον, τα έλαια στη φλούδα είναι τέλεια για εφαρμογές στην κουζίνα και καθόλου κακά στο τμήμα της αισθητικής. Δείτε τι μπορείτε να κάνετε:

Καθαρίστε λιγδωμένες επιφάνειες

Λιγδωμένες καταρόλες; Βρώμικη κουζίνα; Λεκιασμένες επιφάνειες εργασίας; Εάν η κουζίνα σας έπεσε θύμα άσπλου τηγανίσματος, δοκιμάστε λεμονόκουπες προτού βγάλετε τα πιθανώς τοξικά χημικά καθαριστικά. Ρίξτε λίγο αλάτι (για τριβή) σε μια στυμμένη λεμονόκουπα και τρίψτε τις λιγδωμένες επιφάνειες· σκουπίστε με πετσέτα. (Να είστε προσεκτικοί όταν χρησιμοποιείτε λεμόνι σε μαρμάρινες ή άλλες επιφάνειες που είναι ευαίσθητες στα οξέα).

Καθαρίστε την τσαγιέρα και την καφετιέρα σας

Για τα άλατα που συσσωρεύονται στην τσαγιέρα, γεμίστε το σκεύος με νερό, προσθέστε λεπτοκομμένες λεμονόφλουδες και βράστε τις. Σβήστε τη φωτιά και αφήστε την τσαγιέρα για μία ώρα, σουρώστε και ξεπλύνετε καλά. Για τις καφετιέρες, προσθέστε παγάκια, αλάτι και λεμονόφλουδες στο κενό σκεύος. Κουνήστε το (όπως το σέικερ) για ένα δύο λεπτά, αδειάστε και ξεπλύνετε. Το σκεύος τώρα αστράφτει.



Καθαρίστε τον φούρνο μικροκυμάτων

Το μόνο που χρειάζεται είναι ένα μπωλ με φαγητό να σκάσει ώστε το εσωτερικό του φούρνου μικροκυμάτων να είναι και επισήμως άθλιο. Αντί να χρησιμοποιήσετε ισχυρά χημικά καθαριστικά, δοκιμάστε τούτο: Προσθέστε λεμονόκουπες μέσα σε ένα μπωλ, κατάλληλο για φούρνο μικροκυμάτων που θα γεμίσετε με νερό μέχρι τη μέση. Βάλτε στο δυνατό για 5 λεπτά, επιτρέποντας στο νερό να βράσει και τον ατμό να υγροποιηθεί στα τοιχώματα του φούρνου. Προσεκτικά απομακρύνετε το ζεστό μπωλ και σκουπίστε τα τοιχώματα με μια πετσέτα.

ΛΕΜΟΝΙ 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 μνημούμε 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!

«Τι μπορείς να κάνεις
ώστε να προωθήσεις τη διεθνή ειρήνη;
Πήγαινε σπίτι σου και
αγάπα την οικογένειά σου.»

—Μπτέρα Τερέζα

Συμβουλές για το Παιδικό Έκζεμα



Περίπου ένα στα 10 παιδιά αναπτύσσει έκζεμα. Συνήθως, τα συμπτώματα εμφανίζονται εντός των πρώτων μηνών της ζωής, αλλά τα καλά νέα είναι ότι περισσότερα από τα μισά παιδιά που έχουν έκζεμα θα το ξεπεράσουν μέχρι να γίνουν έφηβοι.

Τα παιδιά που παθαίνουν έκζεμα συχνά έχουν μέλη στην οικογένειά τους που πάσχουν από αλλεργική ρινίτιδα, άσθμα ή άλλες αλλεργίες. Ορισμένοι ειδικοί πιστεύουν ότι τα παιδιά αυτά έχουν γενετική προδιάθεση να πάθουν έκζεμα, γεγονός που σημαίνει ότι ορισμένα χαρακτηριστικά έχουν μεταδοθεί από τους γονείς μέσω γονιδίων και αυτά καθιστούν τα παιδιά πιο ευάλωτα στο να το πάθουν.

Επίσης, περίπου τα μισά παιδιά που έχουν έκζεμα κάποια μέρα θα αναπτύξουν αλλεργική ρινίτιδα ή άσθμα. Το έκζεμα δεν είναι αλλεργία, αλλά οι αλλεργίες μπορούν να πυροδοτήσουν το έκζεμα. Ορισμένοι περιβαλλοντικοί παράγοντες (όπως η υπερβολική ζέση ή το συναισθηματικό στρες) μπορούν επίσης να πυροδοτήσουν την κατάσταση.

Παρακάτω είναι ορισμένες συμβουλές για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να ανακουφιστούν από το έκζεμα.

Συμβουλές για το Μπάνιο

- 1- Κάνετε μπάνιο στο παιδί σας με κλιαρό—όχι ζεστό—νερό.
- 2- Περιορίστε το χρόνο του παιδιού σας στο μπάνιο στα πέντε ή 10 λεπτά.
- 3- Χρησιμοποιήστε καθαριστικά μόνο όταν είναι ανάγκη, και βεβαιωθείτε ότι αυτά είναι ήπια και χωρίς αρώματα. Μην χρησιμοποιείτε αφρόλουτρο.
- 4- Εάν το έκζεμα του παιδιού σας επιμολύνεται συχνά, το εβδομαδιαίο μπάνιο με αντισηπτικό μπορεί να είναι ευεργετικό. Συζητήστε αυτήν την επιλογή με τον δερματολόγο/παιδίατρο του παιδιού σας.
- 5- Εάν το παιδί σας έχει φάρμακα που εφαρμόζονται στο δέρμα, εφαρμόστε το όταν το δέρμα του παιδιού σας είναι σχεδόν στεγνό και χρησιμοποιείτε το φάρμακο σύμφωνα με τις οδηγίες.
- 6- Βάλτε ενυδατικό προϊόν πάνω από το φάρμακο όπως και στο υπόλοιπο του δέρματος του παιδιού σας. Προσπαθείτε να κρατάτε το δέρμα του παιδιού σας καλά ενυδατωμένο για να προλάβετε την ερυθρότητα και τους ερεθισμούς.

Ω Θεέ μου! Σου προσφέρω όλες μου τις πράξεις αυτής της ημέρας για τους σκοπούς και για τη δόξα της Ιερής Καρδιάς του Ιησού. Επιθυμώ να εξαγνίσω κάθε κτύπο της καρδιάς μου κάθε σκέψη μου, τις πιο απλές εργασίες μου, ενώνοντάς τις με τα άπειρα χαρίσματά Της και επιθυμώ να αποκατασταθώ για τις αμαρτίες μου πετώντας τις στο φούρνο της Ελεήμονος Αγάπης Της. Ω Θεέ μου! Σου ζητώ για τον εαυτό μου και για εκείνους που αγαπώ τη χάρη να εκπληρώμε τέλεια Τις Ιερές Επιθυμίες Σου να αποδεχόμαστε για την Αγάπη Σου τις χαρές και τις λύπες αυτής της πρόσκαιρης ζωής, έτσι ώστε μια ημέρα να ξανασυναντηθούμε όλοι μαζί στους ουρανούς για όλη την Αιωνιότητα. Αμήν.

—ΜΙΑ ΠΡΩΙΝΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΠΟΥ ΕΓΡΑΨΕ Η ΑΓΙΑ ΤΕΡΕΖΑ

Γωνία της Προσευχής

Επιλογή του Ενυδατικού

- 1- Ορισμένα παιδιά βελτιώνονται με προϊόντα χωρίς αρώματα, και έτσι έχετε υπόψη τη βαζελίνη—ένα οικονομικό προϊόν που δεν έχει αρώματα και που έχει καλά αποτελέσματα για πολλά παιδιά.

Ο ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Δεν Μπορώ να Κάνω τα Πάντα

Όταν ο Θεός σου αναθέτει μία εργασία, αυτή έρχεται μαζί με την ενεργοποίησή Του.



Αλλά ο καθένας ας αποδεικνύει τί είναι το δικό του έργο, και τότε θα έχει λόγο για αγαλλίαση σε σχέση με τον εαυτό του μόνο και όχι σε σύγκριση με τον άλλον..

—*Προς Γαλάτες 6:4*

Η τετράχρονη Ηλιάνα βοηθούσε τη μητέρα της να μαζέψουν ορισμένα από τα πράγματα της Ηλιάνας πριν τον ύπνο. Όταν η μητέρα της, της είπε να μαζέψει τα ρούχα που ήταν πάνω στο κρεβάτι της, η Ηλιάνα ξεπέρασε τα όριά της. Γύρισε, έβαλε τα κεράκια της στη μέση της και είπε «Δεν μπορώ να τα κάνω όλα!»

Εσείς αισθάνεστε έτσι κάποιες φορές με τις εργασίες που ο Θεός σας καλεί να κάνετε; Είναι εύκολο να αισθάνεται κανείς πελαγωμένος από τις εργασίες στην εκκλησία, τις κοινωνικές εργασίες και τις οικογενειακές υποχρεώσεις. Μπορούμε να αναστενάξουμε με απογνώση και να προσευχηθούμε «Κύριε, δεν μπορώ να τα κάνω όλα!»

Αν και οι οδηγίες του Θεού μας δείχνουν ότι οι απαιτήσεις Του δεν είναι υπερβολικές. Για παράδειγμα, καθώς εργαζόμαστε με άλλους, αυτός μας δίνει τον προσδιορισμό «Καθόσον δε εξαρτάται από σας να έχετε ειρήνη με όλους τους ανθρώπους» (Προς Ρωμαίους 12:18). Ο Θεός καταλαβαίνει τους περιορισμούς μας. Ή αυτό «Οτιδήποτε κάνετε, να εργάζεστε σε αυτό ολόψυχα όπως για το Θεό» (Προς Κολοσσαείς 3:23). Δεν μας ζητά την τελειότητα ώστε να εντυπωσιάσουμε άλλους ανθρώπους, αλλά απλά να τιμούμε το Θεό με την εργασία μας. Και ένα ακόμη: «Αλλά ο καθένας ας αποδεικνύει τι είναι το δικό του έργο, και τότε θα έχει λόγο για αγαλλίαση σε σχέση με τον εαυτό του μόνο και όχι σε σύγκριση με τον άλλον.» (Προς Γαλάτες 6:4). Δεν κάνουμε τη δουλειά μας ως διαγωνισμό έναντι των άλλων, αλλά απλά για να φέρουμε σε πέρας το δικό μας φορτίο.

Εν σοφία, Ο Θεός μας έχει εξοπλίσει έτσι ώστε να είμαστε ικανοί να κάνουμε ακριβώς αυτό που Αυτός μας επιθυμεί να κάνουμε—και αυτό ασφαλώς δεν είναι τα πάντα!

*Μου δίνει εργασία ώστε να αναζητώ την ανάπαυσή Του,
Μου δίνει τη δύναμη να περάσω την σκληρότερη εξέταση.
Και καθώς περπατώ μέσα στην χάρη της θείας πρόνοιας,
Βρίσκω ότι η χαρά βαδίζει μαζί μου, στου Θεού το ρυθμό. —Gustafson*

Πηγή: του Dave Branon via odb.org

ΛΕΜΟΝΙ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 3

Αποσμητικό για το καλάθι αποκομιδής

Χρησιμοποιήστε λεμονόφλουδες ως αποσμητικά του καλάθιου αποκομιδής των σκουπιδιών (και ταυτόχρονα, κάνετε την κουζίνα να μοσχοβολά όμορφα)).

Γυαλίστε αντικείμενα από χρώμιο

Εναποθέσεις αλάτων πάνω στις βρύσες και άλλα επιχρωμιωμένα αντικείμενα απομακρύνονται με το λεμόνι—τρίψτε με μία στυμμένη λεμονόκουπα, και τρίψτε ελαφρά με μαλακό πανί.

Γυαλίστε τα μπρούτζινα

Μία λεμονόκουπα βουτηγμένη στο αλάτι ή το μπέικιν πάουντερ μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για το γυάλισμα των μπρούτζινων καταρολικών, όπως των επιχρωμιωμένων ή εκείνων από ανοξείδωτο ασάλι. Βουτήξτε μία στυμμένη λεμο-

νόκουπα σε αλάτι (μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε μπέικιν πάουντερ ή κρεμόριο [ξυνό]) και τρίψτε την προσβεβλημένη περιοχή. Αφήστε για 5 λεπτά. Ξεβγάλετε με ζεστό νερό και γυαλίστε μέχρι να στεγνώσει.

Καθαρίστε τον ανοξείδωτο νεροχύτη

Χρησιμοποιήστε την ίδια μέθοδο που περιγράψαμε για τα επιχρωμιωμένα, ώστε να γυαλίσετε τον ανοξείδωτο νεροχύτη.

Κρατήστε τα έντομα έξω από το σπίτι

Πολλά από τα ζιζάνια μισούν το όξινο του λεμονιού. Μπορείτε να κόψετε τις φλούδες και να τις τοποθετήσετε στις εισόδους, τα πρεβάζια ή τις οπές από τις οποίες μπορεί να μπαίνουν τα έντομα στο σπίτι.

Πηγή: care2.com

Συμβουλές για τους Πεζούς

Πάντοτε να διασχίζετε το δρόμο από τις ειδικές διαβάσεις.

Πάντοτε να χρησιμοποιείτε μονοπάτια όποτε υπάρχουν.

Μη διασχίζετε το δρόμο σε στροφές από όπου δεν μπορείτε να δείτε τον κίνδυνο από επερχόμενα οχήματα.

Εάν περπατάτε με παρέα, να βαδίζετε σε μονή γραμμή με το πρόσωπο στην αντίθετη κυκλοφορία.

Όταν διασχίζετε το δρόμο, να είστε προσεκτικοί και να κοιτάτε αν έρχονται οχήματα.

Πηγή: *seychelles.travel*

Ελάτε μαζί μας για καθημερινές ειδήσεις και μηνύματα έμπνευσης! Κάντε Like στη σελίδα μας στο Facebook!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

ΕΚΖΕΜΑ συνεχίζεται από τη σελίδα 3

- 2- Όταν επιλέγετε ένα προϊόν, ο δειγματισμός με «δοκιμή και λάθος» διαφόρων τύπων προϊόντων μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό του καλύτερου ενυδατικού προϊόντος για το παιδί σας.
- 3- Ελέγξτε τα συστατικά των ενυδατικών προϊόντων προτού τα αγοράσετε. Συμβουλευτείτε το δερματολόγο και/ή τον παιδίατρο για χημικά και άλλα συστατικά που πρέπει να αποφεύγετε.

Συμβουλές για τη Φροντίδα του Δέρματος

- 1- Βάζετε κάποιο ενυδατικό προϊόν τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα (πρωί/βράδυ). Διατηρώντας το δέρμα του παιδιού σας ενυδατωμένο προλαμβάνετε την ξηρότητα και τα σκασίματα, που μπορούν να μειώσουν την ανάγκη για φάρμακα κατά του εκζέματος στο μέλλον.
- 2- Εάν το παιδί σας έχει ισχυρή φαγούρα, και τα προϊόντα που χρησιμοποι-

είτε δεν το ανακουφίζουν, ρωτήστε το δερματολόγο και/ή τον παιδίατρο του παιδιού σας σχετικά με τη θεραπεία των υγρών επιθεμάτων.

- 3- Διατηρείτε τα νύχια του παιδιού σας κοντά και μαλακά. Τα μακριά νύχια μπορεί να ξύσουν ή να τρυπήσουν τις βλάβες του εκζέματος. Επίσης νεκρό δέρμα και βακτήρια μπορούν να βρισκονται κάτω από τα νύχια του παιδιού σας και να προκαλέσουν λοιμώξεις.
- 4- Διατηρείτε τη θερμοκρασία και την υγρασία σε άνετα επίπεδα. Αποφύγετε τον ξηρό αέρα που θα προκαλέσει εφίδρωση στο παιδί σας. Η εφίδρωση είναι το συχνότερο αίτιο πρόκλησης του κύκλου φαγούρας / ξυσίματος για αυτούς που πάσχουν από έκζεμα.

Συμβουλές για το Πλύσιμο των Ρούχων

- 1- Η χρήση απορρυπαντικού πλυντηρίου για ευαίσθητα δέρματα είναι ευεργετική. Τα αρωματισμένα μαλακτικά ή

χαρτιά για το στεγνωτήριο μπορούν να συνεισφέρουν στον ερεθισμό.

- 2- Ελέγξτε τις ετικέτες και τα συστατικά για χημικά που μπορούν να πυροδοτήσουν το έκζεμα ή άλλους δερματικού ερεθισμούς.
- 3- Χρησιμοποιήστε μόνο το συνιστώμενο ποσό απορρυπαντικού και χρησιμοποιείτε αρκετό νερό για το ξέπλυμα.
- 4- Πλένετε τα καινούργια ρούχα του παιδιού σας προτού τα φορέσει. Αυτό θα απομακρύνει τα περισσευούμενα χρώματα και φινιρίσματα που μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμούς.
- 5- Εάν το παιδί σας πάσχει από έκζεμα, πλένετε τα ρούχα του ξεχωριστά από εκείνα της υπόλοιπης οικογένειας. Αυτό περιλαμβάνει και τις πετσέτες μπάνιου που χρησιμοποίησε ή πρόκειται να χρησιμοποιήσει το παιδί σας.

Πηγή: *beliefnet.com*

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ συνεχίζεται από τη σελίδα 1

Μία άλλη επιλογή είναι να κάνετε ένα μικρό διάλειμμα για γυμναστική προτού συνεχίσετε τη συζήτηση. Η γυμναστική είναι καταπληκτική μέθοδος μείωσης του άγχους και μπορεί εύκολα να σας απομακρύνει από έντονα συναισθήματά σας. Είναι πολύ δύσκολο να εστιάσετε στα προβλήματά σας όταν είστε σχεδόν ξέπνοος(η)... Μπορεί επίσης να βρείτε βοήθεια στο γράψιμο των πραγμάτων που θέλετε να πείτε ώστε να αποδώσετε το μήνυμά σας πιο καθαρά.

Είναι καλό να παίρνετε χρόνο για να μιλήσετε για κάτι που σας διεγείρει συναισθηματικά. Θα ξεπεράσετε το πρόβλημα με μεγαλύτερη ευκολία εάν μπορείτε να κρατήσετε τον(την) σύζυγό σας με το μέρος σας αντί να τον(την) σπρώξετε μακριά.

Η Ανταγωνιστική Συμπεριφορά

Λίγος ανταγωνισμός δεν είναι κακός, αλλά ο,τιδήποτε δεν είναι κοινό και αμοιβαίο μπορεί να κτίσει ένα τείχος.

Ο ανταγωνισμός είναι παντού γύρω μας. Ποδοσφαιρικοί αγώνες στην τηλεόραση, το σχολείο, η προαγωγή στην εργασία, επιδείξεις Χριστουγεννιάτικων στολισμών στη γειτονιά — βάλτε του ένα όνομα και κάποιος θα προσπαθήσει να το κερδίσει. Μπορεί να πρέπει να είστε επικεφαλής σε ορισμένους τομείς της ζωής σας, αλλά ο γάμος σας δεν είναι ένας από αυτούς. Όταν ο ένας μόνο είναι συνεχώς ο νικητής, τότε και οι δύο σύζυγοι βγαίνουν χαμένοι.

Μπορεί ένας μικρός ανταγωνισμός μεταξύ σας σε ένα γήπεδο ρακέτας να είναι αποδεκτός. Ίσως μάλιστα μπορεί και να αλληλοπειραχτείτε σχετικά με τα αποτελέσματα του παιχνιδιού. Αλλά ως εκεί. Οτιδήποτε δεν είναι αμοιβαίο και κοινό μπορεί να κτίσει ένα τείχος μεταξύ σας.

Εάν βρείτε τον εαυτό σας να χτίζει μία «υπόθεση» στο πίσω μέρος του μυαλού σας με μία λίστα σημείων υποστήριξης για κάθε διαφωνία, μπορείτε να κερδίσετε τον διαπληκτισμό σχεδόν κάθε φορά. Όμως, μπορείτε πάνω από όλα να εξαντλήσετε και να αποθαρρύνετε τον(την) σύζυγό περισσότερο από οτιδήποτε άλλο.

Σκεφθείτε το Γιατί Πρέπει να Νικήσετε

Ένας άνθρωπος με συναισθηματικές ανασφάλειες μπορεί να υπεραναπληρώνει προσπαθώντας να φαίνεται ανώτερος από τον(την) σύζυγό της(του). Όταν βρίσκονται «υπεράνω», αισθάνονται ισχυρότεροι και πιο ασφαλείς. Μπορεί να έχουν πρόβλημα να φανούν ευαίσθητοι ακόμη και με τον(την) σύζυγό τους. Εάν το κάνουν αυτό, εκθέτουν τις ανασφάλειές τους. Αυτό, θα έρχονταν σε σύγκρουση με την πεποίθησή τους ότι είναι επιτυχημένοι.

Αυτό, μοιάζει με εσάς; Κουράζεται ο(η) σύζυγός σας από τις θριαμβολογίες σας και την ανάγκη σας να έχετε το «πάνω χέρι»; Μπορεί απλά να επιθυμεί να προσγειωθείτε για λίγο. Πιθανότατα είναι πολύ πιο ευτυχής μαζί σας όταν δείχνετε κάποιες ατέλειες. Μπορεί να μην έχετε συνηθίσει τον(την) σύζυγό σας να δείχνει τρυφερότητα προς εσάς. Εάν παντρευτήκατε έναν καταπληκτικό άνθρωπο, δεν έχετε τίποτα να χάσετε, αλλά τα πάντα να κερδίσετε. Δεν χρειάζεται να «κερδίσετε» για να αισθανθείτε ικανοποιημένη(ος).

Κάνοντας το Γάμο για το Εμείς και όχι για το Εγώ

Έχετε καμιά φορά ακούσει τις κουβέντες που γίνονται μέσα στο κεφάλι σας; Πολύ πιθανά να εστιάζονται πάνω σας — πως φαίνεστε, πως μόλις τα «θαλασσωσατε» σε κάτι, τι έχετε αργότερα στο πλάνο σας, τι προσδοκάτε, κλπ.

Φυσικά, αυτές οι πολυλογίες είναι κάπως μεροληπτικές επειδή έρχονται από τη δική σας πλευρά. Αλλά τι συμβαίνει με τις κουβέντες που σχετίζονται με τον(την) σύζυγό σας; Συνδέονται όλες με το πόσο καλά θα περάσετε αργότερα, τι περιμένετε από τον άντρα ή τη γυναίκα σας, και τι διάθεση έχετε;

Δείτε τα Πράγμα από την Πλευρά του Συζύγου σας και Κάνετε την Ημέρα του Καλύτερη

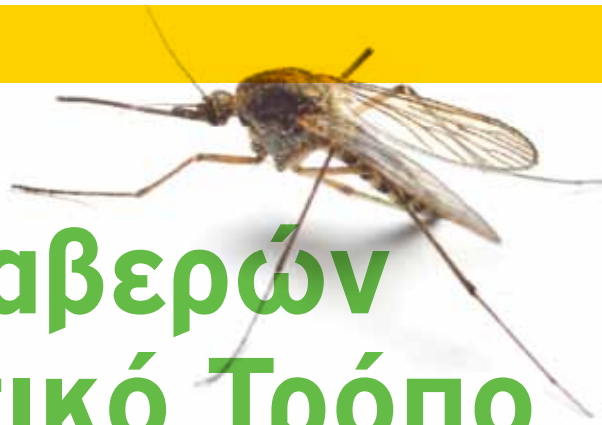
Η γενναιοδωρία και οι συμπεριφορές με κατανόηση είναι κείνες που πηγαίνουν μακριά και θρέφουν έναν υπέροχο γάμο. Αντί να σκέφτεστε εάν ποτέ του θα γεμίσει σωστά το πλυντήριο πιάτων, κάντε κάτι που ο(η) σύζυγός σας θα εκτιμήσει. Να είστε όμως προετοιμασμένοι: δεν θα κάνουν γιορτή επειδή το κάνατε. Μην πιστείτε ξανά στην παγίδα του «τι έχω εγώ να κερδίσω».

Εάν συνεχίσετε να είστε γενναιόδωρος και πλήρης κατανόησης προς τον(την) σύζυγό σας, αυτός(ή) με το χρόνο θα πει ή θα κάνει κάτι ως ανταπόκριση. Αρχικά, δεν θα σχολιάσει καθώς δεν θα γνωρίζει αν αυτή η τάση θα συνεχιστεί. Μπορεί να περιμένει να δει εάν αυτή η γενναιοδωρία είναι τέχνασμα ή ένα σύνολο καινούργιων καλών συνηθειών. Όταν δει ότι είστε ειλικρινής και σταθερή(ός) στην προσπάθειά σας, με το χρόνο το μήνυμά σας θα είναι σαφές. Αφήστε τις εγωιστικές σκέψεις να προσπεράσουν και συνεχίστε τις πράξεις αγάπης προς την(τον) σύζυγό σας.

Εδώ είναι και ένα ακόμη μυστικό σχετικά με μία προσπάθεια σας αυτήν: Τα αισθήματα ακολουθούν τις πράξεις. Με άλλα λόγια, μπορεί αρχικά να μην αισθάνεστε αγάπη όταν κάνετε αυτές τις γενναιόδωρες πράξεις. Εάν αρχικά δεν δείτε καμία αντίδραση, μπορεί ακόμη και να αναρωτηθείτε γιατί μπαίνετε στον κόπο. Παρ' όλα αυτά συνεχίστε. Όσο πιο πολύ συμπεριφέρεστε με γενναιοδωρία τόσο περισσότερο θα αισθάνεστε φυσικά γενναιόδωρη(ος) και πλήρης αγάπης προς τον(την) σύζυγό σας.

Αλλάξτε τα Σφάλματα της Επικοινωνίας μέσα στο Γάμο Αλλάζοντας τις Συνήθειές σας

Χρειάζεται λίγο εξάσκηση για να αλλάξετε παλιές επικοινωνιακές συνήθειες στο γάμο σας. Όμως, είναι καταπληκτικό το πώς η ενέργεια μεταξύ των δύο συζύγων μπορεί να αλλάξει τόσο πολύ με μόλις λίγες μικρές αλλαγές. Όταν καταλάβετε πως όλα ταιριάζουν, μπορείτε αμέσως να κάνετε πραγματική πρόοδο στη σχέση σας.



Έλεγχος των Βλαβερών Εντόμων με Φυσικό Τρόπο

Τα βλαβερά έντομα είναι αναπόσπαστο μέρος κάθε σπιτιού. Στον αέρα, τα καλιά, τους πάγκους εργασίας και τα ερμάρια, το κάθε σπίτι μοιράζεται τα αποθέματά του με αυτούς τους μικροσκοπικούς και συχνά αθέατους εισβολείς. Υπάρχουν εντομοκτόνα για τα περισσότερα από τα κοινά οικιακά έντομα, αλλά αυτά τα ισχυρά χημικά προϊόντα μπορεί να είναι πιο επιβλαβή σε εσάς και το περιβάλλον από ότι στα ζζάνια.

Παρακάτω θα δείτε ορισμένους φυσικούς, μη-τοξικούς τρόπους ελέγχου των οικιακών βλαβερών εντόμων.

Κουνούπια

Η πρώτη γραμμή άμυνας εναντίον των κουνουπιών είναι η φραγή του σημείο εισόδου τους. Τα κουνούπια είναι πιο δραστήρια νωρίς το πρωί και νωρίς το βραδάκι. Αναζητούν σημεία χωρίς ρεύματα αέρα καθώς αυτά τα δυσκολεύουν. Κλείστε τις πόρτες και τα παράθυρα που είναι απέναντι από το ρεύμα αέρα. Μετά δοκιμάστε:

- Το πιο σημαντικό μέτρο που μπορείτε να πάρετε είναι να απομακρύνετε τις πηγές στάσιμου ύδατος. Αλλάξτε τα δοχεία ύδατος για τα πουλιά, τις παιδικές πισίνες και το μπωλ του κατοικίδιου σας δυο φορές την εβδομάδα. Διατηρείτε τις υδρορροές καθαρές και ανοικτές. Απομακρύνετε όποια αντικείμενα από τον κήπο και τη βεράντα όπου μπορεί να μαζευτεί νερό.
- Καλό είναι να χρησιμοποιείτε ένα καλό εντομοαπωθητικό (για παράδειγμα σε σπρέι) και να καλύπτετε τα γυμνά μέρη του σώματός σας όταν κάθεστε σε εξωτερικούς χώρους.
- Εάν έχετε μπάρμπεκιου, πετάξτε λίγο φασκόμυλο ή δεντρολίβανο πάνω στα κάρβουνα για να απωθήσετε τα κουνούπια.
- Για ένα αποτελεσματικό, φυσικό εντομοαπωθητικό, αναμίξτε ένα μέρος χυμό σκόρδου με πέντε μέρη νερό μέσα σε ένα μικρό ψεκαστήρα. Ανακινήστε καλά πριν τη χρήση. Ψεκάστε ελαφρά στα εκτεθειμένα μέρη του σώματος. Η δράση του διαρκεί πέντε έως έξι ώρες. Μπορείτε επίσης να εμβαπτίσετε λωρίδες βαμβακερού υφάσματος σε αυτό το μίγμα και να τις κρεμάσετε σε περιοχές όπως βεράντες, ως τοπικό απωθητικό. Τα φυσικά προϊόντα, εντομοαπωθητικά και νυμφοκτόνα, που διατίθενται στο εμπόριο και που έχουν ως βάση τους το σκόρδο είναι αποτελεσματικά για έως και τέσσερις εβδομάδες.
- Το αιθέριο έλαιο neem είναι ένα φυσικό φυτικό έλαιο που εκχυλίζεται από το δέντρο neem στην Ινδία. Τα φύλλα, οι σπόροι και το σπορέλαιο του δέντρου neem περιέχουν σαλλανίνη, μία χημική ένωση που έχει αποτελεσματικές εντομοαπωθητι-

κές ιδιότητες. Το έλαιο neem είναι ένα φυσικό και εύχρηστο προϊόν.

- Η φύτευση κατιφέδων στον κήπο ή τη βεράντα λειτουργεί ως φυσικό εντομοαπωθητικό καθώς τα άνθη αυτά έχουν ένα άρωμα που τα έρποντα και ιπτάμενα έντομα αντιπαθούν.
- Σήμερα, διατίθενται στο εμπόριο ασφαλείς, μη τοξικές εντομοπαγίδες που έχουν ως βάση τις φερομόνες.
- Για τον έλεγχο των κουνουπιών στους εξωτερικούς χώρους, οι φωλιές για νυχτερίδες είναι αποτελεσματικές. Ορισμένα είδη νυχτερίδας μπορούν να φάνε 500-1000 κουνούπια η καθεμία, κάθε βράδυ.
- Για την ευρεία εφαρμογή ελέγχου των κουνουπιών σε εξωτερικούς χώρους διατίθενται στο εμπόριο ηλεκτρικές εντομοπαγίδες. Αυτές οι παγίδες δεν χρησιμοποιούν χημικά ή προπάνιο.
- Εάν κάποιο κουνούπι σας τσιμπήσει, τότε υπάρχουν στο εμπόριο μη-τοξικές κρέμες ή αλοιφές που ανακουφίζουν τον κνησμό και τη φαγούρα από το τσίμπημα.

Ταϊλανδέζικο λεμονόχορτο

Το Ταϊλανδέζικο λεμονόχορτο (*Cymbopogon citratus*) είναι ένα φυσικό και αποτελεσματικό απωθητικό για τα κουνούπια. Περιέχει το φυσικό έλαιο σιτρονέλλα, που είναι ασφαλές και αποτελεσματικό. Πράγματι, η σιτρονέλλα από λεμονόχορτο θεωρείται πιο αποτελεσματικό εντομοαπωθητικό από την πραγματική σιτρονέλλα.

Μπορείτε να προμηθευτείτε Ταϊλανδέζικο λεμονόχορτο από φυτώρια και σουπερμάρκετ. Το φυτό αναπτύσσεται μέχρι το πάχος των 40 εκατοστών περίπου και σε ύψος φτάνει το 60 εκατοστά περίπου.

Για να το χρησιμοποιήσετε ως εντομοαπωθητικό, κόψτε ένα κλαρί από το φυτό, βγάλτε τα εξωτερικά φύλλα μέχρις ότου στη βάση του, βρείτε ένα μίσχο που μοιάζει με φρέσκο κρεμμυδάκι. Λυγίστε αυτό το μίσχο ανάμεσα στα δάκτυλά σας, ώστε να χαλαρώσει και μετά τρίψτε το μέσα στις παλάμες σας – σύντομα θα μετατραπεί σε μία χυμώδη κρεμώδη μάζα. Απλώστε αυτή τη μάζα στο εκτεθειμένο δέρμα, καλύπτοντάς το όλο, τουλάχιστον μία φορά. Μπορείτε επίσης να παρασκευάσετε ένα βάμμα με τη χρήση οινοπνεύματος, για εφαρμογές με ψεκάσμο.

Τα φυτά στον κήπο ή τη βεράντα βοηθούν επίσης στην απώθηση των κουνουπιών.

Πως Θυμάμαι τον Najī...

ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΚΕΨΕΩΝ ΚΑΙ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΕΜΠΝΕΥΣΗ

(Χρόνος Κατά την Ανάρρωση)

Όλοι γεννηθήκαμε για να λάμψουμε...
Με αυτή τη δήλωση, ο Najī κλείνει το βιβλίο του με σκέψεις και κείμενα που τον ενέπνευσαν καθώς ανάρρωνε από τραυματικές εγκεφαλικές κακώσεις. Το κουράγιο, η πίστη και η αποφασιστικότητα του έδωσαν κίνητρο να φιλτράρει τις πληροφορίες που συγκέντρωσε μέσα από την εμπειρία του προκειμένου να μοιραστεί αυτά που έμαθε με άλλους. Αυτό είναι το μήνυμα ελπίδας και ενθάρρυνσης ενός ανθρώπου προς οποιονδήποτε που περνά μέσα από δύσκολους καιρούς που αλλάζουν τη ζωή μας.

Κατεβάστε το Μικρό Βιβλίο Σκέψεων και Κειμένων για Έμπνευση στα:
Αγγλικά, Γερμανικά, Ελληνικά, Ισπανικά, Πορτογαλικά, Αραβικά και Γαλλικά από τον ιστότοπό μας:

www.najicherfanfoundation.org

Η ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΘΕΟ

Ο Θεός μας υπενθυμίζει την αξία μας, την τεράστια αξία που έχουμε στα μάτια του. Μας στέλνει προκλήσεις για να τραβήξει την προσοχή μας μακριά από τις γίνινες ανησυχίες και επιθυμίες μας και να μας καθοδηγήσει στο «αφανές», το βασίλειο των ουρανών μέσα μας, αυτό το μέρος της ψυχής μας όπου όλα είναι τόσο βέβαια.

Ο χρόνος υπάρχει στο χώρο και ο χώρος υπάρχει στο χρόνο. Και τα δύο υπάρχουν στους ανθρώπους. Όταν βάλουμε το Χριστό στην καρδιά μας τότε δεν υπάρχουμε πλέον ως άνθρωποι αλλά ως αντανάκλασεις του Θεού που δημιούργησε τον άνθρωπο. Ο χρόνος είναι η μέτρηση του χώρου προς ένα τελικό σημείο. Εμείς δεν έχουμε τέλος. Στην αιωνιότητα δεν υπάρχει χρόνος. Όταν φθάνεις στον Παράδεισο δεν έχεις καμία αμφιβολία, καμία ανησυχία και κανένα πρόβλημα. Είσαι τόσο ευτυχής, τόσο ήσυχος και τόσο εκστατικός, που όλα τα υπόλοιπα μοιάζουν τιποτένια. Μηδενικά, σκόνη, ανοψίες...

Εμείς οι άνθρωποι που ζούμε στη γη κάνουμε τόσο μεγάλη φασαρία για το τίποτε. Είμαστε όλοι μας τρελοί... πολυάσχολοι κυνηγώντας το χρόνο που δεν υπάρχει. Όταν φθάσεις σε αυτό το ξεχωριστό μέρος μέσα σου, πραγματικά όλοι μοιάζουν σαν να έχουν πάρει ναρκωτικά φίλε μου. Το καλύτερο είναι



Εμείς οι άνθρωποι που ζούμε στη γη κάνουμε τόσο μεγάλη φασαρία για το τίποτε. Είμαστε όλοι μας τρελοί... πολυάσχολοι κυνηγώντας το χρόνο που δεν υπάρχει.

ότι παίρνουν τα πράγματα στα σοβαρά. Είτε επιλέξεις να κάνεις το σωστό είτε επιλέξεις το λάθος, δεν τους νοιάζει. Αυτό είναι σωστό. Αυτό είναι λάθος. Έτσι πρέπει να το κάνεις. Λένε, δεν έχω χρόνο, πιέζομαι από το χρόνο, θα έρθει ο καιρός. Υποτίθεται ότι πρέπει να ακούμε όλες αυτές τις ανοψίες; Νομίζω ότι φθάνει... εάν υπάρχει καιρός, είναι ο καιρός που πρέπει να ξυπνήσουμε.

—Najī Cherfan

People Are Born To Shine!

Οι Άνθρωποι Γεννιούνται για να Λάμπουν είναι ένα διμηνιαίο, ηλεκτρονικό ενημερωτικό έντυπο, που ανήκει στο Ίδρυμα Najī 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, συμπεριλαμβανοντας τους ίδιους, καθώς επίσης και τα μέλη της οικογένειάς τους, εκείνους που τους φροντίζουν και τους φίλους τους.

Το περιεχόμενο έχει επιλεγεί 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 Najī 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, Sawzan Bechara, Leopoldine 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 Patrícia B. Cherfan.

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