

Οι Άνθρωποι Γεννιούνται Για Να Λάμπουν!

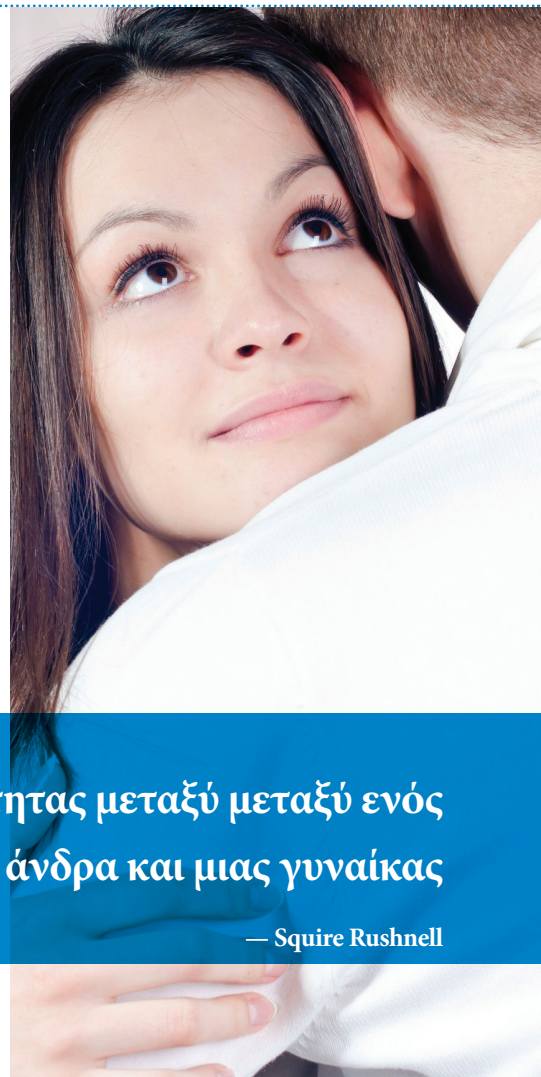
Μια εφημερίδα ριζωμένη στη Χριστιανική πίστη και δημιουργημένη για να εμπνέει και να υποστηρίξει όλο τον κόσμο, ανεξαρτήτως εθνικότητας, φυλής και θρησκείας.



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ & ΓΟΝΙΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

Ζευγάρια που προσεύχονται

Πέντε λεπτά προσευχής καθημερινά μπορούν να τονώσουν την ερωτική ζωή σας και να ενισχύσουν την οικειότητα, την εμπιστοσύνη και το σεβασμό, σύμφωνα με τους Squire Rushnell και Louise Duarte, των συγγραφέων του «Ζευγάρια που Προσεύχονται» (Couples Who Pray - Thomas Nelson, 2007). Η έρευνα έχει δείξει ότι ο φόβος του διαζυγίου μειώνεται δραματικά, όταν τα ζευγάρια προσεύχονται μαζί, διότι ανοίγει το δρόμο για θετικά αισθήματα αγάπης, καθώς μιλούν στο Δημιουργό. Παρατίθενται εδώ 10 μικρά μυστικά για την προσευχή με το σύντροφό σας:



Η προσευχή είναι η πιο ουσιαστική πράξη οικειότητας μεταξύ ενός άνδρα και μιας γυναίκας

— Squire Rushnell

Περισσότερη προσευχή, περισσότερη δύναμη!

Όσο περισσότερο προσεύχεστε, τόσο περισσότερη δύναμη θα έχετε να ζήσετε στη ζωή σας ως ζευγάρι. Προσευχή είναι απλά να μιλάμε στο Θεό. Κάντε αυτό, ώστε να μπορεί Εκείνος να φωτίσει τη ζωή σας με αγάπη, ενθάρρυνση και κατανόηση. Το να προσεύχεστε μαζί, θα βοηθήσει στην οικοδόμηση ενός ισχυρού θεμέλιου για την οικογενειακή σας ζωή.

Δημιουργήστε χρόνο για προσευχή

Κάντε τα πέντε λεπτά προσευχής καθημερινή σας ρουτίνα. Βρείτε κάποια ώρα που να σας βολεύει και τους δύο και τηρήστε την. Εάν ζείτε σε διαφορετικές χώρες, προσευχηθείτε από το τηλέφωνο!

Σε αυτό το τεύχος

Οφέλη Υγείας του Χυμού Από Ρόδι

Πολλές πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει σημαντικά δυνητικά οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση χυμού ροδιού.

Ρευματοειδής Αρθρίτιδα

Τεχνικές που βοηθούν στην ανακούφιση του πόνου.

Θυμήσου με στη Βασιλεία Σου

Η βάπτισμα είναι η εισαγωγή στην Εκκλησία και η πύλη στα υπόλοιπα ιερά μυστήρια.

Φυσικό Δρόσιμα του Σπιτιού

Προτάσεις για δωρεάν, ή χαμηλού κόστους τρόπους για να δροσίσετε το σπίτι σας με λιγότερες επιπτώσεις στο περιβάλλον και στο λογαριασμό ρεύματος.

ΖΕΥΓΑΡΙΑ συνέχεια στη σελίδα 6

www.najicherfanfoundation.org

Τα Οφέλη Υγείας του Χυμού από Ρόδι

Πολλές πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει σημαντικά δυνητικά οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση χυμού ροδιού. Εδώ αναφέρονται μερικά σημαντικά:

Πολεμά τον Καρκίνο του Μαστού

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο χυμός ροδιού καταστρέφει τα καρκινικά κύτταρα του μαστού, χωρίς να επηρεάζει τα υγιή κύτταρα. Μπορεί επίσης να εμποδίσει το σχηματισμό καρκινικών κυττάρων στο μαστό.

Προλαμβάνει τον Καρκίνο του Πνεύμονα

Μελέτες σε ποντικούς έχουν δείξει ότι ο χυμός ροδιού μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξη καρκίνου του πνεύμονα.

Επιβραδύνει τον Καρκίνο του Προστάτη

Επιβραδύνει την ανάπτυξη καρκίνου του προστάτη σε ποντικούς.

Σταθεροποιεί τα Επίπεδα του Ειδικού Προστατικού Αντιγόνου (PSA)

Σε μια μελέτη 50 ανδρών που είχαν υποβληθεί σε θεραπεία για καρκίνο του προστάτη, περίπου 227 ml χυμού ροδιού την ημέρα κράτησε σταθερά τα επίπεδα του PSA, μειώνοντας την ανάγκη για περαιτέρω θεραπεία, όπως χημειοθεραπεία ή ορμονοθεραπεία.

Προστατεύει τον Εγκέφαλο στα Νεογέννητα

Μελέτες έδειξαν ότι η κατανάλωση χυμού ροδιού από τη μητέρα μπορεί να προστατεύσει τον εγκέφαλο του βρέφους από βλάβες λόγω τραυματισμού.

Πρόληψη Οστεοαρθρίτιδας

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι ο χυμός του ροδιού μπορεί να αποτρέψει τον εκφυλισμό των χόνδρων.

Προστατεύει τις Αρτηρίες

Προλαμβάνει το σχηματισμό της αθηρωματικής πλάκας στις αρτηρίες και ίσως αντιστρέφει προηγούμενο σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας.

Προλαμβάνει τη Νόσο του Αλτσχάιμερ

Μπορεί να αποτρέψει και να επιβραδύνει τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Σε μία μελέτη, σε ποντίκια που εκτράφηκαν για να αναπτύξουν τη νόσο του Αλτσχάιμερ δόθηκε χυμός ροδιού. Συσσώρευσαν σημαντικά λιγότερη πλάκα αμυλοειδούς από τα ποντίκια ελέγχου και η απόδοσή τους σε νοητικά τεστ ήταν καλύτερη.

Χαμηλώνει τη Χοληστερίνη

Χαμηλώνει τα επίπεδα της LDL (κακή χοληστερίνη) και αυξάνει αυτά της HDL (καλή χοληστερίνη).

Χαμηλώνει την Πίεση του Αίματος

Μία μελέτη έδειξε ότι η κατανάλωση 50 ml χυμού ροδιού την ημέρα μείωσε τη συστολική πίεση έως και 5 τοις εκατό.

Προστασία των δοντιών

Έρευνες υποδηλώνουν ότι η κατανάλωση χυμού ροδιού μπορεί να είναι ένας φυσικός τρόπος πρόληψης της οδοντικής πλάκας.

Πηγή: healthdiaries.com

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!

“Κάνε η χάρη Σου να να καθοδηγεί τις σκέψεις και τις πράξεις και τις δράσεις των συζύγων για το καλό των οικογενειών τους και όλες τις οικογένειες του κόσμου...”

—Πάπας Ιωάννης Παύλος II

10 Τρόποι να Αμβλύνετε τον Πόνο από τη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα



Υπάρχουν πολλά φάρμακα για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα (ΡΑ), αλλά οι επώδυνες εξάρσεις ακόμη αποτελούν ένα γεγονός της ζωής. Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να μειώσετε, καθώς ακόμα και να αποτρέψετε τον πόνο.

Εδώ αναφέρονται 10 τεχνικές που βοηθούν να απαλυνθεί ο πόνος της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

1 Προστατέψτε τις αρθρώσεις σας

Να έχετε πάντα στο μυαλό σας τις αρθρώσεις σας, ακόμη και όταν κάνετε τις μικρότερες εργασίες, ακόμη και όταν δεν έχετε συμπτώματα.

Αντί να σηκώνετε μια βαριά κατσαρόλα, σύρετέ την πάνω σε ένα πάγκο. Χρησιμοποιήστε τον ώμο σας για να ανοίξετε μια πόρτα και όχι τα χέρια σας. Κρατήστε τα βιβλία με την παλάμη σας και όχι με τα δάκτυλα.

2 Γυμναστείτε

Η γυμναστική μπορεί να είναι ένας παράγοντας κλειδί για να κρατάτε μακριά σας τον πόνο στις αρθρώσεις σας. Μπορεί επίσης να σας δώσει περισσότερη ενεργητικότητα και να βελτιώσει τη διάθεσή σας.

Η βάδιση, η ποδηλασία, το κολύμπι και η γυμναστική με μικρά βάρακια τρεις φορές την εβδομάδα για 30 λεπτά, μπορούν να σας δώσουν αυτά τα οφέλη, αλλά συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είναι ασφαλή για εσάς.

Αλλά μικρά μυστικά: Μη γυμνάζεστε όταν υπάρχει φλεγμονή στις αρθρώσεις σας. Κάντε ένα διάλειμμα, αν αισθάνεστε πόνο. Επίσης αλλάζετε θέσεις περιοδικά κατά την εκτέλεση των καθηκόντων σας, όπως η κηπουρική ή το μαγείρεμα.

3 Κάντε εκτάσεις

Υποθέτοντας ότι δεν έχετε πόνο, θα πρέπει να προσπαθήσετε να τεντώνετε όλες τις αρθρώσεις σας κάθε μέρα, στο βαθμό που δεν προκαλείται πόνος.

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΑΣ

Ουράνιε Πατέρα,
Μας έχεις δώσει το
μοντέλο της ζωής
στην Αγία Οικογένεια
της Ναζαρέτ.
Βοήθησέ μας, Ω
Φιλόστοργε Πατέρα,
να κάνουμε την
οικογένειά μας μια
άλλη Ναζαρέτ
όπου βασιλεύει η
αγάπη, η ειρήνη και η
χαρά.

Είθε να είναι βαθιά
στοχαστική,
έντονα ευχαριστική,
που αναβιώνει με χαρά.

ΜΗΤΕΡΑ ΤΕΡΕΖΑ

Γωνία της Προσευχής

Ένας φυσίατρος ή άλλος γιατρός μπορεί να βοηθήσει να προσαρμόσει στις ανάγκες σας ένα πρόγραμμα έκτασης.

Οι άνθρωποι με ρευματοειδή αρθρίτιδα έχουν την τάση να αισθάνονται πιο άκαμπτοι το πρωί από ό, τι σε άλλες ώρες της ημέρας. Επομένως, κάντε ένα ντους για να ζεσταθούν οι αρθρώσεις σας, και στη συνέχεια τεντωθείτε για να σας βοηθήσει να χαλαρώσετε για το υπόλοιπο της ημέρας.

4 Αναπαυθείτε

Είναι σημαντικό να αναπαύεστε αρκετά.

Ένα διάλειμμα μπορεί να χαλαρώσει το μυαλό σας, να ανακουφίσει τον πόνο στις αρθρώσεις σας και να μειώσει την κόπωση που συχνά συνδέεται με αυτή τη νόσο.

5 Κάντε ένα ζεστό ντους

Ειδικά η υγρή θερμότητα φαίνεται να διεισδύει καλά και να προσφέρει ανακούφιση από τον πόνο της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Επιπλέον, τα υγρά θερμαντικά επιθέματα, που διατίθενται στα περισσότερα φαρμακεία, μπορούν να εφαρμόζονται για 10 έως 15 λεπτά κάθε φορά για να παρέχουν προσωρινή ανακούφιση του πόνου.

ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ συνέχεια στη σελίδα 5

Η Βάπτισμα είναι μία Πρόσκληση για τον Παράδεισο

Η βάπτισμα είναι η εισαγωγή στην εκκλησία και η πύλη στα υπόλοιπα ιερά μυστήρια.

Η κολυμπήθρα της βάπτισμας σηματοδοτεί την έναρξη της πνευματικής μας γέννησης, της γνώσης μας για το Σύμβολο της Πίστεως και της τήρησης των τελετών. Έτσι, η βάπτισμα είναι η αρχή και κάθε ενάρετη αρχή θα πρέπει να σηματοδοτείται με βάπτισμα. Επίσης, η βάπτισμα είναι ο προορισμός στον οποίο είμαστε προορισμένοι να επιστρέψουμε, καθώς είναι η μήτρα της Εκκλησίας, όπου γεννιούνται όλα τα παιδιά του Θεού.



Ας σκεφτούμε, αγαπητοί αδελφοί, το μεγάλο θαύμα που συνέβη αμέσως μετά τη βάπτισμα του Σωτήρα μας. Αυτό το θαύμα ήταν ένα προοίμιο για το τι επρόκειτο να συμβεί. Ο παράδεισος άνοιξε. Γιατί; Ο Ιησούς θέλει να γνωρίζουμε ότι ακόμα κι αν είναι αόρατο, το ίδιο ακριβώς συμβαίνει κατά τη διάρκεια της δική μας βάπτισμας, όταν ο Θεός στέλνει σε μας μια πρόσκληση για την Ουράνια πατρίδα μας, και μας προτρέπει να μην επενδύουμε πολύ πάνω σ' αυτόν τον κόσμο.



Η κατάδυση του Ιησού Χριστού στο νερό είναι ένα σύμβολο του θανάτου και της ταφής Του, και η άνοδος Του έξω από το νερό είναι ένα σύμβολο της ανάστασής Του. Ο Απόστολος Παύλος εξηγεί ότι μέσω της βάπτισμας, οι πιστοί ενώνονται με τον Χριστό με θάνατο σαν το δικό Του, αλλά και με την Ανάστασή Του. «Έχουμε επομένως θαφτεί μαζί του μέσω της βάπτισμας εις τον θάνατον, ώστε, όπως ακριβώς ο Χριστός αναστήθηκε από τους νεκρούς μέσω της δόξης του Πατρός, και εμείς να ζήσουμε μια νέα ζωή. Επειδή, αν έχουμε ενωθεί μαζί του σε ένα θάνατο σαν το δικό του, επίσης σίγουρα θα ενωθούμε μαζί του σε μια ανάσταση, όπως Εκείνου». (Προς Ρωμαίους 6: 4-5)

Η βάπτισμα, ένα ιερό μυστήριο που μας δίνεται στην παιδική ηλικία σημαίνει να μην πλουτίσουμε και ευδοκμήσουμε εκτός εάν είμαστε πάντα μαζί με τον Χριστό και ζούμε μία ενάρετη ζωή.

Ακριβώς όπως ο Ιησούς Χριστός αποκαλύφθηκε στον κόσμο, εμείς που είμαστε βαπτισμένοι στο όνομά Του, θα Τον αποκαλύψουμε και σε άλλους. Βαπτίζομαστε μόνο μια φορά, αλλά η βάπτισμά μας ανανεώνεται με κάθε καλή πράξη που κάνουμε, κάθε ταύτιση με τους φτωχούς, και κάθε βαθιά και προσεκτική ανάγνωση της Βίβλου. Με κάθε καλή πράξη, ανανεώνουμε τη βάπτισμά μας, απομακρύνουμε τις αμαρτίες μας και ζούμε μαζί με τον Χριστό. Είμαστε έτσι σε θέση να καταθέσουμε, όπως ο Ιωάννης, ότι ο Χριστός είναι ο γιος του Θεού. Όταν ο ιερέας ραντίζει με αγιασμό μέσα στα σπίτια μας, είναι μια υπόσχεση αφιέρωσης των σπιτιών μας στο Άγιο Πνεύμα. Όταν πίνουμε αγίασμα, δεχόμαστε εθελοντικά να διατηρήσουμε την ιερότητα του πνεύματος και του σώματός μας. Πρόκειται για μια ανανεωμένη δέσμευση προς το Χριστό να είμαστε πάντα ενδεδυμένοι με αυτόν. Είναι πράγματι συγκινητικό να ψάλλουμε σε αυτή την ευλογημένη εποχή: «Όλοι εσείς που βαπτιστήκατε στο Χριστό ενεδύσασθε με το Χριστό, Αλληλούια»

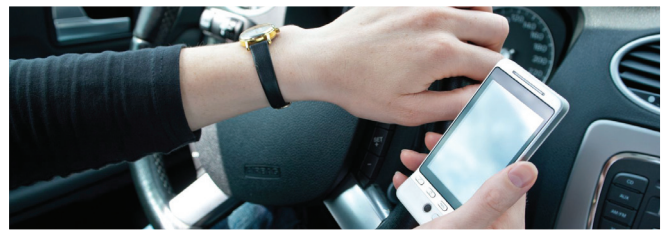
**Μετάφραση από την Αραβική έκδοση που συνέγραψε
ο πατήρ Fadi Barkyl**

Περισπασμοί στην Οδήγηση και Ασφάλεια στους Δρόμους

Οι περισπασμοί στην οδήγηση υπάρχουν από τότε που τα πρώτα αυτοκίνητα βγήκαν στους δρόμους, αλλά η αυξανόμενη χρήση της τεχνολογίας έχει δημιουργήσει περισσότερα προβλήματα.

Υπάρχουν τρεις κύριοι τύποι περισπασμών στην οδήγηση: Αυτοί των χεριών (παίρνοντας τα χέρια από το τιμόνι), **Οπτικοί** (παίρνοντας τα μάτια σας από το δρόμο) και **Γνωσιακοί** (απομακρύνοντας το μυαλό σας από την οδήγηση). Οι πιο συνηθισμένοι περισπασμοί στην οδήγηση είναι:

- Τα γραπτά μηνύματα
- Η χρήση κινητού τηλεφώνου ή smart phone
- Η τροφή και το ποτό
- Η συνομιλία με τους επιβάτες
- Ο καλλωπισμός
- Η ανάγνωση
- Η χρήση συστήματος πλοήγησης
- Η παρακολούθηση κάποιου βίντεο
- Ο συντονισμός του ραδιοφώνου, CD player, ή MP3 player



Απερίσπαστη Οδήγηση

Ακολουθήστε αυτές τις συμβουλές για απερίσπαστη οδήγηση:

- Βεβαιωθείτε ότι όλοι οι επιβάτες έχουν βάλει τη ζώνη ασφαλείας σωστά.
- Να είστε ξεκούραστοι και με την κατάλληλη διάθεση για οδήγηση. Η οδήγηση όταν είστε αναστατωμένος ή θυμωμένος μπορεί να είναι επικίνδυνη.
- Κρατάτε τη σωστή απόσταση από τα μπροστινά οχήματα.
- Δώστε επαρκή χρόνο για να φτάσετε στον προορισμό σας.
- Βεβαιωθείτε ότι το όχημά σας έχει τη σωστή συντήρηση.

Πηγή: source.southuniversity.edu

ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ συνέχεια από την σελίδα 3

6 Δοκιμάστε το ζεστό κερί

Εάν πονάτε στις αρθρώσεις των χεριών ή των ποδιών, ένα ζεστό μπάνιο με παραφίνη μπορεί να ανακουφίσει τη φλεγμονή. (Αυτή είναι μια κλασική τεχνική που χρησιμοποιείται στους αθλητικούς τραυματισμούς). Μπορεί να έχει καλύτερα αποτελέσματα από τα θερμά επιθέματα, καθώς με το βύθισμα μέσα σε ζεστό νερό, η ζέστη εισχωρεί απόλυτα γύρω από τα δάκτυλα των χεριών ή των ποδιών.

7 Δοκιμάστε με μπαστούνι

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι ένα μπαστούνι σημαίνει αναπηρία, αλλά αν βοηθά στη μείωση του πόνου στις αρθρώσεις, ποιος νοιάζεται;

Είναι εύκολο να βρει κανείς μπαστούνι και το μπαστούνι μπορεί να σηκώσει έως και 20% του βάρους του σώματός σας, αποφορτίζοντας τα πόδια, τους γοφούς και τους αστραγάλους σας.

8 Χάστε βάρος

Το υπερβολικό βάρος μπορεί να ασκήσει υπερβολική πίεση, και να επηρεάσει αρνητικά, αρθρώσεις που σηκώνουν το βάρος σας, όπως τα γόνατα, η πλάτη και οι γοφοί.

Μελέτες έχουν δείξει ότι ο λιπώδης ιστός μπορεί να παράγει τις χημικές ουσίες που μπορούν να αυξήσουν τη φλεγμονή, κάτι που οι ασθενείς με ρευματοειδή αρθρίτιδα πρέπει να αποφύγουν.

9 Χρησιμοποιήστε ειδικά εργαλεία

Ορισμένοι τύποι εξοπλισμού μπορεί να βοηθήσουν ώστε οι καθημερινές εργασίες να γίνουν λιγότερο επώδυνες. Στυλό, μαχαίρια, ανοιχτήρια για κονσέρβες, εργαλεία για φερμουάρ, και άλλα προϊόντα είναι διαθέσιμα για να σας βοηθήσουν να προστατεύσετε τις αρθρώσεις σας.

10 Σχεδιάστε προσεκτικά

Είναι δύσκολο να πει κανείς πότε θα συμβεί κάποια έξαρση που θα κάνει τις αρθρώσεις σας άκαμπτες και πρησμένες, ή πότε θα το παρακάνετε κατά τη γυμναστική.

Επειδή δεν μπορείτε να προβλέψετε αυτά τα γεγονότα, είναι καλό να είστε προετοιμασμένοι και να σχεδιάζετε για τα προβλήματα προτού αυτά εμφανιστούν.

Μοιράστε τις εργασίες σας σε τμήματα—φυτέψτε ένα παρτέρι τη μία μέρα και το επόμενο την άλλη, αντί να τα κάνετε όλα μαζί. Όταν κάνετε γυμναστική, δεν είναι απαραίτητο να γυμναστείτε για 30 συνεχόμενα λεπτά. Δοκιμάστε τρία δεκάλεπτα γυμναστικής κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Πηγή: health.com

Living with (RA) Rheumatoid Arthritis
από τον Tammy Worth



ότι κάθεστε με ένα στοργικό πατέρα που ακούει προσεκτικά και σας περιμένει για να εκφράσετε τις επιθυμίες σας, ώστε να μπορεί να παρέχει μια λύση και να απαντήσει στις προσευχές σας. Ο Θεός θέλει να ακούσει αυτό που βγαίνει από την καρδιά σας, όχι από τα λόγια σας.

Να προσεύχεστε για το γάμο σας

Δώστε έμφαση στους δύο σας και όχι στα λάθη του άλλου. Χρησιμοποιήστε λόγια αγάπης ο ένας για τον άλλον. Δοξάστε το Θεό για Τον άλλον. Ρωτήστε τον να σας δείξει τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αγαπάτε και να υποστηρίζετε ο ένας τον άλλο περισσότερο.

Προσευχηθείτε για τους άλλους και για εσάς

Ίσως αυτό είναι το πιο εύκολο πράγμα να κάνετε αφού το να προσευχόμαστε για τους άλλους είναι ο τρόπος που όλοι μάθαμε να προσευχόμαστε. Αυτό είναι σημαντικό, αλλά μην ξεχάσετε να προσευχηθείτε και για τον εαυτό σας.

Περιμένετε από το Θεό να απαντήσει στις προσευχές σας

Να ζητάμε, να πιστεύουμε και να λαμβάνουμε είναι αυτό που ο Θεός μας ζητά να κάνουμε. Προσευχηθείτε και έχετε τη βεβαιότητα ότι ο Θεός άκουσε την προσευχή σας και θα εργαστεί σκληρά για να γίνουν οι επιθυμίες σας πραγματικότητα. Μπορεί να μην είναι ακριβώς ο τρόπος που θέλετε ή στο πρόγραμμα που θέλετε, αλλά έχετε πίστη ότι ο Θεός ασχολείται με αυτό. Είναι στην αναμονή, που ο Θεός κάνει τη δουλειά. Και στην αναμονή Χτίζει την πίστη σας.

ΚΑΙ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ Ο ΘΕΟΣ ΕΡΓΑΖΕΤΑΙ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΛΟ ΕΚΕΙΝΩΝ ΠΟΥ ΤΟΝ ΑΓΑΠΟΥΝ ΠΡΟΣ ΡΩΜΑΙΟΥΣ 8:28

Πηγή: beliefnet.com

ΖΕΥΓΑΡΙΑ η συνέχεια από τη σελίδα 1

3. Να νιώθετε ευγνώμονες και μη φοβάστε να αισθανθείτε ευάλωτοι

Μετρήστε τις ευλογίες σας ξεχωριστά και ως ζευγάρι. Υποβάλετε τις ευχαριστίες σας για συγκεκριμένες ευλογίες, όπως τα παιδιά σας, η υγεία σας, το σπίτι σας, τη δουλειά σας, και την αγαπημένη οικογένειά σας. Μην φοβάστε να είστε ευάλωτοι και να θέσετε τη ζωή σας στα χέρια Του.

Ζητήστε συγχώρεση για τις αμαρτίες σας

Ζητήστε από το Θεό να συγχωρέσει τα λάθη σας, ιδιαίτερα εκείνα του ενός προς τον άλλον. Μην είναι δικά σας πια. Δώστε τα όλα σε Αυτόν. Αφήστε το Θεό να κουβαλάει το φορτίο σας.

Προσευχηθείτε δυνατά

Προσευχηθείτε μαζί και προσευχηθείτε δυνατά. Μπορεί στην αρχή να μιλάει ο ένας από εσάς, αλλά θα μάθετε να εκφράζετε τις ανησυχίες σας και τα αιτήματά σας με την πρακτική. Η προσευχή χρειάζεται εξάσκηση. Όσο περισσότερο προσεύχεστε, τόσο πιο φυσική και απαραίτητη γίνεται η προσευχή στη ζωή σας.

Φροντίστε να είναι σύντομη

Να μιλάτε εκ περιτροπής και κάθε ένας από εσάς να μιλάει για ένα ή δύο λεπτά. Οι προσευχές δεν χρειάζεται να μακρηγορούν για να φτάσουν το Θεό.

Χρησιμοποιείτε καθημερινή γλώσσα

Ο Θεός δεν απαιτεί ένα περίπλοκο λεξικό. Φανταστείτε



Φυσικό Δρόσιμο του Σπιτιού



Σύμφωνα με το Αμερικανικό Υπουργείο Ενέργειας, τα συστήματα θέρμανσης και ψύξης εκπέμπουν πάνω από μισό δισεκατομμύριο τόνους διοξειδίου του άνθρακα στην ατμόσφαιρα κάθε χρόνο, συνεισφέροντας στην υπερθέρμανση του πλανήτη. Επίσης, δημιουργούν περίπου το 24% του διοξειδίου του θείου στη χώρα (ΗΠΑ), ενός κυρίου συστατικού της όξινης βροχής.

Μεγάλο μέρος του κόστους ψύξης στο σπίτι σας μπορεί να εξοικονομηθεί με τεχνικές παθητικής ψύξης που δεν απαιτούν δαπανηρές μετασκευές ή επαγγελματικές εγκαταστάσεις. Εδώ είναι οι προτάσεις για δωρεάν, ή χαμηλού κόστους, τρόπους για να δροσίσετε το σπίτι σας με μικρότερο αντίκτυπο στο περιβάλλον και το λογαριασμό ρεύματος.

Αποκλεισμός της Ζέστης

Οι πιο αποτελεσματικοί τρόποι αποτροπής της ζέστης από το να εισβάλει στο σπίτι σας είναι η μόνωση, οι αντανakλαστικοί φραγμοί και τα σκίαστρα.

Μόνωση: Η μόνωση, το καλαφάτισμα και η προστασία από τις καιρικές συνθήκες είναι απαραίτητα για να διατηρείτε το σπίτι σας ζεστό στα ψυχρά κλίματα, αλλά και δροσερό στα ζεστά.

Αντανakλαστικοί Φραγμοί: Μία σημαντική σκέψη για την παθητική ψύξη είναι το χρώμα του σπιτιού σας. Τα σκουρόχρωμα εξωτερικά τοιχία του σπιτιού απορροφούν 70% ως 90% της ακτινοβολίας του ήλιου που πέφτει πάνω τους. Κάποια από αυτήν την ενέργεια μεταφέρεται μέσα στο σπίτι σας βάσει αγωγιμότητας, έχοντας ως αποτέλεσμα την αύξηση της θερμοκρασίας. Αντίθετα, οι ανοιχτόχρωμες επιφάνειες αντανakλούν αποτελεσματικά το μεγαλύτερο μέρος της ηλιακής ενέργειας μακριά από το σπίτι σας.

Σκίαστρα: Τα σκίαστρα είναι ο απλούστερος, αποτελεσματικότερος τρόπος να δροσίσετε το σπίτι σας και να μειώσετε την κατανάλωση ενέργειας.

Εξωτερικοί περιβάλλοντες χώροι: Δέντρα, θάμνοι και χαμηλά φυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να σκιάσουν το σπίτι σας και να μειώσουν το λογαριασμό του ηλεκτρικού. Δέντρα και θάμνοι μπορούν να φυτευτούν για να σκιάσουν τα κλιματιστικά, αλλά δεν πρέπει να φράσσουν τη ροή του αέρα.

Κουρτίνες και περσίδες: Οι ανοιχτόχρωμες κουρτίνες και περσίδες αντανakλούν τις περισσότερες από τις

ηλιακές ακτίνες και βοηθούν στη μείωση της αύξησης της θερμοκρασίας.

Παντζούρια: Τα εξωτερικά παντζούρια αποτρέπουν την είσοδο του ήλιου στο σπίτι.

Απομάκρυνση της Εσωτερικής Θερμοκρασίας

Θερμική Καμινάδα: Ανοίξτε τα χαμηλότερα παράθυρα της πλευράς από όπου έρχεται το ρεύμα του αέρα. Αφήστε ανοικτές τις εσωτερικές πόρτες και ανοίξτε τα παράθυρα του πάνω ορόφου από την αντίθετη πλευρά του σπιτιού.

Ο θερμός αέρας στο σπίτι σας θα ανέβει προς τα πάνω και θα βγει από τα παράθυρα του πάνω ορόφου, ένα φαινόμενο που ονομάζεται "θερμικό σιφώνιο". Αυτός είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος όταν η εσωτερική θερμοκρασία είναι μεγαλύτερη από την εξωτερική.

Εξαερισμός Οροφής: Ο εξαερισμός της σοφίτας μειώνει πολύ το ποσό της συσσωρευμένης ζέστης που αλλιώς θα μεταφερόταν μέσα στο σπίτι σας.

Εξαερισμός της Κορυφογραμμής: Ακόμη πιο αποτελεσματικό από τον εξαερισμό της σοφίτας, ένα σύστημα συνεχούς εξαερισμού, το Coolvent, μπορεί να τοποθετηθεί κατά μήκος της κορυφογραμμής του σπιτιού, κάτω από τα σκέπαστρα της.

Το Coolvent είναι ελαφρύ και ανθεκτικό και μηδενίζει την ανάγκη για τουρμπίνες ή οπές εξαερισμού. Έχει επίσης σχεδιαστεί ώστε να κρατά έξω από το σπίτι έντομα και τη βροχή που φέρνει ο άνεμος.

Ανεμιστήρες Οροφής: Οι ανεμιστήρες οροφής είναι αποτελεσματικοί και χρησιμοποιούν μικρή ποσότητα ηλεκτρικού, λιγότερο από το 1/10ο των watt που χρησιμοποιούν τα κλιματιστικά.

Προγραμματιζόμενοι Θερμοστάτες: Μπορείτε να εξοικονομήσετε έως και 10% το χρόνο από τους λογαριασμούς θέρμανσης και ψύξης χαμηλώνοντας το θερμοστάτη σας κατά 10% έως 15% για 8 ώρες την ημέρα. Μπορείτε να το κάνετε αυτό αυτόματα χωρίς να θυσιάσετε την άνεσή σας, με το να τοποθετήσετε έναν προγραμματιζόμενο θερμοστάτη.

Πως τον θυμάμαι...

Αγαπητέ φίλε, μεγάλε ηγέτη, πατέρα της Gaby, αγαπημέne της Huguette, και φίλε του Elie.....

Εκατοντάδες χαιρετισμοί σε σένα.

Ποτέ δεν φανταζόμουν ότι θα έγραφα για σένα λέξεις που θα σβήνουν με μελάνι και χαρτί και θα φθερόνταν στα συρτάρια των ημερών, χωρίς να το γνωρίζω αν οι αισθήσεις σου επιθυμούν να ακούσουν ή να διαβάσουν αυτά τα λόγια.

Γιατί και πώς έφυγες; Δεν το γνωρίζω.

Γιατί και πώς έπεσες στον αιώνιο ύπνο; Δεν το γνωρίζω.

Ήταν το χέρι της προδοσίας ή το χέρι του πεπρωμένου ή το λάθος των γιατρών; Δεν το γνωρίζω.

...Να θυμούνται τον αρχηγό της οικογένειας που εργάζονταν σκληρά για να κάνει την οικογένειά του ευτυχισμένη με όλα τα υλικά και πνευματικά μέσα.

...Να θυμούνται την εργασία στην οποία ήσουν ο φίλος κάθε μέλους.

*Αγαπημέne μου φίλε,
ξέρω ότι γρήγορα
διέσχισες το μονοπάτι
αυτής της φθαρτής
ζωής, φεύγοντας χωρίς
άδεια, αφήνοντας
πίσω εκείνους που
αγαπούσες και εκείνους
που σε αγαπούσαν με*

...Να θυμούνται τον αρχηγό των προσκόπων που δεν κουράζεται ποτέ, τον αρχηγό που ίδρυσε το Μαρωνιτικό Τάγμα Προσκόπων – Deek El-Mehdi- οδηγώντας το στις υψηλότερες θέσεις μεταξύ των υπολοίπων ταγμάτων.

Αγαπημέne μου φίλε, φίλε του αγγελού μου και πολυαγαπημένης μου Rita... Θα σε θυμάμαι πάντα και πάντα θα θυμάμαι τι πέτυχες στο γάμο της κόρης μου.

Αγαπημέne μου φίλε, φίλε του αγγελού μου και πολυαγαπημένης



μου Rita... Θα σου ζητήσω μόνο αυτό που μπορείς να κάνεις τώρα, λόγια νοσταλγίας και φιλιά αγάπης προς εκείνη που έφυγε πριν από σένα και ευτυχισμένη σε περιμένει, και είμαι σίγουρος ότι ο παράδεισος ετοιμάζεται για τα τρελά σχέδια που εσείς οι δύο θα κάνετε μαζί.

Αγαπημέne μου φίλε, φίλε του αγγελού μου και πολυαγαπημένης μου Rita... Όλοι είμαστε συντεθλιμμένοι από την απουσία σου.

Φίλε, μ' έκανες να κλάψω.

Ταξίαρχος Kamil Msan

People Are Born To Shine!

To 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. Το NCF θα ήθελε να αναγνωρίσει την αφοσιωμένη εργασία 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, Father Joseph Abdel Sater, Πατέρας Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Father Elia Chalhoub, Valéria de Proença, Athena και Christina Georgotas, Violette Nakhle, Sawsan Bechara, και όλων των εξωτερικών εθελοντών που υποστηρίζουν το NCF στη διάδοση των λόγων του Ιησού μέσω των ιδρυμάτων, των εκκλησιών, των νοσοκομείων, οργανισμών... κλπ.

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.

© 2014 by The Naji Cherfan Foundation. Με την επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και διανομής.