

People Are Born To Shine!

Οι Άνθρωποι Γεννιούνται για να Λάμπουν!

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



ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ

Πλήρης Κύκλος

Το Πρόσφατο Ιατρικό Κάλεσμα του Hand of Hope (Χέρι της Ελπίδας) με Έφερε Πίσω σε Ένα Μέρος που Αγαπώ

Ναϊρόμπι, Κένυα. Είχα σημειώσει αυτό το ταξίδι στο ημερολόγιό μου.

Κάθε χρόνο, το Χέρι της Ελπίδας των Παγκόσμιων Αποστολών των Ενοριών της Joyce Meyer (Joyce Meyer Ministries) λειτουργεί δωρεάν ιατρικές/οδοντιατρικές κλινικές σε όλο τον κόσμο. Και ως ένας από τους ιατρικούς συντονιστές των αποστολών, είχα την ευκαιρία να ταξιδέψω πολύ... και να δω τα θαύματα που κάνει ο Θεός στις ζωές των ανθρώπων που απεγνωσμένα χρειάζονται βοήθεια.

Αλλά για μένα, αυτή η αποστολή επρόκειτο να είναι ιδιαίτερη.

Βλέπετε, το Ναϊρόμπι είναι η γενέτειρά μου. Στην πραγματικότητα, η οικογένειά

Η πιο μεγάλη επιθυμία μου ήταν να επιστρέψω κάποια μέρα στο Ναϊρόμπι, κατέχοντας μια τέχνη και να υπηρετήσω τους ανθρώπους εκεί...

μου είναι από τη Λουιζιάνα, Αλλά από τότε που γεννήθηκα, οι γονείς μου—Don και Amy Matheny—υπηρετούν ως ανεξάρτητοι ιεραπόστολοι στην Κένυα. Πράγματι, πριν από είκοσι πέντε χρόνια περίπου, ίδρυσαν την Εκκλησία του Φάρου του Ναϊρόμπι (Nairobi Lighthouse Church).

Ως το μεγαλύτερο από τα έξι παιδιά, επέστρεψα στις Ηνωμένες Πολιτείες στα 18 για να σπουδάσω σε Σχολή Μελέτης της Αγίας Γραφής... και στη συνέχεια νοσηλευτική. Η πιο μεγάλη επιθυμία μου ήταν να επιστρέψω κάποια μέρα στο Ναϊρόμπι, κατέχοντας μια τέχνη και να υπηρετήσω τους ανθρώπους εκεί όπως κάνουν οι γονείς τόσα πολλά χρόνια.

Αλλά η ζωή έχει τρόπους να σε εκπλήσσει. Μέσα από μία σειρά γεγονότων, έμεινα στις ΗΠΑ και άρχισα να εργάζομαι εθελοντικά για τις ιατρικές/οδοντιατρικές αποστολές των Ενοριών της Joyce Meyer. Εκεί ήταν που βρήκα το κάλεσμά μου. Το ένα πράγμα έφερε τ' άλλο και σήμερα έχω το προνόμιο να έχω πλήρη απασχόληση σε αυτές τις αποστολές. Το καλοκαίρι του 2013, η εργασία μου με έφερε πίσω σε ένα μέρος πολύ κοντά στην καρδιά μου ...

“Χρειάζεται τόσο λίγο.”

Το όνειρό μου να είμαι νοσηλεύτης στην Κένυα εκπληρώθηκε με έναν τρόπο



Σε αυτό το τεύχος

Οφέλη Υγείας από τα Αμύγδαλα

Γνωρίζετε πόσο ωφέλιμα είναι τα αμύγδαλα για την υγεία σας;

Εγκαύματα από τον Ήλιο

Μπορείτε να προλάβετε τα εγκαύματα και τις παρόμοιες βλάβες από τον ήλιο προστατεύοντας το δέρμα σας.

Πώς να Κάνετε Ποδήλατο με Ασφάλεια

Βασικοί αλλά σημαντικοί κανόνες όταν κινήστε με το ποδήλατο μέσα στη γενική κυκλοφορία.

Ανανεώσιμη Ενέργεια

Η ανανεώσιμη ενέργεια είναι καθαρή, οικονομική, οικιακή και αποτελεσματικά αέναη.

www.najicherfanfoundation.org

ONEIPO συνέχεια στη σελίδα 6

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Γνωρίζετε πόσο ωφέλιμα είναι τα αμύγδαλα για την υγεία σας;

Οφέλη Υγείας από τα Αμύγδαλα

- 1. Μειώνουν τον κίνδυνο για καρδιακό επεισόδιο.** Εκείνοι που καταναλώνουν ξηρούς καρπούς πέντε φορές την εβδομάδα έχουν περίπου 50% μειωμένο κίνδυνο εμφράγματος σύμφωνα με τη Σχολή Δημόσιας Υγείας Loma Linda.
- 2. Μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη.** Τα αμύγδαλα όταν προστίθενται στη διατροφή έχουν ευνοϊκό αποτέλεσμα στα επίπεδα χοληστερόλης του αίματος.
- 3. Προστατεύουν τα τοιχώματα των αγγείων από βλάβες.** Βρέθηκε ότι τα φλαβονοειδή στη φλούδα των αμυγδάλων συνεργάζονται με τη βιταμίνη Ε, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο για καρδιοπάθειες.
- 4. Τα αμύγδαλα βοηθούν στο χτίσιμο γερών δοντιών και οστών.** Ο φώσφορος στα αμύγδαλα βοηθά να πραγματοποιηθεί αυτό.
- 5. Παρέχουν υγιεινά λιπαρά και βοηθούν στη μείωση του σωματικού βάρους.** Αν και οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε λιπαρά, αυτοί που τους καταναλώνουν συχνά είναι γενικά πιο λεπτοί από εκείνους που σχεδόν ποτέ δεν τρώνε ξηρούς καρπούς.
- 6. Τα αμύγδαλα μειώνουν την αύξηση του σακχάρου και της ινσουλίνης μετά από τα γεύματα.**
- 7. Βοηθούν στην παροχή καλής εγκεφαλικής λειτουργίας.** Τα αμύγδαλα περιέχουν ριβοφλαβίνη και L-καρνιτίνη, συστατικά που αυξάνουν την εγκεφαλική λειτουργία και μπορεί επίσης να μειώνουν τον κίνδυνο για νόσο του Αλτσχάιμερ.
- 8. Θρέφουν το νευρικό σύστημα.** Σύμφωνα με την Ινδική Ιατρική Ayurveda, τα αμύγδαλα βοηθούν στην ανάπτυξη υψηλού πνευματικού επιπέδου και μακροζωίας.
- 9. Αυξάνουν τα επίπεδα των αλάτων στον οργανισμό.** Τα αμύγδαλα είναι ο μόνος ξηρός καρπός και μία από τις λίγες πρωτεΐνες που σχηματίζουν άλατα. Όταν ο οργανισμός δεν έχει αρκετά άλατα, υπάρχει κίνδυνος οστεοπόρωσης, κακής λειτουργίας του ανοσοποιητικού, χαμηλής ενέργειας και αύξησης βάρους.

Πηγή: care2.com



Θα Προωθήσετε το Έργο του Ιδρύματος NCF;

Το ίδρυμα Naji Cherfan ιδρύθηκε μετά από την αποβίωση του αγαπημένου μας Naji Cherfan. Ο κύριος στόχος μας είναι να δοξάζουμε τον Κύριο διαμέσου της εργασίας μέσα στην κοινωνία. Το ίδρυμα λειτουργεί για να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής των πιο πτωχών από τους πτωχούς κάθε ηλικίας, τόσο εκείνους που είναι υγιείς όσο και εκείνους με προβλήματα υγείας και εκείνους με εγκεφαλικά βλάβη κάθε είδους, απόρροια ατυχήματος, εγκεφαλικού κ.λπ.

Αν σας αρέσει το έργο που κάνει το ίδρυμα NCF και επιθυμείτε να συμμετέχετε, σας προσκαλούμε να γίνετε μέλος της Επιτροπής μας. Σκοπός είναι να μοιραστούμε την έμπνευση και τις δραστηριότητές μας στη χώρα σας. Παρακαλείσθε να επικοινωνήσετε μαζί μας για περισσότερες πληροφορίες.

info@najicherfanfoundation.org

Αξιοσημείωτο!

«Μία κοινωνία που εγκαταλείπει παιδιά και ηλικιωμένους κόβει τις ρίζες της και σκοτεινιάζει το μέλλον της.»

— Πάπας Φραγκίσκος

Έγκαυμα από τον ήλιο



ΟΡΙΣΜΟΣ

Έγκαυμα από τον ήλιο— κόκκινο, οδυνηρό δέρμα που είναι θερμό κατά την αφή— συνήθως εμφανίζεται μέσα σε λίγες ώρες μετά από υπερβολική έκθεση στην υπεριώδη (UV) ακτινοβολία από τον ήλιο ή από τεχνητές πηγές όπως οι λάμπες μαυρίσματος. Τα ηλιακά εγκαύματα μπορεί να πάρουν αρκετές ημέρες ή και περισσότερο για να υποχωρήσουν.

Η έντονη, επαναλαμβανόμενη έκθεση στον ήλιο που καταλήγει σε έγκαυμα αυξάνει τους κινδύνους για άλλες δερματικές βλάβες και ορισμένες ασθένειες. Σε αυτές περιλαμβάνονται το ξηρό δέρμα, οι ρυτίδες, οι πανάδες, το τραχύ δέρμα και ο καρκίνος του δέρματος όπως το μελάνωμα.

Μπορείτε να προλάβετε τα ηλιακά εγκαύματα και τις σχετικές καταστάσεις προστατεύοντας το δέρμα σας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν βρίσκεστε σε εξωτερικό χώρο, ακόμη και σε δροσερές ή συννεφιασμένες ημέρες.

ΠΡΟΛΗΨΗ

Ακολουθήστε αυτές τις μεθόδους για να προλάβετε τα ηλιακά εγκαύματα, ακόμη και σε δροσερές, συννεφιασμένες ή μουντές ημέρες. Και να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κοντά στο νερό, το χιόνι, τον πάγο και την άμμο επειδή αυτά αντανακλούν τις ακτίνες του ήλιου. Επιπλέον, το υπεριώδες φως είναι πιο έντονο στα ψηλά υψόμετρα.

Αποφύγετε την έκθεση στον ήλιο μεταξύ των 10 π.μ. και 4 μ.μ. Οι ακτίνες του ήλιου είναι δυνατότερες αυτές τις ώρες. Περιορίστε το χρόνο κατά τον οποίο βρίσκεστε κάτω από τον ήλιο.

Σκεπαστείτε. Φοράτε ρούχα με πυκνή ύφανση που σας σκεπάζουν καλά, περιλαμβανομένων των χεριών και των ποδιών σας, και που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να σας προστατεύουν από τον ήλιο. Επίσης, να φοράτε καπέλο με φαρδύ σκίαστρο που παρέχει καλύτερη προστασία.

Να βάζετε αντηλιακό συχνά και σε γενναιόδωρες ποσότητες. Ανεξάρτητα από το τι τύπο δέρματος έχετε, χρησιμοποιήστε ένα αντηλιακό ευρέως φάσματος με δείκτη προστασία SFP 15 ή μεγαλύτερο. Απλώστε το αντηλιακό σας γενναιόδωρα και επαναλάβετε κάθε δύο ώρες.

Όταν είστε έξω, να φοράτε γυαλιά ηλίου. Προσφέρετε στα μάτια σας την καλύτερη προστασία στους εξωτερικούς χώρους επιλέγοντας γυαλιά με την υψηλότερη UV προστασία.

Μην περιμένετε από ένα αρχικό μαύρισμα να σας προστατέψει. Ορισμένοι άνθρωποι πιστεύουν ότι έχοντας ένα αρχικό μαύρισμα προστατεύονται από τα ηλιακά εγκαύματα. Η ιδέα είναι ότι με μερικές επισκέψεις σε εσωτερικούς χώρους μαυρίσματος θα προστατευτούν από τα ηλιακά εγκαύματα. Αυτό δεν υποστηρίζεται από την έρευνα. Ένα βασικό μαύρισμα δεν υποκαθιστά την καλή αντηλιακή προστασία.

«Αληθινά σας λέω
ότι εάν έχετε
πίστη και δεν
αμφιβάλλετε,
όχι μόνο θα κάμτε
το θαύμα της συκιάς,
αλλά ακόμη
και αν πείτε
σε αυτό το βουνό,
'σίκω και βούτα
στη θάλασσα,'
αυτό θα γίνει.
Και όλα όσα ζητάτε
με πίστη στην
προσευχή, θα
τα λάβετε.»

ΚΑΤΑ ΜΑΤΘΑΙΟΝ
21:22

Γιωνά Προσευχής

ΤΡΟΠΟΣ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Αν έχετε πάθει ηλιακό έγκαυμα, δεν μπορείτε πια να κάνετε πολλά πράγματα για να περιορίσετε τη βλάβη στο δέρμα σας. Αλλά οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να περιορίσουν τον πόνο και την κακουχία:

Πάρτε ένα παυσίπονο. Τα απλά (χωρίς ιατρική συνταγή) παυσίπονα μπορεί να βοηθήσουν στον έλεγχο του πόνου μέχρι να υποχωρήσει το κοκκίνισμα και ο ερεθισμός.

Δροσίστε το δέρμα. Εφαρμόστε στο δέρμα σας μία δροσερή κομπρέσα — όπως μία πετσέτα μουλιασμένη σε δροσερό νερό βρύσης. Ή κάντε ένα δροσερό ντους ή μπάνιο.

Ενυδατώστε το δέρμα. Εφαρμόστε μία λοσιόν ή ένα τζελ με αλόη, ή μία αλοιφή με υδροκορτιζόνη στο προσβεβλημένο δέρμα. Μία αλοιφή με χαμηλή δόση υδροκορτιζόνης (0,5 ως 1 %) μπορεί να μειώσει τον πόνο και το οίδημα και να επιταχύνει την επούλωση.

Εάν δημιουργηθούν φουσκάλες, μην τις σπάσετε. Περιέχουν το φυσικό υγρό του σώματος (ορό) και είναι μία προστατευτική στιβάδα. Επίσης, εάν σπάσετε τις φουσκάλες, επιβραδύνετε τη διαδικασία επούλωσης και αυξάνετε τον κίνδυνο

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ συνέχεια στη σελίδα 4

Ο ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Έξοδος



Ελάτε μαζί μας
για καθημερινές ειδήσεις και
μηνύματα γεμάτα έμπνευση!
Κάνετε «like» στη σελίδα μας στο Facebook!



[www.facebook.com/
najicherfanfoundation](https://www.facebook.com/najicherfanfoundation)

Πρόσφατα, όταν ήμουν στο Λονδίνο, αποφάσισα να πάρω το μετρό για να φθάσω στον προορισμό μου. Έτσι, αγόρασα το εισιτήριο και κατέβηκα στα βάθη του Λονδίνου να πάρω το τρένο μου. Αλλά η έξοδος από το σταθμό μπορεί να είναι μια τρομακτική εμπειρία για κάποιον που δεν ξέρει το σύστημα. Εάν δεν βρεις την έξοδο, μπορεί γρήγορα να χαθείς μέσα στις σήραγγες. Το να είσαι μόνος σου σε μία υπόγεια σήραγγα σχεδόν χωρίς κανέναν άλλο γύρω σου είναι ανησυχητικό αίσθημα πιστέψτε με· δεν θέλετε να χαθείτε. Δεν χρειάζεται να σας πω ότι χάρηκα όταν είδα την πινακίδα που έγραφε «ΕΞΟΔΟΣ» και την ακολούθησα προς την ασφάλεια. Ο Απόστολος Παύλος μας θυμίζει ότι όταν είμαστε ευάλωτοι προς την αμαρτία, «Κι ο Θεός, που κρατάει τις υποσχέσεις του, δε θα επιτρέψει σε κανέναν πειρασμό να ξεπεράσει τις δυνάμεις σας· αλλά, όταν έρθει ο πειρασμός, θα δώσει μαζί και τη διέξοδο, ώστε να μπορέσετε να τον αντέξετε.» (1 Προς Κορινθίους, 10:13 νιν). Είναι εύκολο να υποθέσουμε ότι ο Θεός δεν είναι μαζί μας όταν αντιμετωπίζουμε τον πειρασμό να αμαρτήσουμε. Αλλά αυτό το εδάφιο μας διαβεβαιώνει ότι Αυτός είναι παρών και όχι απλά χωρίς να συμμετέχει. Αντίθετα, ενεργητικά, παρέχει μία διέξοδο ώστε να αντέξουμε.

Έτσι, την επόμενη φορά που θα μπειτε σε πειρασμό, θυμηθείτε ότι δεν είστε αβοήθητοι. Υπάρχει μία εξ ουρανού «διέξοδος»! Ψάξτε το σημάδι και ακολουθήστε το έως ότου είστε ασφαλείς.

Κύριε, κράτα μας ώστε να έχουμε επίγνωση ότι η παρουσία Σου μαζί μας σε καιρούς πειρασμών σημαίνει ότι δεν είναι απόλυτο ότι θα υποκύψουμε. Δώσε μας την επιθυμία να αναζητήσουμε τη διέξοδό Σου ώστε να έχουμε τη χαρά να ζούμε μια ζωή που είναι ευχάριστη για Εσένα. Ο Θεός εργάζεται ενεργητικά ώστε να σε κρατήσει μακριά από τον κίνδυνο να υποκύψεις στην αμαρτία.

Πηγή: odb.org

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ συνέχεια από τη σελίδα 3

μόλυνσης. Εάν χρειαστεί, καλύψτε τις φουσκάλες ελαφρά με μία γάζα. Αν σπάσουν οι φουσκάλες, καθαρίστε την περιοχή ελαφρά με ήπιο σαπούνι και νερό, βάλτε μία αντιβακτηριακή κρέμα και καλύψτε με υγρό επίθεμα.

Πίνετε πολλά υγρά, ιδιαίτερα νερό. Η έκθεση στον ήλιο και τη ζέστη μπορεί να αφυδατώσουν το δέρμα σας. Το να πίνετε (νερό) βοηθά στην αναπλήρωση αυτών των υγρών.

Να περιποιείστε απαλά το ξεφλουδισμένο δέρμα. Μέσα σε λίγες μέρες, η προσβεβλημένη περιοχή μπορεί ν'αρχίσει να ξεφλουδίζει. Αυτό είναι απλά ο τρόπος του οργανισμού να απαλλάσσεται από την ανώτερη στιβάδα του

κατεστραμμένου δέρματος. Ενώ το δέρμα σας ξεφλουδίζει, συνεχίστε να χρησιμοποιείτε ενυδατική κρέμα.

Προστατέψτε το ηλιακό έγκαυμά σας από περαιτέρω έκθεση στον ήλιο. Μείνετε μακριά από τον ήλιο ή προστατευτείτε από τις ακτίνες του όταν βγαίνετε έξω.

Αποφύγετε να εφαρμόζετε προϊόντα «-καΐνης», όπως η βενζοκαΐνη. Αυτές οι κρέμες μπορεί να ερεθίσουν το δέρμα σας ή να προκαλέσουν αλλεργική αντίδραση.

πηγή: mayoclinic.org

Πώς να Κάνετε Ποδήλατο με Ασφάλεια



Το να κάνετε ποδήλατο μπορεί να είναι άκρως διασκεδαστικό και είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να διατηρήσετε σε φόρμα. Παρ' όλα αυτά, το ποδήλατο έχει τους κινδύνους του, ιδιαίτερα όταν μοιράζεστε το δρόμο με μηχανοκίνητα οχήματα. Για να είστε ασφαλείς, είναι σημαντικό το ποδήλατό σας να είναι σε άριστη κατάσταση και να δώσετε προσοχή σε ορισμένους βασικούς αλλά πολύ σημαντικούς κανόνες για την ποδηλασία όταν ποδηλατείτε μέσα στη γενική οδική κυκλοφορία.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

1. Ελέγξτε το ποδήλατό σας. Βεβαιωθείτε ότι είναι αξιόπιστο στο δρόμο και ασφαλές.
2. Ελέγξτε τα φρένα. Είναι λειτουργικά, είναι καθαρά;
3. Ελέγξτε τα λάστιχα του ποδηλάτου. Είναι τα λάστιχά σας επαρκώς φουσκωμένα;
4. Ελέγξτε την αλυσίδα. Είναι καθαρή, απαλλαγμένη από σκουπιδάκια και ικανή να περιστρέφεται χωρίς προβλήματα;
5. Βεβαιωθείτε ότι το ποδήλατο έχει το σωστό ύψος για εσάς.

ΝΤΥΘΕΙΤΕ ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ

1. Φορέστε ρούχα με έντονα χρώματα, ένα αντανakλαστικό γιλέκο, ή έχετε φώτα που αναβοσβήνουν.
2. Φοράτε αναπαικτικά υποδήματα. Βάλτε τα κορδόνια προς τα μέσα.
3. Χρησιμοποιείτε δέστρες ή κλιπ παντελονιού. Θα κρατήσουν τα μακριά παντελόνια να μην μπερδευτούν μέσα στις ακτίνες των τροχών.
4. Μην δένετε ρουχισμό στη μέση σας. Μπορεί απότομα να λυθεί και να τυλιχτεί μέσα στον τροχό σας.
5. Το να φοράτε κράνος όταν ποδηλατείτε είναι πάντα μια καλή ιδέα για να αυξήσετε την ασφάλειά σας. Οι τραυματισμοί στο κεφάλι είναι οι συχνότεροι θανατηφόροι τραυματισμοί που υφίστανται οι ποδηλάτες.
6. Να φοράτε προστατευτικά γυαλιά για τα μάτια σας. Σκόνη, σκουπιδάκια, ακόμη και έντομα μπορεί να πετάξουν μέσα στα μάτια σας, προκαλώντας παροδικές δυσκολίες στην όραση.

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΜΦΑΝΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΚΡΙΤΟΣ

Ακολουθείστε αυτά τα βήματα ώστε να αποφύγετε να σας παραβλέπουν:

1. Χρησιμοποιείτε κατάλληλο φωτισμό. Τα ποδήλατα είναι μικρότερα και πιο δύσκολο να τα δει κανείς από τα υπόλοιπα οχήματα.
2. Να ακολουθείτε ορατή τοποθέτηση στη λωρίδα κυκλοφορίας. Το να ποδηλατείτε λίγα μέτρα από εδώ ή από εκεί μπορεί να μην φαίνεται σαν να έχει μεγάλη σημασία όσον αφορά στην ορατότητα, εφόσον είστε μέσα στο οπτικό πεδίο κάποιου οδηγού κάθε φορά.
3. Προσέχετε τα βράδια. Πηγαίνετε πιο σιγά από ό,τι θα κάνατε κατά τη διάρκεια της ημέρας, εφόσον ακόμη αρκετό χρόνο για να αντιδράσετε στον κίνδυνο.
4. Να χρησιμοποιείτε σωστά τα σήματα με τα χέρια. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για τις αριστερές στροφές, επειδή αυτές περιλαμβάνουν κίνηση από την αντίθετη κατεύθυνση.
5. Δώστε επαρκή προειδοποίηση. Όταν προσπερνάτε πεζούς ή άλλους ποδηλάτες, είναι ουσιώδες να τους προειδοποιήσετε για την παρουσία σας. Αυτό, όχι μόνο είναι ευγενικό, αλλά μειώνει και τον κίνδυνο σύγκρουσης.
6. Προσέχετε για σταθμευμένα αυτοκίνητα. Όταν κυκλοφορείτε δίπλα σε σταθμευμένα αυτοκίνητα, αφήστε αρκετό χώρο ώστε να μπορεί η πόρτα τους να ανοίξει τελείως όταν εσείς περνάτε. Το χτύπημα από μία πόρτα που ανοίγει μπορεί να προκαλέσει σοβαρό τραυματισμό, ακόμη και θάνατο.

ΒΕΛΤΙΩΣΤΕ ΤΗ ΔΙΚΥΚΛΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΑΣ

1. Μάθετε στα παιδιά σας πώς να ποδηλατούν με ασφάλεια σε ένα απολύτως ασφαλές μέρος.
2. Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά πάντοτε φορούν κράνος, όταν ποδηλατούν.
3. Εξηγήστε στα μεγαλύτερα παιδιά ότι η μεγάλη ταχύτητα μπορεί να τα βλάψει σοβαρά.
4. Βρείτε ασφαλείς τοποθεσίες για τα παιδιά ώστε να ποδηλατούν για την αναψυχή τους και ασφαλείς διαδρομές προς το σχολείο και άλλους προορισμούς.

Πηγή: [wikihow.com](http://www.wikihow.com)



ΟΝΕΙΡΟ συνέχεια από τη σελίδα 1

που ποτέ δεν είχα φανταστεί. Εδώ, διοικούσα την ιατρική/οδοντιατρική ομάδα του Χεριού της Ελπίδας, σε συνεργασία με την οικογένειά μου και την Εκκλησία του Φάρου του Ναϊρόμπι για να βοηθήσω τόσους πολλούς ανθρώπους που είχαν την ανάγκη.

Για μία εβδομάδα, θεραπεύαμε ασθενείς στη φτωχογειτονιά Χουρούμα του Ναϊρόμπι. Κάθε μέρα, ο αριθμός των ανθρώπων αυξανόταν. Καθώς διέρρεε η ειδηση, αρχίσαμε να βλέπουμε ασθενείς που έρχονταν από μίλια μακριά, από την επαρχία. Όταν η Άνν, το μωρό, έφθασε στην κλινική είχε 40 πυρετό και είχε μέρες να φάει. Η μητέρα της ήταν πολύ τρομαγμένη. Αμέσως της δώσαμε φάρμακα και υγρά για να ρίξουμε τον πυρετό, και μετά κάναμε μια απλή εξέταση που επιβεβαίωσε ότι είχε ελονοσία. Εάν δεν λάμβανε αγωγή η μικρή Άνν σίγουρα θα πέθαινε. Αλλά τη διαγνώσαμε έγκαιρα ... και της δώσαμε σωτήρια θεραπεία για να αντιμετωπίσουμε τη νόσο.

Δεν έχει σημασία πόσες φορές το κάνω αυτό, πάντα εκπλήσσομαι με το πόσο λίγο χρειάζεται για να σωθεί μια ανθρώπινη ζωή. Υπάρχουν τόσοι πολλοί στις φτωχογειτονιές που δεν έχουν να πληρώσουν ένα γιατρό και πολλές φορές οι τοπικοί γιατροί δεν έχουν καν πρόσβαση στα κατάλληλα φάρμακα ή εργαστηριακό εξοπλισμό.

ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ ΠΟΥ ΣΥΝΑΝΤΗΣΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΩΥΣΗ, την τέταρτη ημέρα αυτής της αποστολής, συνέβη κάτι που δεν θα ξεχάσω ποτέ... Ένας από τους πρώτους ασθενείς μας ήταν ένας μικρός Κενυάτης ηλικίας δύο εβδομάδων. Μία γυναίκα τον είχε βρει εγκαταλειμμένο σε ένα κοντινό χωράφι. Έτσι, κατάλληλα του έδωσε το όνομα Μωυσής... και μετά τον έφερε σε εμάς επειδή δεν είχε πάνες και βρεφική τροφή.

Εκτός από μία ελαφρά μόλυνση στα μάτια, ο Μωυσής ήταν υγιής και δυνατός. Η γυναίκα ήθελε να συνεχίσει να τον φροντίζει, και έτσι την φέραμε σε επαφή με μία κλινική της περιοχής, που θα τους παρακολουθεί. Επίσης, τη συστήσαμε σε ένα ορφανοτροφείο που συνδέεται με την Εκκλησία του Φάρου του Ναϊρόμπι—απλά και μόνο για την περίπτωση που η

κατάστασή της υπερβεί τις δυνατότητές της. Αλλά ο Μωυσής πραγματικά με συγκίνησε...

Πριν από 18 χρόνια, μία οικογένεια Γερμανών ήρθε στην εκκλησία των γονέων μου. Κρατούσαν στην αγκαλιά τους ένα μωρό που είχε εγκαταλειφτεί στην ίδια φτωχογειτονιά της Χουρούμα στο Ναϊρόμπι. Τον αγαπούσαν και τον φρόντιζαν αλλά έπρεπε να επιστρέψουν στη Γερμανία και χωρίς τα κατάλληλα χαρτιά, δεν μπορούσαν να πάρουν το παιδί μαζί τους.

Εκείνη την ημέρα, οι γονείς μου πήραν μια απόφαση που θα επηρέαζε τις ζωές όλων μας για πάντα. Αποδέχθηκαν την ευθύνη για το μωρό—το παιδί που θα γινόταν ο υιοθετημένος αδελφός μου Ντέιβιντ.

Όταν ο Ντέιβιντ ήρθε να ζήσει μαζί μας ήταν μόλις επτά εβδομάδων ... και από τότε αποτελεί μέλος αυτής της οικογένειας. Μετά από πέντε κόρες, ήταν ο γιός που οι γονείς μου ποτέ δεν είχαν. Είναι πραγματικά ο

Αφρικανός γιός του πατέρα μου.

Για μένα, όλη η ζωή του Ντέιβιντ απλά είναι μία ματιά μέσα στην καρδιά του Θεού...ότι δηλαδή, ο θεός νοιάζεται τόσο για μας ώστε να μας βρει οπουδήποτε και αν μας έχουν οδηγήσει οι καταστάσεις της ζωής.

Την ημέρα που ο Μωυσής ήρθε στην κλινική, βγήκα και έτρεξα στον Ντέιβιντ και του είπα «Πρέπει να το δεις αυτό!». Ο Ντέιβιντ συγκινήθηκε τόσο πολύ που αμέσως πήγε να αγοράσει πάνες και βρεφικές τροφές για τον Μωυσή.... και μετά κάθισε και τον κράτησε αγκαλιά για να τον ταΐσει. Ως αδελφή του, η στιγμή ήταν τόσο πολύτιμη. Ήταν σαν να πήγα πίσω στο χρόνο και να έβλεπα τον Ντέιβιντ να σώζεται ξανά. Εκείνη την ημέρα προσευχηθήκαμε για το Μωυσή και κάναμε ευχές για τη ζωή του. Ήταν κάτι που πάντα θα θεωρώ θησαυρό.

Περισσότεροι από 5.000 «Εξυπηρετήθηκαν»

Μέχρι το τέλος της εβδομάδας, η ομάδα μας είδε 5.169 ασθενείς συνολικά. Επίσης είχαμε την ευκαιρία να προσευχηθούμε για χιλιάδες, μαζί με περισσότερους από 265 ανθρώπους να αφιερώνουν τη ζωή τους στον Κύριο! Και επεκτείνεται πολύ!

Πιστεύω ότι οι πράξεις αγάπης μας—οι υπηρεσίες μας σε αυτούς τους ανθρώπους—θα έχουν πολύ μεγαλύτερο αποτέλεσμα από ό,τι μπορούμε να καταλάβουμε. Για μένα, η εμπειρία μου στο Ναϊρόμπι ολοκλήρωσε τον κύκλο μου, πίσω στο μέρος όπου άρχισαν όλα. Αυτό το φθινόπωρο—το Σεπτέμβριο—η ιατρική ομάδα μας θα επιστρέψει και πάλι στην Κένυα. Είναι μια ευκαιρία να αγγίξουμε ακόμη περισσότερους ανθρώπους με την αγάπη του Χριστού. Και είναι ακόμη μία ευκαιρία για μένα να υπηρετήσω τους ανθρώπους και τον τόπο που αγαπώ τόσο πολύ.

LAURA MATHENY

Πηγή: Hand of Hope – joycemeyer.org

Οφέλη από την Ανανεώσιμη Ενέργεια

Αιολική και Ηλιακή Ενέργεια

Γιατί Ανανεώσιμη Ενέργεια;

Η ανανεώσιμη ενέργεια είναι καθαρή, οικονομική, οικιακή και αποτελεσματικά αέναη. Δεν παράγει εκπομπές ρύπων με αποτέλεσμα καθαρότερο αέρα και νερό για όλους μας. Η ανανεώσιμη ενέργεια δημιουργεί θέσεις εργασίας και έσοδα για τις τοπικές κοινωνίες. Τα έσοδα από την ηλιακή και την αιολική ενέργεια βοηθούν ώστε να ενεργοποιηθούν οι τοπικές οικονομίες που χρειάζονται καινούργιους δρόμους, σχολεία, βιβλιοθήκες και νοσοκομεία.

Η αιολική ενέργεια είναι πλέον από τις πιο αποδοτικές πηγές της νέας γενιάς, ανταγωνιζόμενη με νέες εγκαταστάσεις παραγωγής ενέργειας από άνθρακα, φυσικό αέριο και πυρηνική ενέργεια. Το κόστος της έχει μειωθεί σταθερά τα τελευταία χρόνια, καθώς έχει βελτιωθεί η τεχνολογία της ανεμοτουρμπίνας. Σήμερα περισσότερα από 400 Αμερικανικά εργοστάσια κατασκευάζουν εξαρτήματα, πύργους και πτερύγια αιολικής ενέργειας.

Η αιολική και η ηλιακή ενέργεια είναι αξιόπιστες πηγές ηλεκτρισμού που μπορεί να διαφοροποιήσει τα αποθέματα ενέργειας της χώρας μας.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΙΟΛΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Ο άνεμος είναι αέρας σε κίνηση που προκαλείται από φυσικούς παράγοντες όπως η ασύμμετρη θέρμανση της επιφάνειας της γης από τον ήλιο, η περιστροφή της γης και οι ασυμμετρίες της επιφάνειας της γης. Η αιολική ενέργεια χρησιμοποιείται για πολλούς αιώνες στην κίνηση των πλοίων, την άντληση του νερού και το άλεσμα των δημητριακών. Τον εικοστό αιώνα, οι ανεμόμυλοι χρησιμοποιούνταν εκτενώς στις μεγάλες κοιλάδες (των Η.Π.Α.) για την άντληση του νερού και την παραγωγή ηλεκτρισμού.

ΠΩΣ ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ Η ΑΙΟΛΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Ανεμοτουρμπίνες που συνήθως βρίσκονται περισσότερα από 60 μέτρα πάνω από την επιφάνεια του εδάφους χρησιμοποιούνται ώστε να χαλιναγωγηθεί ο άνεμος και να μετατραπεί σε ενέργεια. Όταν φυσά ο άνεμος, γυρίζει τα πτερύγια των τουρμπινών. Αυτά, είναι συνδεδεμένα με έναν ρότορα που κινείται μαζί με τα πτερύγια. Ο ρότορας είναι συνδεδεμένος με μία γεννήτρια, η οποία παράγει ηλεκτρισμό. Ο ηλεκτρισμός που παράγεται έχει τη μορφή του εναλλασσόμενου ρεύματος.

ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙΟΛΙΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Οι ρότορες των ανεμογεννητριών δεν εκπέμπουν ρύπους που μολύνουν την ατμόσφαιρα και δεν απαιτούν νερό για ψύχρανση. Η αιολική ενέργεια όχι μόνο παρέχει μία καθαρή πηγή ηλεκτρισμού, αλλά επίσης συγκρατεί την

τιμή του ρεύματος σε χαμηλά επίπεδα και προστατεύει τους καταναλωτές από τις αυξήσεις των ορυκτών καυσίμων (όπως το πετρέλαιο).

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΑΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η Ενέργεια από τα πάνελ των Φωτοβολταϊκών, η πλέον ανανεώσιμη ενέργεια προέρχεται είτε άμεσα είτε έμμεσα από τον ήλιο. Η ηλιακή ενέργεια μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ηλεκτρισμού καθώς και για την θέρμανση του νερού και για την ηλιακή ψύξη. Η ηλιακή ενέργεια παράγεται όταν ο ήλιος λάμπει κατά τη διάρκεια της ημέρας και είναι συμπληρωματική προς την αιολική ενέργεια, που τείνει να φτάσει τη μέγιστη παραγωγή της τη νύκτα.

ΠΩΣ ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ Η ΗΛΙΑΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η συγκεντρωμένη ηλιακή ενέργεια χρησιμοποιεί κάτοπτρα για να αντανakά και να συγκεντρώνει το ηλιακό φως (την ηλιακή ενέργεια) και να τη μετατρέπει σε θερμότητα. Αυτή η θερμική ενέργεια μπορεί στη συνέχεια να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ηλεκτρισμού μέσω μία ατμοτουρμπίνας ή μιας θερμομηχανής που οδηγεί μία γεννήτρια.

ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΛΙΑΚΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Η χρήση της ηλιακής ενέργειας παράγει μηδενική ατμοσφαιρική ή υδατική ρύπανση και μηδενικά αέρια φαινομένου του θερμοκηπίου. Η ηλιακή ενέργεια είναι προβλέψιμη και πιο αποδοτική όταν το κόστος της ενέργειας είναι στα ύψη.

Πηγή: www.cleanlineenergy.com



Πώς θυμάμαι τον Naji...

ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΒΙΒΛΙΟ
ΣΚΕΨΕΩΝ ΚΑΙ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΓΙΑ
ΕΜΠΝΕΥΣΗ
(Χρόνος κατά την Ανάρρωση)

«Όλοι γεννηθήκαμε για να λάμψουμε...» Με αυτή τη δήλωση, ο συγγραφέας 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 φιλιτράρει 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 καιρούς χαλεπούς, εκείνους που αλλάζουν τη ζωή μας.

ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟ LITTLE BOOK
OF INSPIRATIONAL THOUGHTS AND
WRITINGS
(ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΚΕΨΕΩΝ
ΚΑΙ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΕΜΠΝΕΥΣΗ)
ΣΤΑ: ΑΙΤΑΛΙΚΑ, ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ, ΕΛΛΗΝΙΚΑ,
ΙΣΠΑΝΙΚΑ, ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΚΑ, ΑΡΑΒΙΚΑ
ΚΑΙ ΓΑΛΛΙΚΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ
ΜΑΣ:
www.najicherfanfoundation.org

ΤΟ ΦΩΣ

Όταν ανακάλυψα το φως μέσα μου, το άφησα να μεγαλώσει. Τώρα, καταλαβαίνω τι είπε ο Χριστός. «Πιστέψτε στο φως», εννοώντας ότι όλο αυτόν τον καιρό, το πραγματικό φως ήταν, είναι και θα είναι ο Χριστός.

Χρειαζόμαστε μία ισορροπία... την ικανότητα να βλέπουμε την πραγματικότητα χωρίς να κοροϊδεύουμε τους εαυτούς μας. Είμαστε φτιαγμένοι από το σώμα, το μυαλό και την ψυχή. Η ψυχή είναι το ωραιότερο από τα τρία αν και δεν είναι ορατή. Το μυαλό χρειάζεται να αναπτυχθεί προκειμένου να στείλει μηνύματα που γίνονται δράσεις και συμπεριφορές. Το αποτέλεσμα είναι ο σχηματισμός του χαρακτήρα σου. Γνωρίζοντας το Θεό, βρίσκεις τον εαυτό σου. Αν και το σώμα είναι προσωρινό, παρέχει μία φυσική εκδήλωση της ζωής μας. «Γιατί ο Θεός είναι στην πραγματικότητα εκείνος που ενεργεί μέσα σας και σας δίνει τη θέληση και την κινητήρια δύναμη για την εκτέλεση του θελήματός του.» (Προς Φιλιππησίους 2:13)

Δείχνω τη Χριστιανική μου πίστη με το παράδειγμα της ζωής μου, όχι με την ταυτότητά μου. Το να μετρώ τις ευλογίες μου, όχι μόνο τις αποτυχίες μου, με βοηθά να προχωρώ αντί να πρέπει πάντοτε να εκλογικεύω τα πράγματα. Το να έχω κάτι που θέλω να πετύχω με ενθαρρύνει να είμαι οργανωμένος και να



«Γιατί ο Θεός είναι
στην πραγματικότητα
εκείνος που ενεργεί
μέσα σας και σας
δίνει τη θέληση και
την κινητήρια δύναμη
για την εκτέλεση
του θελήματός του.»
(Προς Φιλιππησίους 2:13)

παίρνω καλές αποφάσεις. «Το χθες είναι ήδη ιστορία, το αύριο μυστήριο, αλλά το σήμερα είναι δώρο».

(Πηγή, άγνωστη)

—Naji Cherfan

People Are Born To Shine!

Το έντυπο People Are Born To Shine είναι ένα διμηνιαίο, ηλεκτρονικό ενημερωτικό έντυπο, που ανήκει στο Ίδρυμα Naji Cherfan Foundation και επικεντρώνεται στην πνευματικότητα και στην υγεία. Αντικείμενο του People Are Born to Shine αποτελεί η αύξηση της ευαισθητοποίησης ανάμεσα στους αναγνώστες μας σχετικά με τα προβλήματα υγείας και την πρόληψη ασθενειών, εμπνέοντάς τους παράλληλα να ζουν μια πληρέστερη, περισσότερο γεμάτη ζωή καθοδηγούμενη από Χριστιανικές αξίες. Το παρόν ενημερωτικό έντυπο είναι αφιερωμένο σε ανθρώπους όλων των ηλικιών, εκείνους που είναι υγιείς και εκείνους με προβλήματα υγείας και εκείνους με εγκεφαλικό τραύμα κάθε είδους, ως απόρροια ατυχήματος, εγκεφαλικού κ.λπ.

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 Naji Cherfan Foundation δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για τυχόν ανακριβείς πληροφορίες. Το Ίδρυμα NCF επιθυμεί να αναγνωρίσει την αφοσιωμένη δουλειά των εθελοντών του, κυρίως της Isabelle Boghossian, της Marianne Debs, της Me. Kamal Rahal, της Me. Harold Alvarez, της Zeina Costantine, της Joyce Abou Jaoude, της Rita Kassis, της Marleine Nassrany, της Diala Ghostine Nassrany, της Dima Rbeiz, του Πατέρα Joseph Abdel Sater, του Πατέρα Joseph Soueid, της Reine Kassis, της Nabil Khoury, του Roland Khoury, του Πατέρα Elia Chalhoub, της Valéria de Proença, των Athena and Christina Georgotas, της Violette Nakhle, του Sawsan Bechara, της Leopoldine Theophanopoulos και όλων των εθελοντών του πεδίου, που υποστηρίζουν το Ίδρυμα NCF στην εξάπλωση των λόγων του Ιησού διαμέσου των ιδρυμάτων τους, των εκκλησιών, των νοσοκομείων, των εγκαταστάσεών τους...κ.λπ

Αυτό το έντυπο διατίθεται επίσης και στα Αγγλικά, Αραβικά, Ιταλικά και Ινδονησιακά.

Για συνδρομές, παρακαλείσθε να εγγραφείτε μέσω της ιστοσελίδας μας: www.najicherfanfoundation.org ή τηλεφωνήστε μας στο +961 (0)4 522 221.

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

© 2014 από το Ίδρυμα Naji Cherfan. Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα, συμπεριλαμβανόμενα τη δημοσίευση και την διανομή.