

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.



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ

Η Ιστορία του Nick

Γεια σου Φίλε,

Το όνομά μου είναι Nick Vujicic και είμαι ευγνώμων που γεννήθηκα πριν από 30 χρόνια, χωρίς χέρια και πόδια. Δεν θα υποκριθώ ότι η ζωή μου είναι εύκολη, αλλά μέσα από την αγάπη των γονέων μου, των αγαπημένων μου και της πίστης μου στο Θεό, ξεπέρασα την αναπηρία μου και τώρα η ζωή μου είναι γεμάτη από αγάπη και σκοπό. Τώρα ζω στην Καλιφόρνια με τη γυναίκα μου Kanae. Και οι δυο μας χαιρόμαστε όταν βλέπουμε να αλλάζουν οι ζωές των ανθρώπων προς το καλύτερο, ή να επηρεάζονται με κάποιο τρόπο. Ελπίζω ότι και η δική σας ζωή θα επηρεαστεί θετικά από την ιστορία μου.

Γεννήθηκα και μεγάλωσα στη Μελβούρνη της Αυστραλίας και ήταν σοκ για τους γονείς μου όταν ήρθα στον κόσμο χωρίς άκρα. Δεν υπάρχει κάποιος ιατρικός λόγος για αυτό. Οι γονείς μου έκαναν ό,τι μπορούσαν για να μείνω μέσα στο επίσημο εκπαιδευτικό σύστημα και μου έδωσαν κάθε ευκαιρία να ζήσω τη ζωή σε όλη της την πληρότητα. Είχα ευλογηθεί να έχω επίσης, μια αδερφή και έναν αδερφό για «κολλητούς» φίλους μου.

Μετά από μερικές απόπειρες [αυτοκτονίας], συνειδητοποίησα ότι δεν ήθελα να αφήσω τους αγαπημένους μου με το βάρος και τις ενοχές από την αυτοκτονία μου. Δεν μπορούσα να τους το κάνω αυτό.

Αργότερα, μετακομίσαμε στο Μπρισμπέιν της Αυστραλίας, όπου και έζησα για 14 χρόνια προτού μετακομίσω στην Καλιφόρνια. Στην ηλικία των οκτώ ετών, δεν μπορούσα να δω ένα φωτεινό μέλλον μπροστά μου και έπαθα κατάθλιψη. Όταν ήμουν δέκα ετών, αποφάσισα να δώσω τέλος στη ζωή και να πνιγώ μέσα σε μια μπανιέρα. Μετά από μερικές απόπειρες, συνειδητοποίησα ότι δεν ήθελα να αφήσω τους αγαπημένους μου με το βάρος και τις ενοχές για την αυτοκτονία μου. Δεν μπορούσα να τους το κάνω αυτό.

Δεν ήμουν καταθλιπτικός σε όλη την παιδική ηλικία μου, αλλά είχα τα «πάνω» και τα «κάτω» μου. Στην ηλικία των δεκατριών ετών, χτύπησα το πόδι μου, που χρησιμοποιώ για πολλά πράγματα όπως δακτυλογράφηση, γράψιμο και κολύμβηση. Αυτός ο τραυματισμός με έκανε να σκεφθώ ότι θα έπρεπε να είμαι περισσότερο ευγνώμων για τις ικανότητές μου και να σκέπτομαι λιγότερο τις αναπηρίες. Όταν ήμουν δεκαπέντε ετών, σφράγισα την πίστη μου στο Θεό και από τότε, το ταξίδι ήταν εκπληκτικό.

Όταν ήμουν δεκαεπτά ετών, ένας καθαριστής στο γυμνάσιο που φοιτούσα, με ενέπνευσε ώστε να αρχίσω να μιλάω για την πίστη μου και το πώς ξεπέρασα τις δυσκολίες. Τα επόμενα δύο χρόνια, μίλησα μόνο μερικές φορές και σε πολύ μικρές ομάδες. Τότε, βρέθηκα μπροστά από τριακόσιους μαθητές της πρώτης λυκεί-



Σε αυτό το τεύχος

Αρχίστε να Τρώτε Ανανά

Ο ανανάς προσφέρει μία πλούσια πηγή θρεπτικών μικροστοιχείων που χρειάζεται στο σώμα σας.

Ισχυαλγία

Η Ισχυαλγία μπορεί να κυμαίνεται από ήπια έως πολύ επώδυνη.

Ο Πάπας Φραγκίσκος Αποκαλύπτει 10 Μυστικά της Ευτυχίας

Φέρνοντας μεγαλύτερη χαρά στη ζωή μας...

Τα Αιτήματα των Παιδιών προς τους Ενήλικες

Οδηγείτε με ασφάλεια—οι ζωές μας είναι στα χέρια σας.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τόσοι Πολλοί Λόγοι για ν' Αρχίστε να Τρώτε Ανανά

Πέρα από τις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία που παρέχουν τα περισσότερα φρούτα, ο ανανάς προσφέρει μία πλούσια πηγή για ορισμένα από τα λιγότερο γνωστά μικροστοιχεία που χρειάζεται ο οργανισμός σας. Επιπλέον, ο φρέσκος ανανάς είναι ένα πολύ υγιεινό φρούτο χαμηλής θερμιδικής αξίας που μπορεί να απομακρύνει την πείνα. Εάν δεν υπάρχει ανάγκη να ελέγχετε την πρόσληψη φρουκτόζης ο ανανάς είναι μια υγιεινή τροφή για να συμπληρώνετε τη διατροφή σας.

Ένα φλιτζάνι με κομματάκια ανανά είναι ένα δροσιστικό και υγιεινό σνακ, με 80 θερμίδες, καθόλου λίπη και ένα γραμμάριο πρωτεΐνης. Αλλά, ένα φλιτζάνι ανανά περιέχει και 25 γραμμάρια υδατανθράκων—μια μάλλον μεγάλη ποσότητα που μπορεί να προκαλέσει απότομη αύξηση του σακχάρου στο αίμα σε διαβητικά άτομα.

Οι άνθρωποι έχουν χρησιμοποιήσει τον ανανά για την αντιμετώπιση της φλεγμονής και της δυσπεψίας. Ο φρέσκος ανανάς όχι μόνο προσθέτει χυμώδη γλυκιά γεύση στο φαγητό, αλλά επίσης περιέχει και βρωμελαΐνη—ένα πεπτικό ένζυμο που βοηθάει στη διάσπαση της τροφής ώστε να μειωθεί ο μετεωρισμός (φούσκωμα). Η βρωμελαΐνη σήμερα, χρησιμοποιείται υπό μορφή συμπληρώματος για τη μείωση της φλεγμονής μετά από χειρουργική επέμβαση και για την αντιμετώπιση του οιδήματος στις λοιμώξεις της μύτης. Επιπλέον, η βρωμελαΐνη μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο της οστεοαρθρίτιδας.

Οι περισσότεροι άνθρωποι πιστεύουν ότι ο ανανάς μπορεί να «κάψει» το λίπος στον οργανισμό. Όμως, πρόσφατα επιστημονικά ευρήματα δείχνουν ότι ο ενώ ανανάς πράγματι αποτρέπει την εναπόθεση νέου λίπους, έχει μικρό μόνο αποτέλεσμα στη μείωση του ήδη υπάρχοντος λίπους. Οι τελευταίες μελέτες αποκαλύπτουν ότι ο ανανάς περιέχει αντικαρκινικούς παράγοντες. Ο ανανάς μπορεί να παίξει ρόλο στη διατήρηση της κυτταρικής υγείας. Ένα φλιτζάνι με κομμάτια φρέσκου ανανά περιέχει 70 mg βιταμίνης C και 95 mg βιταμίνης A, παρέχοντάς σας την όλη αναγκαία ποσότητα

βιταμίνης C για μία ημέρα και περίπου 20% της συνιστώμενης ποσότητας βιταμίνης A που πρέπει να παίρνουμε την ημέρα. Ένα φλιτζάνι ωμού ανανά δίνει 1.55 mg μαγγανίου, ενός μεταλλικού στοιχείου που βοηθά στην ανάπτυξη ισχυρών οστών και συνδετικού ιστού.

Αυτό το τροπικό φρούτο μπορεί να προλάβει τους θρόμβους του αίματος και ασθένειες των οστών.

Η κατανάλωση του ανανά θα δυναμώσει τα ούλα σας και θα διατηρήσει τα δόντια σας υγιή και δυνατά.

Αν συμπεριλάβετε τον ανανά στη διατροφή σας, θα χαμηλώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας—της πρώτης αιτίας απώλειας της όρασης στους ενήλικες—κατά τουλάχιστον 35%, επειδή αυτό το τροπικό φρούτο περιέχει β καροτένιο, μια ουσία που είναι γνωστό ότι ωφελεί τον όραση.

Source: www.fitnea.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.

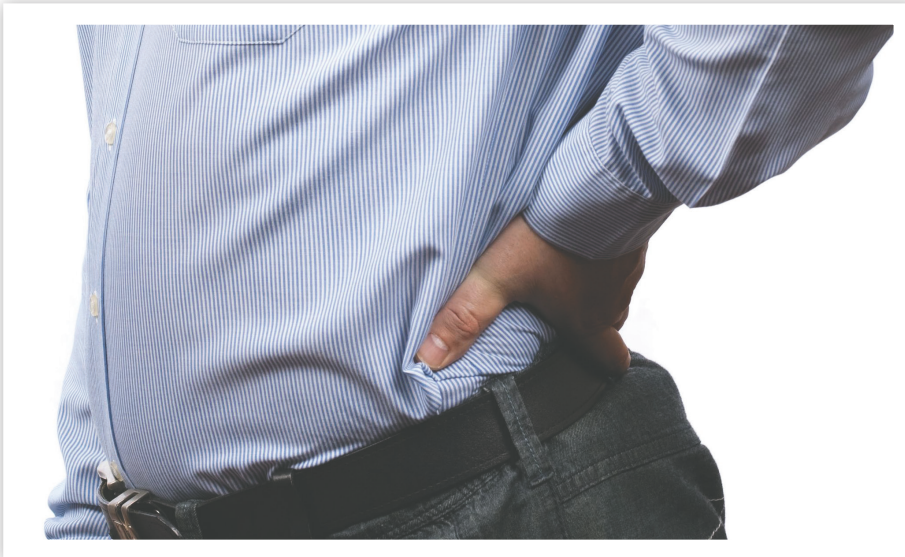
info@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

“Εάν δεν πιστεύεις στα θαύματα ίσως έχεις ξεχάσει ότι και εσύ είσαι ένα από αυτά.”

—Karen Salmansohn

Ισχιαλγία



Ισχιαλγία είναι το όνομα που δίνεται σε οποιοδήποτε είδος πόνου που προκαλείται από ερεθισμό ή συμπίεση του ισχιακού νεύρου.

Το ισχιακό νεύρο είναι το μακρύτερο νεύρο στο σώμα μας. Διέρχεται από το πίσω μέρος της λεκάνης μέσα από τους γλουτούς και όλη τη διαδρομή προς τα κάτω και στα δύο πόδια, που λήγει στους άκρους πόδες.

Όταν κάτι συμπίεζει ή ερεθίζει το ισχιακό νεύρο, μπορεί να προκαλέσει πόνο που ακτινοβολεί έξω από το κάτω μέρος της πλάτης και περνάει από το πόδι στη γάμπα. Η ισχιαλγία μπορεί να κυμαίνεται από ήπια έως πολύ επώδυνη.

Αιτίες της ισχιαλγίας

Η δισκοπάθεια είναι η πιο συχνή διαπιστωμένη αιτία της ισχιαλγίας, αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις δεν υπάρχει σαφής αιτία.

Λιγότερο συχνές αιτίες περιλαμβάνουν σπονδυλική στένωση (στένεμα των διόδων νεύρων της σπονδυλικής στήλης), τραυματισμό, μόλυνση ή όγκο στη σπονδυλική στήλη.

Πότε να επισκεφθείτε το γιατρό σας

Σους περισσότερους ανθρώπους, η ισχιαλγία υποχωρεί μόνη της μέσα σε λίγες ημέρες ή εβδομάδες. Ωστόσο, δείτε το γιατρό σας εάν:

- Έχετε οποιαδήποτε άλλα συμπτώματα μαζί με τον πόνο στην πλάτη και στο πόδι σας, όπως απώλεια βάρους ή απώλεια ελέγχου της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου
- Ο πόνος και η δυσφορία ολοένα αυξάνονται
- Ο πόνος σας είναι πολύ σοβαρός για να τον αντιμετωπίσετε μόνοι σας

Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο γιατρός σας θα πρέπει να ελέγξει αν υπάρχει ένα πιο σοβαρό πρόβλημα που προκαλεί τον πόνο σας.

Η θεραπεία της ισχιαλγίας

Οι περισσότερες περιπτώσεις βραχυπρόθεσμης (γνωστής και ως οξείας) ισχιαλγίας θα υποχωρήσουν χωρίς λήψη μη συνταγογραφούμενων παυσίπονων· συνήθως η άσκηση και τα ζεστά ή κρύα επιθέματα μπορούν να ανακουφίσουν τα συμπτώματα.

Ο Άγιος Πίος της Pietrelcina

Είθε ο Ιησούς να σε παρηγορεί
σε όλες σου τις θλίψεις.
Είθε να σε στηρίζει
Σε κινδύνους,
Να σε προσέχει
πάντοτε με
τη Χάρη Του, και
να σου δείχνει τον
ασφαλή δρόμο που
οδηγεί
στην αιώνια σωτηρία.
Και είθε πάντα
να σε καθιστά
όλο και πιο αγαπητό
στην Αγία Καρδιά Του
και πάντοτε πιο
άξιο για τον
Παράδεισο.
Αμήν

Γωνία της Προσευχής

Για επίμονη (χρόνια) ισχιαλγία, μπορεί να σας συστήσουν να δοκιμάσετε ένα δομημένο πρόγραμμα άσκησης υπό την επίβλεψη του φυσιοθεραπευτή.

Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις, μπορεί να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση για τον έλεγχο των συμπτωμάτων.

Πρόληψη της ισχιαλγίας

Υπάρχουν μερικά βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε για να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο της δισκοπάθειας ή τραυματισμού της ράχης που θα μπορούσε να οδηγήσει σε ισχιαλγία. Εδώ, περιλαμβάνονται:

- Βελτίωση της στάσης του σώματος και τεχνικές άρσης αντικειμένων στο χώρο εργασίας
- Διατάσεις πριν και μετά την άσκηση
- Απλή, τακτική άσκηση για τη βελτίωση της ευλυγισίας

Πηγή: <http://www.nhs.uk/>

Ο Πάπας Φραγκίσκος Αποκαλύπτει τα 10 Μεγαλύτερα Μυστικά για την Ευτυχία

Η χαλάρωση, η γενναιοδωρία και οι αγώνες για την ειρήνη είναι κομμάτια της μυστικής συνταγής του Πάπα Φραγκίσκου για την ευτυχία. Σε συνέντευξή του που δημοσιεύθηκε εν μέρει στο Αργεντίνικο εβδομαδιαίο περιοδικό *Vina* στις 27 Ιουλίου, ο Πάπας έδωσε τις 10 Μεγαλύτερες συμβουλές του που φέρνουν περισσότερη χαρά στη ζωή ενός ατόμου:

1. «Ζήσε και άσε τους άλλους να ζήσουν.» Όλοι θα έπρεπε να καθοδηγούνται από αυτήν την αρχή, είπε, η οποία στην Ρώμη, εκφράζεται με παρόμοιο τρόπο από την παροιμία «Εσύ προχώρα μπροστά και άσε τους άλλους να κάνουν το ίδιο.»

2. «Να είστε γενναιόδωροι προς τους άλλους.» Οι άνθρωποι χρειάζονται να είναι ανοικτοί και γενναιόδωροι προς τους άλλους, είπε, επειδή «εάν κλειστείς στον εαυτό σου, διατρέχεις τον κίνδυνο να γίνεις εγωκεντρικός. Και τα λιμνάζοντα νερά μouxλιάζουν.»

3. «Να προχωράς χαλαρά στη ζωή.» Ο πάπας, που κάποτε δίδασκε φιλολογία σε γυμνάσιο, χρησιμοποίησε μία εικόνα από μια Αργεντίνικη νουβέλα του Ricardo Güiraldes, στην οποία ο πρωταγωνιστής αναπολεί το πώς έζησε τη ζωή του.

«Λέει ότι στα νιάτα του ήταν ένα ρυάκι γεμάτο από βράχους που κουβαλούσε μαζί του· ως ενήλικος ήταν ένας γρήγορος ποταμός και στα γεράματα, κινούνταν ακόμη, αλλά αργά, σαν μία λιμνούλα», είπε ο πάπας. Είπε ότι του άρεσε αυτή η τελευταία εικόνα της λιμνούλας—ώστε να έχει «την ικανότητα να κινείται με καλοσύνη και ταπεινότητα, μία ηρεμία στη ζωή.»

4. «Μία υγιής αίσθηση του ελεύθερου χρόνου.» Οι απολαύσεις της τέχνης, της φιλολογίας και του παιχνιδιού μαζί με παιδιά έχουν καθεί, είπε.

«Ο καταναλωτισμός μας έχει φέρει άγχος και ένταση, κάνοντας τους ανθρώπους να χάσουν την υγιή κουλτούρα του ελεύθερου χρόνου.» Ο χρόνος τους «κατατρώγεται» έτσι ώστε οι άνθρωποι δεν μπορούν να τον μοιραστούν με κανέναν. Αν πολλοί γονείς εργάζονται πολλές ώρες, πρέπει να αφιερώνουν χρόνο για να παίξουν με τα παιδιά τους. Τα ωράρια εργασίας «περιπλέκουν τα πράγματα, αλλά αυτό πρέπει να γίνει», είπε.

Οι οικογένειες πρέπει να σβήνουν την τηλεόραση όταν κάθονται για φαγητό, αν και η τηλεόραση είναι χρήσιμη για την ενημέρωση, το να λειτουργεί όταν η οικογένεια γευματίζει «δεν σε αφήνει να επικοινωνήσεις» με τους άλλους, είπε ο πάπας.

5. Οι Κυριακές θα πρέπει να είναι αργίες. Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να έχουν τις Κυριακές ελεύθερες επειδή «η Κυριακή είναι για την οικογένεια», είπε.

6. Πρέπει να βρεθούν καινοτόμοι τρόποι για να δημιουργηθούν αξιοπρεπείς θέσεις εργασίας για τους νέους. «Πρέπει να είμαστε δημιουργικοί με τους νέους. Αν δεν έχουν ευκαιρίες θα στραφούν στα ναρκωτικά» και θα είναι πιο ευάλωτοι στην αυτοκτονία, είπε.

«Δεν είναι αρκετό να τους δώσουμε τροφή», είπε. «Η αξιοπρέπεια μας δίνεται όταν μπορούμε να φέρνουμε στο σπίτι μας την τροφή» διαμέσου της εργασίας μας.

7. Να σέβεστε και να φροντίζετε τη φύση. Η υποβάθμιση του περιβάλλοντος «είναι μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε», είπε. «Νομίζω ότι ένα ερώτημα που δεν θέτουμε στους εαυτούς μας είναι: «Δεν αυτοκτονεί η ανθρωπότητα με αυτή την αλόγιστη και τυραννική χρήση της φύσης;»

8. Να σταματήσουμε να είμαστε αρνητικοί. «Η ανάγκη να μιλάμε άσχημα για τους άλλους δείχνει χαμηλή αυτοεκτίμηση. Αυτό σημαίνει ότι, «αισθάνομαι τόσο χαμηλά ώστε αντί να ανυψώσω τον εαυτό μου πρέπει να μειώνω τους υπόλοιπους» είπε ο Πάπας. «Το να αφήνουμε πίσω τα αρνητικά πράγματα γρήγορα, είναι υγιές.»

9. Μην προσηλυτίζετε· να σέβεστε τις πεποιθήσεις των άλλων. «Μπορούμε να εμπνεύσουμε τους άλλους μέσω της μαρτυρίας έτσι ώστε να μεγαλώνουμε μαζί στην επικοινωνία. Αλλά το χειρότερο από όλα είναι ο θρησκευτικός προσηλυτισμός, που παραλύει: “Μιλάω μαζί σας για να σας πείσω» Όχι. Ο κάθε άνθρωπος ας αρχίσει το διάλογο με το τι είναι ο ίδιος (ή η ίδια). Η εκκλησία μεγαλώνει από την έλξη, όχι από τον προσηλυτισμό», είπε ο Πάπας.

10. Να εργάζεστε για την ειρήνη. «Ζούμε σε μια εποχή πολλών πολέμων», είπε, και «η εκκλησία για ειρήνη πρέπει να είναι δυνατή. Η ειρήνη δίνει μερικές φορές την εντύπωση ότι είναι ήσυχη, αλλά ποτέ δεν είναι ήσυχη, η ειρήνη είναι πάντα ενεργητική» και δυναμική.

Η Έκκληση των Παιδιών προς τους Ενήλικες



Πώς μπορείς να μας βοηθήσεις

- Θυμήσου, και εσύ κάποιες φορές είσαι πεζός.
- Δώσε μας το χώρο και τον χρόνο να διασχίσουμε το δρόμο. Η ταχύτητα που οδηγείς μπορεί να κάνει τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου.
- Θυμήσου, είμαστε μικρόσωμα και μπορεί να είναι δύσκολο να μας δεις.
- Να είσαι έτοιμος για το απρόσμενο.

Παρακαλούμε:

- Να τηρείτε όλους τους κανόνες του Κώδικα Οδικής Κυκλοφορίας.
- Να τηρείτε χαμηλές ταχύτητες οδήγησης.
- Αφήντε τα πεζοδρόμια ελεύθερα.

- Μην σταθμεύετε σε γραμμές διασταύρωσης.
- Να αφήνετε ανοικτές τις διαβάσεις των δρόμων.
- Μην σταθμεύετε στους χώρους στάθμευσης των σχολείων.
- Αφήνετε ανοικτές τις ράμπες εισόδου των κατοικιών.
- Μην σταματάτε στη μέση του δρόμου.
- Μην σταθμεύετε πάνω σε στροφές των δρόμων.
- Μην ανοίγετε την πόρτα του αυτοκινήτου μέσα στο δρόμο όταν περνούν άλλα αυτοκίνητα.
- Να είστε υπομονετικοί – μην κορνάρετε και μην θυμώνετε.
- Να σταθμεύετε με λογική.

Οδηγείτε με ασφάλεια—οι ζωές μας είναι στα χέρια σας.

Πηγή: croxleygreen-pc.gov.uk/cgl/meetings/junior_council

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ NICK συνέχεια από την σελ. 1

ου και ήμουν πολύ νευρικός. Έτρεμα ολόκληρος. Μέσα στα πρώτα τρία λεπτά της ομιλίας μου, τα μισά κορίτσια έκλαιγαν και τα περισσότερα αγόρια προσπαθούσαν να συγκρατήσουν τα συναισθήματά τους. Ένα κορίτσι συγκεκριμένα έκλαιγε με αναφιλητά. Όλοι την κοιτάξαμε και αυτή, σήκωσε το χέρι της. Είπε «Λυπάμαι που διακόπτω, αλλά μπορώ να έρθω και να σε αγκαλιάσω;»

Ήρθε και με αγκάλιασε μπροστά σε όλους και ψιθύρισε στο αυτί μου «Σ' ευχαριστώ, σ' ευχαριστώ, σ' ευχαριστώ. Κανένας ποτέ δεν μου είπε ότι μ' αγαπάει και ότι είμαι όμορφη όπως είμαι.» Η ευγνωμοσύνη της με ενέπνευσε να διασχίσω 44 χώρες και να μιλήσω 2.000 φορές. Συνειδητοποίησα ότι όλοι χρειαζόμαστε αγάπη και ελπίδα και ότι ήμουν σε μοναδική θέση να το μοιραστώ αυτό με ανθρώπους σε όλο τον κόσμο.

Ενώ σπούδαζα λογιστική και οικονομικό σχεδιασμό στο πανεπιστήμιο, επίσης εργάστηκα για την ανάπτυξη των ικανοτήτων μου ως ομιλήτης. Δούλεψα μαζί με έναν προπονητή ομιλητών που με βοήθησε να εξελιχθώ ως παρουσιαστής. Ιδιαίτερα, με βοήθησε να αναπτύξω την εκφραστικότητά μου.

Μίλησα πάνω σε θέματα που αποτελούν κίνητρα αφού δημιούργησα την εταιρεία **Attitude is Altitude** (Η Στάση [Ζωής] είναι Ύψος).

Αφιέρωσα τη ζωή μου στον Ιησού και άρχισα να μοιράζομαι την οδό της πίστης μου. Ο Ιησούς μου χάρισε τη νίκη σε κάθε περίπτωση και με παρηγόρησε σε κάθε δυσκολία. Πιστεύω ότι μιας και βρεις πίστη στο Θεό, θα βιώσεις τη μεγαλύτερη ειρήνη, ευτυχία και πληρότητα. Η πίστη μου στο Θεό με οδηγεί στο να δίνω κίνητρα, να μοιράζομαι και να ταξιδεύω. Ιδρύσαμε ένα μη κερδοσκοπικό οργανισμό, τη **Life Without Limbs** (Ζωή Χωρίς Άκρα) που να λειτουργεί ως πλατφόρμα που με βοηθά να ταξιδεύω σε όλο τον κόσμο και να μοιράζομαι την πίστη μου στο Θεό και το πόσο σημαντικό είναι να Τον έχουμε στη ζωή μας.

Αν και αποπειράθηκα να αυτοκτονήσω όταν ήμουν παιδί, τώρα θέλω να απολαύσω αυτόν τον υπέροχο κόσμο για όσο το δυνατόν περισσότερο. Έχω επιλέξει να θέσω την πίστη μου στο Θεό. Γνωρίζω ότι υπάρχουν περισσότερα πράγματα σε αυτή τη ζωή εκτός από τα φαινομενικά. Έχω βιώσει μια αγάπη που είναι μεγαλύτερη από ό,τι μπορούμε να κατανοήσουμε. Προσδοκώ τον Παράδεισο, ένα πραγματικό τόπο που θα

πάω και όπου δεν θα υπάρχει πια πόνος, θάνατος, αρρώστια, βία, εκμετάλλευση ή οποιοδήποτε είδος κακού. Δεν μπορώ να περιμένω για να λάβω χέρια και πόδια και να βρεθώ με τους αγαπημένους μου για να ζήσουμε το πραγματικό «παντοτινά».

Ποτέ δεν θα μπορέσω να είμαι τέλειος, όσο και να προσπαθήσω. Για να φθάσω στον Παράδεισο πρέπει να συγχωρεθώ για όλα μου τα σφάλματα. Αυτός είναι και ο λόγος που ο Ιησούς, ο Υιός του Θεού, πέθανε για τον κόσμο. Ήταν ο μοναδικός που μπορούσε να ανυψωθεί από τον τάφο και να ζήσει την άμεμπτη ζωή. Αυτός πέθανε για τις αμαρτίες μου και πήρε τη θέση μου στην τιμωρία για την αμαρτία, που είναι ο ίδιος ο θάνατος.

Ορισμένοι πιστεύουν ότι είναι παράλογο να πιστεύει κανείς στον Ιησού. Εγώ λέω ότι είναι λογικό να ακολουθούμε Εκείνον που ισχυρίστηκε ότι είναι Θεός και το απόδειξε με το να είναι άγιος και να αναστηθεί από το θάνατο. Έχω μία προσωπική σχέση με τον Ιησού. Εάν εσείς δεν μοιράζεστε αυτή την πίστη, έ τότε είμαι ευτυχής που μπορώ εγώ να μοιράζομαι τη δική μου μαζί σας σήμερα.

Κάνε μεγάλα όνειρα φίλε μου και ποτέ μην παραιτείσαι. Όλοι κάνουμε λάθη, αλλά κανένας από εμάς δεν είναι λάθος ο ίδιος. Ζήσε μία ημέρα τη φορά. Αγκάλιασε τις θετικές στάσεις ζωής, αντιλήψεις, αρχές και αλήθειες που μοιράζομαι με εσένα και εσύ επίσης θα νικήσεις.

Σας αγαπώ, ΟΛΟΥΣ, πάρα πολύ.
Nick

Πηγή: www.attitudeisaltitude.com



10 Πράγματα που Μπορείς να Κάνεις για να Σώσεις τη Θάλασσα

1. Φροντίστε το Αποτύπωμα Άνθρακα που Αφήνετε και Μειώστε την Κατανάλωση Ενέργειας

Μειώστε τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στον ωκεανό, αφήνοντας το αυτοκίνητο στο σπίτι, όταν μπορείτε, και έχοντας επίγνωση της χρήσης της ενέργειας σας στο σπίτι και την εργασία. Μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να ξεκινήσετε σήμερα: Αλλαγή σε συμπαγείς λαμπτήρες φθορισμού, να χρησιμοποιείτε τις σκάλες, και να ντύνεστε καλά ή να χρησιμοποιείτε ανεμιστήρα για να αποφεύγετε την υπερβολική ρύθμιση του θερμοστάτη σας.

2. Κάνετε Σωστές, Βιώσιμες Επιλογές Θαλασσινών Τροφών

Οι παγκόσμιοι πληθυσμοί των ψαριών μειώνονται ταχύτατα, λόγω της ζήτησης, της απώλειας οικολογικού θώκου τους και μη βιώσιμων τρόπων ψαρέματος. Όταν ψωνίζετε ή τρώτε έξω, βοηθήστε να μειωθεί η ζήτηση για είδη υπό υπερεκμετάλλευση, επιλέγοντας εκείνα που είναι υγιεινά αλλά και βιώσιμα.

3. Χρησιμοποιείτε Λιγότερα Πλαστικά Προϊόντα

Τα πλαστικά που καταλήγουν ως απόβλητα στη θάλασσα συνεισφέρουν στην καταστροφή του θαλάσσιου περιβάλλοντος και παγιδεύουν και σκοτώνουν πολλούς θαλάσσιους οργανισμούς κάθε χρόνο. Για να περιορίσετε την επίδρασή σας έχετε μαζί σας ένα πλαστικό μπουκάλι νερού πολλαπλών χρήσεων, αποθηκεύετε τα τρόφιμα σε μη-αναλώσιμα δοχεία, έχετε μαζί σας τη δική σας υφασμάτινη ή άλλη τσάντα πολλαπλών χρήσεων για ψώνια και ανακυκλώστε όποτε μπορείτε.

4. Βοηθήστε στη Φροντίδα της Παραλίας

Είτε απολαμβάνετε τις καταδύσεις, το σέρφινγκ, ή το να χαλαρώνετε στην παραλία, πάντα να καθαρίζετε πίσω σας. Εξερευνήστε και χαρείτε τη θάλασσα χωρίς να παρεμβαίνετε στην άγρια ζωή ή να αφαιρείτε βράχια και κοράλλια. Προχωρήστε ακόμη περισσότερο ενθαρρύνοντας και άλλους να σέβονται το θαλάσσιο περιβάλλον ή συμμετέχοντας σε τοπικούς καθαρισμούς ακτών.

5. Μην Αγοράζετε Προϊόντα που Εκμεταλλεύονται τη Θαλάσσια Ζωή

Ορισμένα προϊόντα που συμβάλλουν στη βλάβη εύθραυστων κοραλλιογενών υφάλων και θαλάσσιων πληθυσμών. Αποφύγετε την αγορά αντικειμένων, όπως κοσμήματα από κοράλλια, αξεσουάρ για τα μαλλιά από κέλυφος χελώνας (από κεραμωτή θαλάσσια χελώνα), και τα προϊόντα από καρχαρία.

6. Να είστε Φιλικός προς τη Θάλασσα Ιδιοκτήτης

Κατοικίδιων Ζώων

Διαβάστε τις ετικέτες των τροφίμων για ζώα συντροφιάς και σκεφθείτε τη βιωσιμότητα των θαλασσινών, όταν επιλέγετε τη διατροφή για το κατοικίδιο ζώο σας. Ποτέ μην πετάξετε στο σύστημα αποχέτευσης άμμο για γάτες, που μπορεί να περιέχει παθογόνους οργανισμούς επιβλαβείς για τη θαλάσσια ζωή. Αποφύγετε την αποθήκευση του ενυδρείου σας με άγρια ψάρια θάλασσας που αλιεύτηκαν από το περιβάλλον τους, και ποτέ μην απελευθερώσετε ψάρια ενυδρείου στη θάλασσα ή άλλα υδάτινα συστήματα, μια πρακτική που μπορεί να εισαγάγει μη ιθαγενή είδη που μπορεί να αποδειχθούν επιβλαβή για το υφιστάμενο οικοσύστημα.

7. Υποστηρίξτε Οργανισμούς που Εργάζονται για την Προστασία των Ωκεανών

Πολλά ιδρύματα και οργανώσεις που αγωνίζονται για την προστασία των οικοσυστημάτων των ωκεανών και την άγρια θαλάσσια ζωή. Βρείτε έναν εθνικό οργανισμό και εξετάστε την παροχή χρηματοδοτικής στήριξης ή εθελοντισμού για επιτόπια εργασία ή συμβουλευτικής υπεράσπισης. Αν ζείτε κοντά στην ακτή, συμμετάσχετε σε έναν τοπικό κλάδο ή ομάδα και να συμμετάσχετε σε προγράμματα κοντά στο σπίτι σας.

8. Επηρεάστε τις Αλλαγές στην Κοινότητά σας

Υποστηρίξτε τα εστιατόρια και τα καταστήματα που προσφέρουν μόνο βιώσιμα θαλάσσια είδη και μιλήστε δυνατά για τις ανησυχίες σας εάν δείτε κάποιο επαπειλούμενο είδος στο μενού ή στον πάγκο με τα θαλασσινά / ψαρικά.

9. Ταξιδέψτε στη Θάλασσα με Υπευθυνότητα

Κάνετε με υπευθυνότητα κωπηλασία, καγιάκ, και άλλες ψυχαγωγικές θαλάσσιες δραστηριότητες. Ποτέ μην πετάτε τίποτα στη θάλασσα, και να έχετε επίγνωση της θαλάσσιας ζωής στα ύδατα γύρω σας. Εάν είστε έτοιμοι για μια κρουαζιέρα για τις επόμενες διακοπές σας, κάνετε κάποια έρευνα για να βρείτε την πιο φιλική προς το περιβάλλον επιλογή.

10. Επιμορφωθείτε σχετικά με τους Ωκεανούς και τη Θαλάσσια Ζωή

Όλη η ζωή στη Γη είναι συνδεδεμένη με τη θάλασσα και τους κατοίκους της. Όσα περισσότερα μπορείτε να μάθετε για τα προβλήματα που αντιμετωπίζει αυτό το ζωτικής σημασίας σύστημα, τόσο περισσότερα θα θέλετε να συμβάλετε στη διασφάλιση της υγείας του και στη συνέχεια να μοιραστείτε αυτή τη γνώση για να εκπαιδεύσετε και να εμπνεύσετε τους άλλους.

Πως Θυμάμαι το Naji...

Ο Θεός στη Ζωή μας

Όταν μαθαίνουμε το Θεό, γινόμαστε ένα από τα όργανά του. Εάν εσύ και εγώ μπορούσαμε να πετύχουμε τη σωτηρία μας μόνοι μας, δεν θα υπήρχε κανένας λόγος για το Χριστό να πεθάνει για εμάς. Η Χάρη του Θεού μας δυναμώνει και μας σώζει όταν επιλέγουμε να τον αγαπάμε. Η πίστη είναι όταν γνωρίζεις ότι ο Θεός είναι αληθινός αλλά αόρατος. Προσπαθώ να κάνω αυτό που ο Θεός βάζει μέσα στην καρδιά μου και όχι αυτό που οι άνθρωποι βάζουν μέσα στο κεφάλι μου. Η πίστη ακόμη μου λέει ότι ο Χριστός είναι ο μοναδικός αληθινός

φίλος μου, που μπορώ πάντοτε να εμπιστευόμαι. Το να ζεις την πίστη σου μέσα από το βουβό παραδειγματισμό εμπλουτίζει τη ζωή σου και τη ζωή των άλλων. Χρησιμοποιούμε το μυαλό μας να σκέφτεται, το σώμα μας να δουλεύει και την καρδιά να αγαπάει. Το να είσαι παραγωγικός κάθε μέρα είναι πράγμα καλό. Δεν έχει σημασία σε ποιόν τομέα της ζωής σου είναι αυτό. Δεν είναι σημαντικό τι κάνουν οι άλλοι. Είναι το δικό σου προσωπικό αποτέλεσμα. Όταν επιτρέπουμε σε μικρά αρνητικά πράγματα να μεγαλώνουν μέσα μας, αυτά αυξάνονται σαν μεγάλο βάρος στους ώμους μας. Δεν μπορείς να κουβαλάς το καλό στο ένα χέρι και το

κακό στο άλλο. Μερικές φορές πρέπει να δεχόμαστε τα πράγματα που δεν θέλουμε να δεχτούμε. Στη ζωή δεν μπορούμε να εξηγήσουμε τα πάντα. Οι πράξεις δημιουργούν τη δική μας προσωπική αλήθεια. Αγάπα, εργάσου και παίξε. Κράτα την προσωπική σου αλήθεια ακόμη και εάν μοιάζει οι άλλοι να μην την βλέπουν.

Όταν αναλαμβάνουμε την ευθύνη των πράξεών μας, δεν είναι πια απαραίτητο να απολογούμαστε για ότι συμβαίνει. Μπορούμε να φιλτράρουμε τις σκέψεις μας προτού μιλήσουμε.

—Naji Cherfan



Ελάτε μαζί μας για
Καθημερινές ειδήσεις και
Μηνύματα γεμάτα έμπνευση!
Κάντε like στη σελίδα μας
στο Facebook!



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

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 εξαπλωση των λόγων του Ιησού διαμέσου των ιδρυμάτων τους, των εκκλησιών, των νοσοκομείων, των εγκαταστάσεών τους...κ.λπ

Το παρόν τεύχος διατίθεται στα Αραβικά, Ελληνικά, Ιταλικά, Ολανδικά, Ισπανικά, Πορτογαλικά 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 Αρχισυντάτρια: 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. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής..