

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



ΠΡΑΞΗ ΚΑΛΩΣΥΝΗΣ

Μια απλή ευχή

Ήρωας του CNN: Danielle Gletow

Οι δεκαεξάρηδες νέοι συνήθως ονειρεύονται smartphones, Xbox, ακριβά παπούτσια ... ορισμένοι ονειρεύονται να αποκτήσουν δικό τους αυτοκίνητο! Ο Ronald Hennig ήθελε απλά ένα κοστούμι, έτσι ώστε να μπορέσει να παρευρεθεί στην κηδεία ενός συγγενή.

«Εγώ στην πραγματικότητα δεν είχα ούτε ένα ένα πουκάμισο και μια γραβάτα ή καλά παπούτσια,» είπε. «Επρόκειτο να δω κάποιους από τους παλιούς συγγενείς, και αυτό ήταν κάπως ενοχλητικό να μην έχω ένα κοστούμι, όταν όλοι οι υπόλοιποι θα είχαν.»

Ο έφηβος, που διαπαιδαγωγήθηκε από ανάδοχες οικογένειες για ένα μεγάλο μέρος της παιδικής του ηλικίας, ζούσε σε ένα ομαδικό σπίτι εκείνη την εποχή. Ο επόπτης του δεν ήταν σε θέση να δικαιολογήσει τα μη απαραίτητα έξοδα.

Αλλά ένας ανώνυμος ευεργέτης παρενέβη για να βοηθήσει τον Hennig μέσω μιας ιστοσελίδας που ονομάζεται «Μια Απλή Ευχή».

Είναι με ιδιαίτερη χαρά που το NCF έχει φέρει σε σας ιστορίες έμπνευσης από όλο τον κόσμο, σε κάθε έκδοση του *People Are Born To Shine!* Είμαστε σε συνεχή αναζήτηση σε πολλές πηγές στο διαδίκτυο για να σας φέρουμε τις πιο συγκινητικές ιστορίες ελπίδας και ενθάρρυνσης και υγείας, και θέλουμε να σας ευχαριστήσουμε όλους για τη συνεχή υποστήριξή σας. Είμαστε αποφασισμένοι να σας φέρνουμε όλο και πιο εμπνευσμένες ιστορίες γεμάτες αγάπη, προσφοράς και μοιράσματος το 2015.

«Μου έφτιαξαν ένα κοστούμι στα μέτρα μου και ήμουν σε θέση να πάω στην κηδεία», δήλωσε ο Hennig, που είναι τώρα 18 ετών. «Θα μπορούσα να εκφράσω τον ίδιο σεβασμό, όπως όλοι οι άλλοι.»

Η «Μία Απλή Ευχή» δημιουργήθηκε το 2008, σχεδιάστηκε από την Dannielle Gletow, για να ενδυναμώσει περισσότερους ανθρώπους να στηρίξουν τα παιδιά που έχουν πέσει θύματα κακοποίησης, παραμέλησης και εγκατάλειψης με πολύ απλό αλλά ουσιαστικό τρόπο. Η επιθυμία του κάθε παιδιού έχει αναρτηθεί στο διαδίκτυο, και ο καθένας μπορεί να συμβάλει ώστε να πραγματοποιηθεί αυτή η ευχή-από απτά πράγματα όπως ένα ποδήλατο, όπως ένα ποδήλατο, ένα σακάκι πανεπιστημίου ή σχολικά είδη, ως μια εμπειρία, όπως μαθήματα μουσικής ή μία επίσκεψη στο θέατρο. Από το 2008, η μη κερδοσκοπική ιστοσελίδα έχει πραγματοποιήσει περισσότερες από 6.500 ευχές για τα παιδιά που ζουν σε 42 πολιτείες. «Όλα τα παιδιά αξίζουν ευτυχισμένη παιδική ηλικία. Η «Μία Απλή Ευχή» τη δημιουργεί.»

Στις ΗΠΑ μόνο, «υπάρχουν χιλιάδες παιδιά στο σύστημα ανάδοχης φροντίδας που μεγαλώνουν χωρίς να έχουν φυσιολογική παιδική ηλικία όπως πολλοί από εμάς είχαμε», είπε η Gletow, 34 ετών. «Αυτά τα παιδιά χωρίζονται από τους γονείς τους. Χωρίζονται και από τα αδέρφια τους.



Σε αυτό το τεύχος

Ξέρετε ότι ... Η σοκολάτα είναι υγιεινή!

Θεωρείται ως το πιο νόστιμο τρόφιμο στη Γη, η μαύρη σοκολάτα έχει επίσης πολλά οφέλη για την υγεία.

Υπνική άπνοια

Η υπνική άπνοια μπορεί να προσβάλει οποιονδήποτε σε οποιαδήποτε ηλικία, ακόμη και τα παιδιά.

Ασφάλεια των παιδιών-πεζών

Η διασφάλιση της ασφάλειας ενός παιδιού - πεζού δεν μπορεί να υπερεκτιμηθεί.

Ανακύκλωση Ελαστικών: Γιατί να ασχοληθείτε;

Δύο έως τρία δισεκατομμύρια ελαστικά έχουν συσσωρευτεί και περιέχονται σε διάφορες «μάντρες».

www.najicherfanfoundation.org

EYXH συνέχεια στη σελίδα 6

Γνωρίζατε Ότι... Η Σοκολάτα είναι Υγιεινή



Θεωρείται από πολλούς ως το πιο νόστιμο φαγητό στη Γη, αλλά, η μαύρη σοκολάτα έχει επίσης πολλά οφέλη για την υγεία. Απλά μην το παρακάνετε-η σοκολάτα εξακολουθεί να περιέχει ζάχαρη και λίπος.

Είναι γεμάτη με αντιοξειδωτικά

Η μαύρη σοκολάτα περιέχει μεγάλες ποσότητες από φλαβονοειδή που αντιμάχονται τις ασθένειες, αντιοξειδωτικά που βρίσκονται επίσης στο κόκκινο κρασί και πολλά φρούτα και λαχανικά. Στην πραγματικότητα, φαίνεται να έχουν περισσότερα φλαβονοειδή από οποιαδήποτε άλλη τροφή.

Μπορεί να σας βοηθήσει στο Προεμμηνορρουσιακό Σύνδρομο

«Υπάρχει ένας λόγος που ποθούμε ορισμένα τρόφιμα, όπως η σοκολάτα, εκείνες τις ημέρες του μήνα», λέει η Nathalie Lussier, εκπαιδευτής σε ωμές τροφές με έδρα το Τορόντο. «Η σοκολάτα απελευθερώνει ηρεμιστικές ενδορφίνες που μειώνουν το άγχος. Επιπλέον, είναι πλούσια σε μαγνήσιο», το οποίο βελτιώνει τη διάθεση και μειώνει την κατακράτηση υγρών. Αλλά το να το παρακάνουμε με τη ζάχαρη, το αλάτι και την καφεΐνη μπορεί να στραφεί εναντίον μας, προκαλώντας φούσκωμα και κατακράτηση υγρών (για να μην αναφέρουμε στην αύξηση του σωματικού βάρους).

Μπορεί να μειώσει τη χοληστερόλη

Μια μικρή μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Illinois at Urbana-Champaign διαπίστωσε ότι η καθημερινή κατανάλωση φλαβανόλης του κακάο που περιέχει η μαύρη σοκολάτα μείωσε τη χοληστερόλη και βελτίωσε την αρτηριακή πίεση.

Μπορεί να αποτρέψει τις επιπλοκές της εγκυμοσύνης

Μια νέα μελέτη αναφέρει ότι μια χημική ουσία (η θεοβρωμίνη) που βρίσκεται στη σοκολάτα μπορεί να μειώσει την προεκλαμψία, μια σημαντική επιπλοκή της εγκυμοσύνης. Όσο πιο σκούρα η σοκολάτα, τόσο το καλύτερο. Η προεκλαμψία χαρακτηρίζεται κυρίως από την αύξηση της πίεσης του αίματος σε έγκυες γυναίκες, και η κατανάλωση σοκολάτας βοηθά στη μείωση του κινδύνου αυτού έως και 69 τοις εκατό. Η μελέτη σε σχεδόν 2.300 γυναίκες

βεβαίωσε τα μεγαλύτερα οφέλη σε εκείνες που κατανάλωναν πέντε ή περισσότερες μερίδες την εβδομάδα, ιδιαίτερα κατά το τρίτο τρίμηνο της κύησης.

Παρά τα αποτελέσματα αυτής της μελέτης, οι ερευνητές δήλωσαν ότι χρειάζονται περαιτέρω μελέτες για να αποδειχθεί η άμεση σχέση μεταξύ της σοκολάτας και της προεκλαμψίας.

Βοηθά στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων

Μια πρόσφατη μελέτη δείχνει ότι οι άνθρωποι που καταναλώνουν τακτικά 70% σκούρα σοκολάτα (περίπου 20 γραμμάρια την ημέρα) εμφανίζουν μια αισθητή βελτίωση στη ροή του αίματος, ενώ δεν παρατηρείται καμία βελτίωση σε όσους τρώνε «επεξεργασμένη» σοκολάτα, που περιέχει πολύ μικρή ποσότητα πάστας κακάο. Φαίνεται ότι η θετική επίδραση της μαύρης σοκολάτας συνδέεται με μία ιδιότητα που κατέχουν οι πολυφαινόλες να απελευθερώνουν μια χημική ουσία-αγγελιοφόρο, το νιτρικό οξείδιο, που αυξάνει την αρτηριακή διαστολή, ενώ ταυτόχρονα βελτιώνει τη ροή του αίματος και μειώνει τη συσσώρευση των αιμοπεταλίων.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι το γάλα εμποδίζει την απορρόφηση των πολυφαινολών της μαύρης σοκολάτας, εξουδετερώνοντας έτσι τις ευεργετικές της επιδράσεις. Το γάλα περιέχει μεγάλες ποσότητες καζεΐνης, μιας πρωτεΐνης που αλληλεπιδρά με τις πολυφαινόλες και αποτρέπει την αποτελεσματική απορρόφησή τους από το έντερο. Επομένως, είναι πάντα προτιμότερο να καταναλώνουμε μαύρη σοκολάτα χωρίς αυτή να συνοδεύεται από γάλα.

Μπορεί να βελτιώσει το δέρμα σας

Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Χάινριχ Χάινε Γερμανίας εξέθεσαν άτομα που κατανάλωναν σοκολάτα σε υπεριώδες φως και διαπίστωσαν ότι μετά από έξι εβδομάδες, είχαν 15 τοις εκατό λιγότερο κοκκίνισμα του δέρματος από ό, τι εκείνοι που δεν κατανάλωναν σοκολάτα. «Πιστεύουμε ότι οι ενώσεις που περιέχονται στη σοκολάτα λειτουργούν σαν φίλτρα του υπεριώδους φωτός», λέει ο επικεφαλής της μελέτης Wilhelm Stahl. Μετά από 12 εβδομάδες, το δέρμα των καταναλωτών σοκολάτας «ήταν 16 τοις εκατό πυκνότερο και 42 τοις εκατό λιγότερο φολιδωτό. Ανησυχείτε μήπως προκαλεί ακμή; Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο της Αυστραλίας Newcastle εξέτασαν τα δεδομένα και δεν βρήκαν κάτι που να δείχνει ότι η σοκολάτα προκαλεί κηλίδες.

Μπορεί να μειώσει τον πόνο

Μια πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Neuroscience, ανέδειξε ότι οι αρουραίοι δεν ανταποκρίνονται τόσο γρήγορα στον πόνο ενώ τρώνε σοκολάτα. Ενώ αυτό μπορεί να εξηγήσει γιατί τίποτα στον κόσμο δεν θα μπορούσε να σας απομακρύνει από τη σοκολάτα σας, οι ερευνητές της μελέτης λένε ότι το αναλγητικό αυτό αποτέλεσμα θα μπορούσε να είναι επιζήμιο για τον άνθρωπο, καθώς θα μπορούσε να συμβάλει στην παχυσαρκία. Έτσι θυμηθείτε να απολαμβάνετε τις χαλαρωτικές ιδιότητες της σοκολάτας με μέτρο. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί: Η μελέτη διαπίστωσε ότι το πόσιμο νερό μείωσε επίσης τον πόνο.

Υπνική Άπνοια

Η άπνοια κατά τον ύπνο είναι μια σοβαρή διαταραχή του ύπνου η οποία συμβαίνει όταν η αναπνοή ενός ατόμου διακόπτεται κατά τη διάρκεια του ύπνου. Οι άνθρωποι με άπνοια κατά τον ύπνο που δεν βρίσκονται σε θεραπεία σταματούν να αναπνέουν επανειλημμένα κατά τη διάρκεια του ύπνου τους, μερικές φορές εκατοντάδες φορές. Αυτό σημαίνει ότι ο εγκέφαλος-και το υπόλοιπο σώμα δεν μπορούν να πάρουν αρκετό οξυγόνο.

Υπάρχουν δύο τύποι άπνοιας κατά τον ύπνο:

- **Η αποφρακτική άπνοια κατά τον ύπνο (Obstructive sleep apnea - OSA):** Η πιο κοινή από τις δύο μορφές της άπνοιας, προκαλείται από απόφραξη των αεραγωγών, συνήθως όταν οι μαλακοί ιστοί στο πίσω μέρος του λαιμού συμπιέζονται κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- **Κεντρική άπνοια κατά τον ύπνο (Central sleep apnea-CSA):** Σε αντίθεση με την OSA, ο αεραγωγός δεν είναι αποκλεισμένος, αλλά ο εγκέφαλος αποτυγχάνει να ενεργοποιήσει τους μυς να αναπνεύσουν λόγω της αστάθειας στο αναπνευστικό κέντρο ελέγχου.

Είμαι σε κίνδυνο για άπνοια κατά τον ύπνο;

Η άπνοια κατά τον ύπνο μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε σε οποιαδήποτε ηλικία, ακόμη και τα παιδιά. Οι παράγοντες κινδύνου για την άπνοια ύπνου περιλαμβάνουν:

- Το ανδρικό φύλο
- Την παχυσαρκία
- Την ηλικία άνω των 40 ετών
- Το Μεγάλο τράχηλο (17 ίντσες ή περισσότερο στους άνδρες και 16 ίντσες ή περισσότερο σε γυναίκες)
- Τις ευμεγέθεις αμυγδαλές, τη μεγάλη γλώσσα, ή τη μικρή γνάθο
- Το οικογενειακό ιστορικό της άπνοιας κατά τον ύπνο
- Τη Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ή ΓΟΠ
- Τη ρινική απόφραξη λόγω σκολίωσης του ρινικού διαφράγματος, αλλεργίες ή προβλήματα στα ιγμόρια

Ποιες είναι οι επιπτώσεις της άπνοιας κατά τον ύπνο;

Εάν αφεθεί χωρίς θεραπεία, η άπνοια κατά τον ύπνο μπορεί να οδηγήσει σε έναν αυξανόμενο αριθμό προβλημάτων υγείας, συμπεριλαμβανομένων των:

- Υψηλή αρτηριακή πίεση
- Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο
- Καρδιακή ανεπάρκεια, αρρυθμίες, και καρδιακές προσβολές
- Διαβήτης
- Κατάθλιψη
- Επιδείνωση της Διαταραχής της Ελλειμματικής Προσοχής – Υπερκινητικότητας (ΔΕΠΥ)
- Πονοκέφαλοι

Επιπλέον, η υπνική άπνοια χωρίς θεραπεία μπορεί να είναι υπεύθυνη για την κακή απόδοση στις καθημερινές δραστηριότητες, όπως στην εργασία και το σχολείο, συγκρούσεις οχημάτων, και χαμηλές σχολικές επιδόσεις σε παιδιά και εφήβους.



Θεραπεία της Άπνοιας κατά τον Ύπνο

Θεραπεία της Άπνοιας κατά τον Ύπνο στο Σπίτι

Μπορεί να είστε σε θέση να αντιμετωπίσετε ήπιες περιπτώσεις της άπνοιας του ύπνου με την αλλαγή της συμπεριφοράς σας. Για παράδειγμα:

- Απώλεια βάρους
- Αποφυγή αλκοόλ και υπνωτικών χαπιών
- Αλλαγή θέσης ύπνου για τη βελτίωση της αναπνοής
- Διακοπή του καπνίσματος (το κάπνισμα μπορεί να αυξήσει την διόγκωση των ανώτερων αεραγωγών, που μπορεί να επιδεινώσουν τόσο το ροχαλητό όσο και την άπνοια).
- Αποφυγή του ύπνου ανάσκελα

Η συνεχής θετική πίεση αεραγωγών (CPAP)

Η συνεχής θετική πίεση αεραγωγών - που ονομάζεται επίσης CPAP - είναι μια επεξεργασία κατά την οποία μια μάσκα φοριέται πάνω από τη μύτη ή / και το στόμα ενώ κοιμάστε. Η μάσκα είναι συνδεδεμένη με ένα μηχάνημα που παρέχει μια συνεχή υπό πίεση ροή του αέρα μέσα στη μύτη. Αυτή η ροή του αέρα βοηθά στη διατήρηση της διάνοιξης των αεραγωγών έτσι ώστε η αναπνοή να είναι κανονική. Η CPAP θεωρείται από πολλούς εμπειρογνώμονες ότι είναι η πιο αποτελεσματική θεραπεία για την υπνική άπνοια.

Άπνοια κατά τον ύπνο και Οδοντιατρικές Συσκευές

Ειδικές οδοντιατρικές συσκευές μπορούν να βοηθούν και να κρατούν τον αεραγωγό ανοιχτό κατά τη διάρκεια του ύπνου. Τέτοιες συσκευές μπορεί να είναι ειδικά σχεδιασμένες από τους οδοντιάτρους με ιδιαίτερη εμπειρία στη θεραπεία της άπνοιας ύπνου.

Ο ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Παλεύοντας με τον Εθισμό

Ο Eric αγωνιζόταν με έναν εθισμό, και το ήξερε. Οι φίλοι του και τα μέλη της οικογένειάς τον ενθάρρυναν να σταματήσει. Συμφώνησε ότι θα ήταν καλύτερο για την υγεία και τις σχέσεις του, αλλά ένιωθε αβοήθητος. Όταν οι άλλοι του είπαν πως είχαν κόψει τις κακές συνήθειές τους, εκείνος απαντούσε, «Είμαι χαρούμενος για σένα, αλλά δεν μπορώ να σταματήσω! Μακάρι να μην είχα μπει ποτέ στον πειρασμό εξαρχής. Θέλω ο Θεός να πάρει την επιθυμία μακριά αμέσως τώρα.»

Η άμεση απελευθέρωση μπορεί να συμβεί για κάποιους, αλλά οι περισσότεροι αντιμετωπίζουν μια καθημερινή μάχη. Αν και δεν καταλαβαίνουμε πάντα το γιατί ο πειρασμός δεν φεύγει, μπορούμε να στραφούμε στο Θεό για την οποιαδήποτε πορεία ώστε να βρούμε τον εαυτό μας. Και ίσως αυτό είναι το πιο σημαντικό μέρος του αγώνα μας. Μαθαίνουμε να ανταλλάσσουμε μάταιες προσπάθειές μας για να αλλάξουμε προς την πλήρη εξάρτηση από το Θεό.

Ο Ιησούς Βίωσε επίσης τον πειρασμό, όπως εμείς, έτσι Αυτός καταλαβαίνει τι αισθανόμαστε (κατά Μάρκον 1:13). Συμπάσχει με τους αγώνες μας (Εβρ 4:15.), Και μπορούμε να «έρθουμε με θάρρος στον θρόνο της χάριτος, διά να λάβωμεν έλεος και να βρούμε χάρη για βοήθεια σε καιρό ανάγκης» (στ.16). Χρησιμοποιεί επίσης και άλλους, συμπεριλαμβανομένων εκπαιδευμένων επαγγελματιών, για να ακουμπήσει κατά τη διάρκεια του δρόμου.

Οποίες μάχες πιθανά να αντιμετωπίζουμε σήμερα, γνωρίζουμε αυτό - ότι ο Θεός μας αγαπά πολύ περισσότερο από ό, τι μπορούμε να φανταστούμε, και είναι βέβαιο ότι θα Έρθει σε βοήθειά μας.

Εμείς δεν μπαίνουμε στον πειρασμό επειδή είμαστε κακοί· μπαίνουμε στον πειρασμό, γιατί είμαστε άνθρωποι.

Πηγή: odb.org



Ενωθείτε μαζί μας
για καθημερινές ειδήσεις
και μηνύματα με έμπνευση!



Κάνετε Like
στη σελίδα μας στο
Facebook!

Θα Προωθήσετε τη Δουλειά του NCF;

Το Ίδρυμα Najj Cherfan ιδρύθηκε μετά το θάνατο του αγαπημένου μας Najj Cherfan. Ο κύριος στόχος μας είναι να υμνούμε τον Κύριο μέσα από κοινωνική εργασία.

Το Ίδρυμα εργάζεται για τη βελτίωση της ζωής των φτωχότερων από τους φτωχούς ανθρώπους όλων των ηλικιών, τόσο για τους υγιείς όσο και για εκείνους με προβλήματα υγείας καθώς και για εκείνους που έχουν υποστεί εγκαταλελειμμένους 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 στο +961 (0)4 522221.

info@najjcherfanfoundation.org

Αξιωματημόνευτο!

«Μην φοβάσαι αυτό που μπορεί να συμβεί αύριο. Ο ίδιος πατέρας με κατανόηση που σε φροντίζει σήμερα θα σε φροντίσει και αύριο και κάθε μέρα.»

— Άγιος Fnacis De Sales

Η Ασφάλεια των Παιδιών - Πεζών

Δεδομένου ότι τα παιδιά είναι μικρότερα σε μέγεθος από τους ενήλικες, είναι εύκολο για ένα παιδί που είναι πεζό να διεισδύσει σε ένα τυφλό σημείο του οδηγού. Επιπλέον, τα παιδιά δεν έχουν αναπτύξει τη δυνατότητα να κρίνουν σωστά την αναλογία ταχύτητας-προς-απόσταση.

Έτσι, δεν μπορεί να υπερεκτιμηθεί ο ρόλος των γονέων ή κηδεμόνων των παιδιών για την εξασφάλιση της ασφάλειας ενός παιδιού-πεζού. Μην αφήνετε τα παιδιά σας να μάθουν σε περιοχές έντονης κυκλοφοριακής κίνησης, και να επιβλέπετε τους γιους και τις κόρες σας καθώς παίζουν, ανά πάσα στιγμή.

Όταν περπατάτε με το παιδί σας, δώστε το παράδειγμα. Εξηγήστε τα οδικά σήματα, τις διαβάσεις και άλλα εργαλεία των πεζών, και να προσφέρετε τις σχετικές συμβουλές. Όταν διασχίζετε το δρόμο με το παιδί σας, να είστε βέβαιος να μην κοιτάτε μόνο και από τις δύο κατευθύνσεις εσείς, αλλά και να μεταφέρετε το μήνυμα «κοίταξε και από τις δύο κατευθύνσεις προτού διασχίσεις το δρόμο» δυνατά και αυτό θα επιτρέψει στο παιδί σας να αρχίσει να έχει τον έλεγχο των βασικών κανόνων οδικής ασφάλειας.

Διδάξτε στο παιδί σας ότι επειδή αυτός ή αυτή μπορεί να δει τον οδηγό, αυτό δεν σημαίνει ότι και ο οδηγός τον ή την βλέπει. Επίσης, να τους διδάξετε την έννοια της τυφλής περιοχής και πώς να αποφεύγουν να μπαίνουν σε αυτή την περιοχή.

Σταθμευμένα αυτοκίνητα, γραμματοκιβώτια και άλλα εμπόδια μπορούν να εμποδίσουν το οπτικό πεδίο του οδηγού. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας καταλαβαίνει αυτά τα εμπόδια και λαμβάνει επιπλέον προφυλάξεις, όταν υπάρχουν τέτοιοι παράγοντες κινδύνου.

Κρατήστε το χέρι του παιδιού σας, ενώ διασχίζετε το



δρόμο. Ενώ είναι σκόπιμο να διδάξετε τα παιδιά σας τις αρχές περιπτώσεως

που πρέπει να το κάνουν χωρίς την παρουσία σας, η γονική προστασία κατά το περπάτημα σε πολυσύχναστους χώρους, εξακολουθεί να είναι ζωτικής σημασίας.

Παρακαλούμε να επισκεφθείτε το www.apartment-safety.info για περισσότερες συμβουλές για την ασφάλεια της οικογένειας και των παιδιών σας.

Πηγή: apartmentsafety.info

Σημαντικά Οδικά Σήματα να Μάθετε στα Παιδιά σας



ΔΕΞΙΑ
ΣΤΡΟΦΗ



ΑΡΙΣΤΕΡΗ
ΣΤΡΟΦΗ



ΔΕΞΙΑ
ΦΟΥΡΚΕΤΑ



ΑΡΙΣΤΕΡΗ
ΦΟΥΡΚΕΤΑ



ΔΕΞΙΑ
ΑΝΑΣΤΡΟΦΗ



ΑΡΙΣΤΕΡΗ
ΑΝΑΣΤΡΟΦΗ



ΑΠΟΤΟΜΗ
ΑΝΑΒΑΣΗ



ΑΠΟΤΟΜΗ
ΚΑΤΑΒΑΣΗ



ΣΤΕΝΟΜΑ ΤΟΥ
ΔΡΟΜΟΥ ΜΠΡΟΣΤΑ



Ο ΔΡΟΜΟΣ
ΦΑΡΔΑΙΝΕΙ ΜΠΡΟΣΤΑ



ΣΤΕΝΗ
ΓΕΦΥΡΑ



ΓΛΥΣΤΕΡΟ
ΟΔΟΣΤΡΩΜΑ



ΧΑΛΙΚΙΑ
ΣΤΟ ΟΔΟΣΤΡΩΜΑ



ΔΙΑΒΑΣΗ
ΠΕΖΩΝ



ΣΧΟΛΕΙΟ
ΜΠΡΟΣΤΑ



ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ
ΕΡΓΑΣΙΕΣ



ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗ



ΚΕΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ
ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

ΕΥΧΗ συνεχίζεται από σελίδα 1

Πραγματικά δεν έχουν ανθρώπους από τους οποίους να ζητήσουν κάτι.... Πολλά από αυτά τα παιδιά έχουν αποφασίσει ότι δεν αξίζει να επιθυμούν πια, επειδή δεν πρόκειται να συμβεί.»

Από το 2006, η Gletow και ο σύζυγός της, Joe, έχουν γίνει ανάδοχοι γονείς σε πολλά παιδιά, υιοθετώντας τελικά ένα από αυτά. Με την πάροδο των ετών, πολλοί φίλοι και μέλη της οικογένειας έχουν εκφράσει την επιθυμία να βοηθήσουν άλλα παιδιά στο σύστημα, σχεδόν γινόμενοι οι ίδιοι ανάδοχοι γονείς τους.

Σύμφωνα με το Αμερικανικό Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών, περισσότερα από 400.000 παιδιά ζούσαν στο αμερικανικό σύστημα ανάδοχης φροντίδας το 2011. Αλλά η Gletow φοβάται ότι, πολύ συχνά, δεν βλέπουμε τι αντιπροσωπεύουν αυτοί οι αριθμοί.

«Πρόκειται για μεμονωμένα παιδιά που έχουν τις ατομικές επιθυμίες και ξεχωριστές προσωπικότητες και ανάγκες και αντιπάθειες και συμπάθειες», είπε. «Και ήθελα να τα μοιραστώ αυτά με τους ανθρώπους, έτσι ώστε ... να μπορούσαν να δουν ότι αυτό δεν αφορούσε το σχεδόν μισό εκατομμύριο παιδιά που βρίσκονται σε ανάδοχες οικογένειες. Αυτό ήταν για αυτόν τον νεαρό άνδρα που ήθελε να πάει στα μαθήματα καράτε με τους φίλους του από το σχολείο.»

Οι πιο συχνές επιθυμίες που αποστέλλονται στο «Μια Απλή Ευχή συνήθως κοστίζουν από \$ 10 έως \$ 100, και, γενικά, δεν υπερβαίνουν τα 500 δολάρια. Πιο δαπανηρές επιθυμίες μπορούν να πραγματοποιηθούν από τη συνένωση των πόρων πωλών δωρητών μαζί.

«Οι επιθυμίες που δεν φαίνονται σαν βασική ανάγκη είναι (συνήθως) οι πιο σημαντικές», είπε η Gletow. «Επειδή αυτές είναι επιθυμίες εκεί όπου ένα παιδί είναι πραγματικά ένα παιδί, και ζητά κάτι που επιθυμεί για να διασκεδάσει.»

«Οποιοσδήποτε, οπουδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή μπορεί να επισκεφθεί την ιστοσελίδα μας, και μπορεί να εξετάσει τις εκατοντάδες των επιθυμιών που είναι αναρτημένες για λογαριασμό των παιδιών σε ανάδοχες οικογένειες και των παιδιών σε ευάλωτο οικογενειακό περιβάλλον», δήλωσε η Gletow. «Αυτά τα μικρά πράγματα είναι που κάνουν μια τεράστια διαφορά στη ζωή ενός παιδιού που έχει περάσει ολόκληρη τη ζωή του, να αναρωτιέται αν κάποιος νοιάζεται για αυτό.»

«Όλες οι ευχές στη «Μια Απλή Ευχή» υποβάλλονται από τις εγκεκριμένες κοινωνικές υπηρεσίες και λειτουργούς. Μόλις οι επιθυμίες εξετάζονται και αναρτώνται στην ιστοσελίδα, οι δωρητές μπορούν να αναρτήσουν κεφάλαια για να πραγματοποιήσουν μια ευχή.

«Είναι ακριβώς όπως οι διαδικτυακές αγορές, αλλά στο τέλος θα προσφέρετε ένα δώρο σε ένα παιδί που θα σας ευχαριστήσει περισσότερο από ό, τι θα μπορούσατε ποτέ να φανταστείτε», είπε η Gletow. «Όταν πραγματοποιείται η ευχή ενός παιδιού, εμείς τους βεβαιώνουμε ότι οι φωνές τους ακούγονται.»

Χάρη στην Gletow και άλλα έργα της ανθρωπίνης ανάπτυξης που στοχεύουν στη νεολαία εντός του ανάδοχου συστήματος «Είμαι τώρα σε θέση να κάνω αίτηση σε κολέγιο, και ξέρω ότι έχω ένα ανταγωνιστικό βιογραφικό», δήλωσε ο Hennig, που πέρυσι συμμετείχε σε ένα πρόγραμμα ανάπτυξης δεξιοτήτων. «Ξέρω πώς να είμαι εξίσου εξοπλισμένος με κάθε άλλο έφηβο της ηλικίας μου. Και έχω πάρει όλες τις ίδιες δεξιότητες που οι γονείς θα πρέπει να εξασφαλίσουν στα παιδιά τους.»

Η Gletow λέει ότι αυτό είναι που τη βοηθά να συνεχίζει.

«Είναι στο χέρι κάθε μεμονωμένου ατόμου να πει ότι όλα τα παιδιά μας αξίζουν κάτι καλύτερο. Όχι μόνο αυτά που έχουν γεννηθεί σε καλές συνθήκες ... Αυτό είναι που πάω να κάνω με τη ζωή μου. Θέλω η ζωή μου να είναι μια ζωή με σκοπό.»

Παρακαλούμε να επισκεφθείτε το www.onesimplewish.org για να μάθετε περισσότερα για αυτήν την εκπληκτική πρωτοβουλία

Πηγή: editin.cnn.com.onesimplewish.org

Αγαπητέ Θεέ,
Με έχεις φέρει στο
ξεκίνημα μιας νέας
ημέρας.
Σου ζητώ να ανανεώσεις
την καρδιά μου με τη
δύναμη και το σκοπό
Σου.
Συγχώρησε τα λάθη του
χθες και Βοήθησέ με να
περπατήσω πιο κοντά
στο δρόμο Σου σήμερα.
Λάμψε μέσα από
εμένα, έτσι ώστε κάθε
άνθρωπος που συναντώ
να μπορεί να αισθανθεί
την παρουσία Σου στην
ψυχή μου.
Πάρε το χέρι μου γιατί
δεν μπορώ να το κάνω
μόνος μου.
Σ' αγαπώ!

Πηγή: crosswalk.com

Γωνία της Προσευχής



Ανακύκλωση Ελαστικών. Γιατί να Ασχοληθώ;

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, περισσότερο από το ήμισυ του καουτσούκ που χρησιμοποιείται κάθε χρόνο μετατρέπεται σε ελαστικά (οχημάτων).

Οι ΗΠΑ παράγουν περίπου ένα άχρηστο ελαστικό για κάθε άτομο ανά έτος. 30 εκατομμύρια από αυτά τα ελαστικά είναι αναγομωμένα αφήνοντας τα υπόλοιπα προς διαχείριση.

Εκτός από αυτή την ετήσια παραγωγή, υπάρχει η εκτίμηση ότι 2-3 δισεκατομμύρια έχουν συσσωρευτεί όλα αυτά τα χρόνια και βρίσκονται σε διάφορες «μάντρες».

Η ανακύκλωση ελαστικών παρουσιάζει ιδιαίτερη δυσκολία λόγω του βάρους και του όγκου τους. Η αποκομιδή παρουσιάζει επίσης άλλες δυσκολίες, επειδή τα ελαστικά κατασκευάζονται από μία ποικιλία υλικών.

Από το σύνολο των ανακτημένων ελαστικών, το 60 τοις εκατό χρησιμοποιείται ως TDF ή καύσιμο που προέρχεται από ελαστικά. Τα άχρηστα ελαστικά είναι μια καλή πηγή καυσίμου επειδή έχουν υψηλή θερμαντική αξία και παράγουν μικρές ποσότητες θείου κατά την καύση.

Πώς μπορώ να Κάνω την Ανακύκλωση των Ελαστικών Ωφέλιμη για Εμάς;

Όταν τα ελαστικά ανακυκλώνονται, η ρύπανση και η κατανάλωση ενέργειας μειώνονται. Η πιο ωφέλιμη χρήση για τα παλιά ελαστικά είναι να βρεθούν νέες χρήσεις για αυτά τα παλιά αν και ακόμα πολύτιμα υλικά. Η επόμενη ιδανική ωφέλιμη χρήση είναι η επαναχρησιμοποίηση των παλαιών ελαστικών με την αναγόμωσή τους.

Η μείωση των ελαστικών σε νέα υλικά με την άλεσή τους είναι επίσης μια επιθυμητή επιλογή δεδομένου ότι το υλικό εξακολουθεί να υπάρχει για να χρησιμοποιείται για την κατασκευή ενός νέου προϊόντος. Μεγάλη εξοικονόμηση ενέργειας μπορεί επίσης να πραγματοποιηθεί όταν τα ελαστικά καίγονται ως καύσιμο. Ωστόσο, αυτό αποκλείει



οποιαδήποτε άλλη ανακύκλωση αφού το υλικό προφανώς καταναλώνεται.

Το καουτσούκ χρησιμοποιείται επίσης ως επίστρωμα σε παιδικές χαρές, υλικό σε δρόμους, διαδρόμους για τρέξιμο, και στις διαβάσεις πεζών. Υπάρχουν επίσης ορισμένα στοιχεία για μείωση τραυματισμών και μειωμένη συντήρηση των οχημάτων, αλλά δεν υπάρχει επαρκής τεκμηρίωση για αυτό.

Το μεγαλύτερο περιβαλλοντικό όφελος μπορεί να είναι η μειωμένη εξόρυξη για τα παραδοσιακά υλικά όπως άμμος και χαλίκι.

Πηγή: benefits-of-recycling.com/recyclingtires

ΑΠΝΟΙΑ συνεχίζεται από τη 3

Χειρουργική Επέμβαση για την Άπνοια στον Ύπνο

Εάν έχετε ρινικό διάφραγμα με σκολίωση, υπερτροφικές αμυγδαλές ή μια μικρή κάτω σιαγόνα με επικάλυψη που προκαλεί στενότητα στο λαιμό, μπορεί να χρειαστεί χειρουργική επέμβαση για να διορθώσει την υπνική άπνοια. Οι πιο συχνοί τύποι χειρουργικής επέμβασης για υπνική άπνοια περιλαμβάνουν:

- Ρινική χειρουργική: Διόρθωση των ρινικών προβλημάτων, όπως σκολίωση ρινικού διαφράγματος.
- Σταφυλοϋπερωϋοφαρυγγοπλαστική (Uvulopalatopharyngoplasty - UPPP): Μια διαδικασία που αφαιρεί μαλακούς ιστούς στο πίσω μέρος του λαιμού και του ουρανίσκου, αυξάνοντας το πλάτος του αεραγωγού στο άνοιγμα του λαιμού.
- Χειρουργική επέμβαση διαμόρφωσης άνω και κάτω γνάθου: Χειρουργική επέμβαση για να διορθώσει ορισμένα προβλήματα του προσώπου ή του λαιμού που συμβάλλουν στην άπνοια κατά τον ύπνο.

Άλλες επιλογές θεραπείας για την άπνοια ύπνου

Υπάρχουν ελάχιστα επεμβατικές διαδικασίες που πραγματοποιούνται στο ιατρείο και που μειώνουν και σκληραίνουν το μαλακό ιστό της μαλακής υπερώας. Ενώ αυτές οι διαδικασίες είναι αποτελεσματικές στη θεραπεία του ροχαλητού, η μακροπρόθεσμη αποτελεσματικότητά τους στη θεραπεία της άπνοιας κατά τον ύπνο δεν είναι γνωστή.

Πηγή: webmd.com

Πως Θυμάμαι τον Naji...

Το 2004, ο Naji ολοκλήρωσε το βιβλίο του «**Διαφώτιση Ενάρετης Ζωής**», μια συλλογή από εικόνες και λέξεις που συνδυάζει το χιούμορ του, την εμπειρία και τη φιλοσοφία.

Το βιβλίο αυτό αποκαλύπτει έναν άνθρωπο ο οποίος, μετά από μια τραυματική εμπειρία και μια εγκεφαλική βλάβη, έζησε με κουράγιο, με θετική ψυχική στάση και μια προσωπική σχέση με τον Θεό.

Πίστευε ότι οι άνθρωποι συνεχίζουν να εξελίσσονται καθ' όλη τη ζωή τους με το να αντιμετωπίζουν νέες προκλήσεις.

Επικεντρώθηκε στην ποιότητα, όχι μόνο στο να κάνει κάτι, αλλά να κάνει κάτι καλά.

Ο Naji πάντα πίστευε ότι υπάρχει μια φωτεινή πλευρά της ζωής δεν έχει σημασία τι.

Το βιβλίο είναι γραμμένο με εικόνες, καθώς ο Naji πίστευε ότι θα μπορούσε να φτάσει και στα παιδιά και τους εφήβους μέσα από τις εικόνες και την τέχνη.

Στις επόμενες δύο εικόνες ο Naji μίλησε για το «**Πιάσε**» και την «**Καθημερινότητα**».

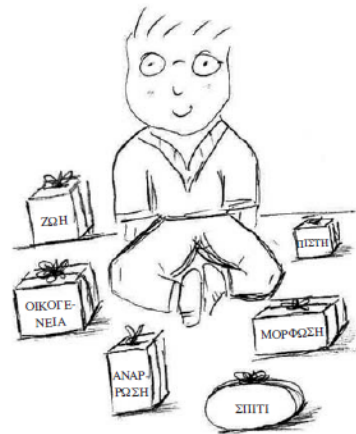


Πιάσε



Είδε ότι η ζωή του ήταν φτιαγμένη από θαύματα που περνούσαν από μπροστά του. Το μόνο που είχε να κάνει ήταν να πετάξει τα δίχτυα έτσι ώστε να πιάσει αυτά που χόρευαν μέσα στο κεφάλι του.

Καθημερινότητα



Είδε ότι το κάθε λεπτό είναι ένα δώρο και για αυτό το λόγο το λέμε παρόν. Το μόνο που έπρεπε να κάνει ήταν να ανοίξει την καρδιά του προκειμένου να εισπράξει τις ευλογίες που τον περιέβαλλαν.

People Are Born To Shine!

Το έντυπο People Are Born to Shine είναι ένα διμηνιαίο, ηλεκτρονικό ενημερωτικό δελτίο, που ανήκει στο Ίδρυμα Naji Cherfan Foundation και επικεντρώνεται στην πνευματικότητα και στην υγεία. Σκοπός του People Are Born to Shine είναι 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 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

Το παρόν τεύχος διατίθεται στα Αραβικά, Ελληνικά, Ιταλικά, Ολλανδικά, Ισπανικά, Πορτογαλικά και Ινδονησιακά. Η διοίκηση και το προσωπικό του NCF είναι ιδιαίτερα ευγνώμονες για τις προσπάθειες των Αρχισυντακτών που μεταφράζουν εθελοντικά το Δελτίο σε διάφορες γλώσσες και ιδιαίτερα τη Cristina Monfeli και τον Πατέρα Carlo Piorri για τα Ιταλικά, την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Leopoldine Theophanopoulos για τα Γερμανικά, τη Maria Goreti για τα Πορτογαλικά, την Myriam Salibi για τα Γαλλικά, την Καθηγήτρια Lydia και τον Πρέσβη Alejandro Diaz για τα Ισπανικά, την Roly Lakeman για τα Ολλανδικά, και την Sawsan Bechara για τα Αραβικά.

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 Σελιδοποίηση-Σχεδιασμός: Δημιουργικό Τμήμα, CCM Group, ΗΠΑ. Συντελεστές: Sana Cherfan και Kelley Nemitz.

© 2015 από το Ίδρυμα Naji Cherfan. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής.