

People Are Born To Shine!

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



ΕΜΠΝΕΥΣΗ

Το Ξύλινο Μπολ

Σας εγγυώμαι ότι θα θυμάστε την ιστορία του ξύλινου μπολ αύριο, μια εβδομάδα από τώρα, ένα μήνα από τώρα ... ακόμη και σε ένα χρόνο από τώρα. Η ιστορία έχει κάπως έτσι: Ένας αδύναμος γέρος πήγε να ζησει με τον γιο, τη νύφη του, και τον τετράχρονο εγγονό του. Τα χέρια του γέρου έτρεμαν, η όρασή του ήταν θολή, και παράπαιε όταν περπατούσε.

Η οικογένεια έτρωγε μαζί στο τραπέζι. Αλλά τα τρεμάμενα χέρια του ηλικιωμένου παππού και και η κακή του όραση τον δυσκόλευαν να φάει. Τα μπιζέλια χύνονταν από το κουτάλι πάνω στο δάπεδο.

Όταν έπιανε το ποτήρι, το γάλα χύνονταν πάνω στο τραπεζομάντιλο.

Ο γιος και η νύφη του ενοχλήθηκαν με το χάος. «Πρέπει να κάνουμε κάτι γι 'αυτόν», είπε ο γιος.

«Δεν μπορώ πια το χυμένο γάλα, τους θορύβους όταν τρώει και το φαγητό στο πάτωμα.»

Έτσι, η σύζυγος και η σύζυγος έβαλαν ένα μικρό τραπέζι στη γωνία.

Εκεί, ο παππούς έτρωγε μόνος, ενώ η υπόλοιπη οικογένεια απολάμβανε το δείπνο.

Κι' αφού ο παππούς είχε σπάσει κάνα δυό πιάτα, το φαγητό του πια σερβιρίζονταν σε ένα ξύλινο μπολ.

Για το υπόλοιπο της ζωής του ο παππούς έτρωγε όλα του τα γεύματα με την οικογένεια. Και για κάποιο λόγο, ούτε ο σύζυγος ούτε η σύζυγος φαινόταν να νοιάζονται πια όταν ένα πιρούνι έπεφτε, ή αν το γάλα χύθηκε, ή το τραπεζομάντιλο είχε λερωθεί.

Καμιά φορά, όταν η οικογένεια κοίταζε προς την κατεύθυνση του παππού, αυτός είχε ένα δάκρυ στο μάτι του, όπως καθόταν μόνος.

Παρόλα αυτά, οι μόνες λέξεις που το ζευγάρι είχε γι 'αυτόν ήταν απότομες παραινέσεις, όταν έριχνε ένα πιρούνι ή έχυνε λίγο φαγητό.

Οι τετράχρονος παρακολουθούσε τα πάντα σιωπηλός.

Ένα βράδυ πριν από το δείπνο, ο πατέρας παρατήρησε το γιο του να παίζει με ροκανίδια στο πάτωμα. Ρώτησε το παιδί γλυκά, «Τι κάνεις εκεί;» Το ίδιο γλυκά, το αγόρι απάντησε, «Ω, κάνω ένα μικρό μπολ για εσένα και την μαμά για να τρώτε το φαγητό σας όταν μεγαλώσω.»

Ο τετράχρονος χαμογέλασε και συνέχισε αυτό που έκανε.

Οι λέξεις, εντυπωσίασαν τόσο πολύ τους γονείς που έμειναν άφωνοι.

Στη συνέχεια, τα δάκρυα άρχισαν να κυλούν στα μάγουλά τους. Αν και δεν υπάρχει λέξη που να ειπώθηκε, και οι δύο ήξεραν τι έπρεπε να γίνει.

Εκείνο το βράδυ ο σύζυγος πήρε το χέρι του παππού και απαλά τον οδήγησε πίσω στο οικογενειακό τραπέζι. Για το υπόλοιπο της ζωής του ο παππούς έτρωγε όλα του τα γεύματα με την οικογένεια. Και για κάποιο λόγο, ούτε ο σύζυγος ούτε η σύζυγος φαινόταν να νοιάζονται πια όταν



Σε αυτό το τεύχος

8 Φυσικοί Τρόποι για να Ενισχύσουμε το Ανοσοποιητικό Σύστημα στα Παιδιά

Η καλή διατροφή είναι απαραίτητη για ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα.

Αλλεργίες και Άσθμα

Μπορεί να αναρωτιέστε τι κοινό έχουν οι αλλεργίες και το άσθμα εκτός από να σας κάνουν δυστυχείς. Πολλά, όπως αποδεικνύεται.

Κανόνες Ασφαλείας στην Πισίνα

Ο κίνδυνος πνιγμού συμβάλλει στους σοβαρούς τραυματισμούς και στο θάνατο των παιδιών κάθε χρόνο.

Πώς να Προστατεύσετε τη Στιβάδα του Όζοντος

Η στιβάδα του όζοντος μπορεί να επιδιορθωθεί μόνη της αργά μέσα στα επόμενα 50 χρόνια ... με τη βοήθειά μας.

8 Φυσικοί Τρόποι για να Ενισχύσουμε το Ανοσοποιητικό Σύστημα στα Παιδιά

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΡΟΥΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ. Η καλή διατροφή είναι θεμελιώδης για ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα και μπορεί να προσφέρει εποχιακή προστασία από ασθένειες, καθώς και άλλα προβλήματα υγείας όπως οι αλλεργίες.

ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ. Να είστε συνεπείς με το πρόγραμμα εμβολιασμών των παιδιών σας. Οι εμβολιασμοί σε νεότερες ηλικίες μπορούν να προλάβουν ασθένειες καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και γίνονται ενήλικες.

ΕΠΑΡΚΗΣ ΥΠΝΟΣ. Τα παιδιά χρειάζονται μεταξύ 8 και 12 ώρες ύπνου τη νύκτα για να διατηρούν τα σώματά τους γερά. Κρατήστε μία τακτική, ηρεμιστική βραδινή ρουτίνα. Επίσης, χαμηλώστε τις αποπροσανατολιστικές ηλεκτρονικές συσκευές που μπορούν να διαταράξουν τον ύπνο.

ΤΑΚΤΙΚΗ ΕΞΑΣΚΗΣΗ. Τα δραστήρια παιδιά είναι υγιέστερα παιδιά. Οι ειδικοί συνιστούν για τα παιδιά να έχουν 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας κάθε μέρα.

ΔΙΔΑΞΤΕ ΤΟ ΠΛΥΣΙΜΟ ΤΩΝ ΧΕΡΙΩΝ. Το βασικό πλύσιμο των χεριών με σαπούνι και νερό προλαμβάνει τη μετάδοση των ασθενειών. Βάλτε το παιδί σας να τραγουδήσει για 20 δευτερόλεπτα ή να πει το αλφάβητο δυο φορές στη σειρά. Αποφύγετε την κατάχρηση των απολυμαντικών που καταστρέφουν τόσο τα επιβλαβή όσο και τα ωφέλιμα βακτήρια στα χέρια.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΟ ΚΑΣΤΟΡΕΛΑΙΟ (ρητινέλαιο, κικινέλαιο ή ρετσινόλαδο). Βγαίνει από τη ρετσινολαδιά (*Ricinus communis*, Ρίκινος ο κοινός, ή αλλιώς κίκι ή χαμοκουκιά). Μπορείτε να κάνετε εντριβή με το καστορέλαιο στην κοιλιά του παιδιού σας το βράδυ όταν το ανοσοποιητικό σύστημα είναι πιο δραστήριο. Το καστορέλαιο έχει αντικαρκινική όσο και αντι-φλεγμονώδη δράση.

ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΤΕ ΜΕ ΩΜΕΓΑ-3 ΛΙΠΑΡΑ. Μία πρόσφατη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό *Journal of Leukocyte Biology* δείχνει ότι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα που περιέχονται στα ψάρια καθώς και σε φυτικές πηγές, όπως ο λιναρόσπορος, οι σπόροι chia, τα λαχανάκια Βρυξελλών και το μπρόκολο μπορούν επίσης να ενδυναμώσουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Προσπαθήστε να εισάγετε τις παρακάτω βιταμίνες και τα θρεπτικά συστατικά στο διαιτολόγιο της οικογένειάς σας:

- **ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ:** (άπαχο κρέας, όσπρια, ξηροί καρποί, αβγά, προϊόντα σόγιας και σπόροι): ενισχύουν το αμυντικό σύστημα του οργανισμού.

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ Α:** βοηθά στη διατήρηση της υγείας του δέρματος, του αναπνευστικού και των ιστών του στόματος, του στομάχου και των εντέρων. Καλές πηγές είναι οι γλυκοπατάτες, τα καρότα, η λαχανίδα, το σπανάκι και τα βερίκοκα.

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ C:** διεγείρει το σχηματισμό των αντισωμάτων που καταπολεμούν τις λοιμώξεις. Καλές πηγές είναι τα εσπεριδοειδή, οι κόκκινες πιπεριές, η παπάγια και ο τοματοχυμός.

- **ΒΙΤΑΜΙΝΗ E:** είναι αντιοξειδωτικό που εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό. Καλές πηγές είναι οι ηλιόσποροι, τα αμύγδαλα, τα φουντούκια, το φυσικέλαιο, το ηλιέλαιο και το σπανάκι.

- **ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ:** είναι συστατικό που βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων και την ομαλή λειτουργία του ανοσοποιητικού. Καλές πηγές είναι τα άπαχα κρέατα, τα πουλερικά, τα θαλασσινά, το γάλα, τα προϊόντα ολικής άλεσης, τα όσπρια και οι ξηροί καρποί.

Πηγή: thehealthjournals.com



Αλλεργίες & Άσθμα

Συχνά εμφανίζονται μαζί. Μπορεί να αναρωτιέστε τι κοινό έχουν οι αλλεργίες και το άσθμα εκτός από να σας κάνουν δυστυχείς. Πολλά, όπως αποδεικνύεται. Οι αλλεργίες και το άσθμα συχνά συνυπάρχουν.

Οι ίδιες ουσίες που διεγείρουν τα συμπτώματα της αλλεργικής ρινίτιδας μπορούν επίσης να προκαλέσουν σημάδια και συμπτώματα άσθματος, όπως λαχάνιασμα, συριγμό και «σφίξιμο» στο στέρνο. Αυτό, ονομάζεται αλλεργικό άσθμα ή άσθμα που επάγεται από αλλεργία. Ορισμένες ουσίες, όπως η γύρη, τα ακάρεα και τα κατοικίδια ζώα είναι συχνόι εκλυτικοί παράγοντες. Σε ορισμένους ανθρώπους, οι δερματικές ή οι τροφικές αλλεργίες μπορούν να προκαλέσουν συμπτώματα άσθματος.

Ο Δρ James T C Li, M.D., Ph.D., ένας ειδικός αλλεργιολόγος στην Κλινική Mayo (Η.Π.Α.) απαντά στις ερωτήσεις σχετικά με τη διασύνδεση μεταξύ αλλεργιών και άσθματος.

Πώς μια αλλεργική αντίδραση προκαλεί συμπτώματα άσθματος;

Μια αλλεργική αντίδραση συμβαίνει όταν πρωτεΐνες του ανοσοποιητικού συστήματος (αντισώματα) αναγνωρίζουν λανθασμένα μία αβλαβή ουσία όπως είναι η γύρη των δέντρων ως εισβολέα. Σε μια προσπάθεια να προστατέψουν τον οργανισμό από αυτήν την ουσία, τα αντισώματα δεσμεύονται πάνω στο αλλεργιογόνο. Οι χημικές ουσίες που απελευθερώνονται οδηγούν σε σημάδια και συμπτώματα του άσθματος, όπως συμφόρηση της μύτης, ρινικές εκκρίσεις, φαγούρα στα μάτια ή δερματικές αντιδράσεις. Σε ορισμένους ανθρώπους η ίδια αντίδραση επίσης επηρεάζει τους πνεύμονες και τους αεραγωγούς, οδηγώντας έτσι σε συμπτώματα άσθματος.

Ποιός βρίσκεται σε κίνδυνο για αλλεργικό άσθμα;

Το οικογενειακό ιστορικό αλλεργιών αποτελεί σημαντικό παράγοντα κινδύνου για αλλεργικό άσθμα. Η αλλεργική ρινίτιδα ή άλλες αλλεργίες που τυχόν έχει κάποιος, επίσης αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης άσθματος.

Όλες οι μορφές άσθματος είναι αλλεργικές;

Αν και το αλλεργικό άσθμα είναι πολύ συνηθισμένο, υπάρχουν άλλοι τύποι άσθματος που προκαλούνται από άλλου είδους ερεθίσματα. Για παράδειγμα, σε ορισμένους ανθρώπους, το άσθμα μπορεί να προκληθεί από λοιμώξεις, κρύο αέρα, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, ή στρες. Πολλοί άνθρωποι μπορεί να παρουσιάζουν ευαισθησία περισσότερα από ένα ερεθίσματα άσθματος.

Πάρτε τον έλεγχο: Θέσετε τα συμπτώματα υπό έλεγχο

Μάθετε τι προκαλεί τα συμπτώματα της αλλεργίας και του άσθματος και μάθετε πώς να μειώσετε την έκθεσή σας σε αυτά. Συνεργαστείτε με το γιατρό σας για να βρείτε την καλύτερη θεραπεία ώστε να ελέγξετε τα συμπτώματά σας, και να επισκεπτεστε το γιατρό σας σε τακτά χρονικά διαστήματα. Επειδή τα συμπτώματα της αλλεργίας και του άσθματος μπορούν να αλλάξουν με την πάροδο του χρόνου, ίσως να χρειαστεί να προσαρμόσετε ανάλογα τη θεραπεία σας. Μάθετε τα σημάδια που δείχνουν ότι το άσθμα σας βρίσκεται σε έξαρση — και μάθετε τί να κάνετε όταν αυτό συμβεί.

Πηγή: mayoclinic.org

1 Ζητείτε δὲ πρῶτον τὴν βασιλείαν καὶ τὴν δικαιοσύνην Αὐτοῦ, καὶ ταῦτα πάντα προστεθήσεται ὑμῖν.
Αλληλού,
Αλληλούια!
(Κατὰ Ματθαῖον 6:33)

2 Αἰτεῖτε, καὶ δοθήσεται ὑμῖν· ζητεῖτε, καὶ εὐρήσετε· κρούετε, καὶ ἀνοιγήσεται ὑμῖν.
Αλληλού,
Αλληλούια!
(Κατὰ Ματθαῖον 6:7)

3 Ο δὲ ἀποκριθεὶς εἶπεν, Γέγραπται, Οὐκ ἐπ' ἄρτῳ μόνῳ ζήσεται ὁ ἄνθρωπος, ἀλλ' ἐπὶ παντὶ ῥήματι ἐκπορευομένῳ διὰ στόματος θεοῦ.
Αλληλού,
Αλληλούια!
(Κατὰ Ματθαῖον 4:4)

Είναι με ιδιαίτερη χαρά που το NCF σας φέρνει ιστορίες έμπνευσης από όλο τον κόσμο σε κάθε έκδοση του People are Born to Shine. Συνεχώς αναζητούμε σε πολλές διαδικτυακές πηγές 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 έμπνευσμένες ιστορίες γεμάτες αγάπη, προσφορά και αλληλεγγύη το 2015.

Ο ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Αντιμετωπίζοντας το Αδύνατο

Το 2008, οι τιμές των ακινήτων έπεφταν συνεχώς στο Ηνωμένο Βασίλειο. Αλλά δύο εβδομάδες αφότου ο σύζυγός μου κι εγώ βάλουμε πωλητήριο στο σπίτι μας των 40 τελευταίων χρόνων, ένας αγοραστής μας έδωσε μια καλή τιμή και συμφωνήσαμε να κάνουμε την πώληση. Σύντομα, οι εργάτες μας άρχισαν τις εργασίες στο σπίτι που είχα κληρονομήσει και που θα γίνονταν το καινούριο σπίτι μας. Αλλά μερικές ημέρες πριν από την ολοκλήρωση της πώλησης του παλιού μας σπιτιού, ο αγοραστής αποτραβήχτηκε. Ήμασταν απελπισμένοι. Τώρα, είχαμε στην κατοχή μας δύο ιδιοκτησίες—μια της οποίας η αξία έπεφτε γρήγορα, και η άλλη σχεδόν ερείπιο που δεν μπορούσαμε ούτε να πουλήσουμε ούτε και να μετακομίσουμε. Δεν είχαμε ούτε τα χρήματα για τον εργολάβο μέχρις ότου βρούμε καινούργιο αγοραστή. Ήταν μια απελπιστική κατάσταση.

Όταν ο Ιησούς του Ναυή αντίκρισε την Ιεριχώ, μία κλειστή και οχυρωμένη πόλη μπορεί να αισθάνθηκε ότι αντιμετώπιζε μία απελπιστική κατάσταση (Josh. 5:13–6:27).

Αλλά τότε, ένας άνθρωπος με ένα γυμνό σπαθί στο χέρι εμφανίστηκε σ' αυτόν. Κάποιοι θεολόγοι πιστεύουν ότι αυτός ο άνθρωπος ήταν ο ίδιος ο Ιησούς. Ο Ιησούς του Ναυή ρώτησε με αγωνία αν Εκείνος θα στήριζε τους Ισραηλίτες ή τους εχθρούς τους στην επερχόμενη μάχη. «Ούτε τους μεν, ούτε του δε» απάντησε. «Εγώ είμαι ο διοικητής του στρατού του Κυρίου» (ItN, 5.14). Ο Ιησούς του Ναυή υποκλίθηκε προσκυνώντας προτού κάνει το επόμενο βήμα. Αυτός ακόμα δεν ήξερε πώς η Ιεριχώ θα παραδοθεί στα χέρια του, αλλά άκουγε τον Θεό και Τον προσκύνησε. Τότε υπάκουσε τις οδηγίες του Κυρίου και το αδύνατο συνέβη.

Κύριε, συχνά όταν είμαι αντιμετώπος με μια απελπιστική κατάσταση επιλέγω την ανησυχία αντί της εμπιστοσύνης. Βοήθησέ με να Σε εμπιστευθώ και να θυμάμαι ότι τίποτα δεν είναι πάρα πολύ δύσκολο για Σε.

Τίποτα δεν είναι αδύνατο για τον Κύριο.

Source: 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 Najji Cherfan ιδρύθηκε μετά το θάνατο του αγαπημένου μας Najji Cherfan. Ο κύριος στόχος μας είναι να μνημόνευτον 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 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 στο +961 (0)4 522221.

info@najjicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

Αφιέρωνε τα έργα σου στον Κύριο, και οι βουλές σου θα στερεωθούν..

— Παροιμίες 16:3

Κανόνες Ασφάλειας στην Πισίνα

Ο κίνδυνος πνιγμού είναι ένα από τα σοβαρότερα ατυχήματα που συμβάλλουν σε σοβαρό τραυματισμό και το θάνατο σε παιδιά κάθε χρόνο. Τα ατυχήματα στην πισίνα μπορεί να γίνουν γρήγορα, χωρίς προειδοποίηση, έτσι ώστε η εκμάθηση και εξάσκηση των παρακάτω προφυλάξεων ασφαλείας στην πισίνα να είναι απαραίτητες.

- Ποτέ μην αφήνετε τα παιδιά να κολυμπούν μόνα τους χωρίς επίβλεψη, ακόμα και αν έχουν λάβει μαθήματα κολύμβησης. Και όταν τα παιδιά βρίσκονται στην πισίνα, να είστε προσεκτικοί και να εποπτεύετε όλες τις δραστηριότητες.
- Περιφράξτε πλήρως την πισίνα σας με αφαιρούμενους φράχτες ασφαλείας ύψους τουλάχιστον ενάμισι μέτρου. Εγκαταστήστε πύλες που κλείνουν και ασφαλίζουν αυτόματα και τοποθετήστε τα μάνδαλα έτσι ώστε τα παιδιά να μην μπορούν να τα φτάσουν.
- Τοποθετήστε τα τραπέζια και τις καρέκλες μακριά από το φράκτη ασφαλείας της πισίνας προκειμένου να αποτρέψετε τα παιδιά από το να σκαρφαλώσουν μέσα στην περιοχή της πισίνας.
- Εξαλείψτε τον πειρασμό να αφήσετε τα παιδιά χωρίς επίβλεψη όταν δέχεστε κάποιο τηλεφώνημα με το να έχετε ένα τηλέφωνο στο χώρο της πισίνας. Κρατήστε τους αριθμούς έκτακτης ανάγκης κοντά στο τηλέφωνο δίπλα στην πισίνα.
- Στις συναθροίσεις σας, ορίστε εκ περιτροπής κάποιον ως φύλακα της πισίνας, ώστε όλοι να περάσουν καλά.
- Όλα τα παιδιά πάνω από την ηλικία των τεσσάρων ετών πρέπει να παίρνουν πιστοποιημένα μαθήματα κολύμβησης. Εάν αυτό δεν είναι δυνατόν, μάθετέ τους τις βασικές τεχνικές επίπλευσης και διάσωσης της ζωής.



- Ξεκινήστε τον καθορισμό των κανόνων της πισίνας που αφορούν στην ασφάλεια, όταν τα παιδιά είναι πολύ μικρά. Διδάξτε τα μεγαλύτερα παιδιά τον κανόνα σύστημα του φίλου: Μην πας κοντά στο νερό μόνος σου.
- Μην αφήνετε την πισίνα ανοιχτή. Για να αποτρέψετε τα παιδιά από το να πηγαίνουν στο χώρο της πισίνας χωρίς επιτήρηση, κρατήστε όλες τις πόρτες και τα παράθυρα γύρω από την πισίνα ασφαλισμένα.
- Βάλτε κλειδαριά ασφαλείας στις πόρτες γύρω από το χώρο της πισίνας.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε σηκώσει εντελώς το κάλυμμα της πισίνας από πάνω της. Ποτέ μην κρατάτε την πισίνα σας μερικώς καλυμμένη, γιατί τα παιδιά μπορούν να παγιδευτούν κάτω από το κάλυμμα. Επίσης, βάλτε ως κανόνα τα παιδιά να μην περπατούν κοντά στο κάλυμμα της πισίνας.
- Να φυλάτε εξοπλισμό διάσωσης κοντά στην πισίνα.
- Μάθετε να δίνετε πρώτες βοήθειες (καρδιοαναπνευστική ανάνηψη).
- Όταν δεν χρησιμοποιούνται, απομακρύνετε τις σκάλες.
- Να φυλάτε τις ηλεκτρικές συσκευές μακριά από τις πισίνες.
- Η προσήλωση σε αυτούς τους κανόνες βοηθάει να ελαχιστοποιηθούν οι πιθανότητες τραυματισμών και πνιγμού και θα εξασφαλίσει ότι το κολύμπι είναι μια δραστηριότητα αναψυχής για όλη την οικογένεια.

Πηγή: apartmentsafety.info

ΜΠΟΛ συνεχίζεται από την σελ 1

ένα πιρούνι έπεφτε, ή αν το γάλα χύθηκε, ή το τραπεζομάντιλο είχε λερωθεί.

Με μια θετική άποψη...

Έχω μάθει ότι, παρά τα όσα συμβαίνουν, το πόσο άσχημα τα πράγματα φαίνονται σήμερα, η ζωή όντως προχωράει και τα πράγματα θα είναι καλύτερα αύριο.

Έχω μάθει ότι μπορείς να πεις πολλά για κάποιον από τον τρόπο που διαχειρίζεται τέσσερα πράγματα: μια βροχερή ημέρα, τους ηλικιωμένους, τις χαμένες αποσκευές και τα μπουρδουκλωμένα φωτάκια του

χριστουγεννιάτικου δέντρου.

Έχω μάθει ότι το να βιοπορίζεσαι δεν είναι το ίδιο με το να φτιάχνεις τη ζωή σου.

Έχω μάθει ότι κάποιες φορές η ζωή σου δίνει μια δεύτερη ευκαιρία.

Έχω μάθει ότι δεν κάνει να πορεύεσαι στη ζωή σου μόνο παίρνοντας. Πρέπει κάποιες στιγμές να μπορείς να ανταποδώσεις κάτι.

Έχω μάθει ότι αν κυνηγάς την ευτυχία, αυτή θα σου ξεφεύγει, αλλά αν εστιαστείς στην οικογένειά σου, τους φίλους σου, τις ανάγκες των άλλων, τη δουλειά σου και το να κάνεις ότι καλύτερο μπορείς, η ευτυχία θα σε βρει.

Έχω μάθει ότι όποτε παίρνω μια απόφαση με ανοικτή καρδιά, συνήθως έχω πάρει τη σωστή απόφαση.

Έχω μάθει ότι ακόμη και όταν έχω δυσκολίες, δεν χρειάζεται να μετατραπώ εγώ σε μία από αυτές.

Έχω μάθει ότι κάθε μέρα, θα πρέπει να βγεις και να αγγίξεις κάποιον.

Οι άνθρωποι αγαπούν αυτήν την ανθρώπινη επαφή – να κρατούν χέρια, μία ζεστή αγκαλιά, ή ένα φιλικό χτύπημα στην πλάτη.

Έχω μάθει ότι έχω ακόμη πολλά να μάθω.

Πηγή: inspirationpeak.com

Τα 9 Μεγαλύτερα Πειθαρχικά Σφάλματα που Κάνουν οι Γονείς

Το σφάλμα είναι ανθρώπινο και το να κάνεις λάθη στην πειθαρχία, είναι μερικές φορές μέρος του να είσαι γονέας. Την επόμενη φορά που το παιδί σας παραφέρεται και νομίζετε ότι χάνετε την πειθαρχία σας ή ότι δεν χειρίζεστε την κακή συμπεριφορά του παιδιού σας με σωστό τρόπο, σκεφθείτε αυτές τις λύσεις για να διορθώσετε τα κοινά λάθη που κάνουν οι γονείς. Τα λάθη είναι πηγή μάθησης ώστε να αναπτυχθούμε.

1 | Δεν δείχνουμε σεβασμό

Εμείς οι γονείς ζητάμε από σεβασμό από τα παιδιά μας, αλλά εμείς οι ίδιοι μερικές φορές ξεχνάμε ότι ο σεβασμός πρέπει να είναι ένας δρόμος διπλής κατεύθυνσης. Ένα από τα συχνότερα λάθη που κάνουν οι γονείς όταν προσπαθούν να πειθαρχήσουν τα παιδιά τους, είναι ότι μιλούν με δυνατή και θυμωμένη φωνή, ή ακόμη και προσβάλλουν τα παιδιά τους.

2 | Πειθαρχούμε ενόσω είμαστε θυμωμένοι

Όταν επιπλήττετε τα παιδιά σας ενώ είστε θυμωμένοι για κάτι που έκαναν, είναι πιο πιθανό να φωνάζετε ή να πείτε κάτι που δεν εννοείτε.

Αφιερώστε λίγα λεπτά για να ηρεμήσετε. Στην πραγματικότητα, αν πάρετε κάποιο χρόνο για να σκεφθείτε σχετικά με τη σύγκρουση μπορεί να βοηθήσει και τις δύο πλευρές να αντιμετωπίσετε την κατάσταση με πιο ήρεμο τρόπο.

3 | Είμαστε ασυνεπείς

Εάν μαλώσετε το παιδί σας επειδή δεν τακτοποίησε το δωμάτιό του μία φορά και μετά δεν μπειτε στον κόπο να του μιλήσετε όταν το δωμάτιό του είναι ακατάστατο για πολλές ημέρες, το παιδί σας παίρνει πολύ ασυνεπή μηνύματα.

Δώστε στο παιδί σας σαφείς και καθαρές οδηγίες. Μάθετέ του καλή συμπεριφορά, και εάν δεν τις ακολουθεί δώστε του ένα σταθερό σύνολο επιπτώσεων.

4 | Μιλάμε/εξηγούμε υπερβολικά

Ενώ είναι καλό να μιλάμε με τα παιδιά μας σχετικά με το γιατί κάτι που έκαναν δεν ήταν σωστό, ώστε να μπορούν να έχουν μια σαφή αίσθηση του τι έκαναν λάθος και πώς μπορούν να συμπεριφερθούν διαφορετικά την επόμενη φορά, το να υπεισερχόμαστε σε εκτενείς και λεπτομερείς εξηγήσεις για τη συμπεριφορά τους δεν είναι μια καλή ιδέα.

Να είστε όσο είναι δυνατόν ευθείς και να παραμένετε στα βασικά για το καλό του παιδιού σας.

5 | Είμαστε αργητικοί

Το να ακούς μία συνεχή σειρά από «μη» και «όχι» δεν είναι ευχάριστο σε κανέναν, ιδιαίτερα για ένα παιδί.

Προσεγγίστε τα πράγματα από μία πιο θετική άποψη μιλώντας για το τι μπορεί να γίνει καλύτερα. Δείξτε στο παιδί σας ορισμένα παραδείγματα του πώς να μιλάει με ωραίο και φιλικό τρόπο.

6 | Νομίζουμε ότι η πειθαρχία είναι τιμωρία

Συχνά, οι γονείς ξεχνούν ότι το νόημα της πειθαρχίας των παιδιών είναι να τους δώσουμε στιβαρές κατευθυντήριες οδηγίες και όρια ώστε να μην χρειαστεί να τιμωρηθούν. Πειθαρχία σημαίνει το κτίσιμο ορίων και προσδοκιών έτσι ώστε τα παιδιά να γνωρίζουν τί περιμένουμε από αυτά.

Όταν πειθαρχείτε ένα παιδί, του δείχνετε πώς να κάνει σωστές επιλογές και να επιλέγει συμπεριφορές που είναι θετικές και τελικά καλές για αυτό.

7 | Δεν τηρούμε αυτά που προεβύουμε

Λέτε στο παιδί σας να μην ψεύδεται αλλά συνεχώς εσείς λέτε μικρά ψέματα προκειμένου να αποφύγετε πράγματα που δεν θέλετε να κάνετε, όπως και φωνάζετε στα παιδιά σας και με θυμωμένο τρόπο τους λέτε να μιλάνε όμορφα μεταξύ τους. Το πρόβλημα είναι ότι συχνά δεν βλέπουμε τη δική μας συμπεριφορά και ξεχνάμε ότι τα παιδιά παρακολουθούν την κάθε μας κίνηση και μαθαίνουν πώς να συμπεριφέρονται χρησιμοποιώντας μας ως παράδειγμα.

Όσο είναι δυνατόν, προσπαθήστε να είστε αντάξιοι του παραδείγματος που θέλετε να θέσετε στα παιδιά σας.

8 | Δεν προσαρμόζετε την τεχνική πειθαρχίας στο παιδί σας

Όταν πρόκειται για την πειθαρχία των παιδιών, δεν υπάρχει ένα μέγεθος που να ταιριάζει σε όλους.

Αυτό που απέδωσε για αδερφάκι ενός παιδιού ή τα παιδιά των φίλων μπορεί να είναι η λανθασμένη προσέγγιση για το συγκεκριμένο παιδί.

Δοκιμάστε διαφορετικές προσεγγίσεις για να προσαρμόσετε τις τεχνικές πειθαρχίας για κάθε παιδί ξεχωριστά.

9 | Πλήρης έλλειψη πειθαρχίας

Μεταξύ των πολλών σημαντικών λόγων για τους οποίους πρέπει να επιβάλλουμε πειθαρχία στα παιδιά είναι το γεγονός ότι τα παιδιά που μεγαλώνουν με σαφή όρια και καθοδήγηση είναι πιο πιθανό να γίνουν ευτυχισμένοι, ευχάριστοι άνθρωποι που έχουν καλό αυτο-έλεγχο. Όταν τα παιδιά δεν είναι πειθαρχημένα, χωρίς όρια ή συνέπειες των πράξεών τους και είναι κακομαθημένα, είναι συχνά εγωιστικά, ανίκανα να αυτο-ελεγχθούν, και δυσάρεστα στις συναναστροφές.

Η έλλειψη πειθαρχίας δεν είναι καλή για ένα παιδί. Εφόσον χειρίζεστε την κακή συμπεριφορά του, με αγάπη και σταθερή καθοδήγηση, το παιδί σας θα μάθει και θα αναπτυχθεί από τα λάθη του.

Πώς να Προστατεύετε τη Στιβάδα του Όζοντος



ΜΕΙΩΝΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΥ ΚΑΤΑΣΤΡΕΦΟΥΝ ΤΟ ΟΖΟΝ ΚΑΙ ΠΡΩΘΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΟΖΟΝΤΟΣ

Το όζον της στρατόσφαιρας ή, αλλιώς, η στιβάδα του όζοντος, είναι ένα στρώμα του αερίου που προστατεύει μερικώς τη γη από την υπεριώδη ηλιακή ακτινοβολία (UV). Η αύξηση των ακτίνων UV μπορεί να οδηγήσει σε καρκίνο του δέρματος, προβλήματα στα μάτια και ανοσοκαταστολή. Η χρήση των τεχνητών αερίων του θερμοκηπίου στον τομέα της βιομηχανίας και των ειδών οικιακής χρήσης προκάλεσε σοβαρή μείωση της στιβάδας του όζοντος. Αν οι άνθρωποι εξαλείψουν τη χρήση των χημικών ουσιών που καταστρέφουν το όζον, το στρώμα του όζοντος μπορεί να επιδιορθωθεί μόνο του αργά μέσα στα επόμενα 50 χρόνια.

Η μείωση των Προϊόντων που Καταστρέφουν το Όζον

1- Ελέγξτε τους πυροσβεστήρες σας για να βρείτε τα δραστικά συστατικά. Εάν το «αλογόνο» ή οι «αλογονομένοι υδρογονάνθρακες» είναι τα βασικά συστατικά, πετάξτε τους στην ανακύκλωση και αγοράστε ένα μοντέλο που δεν περιέχει αυτά τα βλαπτικά για το όζον χημικά συστατικά. Εάν αναγκαστείτε να χρησιμοποιήσετε τον πυροσβεστήρα σας, δεν θα είστε επιθετικός εναντίον της στιβάδας του όζοντος κατά τη χρήση του.

2- Μην αγοράζετε προϊόντα αεροζόλ με χλωροφθοράνθρακες (CFCs) Αν και οι CFCs έχουν απαγορευθεί ή περιορισθεί σε πολλές εφαρμογές, ο μόνος τρόπος να είστε σίγουροι είναι να ελέγχετε τις ετικέτες σε όλα τα σπρέι μαλλιών, τα αποσμητικά και τα οικιακά χημικά. Προτιμήστε τα προϊόντα με αντλία έναντι των φιαλών με πεπιεσμένο περιεχόμενο για να μειώσετε ακόμη περισσότερο την πιθανότητα να αγοράζετε CFCs.

3- ΕΠΙΣΚΕΥΑΣΤΕ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ, ΤΟΝ ΚΑΤΑΨΥΚΤΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΟΝΑΔΑ ΚΑΙ ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΥ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΟΠΟΙΟΥΔΗΠΟΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ.

Αυτές οι συσκευές χρησιμοποιούν ένα χημικό που καταστρέφει το όζον για να λειτουργήσουν, έτσι ώστε οι διαρροές απελευθερώνουν το χημικό αυτό στην ατμόσφαιρα. Εάν σπάσουν αυτές οι συσκευές, βρείτε ένα ασφαλές μέρος για να ανακυκλώνουν το αντικείμενο, έτσι ώστε να μην θα απελευθερωθεί φρέον στην ατμόσφαιρα.

4- Αγοράστε νέα ψυγεία, καταψύκτες ή κλιματιστικά που δεν περιέχουν φρέον ή άλλους χλωροφθο-

ράνθρακες. Οι περισσότεροι κατασκευαστές παράγουν μοντέλα με φθόριο, αντί για χλώριο, που δεν καταστρέφει τη στιβάδα του όζοντος

5- Αγοράστε ξύλα και προϊόντα ξυλείας που δεν έχουν υποστεί κατεργασία με βρωμιούχο μεθύλιο. Αυτό το φυτοφάρμακο χρησιμοποιείται ευρέως στους ψεκασμούς. Ωστόσο, η βιομηχανική χρήση του ακόμα καταστρέφει δραστικά τη στιβάδα του όζοντος.

Ερευνώντας και επιλέγοντας οικοδομικά προϊόντα που δεν περιέχουν βρωμομεθάνιο μπορεί να είναι εξίσου σημαντικά με τη διακοπή της χρήσης των CFC στο σπίτι, αφού το στοιχειακό βρώμιο έχει αποδειχθεί πιο τοξικό για το στρώμα του όζοντος από το χλώριο

6- Μην αγοράζετε προϊόντα γραφείου όπως το διορθωτικό υγρό ή συμπιεσμένο αέρα που περιέχει μεθυλο χλωροφόρμιο.

Αυτό είναι επίσης γνωστό ως «1,1,1-τριχλωροαιθάνιο.» Είναι δημοφιλές ως διαλύτης, αλλά επίσης καταστρέφει τη στιβάδα του όζοντος.

Πρωθώντας την Προστασία του Όζοντος

1- Ερευνήστε τις πηγές τροφίμων σας. Αν η χώρα σας εξακολουθεί να επιτρέπει τη χρήση του βρωμομεθανίου, γράψτε μία επιστολή ή ζητήστε από τους τοπικούς βουλευτές σας να ζητήσουν να απαγορευθεί αυτό το επιβλαβές φυτοφάρμακο που καταστρέφει το όζον.

2- Ρωτήστε το γιατρό σας σχετικά με τις ιατρικές συσκευές που δεν εκπέμπουν CFC. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για το άσθμα, μια κοινή ασθένεια. Υπάρχουν συσκευές εισπνοής που εξακολουθούν να χρησιμοποιούν CFC για την απόδοση του σωτήριου για τη ζωή φαρμάκου.

3- Υπογράψτε αιτήματα ή γράψτε επιστολές σε εταιρείες που παρασκευάζουν προϊόντα με CFC για να εξασφαλίσете την σωστή επισήμανση των προϊόντων τους. Αν η λακ, τα δοχεία αεροζόλ ή οι πυροσβεστήρες δεν αναγράφουν αλογόνο, CFC ή μεθύλ-λωροφόρμιο.

4- Μιλήστε με φίλους, ειδικά με εκείνους που εργάζονται στον τομέα της αυτοκινητοβιομηχανίας, στη γεωργία ή στην μεταποιητική βιομηχανία σχετικά με τη μείωση της χρήσης αυτών των χημικών ουσιών. Η τρύπα του όζοντος μπορεί να επιδιορθωθεί μόνη της εάν αυτές οι χημικές ουσίες εξαλειφθούν και η στιβάδα του όζοντος έχει το χρόνο να αναδομηθεί.

Πώς Θυμάμαι τον Naji...

Το 2004 ο Naji ολοκλήρωσε το βιβλίο του *Virtuous Life Enlightenment (Διαφώτιση Ενάρτητης Ζωής)*, μία συλλογή σκίτσων και προτάσεων που συνδύαζαν την αίσθηση του χιούμορ, τις εμπειρίες και τη φιλοσοφίας του.

Αυτό το βιβλίο αποκαλύπτει έναν άνδρα που μετά από μία τραυματική εμπειρία και κάκωση στο κεφάλι, έζησε με κουράγιο, θετική ψυχική στάση και προσωπική σχέση με το Θεό.

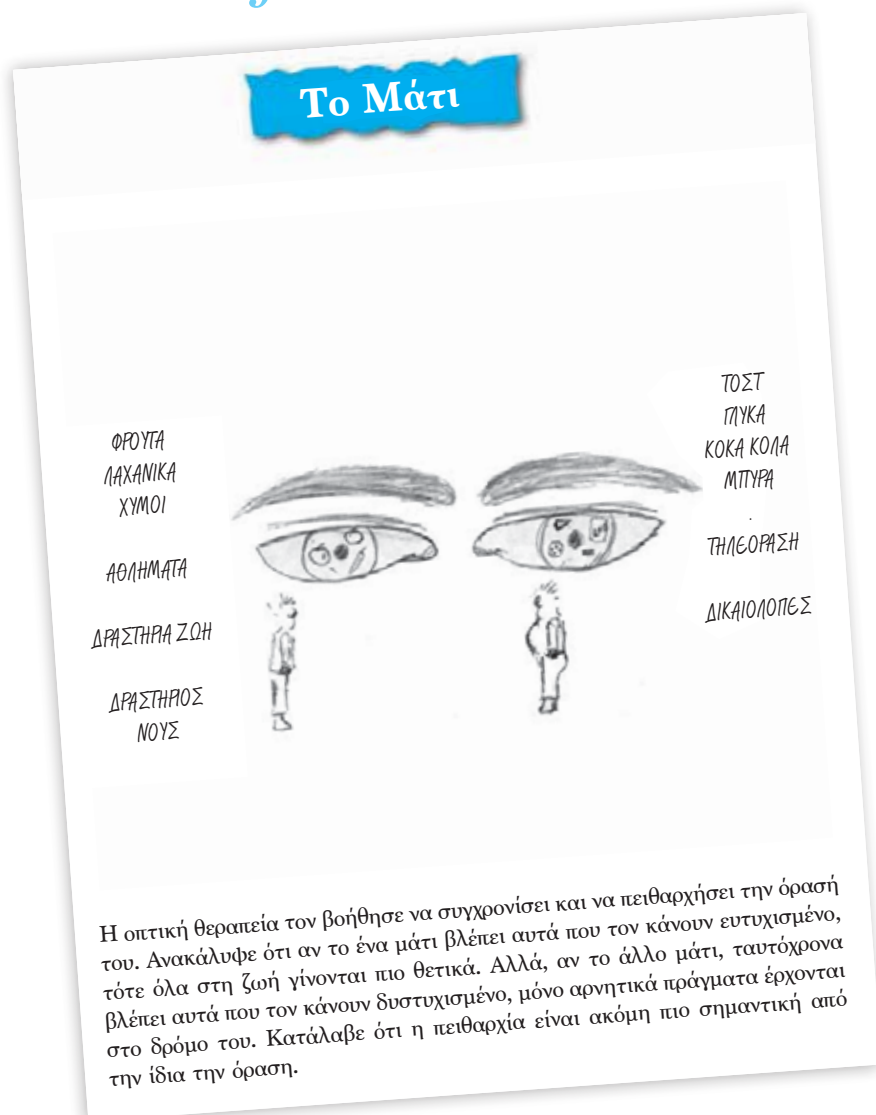
Πίστευε ότι οι άνθρωποι εξακολουθούν να μεγαλώνουν για όλη τη διάρκεια της ζωής τους αντιμετωπίζοντας νέες προκλήσεις.

Εστίαζε στην ποιότητα—όχι απλά να κάνει κάτι, αλλά να κάνει κάτι καλά.

Ο Naji πάντοτε πίστευε ότι υπάρχει μία φωτεινότερη πλευρά στη ζωή υπό οποιοδήποτε συνθήκες.

Το βιβλίο είναι γραμμένο με σκίτσα, καθώς ο Naji πίστευε ότι μπορούσε να προσεγγίσει και τα παιδιά και τους εφήβους μέσα από τα σκίτσα και την τέχνη.

Στην παρακάτω εικόνα, ο Naji μιλούσε για **Το Μάτι**



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 ανακρίβεις 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 Sawzan Bechara, της Leoroldine Theorphanopoulos 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 Leoroldine Theorphanopoulos για τα Γερμανικά, τη Maria Goreti για τα Πορτογαλικά, την Myriam Salibi για τα Γαλλικά, την Καθηγήτρια Lydia και τον Πρόεδρο Alejandro Diaz για τα Ισπανικά, την Roly Lakeman για τα Ολλανδικά, και την Sawzan 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, Kelley Nemitz και Patricia B. Cherfan.

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