

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

Η Ιστορία της Kakenya

«Ονειρεύτηκα που θα μπορούσαν όλα τα κορίτσια του χωριού να πάνε σχολείο.»

Η ζωή για την Kakenya Ntaiya έπρεπε να ακολουθήσει το παραδοσιακό μονοπάτι. Καθώς αρραβωνιάστηκε σε ηλικία 5 ετών, έπρεπε να κάνει περιτομή από τη στιγμή που θα γινόταν έφηβος, ένα γεγονός που θα σηματοδοτούσε το τέλος της εκπαίδευσής της και την έναρξη της προετοιμασίας της για το γάμο. Αλλά η Kakenya είχε ένα διαφορετικό σχέδιο. Πρώτον, διαπραγματεύτηκε με τον πατέρα της: θα έκανε περιτομή μόνο αν θα μπορούσε να τελειώσει το γυμνάσιο. Συμφώνησε. Στη συνέχεια διαπραγματεύτηκε με τους γέροντες του χωριού ώστε να κάνει ό, τι κανένα κορίτσι δεν είχε κάνει ποτέ: να αφήσει το χωριό της Epoosaen των Μασάι στη νότια Κένυα για να πάει στο κολέγιο στις Ηνωμένες Πολιτείες. Υποσχέθηκε ότι θα χρησιμοποιήσουν την εκπαίδευση ώστε να επωφεληθεί το Epoosaen. Ολόκληρο το χωριό συνέλεξε χρήματα για να πληρωθεί το ταξίδι της.

Η Kakenya πιστεύει ότι η εκπαίδευση θα ενδυναμώσει και θα παρακινήσει νεαρά κορίτσια να γίνουν παράγοντες αλλαγής στην κοινότητά τους και τη χώρα.

Η Kakenya έλαβε μια υποτροφία από το Κολλέγιο Θηλέων Randolph-Macon στη Βιρτζίνια των ΗΠΑ. Το κορίτσι που μεγάλωσε χωρίς ηλεκτρικό ρεύμα έγραψε άρθρα για τις διεθνείς σχέσεις και την πολιτική επιστήμη σε υπολογιστές στη βιβλιοθήκη του πανεπιστημίου. Συνέχισε στο πανεπιστήμιο του Pittsburg, όπου έλαβε το διδακτορικό της στην Εκπαίδευση το 2011. Κατά τη συμπλήρωση των σπουδών της στις ΗΠΑ, παντρεύτηκε και απέκτησε δύο παιδιά.

Ως προπτυχιακή φοιτήτρια, έγινε η πρώτη σύμβουλος της νεολαίας στο Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τον Πληθυσμό. Υπό αυτή την ιδιότητα, ταξίδεψε σε όλο τον κόσμο ως ένθερμος υποστηρικτής της εκπαίδευσης των κοριτσιών, που το θεωρεί ως ένα κρίσιμο εργαλείο για την καταπολέμηση των πρακτικών ακρωτηριασμού των γυναικείων γεννητικών οργάνων και του γάμου στην παιδική ηλικία.

Η Kakenya τώρα εκπληρώνει την υπόσχεση της στην κοινότητά της, ως ιδρυτής και πρόεδρος του Κέντρου Αριστείας της Kakenya, ένα δημοτικό σχολείο θηλέων στο χωριό Epoosaen στην Κένυα. «Βλέπω κορίτσια με μεγάλα όνειρα. Ω ναι, αυτά τα κορίτσια θα αποτελούν φωνές ζωτικής σημασίας στην κοινωνία μας. Είναι το όνειρό μου να τους φέρω αυτό το ελπιδοφόρο μέλλον.»



Σε αυτό το τεύχος

Δίνουμε Απάντηση στις Πιο Πιεστικές Ερωτήσεις σας Σχετικά με την Υγεία
Μερικές από τις απαντήσεις μπορεί να σας εκπλήξουν!

Οι Κίνδυνοι της Καθιστικής Ζωής για την Υγεία

Τι πάει στραβά στο σώμα μας όταν εμείς οι ίδιοι το «σταθμεύουμε» για σχεδόν οκτώ ώρες την ημέρα;

Βοηθώντας το Μεγαλύτερο Παιδί σας να Προσαρμοστεί στο Νέο Μωρό

Ο στόχος σας είναι να βοηθήσετε το παιδί σας να διαχειριστεί τη ζήλια, έτσι ώστε η αγάπη να έχει την ευκαιρία να αναπτυχθεί.

Πώς να Χρησιμοποιήσετε τα Σκουπίδια για την Παραγωγή Ηλεκτρισμού

Νέες προσπάθειες διαμόρφωσης σχεδιασμών για τη χρήση σκουπιδιών ως χρήσιμο πόρο.

www.najicherfanfoundation.org

Η KAKENYA συνεχίζεται στη σελίδα 6

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Απαντήσεις Στις Πιο Πιεστικές Ερωτήσεις Σας για την Υγεία

ΤΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ;

ΝΑΙ Τα οφέλη του ελαιολάδου στην υγεία προέρχονται από την παρουσία των πολυφαινόλων, αντιοξειδωτικά που μειώνουν τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων και των καρκίνων. Αλλά για να πάρουν αυτές τις υγιείς ουσίες, οι καταναλωτές θα πρέπει να αγοράζουν καλής ποιότητας, νωπό «εξαιρετικά παρθένο» ελαιόλαδο, το οποίο έχει την υψηλότερη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες. Τα περισσότερα εμπορικά διαθέσιμα ελαιόλαδα έχουν χαμηλά επίπεδα πολυφαινόλων που συνδέονται με τις κακές μεθόδους συγκομιδής, την ακατάλληλη αποθήκευση, και τη βαριά επεξεργασία.

ΤΑ ΖΑΧΑΡΟΥΧΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΕΣΟΥΝ ΔΙΑΒΗΤΗ;

ΝΑΙ Η πλειοψηφία της έρευνας για την υγεία συμπυκνώνεται κατά της ζαχαρούχου σόδας. Μια μεγάλη μελέτη του 2004 στο περιοδικό της *Αμερικανικής Ιατρικής Ένωσης (Journal of the American Medical Association)* διαπίστωσε ότι οι γυναίκες που έπιναν ένα ή περισσότερα ζαχαρούχα ποτά την ημέρα παρουσίαζαν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 κατά 83% σε σύγκριση με όσες κατανάλωναν λιγότερο από ένα ζαχαρούχο ποτό ανά μήνα.

ΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΣΕ ΠΑΧΑΙΝΟΥΝ;

ΟΧΙ Το 75% του ξηρού καρπού είναι λίπος. Αλλά η κατανάλωση λίπους δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα παχύνετε. Ο μεγαλύτερος παράγοντας που οδηγεί στην αύξηση του σωματικού βάρους είναι η ποσότητα. Ευτυχώς, οι ξηροί καρποί αποτελούνται από υγιεινά λίπη που σε διατηρούν χορτασμένο. Είναι επίσης μια καλή πηγή πρωτεϊνών και φυτικών ινών. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι τα ολόκληρα αμύγδαλα έχουν 20% λιγότερες θερμίδες από ό, τι θεωρείτο μέχρι σήμερα, επειδή ένα μεγάλο μέρος του λίπους αποβάλλεται από το σώμα.

ΕΙΝΑΙ Ο ΧΥΜΟΣ ΦΡΟΥΤΩΝ ΤΟ ΙΔΙΟ ΚΑΛΟΣ ΟΠΩΣ ΤΟ ΝΑ ΤΡΩΤΕ ΦΡΟΥΤΑ;

ΟΧΙ Θερμίδα τη θερμίδα, τα ολόκληρα φρούτα παρέχουν περισσότερα διατροφικά οφέλη από ό, τι το να πίνεις φρέσκο χυμό φρούτων. Αυτό συμβαίνει γιατί όταν τα φρούτα ρευστοποιούνται, απομακρύνεται η φλούδα και το φρούτο πολτοποιείται, με αποτέλεσμα πολλά συστατικά, όπως φυτικές ίνες, ασβέστιο, βιταμίνη C, και άλλα αντιοξειδωτικά να χάνονται. Για τη σύγκριση, ένα ποτήρι χυμού πορτοκαλιού 150 γραμμαρίων που περιέχει 69 θερμίδες περιέχει 3 γραμμάρια διατητηκίων ινών και 16 mg ασβεστίου, ενώ ένα πορτοκάλι με τον ίδιο αριθμό θερμίδων περιέχει 3.1 γραμμάρια ινών και 60 mg ασβεστίου.

Πηγή: www.businessinsider.com



Οι Κίνδυνοι της Καθιστικής Ζωής για την Υγεία

Γνωρίζουμε ότι η υπερβολική καθιστική ζωή κάνει κακό, και οι περισσότεροι από εμάς διαισθητικά αισθανόμαστε λίγο ένοχοι μετά από μια μακρά τηλεοπτική κραιπάλη. Αλλά τι ακριβώς δεν πάει καλά στο σώμα μας όταν εμείς οι ίδιοι το «σταθμεύουμε» για σχεδόν οκτώ ώρες την ημέρα, σύμφωνα με το μέσο όρο ενός ενήλικα στις ΗΠΑ; Πολλά πράγματα λένε τέσσερις εμπειρογνώμονες, οι οποίοι αναφέρονται λεπτομερώς σε μια αλυσίδα προβλημάτων από το κεφάλι μέχρι τα δάχτυλα.

μαλακά κόκκαλα

κακή κυκλοφορία στα πόδια

πόνος στη μέση

πόννοι ώμου και ράχης

νεφελώδης εγκέφαλος

κάκωση αυχένα

μυϊκός εκφυλισμός

οργανική βλάβη

*Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν;
Οι ειδικοί συνιστούν...*

ΝΑ ΚΑΘΟΜΑΣΤΕ ΠΑΝΩ ΣΕ ΤΑΛΑΝΤΕΥΟΜΕΝΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ ΟΠΩΣ ΜΙΑ ΜΠΑΛΛΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Ή ΑΚΟΜΑ ΠΑΝΩ ΣΕ ΣΚΑΜΠΩ ΧΩΡΙΣ ΠΛΑΤΗ ΩΣΤΕ ΝΑ ΑΝΑΓΚΑΣΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΜΥΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΜΑΣ ΝΑ ΔΟΥΛΕΨΟΥΝ.

Καθίστε με την πλάτη ίσια και κρατήστε τα πόδια σας επίπεδα στο πάτωμα μπροστά σας, έτσι ώστε να στηρίζουν το ένα τέταρτο περίπου του βάρους σας.

ΤΕΝΤΩΣΤΕ ΤΟΥΣ ΚΑΜΠΗΤΗΡΕΣ ΤΟΥ ΙΣΧΥΟΥ ΓΙΑ ΤΡΙΑ ΛΕΠΤΑ ΑΝΑ ΠΛΕΥΡΑ ΜΙΑ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ.

ΠΕΡΠΑΤΑΤΕ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΩΝ ΟΤΑΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ.

Ακόμη και με ρυθμό σαλιγκαριού με 1 μίλι/ώρα θα κάψετε τις διπλάσιες θερμίδες από ό,τι όταν κάθεστε, και με πιο έντονη άσκηση θα ήταν ακόμη καλύτερα.

ΕΝΑΛΛΑΣΣΕΤΕ ΤΗΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ.

Εάν δεν μπορείτε να το κάνετε αυτό, να σηκώνεστε κάθε μισή ώρα περίπου και να περπατάτε.

ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΟΓΚΑ.

Η στάση της αγελάδας και της γάτας θα συμβάλουν στη βελτίωση της έκτασης και κάμψης της πλάτης σας.

Ο ΣΩΣΤΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΝΑ ΚΑΘΗΣΕΤΕ. Αν πρέπει να κάθεστε συχνά, προσπαθήστε να το κάνετε σωστά. Όπως έλεγε πάντα η μαμά, «Καθίστε με την πλάτη ίσια.»

- Μην γέρνετε προς τα εμπρός
- Έχετε τους ώμους χαλαρούς
- Κρατείστε τα χέρια κοντά στα πλευρά
- Κρατείστε τους αγκώνες λυγισμένους σε γωνία 90°
- Το κάτω μέρος της πλάτης πρέπει να υποστηρίζεται
- Τα πόδια να ακουμπούν στο πάτωμα

Αγαπητέ Θεέ,

Σε ευχαριστώ για αυτή τη νέα μέρα, την ομορφιά της και το φως της.

Σε ευχαριστώ για την ευκαιρία που μου δίνεις να ξεκινήσω και πάλι.

Ελευθέρωσε με από τους περιορισμούς του χθες.

Σήμερα είθε να ξαναγεννηθώ.

Είθε να γίνω μια καλύτερη αντανάκλαση της ακτινοβολίας Σου.

Δώσε μου δύναμη και συμπόνια, θάρρος και σοφία.

Δείξε μου το φως στον εαυτό μου και τους άλλους.

Είθε να αναγνωρίσω το καλό που βρίσκεται παντού.

Είθε να είμαι, αυτή τη μέρα, ένα εξάρτημα της αγάπης και της ίασης.

Οδήγησέ με σε ήπια βοσκοτόπια.

Δώσε μου βαθιά ειρήνη ώστε να μπορώ να Σε υπηρετήσω πιο βαθιά.

Αμήν

Πηγή: *Marianne Williamson*

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 εμπνευσμένες ιστορίες γεμάτες αγάπη, προσφορά και αλληλεγγύη το 2015.

Ο ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Το Τραγούδι της Ζωής Μας

Ο καθένας που συγκινείται από ένα κομμάτι μουσικής το ακούει διαφορετικά. Ο συνθέτης το ακούει μέσα στο θάλαμο της φαντασίας του. Το κοινό το ακούει με τις αισθήσεις και τα συναισθήματα του. Τα μέλη της ορχήστρας ακούνε πιο καθαρά τον ήχο των οργάνων που βρίσκεται πλησιέστερα προς αυτούς.

Κατά μία έννοια, είμαστε τα μέλη της ορχήστρας του Θεού. Συχνά ακούμε μόνο τη μουσική που βρίσκεται πιο κοντά σε εμάς. Επειδή δεν ακούμε με τρόπο ισορροπημένο, είμαστε σαν τον Ιώβ που φώναζε ενόσω ο ίδιος υπέφερε: «Τώρα αυτοί οι νέοι άνδρες με χλευάζουν με το τραγούδι; Έχω γίνει περίγελος ανάμεσά τους;» (Ιώβ 30: 9).

Ο Ιώβ ανακάλεσε στη μνήμη του το ότι οι άρχοντες και οι αξιωματούχοι τον σεβόντουσαν. Η ζωή του «ήταν γεμάτη από την κρέμα που αναδύονταν, και τα βράχια ανάβλυζαν ελαιόλαδο για μένα» (εδάφιο 29: 6). Αλλά τώρα, είχε γίνει ο στόχος των χλευαστών. «Η άρπα μου παίζει θλιβερή μουσική», θρήνησε (εδάφιο 30:31). Ωστόσο, υπήρχε πολύ, πολύ περισσότερη μουσική στη συμφωνία. Ο Ιώβ απλά δεν μπορούσε να ακούσει ολόκληρο το τραγούδι.

Ίσως σήμερα μπορείτε να ακούσετε μόνο τις θλιβερές νότες του δικού σας βιολιού. Μην αποκαρδιώνεστε. Κάθε λεπτομέρεια στη ζωή σας είναι μέρος της σύνθεσης του Θεού. Ή ίσως ακούτε ένα χαρούμενο φλάουτο. Δοξάζετε το Θεό γι' αυτό και μοιραστείτε τη χαρά σας με κάποιον άλλο.

Η συμφωνία που παίζουμε είναι αριστούργημα της λύτρωσης του Θεού, και τελικά όλα θα εργαστούν από κοινού για το καλό των σκοπών Του. Ο Θεός είναι ο συνθέτης της ζωής μας. Το τραγούδι του είναι τέλειο, και μπορούμε να Τον εμπιστευόμαστε.

Κύριε, βοήθησέ με να Σε εμπιστευτώ, ειδικά όταν η ζωή μου φαίνεται ανακόλουθη και παράφωνα. Σ' ευχαριστώ, γιατί είμαι μέρος της συμφωνίας Σου και το τραγούδι Σου είναι τέλειο.

Η πίστη στην καλοσύνη του Θεού βάζει ένα τραγούδι στην καρδιά.

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 Najji Cherfan ιδρύθηκε μετά το θάνατο του αγαπημένου μας Najji 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 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 μοιραστήσουμε 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!

Για να είστε στις αναμνήσεις των παιδιών σας αύριο, θα πρέπει να είστε στη ζωή τους σήμερα.

—Barbara Johnson

Βοηθήστε το Μεγαλύτερο Παιδί Σας να Προσαρμοστεί στο Νέο Μωρό



Είναι απολύτως φυσικό για το παιδί σας να ζηλεύει ένα καινούργιο μωρό. Ο στόχος σας είναι να βοηθήσετε το παιδί σας να διαχειριστεί αυτή τη ζήλια, έτσι ώστε η αγάπη να έχει την ευκαιρία να αναπτυχθεί και να κερδίσει. Οποδήποτε μπορείτε να κάνετε ενώ είστε έγκυος ώστε να προετοιμάσετε το παιδί σας θα είναι ωφέλιμο. Τι κάνετε για να ελαχιστοποιηθεί η αδελφική αντιπαλότητα και η φυσική αντίδραση πανικού του μεγαλύτερου παιδιού σας όταν το μωρό γεννηθεί;

Βάλτε τον μπαμπά να φέρει το μωρό στην πόρτα. Πάτε κατευθείαν στο άλλο παιδί σας, πάρτε το στην αγκαλιά σας, και κάντε πολλές αγκαλιές και φιλιά λατρείας.

Κάντε το παιδί σας τον ήρωα στα μάτια του μωρού (και στα δικά του μάτια.) Όταν περνάτε μια στιγμή μόνος με το νεότερο σας παιδί, καλέστε το παιδί σας και πείτε στο μωρό πως θέλετε να του συστήσετε την υπέροχη Μεγάλη Αδελφή.

Καλύτερη ποιότητα ζωής μέσω της διασύνδεσης. Στη συνέχεια, αφήστε τη Μεγάλη Αδελφή να καθίσει και να κρατήσει το μωρό, βοηθώντας την να στηρίξει το κεφάλι του.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας γνωρίζουν ότι εξακολουθούν να διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην οικογένεια. Ενισχύστε όλα τα θαυμάσια πράγματα για το ποιοί είναι και πώς μπορούν να συμβάλλουν στην οικογένεια. Συζητήστε συχνά για το γεγονός ότι κάθε μέλος της οικογένειας είναι σημαντικό με το δικό του τρόπο.

Φυσικά το παιδί σας θα σας δοκιμάσει για να βεβαιωθεί ότι το αγαπάτε ακόμα. Κρατήστε τη σχέση σας μαζί της όσο το δυνατόν γλυκιά και στοργική, παρακάμπτοντας διαμάχες εξουσίας και την ελαχιστοποιώντας τις συγκρούσεις.

Αυτή δεν είναι η ώρα για να ζητήσετε από το μεγαλύτερο παιδί σας να είναι ένα μεγάλο παιδί. Καθυστερήστε μια ασήμαντη νουθεσία, κάνοντάς την να εγκαταλείψει το μπουκάλι ή την πιπίλα της, κλπ. Δώστε της πολύ περισσότερη αγάπη και προσοχή.

Κρατήστε τη ρουτίνα των παιδιών σας ίδια όπως ήταν πριν από το μωρό όσο το δυνατόν περισσότερο.

Αυτό θα παράσχει προστασία απέναντι στο στρες μιας τόσο μεγάλης αλλαγής και απέναντι στην ανασφάλεια.

Ποτέ μην αφήνετε ένα μικρό παιδί ή ένα παιδί στην προσχολική ηλικία με το μωρό χωρίς επίβλεψη. Τα μικρά παιδιά δεν μπορούν να ελέγξουν τα συναισθήματα της ζήλιας και το διακύβευμα είναι πολύ υψηλό για να το διακινδυνεύσετε. Εποπτεύστε την στενά. Αποσπάστε την προσοχή της, με μια ερώτηση, τραγούδι ή μια ιστορία.

Μην κάνετε τα πάντα για το μωρό. Κρατήστε την αγάπη σας για το μωρό για τις ιδιωτικές στιγμές. Αντί να λέτε ότι περιμένετε το μωρό να ξυπνήσει ώστε να μπορέσετε να βγείτε έξω για να παίξει, πείτε ότι περιμένετε να τελειώσει το πλυντήριο, ή ένα τηλεφώνημα.

Διαβάστε (με το παιδί σας) κάθε βιβλίο που μπορείτε να βρείτε για τα αδέρφια με τα νέα μωρά. Χρησιμοποιήστε τα ως εφελτήριο για να κάνετε παρατηρήσεις σχετικά με τα συναισθήματα του παιδιού σας. Ο στόχος σας είναι να συμβουλευτείτε το παιδί σας σχετικά με τα συναισθήματά του, γιατί αυτό το βοηθά να τα διαχειριστεί αντί να του υποδεικνύετε πώς να συμπεριφερθεί.

Να αναμένετε θλίψη. Το μεγαλύτερο παιδί σας πρέπει να θρηνησει για ό, τι έχει χαθεί: η αποκλειστική σχέση του μαζί σας. Η ιδιότητά του ως το μοναδικό παιδί. Ο συμπυκνωμένος χρόνος σας και η προσοχή σας. Σκεφτείτε τη χειρότερη διάλυση ρομαντικής σχέσης που είχατε ποτέ και πολλαπλασιάστε τη με το 1000.

Ενθαρρύνετε την ενσυναίσθηση. Μια έρευνα δείχνει ότι όταν οι γονείς ενθαρρύνουν τα μεγαλύτερα αδέρφια να αντιμετωπίσουν το μωρό ως πραγματικό πρόσωπο, με τα δικά του συναισθήματα, τα αδέρφια είναι πιο στοργικά και προστατευτικά με το μωρό.

Μείνετε συνδεδεμένοι με το μεγαλύτερο παιδί σας. Αφιερώστε όσο το δυνατόν περισσότερο θετικό χρόνο κάθε μέρα με κάθε παιδί. Αν τα χέρια σας είναι απασχολημένα, χρησιμοποιήστε τη φωνή σας για να μείνετε συνδεδεμένοι με τα μεγαλύτερα παιδιά σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

10 Συμβουλές για την Αποφυγή Ηλεκτροπληξίας

Έτσι όπως είναι χρήσιμη, η ηλεκτρική ενέργεια μπορεί να είναι και δυσάρεστη. Δεν μπορείτε να τη δείτε, δεν μπορείτε να την ακούσετε, δεν μπορείτε να τη μυρίσετε ... αλλά σίγουρα μπορείτε να τη νιώσετε. Και μπορεί να σας σκοτώσει πολύ γρήγορα.

Αυτό που πολλοί άνθρωποι δεν συνειδητοποιούν είναι ότι είναι η τάση, τόσο η ποσότητα όσο και το είδος, που κάνει τη μεγαλύτερη ζημιά. Χρειάζεται μόνο πολύ μικρή ποσότητα ρεύματος, ιδιαίτερα αν είναι εναλλασσόμενο ρεύμα (EP), για να σας σκοτώσει.

Δεδομένου ότι η ηλεκτρική ενέργεια βρίσκεται σχεδόν παντού και όλοι μας τη χρησιμοποιούμε καθημερινά, είναι σημαντικό να δοθεί στις ηλεκτρικές συσκευές και τα κυκλώματα ο σεβασμός που τους αξίζει. Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα για να αποφύγετε την ηλεκτροπληξία.

Αν δεν είστε εξειδικευμένος ηλεκτρολόγος μην καταπιάνεστε με τα ηλεκτρικά αντικείμενα. Μην εγκαταστήσετε τις δικές σας πρίζες ή πρόσθετα φώτα, μην αλλάζετε τα καλώδια στις ηλεκτρικές συσκευές σας. Αφήστε το σε όσους έχουν εκπαιδευτεί να το κάνουν σωστά και με ασφάλεια.

Χρησιμοποιήστε μια συσκευή γείωσης. Αυτές έχουν διάφορα ονόματα, όπως ο διακόπτης ασφαλείας ή συσκευή υπολειπόμενου ρεύματος, αλλά ουσιαστικά διακόπτουν γρήγορα και αυτόματα τη ροή του ηλεκτρικού ρεύματος εάν διαπιστώσουν βλάβη στα ηλεκτρικά κυκλώματα και εξοπλισμό.

Ελέγξτε τα καλώδια τροφοδοσίας από φορητές συσκευές όπως τα ηλεκτρικά εργαλεία και οι συσκευές της κουζίνας. Επίσης, ελέγξτε τα καλώδια επέκτασης, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν ρωγμές ή σχισμές στη μόνωση, και ότι οι τελικές συνδέσεις είναι σε καλή κατάσταση, δεν είναι χαλαρές και δεν έχουν εκτεθειμένα καλώδια.

Επιθεωρείτε τον ηλεκτρολογικό εξοπλισμό τακτικά και να γίνεται έλεγχος από εξειδικευμένο άτομο για να βεβαιωθείτε ότι παραμένει ασφαλής για χρήση.

Και πάλι, αυτό μπορεί να φαίνεται προφανές, αλλά μην χρησιμοποιείτε ηλεκτρικές συσκευές σε υγρές περιοχές ή να μην τους επιτρέπετε να βραχούν εκτός και αν έχουν σχεδιαστεί για το σκοπό αυτό (π.χ.. Πλυντήρια ρούχων και βραστήρες). Αν αυτό συμβεί, πρέπει να γίνει έλεγχος πριν από τη χρήση τους και πάλι.

Χρησιμοποιήστε σύνδεση με αφαιρούμενο κάλυμμα πάνω από τις συνδέσεις μεταξύ των συσκευών και των καλωδίων επέκτασης. Αυτά εμποδίζουν το βύσμα και την πρίζα από το να διαχωρίζονται. Αν είναι δύο ξεχωριστά τεμάχια, τα καλύμματα αποτρέπουν την έκθεσή τους.

Μην υπερφορτώνετε τις πρίζες ή τους πίνακες ισχύος συνδέοντας πάρα πολλές συσκευές.

Να είστε ενήμεροι για τη θέση των εναέριων και θαμμένων καλωδίων παροχής ηλεκτρικής ενέργειας και φροντίστε να τα αποφεύγετε.

Μην τοποθετείτε ηλεκτρικά καλώδια επέκτασης σε πατώματα, δρόμους ή στο έδαφος. Να τα κρεμάτε πάνω από το έδαφος, χρησιμοποιώντας κατάλληλα σχεδιασμένα στηρίγματα και δοκούς.

Αν είστε ηλεκτρολόγος, εργαστείτε μόνο με ηλεκτρικές συσκευές εφόσον εντοπίζετε βλάβη. Ο ηλεκτρικός εξοπλισμός θα πρέπει να απομονώνεται τελείως από την πηγή τροφοδοσίας πριν από την έναρξη τυχόν επισκευής. Δεν έχετε πάρα πολλές δεύτερες ευκαιρίες με την ηλεκτρική ενέργεια και ακολουθώντας αυτά τα απλά βήματα θα σας επιτρέψει να συνεχίσετε να χρησιμοποιείτε αυτή την πολύτιμη πηγή ενέργειας με ασφάλεια.

Πηγή: thesafetybloke.com

ΚΑΚΕΝΥΑ συνεχίζεται από τη σελίδα 1

Η Kakenya πιστεύει ότι η εκπαίδευση θα ενδυναμώσει και θα παρακινήσει τα νεαρά κορίτσια να γίνουν παράγοντες αλλαγής στην κοινότητα και τη χώρα τους. Το Κέντρο άνοιξε τις πόρτες του το Μάιο του 2009 και σήμερα έχει 170 μαθητές στις τάξεις της τετάρτης μέχρι την ογδόη. Έχει γίνει ένας φάρος ελπίδας για τα κορίτσια και τους γονείς στο Enoosaen.

«100 εκατομμύρια νεαρών κοριτσιών αναμένεται να παντρευτούν την επόμενη δεκαετία. Αλλά βλέπω ένα διαφορετικό μέλλον για αυτά. Βλέπω χαμογελαστά πρόσωπα γεμάτα ενέργεια και πάθος έτοιμα να αλλάξουν την κοινωνία προς το καλύτερο.»

Ανάμεσα στις πολλές αναγνωρίσεις σε όλο τον κόσμο, το 2013 η Kakenya τιμήθηκε με το Παγκόσμιο Βραβείο Δικαιωμάτων των Γυναικών

από το Ίδρυμα Πλειοψηφίας Φεμινιστριών, αναγνωρίστηκε από τις Γυναίκες του Κόσμου ως «Γυναίκα της Επιρροής» και πήρε το όνομα μιας από τους Δέκα Καλύτερους ήρωες του CNN. Ονομάστηκε ως μια από τις «150 γυναίκες που συγκλονίζουν τον κόσμο» του *Newsweek* το 2011 και συγκαταλέγεται μεταξύ των Γυναικών που Προσφέρουν 100: Τα Πιο Εμπνευσμένα Άτομα που Προσφέρουν Στα Κορίτσια και τις Γυναίκες.

Πώς να Χρησιμοποιήσετε τα Σκουπίδια για την Παραγωγή Ηλεκτρισμού

Τα απόβλητα είναι ένα τεράστιο πρόβλημα στον κόσμο, αλλά οι νέες προσπάθειες αποτελούν σχεδιασμούς χρησιμοποίησης των σκουπιδιών ως χρήσιμο πόρο. Μία από αυτές είναι να μετατρέπουν τα απόβλητα σε ηλεκτρική ενέργεια. Υπάρχουν πολλά αντικείμενα γύρω μας που μπορούν να παράγουν θερμότητα, και τα προϊόντα αποβλήτων προς έκπληξή μας είναι ένα απ' αυτά.

Μην Σπαταλάτε

Υπάρχουν τόσα πολλά σκουπίδια στον πλανήτη που πολλές χώρες απορρίπτουν τα απόβλητά τους σε λιγότερο ανεπτυγμένες χώρες. Τα σκουπίδια, ωστόσο, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την παραγωγή ηλεκτρικής ενέργειας, ώστε να είναι ένας χρήσιμος πόρος.

Τα βιοκαύσιμα μπορούν να παραχθούν από την επεξεργασία των απορριμμάτων, και τα οποία θα μπορούσαν να αντικαταστήσουν τη βενζίνη και τη μείωση των παγκόσμιων εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα κατά 80 τοις εκατό.

Τα Οφέλη του Βιοαερίου

Το βιοαέριο είναι ένα αέριο που παράγεται από οργανική ύλη. Αυτή δημιουργείται από τη βιολογική διάσπαση για να δημιουργήσει ηλεκτρική ενέργεια. Είναι μια ευρέως χρησιμοποιούμενη μορφή ανανεώσιμης ενέργειας, που χρησιμοποιείται κυρίως σε οικιακές και βιομηχανικές μονάδες. Το βιοαέριο είναι ένα μίγμα διοξειδίου του άνθρακα και μεθανίου, και παράγεται από φυτικά καθώς και ζωικά απόβλητα. Στο σπίτι, το βιοαέριο χρησιμοποιείται κυρίως για μαγείρεμα. Προκαλεί λιγότερη ρύπανση από το παραδοσιακό αέριο μαγειρέματος.



Μηχανή Παραγωγής Ηλεκτρικής Ενέργειας από Γεννήτρια Σκουπιδιών

Μπορείτε να πάρετε μέρος στη δράση μετατροπής των σκουπιδιών σας σε ενέργεια, δημιουργώντας μια μηχανή παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας από γεννήτρια σκουπιδιών. Αυτό το μηχάνημα μπορεί να παράγει ηλεκτρική ενέργεια χωρίς να βλάπτει το περιβάλλον. Είναι εύκολο να γίνει και το πλεονέκτημα είναι ότι μπορείτε να ανακυκλώσετε τα σκουπίδια σας, αντί να τα πετάξετε. Βεβαιωθείτε όμως ότι χρησιμοποιείτε μόνο τα οργανικά υλικά από τα σκουπίδια σας.

Πηγή: <http://www.ecopedia.com/>

Πώς Θυμάμαι τον Naji...

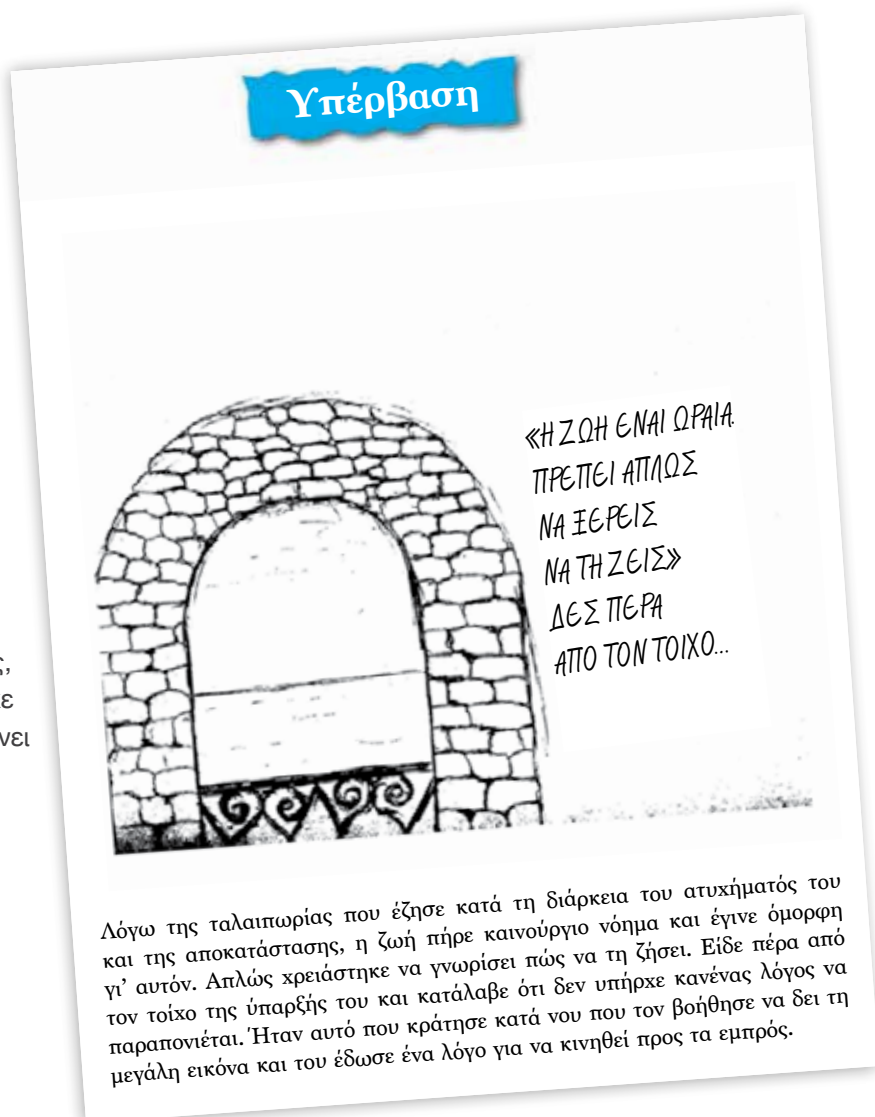
Δες πέρα από τον τοίχο...

«Η ζωή είναι ωραία. Πρέπει απλώς να ξέρεις πώς να τη ζεις»

Το 2004, ο Naji ολοκλήρωσε το βιβλίο του **Ενάρετη Φωτισμένη Ζωή**, μια συλλογή από εικόνες και λέξεις που συνδυάζει το χιούμορ του, την εμπειρία του και τη φιλοσοφία του. 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 με μια προσωπική σχέση με τον Θεό.

Πίστευε ότι οι άνθρωποι συνεχίζουν να εξελίσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, αντιμετωπίζοντας νέες προκλήσεις. Επικεντρώθηκε στην ποιότητα, όχι απλά να κάνει κάτι, αλλά να κάνει κάτι καλά. Ο Naji πάντα πίστευε ότι υπάρχει μια φωτεινή πλευρά της ζωής δεν έχει σημασία ποιά.

Το βιβλίο είναι γραμμένο σε εικόνες, καθώς ο Naji πίστευε ότι θα μπορούσε να προσεγγίσει τα παιδιά και τους έφηβους μέσα από τις εικόνες και την τέχνη. Στην παρακάτω απεικόνιση, ο Naji μίλησε για την **Υπέρβαση**.



Λόγω της ταλαιπωρίας που έζησε κατά τη διάρκεια του ατυχήματός του και της αποκατάστασης, η ζωή πήρε καινούργιο νόημα και έγινε όμορφη γι' αυτόν. Απλώς χρειάστηκε να γνωρίσει πώς να τη ζήσει. Είδε πέρα από τον τοίχο της ύπαρξής του και κατάλαβε ότι δεν υπήρχε κανένας λόγος να παραπονιέται. Ήταν αυτό που κράτησε κατά νου που τον βοήθησε να δει τη μεγάλη εικόνα και του έδωσε ένα λόγο για να κινηθεί προς τα εμπρός.

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 Valèria de Proença, των Athena and Christina Georgotas, της Violette Nakhle, του Sawzan Bechara, της Leopoldine 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 Pioppi για τα Ιταλικά, την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Leopoldine Theorphanopoulos 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 Sawzan Bechara για τα Αραβικά.

Για συνδρομές, παρακαλείσθε να γυρογραφείτε 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.