

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



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ

Κακοποίηση και το Θαύμα της Ανάρρωσης

Της Joyce Meyer

Κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας μου είχα κακοποιηθεί σεξουαλικά, συναισθηματικά, λεκτικά και σωματικά. Πολλοί από εσάς έχετε επίσης κακοποιηθεί, ή εμπλέκεστε με κάποιον στη ζωή σας που προέρχεται από ένα καταχρηστικό, δυσλειτουργικό περιβάλλον.

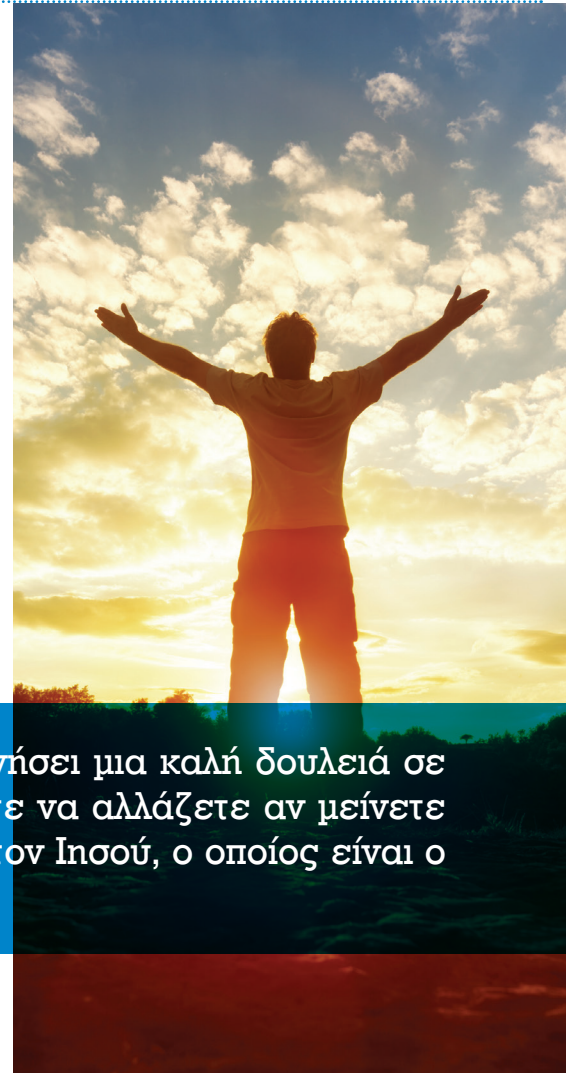
Η προς Φιλιπποσίους 1: 6 λέει ότι Αυτός που έχει ξεκινήσει μια καλή δουλειά σε σας είναι σε θέση να το φέρει σε πέρας. Θα συνεχίσετε να αλλάζετε αν μείνετε στο Λόγο του Θεού και αν συνεχίσετε να κοιτάτε προς τον Ιησού, ο οποίος είναι ο συγγραφέας και η ολοκλήρωση της πίστης σας.

Τι σημαίνει κακοποίηση; Σημαίνει «κακή χρήση, αντικανονική χρήση, καταχρηστική χρήση, ή τραυματισμός από κακή χρήση». Οι επιπτώσεις της κακοποίησης μπορεί να είναι καταστροφικές και μακράς διάρκειας. Πολλοί άνθρωποι ποτέ δεν ανακάμπτουν από αυτήν.

Αν και φαινόμουν σαν να είχα φυσιολογική κοινωνική λειτουργικότητα, στην πραγματικότητα, είχα πολλαπλά προβλήματα και περίπλοκες διαταραχές της προσωπικότητας. Υπήρχαν πολλά που συνέβαιναν σε μένα εκείνο τον καιρό, που με εμπόδιζαν να δεχτώ και να βιώσω τη δικαιοσύνη, την ειρήνη και τη χαρά της βασιλείας του Θεού. Αλλά ο Ιησούς ήρθε στη γη, έτσι ώστε να μπορέσουμε να έχουμε και να απολαμβάνουμε το βασίλειο της ζωής.

Είχα πικρίες για το παρελθόν μου και μία αντίληψη, η οποία μου δημιουργούσε τη νοοτροπία ότι όλοι όφειλαν να μου αποδίδουν προτιμησιακή μεταχείριση. Ήμουν γεμάτη αυτολύπηση, ειδικά αν τα πράγματα δεν πήγαιναν όπως ήθελα. Ήμουν αυταρχική, προσπαθούσα να χειραγωγώ τους γύρω μου, ήμουν φοβισμένη, ανασφαλής και σκληρή. Ήμουν πράγματι δύσκολη να με συναναστραφεί κανείς και συχνά εντελώς αντιπαθητική. Ήμουν επικριτική, καχύποπτη και πολύ αρνητική. Ήμουν έντονα ενοχική και καταδικαστική. Είχα μια φύση βασισμένη στη ντροπή, και συνεπώς ό, τι και αν προσπάθησα να κάνω ήταν δηλητηριασμένο. Επειδή δεν μου άρεσε αυτό που ήμουν, πέρασα πολλά χρόνια προσπαθώντας να είμαι κάποια άλλη. Είμαι βέβαιη ότι μπορείτε να πιάσετε το νόημα-ήμουν πράγματι ένα χάος!

ΑΝΑΡΡΩΣΗ συνεχίζεται στη σελίδα 6



Σε αυτό το τεύχος

Καθαρισμός του Αίματος με Φυσικό Τρόπο

Το σώμα μας έχει το δικό του σύστημα αποτοξίνωσης, φιλτράροντας το αίμα συνεχώς.

Πώς να Βγάλετε ένα Τραγούδι από το Μυαλό σας

Αποκαλούμενα «σκουλήκια των αυτιών» ή «σκουλήκια του εγκεφάλου», τα τραγούδια μπορεί να είναι ευχάριστα και χαλαρωτικά, ή να γίνονται εφιάλτης.

Συμβουλές Ασφάλειας για το Σκι και το Σνόουμπορντ

Μείνετε ασφαλείς ενώ απολαμβάνετε αυτά τα ευχάριστα και δημοφιλή αθλήματα.

Τα Οφέλη από την Ανακύκλωση του Χαρτιού

Επειδή η ανακύκλωση έχει νόημα οικονομικά και περιβαλλοντικά.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τροφές που Μπορούν να Καθαρίσουν το Αίμα σας με Φυσικό Τρόπο

Το αίμα είναι ένα σημαντικό συστατικό του οργανισμού. Το έργο του αίματος είναι να παρέχει σημαντικά θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο σε διάφορα μέρη του σώματος, και να απομακρύνει τα απόβλητα και το διοξείδιο του άνθρακα από τα κύτταρα του οργανισμού. Το σώμα μας έχει το δικό του σύστημα αποτοξίνωσής του, το οποίο περιλαμβάνει τα νεφρά, το ήπαρ (συκώτι), τα έντερα και το δέρμα. Αυτά τα όργανα συνεχώς φιλτράρουν το αίμα ώστε να αποβάλει τις βλαβερές τοξίνες από το σώμα, προκειμένου να διατηρηθεί η καλή υγεία. Ο καθαρισμός του αίματος είναι ζωτικής σημασίας για την υγιή λειτουργία του σώματος, επειδή η γενική υγεία ενός ατόμου εξαρτάται από το αίμα. Αν θέλετε να καθαρίζεται το αίμα σας με φυσικό τρόπο, βεβαιωθείτε ότι περιλαμβάνετε τα παρακάτω τρόφιμα στη διατροφή σας.

Πικραλίδα

Τα πλούσια επίπεδα των αντιοξειδωτικών και φυτικά θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στην πικραλίδα βοηθούν στην αποβολή των τοξινών και των ελευθέρων ριζών από το πεπτικό σας σύστημα. Πίνοντας τσάι από ρίζα πικραλίδας διεγείρεται το ήπαρ και αποβάλλει τις τοξίνες από το αίμα σας.

Λαχανικά

Λαχανικά όπως το λάχανο, το κουνουπίδι, το μπρόκολο και το σπανάκι είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ενώσεις, οι οποίες βοηθούν το συκώτι να αποτοξινώσει το αίμα και δρουν ως φυσικοί παράγοντες καθαρισμού για το αίμα. Έτσι, περιλάβετε αυτά τα λαχανικά στη διατροφή σας σε τακτική βάση.

Σκόρδο

Το σκόρδο είναι εμπλουτισμένο με θείο· είναι ένα απαραίτητο μεταλλικό στοιχείο που βοηθά το σώμα να απαλλαγεί από βλαβερές τοξίνες. Επίσης, διατηρεί τα έντερα σας χωρίς ιούς, παράσιτα και βλαβερά βακτηρίδια.

Καρότα

Τα καρότα είναι πλούσια σε βιταμίνη Α, C, B6, K και γλουταθειόνη, μια πρωτεΐνη που είναι φυσικό καθαριστικό του ήπατος. Πίνοντας ένα ποτήρι φρέσκο χυμό καρότου το πρωί με άδειο στομάχι βοηθά το σώμα να καθαρίσει και να αποβάλει τις τοξίνες.

Λιναρόσπορος

Πλούσιος σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και φυτικές ίνες, ο λιναρόσπορος βοηθά τον οργανισμό να μειώσει το σάκχαρο του αίματος, αλλά και να εξαλείψει τις τοξίνες από το σώμα.

Αβοκάντο

Το αβοκάντο είναι πολύ χρήσιμο στον καθαρισμό του αίματος, και είναι καλό για τη διατήρηση υγιούς δέρματος. Το αβοκάντο βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερόλης, και επίσης αποτοξινώνει το συκώτι.

Μαϊντανός

Ο μαϊντανός χρησιμοποιείται ευρέως ως θεραπεία για τον καθαρισμό του αίματος καθώς βοηθά τα νεφρά να αποβάλουν τις τοξίνες μέσω των ούρων.

Κουρκουμάς

Ο κουρκουμάς (τουρμερίκ) είναι γνωστό φάρμακο της ιατρικής Ayurveda που χρησιμοποιείται για την αποτοξίνωση του ήπατος. Βοηθά να επιταχύνει την διαδικασία αποτοξίνωσης του οργανισμού.

Πηγή: dailyhealthgen.com



Πώς να Βγάλετε ένα Τραγούδι από το Μυαλό σας



Σχεδόν σε όλους έχει τύχει από καιρό σε καιρό να «κολλήσει» ένα τραγούδι στο μυαλό. Αυτά τα τραγούδια, αποκαλούνται «σκουλήκια των αυτιών» ή «σκουλήκια του εγκεφάλου» ("earworms" ή "brainworms" στα Αγγλικά) και μπορεί να είναι ευχάριστα και ξεκούραστα, ή να γίνουν ένας εφιάλτης. Διαβάστε παρακάτω για να μάθετε πώς να βγάλετε αυτό το ενοχλητικό τραγούδι από το μυαλό σας.

Αποσπώντας την προσοχή σας

ΜΑΣΗΣΤΕ ΤΣΙΧΛΑ. Για πολλούς ανθρώπους, οι τσίχλες φαίνεται να παρεμβαίνουν στην ικανότητα να «ακούσουν» τη μουσική στο κεφάλι τους. Αυτό μπορεί επίσης να σας βοηθήσει να αγνοήσετε το τραγούδι κατά τη διάρκεια του επόμενου βήματος.

ΑΦΗΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ ΝΑ ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΘΕΙ. Μια μελέτη έδειξε ότι η καταπολέμηση του τραγουδιού συχνά οδηγεί σε πιο συχνά, και σε πιο μεγάλα επεισόδια αργότερα. Προσπαθήστε να αγνοήσετε τη μελωδία, ενώ μπορείτε να σκεφτείτε κάτι άλλο. Αυτό δεν είναι πάντα εφικτό, αλλά αφιερώστε λίγα λεπτά προσπαθώντας.

ΛΥΣΤΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΛΕΞΕΩΝ. Αναγραμματισμοί, σταυρόλεξα και άλλα παζλ που βασίζονται σε λέξεις μπορούν να βοηθήσουν να απομακρυνθεί το τραγούδι από το μυαλό σας. Η αναζήτηση λέξεων καταλαμβάνει την ίδια περιοχή του εγκεφάλου σας που «παίζει» τους φανταστικούς στίχους. Μείνετε επικεντρωμένοι, και το μυαλό σας μπορεί να είναι σε θέση να κολλήσει σε ένα από τα δύο καθήκοντα μόνο.

Εάν δεν παρατηρήσετε καμία διαφορά και αισθάνεστε ότι εκνευρίζεστε, σταματήστε. Περιστασιακά, ένας «σκώληκας» μπορεί να επιδεινωθεί αν προσπαθήσετε να τον καταπολεμήσετε.

Αποσπάστε τον εαυτό σας με μια ήρεμη προφορική δραστηριότητα. Μία χαλαρωτική δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα εάν αισθάνεστε ανήσυχοι για τον «σκώληκα», ή ανησυχείτε ότι δεν μπορείτε να τον ελέγξετε. Εδώ είναι μερικές επιλογές που καταλαμβάνουν τα κέντρα του εγκεφάλου σας για την ακρόαση και την ομιλία:

- Απαγγείλτε κάτι ή διαβάστε μεγαλόφωνα
- Κρατήστε μια συνομιλία
- Διαλογιστείτε
- Προσευχηθείτε
- Διαβάστε ένα βιβλίο
- Δείτε τηλεόραση
- Παίξτε ένα βίντεοπαιχνίδι που περιλαμβάνει ομιλία ή / και κείμενο

ΤΡΑΓΟΥΔΙ συνεχίζεται στη σελίδα 6

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

Αγαπημένε Κύριε
και Θεέ,
Εσύ δημιουργησες
ισορροπία.
Τη νύκτα να ακολουθεί
την ημέρα.
Τη θάλασσα να ακουμπά
τη στεριά.
Όλα τα υπέροχα ζώα,
ψάρια και πουλιά
Εσύ είσαι ο Δημιουργός
της ποικιλίας και της
διαφορετικότητας.
Σε ευχαριστώ που μας
έκανες όλους μοναδικούς
και να αντανakλούμε
την αγάπη σου.
Έλα και φέρε την
οικογένειά μας κοντά
με όλα της τα θαύματα
και την ομορφιά της.
Βοήθησέ μας και αγαπάμε
και να σεβόμαστε
αλλήλους.
Δείξε μας πώς
να στηρίζουμε και
να ενθαρρύνουμε
ο ένας τον άλλο.
Ενέπνευσέ μας να
εργαζόμαστε μαζί ώστε
να γίνουμε μια εικόνα
γεμάτη από την τέλεια
ομορφιά σου.
Αμήν.

Πηγή: lords-prayer-words.com

Με μεγάλη χαρά το NCF σας έφερε ιστορίες έμπνευσης από όλο τον κόσμο σε κάθε έκδοση του *People Are Born To Shine*. Ψάχνουμε συνεχώς πολλές πηγές στο διαδίκτυο για να σας φέρουμε τις πιο συγκινητικές ιστορίες ελπίδας, ενθάρρυνσης και υγείας, και θέλουμε να σας ευχαριστήσουμε όλους για τη συνεχή υποστήριξή σας. Έχουμε δεσμευτεί να σας φέρνουμε ολοένα και περισσότερες ιστορίες γεμάτες από αγάπη, προσφορά και αλληλεγγύη το 2016.

Ο ΑΡΤΟΣ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Ένας Ηγέτης που Υπηρετεί

Δεν μπορούσα να αναστρέψω τις πράξεις μου. Μια γυναίκα είχε πάρει το αυτοκίνητό της και μπλοκάρει την προσπέλασή μου στην αντλία βενζίνης. Εκείνη, βγήκε από το αυτοκίνητό της γρήγορα για να πετάξει κάτι στον κάδο της ανακύκλωσης, αλλά εγώ δεν ήθελα να περιμένω· έτσι πάτησα το κλάξον. Εκνευρισμένος, έκανα όπισθεν και βγήκα από άλλη διέξοδο. Ένωσα αμέσως άσχημα για την ανυπομονησία μου να μη θέλω να περιμένω για 30 δευτερόλεπτα (το πολύ) μέχρι να μετακινηθεί. Ζήτησα συγγνώμη από τον Θεό. Ναι, αυτή θα έπρεπε να είχε σταθμεύσει στην καθορισμένη περιοχή, αλλά θα μπορούσα και εγώ να είχα επιδείξει καλοσύνη και υπομονή αντί για σκληρότητα. Δυστυχώς, ήταν πολύ αργά για να ζητήσω συγγνώμη από αυτήν· είχε ήδη φύγει.

Πολλές από τις Παροιμίες μας προκαλούν να σκεφτούμε πώς να αντιδράσουμε όταν οι άνθρωποι εμποδίζουν τα σχέδια μας. Υπάρχει μία που λέει, «Οι ανόητοι δείχνουν την οργή τους αμέσως» (Παρ. 12:16). Και «Είναι προς τιμήν κάποιου να αποφεύγει τη σύγκρουση, αλλά ο κάθε ανόητος είναι γρήγορος στην αντιμαχία» (20: 3). Στη συνέχεια, υπάρχει αυτό που πηγαίνει κατ' ευθείαν στην καρδιά: «Οι ανόητοι δίνουν πλήρη διέξοδο στην οργή τους, αλλά οι σοφοί φέρνουν τελικά την ηρεμία» (29:11).

Το να μεγαλώνουμε σε υπομονή και καλοσύνη φαίνεται αρκετά δύσκολο μερικές φορές. Αλλά ο απόστολος Παύλος λέει ότι είναι το έργο του Θεού, «ο καρπός του Πνεύματος» (Γαλ. 5: 22-23). Καθώς συνεργαζόμαστε με τον Θεό και εξαρτόμαστε από Αυτόν, Αυτός παράγει αυτόν τον καρπό σε εμάς. Παρακαλούμε αλλάξέ μας, Κύριε.

Κάνε με καλό άνθρωπο, Κύριε. Κάποιον που δεν αντιδρά γρήγορα με εκνευρισμό για κάθε ενόχληση που έρχεται προς αυτόν. Δώστε μου ένα πνεύμα αυτο-ελέγχου και υπομονής.

Ο Θεός δοκιμάζει την υπομονή μας για να μεγαλώσει τις καρδιές μας.

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 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 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@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

Η ζωή είναι σαν να κάνεις ποδήλατο.
Για να κρατήσεις την ισορροπία σου
πρέπει να πηγαίνεις μπροστά.

—Albert Einstein

Οικογενειακές Συμβουλές για το Σκι και το Σνόουμπορντ

Το σκι και το σνόουμπορντ είναι δημοφιλή χειμερινά αθλήματα. Όμως, κάθε χρόνο, παιδιά και ενήλικες τραυματίζονται, και μερικές φορές τα τραύματα είναι πολύ σοβαρά.

Το ήξερες;

- Το σνόουμπορντ και η κατάβαση είναι μεταξύ των τριών πρώτων αιτιών για τραυματισμούς που σχετίζονται με δραστηριότητες στο χιόνι και τον πάγο.
- Μεταξύ των νεαρών σκιέρ, οι τραυματισμοί συμβαίνουν πιο συχνά σε αρχάριους, συχνά στην πρώτη τους μέρα.
- Ο αριθμός των τραυματισμών του εγκεφάλου και του νωτιαίου μυελού που προκύπτουν από το σκι και το σνόουμπορντ αυξάνεται σε όλο τον κόσμο.

Η ασφάλεια ξεκινά από τον κατάλληλο εξοπλισμό

- Να φοράτε τον κατάλληλο εξοπλισμό που περιλαμβάνει ένα κράνος και προστατευτικά γυαλιά, ή προστατευτικά του καρπού για σνόουμπορντ. Το κράνος μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο από έναν τραυματισμό στο κεφάλι. Τα παιδιά, οι έφηβοι και οι ενήλικες θα πρέπει να φορούν πάντα κράνος που έχει σχεδιαστεί ειδικά για σκι και σνόουμπορντ. Βεβαιωθείτε ότι το κράνος, τόσο το δικό σας όσο και του παιδιού σας, ταιριάζει σωστά. Τα περισσότερα κράνη συνοδεύονται από οδηγίες χρήσης.
- Ελέγξτε τον εξοπλισμό σας και του παιδιού σας κατά την έναρξη της κάθε ημέρας για σκι. Θα πρέπει επίσης να διδάξετε το παιδί σας πώς να ελέγχει τον εξοπλισμό του. Πολλοί τραυματισμοί συμβαίνουν λόγω ελλιπώς προσαρμοσμένων δέστρων. Οι δέστρες με αποδέσμευση για σκι και σνόουμπορντ θα πρέπει να προσαρμοστούν έτσι ώστε να είναι κατάλληλες για το βάρος και τις δεξιότητες στο σκι του παιδιού ή του εφήβου σας. Μην δανείτε εξοπλισμό. Αν δεν έχετε δικό σας εξοπλισμό, νοικιάστε από ένα αξιόπιστο κατάστημα ή θέρετρο σκι, και βεβαιωθείτε ότι οι μπότες ταιριάζουν και η σύνδεση ρυθμίζεται σωστά.

Προετοιμαστείτε προτού βγείτε έξω

- Ελέγξτε την πρόγνωση του καιρού. Ντυθείτε κατάλληλα για τον καιρό. Φορέστε πολλές στρώσεις από ρούχα και επιπλέον πάρτε μαζί σας καπέλα και γάντια.
- Κάνετε μαθήματα. Αν το παιδί ή ο έφηβός σας είναι καινούργιος σκιέρ, να τον γράψετε για μαθήματα με πιστοποιημένο εκπαιδευτή.

- Να γνωρίζετε την κατάσταση που επικρατεί στις πίστες. Μην κάνετε σκι ή σνόουμπορντ σε κλειστές πίστες ή αν δεν γνωρίζετε τις συνθήκες.
- Κάνετε ασκήσεις και τεντώματα για να ζεσταθούν οι μύες σας προτού βγείτε στην πίστα του σκι.

Προσέξτε ενώ είστε στις πλαγιές

- Ποτέ μην κάνετε σκι ή σνόουμπορντ μόνοι σας. Ζητήστε από τα μεγαλύτερα παιδιά να δίνουν τακτική αναφορά σε έναν ενήλικα.
- Να είστε ενήμεροι για τους φυσικούς και περιβαλλοντικούς κινδύνους, όπως δέντρα ή σημεία όπου το χιόνι της πίστας έχει μετατραπεί σε πάγο.
- Σεβαστείτε τα όρια. Μην κάνετε σκι ή σνόουμπορντ σε πίστες που βρίσκονται πάνω από το επίπεδο των ικανοτήτων σας. Διδάξτε στο παιδί ή τον έφηβο σας ότι είναι σημαντικό να προσπαθεί να κάνει σκι ή σνόουμπορντ σε πιο δύσκολες πίστες σταδιακά και μόνο καθώς βελτιώνονται οι ικανότητές του.
- Ελέγχετε τακτικά για κρουαπαγήματα.
- Αναπαυθείτε όταν κουραστείτε.

Πηγή: caringforkids.cps.ca



ΑΝΑΡΡΩΣΗ συνέχεια από σελίδα 1

Τώρα, αυτό που ετοιμάζομαι να πω είναι σημαντικό. Γεννήθηκα και πάλι και συμμετέχω ενεργά στην εκκλησιαστική ζωή. Παλαιότερα, πήγαινα τακτικά στην εκκλησία και συμμετείχα στο έργο της εκκλησίας. Οι ζωές όλων μας περιστρέφονταν γύρω από την εκκλησία, αλλά εγώ, δεν ξεπερνούσα τα προβλήματά μου. Στην αλήθεια, το πραγματικά λυπηρό γεγονός ήταν ότι δεν είχα καν καταλάβει ότι είχα πρόβλημα. Νόμιζα ότι όλοι οι άλλοι είχαν πρόβλημα και ότι αν αυτό θα άλλαζε, θα ήμουν ευτυχής.

Το 1976, έλαβα το βάπτισμα του Αγίου Πνεύματος. Το να πράττεις απλά, είναι πολύ διαφορετικό πράγμα από το να είσαι. Εξωτερικά ήμουν λαμπερή, αλλά η εσωτερική ζωή μου ήταν ένα ναυάγιο. Αρκετά συχνά η εσωτερική αναταραχή εκρήγνυνταν, και στη συνέχεια ο καθένας μπορούσε να δει ότι δεν ήμουν αυτό που φαινόμουν.

Η επιφοίτηση του Αγίου Πνεύματος στη ζωή μου, μου έδωσε μια πραγματική αγάπη για το Λόγο του Θεού και την ικανότητα να τον καταλάβω, όπως ποτέ πριν. Η Β' προς Κορινθίους 3:18 λέει ότι το να αναζητάς το Λόγο του Θεού είναι σαν να ψάχνεις σε έναν καθρέφτη που μας μετατρέπει σε εικόνα Του από δόξης εις δόξαν. Εγώ αλλάζω από τότε. Έχω αλλάξει πολλές φορές ξανά και ξανά. Και ακόμα αλλάζω! Τα περισσότερα από τα προβλήματά μου έχουν φύγει εντελώς, και τα υπόλοιπα εμφανίζονται μόνο περιστασιακά. Έχω ακόμα αλλάξει και εμφανισιακά: είμαι πιο νεανική, πιο ευτυχισμένη, πιο ειρηνική.

Τα παλιά έχουν περάσει πια και όλα τα πράγματα γίνονται απ' την αρχή. Αλλά ότιδήποτε από το παρελθόν δεν σημαίνει κάτι πραγματικά, απλά εξαφανίζεται. Η ενισχυμένη Βίβλος το αναδεικνύει έτσι: Ιδού, έχει έρθει το φρέσκο και νέο! Με άλλα λόγια, χωρίς τον Ιησού δεν υπάρχει καμία ελπίδα για μια νέα ζωή. Το παρελθόν πάντα επηρεάζει το μέλλον εάν δεν υπάρχει η δύναμη του Θεού για να το ξεπεράσει. Αλλά ακόμη και με τον Ιησού, δεν είμαστε αυτόματα ελεύθεροι από το παρελθόν. Όταν το φρέσκο και νέο έρχεται, υπάρχει ευκαιρία για την απελευθέρωση. Αλλά πρέπει να δώσουμε το λόγο του Θεού σε υπερψωμένη θέση στη ζωή μας. Πρέπει να αντιμετωπίσουμε την αλήθεια όπως μας αποκαλύπτεται στο Λόγο Του, και τότε η αλήθεια θα μας απελευθερώσει, καθώς αυτή γίνεται πράξη.

Θέλω να σας ενθαρρύνω να επιμένετε! Η προς Φιλιππησίους 1: 6 λέει ότι Αυτός που έχει ξεκινήσει μια καλή δουλειά σε σας είναι σε θέση να το φέρει σε πέρας. Θα συνεχίσετε να αλλάζετε αν μένετε στο Λόγο του Θεού και αν συνεχίσετε να κοιτάτε προς τον Ιησού, ο οποίος είναι ο συγγραφέας και η ολοκλήρωση της πίστης σας. Τώρα απολαμβάνω το βασίλειο διαβιώντας στη δικαιοσύνη, την ειρήνη και χαρά εν Πνεύματι Αγίω. Και δεν έχει σημασία τι έχετε βιώσει στο παρελθόν σας ή πόσα προβλήματα έχετε, ο Θεός θα κάνει ένα θαύμα για σας! Αυτός θα σας αλλάξει στην εικόνα του Ιησού Χριστού και θα σας δώσει μια νέα ζωή που αξίζει να ζήσετε!

Πηγή: joycemeyer.org

ΤΡΑΓΟΥΔΙ συνέχεια από τη σελίδα 3

Ακούστε μια μουσική «θεραπεία». Πάντα να επιλέγετε ένα τραγούδι που σας αρέσει, μόνο για την περίπτωση που θα αντικαταστήσει εκείνο που βρίσκεται στο μυαλό σας!

Αν μισείτε την ιδέα του να ακούτε αυτά τα τραγούδια, διαβάστε παρακάτω συμβουλές για να βρείτε τη δική σας λύση.

ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΤΕ ΕΝΑ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΓΝΩΣΤΟ ΣΑΣ ΤΡΑΓΟΥΔΙ. Ξεκινήστε με ένα τραγούδι που είναι λιγότερο πιθανό να μπει μέσα στο μυαλό σας. Αποφύγετε «πιασάρικες» μελωδίες, και ιδανικά ψάξτε για κάτι που έχετε ακούσει μόνο μία ή δύο φορές πριν. Όσο πιο δύσκολο είναι να το τραγουδήσετε, τόσο λιγότερο πιθανό είναι να σας «κολλήσει».

ΤΡΑΓΟΥΔΗΣΤΕ ΕΝΑ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΚΑΛΑ. Αν αυτό δεν λειτουργήσει, ήρθε η ώρα να βγάλετε τα μεγάλα όπλα. Αυτή η θεραπεία συχνά καταλήγει να σας κολλήσει στο μυαλό, αλλά ελπίζουμε ότι αν συμβεί αυτό, θα είναι πιο ευχάριστο.

- Τραγούδια που γνωρίζετε καλά, ειδικά αυτά που σχετίζονται με νοσταλγία ή μια συγκεκριμένη ανάμνηση.
- Τραγούδια που είναι εύκολο να τα τραγουδήσετε. Αυτά τείνουν να έχουν νότες μεγάλης διάρκειας, και με μικρές αλλαγές στις ψηλές νότες. Τα περισσότερα ποπ τραγούδια ταιριάζουν με αυτή την περιγραφή.
- Τραγούδια με επαναλήψεις. Αυτά περιλαμβάνουν παιδικά ποιηματάκια, τραγούδια με επαναλαμβανόμενα ρεφρέν, και, πάλι, τα περισσότερα ποπ τραγούδια.

ΛΥΣΤΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΩΝ. Μερικές φορές μπορεί να σπάσετε την παραμονή του τραγουδιού με προβλήματα μαθηματικών που απορροφούν όλη την προσοχή σας για να τα λύσετε. Προσπαθήστε να υπολογίσετε $8208 \div 17$, ή να λύσετε $2 \times 2 \times 2 \dots$ όσο μπορείτε.

Ένα πρόβλημα που είναι πάρα πολύ δύσκολο, θα αποτύχει να σας απορροφήσει. Επιλέξτε κάτι που είναι εντός της εμβέλειας των ικανοτήτων σας.

Πηγή: wikihow.com



Τα Οφέλη από την Ανακύκλωση του Χαρτιού



Οι περισσότερες επιχειρήσεις χρησιμοποιούν μια ευρεία ποικιλία του έντυπου υλικού. Η εκτύπωση φυλλαδίων ή επαγγελματικών καρτών μπορεί να καταναλώσει μια μεγάλη ποσότητα χαρτιού. Οι υπεύθυνες εταιρείες έχουν μια πολιτική ανακύκλωσης επειδή αναγνωρίζουν ότι αυτή έχει νόημα οικονομικά και περιβαλλοντικά. Βελτιώνει επίσης την εικόνα μιας επιχείρησης. Η επιλογή επαγγελματικών υπηρεσιών εκτύπωσης που χρησιμοποιούν ανακυκλωμένο υλικό είναι μια έξυπνη απόφαση για όλες τις επιχειρήσεις.

Υπάρχουν πέντε κύριοι λόγοι για μια επιχείρηση για την ανακύκλωση χαρτιού.

Η Ανακύκλωση Χαρτιού Βοηθά το Περιβάλλον

Είναι εύκολο να υποθέσουμε ότι η μικρή ποσότητα των ανακυκλώσιμων υλικών σε ένα μόνο γραφείο κάνει μικρή μόνο διαφορά προς το περιβάλλον. Ωστόσο, αναπαράγοντας την προσπάθεια μιας επιχείρησης σε όλη τη χώρα οδηγούμαστε σε σημαντικές βελτιώσεις στο περιβάλλον. Το Ίδρυμα Προστασίας της Αυστραλίας (Australian Conservation Foundation) έχει βρει ότι ένας τόνος ανακυκλωμένου χαρτιού σώζει πάνω από 31.000 λίτρα νερού, 4.100 κιλοβάτ ηλεκτρικής ενέργειας και τουλάχιστον 13 δέντρα. Σε μια χώρα με τόση ξηρότητα όπως η Αυστραλία και υπό την απειλή της υπερθέρμανσης του πλανήτη, κάθε εξοικονόμηση είναι μια σημαντική συμβολή στη βελτίωση του περιβάλλοντος.

Η Ανακύκλωση Χαρτιού είναι Οικονομικά Υπεύθυνη Πράξη

Απλά βήματα για τη βελτίωση της ευαισθητοποίησης στην ανακύκλωση σε ένα γραφείο ή κατάστημα μπορεί να οδηγήσουν σε σημαντική εξοικονόμηση πόρων για τις επιχειρήσεις. Για παράδειγμα, κατά την παραγγελία υλικού από τις υπηρεσίες εκτύπωσης, ένα αίτημα για εκτυπώσεις και στις δύο όψεις μπορεί να εξοικονομήσει χρήματα για την εταιρεία και είναι φιλικό

προς το περιβάλλον. Ο κάθε εργαζόμενος μπορεί επίσης να μειώσει τα κόστη μέσα από την ανακύκλωση χαρτιού στο γραφείο. Χρησιμοποιώντας την πίσω πλευρά του χαρτιού εκτύπωσης για σημειώσεις ή προσχέδια εκτύπωσης, μπορεί να κάνει μια παρόμοια συμβολή στη διάσωση του περιβάλλοντος και τη μείωση του κόστους.

Η Ανακύκλωση Μειώνει τα Απόβλητα και Βελτιώνει την Απόδοση

Η ανακύκλωση των υλικών μειώνει τα απόβλητα. Για παράδειγμα, η ανακύκλωση χαρτιού μειώνει την ποσότητα των υλικών που πηγαίνουν στους χώρους χώρο υγειονομικής ταφής. Αυτό με τη σειρά του μειώνει την ποσότητα των αποβλήτων που παράγονται από την εταιρεία. Πολλές εταιρείες αποκομιδής απορριμμάτων κοστολογούν τις υπηρεσίες τους ανάλογα με το βάρος ή τον αριθμό των επισκέψεων τους την εβδομάδα. Η ανακύκλωση μπορεί να μειώσει τα σκουπίδια και το κόστος των υπηρεσιών αποκομιδής.

Η Ανακύκλωση του Χαρτιού Προωθεί μια Καθαρή, Οικολογική Εικόνα

Μια εικόνα αξιοπιστίας είναι ζωτικής σημασίας για μια επιχείρηση. Η προώθηση της χρήσης ανακυκλωμένου χαρτιού από την εταιρεία, μπορεί να βελτιώσει αυτήν την εικόνα. Μια σημείωση στα φύλλα αλληλογραφίας, που αναφέρει ότι η εταιρεία χρησιμοποιεί ανακυκλωμένο χαρτί δείχνει ότι η επιχείρηση είναι ένας υπεύθυνος εταιρικός πολίτης. Οι καταναλωτές προσελκύονται από επιχειρήσεις με υψηλό βαθμό ευθύνης και αξιοπιστίας. Έτσι, η προώθηση μιας «πράσινης» εικόνας οδηγεί σε αύξηση των πωλήσεων και της φήμης.

Η Ανακύκλωση Χαρτιού Παράγει Θέσεις Εργασίας

Η ανακύκλωση οποιουδήποτε είδους δημιουργεί εργασία σε νέα ενεργειακά πράσινα πεδία. Περισσότερες θέσεις εργασίας σημαίνουν περισσότερους καταναλωτές με διαθέσιμο εισόδημα. Η υπεύθυνη ανακύκλωση όχι μόνο βοηθά την ευρύτερη οικονομία, αλλά επίσης επηρεάζει την ανάπτυξη των επιχειρήσεων στον τομέα της μεταποίησης ή της παροχής υπηρεσιών.

Όλες οι εταιρείες βασίζονται σε έντυπο υλικό για την προώθησή τους, μέσω της εκτύπωσης επαγγελματικών καρτών, εκτύπωση φυλλαδίων ή χαρτί για σκοπούς γραφείου. Η ανακύκλωση των εν λόγω προϊόντων χαρτού έχει πολλά οφέλη για τις επιχειρήσεις όλων των μεγεθών. Είναι οικονομικά και περιβαλλοντικά επωφέλης και συνεισφέρει πλούτο της κοινότητας. Βελτιώνει επίσης την εικόνα της εταιρείας στην αγορά.

Πώς Θυμάμαι τον Naji...

... Εκείνη την εποχή, μοιραζόμαστε και γράφαμε ιδέες για ένα ντοκιμαντέρ σχετικά με τη ζωή του, αλλά δεν ήμασταν σίγουροι αν θέλαμε να γράψουμε σενάριο για μια μεγάλου μήκους ιστορία πνευματικά προσανατολισμένη σε ένα χαρακτήρα που υπέστη τις ίδιες δοκιμασίες όπως ο Naji και τον τρόπο που τις ξεπέρασε και πώς επηρέασε τον κόσμο με την ανύψωσή του.

Ο Naji και εγώ, σχεδόν συνεχώς, περνούσαμε ώρες στο τηλέφωνο, μιλώντας για τη ζωή, τους φίλους, τα παλιά στο κολέγιο και την ταινία. Τον φώναζα Najib, με ένα "B" στο τέλος.

Είχε το χάρισμα και τη ζεστασιά που κάποιος μπορούσε να αισθανθεί ότι τον διαφώτιζαν. Κάπως σαν εκείνο το συναίσθημα που έχεις καθώς βγαίνεις από την αίθουσα προβολής αφού έχεις δει μια ταινία έμπνευσης. Αυτός είναι ο τρόπος που αισθανόμουν κάθε φορά που έκλεινα το τηλέφωνο.

Ήταν ένας πολύ καλός φίλος—ένας αδελφός. Πολύ λίγοι άνθρωποι, εκτός από τη μητέρα μας, πραγματικά αγγίζουν το πνεύμα μας και μέσω φιλοφρονήσεων και συνομιλιών έμπνευσης μπορούν να μας κάνουν να νιώσουμε πραγματικά ιδιαίτεροι. Αυτό είναι το δώρο που είχε ο Naji Cherfan.

Ο Naji και εγώ γνωριστήκαμε στο Ινστιτούτο Τεχνών του Fort Lauderdale (Art Institute of Fort Lauderdale). Γίναμε στενοί φίλοι αμέσως.

Λόγω της κατάστασής του, της ζεστασιάς του και του χαρίσματός του, ήταν πολύ δημοφιλής μεταξύ των καθηγητών και των συμμαθητών του. Ωστόσο, από ό,τι θυμάμαι, λόγω της κατάστασής του, δεν είχε πάρα πολ-

λούς στενούς φίλους. Γνωρίζετε πώς είναι οι περισσότεροι φοιτητές, που ζουν στο δικό τους κόσμο, κάνοντας παρέα κατά ομάδες παρόμοιων μεταξύ τους ανθρώπων.

Η κοπέλα μου κι εγώ αγαπούσαμε πολύ τον Naji. Θυμάμαι τον τρόπο που μας έκανε να γελάμε. Θεέ μου, τί αίσθηση του χιούμορ. Έχω και εγώ από αυτό, και έτσι κάναμε συνεχώς αστεία, αλλά την ίδια στιγμή, είχαμε πολύ βαθιές, ουσιαστικές συνομιλίες. Ήταν ένας πολύ ευφυής, διορατικός νεαρός άνδρας.

Βγαίναμε έξω μαζί του να δούμε ταινίες και να δειπνήσουμε και κάθε φορά που είχαμε μία σύναξη στο κολέγιο τον καλούσαμε. Κρίμα που εκείνη τη στιγμή, τα smartphones δεν υπήρχαν. Διαφορετικά θα είχαμε τόνους επί τόνων από φωτογραφίες.

Το πέραςμα του Naji το 2008 με επηρέασε βαθιά, ένιωσα χαμένος. Όχι μόνο έχασα έναν αδελφό και φίλο και τις ελπίδες να τον δω και πάλι, αλλά επίσης, έχασα μια σταθερή κατεύθυνση για ένα έργο που ξέρω ότι θα είχε έρθει στη ζωή, αν αυτός ήταν ακόμα μαζί μας. Ο ενθουσιασμός μας ήταν κάτι μαγικό. Για χρόνια, συζητούσα για το πώς να επικοινωνήσω με την οικογένειά του Naji και να συστηθώ. Είμαι τόσο ευτυχής που, λόγω των πρόσφατων γενεθλίων του Naji, μέσα από το Facebook και το ντοκιμαντέρ, ήμουν σε θέση να έρθω σε επαφή μαζί σας και να μοιραστώ την ιστορία μου.

Με στοργή,
Danny Holguin



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 Valeria 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 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.

© 2016 από το Ίδρυμα Naji Cherfan. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής.