

# 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

## Δέκα Βήματα για να Είστε πιο Ήρεμοι Γονείς

### Πιο Ήρεμοι Γονείς, πιο Ήρεμα Παιδιά

Θα το έχετε ακούσει από σχεδόν όλους τους γονείς: «Η ανατροφή των παιδιών είναι η δυσκολότερη δουλειά στον κόσμο». Αλλά, ας προσθέσουμε είναι επίσης και εκείνη που δίνει τη μεγαλύτερη ανταπόδοση/επιβράβευση. Διατηρώντας την ηρεμία μας τις δύσκολες στιγμές δεν είναι μόνο καλό για εμάς, αλλά είναι επίσης ένα θαυμάσιο μάθημα για τα παιδιά μας—που συχνά αναπαράγουν τις πράξεις και τη συμπεριφορά των γονέων τους προς τα πάντα.

Δεν είναι όλα τα πράγματα έκτακτη ανάγκη. Ορισμένα πράγματα μπορούν να περιμένουν. Πάρτε μια βαθειά ανάσα και απολαύστε αυτό το ταξίδι που ονομάζεται ανατροφή των παιδιών.

Έτσι, όταν αντιμετωπίζετε πρόβλημα, πάρτε μια βαθειά αναπνοή, θυμηθείτε ότι και τούτο θα περάσει και επιδείξτε πνεύμα ηρεμίας και ελέγχου. Όσο πιο ήρεμοι είστε εσείς, τόσο πιο ήρεμα θα είναι και τα παιδιά σας

### Φροντίστε τον εαυτό σας

Είναι δύσκολο να φροντίζετε τα παιδιά σας όταν δεν έχετε προηγουμένως φροντίσει τον εαυτό σας. Προκειμένου να γίνετε ο καλύτερος γονιός που μπορείτε, πρέπει να εξασφαλίσετε ότι είστε στην καλύτερη δυνατή κατάσταση. Έτσι, γυμναστείτε, τρώτε σωστά, παίξτε μουσική και κάνετε τεχνικές χαλάρωσης. Στα παιδιά αξίζει να έχουν ευτυχισμένους και υγιείς γονείς.

### Σταματήστε να προσπαθείτε να είστε τέλειοι

Δεν υπάρχει τέτοιο πράγμα όπως ο τέλειος γονιός. Λοιπόν, σταματήστε να στοχεύετε σε αυτό. Απλά να είστε ο καλύτερος γονιός που μπορείτε να γίνετε. Επιτρέψτε στον εαυτό σας να κάνει λάθη και δείξτε στα παιδιά σας ότι η προσπάθεια να κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε είναι πάντοτε ο στόχος.

### Κοιμηθείτε αργά ένα πρωινό του Σαββατοκύριακου

Μπορεί να αποτελεί πολυτέλεια για τους περισσότερους γονείς, αλλά είναι απαραίτητο! Αυτό σημαίνει ότι μια ημέρα του Σαββατοκύριακου δεν χρειάζεται να εί-



## Σε αυτό το τεύχος

### Ξηροί Καρποί και Σπόροι για Καθημερινή Κατανάλωση

Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι εξαιρετικά υγιεινές τροφές και αποτελούν σημαντικές προσθήκες στην καθημερινή διατροφή μας.

### Χαμηλά Επίπεδα Μαγνησίου

Η ανεπάρκεια μαγνησίου είναι ένα συχνό πρόβλημα για πολλούς ανθρώπους.

### Κίνδυνος μέσα στο Αυτοκίνητο

Κάθε φορά που ανάβεις τη μηχανή του αυτοκινήτου σου, θέτεις την υγεία σου σε κίνδυνο;

### Αποκομιδή Ληγμένων Φαρμάκων

Υπάρχουν ληγμένα ή άχρηστα φάρμακα κρυμμένα στο φαρμακείο σας;

[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΠΑΙΔΙΩΝ συνεχίζεται στη σελίδα 6

# Υγιεινοί Ξηροί Καρποί και Σπόροι που θα Πρέπει να Τρώτε Καθημερινά

Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι εξαιρετικά υγιεινές τροφές και αποτελούν σημαντικές προσθήκες στην καθημερινή διατροφή μας. Σκεφθείτε μήπως πρέπει να συνδυάσετε μικρές και μεγάλες ποσότητες των παρακάτω εννέα ειδών ξηρών καρπών και σπόρων στην καθημερινή σας διατροφή και να απολαύσετε τα οφέλη υγείας από αυτούς.

## ΑΜΥΓΔΑΛΑ

Αντίθετα από αυτό που πιστεύουν οι περισσότεροι άνθρωποι, τα αμύγδαλα είναι στην πραγματικότητα οι σπόροι της αμυγδαλιάς και όχι καρποί. Μία μικρή χούφτα με αμύγδαλα είναι όσο χρειάζεστε να καταναλώσετε κάθε ημέρα. Περιέχουν ίνες, πρωτεΐνες, ασβέστιο, ψευδάργυρο, μαγνήσιο, κάλιο, νάτριο, φώσφορο, χαλκό, σίδηρο και ορισμένες βιταμίνες Β.

## ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΒΡΑΖΙΛΙΑΣ

Τα φιστίκια Βραζιλίας είναι επίσης σπόροι, αλλά οι άνθρωποι τα αποκαλούν καρπούς λόγω του σχήματός τους. Αυτοί οι καρποί βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού καθώς και άλλων μορφών καρκίνου, της κίρρωσης του ήπατος, της καρδιακής νόσου και του πρόωρου γήρατος. Μπορούν επίσης να βελτιώσουν την καρδιαγγειακή υγεία, να αντιμετωπίσουν τον διαβήτη τύπου 2, να μειώσουν τα συμπτώματα της αρθρίτιδας, να προστατέψουν το δέρμα από τις βλαβερές συνέπειες του ήλιου, να μειώσουν την «κακή» χοληστερόλη και να αντιμετωπίσουν την αναιμία.

## ΚΑΣΙΟΥΣ

Τα κάσιους στην πραγματικότητα δεν είναι ξηροί καρποί, αλλά ο καρπός του δέντρου κάσιους. Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχονται στα κάσιους μπορούν να παρέχουν ενέργεια, να βελτιώσουν την καρδιαγγειακή υγεία, να μειώσουν τη χοληστερόλη, να βοηθήσουν στην παραγωγή αιμοσφαιρίνης, να αντιμετωπίσουν το διαβήτη τύπου 2, να μειώσουν τα συμπτώματα του προεμμηνορυσιακού συνδρόμου, και βοηθούν στη διατήρηση της υγείας των ματιών, των δέρματος και των μαλλιών.

## ΣΠΟΡΟΙ CHIA

Οι σπόροι chia μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των αρθρικών πόνων, να διατηρήσουν την υγεία του πεπτικού συστήματος, να βοηθήσουν στην απώλεια σωματικού βάρους, να μειώσουν την κατάθλιψη, να αντιμετωπίσουν την αρθρίτιδα και να προστατέψουν εναντίον του διαβήτη, της ηπατικής νόσου και της καρδιακής νόσου. Οι σπόροι chia δεν πρέπει να καταναλώνονται ξηροί και/ή ωμοί.

## ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΟΣΠΟΡΟΙ

Οι κουκουναρόσποροι είναι οι φαγώσιμα σπόροι του πεύκου. Αυτοί οι σπόροι βοηθούν στη βελτίωση της υγείας της καρδιάς, μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη, προστατεύουν τις αρτηρίες από βλάβες, καταστέλλουν την όρεξη, αυξάνουν την ενέργεια και βελτιώνουν την υγεία της όρασης. Επίσης βοηθούν στην αύξηση των επιπέδων της αιμοσφαιρίνης του αίματος και ανακουφίζουν το αίσθημα κόπωσης και έντασης.

## ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΠΟΡΟΙ

Οι κολοκυθόσποροι, γνωστοί και ως πασατέμπος, βοηθούν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού, μειώνουν την «κακή» χοληστερόλη, ελέγχουν το σάκχαρο του αίματος, αντιμετωπίζουν το άγχος και την κατάθλιψη, μειώνουν τον πόνο της αρθρίτιδας, υποστηρίζουν την υγεία του προστάτη, βελτιώνουν την υγεία της καρδιάς και μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης ορισμένων τύπων καρκίνου.

## ΣΗΣΑΜΟΣΠΟΡΟΙ

Οι σησαμόσποροι (σουσάμι) θεωρούνται υψηλής αξίας για το έλαιο που περιέχουν, το οποίο έχει εξαιρετική αντοχή στο τάγγισμα. Μπορούν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη, να προστατεύσουν έναντι των ηπατικής βλαβών και να προλάβουν νοσήματα όπως η αρθρίτιδα, το άσθμα, οι ημικρανίες η οστεοπόρωση και ορισμένες μορφές καρκίνου.

## ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΙ

Οι ηλιόσποροι είναι άριστη πηγή βιταμίνης Ε, ενός λιποδιαλυτού αντιοξειδωτικού. Η τακτική κατανάλωση αυτών των σπόρων μπορεί να μειώσει τη σοβαρότητα του άσθματος, να μειώσει την υψηλή αρτηριακή πίεση, να προλάβει τις ημικρανίες και να μειώσει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή.

## ΚΑΡΥΔΙΑ

Τρώγοντας μόνο επτά καθαρισμένα καρύδια την ημέρα μπορείτε να απολαύσετε πολλά οφέλη υγείας. Η τακτική κατανάλωση καρυδιών μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου για καρκίνο του προστάτη και του μαστού, να μειώσει την υψηλή αρτηριακή πίεση, να βελτιώσει τα επίπεδα της χοληστερόλης, να βοηθήσει στον έλεγχο του σωματικού βάρους, να αυξήσει την υγεία του εγκεφάλου και να αντιμετωπίσει το διαβήτη. Είναι εξίσου καλά για το δέρμα και τα μαλλιά σας.

## Πρώιμα Προειδοποιητικά Σημάδια ότι τα Επίπεδα Μαγνησίου στον Οργανισμό σας είναι Επικίνδυνα Χαμηλά



Η ανεπάρκεια μαγνησίου είναι ένα συχνό πρόβλημα για πολλούς ανθρώπους. Ο οργανισμός συνήθως περιλαμβάνει περίπου 30 έως 60 γραμμάρια μαγνησίου στα οστά, δόντια, καρδιά, εγκέφαλο και ακόμη στο αίμα. Όλα τα κύτταρα του οργανισμού χρειάζονται αυτό το μεταλλικό στοιχείο προκειμένου να λειτουργήσουν σωστά—το μαγνήσιο ευθύνεται για περισσότερες από 300 μεταβολικές διεργασίες! Είναι ένα ζωτικής σημασίας μεταλλικό στοιχείο, αλλά σύμφωνα με το Αμερικανικό Υπουργείο Γεωργίας (USDA), σχεδόν ο μισός πληθυσμός πάσχει από ανεπάρκεια μαγνησίου.

Η συνιστώμενη καθημερινή δόση πρόσληψης μαγνησίου είναι 500-1000 mg. Τα πιο συχνά συμπτώματα της ανεπάρκειας μαγνησίου είναι συσπάσεις του προσώπου, θρόμβοι αίματος, κράμπες στα κάτω άκρα, ημικρανίες, άγχος, ευερεθιστότητα, κατάθλιψη, καρδιοπάθεια, ασταθή επίπεδα σακχάρου αίματος, χρόνια κόπωση και αϋπνία. Η σωστή λήψη μαγνησίου μπορεί να σας βοηθήσει σε περιπτώσεις νόσου του Alzheimer, και ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι τα χαμηλά επίπεδα μαγνησίου στον εγκέφαλο συνδέονται με τη νόσο του Parkinson και τα συμπτώματά της.

Η ανεπάρκεια μαγνησίου επίσης συνδέεται, μεταξύ άλλων, με χρόνια νοσήματα όπως ο διαβήτης τύπου 2 και το μεταβολικό σύνδρομο. Όταν πάσχετε από ανεπάρκεια μαγνησίου, ο οργανισμός δεν παράγει ινσουλίνη και έτσι, η περίσσεια σακχάρου εισέρχεται στα κύτταρα και προκαλεί φλεγμονή.

Περιλάβετε μαγνήσιο στη διατροφή σας, το συντομότερο. Μπορεί να βρεθεί σε πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι και το λάχανο, αλλά επίσης και στα ψάρια, τα αβοκάντος, στη μαύρη σοκολάτα, τα δημητριακά ολικής άλεσης, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς και σε διάφορους σπόρους. Μπορείτε επίσης να παίρνετε και συμπληρώματα μαγνησίου, αλλά αν το κάνετε βεβαιωθείτε ότι είναι άριστης ποιότητας. Τα υψηλής ποιότητας συμπληρώματα μαγνησίου πρέπει να περιλαμβάνουν τους τέσσερις συν-παράγοντες: Γλυκινικό, Μηλικό, Ταυρικό και Οροτικό, καθώς απορροφώνται εύκολα στον οργανισμό και υποστηρίζουν τις λειτουργίες των οργάνων περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη μορφή.

**ΜΑΓΝΗΣΙΟ συνεχίζεται στη σελίδα 6**

Ιησού, Μαρία και Ιωσήφ, σε εσάς κατανοούμε το μεγαλείο της αληθινής αγάπης, σε εσάς στρεφόμαστε με εμπιστοσύνη.

Αγία Οικογένεια της Ναζαρέτ, ελεήστε ώστε οι οικογένειές μας επίσης να είναι τόποι Θείας κοινωνίας και προσευχής, αυθεντικές σχολές του Ευαγγελίου και μικρές οικιακές Εκκλησίες.

Αγία Οικογένεια της Ναζαρέτ, είτε οι οικογένειες ποτέ ξανά να μην βιώσουν βία, απόρριψη και δικασμό: είτε όλοι εκείνοι που σκανδαλιστεί να βρουν θερμή ανακούφιση και επούλωση.

-Πάπας Φραγκίσκος

Γωνία της Προσευχής

Με μεγάλη χαρά το NCF σας φέρνει 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

# Προορισμένο να Γίνει Κατανοητό

Μου αρέσει να επισκέπτομαι μουσεία όπως η Εθνική Βιβλιοθήκη του Λονδίνου και η Κρατική Πινακοθήκη Τρετιάκωφ στη Μόσχα. Ενώ το μεγαλύτερο μέρος της τέχνης σου κόβει την ανάσα, κάποια κομμάτια με μπερδεύουν. Κοιτάζω φαινομενικά τυχαίες πιτσιλιές χρώματος και συνειδητοποιώ ότι δεν έχω ιδέα για αυτό που βλέπω—ακόμη και ο καλλιτέχνης είναι κύριος της τέχνης του.

Μερικές φορές, αισθάνομαι το ίδιο και για τις Γραφές. Αναρωτιώμαστε: Είναι δυνατόν να τις καταλάβουμε; Από πού ν' αρχίσω; Ίσως τα λόγια του Απόστολου Παύλου μπορούν να μας βοηθήσουν. «Να ξέρετε ότι όσα γράφηκαν στις Γραφές, έχουν γραφτεί για να μας διδάσκουν. Έτσι, με την υπομονή και την ενθάρρυνση που δίνει η Γραφή, θα στηριχτεί η ελπίδα μας.» (Προς Ρωμαίους 15:4)

Ο Θεός μας έδωσε τις Γραφές για την καθοδήγηση και την ενθάρρυνσή μας. Επίσης μας έδωσε το Πνεύμα Του για να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τη σκέψη Του. Ο Ιησούς είπε ότι Αυτός μας έστειλε το Πνεύμα για να «μας καθοδηγήσει στην πλήρη αλήθεια» (Κατά Ιωάννη 16:13). Ο Απόστολος Παύλος το επιβεβαιώνει στην 2<sup>η</sup> Επιστολή προς Κορινθίους 2:12 λέγοντας «Ημείς δε δεν έχουμε λάβει το πνεύμα, που βασιλεύει και εμπνέει τον κόσμο της αμαρτίας, αλλά λάβαμε το Πνεύμα, το οποίον προέρχεται από τον Θεό, για να γνωρίσουμε όσον το δυνατόν βαθύτερα και πλατύτερα αυτά, που μας έχουν χαρισθεί από τον Θεό.»

Με τη βοήθεια του Πνεύματος, μπορούμε να προσεγγίσουμε τη Βίβλο με βεβαιότητα, γνωρίζοντας ότι μέσα από τις σελίδες της ο Θεός επιθυμεί να γνωρίσουμε Αυτόν και τους Τρόπους Του.

Πατέρα, Σε ευχαριστούμε γιατί μας έδωσες τον Υιό σου να μας φέρει κοντά Σου. Σε ευχαριστούμε που μας έδωσες τις Γραφές για να Σε γνωρίσουμε καλύτερα. Και Σε ευχαριστούμε που μας έδωσες το Πνεύμα Σου να μας καθοδηγήσει στην αλήθεια των όσων πρέπει να γνωρίζουμε για Εσένα και τη μεγάλη αγάπη Σου.

Πηγή: odb.org

*Μία από τις μεγάλες αλήθειες της Γραφής είναι ότι είναι διαχρονική. Όλες οι ιστορίες και οι οδηγίες του παρελθόντος γράφηκαν για το δικό μας όφελος. Ενώ αυτό ισχύει για όλη την Παλαιά Διαθήκη, εδώ, στην Προς Ρωμαίους εφαρμόζει ειδικά στο παράδειγμα της ζωής του Χριστού. Ο τέταρτος στίχος του σημερινού κειμένου μας λέει ότι αυτά που γράφηκαν για τον Χριστό, γράφηκαν για να διδάξουν εμάς.*

—J.R. Hudberg



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 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](mailto:info@najjicherfanfoundation.org)

## Αξιομνημόνευτο!

Αφήνοντας πίσω μας τοξικούς ανθρώπους, κάνουμε ένα μεγάλο βήμα να γίνουμε πιο ευτυχισμένοι.

— Η Ισχύς της Θετικής Σκέψης

# Ένα Μεγάλο Λάθος που Κάνετε μέσα στο Αυτοκίνητό σας που Μπορεί να σας Σκοτώσει!

Γνωρίζετε ότι κάθε φορά που μπαίνετε στο αυτοκίνητό σας και ανάβετε τη μηχανή, διακινδυνεύετε την υγεία σας και την υγεία όσων είναι μαζί σας; Αφήνετε το αυτοκίνητό σας έξω, σχεδόν πάντα με κλειστά παράθυρα. Εάν παρκάρετε στη σκιά, μπορεί να συγκεντρώσει 400-800 mg βενζόλιο, ενώ αν το αφήσετε στον ήλιο (με εξωτερική θερμοκρασία πάνω από 16 βαθμούς Κελσίου), τα επίπεδα βενζολίου μπορούν να ανέβουν στα 2000-4000 mg, 40 φορές περισσότερο από τα επιτρεπτά επίπεδα!

Όταν καθόσαστε μέσα στο αυτοκίνητό σας με τα παράθυρα κλειστά, αναπνέετε όλα ο αυτό το βενζόλιο, μη γνωρίζοντας ότι αυτό τη δηλητήριο επηρεάζει τους νεφρούς, το συκώτι και

τα οστά σας. Στο εγχειρίδιο του αυτοκινήτου σας, συνιστάται να ανοίγετε τα παράθυρα πριν ανάψετε τον κλιματισμό (AC). Ιατρική εξήγηση: Οι διερευνήσεις στα αποτελέσματα δείχνουν ότι προτού αρχίσει να ψύχει τον αέρα, το σύστημα εξαερισμού και ψύξης βγάζει όλο το ζεστό αέρα και μαζί με αυτόν, το βενζόλιο—ένα δηλητήριο που προκαλεί διάφορες ασθένειες. Έτσι, όταν κάθεστε μέσα στο αυτοκίνητό σας, με αναμμένο τον κλιματισμό, εάν δεν παρατηρήσετε καμία οσμή, ανοίξετε τα παράθυρα για λίγα λεπτά και μετά απολαύστε τον δροσερό αέρα!

Πηγή: [justnaturallife.com](http://justnaturallife.com)



**ΑΝΑΤΡΟΦΗ ΠΑΙΔΙΩΝ** συνεχίζεται από σελίδα 1

στε ο πρώτος γονιός που θα ξυπνήσει. Αυτός ο επιπλέον χρόνος μόνος σας στο κρεβάτι θα σας βοηθήσει να αρχίσετε τη μέρα σας καλύτερα, και πραγματικά θα επηρεάσει τη διάθεσή σας για ολόκληρη την εβδομάδα!

**Δώστε στον εαυτό σας ένα 10λεπτο διάλειμμα**

Όταν φθάσετε στο σπίτι από τη δουλειά, πηγαίστε στο υπνοδωμάτιό σας για 10 λεπτά πριν αναλάβετε το ρόλο του γονέα. Αλλάξτε τα ρούχα σας, πάρτε μια βαθειά αναπνοή ή κάνετε ένα ντους. Αυτό το σύντομο διάλειμμα θα σας αναζωογονήσει για το υπόλοιπο της γεμάτης σας ημέρας. Αν και στα παιδιά αυτό μπορεί να μην αρέσει, είναι σημαντικό για εσάς και θα μάθουν να το αποδέχονται.

**Ακολουθείτε σταθερά ένα πρόγραμμα**

Το να κρατάτε ένα σταθερό πρόγραμμα αφύπνισης το πρωί, αναχώρησης για το σχολείο, επιστροφής από την εργασία, δείπνου και κατάκλισης για τα παιδιά κάνει την ημέρα να κυλάει πολύ πιο ομαλά. Η καλή διαχείριση του χρόνου συνεισφέρει σε ένα πιο ήρεμο σπιτικό.

**Να έχετε βραδιές ραντεβού**

Κρατήστε τη σχέση σας φρέσκια με μία εβδομαδιαία ή μηνιαία βραδιά ραντεβού. Μία απλή έξοδος για κινηματογράφο και δείπνο με συνομιλία ενηλί-

κων είναι ένα θαυμάσιο δώρο. Κάποια ημέρα τα παιδιά σας θα μεγαλώσουν, λοιπόν διατηρήστε τη σχέση σας.

**Κρατήστε επαφή με τους φίλους σας**

Ξοδεύετε πολύ χρόνο για να κανονίσετε εξόδους για παιχνίδι για τα παιδιά σας. Λοιπόν, κάντε το ίδιο για εσάς. Και σε εσάς αξίζει να διασκεδάσετε και να χαλαρώσετε.

**Να είστε ο εαυτός σας**

Φυσικά και είστε γονιός, αλλά είστε ακόμη εσείς. Να είστε ικανοποιημένοι από τον εαυτό σας, μείνετε πιστοί στα αισθήματά σας και ακολουθείστε τα όνειρα και τις φιλοδοξίες σας. Επιτρέψτε στα παιδιά σας να δουν το ποιος είστε ως άτομο, όχι μόνο ως γονιός.

**Χαλαρώστε**

Δεν είναι όλα τα πράγματα έκτακτη ανάγκη. Ορισμένα πράγματα μπορούν να περιμένουν. Πάρτε μια βαθειά ανάσα και απολαύστε αυτό το ταξίδι που ονομάζεται ανατροφή των παιδιών.

**Μην φωνάζετε.****Μόνο να μιλάτε**

Είναι πολύ πιο εύκολο για τους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών σας, να ακούν μία σταθερή αλλά ήρεμη φωνή παρά μία φωνή που ωρύεται. Κάντε τα λόγια σας και όχι το θυμό σας, επίκεντρο του ενδιαφέροντος.

Πηγή: [beliefnet.com](http://beliefnet.com)

**ΜΑΓΝΗΣΙΟ** συνεχίζεται από τη σελίδα 3**Αυτά είναι τα οφέλη υγείας:****ΓΛΥΚΙΝΙΚΟ ΜΑΓΝΗΣΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ**

- Αντιμετωπίζει το άγχος, την ευερεθιστότητα, αϋπνία, συγκέντρωση και υστερία
- Μειώνει την καθαρτική δράση και δεν προκαλεί διάρροια
- Θεραπεύει τη μακροχρόνια ανεπάρκεια
- Μειώνει το μούδιασμα, το κλάμα και την κατάθλιψη
- Βελτιώνει την καθαρότητα του πνεύματος και χαλαρώνει το μυαλό

**ΟΡΟΤΙΚΟ ΜΑΓΝΗΣΙΟ ΓΙΑ ΤΟ ΣΩΜΑ**

- Βελτιώνει την απόδοση των αθλητών
- Αυξάνει το σχηματισμό του DNA και διορθώνει την καρδιά

**ΜΗΛΙΚΟ ΜΑΓΝΗΣΙΟ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΥΣ**

- Αντιμετωπίζει την ινομυαλγία
- Ανακουφίζει την κόπωση των μυών
- Διαχειρίζεται το προεμμηνορυσιακό σύνδρομο και τις κεφαλαλγίες
- Βελτιώνει την πέψη
- Αυξάνει τα ενεργειακά επίπεδα

**ΤΑΥΡΙΚΟ ΜΑΓΝΗΣΙΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑ**

- Υποστηρίζει τη σωστή λειτουργία της καρδιάς
- Προλαμβάνει τις ημικρανίες
- Κατευνάζει τους σφυγμούς της καρδιάς και την αρρυθμία

Το συμπλήρωμα μαγνησίου θα πρέπει επίσης να περιέχει βιταμίνη Β6, που καθορίζει πόσο μαγνήσιο θα απορροφηθεί από τα κύτταρα.

Πηγή: [livehealthy-team.com](http://livehealthy-team.com)

# Εύκολα Βήματα για να Απαλλαγείτε από Ληγμένα Φάρμακα

Δεν είναι κακό να πετάξετε μερικά παλιά φάρμακα στα σκουπίδια, αλλά άλλα χρειάζονται ειδικούς χειρισμούς.

Υπάρχουν τουλάχιστον λίγα ληγμένα ή άχρηστα φάρμακα στο φαρμακείο του σπιτιού σας. Υπάρχουν τρόποι να απαλλαγείτε από τα παλιά σας φάρμακα. Σκεφθείτε τα παρακάτω:

## ΠΑΡΤΕ ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

Τα υπόλοιπα των φαρμάκων μπορούν να θέσουν εσάς και άλλους σε κίνδυνο για κακή χρήση και τυχαία υπερδοσολόγηση. Απομακρύνετε το φάρμακο από τον αρχικό περιέκτη του και αναμίξτε το με κάποια ουσία που το κάνει λιγότερο αναγνωρίσιμο, όπως κόκκους καφέ, άμμο για γάτες ή πριονίδια. Μετά, βάλτε το μίγμα σε μία πλαστική σακούλα που σφραγίζει ή σε άλλο περιέκτη από όπου δεν υπάρχουν διαρροές και πετάξτε τα στα σκουπίδια. Πριν πετάξετε το φιαλί-

διο της συνταγής σας, ξύστε για να σβήσουν οι προσωπικές πληροφορίες από την ετικέτα, ή απομακρύνετε τελείως την ετικέτα.

## ΠΗΓΑΙΝΕΤΕ ΤΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΙΣΩ ΣΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

Σε πολλές περιπτώσεις, τα φαρμακεία, τα νοσοκομεία και τα ιδρύματα μακροχρόνιας φροντίδας μπορούν να πάρουν πίσω φάρμακα οποιαδήποτε στιγμή.

## ΡΙΞΤΕ ΠΟΛΥ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΤΗΝ ΤΟΥΑΛΕΤΑ

Δεν μπορείτε να πάτε στο φαρμακείο ή σε άλλο μέρος για να απαλλαγείτε από τα πιο επικίνδυνα φάρμακα, όπως τα ναρκωτικά αναλγητικά κωδεΐνη, μορφίνη, και άλλα...; Η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (των ΗΠΑ) συνιστά να τα πετάξετε στην τουαλέτα.

## ΆΛΛΕΣ ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ

Τα περισσότερα κέντρα συλλογής/ αποκομιδής δεν δέχονται συσκευές εισπνοών για άσθμα, σύριγγες για ινσουλίνη ή οποιαδήποτε άλλη σύριγγα, φάρμακα που περιέχουν κωδεΐνη, μαριχουάνα και θερμομέτρα υδραργύρου. Σε ορισμένες περιοχές της χώρας (εννοεί τις ΗΠΑ) μπορείτε να πετάξετε τη συσκευή εισπνοών για άσθμα στα σκουπίδια ή στην ανακύκλωση, αλλά σε άλλες, θεωρούνται επικίνδυνα απόβλητα και δεν μπορούν να πεταχτούν στα κοινά σκουπίδια. Για τις σωστές οδηγίες αποκομιδής, επικοινωνήστε με την τοπική υπηρεσία υγιεινής, το τοπικό κέντρο ανακύκλωσης, ή την υπηρεσία υγείας.

Πηγή [consumerreports.org](http://consumerreports.org)



# Πώς Θυμάμαι τον Naji...

## ΕΝΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ NAJI, ΥΠΟΜΟΝΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ



Επισκεφθείτε το [najicherfanfoundation.org](http://najicherfanfoundation.org) για να κατεβάσετε το "Υπομονή στην Πράξη" σε διάφορες γλώσσες.

Κατά τη διάρκεια αυτού του ταξιδιού έγραψε στο ημερολόγιό του: «Τον Αύγουστο του 1999, έφθασα στο 85% της υγείας μου. Ξέχνα το. Θα το πετύχω όλο. Όταν κάνεις κάτι, κάντο σωστά. Απλά κάντο, απλά κάντο. Είπα να δώσω στον εαυτό μου έναν ακόμη χρόνο και δείτε με. Άρχισα να εκτιμώ τη ζωή, να δίνω αξία στα πράγματα και τελικά σταμάτησα να παίρνω τους ανθρώπους δεδομένους. Ξύπνησα μία μέρα και συνειδητοποίησα ότι είμαι σε αυτή τη γη και έχω σωθεί πολλές φορές ώστε να αποτελώ ένα κομμάτι αυτού του κόσμου για κάποιο λόγο. Στο παρελθόν, πάντοτε έλεγα ότι η ζωή τελείωσε και αυτό ήταν φίλε μου. Τώρα λέω, η ζωή μόλις άρχισε». Πίστεψε σε αυτά τα λόγια και έγινε ένας καινούργιος άνθρωπος. Μία μέρα ξύπνησε και συνειδητοποίησε ότι τα χρήματα δεν είναι τόσο σημαντικά όσο η καλή υγεία ή η αξία της ζωής. Αυτή η ανακάλυψη ήταν αντίθετη από τον έφηβο που ήταν παλιά του οποίου το σύστημα αξιών περιστρέφονταν γύρω από το «να επιθυμείς και να αποκτάς». Αυτή η φιλοσοφία του έδωσε ψυχική ισορροπία και μία νέα εκτίμηση των ανθρώπων και των πραγμάτων γύρω του. Οι οργανωτικές ικανότητές του βελτιώθηκαν και κρατούσε ημερολόγιο όπου κατέγραφε το καθημερινό πρόγραμμά του.

Ενώ ανάρρωνε, ο Naji θεωρούσε το εαυτό του ένα θαύμα εν τω γίνεσθαι. Αφού υποβλήθηκε σε εντατική θεραπεία στην Ελλάδα, τη Γερμανία και τον Καναδά, άρχισε να πετυχαίνει τους στόχους που είχε θέσει στον εαυτό του από τόσο παλιά. Συνειδητοποιώντας αυτά που είχε πετύχει μέσα από τη θεραπεία και την προσωπική προσπάθεια, αυτός ο θαρραλέος νεαρός προχώρησε και έζησε με την αναπηρία του. «Απλά να σκέπτεσαι τον εαυτό σου ως φυσιολογικό και πες ξέχνα το φίλε. Ήταν ένα ατύχημα δύο δευτερολέπτων. Δεν χρειάζεσαι εντατική θεραπεία ή σοβαρή βοήθεια πια. Η καλύτερη θεραπεία είναι να πας στο κολέγιο και να ζήσεις μια φυσιολογική ζωή όπως όλοι. Ξέχνα το παρελθόν. Έχω την πιθανότητα να πετύχω όπως και οι περισσότεροι φίλοι μου. Μπορώ να περπατήσω, να σκεφθώ και πάνω από όλα έχω τις αισθήσεις μου. Ειλικρινά δεν με πειράζει. Θα μπορούσε να είναι χειρότερα. Η ζωή είναι η θεραπεία μου.»

—Naji G. Cherfan

## 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 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 την Cristina Monfeli και τον Πατέρα Carlo Riorri 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 Sawsan Bechara για τα Αραβικά.

Για συνδρομές, παρακαλείσθε να εγγραφείτε μέσω της ιστοσελίδας μας: [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) ή τηλεφωνήστε μας στο +961 (0)4 522 221.

Εκδότης: CCM Group Εκδοτικός Σύμβουλος: George C. Cherfan Αρχισυντάκτης: 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.