

People Are Born To Shine!

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



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ NCF

Συναυλία “Let Your Light Shine”

Ένας χώρος μεταξύ Ελλάδας και Λιβάνου.

Για δεύτερη χρονιά, το Ίδρυμα Naji Cherfan διοργάνωσε αυτή την εκπληκτική συναυλία με βάση το όραμα που έγραψε ο Naji Cherfan: Οι άνθρωποι γεννιούνται για να λάμπουν (People are born to shine).

Η εκδήλωση σηματοδοτήθηκε από τη μουσική ποικιλομορφία της Ελληνικής διεθνούς μουσικής, που ερμηνεύτηκε από τη μεσόφωνο Alexandra Gravas, μαζί με τη Νεανική Χορωδία Λυκείου Νέας Σμύρνης υπό τη διεύθυνση της Κατερίνας Βασιλικού και την Olivia Garcia από το Ηνωμένο Βασίλειο. Τα έσοδα από αυτή τη μοναδική βραδιά θα διατεθούν στην Εταιρεία Ελίζα για την Πρόληψη της Κακοποίησης του Παιδιού και στο Παιδικό Ίδρυμα Παμμακάριστου.



Τα έσοδα από αυτό το μοναδικό βράδυ θα διατεθούν στην Εταιρεία Ελίζα για την Πρόληψη της Κακοποίησης του Παιδιού στο Ίδρυμα Παίδων Παμμακάριστος

Στην τελετή παρακολούθησαν πολιτικοί, διπλωμάτες, καλλιτέχνες, ακαδημαϊκοί και επιχειρηματίες. Ένα μεγάλο πλήθος γέμισε την αίθουσα.

Η συναυλία πραγματοποιήθηκε τη Δευτέρα 20 Νοεμβρίου 2017 – την ημέρα των γενεθλίων του Naji George Cherfan - στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών στην Αίθουσα Δημήτρης Μητρόπουλος.

Αυτή η εκπληκτική βραδιά ήταν αφιερωμένη στα παιδιά με καθαρά φιλανθρωπικό στόχο. Η Alexandra Gravas παρουσίασε ένα πρόγραμμα που περιελάμβανε τραγούδια από διάσημους Έλληνες συνθέτες, καθώς και τραγούδια από το πλούσιο ταξίδι της μέσα από ένα διεθνές ρεπερτόριο. Ένα λυρικό ταξίδι που περιλαμβάνει τραγούδια από την Ελλάδα, το Μεξικό, την Κίνα, το Λίβανο, τη Γαλλία και τη Γερμανία, με την πολυταξιδεμένη καλλιτέχνη να ενώνει διαφορετικές χώρες και πολιτισμούς με τη φωνή της.

“Διοργανώσαμε αυτό το φιλανθρωπικό βράδυ προς τιμήν του Naji Cherfan, ο οποίος απεβίωσε το 2008 λόγω επιπλοκών από ένα τροχαίο ατύχημα που

Σε αυτό το Τεύχος

Συναισθηματική Ανάπτυξη

Κατά το δεύτερο χρόνο ζωής του, το παιδί σας θα πηγαίνει συνεχώς μεταξύ μιας έντονης ανεξαρτησίας και της εξάρτησης από εσάς.

Υπερδραστήρια Κύστη

Ενθαρρύνεται η χρήση φυσικών βοτάνων και συμπληρωμάτων στους ασθενείς με υπερδραστήρια κύστη.

Αναφορά για την Παγκόσμια Κατάσταση Οδικής Ασφάλειας

Μία εικόνα της παγκόσμιας κατάστασης της οδικής ασφάλειας, υπογραμμίζοντας τα κενά και τα μέτρα που απαιτούνται για την καλύτερη προώθησης προόδου.

Μιλώντας για το Περιβάλλον

Όταν πρόκειται για τη φροντίδα του πλανήτη και του περιβάλλοντος, ξεκινήστε τη συζήτηση.

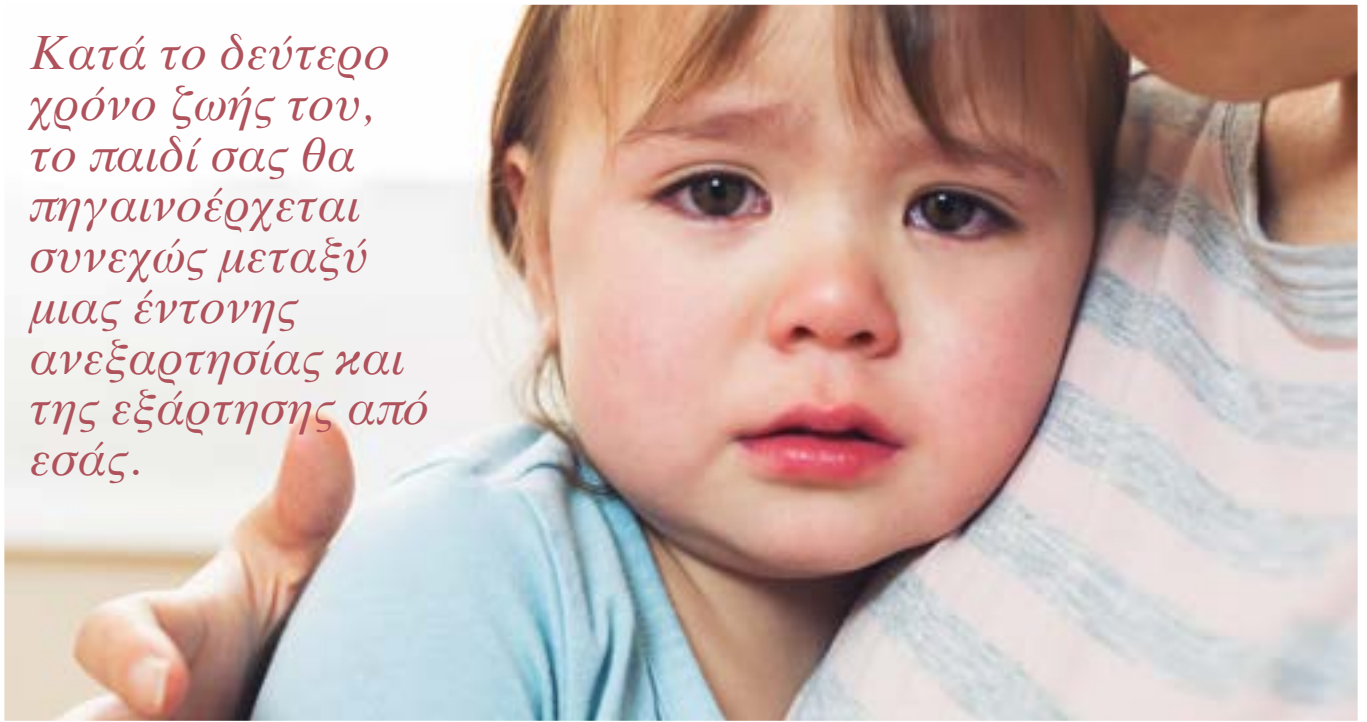
www.najicherfanfoundation.org

SHINE συνεχίζεται στη σελίδα 6

ΓΟΝΕΪΚΗ ΜΕΡΙΜΝΑ

Συναισθηματική Ανάπτυξη: Ενός Έτους

Κατά το δεύτερο χρόνο ζωής του, το παιδί σας θα πηγαиноέρχεται συνεχώς μεταξύ μιας έντονης ανεξαρτησίας και της εξάρτησης από εσάς.



Τώρα που μπορεί να περπατήσει και να κάνει τα πράγματα για το εαυτό του σωματικά, έχει τη δύναμη να απομακρυνθεί από εσάς και να δοκιμάσει τις νέες δεξιότητές του. Αλλά ταυτόχρονα, δεν είναι ακόμα εντελώς άνετο με την ιδέα ότι είναι ένα άτομο, ξεχωριστό από εσάς και όλους τους άλλους στον κόσμο. Ειδικά όταν είναι κουρασμένο, άρρωστο ή φοβισμένο, θα σας θέλει εκεί για να το παρηγορήσετε και να απομακρύνει τη μοναξιά.

Είναι αδύνατο να προβλέψουμε πότε θα σας γυρίσει την πλάτη και πότε θα έρθει τρέχοντας για καταφύγιο. Μπορεί να φαίνεται να αλλάζει από τη μια στιγμή στην άλλη ή μπορεί να φαίνεται ώριμο και ανεξάρτητο για αρκετές ολόκληρες ημέρες πριν ξαφνικά υποχωρήσει. Μπορεί να αισθάνεστε μικτές αντιδράσεις και σε αυτό: Ενώ υπάρχουν στιγμές που είναι υπέροχο το να έχετε το μωρό σας πίσω, υπάρχουν και άλλες στιγμές που η γκρίνια και το κλαψούρισμα είναι το τελευταίο πράγμα που χρειάζεστε. Μερικοί άνθρωποι αποκαλούν αυτή την περίοδο την πρώτη εφηβεία. Αντικατοπτρίζει μερικά από τα μικτά συναισθήματα του παιδιού σας ότι μεγαλώνει και σας αφήνει και είναι απολύτως φυσιολογικό. Θυμηθείτε ότι ο καλύτερος τρόπος για να το βοηθήσετε να ξανακερδίσει την ψυχραιμία του είναι να δώσετε την προσοχή σας και τη επιβεβαίωσή σας όταν τα χρειάζεται. Οι υποδείξεις να “κάνει σαν ένα μεγάλο κορίτσι” θα την κάνει μόνο να

αισθανθεί και να γίνει πιο ανασφαλής με μεγαλύτερες ανάγκες.

Σύντομοι αποχωρισμοί από εσάς μπορεί να βοηθήσουν το μικρό παιδί σας να γίνει πιο ανεξάρτητο. Θα εξακολουθεί να υφίσταται κάποιο άγχος αποχωρισμού και ίσως να κάνει μια αναστάτωση όταν την αφήσετε - ακόμα κι αν είναι για λίγα λεπτά. Αλλά η διαμαρτυρία θα είναι σύντομη. Οι πιθανότητες είναι, ίσως εσείς να είστε περισσότερο αναστατωμένοι από αυτούς τους αποχωρισμούς από ότι είναι αυτό, αλλά προσπαθήστε να μην το αφήσετε να το γνωρίζει. Εάν πιστεύει ότι η φασαρία της έχει μια πιθανότητα να σας κάνει να μείνετε, θα συνεχίσει να φασαρία με παρόμοιες περιστάσεις στο μέλλον. Όμως, όσο δελεαστικό και αν φαίνεται να είναι να «γλιστρήσετε» ήσυχα, θα μπορούσε να κάνει το παιδί να προσκολληθεί ακόμη περισσότερο, επειδή ποτέ δεν ξέρει πότε θα εξαφανιστείτε ξανά. Αντ' αυτού, αφήστε το με ένα φιλί και μια υπόσχεση να επιστρέψετε. Και όταν επιστρέψετε, χαιρετήστε το με ενθουσιασμό και αφιερώστε την πλήρη προσοχή της σε αυτό για λίγο πριν προχωρήσετε σε άλλες δουλειές ή δραστηριότητες. Όταν το παιδί σας καταλάβει ότι πάντα επιστρέψετε και συνεχίζετε να το αγαπάτε, θα νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια.

Πηγή: American Academy of Pediatrics

Σταματήστε μια Υπερδραστήρια Κύστη

Με βότανα και συμπληρώματα

Οι κατευθυντήριες οδηγίες που εξέδωσε η Αμερικανική Ουρολογική Εταιρεία προτείνουν τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και συμπεριφοράς ως πρωτοβάθμιες θεραπείες για την υπερδραστήρια ουροδόχο κύστη. Τα άτομα με υπερδραστήρια κύστη πρέπει να επιλέξουν φυσικές θεραπείες όπως οι διαιτητικές αλλαγές και η διαχείριση υγρών. Οι ασθενείς μπορούν επίσης να δοκιμάσουν την εκμάθηση τεχνικών ελέγχου της ουροδόχου κύστης, όπως η προγραμματισμένη, καθυστερημένη και ούρηση διπλής κένωσης. Οι οδηγίες προτείνουν επίσης τη διαχείριση του σωματικού βάρους, την διακοπή του καπνίσματος και την παροχή συμβουλών υγείας. Η χρήση φυσικών βοτάνων και συμπληρωμάτων ενθαρρύνθηκε επίσης σε ασθενείς με υπερδραστήρια ουροδόχο κύστη.

Η υπερδραστήρια κύστη είναι μία από τις πιο κοινές ουρολογικές νόσους που πλήττουν 33 εκατομμύρια ανθρώπους στις Η.Π.Α. Σύμφωνα με το Urology Care Foundation (UCF), μια υπερδραστήρια ουροδόχος κύστη δεν είναι από μόνη της μια ασθένεια, αλλά μια ομάδα ουρολογικών συμπτωμάτων. Το πιο συνηθισμένο σύμπτωμα μιας υπερδραστήριας ουροδόχου κύστης είναι μια ξαφνική και ανεξέλεγκτη ανάγκη για ούρηση. Σύμφωνα με το UCF, το 40% των γυναικών και το 30% των ανδρών στις Η.Π.Α. πάσχουν από συμπτώματα της υπερδραστήριας ουροδόχου κύστης.

Ωστόσο, το ίδρυμα εκτιμά ότι οι περιπτώσεις υπερδραστήριας κύστης μπορεί να είναι περισσότερες, καθώς πολλοί άνθρωποι που πάσχουν δεν αναζητούν ιατρική φροντίδα. Σύμφωνα με το ίδρυμα, ορισμένοι ασθενείς νοιώθουν ντροπή, ενώ άλλοι δεν ξέρουν πώς να συζητήσουν την κατάσταση με τους ειδικούς της υγειονομικής περίθαλψης.

Ορισμένοι ασθενείς δεν γνωρίζουν επίσης τις διαθέσιμες θεραπείες για την υπερδραστήρια κύστη.

Η υπερδραστήρια κύστη μπορεί να είναι μια κόκκινη σημαία για άλλες υποκείμενες παθήσεις όπως ο διαβήτης, η νόσος του Parkinson, η νεφρική νόσος και η σκλήρυνση κατά πλάκας. Η κατάσταση μπορεί επίσης να συνδέεται με άλλους παράγοντες όπως η χειρουργική επέμβαση, ο τοκετός ή η φαρμακευτική αγωγή.

Πηγή: naturalnews.com



Επικοινωνήστε
Μαζί μας για
καθημερινές ειδήσεις
Και μηνύματα γεμάτα
έμπνευση!
Κάνετε like στη σελίδα
μας στο Facebook!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

GOSHA-JINKI-GAN

Σε μία αμελέτη σε πειραματόζωα, βρέθηκε ότι αυτό το μίγμα παραδοσιακών Κινεζικών βοτάνων Ταναστέλλει την δραστηριότητα της ουροδόχου κύστης. Ως μέρος της έρευνας, οι επιστήμονες εξέτασαν 42 θηλυκούς αρουραίους που χωρίστηκαν σε δύο ομάδες: αυτήν του βοτάνου Gosha-jinki-gan και την ομάδα ελέγχου. Η μελέτη αποκάλυψε ότι οι συσπάσεις της κύστης ήταν λιγότερες και σπανιότερες στην ομάδα θεραπείας από ό,τι στην ομάδα ελέγχου. Τα ευρήματα δημοσιεύτηκαν στον περιοδικό Journal of Urology.

ΜΕΤΑΞΙ ΚΑΛΑΜΠΟΚΙΟΥ

Το μετάξι από το καλαμπόκι χρησιμοποιείται εδώ και καιρό στην παραδοσιακή ιατρική για την ανακούφιση του ερεθισμού της ουροδόχου κύστης και της ακράτειας κατά τη διάρκεια της νύχτας.

ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ ΚΟΛΟΚΥΘΟΣΠΟΡΟΥ

Αυτά τα εκχυλίσματα είναι γνωστό ότι είναι ευεργετικά στη διαχείριση μιας υπερδραστήριας ουροδόχου κύστης και της νυκτερινής ούρησης. Στην πραγματικότητα, μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στην Εφημερίδα της Παραδοσιακής και Συμπληρωματικής Ιατρικής αποκάλυψε ότι τα εκχυλίσματα συνέβαλαν στη βελτίωση των συμπτωμάτων των ούρων σε συμμετέχοντες μετά από 12 εβδομάδες συμπληρώματος.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ D

Τα υψηλότερα επίπεδα βιταμίνης D μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο διαταραχών του πεπτικού εδάφους, όπως διάρροη κύστης στις γυναίκες, σύμφωνα με μελέτη του 2010. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό European Journal of Clinical Nutrition επίσης διαπίστωσε ότι τα επίπεδα της βιταμίνης D επηρέασαν την εμφάνιση διάρροης της ουροδόχου κύστης σε ηλικιωμένους ασθενείς.

ΚΑΨΑΪΚΙΝΗ

Σύμφωνα με μία μελέτη από το περιοδικό Journal of the Medical Association of Thailand, αυτή η ένωση με βάση την πιπεριά (τσίλι) θα μπορούσε να χρησιμεύσει ως μια αποτελεσματική και φθηνή επιλογή για τη θεραπεία μιας υπερδραστήριας ουροδόχου κύστης.

ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Αναφορά Παγκόσμιας Κατάστασης Σχετικά με την Οδική Ασφάλεια



μείωση κατά το ήμισυ του συνολικού αριθμού θανάτων και τραυματισμών από τροχαία ατυχήματα μέχρι το 2020.

Η έκθεση αυτή είναι η τρίτη στη σειρά και παρέχει ένα στιγμιότυπο της κατάστασης της οδικής ασφάλειας παγκοσμίως, υπογραμμίζοντας τα κενά και τα μέτρα που απαιτούνται για την καλύτερη προώθηση της προόδου.

Πηγή: who.int

Χαίρε Άγια Βασίλισσα,
Ευληγημένη Παρθένο της Fatima,
Κυρία της Άμωμης Καρδιά,
Καταφύγιό μας και οδός μας προς
τον Θεό!
Ως προσκυνητής του Φωτός
Που έρχεται σε εμάς από
Τα χέρια σου,
Δίνω ευχαριστίες στο Θεό
Πατέρα, ο οποίος σε κάθε χρόνο
Και τόπο
Εργάζεται στην ανθρώπινη ιστορία.
Ως προσκυνητής της Ειρήνης
Που, σε αυτόν τον τόπο
προκηρύσσει
εξυμνώ τον Χριστό, την
ειρήνη μας και εκλιπαρώ
για τον κόσμο
συμφωνία μεταξύ όλων των λαών.
Ως προσκυνητής της Ελπίδας
Που το Πνεύμα ζυπνάει,
Έρχομαι ως προφήτης και
Αγγελιαφόρος να πλύνω τα
Πόδια όλων
Στο ίδιο τραπέζι που
Μας ενώνει.

—Πάπας Φραγκίσκος στη Φάτιμα

Η Γωνιά της Προσευχής

Η Παγκόσμια Έκθεση για την Οδική Ασφάλεια 2015 - αντανακλώντας πληροφορίες από 180 χώρες - δείχνει ότι σε παγκόσμιο επίπεδο ο συνολικός αριθμός θανάτων από τροχαία ατυχήματα φτάνει τα 1,25 εκατομμύρια ετησίως, με τα υψηλότερα ποσοστά θνησιμότητας στις οδικές μεταφορές σε χώρες με χαμηλό εισόδημα.

Τα τελευταία τρία χρόνια, 17 χώρες έχουν ευθυγραμμίσει τουλάχιστον έναν από τους νόμους τους με βέλτιστες πρακτικές για τις ζώνες ασφαλείας, οδηγώντας ταυτόχρονα άτομα με προβλήματα ή μεθυσμένους, κράνη ταχύτητας, κράνη μοτοσυκλετών και συστήματα συγκράτησης παιδιών.

Παρόλο που σημειώθηκε πρόοδος στη βελτίωση της νομοθεσίας για την οδική ασφάλεια και στην ασφάλεια των οχημάτων, η έκθεση δείχνει ότι ο ρυθμός των αλλαγών είναι πολύ αργός. Απαιτείται επείγουσα δράση για την επίτευξη του φιλόδοξου στόχου για την οδική ασφάλεια που αντικατοπτρίζεται στο προσφάτως εγκριθέν Θεματολόγιο για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη του 2030:

Θα Προωθήσετε τη Δουλειά του NCF?

Το Ίδρυμα Najj Cherfan ιδρύθηκε μετά το θάνατο του αγαπημένου μας Najj Cherfan. Ο κύριος στόχος μας είναι να μνημούμε 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(04)522221.

info@najjcherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

“Η ευτυχία μας κάνει να να θέλουμε να επενδύσουμε βαθύτερα στους ανθρώπους γύρω μας.”

—Shawn Achor

ΚΥΣΤΗ συνεχίζεται από τη σελίδα 3

GANODERMA LUCIDUM

Αυτό το εκχύλισμα βοτάνων προέρχεται από την Ανατολική Ασία. Μια μελέτη διαπίστωσε ότι το συμπλήρωμα ήταν αποτελεσματικό στη βελτίωση των συμπτωμάτων στους άνδρες με προβλήματα ουροφόρων οδών. Επιπλέον, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι το εκχύλισμα δεν προκάλεσε επιβλαβείς παρενέργειες σε ασθενείς. Τα αποτελέσματα δημοσιεύθηκαν στο περιοδικό Asian Journal of Andrology.

ΥΑΡΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΜΑΓΝΗΣΙΟΥ

Μία μικρή μελέτη έδειξε ότι αυτά τα συμπληρώματα βελτίωσαν τα συμπτώματα της ουρικής ακράτειας σε περισσότερες από τιςμισές γυναίκες συμμετέχουσες. Τα πορίσματα δημοσιεύθηκαν στο British Journal of Obstetrics and Gynaecology.



Η Ελληνίδα μεσόφωνος Alexandra Gravas με την καλεσμένη Olivia Garcia και τη νεανική χορωδία Νέας Σμύρνης υπό τη διεύθυνση της Κατερίνας Βασιλικού

SHINE συνεχίζεται από τη σελίδα 1

συνέβη το 1996 στην Ελλάδα. Για δώδεκα χρόνια, ο Najj πολέμησε για τη ζωή του και η απουσία του έχει αφήσει ένα μεγάλο κενό στις ζωές της οικογένειας και των φίλων του. Το ίδρυμα Najj Cherfan ιδρύθηκε για να τιμήσει τη μνήμη του “, δήλωσε ο πατέρας του Najj, George Cherfan, κατά τη διάρκεια της ομιλίας του προς το ακροατήριο.

“Οι βασικές αξίες του Ιδρύματος βασίζονται στις προτεραιότητες ζωής της χριστιανικής πίστης της Najj, στη βελτίωση της υγείας και στην ενίσχυση της εκπαίδευσης.

Ο κύριος στόχος του Ιδρύματος Najj Cherfan είναι να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των παιδιών, των εφήβων και των ενηλίκων και ιδιαίτερα εκείνων που έχουν προσβληθεί από τραυματισμούς στον εγκέφαλο ως αποτέλεσμα ατυχημάτων αυτοκινήτου ή μοτοσικλέτας “, πρόσθεσε.

Η τελετή τελείωσε με θερμό χειροκρότημα από το ακροατήριο, που άφησε με υπέροχες αναμνήσεις.

Θεέ μου Βοήθα με

Το Άγιο Ευαγγέλιο λέει, “Ήταν νεκρός, μετά ήταν ζωντανός.” Τί σημαίνει αυτό?

Το Άγιο Ευαγγέλιο επίσης λέει, “Πατέρα των πάντων...” Τί σημαίνει αυτό?

ΣΩΜΑ και ΨΥΧΗ—ορατό και αόρατο—σημαίνει ότι ο άνθρωπος έχει δύο φύσεις (σωματική και πνευματική) Αόρατες δυνάμεις μπορούν να κινήσουν το σύμπαν και τους αρχηγούς τους.

Μεταξύ ωτων πολλά, ορισμένα παραδείγματα είναι

1. Το Διαδίκτυο: Κινητήρας των πάντων σήμερα, είναι αόρατο και όχι θανατηφόρο
2. Ηλεκτρισμός: Κινητήρας των πάντων σήμερα, είναι αόρατο και θανατηφόρο
3. Ασύρματο: Αόρατος κινητήρας
4. Τηλεπικοινωνίες: Κινητήρια δύναμη, είναι αόρατες και όχι θανατηφόρες
5. Η Ψυχή: Μετακινεί τον άνθρωπο και το σώμα
6. Θεός: Μετακινεί τα πάντα, δίνει τα πάντα δωρεάν
7. Άγιο Πνεύμα: Αόρατος κινητήρας
8. Πίστη: Αόρατος κινητήρας
9. Αγάπη: Αόρατος κινητήρας
10. Πόνος: Αόρατος κινητήρας
11. Θλίψη: Αόρατος κινητήρας
12. Ευτυχία: Αόρατος κινητήρας
13. Εμπιστοσύνη: Αόρατος κινητήρας

Αυτή η αόρατη δύναμη είναι ο κινητήρας και των πέντε αισθήσεων.

Αυτές οι αισθήσεις είναι αόρατες.

Αποτέλεσμα: Ο Θεός είναι ο κινητήρας όλων, και μέσω του θέλητός Του, δωρίζει ό, τι είναι πολύτιμο στη ζωή - όλα τα ταλέντα, όπως μια όμορφη φωνή. Οι άνθρωποι αποκαλούν αυτά τα ειδικά πράγματα αστέρια.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το σώμα πεθαίνει και η ψυχή γίνεται ελεύθερη και επιστρέφει στον δημιουργό της χωρίς το βαρύ φορτίο του σώματος, ασθένεια, ασθένεια, πόνο, θλίψη και ζει ελεύθερα σαν ένα όνειρο έξω από τα όρια της ζωής και του χρόνου. Ελεύθερη και όχι δεσμευμένη από τους παλιούς τρόπους που ακολούθησαν το ζωντανό σώμα.

Αποτέλεσμα: Αυτό αποδεικνύει ότι δεν υπάρχει ποτέ θάνατος της ψυχής, αλλά μια νέα αναβίωση.

—Alfred Bitar

Μόνο με την Προσευχή



Η φίλη μου με κάλεσε αργά μια νύχτα κατά τη διάρκεια της θεραπείας της για τον καρκίνο Με θλίψη από τις ανεξέλεγκτους λυγμούς της, σύντομα πρόσθεσα τα δικά μου δάκρυα και μια σιωπηρή προσευχή. Τι πρέπει να κάνω, Κύριε?

Οι κραυγές της συμπιέζουν την καρδιά μου. Δεν μπορούσα να σταματήσω τον πόνο της, να διορθώσω την κατάστασή της ή να βρω μια κατανοητή λέξη ενθάρρυνσης. Αλλά ήξερα ποιος θα μπορούσε να βοηθήσει. Καθώς έκλαιγα μα τη φίλη μου, λέγοντας μια προσευχή, ψιθύρισα επανειλημμένα, “Ιησούς. Ιησούς. Ιησούς.”

Οι κραυγές της ησύχασαν κι έγιναν αναστεναγμοί, έως ότου η αναπνοή της σιγάνει. Η φωνή του συζύγου της με εξέπληξε. «Κοιμάται», είπε. “Θα καλέσουμε αύριο.”

Έκλεισα, κλαίγοντας προσευχές στο μαξιλάρι μου.

Ο απόστολος Μάρκος μοιράζεται μια ιστορία άλλου απόμου που ήθελε να βοηθήσει τον αγαπημένο του. Ένας απελπισμένος πατέρας έφερε τον πάσχοντα γιο του στον Ιησού (Μάρκος 9:17). Η αμφιβολία συνηγόρησε στην εκκλησίη του, καθώς επανέλαβε την αδυναμία της κατάστασής τους (βλέπε 20-22) και αναγνώρισε την ανάγκη του για τον Ιησού να ενισχύσει την πίστη του (βλ. Ο πατέρας και γιος βίωσε την ελευθερία, την ελπίδα και την ειρήνη όταν ο Ιησούς μπήκε και πήρε τον έλεγχο (βλέπε 25-27).

Όταν οι αγαπημένοι σου πονούν, είναι φυσικό να θέλεις να κάνεις τα σωστά πράγματα και να πεις τις τέλειες λέξεις. Αλλά ο Χριστός είναι ο μόνος που μπορεί πραγματικά να μας βοηθήσει. Όταν καλούμε το όνομα του Ιησού, μπορεί να μας επιτρέψει να πιστεύουμε και να βασιζόμαστε στη δύναμη της παρουσίας Του.

Ιησούς. Ιησούς. Ιησούς. Ω, πώς χρειαζόμαστε εσένα, Ιησού.

Το όνομα του Ιησού είναι η ισχυρή προσευχή που μας οδηγεί στην ισχυρή παρουσία Του

Όλα είναι πιθανά για αυτόν που πιστεύει. Μάρκος 9:23

Πώς Θυμάμαι τον Naji...

Όταν ο Naji ξύπνησε από το κώμα, αισθάνθηκε ότι είχε αιωρηθεί σε ένα καθαρτήριο. Όταν έφαξε για τον ορισμό του καθαρτηρίου, βρήκε ότι ήταν ένα μέρος βασανισμού. Δεν υπέφερε πια με τον ίδιο τρόπο, αλλά δεν ήταν και απόλυτα ευτυχής. Παρά το γεγονός ότι είχε επανέλθει κατά 80% στην προηγούμενη κατάσταση του, ακόμη είχε πολλούς σωματικούς περιορισμούς. Αυτό, του προκαλούσε και συναισθηματικούς περιορισμούς και πάλευε να ξαναβρεί την ευτυχία του. Ίσως η αγάπη και οι προσευχές που είχε από τους φίλους και την οικογένειά του θα δημιουργούσαν ένα ακόμη θαύμα. Αυτό ήταν το θέμα που τον βασάνιζε περισσότερο και τον οδηγούσε να σκέφτεται γιατί ήταν ακόμη ζωντανός και τι έπρεπε να κάνει. Το παρακάτω, είναι ένα email που έστειλε στην οικογένειά του στην Αθήνα:

“Όταν είμαι μακριά από κάποιους ανθρώπους τότε είναι που μου λείπουν περισσότερο και καταλαβαίνω πόσο πολύ τους αγαπώ. Εάν επιμένεις να ρωτάς “γιατί” ξανά και ξανά θα βρεις την απάντηση μόνος σου. Η ερώτηση που πάντα θέτεις είναι ποιός είμαι; Αυτή την απάντηση τη βρίσκεις με την επαγωγή. “Εάν δεν είμαι ένα σώμα, τότε ποιός είμαι;” “Εάν δεν είμαι μόνο ψυχή, τότε ποιός είμαι;” Έπρεπε να πάψω να παίρνω τα πράγματα ως δεδομένα, ιδιαίτερα την οικογένειά μου. Εάν χρησιμοποίησω την αρρώστια μου για να πετύχω κάτι, ιδιαίτερα από εκείνους που με αγαπούν, σε κάποιο σημείο θα μπουχτίσουν και θα με αγνοούν. Πρέπει να θεωρώ τον εαυτό μου ως φυσιολογικό άνθρωπο και όχι ως άτομο με ειδικές ανάγκες.

Επίσης πιστεύω ότι οι ψευδαισθήσεις είναι η άγνοια της πραγματικότητας. Είναι η σύγχυση του μυαλού που θεωρεί την ψευδαίσθηση ως πραγματικότητα. Η δική μου ψευδαίσθηση της τελειότητας μου έδωσε την ώθηση να δουλέψω σκληρότερα.

Ψευδαίσθηση είναι αυτό που οι άνθρωποι θεωρούν ζωή. Η λέξη κλειδί στη ζωή είναι συνειδητοποίηση ή αυτογνωσία. Γνώση του ποιοί είμαστε ... ποιοί πραγματικά είμαστε. Είπα ότι πρέπει να παρακολουθείς τις σκέψεις σου και να τις παρατηρείς και εάν δεν μπορείς να παρατηρείς τις σκέψεις άμεσα, τότε να παρατηρείς αυτά που λες ή κάνεις.

Όταν λες ότι είσαι καλά και πράγματι είσαι καλά, σημαίνει ότι οι σκέψεις σου είναι υπό έλεγχο. Ξέρω ότι πρέπει να χαλαρώσω και να μην ελέγχομαι από τις σκέψεις μου. Αυτό, ονομάζεται αυτοέλεγχος. Πραγματικά

έχω πολύ άγχος και κανείς δεν γνωρίζει τι περνώ. Κάποια στιγμή ο κόσμος και οι γιατροί δεν μου έδιναν καμία ελπίδα, αλλά εγώ μου δίνω λιγότερο χρόνο για πλήρη ανάρρωση. Γνωρίζω ότι δεν αποδέχομαι το γεγονός ότι δεν είμαι ο ίδιος ο παλιός Naji”.



Στην αρχή της παραμονής του στον Καναδά, ο Naji έκανε τα “ίδια συνηθισμένα πράγματα”, όλων των ειδών θεραπείες και ζούσε μία ζωή εικονικής υπομονής. Είχε κουραστεί να πηγαίνει σε διάφορα κέντρα αποθεραπείας. Αν και μπορούσε να αντέξει την καθημερινή θεραπεία, η σκέψη της νευροψυχολογίας τον θύμωνε. Πίστευε ότι δεν χρειαζόνταν καμία διανοητική βοήθεια.

Όταν τελικά συμφώνησε να δει έναν νευροψυχολόγο στο Μόντρεαλ, συνειδητοποίησε τα οφέλη του να μιλάει με κάποιον σχετικά με τις ανησυχίες και τους φόβους του. Ο Naji ανακάλυψε ότι οι παλιόι του τρόποι που δεν εκτιμούσε τα πράγματα ήταν αρνητικοί και καταστροφικοί για την ανάπτυξή του. Έχοντας οδυνηρή συναίσθηση του τι έπρεπε να κάνει για να αλλάξει, δεν μπορούσε να βρει την πειθαρχεία να το κάνει. Η επιθυμία για ανεξαρτησία ήταν ένα κίνητρο για να συνεχίσει τη θεραπεία και προσδοκούσε με ανυπομονησία να έρθει μία ημέρα που θα ζούσε μόνος του. Σκεπτόμενος το πόσο γρήγορα περνά ο καιρός, τον απασχολούσε η σωματική του αρτιότητα προκειμένου να είναι συναισθηματικά ευτυχής.

(που ελήφθη από το βιβλίο του Naji: Virtual Patience σελίδα 22-23)

Les gens sont nés pour briller!

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 ανακρίβειες πληροφορίες.

Το περιεχόμενο έχει επιλεγεί προσεκτικά από πηγές του διαδικτύου που θεωρούνται αξιόπιστες και ακριβείς για να σας φέρουν καλά νέα για την υγεία και την πνευματική ευεξία, ωστόσο το The Naji Cherfan Foundation δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για ανακρίβειες πληροφορίες. Το NCF θα ήθελε να αναγνωρίσει το αφιερωμένο έργο των εθελοντών του, κυρίως της Marianne Debs, Me. Κάμαλ Ράχαλ, εγώ. Ο Χάρολντ Αλβάρες, η Τζέινκα Κωνσταντίνο, ο Τζόιτς Αμπού Ζαουδέ, η Ρίτα Κάσις, η Μαριλέιν Νασράν, ο Ντίλα Γκουστόν Νασράν, ο Ντάμα Ρμπίζ, ο πατέρας Ιωσήφ Αμπντελ Σάτερ, ο πατέρας Ιωσήφ Σουέντ, Ρεϊν Κάσις, Ναμίλ Χούρι, και η Χριστίνα Γεωργότα, η Violette Nakhle και όλοι οι εθελοντές του πεδίου που υποστηρίζουν το NCF στη διάδοση των λέξεων του Ιησού μέσω των θεσμών, των εκκλησιών, των νοσοκομείων, των κέντρων κλπ....

Αυτό το θέμα είναι διαθέσιμο στα αραβικά, αγγλικά, ελληνικά, ολλανδικά, γαλλικά, ισπανικά, πορτογαλικά και γερμανικά. Η διοίκηση και το προσωπικό του NCF είναι πολύ ευγνώμονες για τις προσπάθειες των Διευθυντών Σύνταξης που εθελοντικά μεταφράζουν και επεξεργάζονται το Newsletter σε διάφορες γλώσσες, δηλαδή την Isabelle Boghossian για την ελληνική γλώσσα, την Cristina Buttler για την πορτογαλική γλώσσα, τη Myriam Salibi & Rita Abou Jaoudé για η γαλλική γλώσσα, η καθηγήτρια Λυδία και ο Πρέσβης Alejandro Diaz για την ισπανική γλώσσα, ο Heike Mayer για τη γερμανική γλώσσα, ο Roly Lakeman για την ολλανδική γλώσσα, ο Heike Mayer για τη γερμανική γλώσσα, η Lina Rizkallah και η Rita Abou Jaoudé για την αραβική γλώσσα.

Για ΔΩΡΕΑΝ συνδρομίες, παρακαλείσθε να εγγραφείτε μέσω της ιστοσελίδας μας: www.najicherfanfoundation.org ή τηλεφωνήστε μας στο +961 (0)4 522 221. Μπορείτε να κατεβάσετε ΟΛΟ το υλικό της ιστοσελίδας μας ΔΩΡΕΑΝ.

Εκδότης: CCM Group; Συντάκτης Σύμβουλος: Γιώργος C. Cherfan; Συντάκτης: Kelley Nemitz, Διάταξη: Τμήμα Τέχνης, CCM Group ΗΠΑ & Rita Abou Jaoudé; Συνεισφέροντες: Sana Cherfan και Kelley Nemitz..

© 2018 από το Ίδρυμα Naji Cherfan. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής.