

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

3 Μαθήματα από τον Ιωσήφ σχετικά με τη Συγχώρεση

Όταν καλούμε το Θεό να συγχωρέσει τα παραπτώματά μας όπως εμείς συγχωρούμε αυτούς που παραβιάζουν την υπόστασή μας, γνωρίζουμε ότι η συγχώρεση είναι το κλειδί.

Η συγχώρεση δεν είναι εύκολη, αλλά αξίζει στο τέλος.

Η ιστορία του Ιωσήφ μπορεί να βρεθεί στη Γένεση. Γνωρίζουμε από την Αγία Γραφή ότι ο Ιωσήφ ήταν ο ενδέκατος γιος του Ιακώβ. Γνωρίζουμε επίσης ότι τον αγαπούσε πολύ ο πατέρας του, καθώς ήταν ο πρώτος γιος της αγαπημένης του συζύγου, της Ραχήλ. Η Γένεση 27:30 μας λέει ότι Ο Ιακώβ περισσότερο απ' όλα τα παιδιά του αγαπούσε τον Ιωσήφ, γιατί τον είχε αποκτήσει στα γηρατειά του, γι' αυτό και του έκανε δώρο έναν περίτεχνο χιτώνα.» Οι αδελφοί του Ιωσήφ δεν ήταν ευχαριστημένοι από το γεγονός ότι ο πατέρας τους τον ευνοούσε και ανέπτυξαν βαθειά δυσαρέσκεια εναντίον του. Η Γένεση 37: 4 λέει: «Όταν είδαν οι αδερφοί του ότι ο πατέρας του τον αγαπούσε περισσότερο από όλους τους άλλους, άρχισαν να τον μισούν και να μην του φέρονται φιλικά.» Το γεγονός ότι ο Ιωσήφ άρχισε να μοιράζεται τα προφητικά του όνειρα με την οικογένειά του, που του έδειξαν ότι κάποια ημέρα αυτός θα ήταν ο ηγέτης της οικογένειάς τους, δεν βοήθησε καθόλου.

Οι αδελφοί θύμωσαν με αυτό το όνειρο τόσο πολύ που σχεδίαζαν να τον δολοφονήσουν στην έρημο. Ένας από τους αδελφούς, ο Ρουβήν, αντιπάθηκε στη δολοφονία, αλλά πρότεινε να τον ρίξουν στη δεξαμενή καθώς σχεδίαζε να επιστρέψει και να τον διασώσει. Πριν μπορέσει να επιστρέψει για τον αδελφό του, κάποιοι έμποροι πέρασαν και πρότειναν να τον αγοράσουν ως σκλάβο. Οι αδελφοί του, είπαν στον πατέρα τους ότι ο Ιωσήφ σκοτώθηκε από άγρια ζώα και του έδειξαν το ματωμένο χιτώνα του για να το αποδείξουν.



Σε αυτό το τεύχος

Μαραθώνιος Οδικής Ασφάλειας

Το τέταρτο στη σειρά, Πρωινό για τη Συγκέντρωση Κεφαλαίων του Ιδρύματος Naji Cherfan στόχο είχε τη διάσωση ζωών στους δρόμους του Λιβάνου.

Είστε Έτοιμοι για Γάμο;

Προτού δώσετε τους όρκους σας, εσείς και η μελλοντική σας σύζυγος μπορεί να θελήσετε να μελετήσετε ορισμένα σημαντικά θέματα για τη σχέση σας.

Ένας Ιονιστής Μπορεί να Βοηθήσει το Περιβάλλον

Εάν ο καθένας μας εξάλειφε μόνον αυτά που καταναλώνει από πλαστικά μπουκάλια, θα μπορούσαμε να αναστρέψουμε τη ζημιά στον πλανήτη μας.

ΣΥΓΧΩΡΕΣΗ συνεχίζεται στη σελίδα 2

www.najicherfanfoundation.org

Ενώ βρίσκονταν σε κατάσταση δουλείας, ο Ιωσήφ κατηγορήθηκε ψευδώς για βιασμό. Ενώ ήταν στη φυλακή συνάντησε κάποιους ανθρώπους που υπηρετούσαν τον Φαραώ. Αυτοί έλεγαν τα όνειρά τους στον Ιωσήφ και αυτός τους τα ερμήνευε. Αυτές οι ερμηνείες έβγαιναν σωστές. Τότε ο Ιωσήφ ερμήνευσε το όνειρο του Φαραώ. Λόγω των προφητικών του ικανοτήτων, ο Ιωσήφ έγινε δεύτερος στην εξουσία της Αιγύπτου. Ο Ιωσήφ έλαβε φώτιση από το Θεό ότι θα υπάρξουν επτά χρόνια αφθονίας τα οποία θα ακολουθήσουν επτά χρόνια λιμού. Ως αποτέλεσμα αυτού, ο Ιωσήφ δημιούργησε μια κυβερνητική τράπεζα τροφίμων.

Όταν ήλθε ο λιμός όπως ο ίδιος προέβλεψε, οι αδελφοί του Ιωσήφ πήγαν στην Αίγυπτο για να αγοράσουν σιτηρά. Είναι τότε που ο Ιωσήφ ξανασυναντήθηκε με τους αδελφούς του μετανοημένους πλέον, μαζί με τον πατέρα τους. Μετά από όλα όσα του είχαν κάνει οι αδελφοί του, πολλοί θα περίμεναν από τον Ιωσήφ να τους μισεί, να τους βλάψει ή τουλάχιστον να τους εξοστρακίσει. Ωστόσο, εκείνος δεν συμπεριφέρθηκε με αυτόν τον τρόπο. Είδε την αλλαγή που είχε γίνει μέσα στην καρδιά τους και τους συγχώρεσε. Στην πραγματικότητα, τους είπε ακόμη να μην θυμώνουν με τον εαυτό τους για ό,τι του έκαναν λέγοντας ότι ο Θεός τον είχε στείλει στην Αίγυπτο για να τους προστατεύσει (Γένεση 45: 4-8). Απίστευτο, σωστά; Εδώ βρίσκονται τρία ισχυρά μαθήματα από τον Ιωσήφ για τη συγχώρεση.

Υπάρχει ένας σκοπός πίσω από τα βάσανα μας

Συχνά, δεν ξέρουμε γιατί βιώνουμε κάποιες από τις κακουχίες που περνάμε μέχρι να τις ξεπεράσουμε. Μόνο όταν βρισκόμαστε στην άλλη πλευρά της δυστυχίας μας, βλέπουμε τον πραγματικό σκοπό πίσω από αυτήν. Αυτό ακριβώς συνέβη με τον Ιωσήφ. Βρισκόταν προς το τέλος της ζωής του όταν ήταν σε θέση να δει ότι ο Θεός χρησιμοποίησε την ταλαιπωρία του, με σκοπό να βοηθήσει πολλούς άλλους. Όταν αφιερώνουμε χρόνο να πιστέψουμε ότι ο Θεός χρησιμοποιεί τον πόνο που βιώνουμε για το καλό, γνωρίζουμε ότι ο Θεός εργάζεται για την βελτίωση της ζωής μας και μπορούμε να μάθουμε να συγχωρούμε αυτούς που μας έβλαψαν.

Η συγχώρεση αποτελεί ένα μεγάλο μέρος του σχεδίου του Θεού

Όταν ο Ιωσήφ τελικά είδε πάλι τους αδελφούς του, πολλά είχαν αλλάξει στη ζωή του, τόσο πολύ ώστε ούτε καν τον αναγνώριζαν. Ήταν δεύτερος στην εξουσία στην Αίγυπτο και αυτοί χρειάζονταν τρόφιμα. Βλέπουμε τα όνειρά του να γίνονται πραγματικότητα όταν οι αδελφοί του, του υποκλίθηκαν με σεβασμό. Πολλοί θα είχαν επιλέξει την εκδίκηση σε αυτή την κατάσταση, αλλά ο Ιωσήφ επέλεξε το αντίθετο. Το έκανε αυτό επειδή ο Θεός εμφύσησε τη συγχώρεση στην καρδιά του. Οι αδελφοί του σχεδίασαν να τον σκοτώσουν, τον οδήγησαν στη δουλεία αλλά τι έκανε ο Ιωσήφ; Τους συγχώρησε. Εκτός από την

επιλογή της συγχώρεσης, υποδέχθηκε ολόκληρη την οικογένειά του με αγάπη. Αυτό ήταν πάντα μέρος του σχεδίου του Θεού. Οι αδελφοί του πιθανότατα δεν θα μπορούσαν να προβλέψουν αυτό το αποτέλεσμα. Αυτό απλά δείχνει πόσο απίστευτος είναι ο Θεός και πόσο αποτελεσματική είναι η επιλογή της συγχώρεσης.

Δεν είναι ποτέ αργά για συγχώρεση

Ο Ιωσήφ ξανασυναντά τους αδελφούς του αργότερα στη ζωή του. Σε αυτό το σημείο της ζωής του, είναι πραγματικά σε θέση να δει τον Θεό επί τω έργω, ειδικά στη ζωή της οικογένειάς του. Όταν αποκαλύπτει την ταυτότητά του στους αδελφούς του, ο Ιωσήφ αναφέρθηκε στην αμαρτία τους ως εξής: «Μην ανησυχείτε και μην θυμώνετε με τους εαυτούς σας που με πουλήσατε εδώ, γιατί σκοπός ήταν να σώσω ζωές και ο Θεός με έστειλε πριν από σας ... Δεν ήσασταν εσείς που με στείλατε εδώ, αλλά ο Θεός» (Γένεση 45: 5, 8). Μετά από αυτό, ο Ιωσήφ διαβεβαιώνει τους αδελφούς του, προσφέροντάς τους τη συγχώρεση, λέγοντας: «Σκοπεύατε να με βλάψετε, αλλά ο Θεός το θέλησε για το καλό» (Γένεση 50:20). Το σχέδιο του Θεού ήταν στη θέση του. Ο Ιωσήφ και οι αδελφοί του ήταν ηλικιωμένοι και είχαν βιώσει πολλές σωματικές και συναισθηματικές κακουχίες, αλλά δεν ήταν πολύ αργά για τον Ιωσήφ να τους προσφέρει συγχώρεση.

Η συγχώρεση είναι δύσκολη, ειδικά όταν έχουμε πληγωθεί πολύ από εκείνους που αγαπάμε βαθιά. Ο Ιωσήφ αγαπούσε την οικογένειά του, αλλά η ζηλία, το μίσος και ο φθόνος αρχικά εμπόδισαν τους αδελφούς του. Ακόμη και μέσα από όλα αυτά που πέρασε, τους συγχώρησε. Όλοι παλεύουμε με τη συγχώρεση σε κάποια στιγμή της ζωής μας, αλλά η επιμονή στο θυμό, τη δυσαρέσκεια και τις σκέψεις για εκδίκηση προκαλούν μόνο δυστυχία. Όταν το κάνουμε αυτό, γινόμαστε οι ίδιοι και κρατούμενοι και δεσμοφύλακες. Η αλήθεια είναι ότι η συγχώρεση είναι για τη δική μας ανάπτυξη και ευτυχία. Η συγχώρεση μας βοηθά να βγάλουμε τον πόνο από την καρδιά μας. Η συγχώρεση μας επιτρέπει επίσης να προχωρήσουμε χωρίς οργή, περιφρόνηση ή να αναζητήσουμε εκδίκηση. Υπάρχουν στιγμές που δεν αισθανόμαστε ότι μπορούμε να συγχωρήσουμε, αλλά η αλήθεια διασπείνεται μεταξύ των λέξεων: Φαίνονται πολύ σφιχτά ως Χριστιανοί, αν δεν είμαστε πρόθυμοι να συγχωρήσουμε. Όταν καλούμε το Θεό να συγχωρέσει τα παραπτώματά μας όπως εμείς συγχωρούμε αυτούς που παραβιάζουν την υπόστασή μας, γνωρίζουμε ότι η συγχώρεση είναι το κλειδί.

ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΑΠΟΣΜΑΤΑΤΩΝ ΚΑΤΟΠΙΝ ΑΔΕΙΑΣ Πηγή: beliefnet.com



Μαραθώνιος Οδικής Ασφάλειας

Πρωινό και Εκδήλωση Συγκέντρωσης Κεφαλαίων



1 — Κα. Joyce Atyeh, Συνταγματάρχης Joseph Mousallem, Κος George Cherfan, Κα. Rita Abou Jaoude 2 — Κα. Espérance Bitar, Mrs. Patricia Cherfan, Κα. Sana Cherfan 3 — Πρόεδρος Gaby Doufan, Κος Hicham Cherfan 4 — Δρ. Karim Hajal, Κος Elie Abou Jaoude, Κος Fady Abou Jaoude, Κος Alexy Nehmeh (Από τον Λιβανικό Ερυθρό Σταυρό), Κος Abdo El Achkar 5 — Οι παρακαθήμενοι στο πρόγευμα του NCF

Για τέταρτη συνεχή χρονιά, το Ίδρυμα Najj Cherfan διοργάνωσε Πρωινό για τη Συγκέντρωση Κεφαλαίων στις 17 Μαΐου 2019 στις 10:00 π.μ. στην αίθουσα Ruby Ballroom | Ξενοδοχείο Le Royal | Dbayeh, της Βηρυτού στο Λίβανο.

Η συγκέντρωση υπογράμμισε τις προκλήσεις στον αγώνα για τη διάσωση ζωών στους δρόμους του Λιβάνου, καθώς επίσης επεσήμανε και χειροκρότησε τις θετικές προσπάθειες των αρχών και των δήμων του Λιβάνου να βελτιώσουν την κατάσταση των δρόμων, να διευρύνουν την ευαισθητοποίηση των νέων και να βοηθήσουν στην εφαρμογή του νόμου.

Οι αρχές του Λιβάνου, ο πρόεδρος και τα μέλη των δήμων καθώς και πολλές ΜΚΟ ήταν παρόντες σε αυτό το γεγονός, για να υποστηρίξουν το σκοπό και να συμβάλουν στη μείωση του θανάτου και του πόνου που προκαλούνται από τα τροχαία ατυχήματα.

«Μαζί, μπορούμε να μειώσουμε τον αριθμό των θυμάτων σε θανατηφόρα τροχαία ατυχήματα και τον τραγικό τους αντίκτυπο στη ζωή τόσων πολλών αγαπημένων προσώπων», είπε ο κος George Cherfan στην ομιλία του.





Απομακρύνοντας το «εγώ» από το γάμο

Όλοι γνωρίζουμε ότι το «εγώ» είναι ανύπαρκτο μέσα σε μία ομάδα. Όμως, μια καινούργια μελέτη δείχνει ότι υπερβολικές ποσότητες του «εγώ» μέσα σε ένα γάμο μπορεί επίσης να αποτελούν πρόβλημα. Η μελέτη, η οποία δημοσιεύθηκε πρόσφατα στο περιοδικό «Psychology and Aging» (Ψυχολογία και Γήρανση) από ομάδα ερευνητών του Πανεπιστημίου UC Berkeley, εξέτασε περισσότερα από 150 μεσήλικα και ηλικιωμένα παντρεμένα ζευγάρια. Τα ζευγάρια μέσης ηλικίας ήταν παντρεμένα για τουλάχιστον 15 χρόνια, ενώ τα μεγαλύτερα ζευγάρια για τουλάχιστον 30. Τα ζευγάρια, τα οποία ανέφεραν διαφορετικό επίπεδο ευτυχίας στο γάμο τους, συμμετείχαν σε μια συνομιλία 15 λεπτών σχετικά με μια σύγκρουση που είχαν. Κατά τη διάρκεια αυτής της συζήτησης, οι ερευνητές παρακολουθούσαν τα ζωτικά σημεία του κάθε συζύγου, όπως τον καρδιακό παλμό τους, καθώς και συναισθηματικά σημεία όπως τον τόνο της φωνής, τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος.

Καταγράφηκε επίσης πόσο συχνά οι σύζυγοι χρησιμοποιούσαν λέξεις όπως εμείς και μας, λέξεις που παλαιότερη μελέτη μελέτη είχε συνδέσει με συναισθήματα αλληλεξάρτησης, από κοινού ευθύνη και εταιρική σχέση. Επίσης, έψαξαν για λέξεις διαχωρισμού όπως εγώ, μου και εσύ, οι οποίες σημαίνουν διχασμό και εστίαση στον εαυτό κάποιου.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα ζευγάρια που χρησιμοποίησαν λέξεις του «εμείς» είχαν αλληλεπιδράσεις με υψηλά επίπεδα θετικής συναισθηματικής συμπεριφοράς, χαμηλά επίπεδα αρνητικής συναισθηματικής συμπεριφοράς και χαμηλά επίπεδα φυσιολογι-

κού στρες. Είναι ενδιαφέρον ότι όταν ένας σύζυγος χρησιμοποιούσε το «εμείς», ο άλλος σύζυγος αισθανόταν καλύτερα.

Από την άλλη πλευρά, οι σύζυγοι που χρησιμοποιούσαν πολύ τη γλώσσα του «εγώ/εσύ» είχαν υψηλά επίπεδα αρνητικών συναισθηματικών συμπεριφορών και δήλωσαν ότι ήταν πιο δυσαρεστημένοι από τους γάμους τους, ενώ οι σύντροφοί τους αισθάνονταν το ίδιο.

Επιπλέον, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι τα ηλικιωμένα ζευγάρια έτειναν να χρησιμοποιούν περισσότερο το «εμείς» από τα ζευγάρια μέσης ηλικίας, αλλά το ίδιο ποσό λέξεων διαχωρισμού. Οι ερευνητές εξηγούν αυτό το εύρημα προτείνοντας ότι, επειδή τα πιο ηλικιωμένα ζευγάρια ήταν μαζί για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, οι πολυάριθμες κοινές εμπειρίες τους προκάλεσαν πιθανότατα μεγαλύτερη αίσθηση κοινής ταυτότητας.

Οι συγγραφείς καταλήγουν στο γεγονός ότι «οι αντωνυμίες», «ένα φαινομενικά ασήμαντο μέρος της καθημερινής ομιλίας, παρέχουν ένα σημαντικό παράθυρο στις εσωτερικές λειτουργίες των στενών σχέσεων, στα χαρακτηριστικά των σχέσεων μεταξύ των συντρόφων και στους τρόπους που εκφράζονται και ρυθμίζονται τα συναισθήματα καθώς τα ζευγάρια ασχολούνται με τα αναπόφευκτα προβλήματα που προκύπτουν στην έγγαμη ζωή.»

Πηγή: dailygood.org

Ένας ιονιστής νερού μπορεί να βοηθήσει στη διάσωση του περιβάλλοντος



Όλοι έχουμε δει και ακούσει πως τα πλαστικά μπουκάλια υπερχειλίζουν τις χωματερές μας, φθάνουν μέχρι τις ακτές των θαλασσών μας και θέτουν σε κίνδυνο την άγρια ζωή και τον πλανήτη μας για τα επόμενα χρόνια. Η αγορά ενός ιονιστή νερού μπορεί να σας βοηθήσει να συμμετέχετε στη διάσωση του περιβάλλοντος... και είναι υγιεινό και για εσάς. Αν καθένας από εμάς εξαλείψει μόνο αυτό που καταναλώνουμε από αυτά τα δοχεία, είτε πρόκειται για αναψυκτικά, νερό ή άλλα επεξεργασμένα ποτά, θα μπορούσαμε να αρχίσουμε να αντιστρέφουμε τον κύκλο.

Πολλές οικογένειες καταναλώνουν εμφιαλωμένο νερό, αναψυκτικά ή ένα συνδυασμό των δύο με ρυθμό τριών φιαλών ανά άτομο ανά ημέρα. Αυτό αντανakλά σε 90 φιάλες ανά άτομο ανά μήνα και 1.080 ανά έτος. Σε διάστημα 15 ετών, ένα άτομο πετάει περίπου 16.200 πλαστικές φιάλες! Μια τετραμελής οικογένεια πετάει περίπου 64.800 πλαστικές φιάλες σε διάστημα 15 ετών. Οι αριθμοί είναι αστρονομικοί. Δεν είναι περίεργο που το ακούμε στην τηλεόραση, το διαβάζουμε σε εφημερίδες και περιοδικά. Το φαινόμενο αυτό εξελίσσεται σε πραγματικά μια επικίνδυνη κρίση.

Είναι λυπηρό το γεγονός ότι τα άδεια πλαστικά δοχεία ξεβράζουν στις παραλίες μας. Τα υλικά από τα οποία συντίθενται αποτελούν απειλή για τη ζωή των ωκεανών καθώς και για την άγρια ζωή στις ακτές. Όλοι έχουμε δει στην τηλεόραση πόσα σκουπίδια βρίσκονται μέσα στο σώμα ενός καρχαρία ή μιας φάλαινας όταν τους ανοίγουν την κοιλιά. Και τι γίνεται με αυτά τα πλαστικά που εκλύουν χημικές ουσίες στο σώμα τους καθώς και όταν αποσυντίθενται στον ωκεανό; Οι χημικές αυτές ουσίες εισέρχονται στα θαλασσινά που τρώμε κι εμείς!

Ταραζόμαστε από τη διαρροή πετρελαίου στους ωκεανούς, αλλά δεν καταλαβαίνουμε ότι το πετρέλαιο είναι η ίδια ουσία με ένα από τα συστατικά των πλαστικών φιαλών των ποτών που αγοράζουμε. Είναι ευθύνη όλων μας να βοηθήσουμε στη διάσωση του περιβάλλοντος και μπορούμε να συνεισφέρουμε με το να μη συνεχίσουμε τη στήριξη της βιομηχανίας των πλαστικών. Οι εταιρείες συνεχίζουν να κατασκευάζουν αυτά τα σκουπίδια επειδή οι άνθρωποι συνεχίζουν να τα αγοράζουν και να τα καταναλώνουν. Αν δεν το κάναμε, θα είχαν βρει έναν καλύτερο τρόπο συσκευασίας των ποτών επειδή θέλουν να συνεχίσουν να κερδίζουν χρήματα.

Τα πλαστικά δοχεία από τις χωματερές διαχέουν χημικές ουσίες στο έδαφος και τον υδροφόρο ορίζοντα μας με χημικές ουσίες. Αν νομίζετε ότι ζείτε μακριά από μια χωματερή, ξανασκεφθείτε το. Όλα έχουν ένα φαινόμενο ντόμινο και τελικά αυτό

συμβαίνει και στη βρύση σας. **Σταματήστε να αγοράζετε νερό και άλλα ποτά σε πλαστικές φιάλες.** Αποκτήστε ένα ασφαλές δοχείο που είναι ελεύθερο από δισφαινόλη-α (BPA) και, τουλάχιστον γεμίστε το από τη βρύση σας. Υπάρχουν πολλές έρευνες που υποστηρίζουν ότι το εμφιαλωμένο νερό δεν είναι καλύτερο από το νερό της βρύσης. Από το εμφιαλωμένο νερό έχουν αφαιρεθεί όλα τα καλά άλατα και συχνά αποστέλλεται από χώρες που δεν έχουν αρκετά καθαρό πόσιμο νερό για το δικό τους πληθυσμό.

Καθώς τόσοι πολλοί άνθρωποι στρέφονται προς έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής, και μαθαίνουν πώς να αποφεύγουν την ασθένεια και να θεραπεύονται οι ίδιοι από τις ασθένειες με φυσικό τρόπο καταναλώνουμε περισσότερο νερό από ό, τι κατά τα προηγούμενα 40 χρόνια.

Όμως, πρέπει να σταματήσουμε να το πίνουμε από πλαστικά μπουκάλια. Το νερό είναι η πιο ζωτική ουσία του σώματός σας, που ταξινομείται το ίδιο υψηλά με το οξυγόνο, οπότε γιατί να μην πίνετε το δικό σας νερό από ιονιστή; Είναι πιο υγιεινό για σας, σας κοστίζει λιγότερα χρήματα και είναι ένας τρόπος με τον οποίο μπορείτε να βοηθήσετε στη διάσωση του περιβάλλοντος.

Πηγή: EzineArticles.com

Σωτηρία

Κύριε Ιησού, τι εικόνα της χάριτος! Εσύ έρχεσαι σε μένα, με Ακολουθείς, "Στέκεσαι στην πόρτα και Χτυπάς" Χτυπάς, και Περιμένεις να απαντήσω. Σε ευχαριστώ, Κύριε, που 'ρθες σε μένα. Και Σε ευχαριστώ που Διείσδυσες στην καρδιά μου για να ανοίξω την πόρτα. Σε ευχαριστώ για το δώρο της σωτηρίας και το δώρο να περάσω την αιωνιότητα μαζί Σου.

Από τον Jack Countryman

Γωνία Προσευχής

Προστάτεψε αυτούς που αγαπάς

Όλοι θέλουμε να διατηρήσουμε τα παιδιά μας ασφαλή και να τα βοηθήσουμε να ζήσουν στο μέγιστο των δυνατοτήτων τους. Η γνώση του τρόπου πρόληψης των κύριων αιτιών του τραυματισμού των παιδιών, όπως τα τροχαία ατυχήματα, είναι ένα βήμα προς αυτόν τον στόχο.

Κάθε ώρα, περίπου 150 παιδιά ηλικίας μεταξύ 0 και 19 ετών αντιμετωπίζονται σε τμήματα έκτακτης ανάγκης για τραυματισμούς που προκλήθηκαν από συγκρούσεις αυτοκινήτων. Περισσότερα παιδιά ηλικίας 5 έως 19 ετών πεθαίνουν από τραυματισμούς από τροχαία ατυχήματα σε σύγκριση με οποιοδήποτε άλλο είδος τραυματισμού.

Εγκαταστήστε και χρησιμοποιήστε σωστά τα καθίσματα αυτοκινήτου και τα βοηθητικά καθίσματα

Εγκαταστήστε και χρησιμοποιήστε καθίσματα αυτοκινήτων και τα βοηθητικά καθίσματα σύμφωνα με το εγχειρίδιο του κατασκευαστή του καθίσματος ή λάβετε βοήθεια για την τοποθέτησή τους από πιστοποιημένο Τεχνικό Ασφάλειας Παιδιών Επιβατών. Βρείτε έναν τεχνικό ασφαλείας παιδιών επιβατών.

Βάλτε τα παιδιά στο πίσω κάθισμα

Βάλτε και ασφαλείστε όλα τα παιδιά ηλικίας 12 ετών και κάτω στο πίσω κάθισμα με ζώνη ασφαλείας.

Μην βάζετε τα παιδιά μπροστά από έναν αερόσακο

Οι αερόσακοι μπορούν να σκοτώσουν μικρά παιδιά που κάθονται στο μπροστινό κάθισμα. Μην τοποθετείτε ποτέ ένα κάθισμα αυτοκινήτου που κοιτάζει προς τα πίσω μπροστά από έναν αερόσακο.

Καθίστε τα παιδιά στη μέση του πίσω καθίσματος

Βάλτε τα παιδιά στη μέση του πίσω καθίσματος όταν αυτό είναι δυνατόν, επειδή είναι το ασφαλέστερο σημείο στο όχημα.

Χρησιμοποιήστε τα κατάλληλα συστήματα συγκράτησης σε κάθε ταξίδι

Βάλτε τα παιδιά σε καθίσματα αυτοκινήτων, βοηθητικά καθίσματα ή σε ζώνες ασφαλείας σε κάθε ταξίδι, ανεξάρτητα από το πόσο σύντομα είναι αυτά.

Γονείς και φροντιστές: Πάντα να φοράτε πάντα ζώνη ασφαλείας

Γίνετε ένα καλό παράδειγμα, χρησιμοποιώντας πάντα οι ίδιοι τις ζώνες ασφαλείας.

Υπογράψτε ένα συμφωνητικό οδήγησης.

Εάν είστε γονέας εφήβου που μαθαίνει να οδηγεί, υπογράψτε ένα συμφωνητικό γονέων-εφήβου με τον εφήβό σας για να περιορίσετε επικίνδυνες καταστάσεις οδήγησης, όπως το να έχει πολλούς επιβάτες εφήβους και τη νυχτερινή οδήγηση. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τους τρόπους προστασίας του οδηγού εφήβου σας, επισκεφτείτε τη σελίδα «οι γονείς είναι το κλειδί για την ασφάλεια των εφήβων οδηγών», μια εκστρατεία από το Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (CDC) [CDC's Parents Are they Key campaign]

Τα κράνη μπορούν να βοηθήσουν.

Τα παιδιά πρέπει να φορούν το κατάλληλο κράνος κάθε φορά που επιβαίνουν σε μοτοσυκλέτα, ποδήλατο, skateboard (σανίδα κατάβασης), σκούτερ ή πατίνια. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη σελίδα «Ασφάλεια κράνους HEADS UP».

Πηγή: cdc.gov



Γνωρίστε τα στάδια

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά είναι σωστά διασφαλισμένα σε ένα κάθισμα αυτοκινήτου, στο βοηθητικό κάθισμα ή με τη ζώνη ασφαλείας, ανάλογα με την ηλικία, το ύψος και το βάρος τους.

ΝΕΟΓΕΝΝΗΤΑ ΕΩΣ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 2 ΕΤΩΝ: ΚΑΘΙΣΜΑΤΑ ΠΟΥ ΚΟΙΤΑΖΟΥΝ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΙΣΩ.

— Για την καλύτερη δυνατή προστασία, τα βρέφη και τα παιδιά πρέπει να ασφαλιζονται σε κάθισμα που κοιτάζει προς τα πίσω, στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου, μέχρι την ηλικία των 2 ετών ή μέχρις ότου φτάσουν στα ανώτερα όρια βάρους ή ύψους για το συγκεκριμένο κάθισμα. Ελέγξτε το εγχειρίδιο του κατασκευαστή του καθίσματος και/ή τις ετικέτες στο κάθισμα για τα όρια βάρους και ύψους.

ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑ ΑΠΟ 2 ΕΩΣ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 5 ΕΤΩΝ: ΚΑΘΙΣΜΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ ΠΟΥ ΚΟΙΤΑΖΕΙ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ. — Όταν τα παιδιά μεγαλώσουν τόσο ώστε να μην χωρούν στα καθίσματα που βλέπουν προς τα πίσω, πρέπει να ασφαλιζονται σε κάθισμα αυτοκινήτου που κοιτάζει προς τα εμπρός, στο πίσω κάθισμα, τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των 5 ετών ή μέχρις ότου φτάσουν στο ανώτερο όριο βάρους ή ύψους του συγκεκριμένου καθίσματος. Ελέγξτε το εγχειρίδιο του κατασκευαστή του καθίσματος και/ή τις ετικέτες στο κάθισμα για τα όρια βάρους και ύψους.

ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 5 ΕΤΩΝ ΕΩΣ ΟΤΟΥ ΟΙ ΖΩΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΟΥΝ ΣΩΣΤΑ: ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΚΑΘΙΣΜΑ. — Αφού τα παιδιά μεγαλώσουν τόσο ώστε να μην χωρούν στα καθίσματα που βλέπουν προς τα εμπρός, (αφού φτάσουν στο ανώτερο ύψος ή το όριο βάρους του καθίσματος), θα πρέπει να ασφαλιζονται σε βοηθητικό κάθισμα μέχρι να μπορούν να προσαρμοστούν σωστά οι ζώνες ασφαλείας. Οι ζώνες ασφαλείας προσαρμόζονται σωστά όταν ο ιμάντας περιβάλλει το ανώτερο τμήμα των μηρών (όχι το στομάχι) και ο ιμάντας του ώμου τοποθετείται σε όλο το στήθος (όχι στον αυχένα). Θυμηθείτε να κρατάτε τα παιδιά σωστά προσδεδεμένα στο πίσω κάθισμα για την καλύτερη δυνατή προστασία.

ΜΟΛΙΣ ΟΙ ΖΩΝΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΖΟΝΤΑΙ ΣΩΣΤΑ ΧΩΡΙΣ ΤΟ ΒΟΗΘΗΤΙΚΟ ΚΑΘΙΣΜΑ: ΖΩΝΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ — Τα παιδιά δεν χρειάζεται πλέον να χρησιμοποιούν βοηθητικό κάθισμα όταν οι ζώνες ασφαλείας προσαρμόζονται σωστά. Οι ζώνες ασφαλείας προσαρμόζονται σωστά όταν ο ιμάντας περιβάλλει το ανώτερο τμήμα των μηρών (όχι το στομάχι) και ο ιμάντας του ώμου τοποθετείται σε όλο το στήθος (όχι στον αυχένα). Για την καλύτερη δυνατή προστασία κρατήστε τα παιδιά σωστά προσδεδεμένα στο πίσω κάθισμα.

Στέρνα δακρύων

Στη Βοστώνη της Μασαχουσέτης μια πινακίδα με τίτλο «Διασχίζοντας τη Στέρνα των Δακρύων» [“Crossing the Bowl of Tears”] είναι αφιερωμένη στη μνήμη εκείνων που αφήφισαν τον Ατλαντικό για να ξεφύγουν από το θάνατο κατά τη διάρκεια του καταστροφικού λιμού της πατάτας στην Ιρλανδία, στα τέλη του 1840. Περισσότεροι από ένα εκατομμύριο άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους σε αυτή την καταστροφή, ενώ άλλο ένα εκατομμύριο ή περισσότεροι εγκατέλειψαν το σπίτι τους για να διασχίσουν τον ωκεανό, τον οποίο ο John Boyle O'Reilly αποκαλούσε ποιητικά «μία στέρνα γεμάτη δάκρυα». Καθοδηγούμενοι από πείνα και θλίψη, οι ταξιδιώτες αυτοί αναζητούσαν κάποια ελπίδα κατά τη διάρκεια του καιρού της απελπισίας.

Στον Ψαλμό 55, ο Δαβίδ συμμερίζεται τον τρόπο με τον οποίο αναζητούσε την ελπίδα. Ενώ είμαστε αβέβαιοι για τις λεπτομέρειες της απειλής που αντιμετώπισε, το βάρος της εμπειρίας του ήταν αρκετό για να τον καταρρακώσει συναισθηματικά (4-5). Η ενστικτώδης αντίδρασή του ήταν να προσεύχεται: «Ποιός να μούδινε φτερά σαν περιστέρι! Θα πετούσα και θα αναπαύομαι.» (6).

Όπως και ο Δαβίδ, ίσως να θέλουμε να διαφύγουμε προς την ασφάλεια εν μέσω επώδυνων περιστάσεων. Αφού όμως εξέτασε τη δυστυχία του, ο Δαβίδ επέλεξε να τρέξει προς τον Θεό του αντί να δραπετεύσει από την θλίψη του, τραγουδώντας: «Εγώ θα κρᾶζω στον Θεό, και ο Κύριος θα με σώσει.»

Όταν έρθει η δυσκολία, θυμηθείτε ότι ο Θεός της παρηγορίας είναι σε θέση να σας μεταφέρει μέσα από τις πιο σκοτεινές στιγμές σας και βαθύτατους φόβους. Υπόσχεται ότι μια μέρα ο Ίδιος θα σκουπίσει κάθε δάκρυ από τα μάτια μας (Αποκάλυψη 21: 4). Δυναμωμένοι από αυτή τη διαβεβαίωση, μπορούμε τώρα με εμπιστοσύνη να μοιραστούμε τα δάκρυά μας μαζί Του.

—Bill Crowder

Source: odb.org

ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΕΙΤΕ & ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ

**Τι σας κάνει
να θέλετε να
δραπετεύσετε;
Ποιά είναι η
ενστικτώδης
αντίδρασή σας
όταν έρθει η
δυσκολία;**

*Πατέρα, όταν η ζωή
γίνεται αφόρητη, Δώσε
μου δύναμη. Δώσε μου
την παρουσία Σου και
την παρηγοριά Σου,
γιατί χωρίς Εσένα, είμαι
χαμένος.*

Ενωθείτε μαζί μας
για καθημερινές
ειδήσεις και μηνύματα
με έμπνευση!
Κάνετε like στη σελίδα μας στο
Facebook!



[www.facebook.com/
najicherfanfoundation](https://www.facebook.com/najicherfanfoundation)



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 τραύμα στον εγκέφαλο, 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@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

“Η ζωή είναι αυτό που
συμβαίνει όταν είστε
απασχολημένοι με άλλα
σχέδια.”

—John Lennon

Πως θυμάμαι τον Naji...

Αν και είχε πρόβλημα στη συγκέντρωση όταν ήταν κουρασμένος, οι πνευματικές ικανότητες του Naji παρέμεναν δυνατές μετά το ατύχημα. Δεν είχε ιδέα του πόσο δυνατό θα μπορούσε να είναι το μυαλό του μέχρις ότου σοβάρεψε και είπε στον εαυτό του «Φίλε πρέπει να προκαλέσεις σοβαρά τον εαυτό σου και να θεωρήσεις ότι όλα είναι πιθανά». Αυτή η ιδέα έδωσε κίνητρα στο Naji για να λειτουργήσει φυσιολογικά μέσα σε ένα σώμα που αρνείτο να υπακούσει και δεν μπορούσε να θυμηθεί τι έκανε πριν τον τραυματισμό του. Το μυαλό του θυμόταν τη σωματική ελευθερία και έσπρωχνε τα χέρια και τα πόδια του να πάνε προς τα εκεί. Υπάκουαν στις διαταγές του, αλλά με περιορισμούς. Η σκέψη υποτάσσει τις διαταγές και τις ψυχικές δομές να εκτελούνται και να προκαλούνται. Σιγά-σιγά, ο Naji έμαθε ότι το μυαλό είναι ένα δίκτοπο μαχαίρι. Η μία πλευρά είναι ο εχθρός ενώ η άλλη είναι ο σωτήρας. Ο Naji έστειλε αυτό το fax σε έναν φίλο στην Αθήνα:

«Μια μέρα στο σχολείο, δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ στο πρόβλημα που εξηγούσαν στην τάξη. Τότε, άρχισα να αναρωτιέμαι γιατί έχω τόση μεγάλη δυσκολία στη συγκέντρωση. Μου ήρθε μία ιδέα. Είναι μία ένταση στο μυαλό. Ουάου!!! Εάν το μυαλό μπορεί να είναι υπό ένταση και γνωρίζουμε ότι τα πάντα έρχονται από το μυαλό, τότε καταλαβαίνω ότι η ένταση στο σώμα μου προέρχεται από το μυαλό μου. ΘΑΥΜΑΣΙΑ! Το καταλαβαίνω; Χαλαρώνω το μυαλό μου και χαλαρώνει το σώμα μου. Απλό. Τόσο απλό, που φαίνεται υπερβολικά εύκολο. Εντάξει, πώς δουλεύει; Πώς μπορώ να κάνω το μυαλό μου να χαλαρώσει; Ο εστιασμός σε πολλά πράγματα μαζί, προκαλεί ένταση. Λύση. Εστιάσου σε ένα πράγμα τη φορά».

Ως αποτέλεσμα «πολλής θεραπείας και διαλέξεων από ανθρώπους που τον αγαπούν και τον υποστηρίζουν», ο Naji πέταξε την επικριτική διάθεσή του. Η ωριμότητα τον έπεισε ότι «δεν μπορούσε να φύγει και δεν μπορούσε να ξεφύγει». Ο Naji κάνει τη δική του θεραπεία με τη συγκέντρωση και τη χρήση αυτοπειθαρχίας. Σιγά-σιγά, κερδίζει μία κατανόηση και εκτίμηση του νοήματος του σεβασμού για τον εαυτό του και τους άλλους.

Το να είσαι με το Naji Cherfan είναι μία αναζωογονητική εμπειρία. Η επικοινωνία του είναι άμεση και ακόμη και εάν η συμπεριφορά του είναι καμιά φορά εγωκεντρική, έχει μία μοναδική γοητεία. Ο Naji εξακολουθεί να αναπτύσσει το μυαλό του και να πειραματίζεται με επεκτατικές σκέψεις. Έχει ανακαλύψει έναν

πλούτο από ευλογίες που κάνουν τη ζωή του ικανοποιητική και γεμάτη ευκαιρίες. Μία ημέρα κατέβηκε τις σκάλες που οδηγούσαν στο διαμέρισμα της οικογένειας στο Μοντρεάλ. Καθώς κατέβαινε βαθύτερα στο σκοτάδι, συνειδητοποίησε πόσο μικρές ήταν οι σκέψεις του μέχρι τότε. Κάτι έκανε

«κλικ» μεταξύ του μυαλού και της καρδιάς του μέχρις ότου δεν μπορούσε πια να αρνηθεί έναν σκοπό για τη ζωή του. Έπρεπε να κάνει μεγάλες σκέψεις, να πάει πέρα από αυτό που ήθελε το εγώ του ή αυτό που του υποδείκνυαν τα μοντέλα συμπεριφοράς του. Είπε δυνατά «είμαι μόνο εγώ, με εμένα και τον εαυτό μου».



Κάτι έκανε «κλικ» μεταξύ του μυαλού και της καρδιάς του μέχρις ότου δεν μπορούσε πια να αρνηθεί έναν σκοπό για τη ζωή του. Έπρεπε να κάνει μεγάλες σκέψεις, να πάει πέρα από αυτό που ήθελε το εγώ του ή αυτό που του υποδείκνυαν τα μοντέλα συμπεριφοράς του.

Αυτή τη φορά πίστεψε στα λόγια του. Κατάλαβε ότι είχε την ποιότητα για επιτυχία μπορούσαν να του δώσουν. Ευτυχισμένος απλά και μόνο που ήταν καλοκαίρι, ένοιωθε ευγνωμοσύνη για τους θεραπευτές και τους γιατρούς του που τον βοήθησαν να φθάσει σε αυτό το θαυμαστό σημείο όπου όλα φαίνονταν λογικά. Γέλασε από μέσα του και είπε «απλά βλέπε με να πετάω» και όλες τις ευλογίες που η οικογένεια, οι φίλοι και η αγάπη.

—(Αποσπάσματα από το βιβλίο «Υπομονή στην Πράξη» σελ. 33-35)

People Are Born To Shine!

Το έντυπο People Are Born to Shine είναι ένα διηγητικό, 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, εμπνεόντάς 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 των Marianne Debs, Me, Kamal Rahal, Me, Harold Alvarez, Zeina Costantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marleine Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Πατέρα Joseph Abdel Sater, Πατέρα Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Father Elia Chalhoub, Valéria de Proença, Athena και Christina Georgotas, Violette Nakhle, και όλων των εθελοντών στο πεδίο, 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, Αγγλικά, Ελληνικά, Ολλανδικά, Γαλλικά, Ισπανικά και Πορτογαλικά. Η διοίκηση και το προσωπικό του NCF είναι ιδιαίτερα ευγνώμονες για τις προσπάθειες των Αρχισυντακτών που μεταφράζουν και επιμελούνται εθελοντικά το Δελτίο σε διάφορες γλώσσες και ιδιαίτερα την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Maria Goreti για τα Πορτογαλικά, τις Myriam Salibi & Rita Abou Jaoude για τα Γαλλικά, την Καθηγήτρια Lydia & τον Πρόσβη κο Alejandro Diaz για τα Ισπανικά, τον Roly Lakeman για τα Ολλανδικά και τις Lina Riskallah & Rita Abou Jaoude για τα Αραβικά.

Για ΔΩΡΕΑΝ συνδρομές, 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 Σύμβουλος Έκδοσης: George C. Cherfan Αρχισυντάκτρια: Christina A. Bitar Σελιδοποίηση-Σχεδιασμός: Δημιουργικό Τμήμα, CCM Group, ΗΠΑ & Rita Abou Jaoude Συντελεστές: Sana Cherfan και Kelley Nemitz.

© 2019 από το Ίδρυμα Naji Cherfan. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής.