

People Are Born To Shine!

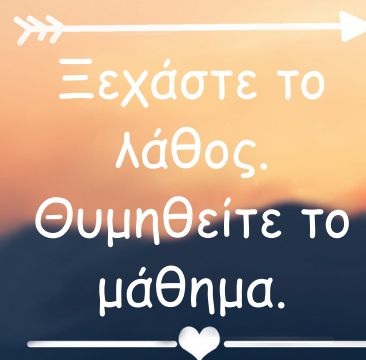
Μια εφημερίδα ριζωμένη στη Χριστιανική πίστη και δημιουργημένη για να εμπνέει και να υποστηρίζει όλο τον κόσμο, ανεξαρτήτως εθνικότητας, φυλής και θρησκείας



ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ

ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΚΑΤΟΠΙΝ ΑΔΕΙΑΣ

Σημαντικά Μαθήματα Ζωής που Συχνά Διδασκόμαστε Πολύ Αργά



Μην επιβάλλετε τις ιδέες σας σε άλλους. Αφήστε τους ανθρώπους που θέλουν τη βοήθεια και την καθοδήγησή σας να σας αναζητήσουν.

Η ζωή είναι μια συνεχής μαθησιακή εμπειρία...

Καθ' όλη τη ζωή μας συνεχίζουμε να έχουμε «τα πάνω μας και τα κάτω μας», παίρνοντας σημαντικά μαθήματα κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Μερικά από αυτά τα μαθήματα προέρχονται από τις εμπειρίες μας, αλλά υπάρχουν και άλλα που μαθαίνουμε παρακολουθώντας άλλους ή διαβάζοντας βιβλία. Όμως, όσα και να μαθαίνουμε από τα βιβλία, υπάρχει μια σημαντική διαφορά μεταξύ της πρακτικής και της θεωρητικής εμπειρίας και υπάρχουν πολλά μαθήματα ζωής που απλά δεν μπορούμε να μάθουμε μέχρι να αντιμετωπίσουμε κάποιες καταστάσεις στη δική μας ζωή.

Οι περισσότεροι άνθρωποι θα έλεγαν ότι υπάρχουν μερικά μαθήματα που έρχονται πολύ αργά, μας βρίσκουν ανέμελους και απροετοίμαστους. Εδώ είναι μερικά από τα πιο σημαντικά διδάγματα που οι άνθρωποι συχνά μαθαίνουν με το σκληρό τρόπο.

Χαράξτε το δικό σας δρόμο

Οι άνθρωποι θέλουν να κρίνουν τους άλλους. Αυτή η πίεση από τους ισότιμούς σας, μπορεί να σας κάνει να ξεφύγετε από το μονοπάτι που έχετε αρχίσει να χαράζετε για το μέλλον σας. Μην ασχολείστε με τις φιλοδοξίες άλλων ανθρώπων. Μην αφήνετε

Σε αυτό το τεύχος

Σχετικά με τον θηλασμό

Οι περισσότερες μητέρες θέλουν να θηλάσουν, αλλά πολλές σταματούν νωρίς λόγω έλλειψης συνεχούς υποστήριξης.

Εντυπωσιακοί λόγοι υγείας για να φάτε περισσότερα κολοκυθάκια

Ποιά είναι τα διατροφικά οφέλη του κολοκυθιού;

Η αποψίλωση των δασών αποτελεί παγκόσμια απειλή

Ο Πάπας Φραγκίσκος λέει ότι η ταχεία αποψίλωση και η απώλεια της βιοποικιλότητας σε ορισμένες χώρες απειλούν το μέλλον του πλανήτη μας.

Νέοι άνθρωποι σε κίνδυνο!

Περισσότεροι νέοι άνθρωποι πεθαίνουν από οδικά ατυχήματα παρά από HIV / AIDS, ανθρωποκτονίες...

www.najicherfanfoundation.org

ΜΑΘΗΜΑΤΑ συνεχίζεται στη σελίδα 2



ΜΑΘΗΜΑΤΑ συνεχίζεται από τη σελίδα 1

ποτέ τους στόχους και τα όνειρα κάποιου άλλου να επηρεάσουν το δικό σας όραμα για τη ζωή. Είναι η δική σας πορεία. Εσείς αποφασίζετε το πού θα σας πάει και πόσο χρόνο χρειάζεστε για να το πραγματοποιήσετε.

Μην διστάζετε όταν πρέπει να ενεργήσετε

Υπάρχει μια παλιά Ρωμαϊκή παροιμία - «carpe diem» - που σημαίνει «αδράξτε την ημέρα». Τις περισσότερες φορές, αποτυγχάνουμε να δράσουμε λόγω έλλειψης εμπιστοσύνης ή θάρρους. Αυτός ο δισταγμός μας εμποδίζει να προχωρήσουμε και μας φυλακίζει με το να αναρωτιώμαστε τι θα μπορούσε να είχε συμβεί. Κάθε φορά που αισθάνεστε ότι είναι καιρός να ενεργήσετε, αναλάβετε δράση. Ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα, θα καταλήξετε πιο έξυπνοι από πριν.

Ζήστε ό, τι έχετε μάθει

Ανεξάρτητα από το πόσο νομίζουμε ότι γνωρίζουμε για ένα θέμα, μόνο αφού έχουμε θέσει σε πράξη αυτή τη γνώση, έχουμε επιβεβαιώσει το πραγματικό επίπεδο κατανόησής μας. Σίγουρα θα μπορούσαμε να διαβάσουμε για τη ζωγραφική, να μάθουμε όλες τις τεχνικές και τους τύπους των πινέλων, τις παλέτες χρωμάτων κλπ ... αλλά μόνο όταν φτάσουμε μπροστά από έναν καμβά και αρχίζουμε να ζωγραφίζουμε, δοκιμάζουμε πραγματικά τις γνώσεις μας.

Τα καλά πράγματα δεν είναι εύκολα

Αν θέλετε να έχετε μια καλή ζωή με μια επιτυχημένη καριέρα, συναισθηματική ικανοποίηση και αξιόπιστους φίλους, πρέπει να εργαστείτε σκληρά. Από τύχη και μόνο, μπορείτε να διανύσετε μία συγκεκριμένη απόσταση, ενώ όλα τα υπόλοιπα εξαρτώνται αποκλειστικά από εσάς, την προσπάθεια που βάζετε κάθε μέρα και τη δυνατότητα να μάθετε από τα λάθη σας. Μην σκεφτείτε ούτε για μια στιγμή ότι κάποιος άλλος πρόκειται να δώσει τις μάχες σας με το ίδιο σθένος και αφοσίωση όπως θα κάνετε εσείς.

Πάντα να ξαναπροσπαθείτε

Ακόμη και όταν αισθανόμαστε καλά προετοιμασμένοι, υπάρχει μια πιθανότητα να αποτύχουμε στην επίτευξη του στόχου μας. Ένας αθλητής θα μπορούσε να προπορεύεται σε ολόκληρο τον αγώνα μόνο να πέσει λίγο πριν τη γραμμή τερματισμού και να χάσει. Αυτό δεν σημαίνει ότι ο αθλη-

τής πρέπει να σταματήσει να ανταγωνίζεται. Αντίθετα, θα πρέπει να εργαστεί ακόμη πιο σκληρά για τον επόμενο αγώνα. Τελικά όμως, θα δρέψει τους καρπούς των κόπων του.

Φροντίστε την υγεία σας από νεαρή ηλικία

Όταν είμαστε νέοι, μπορούμε να πιέζουμε το σώμα μας στα όριά του κάθε μέρα. Φαίνεται ότι τίποτα δεν μπορεί να μας αγγίξει. Είμαστε αήττητοι. Ωστόσο, καθώς γερνάμε όλα τα γλάντια, το ποτό, το κάπνισμα και η κατανάλωση γρήγορου φαγητού επιβαρύνουν την υγεία μας. Ξεκινήστε να αναπτύσσετε υγιεινές συνήθειες ενώ είστε ακόμα νέοι και υγιείς. Κάνετε τακτικές ιατρικές και οδοντιατρικές εξετάσεις για να αποφύγετε μελλοντικά προβλήματα.

Κάνε κάθε στιγμή να μετράει

Η ζωή περνάει πιο γρήγορα από ό, τι νομίζουμε. Όταν είμαστε 20 χρονών νομίζουμε ότι θα μείνουμε νέοι για πάντα. Όμως, προτού το καταλάβουμε είναι πολύ αργά για να κάνουμε πράγματα που επιθυμούμε ως νέοι. Ζήστε λοιπόν τη ζωή σας σε πλήρη έκταση, γιατί η ζωή είναι σύντομη και ποτέ δεν ξέρουμε τι θα φέρει το αύριο.

Ζήσε και άσε τους άλλους να ζήσουν

Προσπαθούμε συχνά να βοηθάμε τους ανθρώπους όταν βλέπουμε ότι κάνουν λάθος. Αυτός ο τύπος συμπεριφοράς μπορεί να μας οδηγήσει σε κάθε είδους προβλήματα και παρεξηγήσεις. Μην επιβάλλετε τις ιδέες σας σε άλλους. Αφήστε τους ανθρώπους που θέλουν τη βοήθεια και την καθοδήγησή σας να σας αναζητήσουν. Μερικές φορές είναι καλύτερο να μείνετε μακριά και να τους αφήσετε να έρθουν σε σας. Διαφορετικά θα μπορούσε να φαίνεται ενοχλητικό.

Να είστε ευέλικτοι με τους στόχους σας

Μερικές φορές αισθανόμαστε ότι είναι η κατάλληλη στιγμή να αναλάβουμε δράση και να θέσουμε τα σχέδιά μας σε κίνηση μόνο και μόνο για να συνειδητοποιήσουμε ότι κάναμε λάθος. Είναι σημαντικό να αναλύουμε την τρέχουσα θέση μας και τον τρόπο με τον οποίο οι δραστηριότητές μας θα μπορούσαν να επηρεάσουν το μέλλον μας. Μερικές φορές είναι καλύτερα να αναβάλλετε ένα συγκεκριμένο στόχο ή ακόμα να τον αλλάξετε προσωρινά. Η αποδοχή μιας προαγωγής σε μια δύσκολη στιγμή θα μπορούσε να είναι πιο πολύ ταλαιπωρία παρά όφελος, αν ο χρόνος δεν είναι σωστός.

Για κάθε δράση, υπάρχει μια ισοδύναμη αντίδραση

Πριν να πείτε κάτι ή να ενεργήσετε με κάποιο τρόπο, σκεφτείτε τις συνέπειες. Ένα άτομο θα μπορούσε να είναι απροετοίμαστο να ακούσει την αλήθεια ή δεν θα ανταποκριθεί καλά στη χειρονομία μας, ανεξάρτητα από το πόσο καλές είναι οι προθέσεις μας. Αντιμετωπίστε κάθε λέξη με προσοχή.

Πάρτε αυτές τις συμβουλές ως καθοδήγηση, όχι ως κανόνες. Η ζωή σας είναι δική σας και ξέρετε τι είναι καλύτερο για σας.



Ο θηλασμός είναι η καλύτερη πηγή διατροφής για τα περισσότερα βρέφη.

Σχετικά με τον Θηλασμό...

Ο θηλασμός μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ορισμένων βραχυπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων διαταρχών της υγείας τόσο για τα βρέφη όσο και για τις μητέρες.

Οι περισσότερες μητέρες θέλουν να θηλάσουν, αλλά πολλές σταματούν νωρίς λόγω έλλειψης συνεχούς υποστήριξης. Ορισμένοι παράγοντες καθιστούν τη διαφορά πότε και για πόσο διάστημα τα βρέφη θηλάζουν.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΙΝΑΙ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ, ΚΑΙ ΟΧΙ ΑΠΛΑ ΜΙΑ ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ

Τα βρέφη που θηλάζουν έχουν μειωμένους κινδύνους για:

- Βρογχικό Άσθμα
- Παχυσαρκία
- Διαβήτη τύπου 2
- Λοιμώξεις στα αυτιά και τις αναπνευστικές οδούς
- Σύνδρομο αιφνίδιου θανάτου νηπίων (SIDS)
- Γαστρεντερικές λοιμώξεις (διάρροια / έμετος)
- Νεκρωτική εντεροκολίτιδα (NEC) για πρόωρα βρέφη

Ο θηλασμός μπορεί να βοηθήσει να μειωθεί ο κίνδυνος της μητέρας για:

- Υψηλή πίεση του αίματος
- Διαβήτη τύπου 2
- Καρκίνο των ωοθηκών
- Καρκίνο του μαστού



«Ο θηλασμός παρέχει αναμφισβήτητα οφέλη υγείας για τα βρέφη και τις μητέρες. Πρόκειται για το κλινικό χρυσό πρότυπο για τη θρέψη και τη διατροφή των βρεφών, καθώς το μητρικό γάλα είναι μοναδικά προσαρμοσμένο ώστε να καλύπτει τις ανάγκες υγείας ενός αναπτυσσόμενου μωρού. Πρέπει να κάνουμε περισσότερα για να δημιουργήσουμε υποστηρικτικά και ασφαλή περιβάλλοντα για τις μητέρες που επιλέγουν να θηλάσουν.»

-*Δρ. Ruth Petersen, Διευθύντρια του Τμήματος Διατροφής, Φυσικής Δραστηριότητας και Παχυσαρκίας τω Κέντρων Ελέγχου των Νοσημάτων των ΗΠΑ*

«Δεδομένης της σημασίας του θηλασμού για την υγεία των μητέρων και των παιδιών, είναι κρίσιμο να αναλάβουμε δράση για την υποστήριξη του θηλασμού. Μόνο μέσω της υποστήριξης της οικογένειας, των κοινοτήτων, των κλινικών, των συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης και των εργοδοτών θα μπορέσουμε να κάνουμε τον θηλασμό την εύκολη επιλογή.»

-*Δρ. Jerome M. Adams, Επικεφαλής Ιατρός των ΗΠΑ (U.S. Surgeon General)*

Εντυπωσιακοί λόγοι υγείας για να φάτε περισσότερα κολοκυθάκια



Τα κολοκυθάκια - ένα καλοκαιρινό λαχανικό - είναι μέλος της οικογένειας των κολοκυνθοειδών. Τα πιο σκούρα πράσινα λαχανικά είναι συνήθως υψηλότερα σε θρεπτικά συστατικά. Αλλά ποιά είναι τα διατροφικά οφέλη από τα κολοκυθάκια;

Το κολοκυθάκι περιέχει μηδενικό λίπος και είναι υψηλό σε νερό και φυτικές ίνες. Περιέχει επίσης σημαντικές ποσότητες βιταμινών Β6, ριβοφλαβίνης, φυλλικού οξέος, C και K και μεταλλικών στοιχείων όπως το κάλιο και το μαγγάνιο. Και περιέχει αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη φυτοθρεπτικά συστατικά. Αυτό κάνει τα κολοκυθάκια μια τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που πρέπει να συμπεριλάβετε στη διατροφή σας.

ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΤΡΩΜΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

Βελτιώνουν την πέψη

Τα κολοκυθάκια μειώνουν την εμφάνιση δυσκοιλιότητας και άλλων πεπτικών προβλημάτων. Είναι πλούσια σε νερό και περιέχουν σημαντικές ποσότητες ινών, ηλεκτρολυτών και άλλων θρεπτικών συστατικών που είναι απαραίτητα για ένα υγιές πεπτικό σύστημα. Η τακτική κατανάλωση κολοκυθιών μπορεί επίσης να βοηθήσει στην πρόληψη των ελκών, του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου και του καρκίνου του παχέος εντέρου.

Επιβραδύνουν τη γήρανση

Η γήρανση οφείλεται στη δραστηριότητα των τοξινών, των ελεύθερων ριζών και της φλεγμονής που το σώμα εκτίθεται με το πέρασμα του χρόνου. Αυτά τα δηλητήρια και η φλεγμονή μπορούν να μειωθούν με αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη τρόφιμα. Τα κολοκυθάκια είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και αντιφλεγμονώδη φυτοθρεπτικά συστατικά, τα οποία βοηθούν στην απελευθέρωση του σώματος από τις ελεύθερες ρίζες και την υπερβολική φλεγμονή.

Μειώνουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα

Τα υψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και ο διαβήτης είναι προβλήματα που επιδεινώνονται από μια διατροφή πλούσια σε (ανθυγιεινούς) υδατάνθρακες και πτωχή σε φυτικές ίνες. Συμπεριλαμβάνοντας τα κολοκυθάκια στη διατροφή σας, αυξάνετε την πρόσληψη φυτικών ινών. Μπορείτε επίσης να μειώσετε την πρόσληψη υδατανθράκων, διότι θα αισθανθείτε χορτάτοι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Αυτές οι αλλαγές διατροφής μπορούν να βοηθήσουν στη

μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας και στην αύξηση της ευαισθησίας στην ινσουλίνη. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι το σώμα σας δεν απαιτεί πλέον υπερβολικές ποσότητες ινσουλίνης για να επεξεργαστεί τη ζάχαρη. Αυτό μπορεί να αλλάξει τον κίνδυνο ανάπτυξης διαβήτη. Μελέτες δείχνουν ότι η συμπερίληψη τουλάχιστον 30 γραμμαρίων ινών στην καθημερινή σας διατροφή μειώνει σημαντικά τον κίνδυνο να πάθετε διαβήτη.

Υποστηρίζουν την υγιή κυκλοφορία του αίματος και την υγεία της καρδιάς

Τα κολοκυθάκια είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος και νάτριο, αλλά έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και κάλιο. Αυτές οι ιδιότητες βοηθούν στη διατήρηση της υγιούς κυκλοφορίας του αίματος. Το χαμηλό νάτριο και το υψηλό κάλιο συμβάλλουν στη διατήρηση της υγιούς αρτηριακής πίεσης ενώ οι ίνες, όπως και οι πολυσακχαρίτες στα κολοκυθάκια, μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης. Αυτός ο συνδυασμός συνεργάζεται για τη διατήρηση της καλής κυκλοφορίας, η οποία είναι απαραίτητη για υγιή αρτηριακή πίεση και υγιή καρδιά.

Βελτιώνουν την υγεία των ματιών

Τα κολοκυθάκια είναι μια καλή πηγή αντιοξειδωτικών και φυτοθρεπτικών ουσιών που προστατεύουν την υγεία, όπως βιταμίνη C, β-καροτένιο, μαγγάνιο, ζεαξανθίνη και λουτεΐνη. Η ζεαξανθίνη και η λουτεΐνη είναι ιδιαίτερα χρήσιμες στη διατήρηση και τη βελτίωση της υγείας των ματιών καταπολεμώντας τις ελεύθερες ρίζες. Αυτό μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης σχετιζόμενων με την ηλικία οφθαλμολογικών νοσημάτων όπως το γλαύκωμα, ο καταρράκτης και ο εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας.

Ενισχύει την ενέργεια

Επειδή τα κολοκυθάκια είναι πλούσια πηγή βιταμινών Β, ειδικά φυλλικού οξέος, ριβοφλαβίνης και Β6, μπορούν να βοηθήσουν στην τόνωση της παραγωγής ενέργειας στο σώμα. Αυτό μειώνει το αίσθημα κόπωσης και βελτιώνει τη διάθεση. Το σώμα απαιτεί βιταμίνες της ομάδας Β για το μεταβολισμό των πρωτεϊνών και των υδατανθράκων. Αυτές οι βιταμίνες βοηθούν επίσης σε διάφορες λειτουργίες του εγκεφάλου συμπεριλαμβανομένης της γνωσιακής.

Απώλεια βάρους

Επειδή τα κολοκυθάκια είναι πτωχή σε θερμίδες και έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και φυτικές ίνες, είναι μια εξαιρετική τροφή για όσους επιθυμούν να μειώσουν το σωματικό τους βάρος. Αξίζει να σημειωθεί ότι το υπερβολικό σωματικό βάρος συνήθως προκύπτει από την τακτική κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε υδατάνθρακες.

Όλα αυτά τα οφέλη από τα κολοκυθάκια είναι εντυπωσιακά. Έτσι βάλτε στόχο να προσθέσετε περισσότερα στα γεύματά σας, και αν μπορείτε, δοκιμάστε να καλλιεργήσετε τα δικά σας.

Ο Πάπας Φραγκίσκος Τονίζει ότι η Αποψίλωση των Δασών Πρέπει να Αντιμετωπιστεί ως Παγκόσμια Απειλή



Ο Πάπας Φραγκίσκος σημείωσε ότι η ταχεία αποψίλωση των δασών και η απώλεια της βιοποικιλότητας σε ορισμένες χώρες δεν θα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως τοπικά ζητήματα αφού απειλούν το μέλλον ολόκληρου του πλανήτη μας.

Ο Πάπας Φραγκίσκος έκανε την έκκλησή του κατά τη διάρκεια μιας επίσκεψης στη Μαδαγασκάρη, το τέταρτο μεγαλύτερο νησί του κόσμου, για το οποίο ερευνητικά ινστιτούτα και γραφεία αρωγής λένε ότι έχει χάσει περίπου το 44% του δάσους της κατά τα τελευταία 60 χρόνια, με παράνομες εξαγωγές ξύλου τριανταφυλλιάς και έβενου. Ο Πάπας Φραγκίσκος επέμεινε στην ενδημική διαφθορά, συνδέοντάς την με την επίμονη, μακροπρόθεσμη φτώχεια, καθώς και τη λαθροθηρία και τις παράνομες εξαγωγές φυσιικών πόρων.

«Η επιδείνωση αυτής της βιοποικιλότητας θέτει σε κίνδυνο το μέλλον της χώρας και της γης, το κοινό μας σπίτι», ανέφερε.

Μετά τις πρόσφατες τεράστιες πυρκαγιές στην περιοχή του Αμαζονίου, ο Πρόεδρος της Βραζιλίας Jair Bolsonaro απέρριψε τις διεθνείς επικρίσεις σχετικά με την πολιτική του για την επέκταση της γεωργικής γης, λέγοντας ότι πρόκειται για ένα τοπικό (για τη Βραζιλία) ζήτημα.

«Τα τελευταία δάση απειλούνται από δασικές πυρκαγιές, λαθροθηρία, απεριόριστη αποψίλωση πολύτιμων δασών. Η φυτική και ζωική βιοποικιλότητα κινδυνεύει από το λαθρεμπόριο και την παράνομη εξαγωγή», ανέφερε ο Πάπας Φραγκίσκος.

«Πρέπει να δημιουργηθούν θέσεις εργασίας για ανθρώπους των οποίων η επιβίωση επιβαρύνει το περιβάλλον, ώστε να μην το θεωρούν ως το μόνο μέσο επιβίωσής τους», πρόσθεσε ο Ποντίφικας.

«Δεν μπορεί να υπάρξει πραγματική οικολογική προσέγγιση ή αποτελεσματικές προσπάθειες για τη διαφύλαξη του περιβάλλοντος χωρίς την επίτευξη κοινωνικής δικαιοσύνης ικανής να σέβεται το δικαίωμα στον κοινό προορισμό των αγαθών της Γης, όχι μόνο των σημερινών γενεών αλλά και εκείνων που πρόκειται να έρθουν» είπε ο Ποντίφικας.

Πηγή: [reuters.com](https://www.reuters.com)

Προσευχή για τους Θλιμμένους

Κύριε, η καρδιά μου έχει
ραγίσει, αλλά είσαι κοντά.

Το πνεύμα μου είναι
συνθλιμμένο, αλλά Είσαι
ο σωτήρας μου. Ο Λόγος
σου είναι η ελπίδα μου.

Με αναζωογονεί και με
ανακουφίζει ειδικά τώρα. Η
ψυχή μου εξασθενεί, αλλά
είσαι η ανάσα ζωής μέσα
μου. Είσαι η βοήθειά μου, ο

Ένας που με στηρίζει.
Είμαι αδύναμος, αλλά Εσύ
είσαι ισχυρός. Ευλογείς

όσους θρηνούν και
Σε εμπιστεύομαι να
ευλογήσεις εμένα και
την οικογένειά μου με
όλα όσα χρειαζόμαστε.

Εσύ θα με σώσεις από
αυτό το σκοτεινό σύννεφο
απελπισίας γιατί Εσύ με
αγαπάς. Στον Ιησού,
(Το όνομά σας), Αμήν.

~ Jennifer White

Η Γωνία της Προσευχής

Νέοι Άνθρωποι Σε Κίνδυνο!

Περισσότεροι νέοι ηλικίας 15-29 ετών πεθαίνουν από τροχαία ατυχήματα από ό,τι από το HIV/AIDS, την ελονοσία, τη φυματίωση ή την ανθρωποκτονία. Αυτό σημαίνει ότι τα τροχαία ατυχήματα αποτελούν σοβαρή απειλή για τη νεολαία, ανεξάρτητα από το πού βρίσκονται.

Τι γνωρίζουμε;

Οι στατιστικές είναι σαφείς και δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η κρίση που αντιμετωπίζουν οι νέοι είναι πολύ πραγματική: Οι τραυματισμοί στους δρόμους είναι η κύρια αιτία θανάτου μεταξύ των ατόμων ηλικίας 15-29 ετών. Περισσότεροι από το 30% αυτών που σκοτώθηκαν και τραυματίστηκαν σε τροχαία ατυχήματα είναι ηλικίας κάτω των 25 ετών.

ΧΩΡΕΣ ΜΕΣΑΙΟΥ ΚΑΙ ΧΑΜΗΛΟΥ ΕΙΣΟΔΗΜΑΤΟΣ

Οι περισσότεροι νέοι που χάνουν τη ζωή τους από τραυματισμούς σε τροχαία ατυχήματα ζουν σε χώρες με χαμηλό και μεσαίο εισόδημα και είναι ευάλωτοι χρήστες των δρόμων - πεζοί, ποδηλάτες, μοτοσικλετιστές και χρήστες μέσων μαζικής συγκοινωνίας. Η κοινωνικοοικονομική κατάσταση μιας οικογένειας επηρεάζει την πιθανότητα θανάτου ή τραυματισμού ενός παιδιού ή νεαρού ενήλικα σε περίπτωση σύγκρουσης σε τροχαίο ατύχημα. Εκείνοι που προέρχονται από οικονομικά κακή κατάσταση, τόσο στις πλουσιότερες όσο και στις φτωχότερες χώρες, διατρέχουν τον μεγαλύτερο κίνδυνο.

ΑΝΔΡΕΣ

Περισσότεροι από τους μισούς θανάτους σε τροχαία ατυχήματα συμβαίνουν σε άτομα ηλικίας 15 έως 55 ετών και το 73% των ατόμων που χάνουν τη ζωή τους είναι άνδρες. Αυτό σημαίνει ότι τα θύματα βρίσκονται στην αιχμή της ζωής τους και συχνά είναι η κεφαλή της οικογένειάς τους. Η απώλειά τους μπορεί να σπρώξει τις οικογένειές τους στη φτώχεια.

ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΥΞΗΜΕΝΟ ΚΙΝΔΥΝΟ;

Τρεις κύριοι παράγοντες συνδυάζονται για να θέσουν τους νέους σε μεγαλύτερο κίνδυνο σύγκρουσης σε τροχαία ατυχήματα παγκοσμίως: ηλικία, έλλειψη εμπειρίας και φύλο (μεταξύ των οδηγών, οι νεαροί άνδρες ηλικίας κάτω των 25 ετών έχουν σχεδόν τριπλάσια πιθανότητα να σκοτωθούν σε σύγκριση με τις γυναίκες αυτής της ηλικίας). Αυτό είναι επιπλέον των παραγόντων που θέτουν σε μεγαλύτερο κίνδυνο όλες τις ηλικιακές ομάδες, συμπεριλαμβανομένης της έλλειψης νόμων για την οδική ασφάλεια, της ανεπαρκούς επιβολής του νόμου και των κακοσυντηρημένων δρόμων και οχημάτων.

Πρέπει επίσης να λάβουμε υπόψη το «περιβαλλοντικό πλαίσιο» - για παράδειγμα, οι δρόμοι που δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες όλων των χρηστών του δρόμου, όπως είναι οι πεζοί και τα παιδιά · οι πεζοί και οι ποδηλάτες που μοιράζονται το δρόμο με μηχανοκίνητη κυκλοφορία και την ανεπαρκή επιβολή των νόμων περί ασφάλειας.

Πηγή: youthforroadsafety.org



Κύριοι Παράγοντες Κινδύνου

Ακολουθούν οι παράγοντες κινδύνου που συμβάλλουν σε τραυματισμούς σε τροχαία ατυχήματα μεταξύ των νέων:



Απουσία προστατευτικού κράνους



Υπερβολική ταχύτητα



Οδήγηση υπό την επήρεια μέθης

Δεν υπάρχουν ζώνες ασφαλείας



Οδήγηση χωρίς συγκέντρωση

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)

Πλυμένα και Καθαρά

Δεν μπορούσα να το πιστέψω. Ένα μπλε στυλό είχε κρυφτεί στις πτυχές των λευκών πετσετών μου και επέζησε από το πλυντήριο, μόνο και μόνο για να εκραγεί στο στεγνωτήριο. Άσχημοι μπλε λεκέδες παντού! Οι λευκές μου πετσέτες καταστράφηκαν. Καμία ποσότητα λευκαντικού δεν θα μπορούσε να αφαιρέσει αυτούς τους σκούρους λεκέδες.

Καθώς πέταξα με απροθυμία τις πετσέτες στο σωρό των κουρελιών, θυμήθηκα τη θλίψη του προφήτη Ιερεμίας της Παλαιάς Διαθήκης που περιγράφει τις επιζήμιες συνέπειες της αμαρτίας. Απορρίπτοντας τον Θεό και στρεφόμενος στα είδωλα (Ιερεμίας 2:13), ο Ιερεμίας δήλωσε ότι ο λαός του Ισραήλ είχε προκαλέσει έναν μόνιμο στίγμα στη σχέση του με τον Θεό: «Αν και πλένετε τον εαυτό σας με σαπούνι και χρησιμοποιήσετε μια αφθονία σκόνης καθαρισμού, ο λεκές της ενοχής σας είναι ακόμα μπροστά μου, δηλώνει ο Κυρίαρχος Θεός» (παρ. 22). Δεν ήταν σε θέση να αναιρέσουν τη ζημιά που είχαν κάνει.

Από μόνοι μας, είναι αδύνατο να αφαιρέσουμε το στίγμα της αμαρτίας μας. Αλλά ο Ιησούς έκανε αυτό που δεν μπορούσαμε εμείς. Μέσω της δύναμης του θανάτου και της ανάστασής Του, «εξαγνίζει [τους πιστούς] από κάθε αμαρτία» (1 Ιωάννου 1: 7).

Ακόμη και όταν είναι δύσκολο να πιστέψεις, προσκολλησού σε αυτή την όμορφη αλήθεια: δεν υπάρχει ζημιά από την αμαρτία που ο Ιησούς δεν μπορεί να αφαιρέσει εντελώς. Ο Θεός είναι πρόθυμος και έτοιμος να ξεπλύνει τα αποτελέσματα της αμαρτίας για όσους είναι πρόθυμοι να επιστρέψουν σ' Αυτόν (ο. 9). Μέσω του Χριστού, μπορούμε να ζήσουμε κάθε μέρα στην ελευθερία και την ελπίδα.

— Lisa M. Samra

Πηγή: odb.org

ΑΝΑΛΟΓΗΣΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣΟΥ

Πού πηγαίνετε με την ενοχή σας; Πώς μπορείτε να ζήσετε διαφορετικά σήμερα γνωρίζοντας ότι ο θάνατος του Ιησού έχει τη δύναμη να απομακρύνει εντελώς την ενοχή και το «στίγμα» της αμαρτίας σας;

Το αίμα του Ιησού ξεπλένει τους λεκέδες από τα αμαρτήματα



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 μπορεί να γίνει κατανοητή μόνο αναδρομικά, αλλά πρέπει να ζήσουμε προς τα εμπρός».

— Soren Kierkegaard

Πως θυμάμαι τον Naji...

Απόσπασμα από το βιβλίο «Υπομονή στην Πράξη»

Τελικά, κατάλαβε τα λόγια του πατέρα του: «Η υπομονή είναι αρετή, υπάρχει χρόνος για τα πάντα και μη φοβάσαι».

Κατά τη διάρκεια των χρόνων της θεραπείας του, ο Naji κρατούσε ένα ημερολόγιο και ήθελε να γράψει ένα βιβλίο για την εμπειρία του. Το 1998, άρχισε να δουλεύει πάνω στο ημερολόγιό του και αυτό, έγινε η σημαντικότερη ασχολία του από όλες. Αυτή η διαδικασία, τον έφερε πιο κοντά στον στόχο του να γράψει ένα βιβλίο που θα περιέγραφε τα γεγονότα που οδήγησαν στο ατύχημα, το κώμα, τη θεραπεία και την ανάρρωσή του.

«Γνωρίζω τόσους πολλούς που είχαν παρόμοια περιστατικά, ακόμη και χειρότερα, αλλά κανένας από αυτούς δεν θέλει να μιλάει για αυτό. Απλά το έκανα για να το βγάλω από μέσα μου και να μάθουν όλοι τι υπέφερα. Πιο πολύ από όλα, θέλω να βοηθήσω αυτούς που βρίσκονται στην ίδια θέση που ήμουν εγώ. Τα περιεχόμενα αυτού του βιβλίου είναι πολύ προσωπικά, αλλά αισθάνθηκα την ανάγκη να εκτονωθώ και να εκφραστώ ακριβώς όπως αισθάνομαι».

Τελικά, τελείωσε το βιβλίο μέσα στο κεφάλι του και το αφιέρωσε στους θεραπευτές που τον έμαθαν να περπατάει και σε αυτόν που τον έμαθε να αναπνέει και να μιλάει από το κέντρο του σώματός του. Τελικά, κατάλαβε τα λόγια του πατέρα του: «Η υπομονή είναι αρετή, υπάρχει χρόνος για τα πάντα και μη φοβάσαι».

Μία κατάσταση πραγματικότητας είναι αυτή που βασίζεται σε γεγονότα ή αλήθειες. Όταν κάποιος ζει μέσα στην πραγματικότητα, τότε οι καταστάσεις που τον περιβάλλουν είναι πρακτικές, ειλικρινείς και αληθινές. Αυ-

τές οι συνθήκες δεν είναι πάντοτε εύκολες ή ευχάριστες, αλλά οι δυσκολίες απαιτούν προσοχή και επιβάλλουν επίγνωση. Όταν μία κατάσταση γίνει αρκετά οδυνηρή, τότε υποχρεωνόμαστε να πετάξουμε τα πέπλα της αυταπάτης που με τόση ελεημοσύνη μας προστατεύουν από όλα αυτά που επιθυμούμε να ξεχάσουμε.

Ο Naji Cherfan έγραψε αυτά τα λόγια στην οικογένειά του στην Αθήνα. «Γνωρίζετε ότι η ζωή για μένα έχει γίνει μία εικονική πραγματικότητα. Αλλά ξέρετε κάτι; Η πραγματικότητα είναι σκληρή». Αυτά τα λόγια ήταν το αποτέλεσμα μίας κακής διάθεσης που προκάλεσε η κούραση. Οι διακυμάνσεις της διάθεσής του ήταν μία συνεχής υπενθύμιση του πόσο είχε αλλάξει η ζωή του μετά το ατύχημα. Όταν ήταν λυπημένος ή είχε κατάθλιψη, σκέφτονταν «ε, και; Όλοι έχουν αισθήματα σαν αυτά». Αναγνώριζε την ύπαρξη των άλλων και καταλάβαινε ότι, με πολλούς τρόπους, ήταν ακριβώς όπως όλοι οι άλλοι. Άρχισε να σκέφτεται ότι «ο καθένας από εμάς έχει τις δικές του οικειότητες με το Θεό».

Ένας σκεπτόμενος νεαρός αναδύονταν από την αποφασιστικότητα που χρειάστηκε για να αντιμετωπίσει τις συνθήκες της ζωής του. Πάλευε για να κυριαρχεί στο άγχος του, αλλά είχε τη συνήθεια να μπλέκει σε καυγάδες για να εκφορτίσει την ένταση που ήταν παγιδευμένη στο μυαλό και το σώμα του. Έγραψε ότι «Είχα ανάγκη να ξεσπάω σε κάποιον». Με το κολύμπι, τις αναπνοές και το διαλογισμό έλεγγχε τις διαθέσεις του.



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 εγκεφαλικά 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 Αρχιεπισκόπων 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 Πρέσβη ko 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: George C. Cherfan Αρχισυντάκτης: 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.