

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



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ NCF

Χριστουγεννιάτικη Αποστολή 2019

Στον αναβρασμό της γιορτινής περιόδου, μέσα στη φρενίτιδα της αγοράς των δώρων και του εορταστικού στολισμού, μπορεί να είναι εύκολο να ξεχάσουμε τι είναι αυτό που πραγματικά γιορτάζουμε.



«Υψώστε το φως σας ώστε να λάμψει στον κόσμο. Ιδού, είμαι το φως που θα υψώσετε - αυτό που με είδατε να κάνω» (3 Nephi 18:24)

Ιησούς Χριστός. Ο Υιός του Θεού. Ο Σωτήρας του Κόσμου – ο οποίος έθεσε εαυτόν κάτω από όλα τα πράγματα για να προσφερθεί ως θυσία για τη συγχώρεση της αμαρτίας. Αυτός είναι ο λόγος των εορτασμών. Ένας από τους καλύτερους τρόπους που μπορούμε να Τον τιμήσουμε και να γιορτάσουμε τη γέννησή Του είναι να τον μιμηθούμε και να υπηρετήσουμε τους ανθρώπους γύρω μας ακριβώς όπως θα έκανε Αυτός.

Με αγάπη, με καλοσύνη, έναν προς έναν.

Όπως είπε στους Νεφίτες: «Υψώστε το φως σας ώστε να λάμψει στον κόσμο. Ιδού, είμαι το φως που θα υψώσετε - αυτό που με είδατε να κάνω» (3 Nephi 18:24)

Προκειμένου να μας βοηθήσει ακριβώς σε αυτό και για δέκατη συνεχή χρονιά, η ομάδα του Ιδρύματος Naji Cherfan μαζί με εθελοντές επισκέφθηκαν ορφανά, ηλικιωμένους, ασθενείς και τις οικογένειές τους, νοσηλευτές, γιατρούς και ομάδες ιατρικής φροντίδας που εργάζονταν στη διάρκεια των εορτασμών των Χριστουγέννων και γιόρτασαν με ευχές, προσευχές και χαρά!

Σε αυτό το τεύχος

Ερωτήσεις που Πρέπει να Κάνετε πριν το Γάμο

Προτού ανταλλάξετε όρκους, εξετάστε ορισμένα σημαντικά πράγματα για τη σχέση σας.

Ασβέστιο για τους Εφήβους

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, τα αναπτυσσόμενα οστά απορροφούν περισσότερο ασβέστιο από οποιαδήποτε άλλη χρονική περίοδο.

Οφέλη από την Τοπική Αγορά

Τι κάνει η τοπική αγορά για το περιβάλλον;

Οι Τσέπες του Λίνκολν

Όλοι μας, ακόμη και ο Abraham Lincoln, χρειαζόμαστε ενθάρρυνση.

www.najicherfanfoundation.org

Χριστουγεννιάτικη αποστολή 2019



ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΚΡΙΣΗ

Μια Μικρή Βοήθεια Μπορεί να Πάει Πολύ Μακριά!

Ήμουν σε μια πτήση διάρκειας 10 ωρών. Κάθισα στο κάθισμα του διαδρόμου και υπήρχε μια γυναίκα που καθόταν στο κάθισμα του παραθύρου που δεν μπορούσε να ξαπλώνει το κάθισμά της. Έτσι, κάλεσε την αεροσυνοδό και παραπονέθηκε ότι το κάθισμα δεν μπορούσε να ξαπλώσει. Η αεροσυνοδός τεντώθηκε από πάνω μου για να προσπαθήσει να σπρώξει το κουμπί του καθίσματος, αλλά χωρίς αποτέλεσμα. Στη συνέχεια προσφέρθηκε να μετακινήσει τη γυναίκα σε άλλο κάθισμα, αλλά οι μόνες διαθέσιμες θέσεις ήταν μεσαίες θέσεις. Η γυναίκα είπε ότι δεν μπορούσε να καθίσει άνετα σε ένα μεσαίο κάθισμα, και με λύπη αποφάσισε να μείνει στη θέση της.

Σκέφτηκα να την βοηθήσω με κάποιο τρόπο. Δοκίμασα το κουμπί στο δικό μου κάθισμα και βρήκα ότι ήταν πολύ δύσκολο να το πιέσω, αλλά παρ' όλα αυτά έκανε το κάθισμα να γύρει προς τα πίσω. Έσκυψα στη γυναίκα και της είπα ότι τα κουμπιά είναι μερικές φορές πολύ σκληρά και της ζήτησα να προσπαθήσει να το σπρώξει με μεγάλη δύναμη μέσα στο μπράτσο του καθίσματος.



Έκανε μια προσπάθεια και πραγματικά έβαλε κάποια δύναμη σε αυτό και, να το, το κάθισμα έγυρε προς τα πίσω! Ήταν τόσο χαρούμενη. Τώρα θα μπορούσε να ξεκουραστεί σε αυτή τη μακρά πτήση. Χαίρομαι που αποφάσισε να βοηθήσω. Νοιώθω υπέροχα όταν βοηθάω άλλους.

Source: [kindspring.gov](https://www.kindspring.gov)

Ερωτήσεις που Πρέπει να Κάνετε πριν το Γάμο

Η προετοιμασία για το γάμο είναι μια συναρπαστική στιγμή για τα ζευγάρια. Είστε ερωτευμένοι, είστε χαρούμενοι και δεν μπορείτε να περιμένετε να περάσετε το υπόλοιπο της ζωής σας μαζί. Αλλά προτού ανταλλάξετε όρκους, ίσως θελήσετε να εξετάσετε ορισμένα θέματα σχετικά με τη σχέση σας. Καμία μεγάλη συζήτηση για τη ζωή δεν πρέπει να βρίσκεται εκτός ύλης όταν είστε έτοιμοι να παντρευτείτε, αλλά οι ειδικοί λένε ότι κάποιες συνομιλίες είναι απολύτως αδιαπραγμάτευτες. «Θέλετε να κάνετε παιδιά; Ποιές είναι οι θρησκευτικές σου πεποιθήσεις; Πόσα χρέη έχεις;» Αλλά υπάρχουν λιγότερο συμβατικές συνομιλίες που μπορούν να αποκαλύψουν ακόμη περισσότερα για ένα άτομο και τις προσδοκίες του για το γάμο. Ακολουθούν μερικές ερωτήσεις που πρέπει να ρωτήσετε πριν περπατήσετε κάτω από το διάδρομο.

ΠΟΣΟ ΧΡΟΝΟ ΧΡΕΙΑΖΕΣΑΙ ΝΑ ΜΕΝΕΙΣ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ;

Στην αρχή μιας σχέσης, δεν είναι ασυνήθιστο να βλέπεις ζευγάρια που είναι «κολλητοί» μεταξύ τους επειδή αδημονούν να περνούν το χρόνο τους μαζί. Ωστόσο, τελικά όλοι επιθυμούμε λίγο χρόνο μόνοι μας. Μια απλή συζήτηση σχετικά με το πόσο χρόνο χρειάζεστε να περνάτε με τον εαυτό σας κάθε εβδομάδα, θα σας βοηθήσει να αποφύγετε να πληγώσετε τα συναισθήματα του σύντροφου σας. Μπορεί να καταλάβει ότι δεν τον απορρίπτετε, αλλά απλώς επαναφορτίζετε τις μπαταρίες σας. Επιπλέον, εάν έχει πρόβλημα να δεχτεί ότι χρειάζεστε χρόνο με τον εαυτό σας, ίσως χρειαστεί να εξετάσετε το εάν αυτός έχει κάποια προβλήματα συσχέτισμού.

ΠΩΣ ΦΑΝΤΑΖΕΣΑΙ ΤΗ ΖΩΗ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ;

Παρότι κάθε ζευγάρι είναι μοναδικό, είναι σημαντικό να εξετάσετε με ποιό τρόπο οι γονείς και οι άλλοι συγγενείς σας συνέβαλαν στις προσδοκίες σας για την οικογενειακή ζωή. Για παράδειγμα, στην οικογένειά σας οι γονείς σας μπορεί να έχουν θέσει εσάς και τα αδέρφια σας ως πρώτη προτεραιότητα. Όμως, στην οικογένεια της αρραβωνιαστικιάς σας, ο γάμος ήταν η κορυφαία προτεραιότητα και αναμενόταν περισσότερη ανεξαρτησία από τα παιδιά.

ΠΩΣ ΟΡΙΖΕΤΕ ΤΗΝ ΜΟΝΟΓΑΜΙΑ;

Στη σημερινή κοινωνία, ο ορισμός της μονογαμίας έχει αλλάξει σε μεγάλο βαθμό. Χάρη στην τεχνολογία, είναι ευκολότερο από ποτέ να έχουμε πρόσβαση σε άλλα άτομα. Πρέπει να αναρωτηθείτε σχετικά με το ποιά είναι τα όριά σας, όσο και με το ποιός είναι ο ορισμός της μονογαμίας για εσάς αλλά και για το σύντροφό σας. Να είστε πολύ συγκεκριμένοι. Για παράδειγμα, ποιά όρια θέλετε να έχει ο αρραβωνιαστικός σας όταν πρόκειται για φιλίες με αντίθετο



Είστε
πραγματικά έτοιμοι
για γάμο;

φύλο; Θεωρείτε ότι η online πορνογραφία είναι παραβίαση αυτών των ορίων; Ενώ αυτό μπορεί να σας φαίνεται σαν κοινή λογική, πολλά ζευγάρια δεν συνειδητοποιούν ότι μπορεί να ξεπερνούν τα όρια.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΑΠΟΨΗ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΑ ΧΡΗΜΑΤΑ;

Τα χρήματα είναι το πιο δύσκολο θέμα συζήτησης για τα ζευγάρια. Μπορούμε να διαχειριστούμε τη θρησκεία, την πολιτική και το σεξ, αλλά αποφεύγουμε τις συζητήσεις για τα μετρητά όσο είναι δυνατόν. Είναι ο ένας από εσάς σπάταλος και ο άλλος επιθυμεί να αποταμιεύει; Βεβαιωθείτε ότι έχετε μια αρκετά δυνατή συμφωνία σχετικά με τα οικονομικά σας προτού παντρευτείτε. Οι διαφωνίες σχετικά με τα χρήματα είναι συχνά πικρές και μπορούν να οδηγήσουν σε έναν άθλιο γάμο.

ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ;

...ή το Πάσχα, ή οποιαδήποτε άλλη σημαντική γιορτή. Αυτές είναι οι φορές που έχουμε την τάση να κακομαθαίνουμε τον εαυτό μας με τις παραδόσεις των παιδικών μας χρόνων. Και συχνά αισθανόμαστε άβολα αν θα πρέπει να περάσουμε τις γιορτές με τρόπους που διαφέρουν από το πώς τις περνάγαμε όταν ήμασταν μικροί. Είναι σημαντικό να συζητήσετε αυτά τα πράγματα εκ των προτέρων, ώστε να μπορείτε να βρείτε έναν τρόπο να βολέψετε αυτά που και οι δύο θέλετε.

ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΑΚΟΜΑ ΝΑ ΒΓΑΙΝΟΥΜΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥ;

Η εύρεση κοινού χρόνου να είστε μαζί ως ζευγάρι δεν είναι πάντα εύκολη, ιδιαίτερα όταν έχετε πληρωμένες υποθηκών και να φροντίζετε τα παιδιά. Αλλά πριν παντρευτείτε, είναι καλή ιδέα να συζητήσετε για το πώς θα συνεχίσετε να έχετε χρόνο μαζί ως ζευγάρι. Τα παντρεμένα ζευγάρια που το κάνουν αυτό τείνουν να διατηρούν τις σχέσεις τους πιο ρομαντικές και συντροφικές. Ο γάμος είναι μια τεράστια δέσμευση, έτσι θέλετε να βεβαιωθείτε ότι το άλλο μισό σας είναι το τέλειο ταίρι. Πριν κάνετε το βήμα και παντρευτείτε, κάντε αυτές τις ερωτήσεις για να βεβαιωθείτε ότι θα είστε για πάντα ευτυχισμένοι μαζί.

Πηγή: beliefnet.com

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ασβέστιο: Χτίζει τα οστά των εφήβων

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, τα αναπτυσσόμενα οστά απορροφούν περισσότερο ασβέστιο από το αίμα σε σχέση με οποιαδήποτε άλλη περίοδο της ζωής. Μέχρι την ενηλικίωση, τα οστά μας σταματούν να δέχονται εναποθέσεις ασβεστίου. Λίγο αργότερα, αρχίζει η σταδιακή απώλεια ασβεστίου.

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Το γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα παρέχουν τα τρία τέταρτα του ασβεστίου στην Αμερικανική διατροφή. Άλλα τρόφιμα όπως το μπρόκολο και τα χόρτα, επίσης περιέχουν ασβέστιο. Ωστόσο, αυτά τα λαχανικά περιέχουν ουσίες που μειώνουν την ικανότητα του οργανισμού να απορροφά το ασβέστιο.

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΗΜΕΡΗΣΙΑ ΔΟΣΗ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

Συνιστάται, τα αγόρια και τα κορίτσια ηλικίας εννέα έως δεκαοκτώ ετών να προσλαμβάνουν 1.300 χιλιοστόγραμμα ασβεστίου την ημέρα. Αυτό ισοδυναμεί με περίπου 4½ ποτήρια γάλακτος χαμηλών λιπαρών. Δυστυχώς, τα δύο τρίτα των εφήβων κοριτσιών στις Ηνωμένες Πολιτείες δεν ανταποκρίνονται σε αυτή την απαίτηση. Σύμφωνα με έρευνα του Υπουργείου Γεωργίας των ΗΠΑ, όλο και περισσότεροι έφηβοι παραιτούνται από την κατανάλωση γάλακτος υπέρ άλλων ποτών, κυρίως αναψυκτικών. Λίγοι περισσότεροι από τους μισούς εφήβους της δημοσκοπήσης δήλωσαν ότι έπιναν τακτικά γάλα, σε αντίθεση με τα τρία τέταρτα των εφήβων της δεκαετίας του 1970.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

Το Εθνικό Ινστιτούτο Υγείας των Η.Π.Α. υποστηρίζει τη χρήση συμπληρωμάτων για νέους που δεν λαμβάνουν επαρκές ασβέστιο μέσω της διατροφής τους. Για βέλτιστη απορρόφηση, δεν πρέπει να ληφθούν περισσότερα από πεντακόσια χιλιοστόγραμμα ταυτόχρονα. Ο παιδίατρός σας μπορεί να σας καθοδηγήσει ως προς το κατάλληλο δοσολογικό σχήμα και δοσολογικό πρόγραμμα. Επειδή οι έφηβοι χρησιμοποιούν το ασβέστιο σχετικά αποτελεσματικά, μπορεί να είναι καλύτερα να καταναλώνουν τα δισκία μεταξύ των γευμάτων.



ΚΑΛΕΣ ΠΗΓΕΣ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ

- Τα περισσότερα γαλακτοκομικά τρόφιμα
- Τυριά
- Γιαούρτι
- Κονσέρβες ψαριών με μαλακά οστά, συμπεριλαμβανομένων σαρδελών, γαύρου, σολομού
- Σκούρα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το λάχανο, η ινδική μουστάρδα, τα χόρτα των παντζαριών, bok-choy
- Tofu, αν επεξεργαστεί με θειικό ασβέστιο
- Τορτίγιες από καλαμπόκι επεξεργασμένες με ασβέστιο
- Χυμοί, ψωμί, δημητριακά, ενισχυμένα με ασβέστιο

ΆΛΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΧΤΙΣΙΜΟ ΙΣΧΥΡΩΝ ΟΣΤΩΝ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Τρώτε γαλακτοκομικά προϊόντα και άλλα τρόφιμα εμπλουτισμένα με βιταμίνη D.
- Γάλα εμπλουτισμένο με ασβέστιο, χυμός πορτοκαλιού, δημητριακά και γκρανόλα.
- Για εκείνους που δεν πίνουν γάλα, δοκιμάστε το αποβουτυρωμένο γάλα με σοκολάτα. Κρύψτε το γάλα, προσθέτοντάς το σε σούπες, πουτίγκες, ψητά προϊόντα, σάλτσες και σούπες.
- 250 γραμμάρια γιαούρτι και 60 γραμμάρια τυριού περιέχουν περίπου την ίδια ποσότητα ασβεστίου με 250 ml γάλακτος.
- Προσοχή στο αλάτι. Το αλάτι μπορεί να στερήσει το σώμα από το ασβέστιο αυξάνοντας την ποσότητα που απεκκρίνεται στα ούρα.
- Μείνετε σωματικά δραστήριοι. Τα οστά των εφήβων ανταποκρίνονται στην άσκηση με βάρη με αποτέλεσμα την αύξηση της ισχύος και της πυκνότητας. Καλή είναι, οποιαδήποτε δραστηριότητα κάνει τον έφηβό σας να κινηθεί, είτε πρόκειται για τζόκινγκ, χορό, περπάτημα με το σκύλο, μπόουλινγκ ή άλματα.
- Μην καπνίζετε ή καταναλώνετε αλκοόλ. Εκτός από τις πολλές άλλες επιζήμιες επιπτώσεις, τα τσιγάρα και το αλκοόλ μειώνουν την οστική μάζα.

Τα Περιβαλλοντικά Οφέλη της Τοπικής Αγοράς



Η αγορά σε τοπικό επίπεδο είναι πολύ δημοφιλής εδώ και κάποια χρόνια. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι τοπικές αγορές παραγωγών και τα δειπνα των 100 μιλίων είναι τόσο δημοφιλή. Οι καταναλωτές αγαπούν την ιδέα να γνωρίζουν από πού προέρχονται τα προϊόντα που αγοράζουν και να υποστηρίζουν τοπικές επιχειρήσεις. Αλλά τι κάνει η τοπική αγορά για το περιβάλλον;

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ ΤΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΑΣ

Ένας από τους πιο σημαντικούς τρόπους που η τοπική αγορά βοηθά το περιβάλλον είναι η μείωση της απόστασης που διανύουν τα τρόφιμά σας. Από τις τοπικές αγορές, αγοράζετε προϊόντα που παράγονται στην τοπική κοινότητα. Αντίθετα, όταν ψωνίζετε στο παντοπωλείο, πολλά από τα είδη διατροφής που αγοράζετε έχουν ταξιδέψει περίπου 2.500 χιλιόμετρα ώσπου να φτάσουν στο πιάτο σας. Μειώνοντας αυτήν την απόσταση, μειώνετε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις του φαγητού σας. Το τοπικό φαγητό μειώνει τους ρύπους άνθρακα μέσω αεροπορικών μεταφορών από το εξωτερικό ή μεγάλων ταξιδιών με φορτηγά. Αυτό μειώνει την κατανάλωση καυσίμων και την ατμοσφαιρική ρύπανση. Δεν υπάρχει ανάγκη για εγκαταστάσεις αποστολής, συσκευασίας ή ψύξης.

ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΡΟΣΒΑΣΗ

Οι τοπικές επιχειρήσεις είναι σε θέση να λειτουργούν στις τοπικές τους κοινότητες. Είναι εύκολο για αυτούς να φέρνουν τα προϊόντα τους στους καταναλωτές τους επειδή οι καταναλωτές τους βρίσκονται κοντά. Πάρτε μια αγορά αγροτών για παράδειγμα. Οι καταναλωτές είναι σε θέση να έχουν εύκολη πρόσβαση σε πολλά τοπικά προϊόντα χωρίς να εγκαταλείπουν την κοινότητα. Οι καταναλωτές εύκολα πηγαίνουν στην τοπική αγορά με τα πόδια ή ποδηλατώντας.

ΦΡΕΣΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Με την αγορά και την κατανάλωση τοπικών προϊόντων, οι καταναλωτές μπορούν να απολαύσουν φρέσκα και θρεπτικά προϊόντα. Πολλοί τοπικοί παραγωγοί υπερηφανεύονται για την παραγωγή του προϊόντος τους ως βιολογικού, χωρίς ορμόνες και χωρίς φυτοφάρμακα. Όχι μόνο αυτό είναι ευεργετικό για τον καταναλωτή, αλλά είναι επίσης επωφελές και για το περιβάλλον. Η διατήρηση των βλαβερών τοξινών, όπως τα φυτοφάρμακα, μακριά από την ατμόσφαιρα βοηθά στη βελτίωση των καλλιεργειών και της ποιότητας του αέρα. Επιπλέον, επειδή τα προϊόντα είναι φρέσκα και μεταφέρονται απευθείας από το αγρόκτημα στο τραπέζι, υπάρχουν λιγότερα απόβλητα. Πολλοί μεγάλοι έμποροι λιανικής πώλησης έχουν σημαντικά απορρίμματα τροφίμων εξαιτίας των προϊόντων που έχουν χαλάσει προτού αγοραστούν. Σε μικρότερη κλίμακα με πιο άμεση προσέγγιση από το αγρόκτημα στο τραπέζι, αυτά τα απόβλητα τροφίμων μειώνονται.

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΕΙ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΦΥΣΗ & ΑΓΡΙΑ ΖΩΗ

Η τοπική αγορά συμβάλλει επίσης στην προστασία των τοπικών εδαφών και της άγριας ζωής. Αγοράζοντας τοπικά, στηρίζετε τους τοπικούς αγρότες και παραγωγούς. Με την υποστήριξή σας, αυτά τα αγροκτήματα είναι σε θέση να παραμείνουν σε λειτουργία. Επειδή οι εκμεταλλεύσεις ανήκουν και λειτουργούν από τοπικούς αγρότες και παραγωγούς, δεν πωλούνται σε τοπικούς κατασκευαστές. Οι τοπικοί κατασκευαστές θα μπορούσαν να αλλάξουν εντελώς τη γη, καταστρέφοντας την άγρια ζωή. Εναλλακτικά, οι μεγάλοι επιχειρηματικοί παραγωγοί θα μπορούσαν να εξαγοράσουν το αγρόκτημα και να εφαρμόσουν απάνθρωπες και μη φιλικές προς το περιβάλλον γεωργικές πρακτικές.

ΤΟΠΙΚΟ ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ

Τέλος, ένα πρόσθετο περιβαλλοντικό όφελος από την τοπική αγορά είναι ότι υποστηρίζει το τοπικό εργατικό δυναμικό. Για παράδειγμα, αν αγοράζετε είδη παντοπωλείου από την τοπική αγορά αγροτών, βοηθάτε τους τοπικούς παραγωγούς, τους δημιουργούς και τους αγρότες στην εργασία τους. Δημιουργείτε επίσης μια ευκαιρία για άλλες τοπικές θέσεις εργασίας όπως η ομάδα που οργανώνει την αγορά των αγροτών, η ομάδα που κατασκευάζει τους πάγκους, η ομάδα που καθαρίζει στο τέλος της ημέρας κλπ. Όλες αυτές οι τοπικές επιχειρήσεις με τοπικούς εργαζόμενους λειτουργούν επειδή οι καταναλωτές απαιτούν τοπικά αγαθά. Χωρίς αυτή τη ζήτηση των καταναλωτών, αυτές οι τοπικές επιχειρήσεις ενδέχεται να μην υπήρχαν.

Πηγή: gogreen.org

Πρόοδοι στο Σχεδιασμό Οδικής Ασφάλειας

Οι υγιεινές μεταφορές είναι ένα ευρύτερο ζήτημα που συνδέει την οδική ασφάλεια με τη δημόσια υγεία. Οι δύο τελευταίες συνδέονται με παράγοντες που σχετίζονται με τους δρόμους, όπως η ταχύτητα και ο όγκος της κυκλοφορίας, που μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμούς από την κυκλοφορία και δραστηριότητες οδικής ασφάλειας που ενδέχεται να έχουν ανεπιθύμητες αρνητικές επιπτώσεις στην ευρύτερη υγεία.

Πιο συγκεκριμένα, η οδική ασφάλεια αναγνωρίζεται διεθνώς ως πρωταρχικός στρατηγικός στόχος σε πολλές κοινωνίες. Η έννοια της οδικής ασφάλειας δεν περιορίζεται στη μείωση των τροχαίων ατυχημάτων. Η οδική ασφάλεια θα πρέπει να θεωρείται εθνικό θέμα, καθώς συνδέεται στενά με όλες τις πτυχές της ζωής και σχετίζεται στενά με την προστασία και τη διατήρηση του φυσικού περιβάλλοντος.

Η ενίσχυση της οδικής ασφάλειας αποτελεί σημαντικό πολιτικό και κοινωνικό στόχο. Η οδική ασφάλεια περιλαμβάνει τους τρεις πυλώνες της «Σχεδιασμός, Εκτέλεση και Εκπαίδευση». Τόσο η δημόσια υγεία όσο και η οδική ασφάλεια έχουν πρόσβαση σε δεδομένα και αποδεικτικά στοιχεία. Η κοινή χρήση αυτού του στόχου μπορεί να βελτιώσει την αποτελεσματικότητα των ενεργειών και να θέσει αντικειμενικούς στόχους. Οι κοινές αξιολογήσεις μπορούν να προσδιορίσουν το εάν ορισμένες δραστηριότητες έχουν αντίκτυπο σε ένα ευρύ φάσμα θεμάτων υγείας.

Οι πόλεις μπορούν να κάνουν πολλά για να βελτιώσουν την ποιότητα της υγείας και της ζωής των κατοίκων, ιδιαίτερα στους τομείς της οδικής ασφάλειας. Εκτός από την οδική ασφάλεια για τους οδηγούς αυτοκινήτων, αυτό περιλαμβάνει την οδική ασφάλεια για τους ποδηλάτες και τους πεζούς, γεγονός που αποτελεί ζήτημα αυξανόμενης σημασίας σε βιώσιμες πόλεις. Η βελτίωση των οδικών μετακινήσεων και οι μελλοντικές τους προκλήσεις αποτελούν σημαντικό στόχο της νομοθεσίας, της αστυνομίας, των πολεοδόμων και των πολιτικών ιθυνόντων.

Σκοπός αυτού του ερευνητικού θέματος είναι η παρουσίαση διεθνών εμπειριών σχετικά με το θέμα της ασφάλειας της κυκλοφορίας. Στο παρελθόν, είχαμε προτείνει ορισμένες λύσεις για τη βελτίωση της κυκλοφοριακής ασφάλειας και τη μείωση των εγκαταστάσεων. Στοχεύουμε συνεπώς στη συλλογή διεπιστημονικών ερευνητικών αποτελεσμάτων που εξετάζουν τη σχέση μεταξύ της ασφάλειας της κυκλοφορίας και διάφορων παραγόντων που επηρεάζουν την ασφάλεια όπως η μηχανική του οδικού δικτύου, η διαχείριση και ο έλεγχος του κυκλοφοριακού συστήματος, ο προγραμματισμός και οι στρατηγικές, τα συστήματα μεταφορών, η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ.

Πηγή: frontiersin.org

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)



Prayer for Perseverance

Άγιε Κύριε, Σε ευχαριστώ για
τη Χάρη Σου. Παρακαλώ
να με βοηθήσεις να
προχωρήσω πέρα από
τα εμπόδια που με
απογοητεύουν και να μου
δώσεις τη δύναμη και τη
σοφία να κοιτάξω ψηλά και
να δω την ελπίδα που έχω
προς τον Χριστό. Στο όνομα
του Ιησού, Αμήν..

~ Gwen Smith

Η Γωνία τη Προσευχής

Οι τσέπες του Λίνκολν

Τη νύχτα που ο Αμερικανός πρόεδρος Αβραάμ Λίνκολν πήγε στο θέατρο Ford το 1865, οι τσέπες του περιείχαν τα εξής: δύο ζευγάρια γυαλιά, ένα καθαριστικό φακών, ένα μαντήλι, ένα δερμάτινο πορτοφόλι που περιείχε ένα χαρτονόμισμα των Συνομοσπονδίων (Νότιων) Πολιτειών της Αμερικής, αξίας πέντε δολλαρίων και οκτώ αποκόμματα εφημερίδων, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων που επαινούσαν αυτόν και την πολιτική του.

Αναρωτιέμαι γιατί υπήρχαν τα χρήματα της Συνομοσπονδίας στην τσέπη του προέδρου, αλλά δεν έχω καμία αμφιβολία για τα λαμπερά δελτία ειδήσεων. Ο καθένας μας χρειάζεται ενθάρρυνση, ακόμη και ένας μεγάλος ηγέτης όπως ο Αβραάμ Λίνκολν! Μπορείς να τον δεις, σε στιγμές πριν από το μοιραίο παιχνίδι, ίσως τις διαβάζει στη σύζυγό του;

Γνωρίζεις το ποιός χρειάζεται ενθάρρυνση; Όλοι! Κοίτα γύρω σου. Δεν υπάρχει κανένας άνθρωπος από αυτούς που βλέπεις που να είναι τόσο σίγουρος όσο φαίνεται. Βρισκόμαστε όλοι σε απόσταση μόνο μιας αποτυχίας, ενός καυστικού σχολίου ή μιας κακής ημέρας μακριά από την αυτο-αμφιβολία.

Τι θα γίνει αν υπακούσαμε όλοι στην εντολή του Θεού “Η συμπεριφορά του καθενός μας να είναι αρεστή στον πλησίον, ώστε να τον βοηθάει να προκόβει στο αγαθό”; μόνο να μιλάμε με «ευγενικά λόγια» που είναι «γλυκά στην ψυχή και θεραπευτικά στα οστά»; (Παροιμίες 16:24). Τι γίνεται αν γράψαμε αυτά τα λόγια, έτσι ώστε οι φίλοι να μπορούν να τα ξαναδιαβάσουν και να τα απολαύσουν; Τότε θα είχαμε όλοι σημειώσεις στις τσέπες μας (ή στα τηλέφωνα μας!). Και θα ήμασταν περισσότερο σαν τον Ιησού, ο οποίος «δεν ικανοποιούσε τον εαυτό Του» αλλά έζησε για τους άλλους (Ρωμαίους 15: 3).



ΣΚΕΨΗ & ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Ποιου ανθρώπου οι λόγοι σας έχουν ενθαρρύνει περισσότερο; Ποιος άνθρωπος που παραβλέπετε μπορεί να χρειάζεται ενθάρρυνση;

Αγαπώντας το Θεό, βοηθήστε με να ενθαρρύνω τους άλλους με τα λόγια, τις ενέργειες και την παρουσία μου.

-Mike Wittmer
Πηγή: odb.org

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 μοιραστούνε την έμπνευσή μας και τις δραστηριότητές μας στη χώρα σας. Παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας για πληροφορίες στο +961(0) 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

«Δημιουργήστε τα δικά σας όνειρα, ή κάποιος άλλος θα σας προσλάβει για να χτίσει τα δικα ΤΟΥ».

-Φάρα Γκρι

Πώς Θυμάμαι τον Naji...

Απόσπασμα από το βιβλίο “Υπομονή στην Πράξη”

Καθώς ο Naji Cherfan ωρίμαζε πήρε τα μαθήματα που του είχε δώσει η ζωή και δούλεψε πάνω σε αυτά, προκειμένου να μεγαλώσει. Βρήκε ένα κομμάτι του εαυτού του που είχε μία καινούργια αντίληψη για τη ζωή.

Ακόμη και όταν είχε κακή διάθεση και ήταν κουρασμένος, ήταν και πάλι ευτυχισμένος. Ο Naji είπε στον εαυτό του ότι ο χρόνος είναι χώρος κομμένος σε μικρά κομματάκια και έγραψε στο ημερολόγιό του: «Ο χρόνος είναι η στιγμή του μυαλού, από το παρελθόν στο μέλλον και από το μέλλον στο παρελθόν, περνώντας μέσα από το παρόν. Ποιος νοιάζεται να γράψει ένα βιβλίο για τη ζωή όταν είναι τόσο απασχολημένος γράφοντας την ίδια τη ζωή του. Γιατί να ανησυχούμε τόσο για τη ζωή όταν αυτή απλά συμβαίνει. Η ζωή είναι σαν ένα παιχνίδι. Όσο μεγαλύτερο και περισσότερο καλό κάνεις σε άλλους, τόσο καλύτερος γίνεσαι και τόσο πιο πολύ κερδίζεις. Εστιάσου και μην αποσπάς την προσοχή σου. Εάν δεν είμαι ευτυχισμένος, εγώ θα πω ότι θα γίνω ευτυχής. Πως είναι η ευτυχία τώρα; Η ευτυχία είναι να αισθάνεσαι καλά. Να αισθάνεσαι καλά, καλά, καλά. Τόσο καλά, που είμαι τέλεια, τέλεια, τέλεια. Τώρα έχω σωστή σκέψη. Θέλω να είμαι καλύτερος από ότι ήταν ο Naji παλιότερα. Σήμερα είναι μία καινούργια ημέρα. Έχουμε κάτι να κάνουμε. Θα είμαι τόσο φιλικός και καλός με τους ανθρώπους. Όλοι θα με αγαπάνε επειδή τους αγαπώ και εγώ. Αυτό είναι το πώς έγινε η ζωή για μένα. Όλοι είναι ευτυχισμένοι. Εγώ, θα τους χαμογελάω. Εάν δεν είσαι ευτυχισμένος και έχεις πρόβλημα μαζί

μου, μην το κάνεις μεγάλο θέμα».

Ο Naji έχει φθάσει σε ένα στάδιο όπου όσο λιγότερο έχει να δουλέψει πάνω στην αποθεραπεία του, τόσο πιο μεγάλη πρόκληση αντιμετωπίζει. Ενώ η σωματική του κατάσταση συνεχίζει να βελτιώνεται, δουλεύει επίσης και στο χαρακτήρα του και δείχνει θετικές αλλαγές στη στάση και τη συμπεριφορά του. Τα λόγια του πατέρα του, η υπομονή είναι αρετή, υπάρχει καιρός για όλα και μη φοβάσαι, έχουν γίνει κομμάτι της καθημερινότητας του Naji. Ο George Cherfan είναι πηγή δύναμης και ενθάρρυνσης για το γιο του και ο Naji έχει αρχίσει να εκτιμά περισσότερο από ποτέ το παράδειγμα σοφίας και κουράγιου του πατέρα του.

Αργά αλλά σταθερά, ο Naji Cherfan προχωρά προς την αποθεραπεία και την υπόσχεση για μία ζωή με σκοπό και νόημα. Ανακάλυψε την επιθυμία να ζει με πληρότητα, ενώ αντιμετωπίζει την πρόκληση της αναπηρίας. Οι εμπειρίες του έδωσαν το κίνητρο να θέλει να γίνει πρότυπο για τα άτομα με αναπηρία. Μοιραζόμενος τις εμπειρίες του με άλλους νεαρούς με αναπηρίες, ο Naji Cherfan θεωρεί τον εαυτό του «ένα θαύμα εν τω γεννάσθαι» και πιστεύει ότι μπορεί να υπάρχουν και άλλα θαύματα που περιμένουν να συμβούν. Το θάρρος και η επιμονή είναι τα υλικά για την αποθεραπεία, μαζί με τον χρόνο και την προσευχή. Μία ζωή εικονικής υπομονής σιγά-σιγά έγινε ζωή εικονικής πραγματικότητας.



Η ζωή είναι σαν ένα παιχνίδι. Όσο περισσότερο καλό κάνεις στους άλλους, τόσο καλύτερος γίνεσαι και τόσο περισσότερα κερδίζεις.

People Are Born To Shine!

Το έντυπο People Are Born to Shine είναι ένα διμηνιαίο, ηλεκτρονικό ενημερωτικό δελτίο, που ανήκει στο Ίδρυμα Naji Cherfan (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 τη Cristina Monfeli και τον Πατέρα Carlo Pioppi για τα Ιταλικά, την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Leopoldine Theorphanopoulos για τα Γερμανικά, τη Maria Goreti για τα Πορτογαλικά, την Myriam Salibi για τα Ισραηλικά, 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 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 που βρίσκεται στην ιστοσελίδα μας ΔΩΡΕΑΝ.

Εκδότης: CCM Group Σύμβουλο Έκδοσης: George και Sana Cherfan και Kelley Nemitz Γενική Επιμελήτρια Κειμένων: Sana Cherfan Επιμέλεια Αγγλικών Κειμένων: Kelley Nemitz Σελιδοποίηση-Σχεδιασμός: Δημοσιογραφικό Τμήμα, CCM International, Ελλάδα και Rita Abou Jaoude, Λίβανος.

© 2020 από το Ίδρυμα Naji Cherfan. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής.