

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



ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ

Μπορούν Μικρές Πράξεις Καλοσύνης να Αλλάξουν τον Κόσμο;

Διαβάστε αυτές τις ιστορίες και αποφασίστε μόνοι σας.

Όπως οι κυματισμοί που περιστρέφονται προς τα έξω σε μια λίμνη, οι μεμονωμένες πράξεις καλοσύνης, όλες μαζί, μπορούν να προκαλέσουν σαρωτικές αλλαγές στον κόσμο. Οι παρακάτω άνθρωποι περιγράφουν την πιο βαθιά πράξη καλοσύνης που έχουν βιώσει, ή ήταν μάρτυρες - ή έκαναν για κάποιον άλλο. Ελπίζουμε να εμπνεύσουν όλους μας να κάνουμε κάτι περισσότερο.

Γεγονός που δείχνει το πόσο πολύ οι καλές πράξεις μας μπορούν να επηρεάσουν τους ανθρώπους, ακόμη και εάν εμείς δεν δούμε ποτέ τα αποτελέσματά τους.

Δίνοντας βοήθεια σε κάποιο άστεγο.

Η μόνη πράξη καλοσύνης που πάντα αγγίζει την καρδιά μου (είτε τη διαπράττω είτε τη βλέπω) είναι όταν κάποιος βοηθά τους αστέγους. Δεν μιλάω καν για δωρεά χρημάτων. Αναφέρομαι στην επαφή και τη συνοδία σε κάποιο καταφύγιο, τη δωρεά φαγητού αντί χρημάτων στο τρένο ... ή ακόμα και την κουβέντα με κάποιον άστεγο.

Αυτό που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν καταλαβαίνουν για τους άστεγους είναι ότι και αυτοί έχουν την υπερηφάνειά τους. Πολλοί από αυτούς δεν θέλουν βοήθεια. Όλοι όμως θέλουν να ακουστούν. Θέλουν να νιώθουν σαν άνθρωποι και μερικές φορές το να μιλάς με έναν άστεγο κάνει μεγάλη διαφορά. Έβλεπα έναν άντρα που μιλούσε με έναν άστεγο άνθρωπο για ένα χρόνο ... μόνο μια μικρή κουβέντα... αλλά αυτό ήταν αρκετό για τον άστεγο να εμπνευστεί, να αφυπνιστεί και να ανασυγκροτηθεί.

--Andrea Downes



Σε αυτό το τεύχος

Στοματική Υγεία στα Παιδιά

Η τερηδόνα χωρίς θεραπεία μπορεί να προκαλέσει πόνο και λοιμώξεις που μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα.

Βότανα και Μπαχαρικά

Ενισχύστε το ανοσοποιητικό σύστημά σας με βότανα και μπαχαρικά.

Φυτά που Καθαρίζουν τον Εσωτερικό Αέρα

Ο κακός αερισμός στους εσωτερικούς χώρους μπορεί να προκαλέσει ρύπανση και να γεμίσει τοξίνες τον αέρα.

Κίνδυνοι από τον Ανοιξιάτικο Καιρό.

Ενώ η άνοιξη φέρνει πολλές ευλογίες, μπορεί εντούτοις να προκαλέσει και όλεθρο.

www.najicherfanfoundation.org

ΚΑΛΟΣΥΝΗ συνέχεια στη σελίδα 2

ΚΑΛΟΣΥΝΗ συνέχεια στη σελίδα 2

Να είσαι ο Φύλακας του Αδερφού σου

Η πιο βαθιά πράξη καλοσύνης που έχω δει ποτέ, είναι αυτή που εισέπραξα. Πέρασα πολλά χρόνια εισπράτοντας τις συνέπειες των δικών μου πράξεων. Ήμουν ενεργός τοξικομανής, κλέφτης, ψεύτης και ανόητος. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου προκάλεσα κακό σε πολλούς ανθρώπους που με είχαν αγαπήσει. Η οικογένειά μου, είμαι σίγουρη, επηρεάστηκε περισσότερο. Λόγω των επιλογών και των πράξεών μου, πήγα στο κρατητήριο και σχεδόν κατέληξα στη φυλακή. Το δικαστικό σύστημα μου έδωσε μια τελευταία ευκαιρία. Με άφησαν έξω ελεύθερο χωρίς να έχω κάπου να πάω και έτσι στράφηκα στον αδερφό μου. Όλοι του είπαν να μην με εμπιστευθεί και ότι θα έκανα μόνο ό,τι έκανα πάντα. Ο αδερφός μου είπε, «Είναι ο αδερφός μου και τον αγαπώ ... αν δεν τον βοηθήσω εγώ, ποιος θα το κάνει;» Από εκείνη τη μέρα η ζωή μου άλλαξε. Είμαι απαλλαγμένος από τα ναρκωτικά εδώ και 3 χρόνια. Έχω μια εξαιρετική εργασία δουλεύοντας με καλούς ανθρώπους και καλύτερες σχέσεις με ανθρώπους από ό,τι είχα ποτέ. Αυτή η πράξη καλοσύνης από τον αδερφό μου άλλαξε τη ζωή μου.

--Jason K. Wells

Δίνοντας Επιβεβαίωση σε Ένα Παιδί

Ένα απόγευμα πριν από 12 χρόνια, ενώ στο μαγαζί ηλεκτρονικών παιχνιδιών παίζαμε Mortal Kombat με έναν φίλο, παρατήρησα κάτι στον προσομοιωτή του μπέιζμπολ Είδα τον υπάλληλο του καταστήματος να κρατάει το κεφάλι του και ένα μικρό αγόρι σαφώς αναστατωμένο. Το αγόρι είχε χτυπήσει κατά λάθος το συνοδό στο κεφάλι με το παιχνίδι του. Καθώς το αγόρι, που ένοιωθε ένοχος επειδή προκάλεσε πόνο στον υπάλληλο, άρχισε να κλαίει, ο υπάλληλος πήγε προς το μέρος του και τον πήρε αγκαλιά σαν να του έλεγε «Δες, είμαι εντάξει, μην ανησυχείς». Ξαφνικά, ο αποκεφαλισμός του αντιπάλου μου στο Mortal Kombat με τα κέρματα που είχα κλέψει από την αδερφή μου δεν έμοιαζε και τόσο σημαντικός.

Ο υπάλληλος χτυπηθεί και είχε, είχε κάθε λόγο να θυμώσει και θα μπορούσε να είχε μαλώσει το παιδί, επειδή ήταν τόσο αδέξιος. Αλλά δεν το έκανε. Αντ' αυτού, άφησε τον πόνο του στην άκρη για να παρηγορήσει το παιδί χωρίς να δείξει δυσαρέσκεια. Είναι δύσκολο να περιγράψω πόσο με εντυπωσίασε αυτή η στιγμή. Το κατάστημα φαινόταν διαφορετικό και το δέγμα μου ανατρίχιασε με ασυνήθιστο τρόπο. Ακόμη και τώρα που το θυμάμαι, αγωνίζομαι να συγκρατήσω τα δάκρυα. Ήμουν δεκατριών ετών εκείνη την εποχή ... Γεγονός που δείχνει το πόσο πολύ οι καλές πράξεις μας μπορούν να επηρεάσουν τους ανθρώπους, ακόμη και εάν εμείς δεν δούμε ποτέ τα αποτελέσματά τους.

--Paul Garrison

Δίνοντας Ό,τι Έχουμε

Η πράξη πιο βαθειάς καλοσύνης που εισέπραξα ποτέ μου, συνέβη όταν ήμουν παιδί και ακόμη και σήμερα ως ενήλικας μου υπενθυμίζει τον τρόπο που πρέπει να ζήσω. Μία γειτόνισα, φίλη μου, ζούσε κάτω από πολύ κακές συνθήκες λόγω του πατέρα της, που έπινε και της μητέρας της που ήταν πάντα έγκυος σε ένα ακόμη από τα πολλά παιδιά που έκαναν.

Μια μέρα, μου πρόσφερε μια φέτα ψωμί με λίγο λαρδί και ένα πολύτιμο αγαθό που σπάνια έβλεπαν στο σπίτι της ... ζάχαρη. Ήταν όλα όσα είχε, αλλά μου τα πρόσφερε με ένα χαμόγελο. Δεν έχω δοκιμάσει τίποτα πιο νόστιμο από τότε.

--dakari raise



Παρηγορώντας Έναν Άγνωστο

Όταν ήμουν 17 ετών, η θεία μου είχε ατύχημα πάνω σε άλογο και έπεσε σε κώμα. Η μητέρα μου πήρε το αεροπλάνο για να είναι κοντά στην αδερφή της και την οικογένειά της. Κατά τη διαδρομή, η μητέρα μου έμαθε ότι η αδερφή της είχε πεθάνει. Η μητέρα μου ήταν απαρηγόρητη από τη θλίψη, και η γυναίκα δίπλα της στο αεροπλάνο, την οποία δεν γνώριζε, της κρατούσε το χέρι σε όλη της διάρκεια της πτήσης. Η μητέρα μου δεν έμαθε ποτέ το όνομά της, αλλά συχνά έλεγε αυτή την ιστορία για το πώς αυτή η πράξη καλοσύνης τη βοήθησε σε μια από τις πιο οδυνηρές στιγμές της ζωής της.

--Shannon McHone

πηγή: beliefnet.com

Προσευχή για τον Κορωνοϊό

Κύριε,
Ακόμη ελπίζουμε ότι
θα ξυπνήσουμε.
Ακόμη ελπίζουμε ότι
θα ανοίξουμε ένα
Νυσταγμένο μάτι
και θα σκεφθούμε,
«Τι απαίσιο όνειρο.
Πώς θα μπορούσε
κάτι τέτοιο να συμβεί;»

~ Max Lucado

Η Γωνία της Προσευχής

Στοματική Υγιεινή στα Παιδιά

τα καλά νέα είναι
ότι η τερηδόνα
μπορεί να προληφθεί

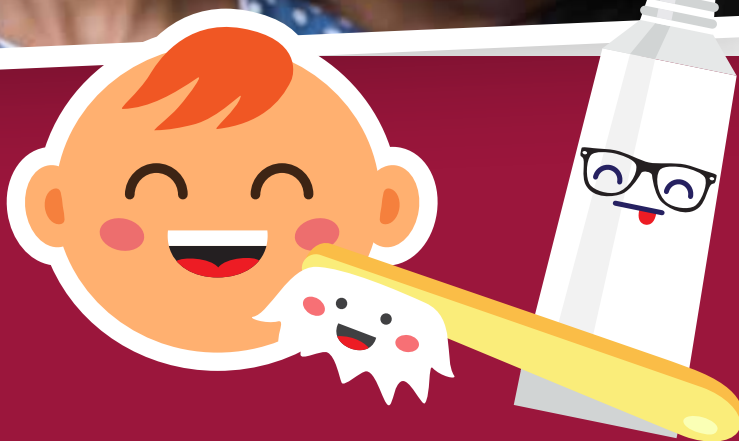


Η τερηδόνα είναι μια από τις συχνότερες χρόνιες ασθένειες στα παιδιά. Εάν δεν αντιμετωπιστούν, μπορούν να προκαλέσουν πόνο και λοιμώξεις που μπορεί να οδηγήσουν σε προβλήματα διατροφής, ομιλίας, παιχνιδιού και μάθησης. Τα παιδιά με κακή στοματική υγεία συχνά χάνουν περισσότερες ημέρες σχολείου και παίρνουν χειρότερους βαθμούς από τα παιδιά με καλή στοματική υγεία.

- Περίπου 1 στα 5 (20%) των παιδιών ηλικίας 5 έως 11 ετών έχουν τουλάχιστον ένα χαλασμένο δόντι που δεν θεραπεύεται.
- 1 στους 7 (13%) εφήβους ηλικίας 12 έως 19 ετών έχουν τουλάχιστον ένα χαλασμένο δόντι που δεν θεραπεύεται.
- Τα παιδιά ηλικίας 5 έως 19 ετών από οικογένειες χαμηλού εισοδήματος έχουν διπλάσιο κίνδυνο (25%) να εμφανίσουν τερηδόνα, σε σύγκριση με τα παιδιά οικογενειών υψηλότερου εισοδήματος (11%).

Τα καλά νέα είναι ότι η τερηδόνα προλαμβάνεται. Η φθορίωση μπορεί να προλάβει περίπου το ένα τρίτο (33%) της τερηδόνας στα νεογλά (μωρουδίστικα) δόντια. Τα παιδιά που ζουν σε περιοχές όπου το πόσιμο νερό είναι φθοριωμένο, έχουν λιγότερη τερηδόνα από τα παιδιά σε περιοχές χωρίς φθοριωμένο νερό. Παρομοίως, τα παιδιά που πλένουν τα δόντια τους με φθοριούχο οδοντόπαστα θα παρουσιάσουν λιγότερη τερηδόνα.

Οι οδοντικές προληπτικές εμφράξεις επίσης προλαμβάνουν την τερηδόνα για πολλά χρόνια. Η εφαρμογή οδοντικών προληπτικών εμφράξεων στις επιφάνειες μάσησης των πίσω δοντιών προλαμβάνει το 80% των σφραγισμάτων.



Τι Μπορούν να Κάνουν οι Γονείς και οι Φροντιστές

ΓΙΑ ΤΑ ΒΡΕΦΗ

- Σκουπίστε τα ούλα δύο φορές την ημέρα με ένα μαλακό, καθαρό πανί μετά την πρώτη σίτιση και ακριβώς πριν την κατάκλιση, για να σκουπίσετε βακτήρια και σάκχαρα που μπορούν να προκαλέσουν τερηδόνα.
- Όταν το μωρό σας βγάλει δόντια, αρχίστε να βουρτσίζετε δύο φορές την ημέρα με μαλακή, οδοντόβουρτσα με μικρές τρίχες και καθαρό νερό.
- Επισκεφτείτε τον οδοντίατρο από τα πρώτα γενέθλια του μωρού σας για να εντοπίσετε πρώιμα σημάδια προβλημάτων.
- Συζητήστε με τον οδοντίατρο ή το γιατρό σας σχετικά με τη φθορίωση στα δόντια του παιδιού σας μόλις εμφανιστεί το πρώτο δόντι.

ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Βουρτσίστε τα δόντια τους δύο φορές την ημέρα με φθοριούχο οδοντόπαστα.
- Χρησιμοποιείτε φθοριωμένο νερό της βρύσης.
- Ζητήστε από τον οδοντίατρο του παιδιού σας να τοποθετήσει προληπτικές οδοντικές εμφράξεις όπου κρίνει κατάλληλο.
- Εάν το παιδί σας ήταν μικρότερο από 6 ετών, παρακολουθείτε το όταν βουρτσίζει τα δόντια του.
- Βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας χρησιμοποιεί μια ποσότητα οδοντόκρεμας σε μέγεθος μπιζελιού και στο τέλος την φτύνει και δεν την καταπίνει.
- Βοηθήστε το παιδί σας στο βούρτσισμα των δοντιών του μέχρι να έχει καλές δεξιότητες βουρτσίσματος.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τα Βότανα και τα Μπαχαρικά είναι Φυσικά Τρόφιμα που Ενισχύουν το Ανοσοποιητικό

Το ανοσοποιητικό σας σύστημα είναι ένα πολύπλοκο δίκτυο κυττάρων, οργάνων και αντισωμάτων που σας προστατεύει από τις λοιμώξεις. Όταν αυτό το ευαίσθητο σύστημα εξασθενεί λόγω έλλειψης κατάλληλης διατροφής ή έκθεσης σε τοξίνες, ιούς και βακτήρια, γίνεστε ευάλωτοι σε πλήθος ασθενειών και επιπλοκών στην υγεία σας. Ευτυχώς, ένας τρόπος για να ενισχύσετε τη φυσική άμυνα του οργανισμού σας είναι να τρώτε καθαρά, θρεπτικά τρόφιμα. Ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα συμπληρώνοντας τη διατροφή σας με αυτά τα βότανα και μπαχαρικά.

ΕΧΙΝΑΚΙΑ

Η εχινάκια χρησιμοποιείται κυρίως για τη μείωση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος και της γρίπης, όπως πονόλαιμος, βήχας και πυρετός, λόγω των αντιφλεγμονωδών και αντιοξειδωτικών ιδιοτήτων της. Χρησιμοποιείται επίσης για τη θεραπεία της αμυγδαλίτιδας, των ούλων, του έρπητα των γεννητικών οργάνων, των ρευματισμών και των λοιμώξεων του ουροποιητικού συστήματος.

ΤΖΙΝΣΕΓΚ

Η τζινσενοσίδη και η τζιντοΐνη είναι δύο ενώσεις που βρίσκονται αποκλειστικά στο τζινσένγκ και έχει αποδειχθεί ότι έχουν αντιφλεγμονώδεις και αντι-καρκινογόνες ιδιότητες. Επιπλέον, μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση των λειτουργιών του εγκεφάλου και στη ρύθμιση της διάθεσης.

ΣΚΟΡΔΟ

Το σκόρδο είναι γνωστό για τις ισχυρές αντιμικροβιακές του ιδιότητες που βοηθούν στην καταπολέμηση των λοιμώξεων και στη μείωση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος και της γρίπης. Περιέχει δραστικές ενώσεις που έχουν αποδειχθεί ότι μειώνουν την αρτηριακή πίεση και τα επίπεδα χοληστερόλης, μειώνοντας τον κίνδυνο για μεταβολικό σύνδρομο, καρδιαγγειακές παθήσεις και υπέρταση.

ΠΙΠΕΡΙΕΣ

Οι πιπεριές είναι πλούσιες πηγές της αντι-καρκινογόνου χημικής ένωσης, του λυκοπενίου και έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες που βοηθούν στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων. Επιπλέον, περιέχουν β-καροτένιο, το οποίο διαθέτει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και μπορεί να είναι ευεργετικό στη διατήρηση των πνευμόνων καθαρών και υγιών.



ΤΖΙΝΤΖΕΡ

Όπως το τζινσένγκ, το τζίντζερ χρησιμοποιείται επίσης για την ανακούφιση από τα κρυολογήματα και τα συμπτώματα της γρίπης. Ως αντιοξειδωτικό, μπορεί να μειώσει το οίδημα και να βοηθήσει στον έλεγχο των επιπέδων των σακχάρων στο αίμα των ατόμων με διαβήτη τύπου 2. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι μειώνει την ποσότητα της «κακής» χοληστερόλης στην κυκλοφορία του αίματος.

ΚΟΥΡΚΟΥΜΑΣ (ΤΟΥΡΜΕΡΙΚ)

Ο κουρκουμάς (τουρμερίκ) είναι γνωστός για τις αξιοσημείωτες αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του. Η κουρκουμίνη βοηθά στην καταπολέμηση των βακτηριακών και ιογενών λοιμώξεων.

ΓΚΙΝΓΚΟ ΜΙΛΟΜΠΑ

Το γκίνγκο μπιλόμπα είναι γνωστό για τις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες. Τα φύλλα και οι σπόροι του χρησιμοποιούνται για τη μείωση της φλεγμονής σε καταστάσεις όπως αρθρίτιδα, εγκεφαλικό επεισόδιο και καρδιακές παθήσεις.

ΓΑΝΟΔΕΡΜΑ

Το γανόδερμα, επίσης γνωστό ως μανιτάρι reishi, χρησιμοποιείται για τη θεραπεία λοιμώξεων και για τη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης. Εδώ και καιρό θεωρείται ότι συντελεί στη μακροζωία, καθώς βοηθά τα λευκά αιμοσφαίρια να καταστρέψουν πιο αποτελεσματικά τα παθογόνα που προκαλούν ασθένειες.

ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΣ

Το βότανο αστράγαλος έχει ενεργές αντι-ιικές ενώσεις και πιστεύεται ότι βοηθά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, στη μείωση της φλεγμονής και στην πρόληψη κρυολογήματος και βρογχικών μολύνσεων. Το ίδιο το βότανο αυτό είναι ένα «προσαρμογόνο» που είναι ένα φυτικό εκχύλισμα που ενισχύει την ικανότητα του σώματος να αντέχει τις βλαβερές συνέπειες του σωματικού, ψυχικού και συναισθηματικού στρες.

ΝΥΧΙ ΤΗΣ ΓΑΤΑΣ

Λόγω των αντιφλεγμονωδών ιδιοτήτων του, το βότανο που ονομάζεται «νύχι της γάτας» χρησιμοποιείται ευρέως ως φυτικό συμπλήρωμα για την ανακούφιση των συμπτωμάτων της οστεοαρθρίτιδας και της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.

Ένα ισχυρό ανοσοποιητικό σύστημα παίζει σημαντικό ρόλο στο να διατηρεί το σώμα σας υγιές και απαλλαγμένο από ασθένειες. Συμπεριλάβετε θρεπτικά τρόφιμα, βότανα και μπαχαρικά στη διατροφή σας σήμερα.

Φυτά που Καθαρίζουν την Εσωτερική Ατμόσφαιρα



Ο κακός αερισμός σε εσωτερικούς χώρους μπορεί να προκαλέσει την πλήρωση του αέρα με ρύπανση και τοξίνες. Ευτυχώς, μπορείτε να βελτιώσετε την ποιότητα του αέρα εσωτερικού χώρου προσθέτοντας μερικά φυτά εσωτερικού χώρου. Όπως επιβεβαιώνουν επιστήμονες της NASA αυτά τα τέσσερα φυτά μπορούν να καθαρίζουν:

ΧΡΥΣΑΝΘΕΜΟ: Σύμφωνα με τη NASA, τα χρυσάνθεμα είναι από τα καλύτερα φυτά καθαρισμού του αέρα. Αυτό το φυτό μπορεί να απαλλάξει το σπίτι σας από βενζόλιο, φορμαλδεΐδη, αμμωνία και ξυλόλιο. Τα χρυσάνθεμα είναι κοινά και φθηνά και μπορείτε να τα αγοράσετε σε καταστήματα κήπων. Μπορείτε επίσης να τα φυτέψετε σε εξωτερικούς χώρους μόλις τελειώσει η χειμερινή περίοδος.

ΚΡΙΝΟΣ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ (ΣΠΑΘΙΦΥΛΛΟ): Εάν θέλετε ένα οπτικά πιο ευχάριστο φυτό, μπορείτε να επιλέξετε ένα κρίνο της ειρήνης (σπαθίφυλλο). Αυτό το φυτό μπορεί να αποβάλει φορμαλδεΐδη, αμμωνία, τριχλωροαιθυλένιο και ρύπους αμμωνίας από τον αέρα. Ο κρίνος της ειρήνης έχει επίσης υψηλό ρυθμό διαπνοής, πράγμα που σημαίνει ότι μπορεί τόσο να καθαρίσει όσο και να υγραίνει τον εσωτερικό αέρα. Αυτό το φυτό είναι εύκολο να το φροντίσετε γιατί είναι ανθεκτικό στην παραμέληση. Είναι καλύτερα να το τοποθετήσετε σε έμμεσο ηλιακό φως και υψηλή υγρασία, αλλά θα αναπτυχθεί και σε ημι-ηλιακό φως ή ημι-σκιά. Θα πρέπει να ποτίζετε καλά και στη συνέχεια να αφήνετε να στεγνώσει αρκετά μεταξύ δύο ποτισμάτων. Ψεκάστε τα φύλλα του συχνά με ζεστό νερό και τα πλένετε περιστασιακά για να αποτρέψετε παράσιτα όπως αφίδες (κοκκοειδή έντομα) και ακάρεα αράχνης. Εάν είστε αλλεργικοί στη γύρη, αυτό το φυτό μπορεί να μην είναι η καλύτερη επιλογή για εσάς. Παράγει άνθη κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, γεγονός το οποίο συνεπάγεται με γύρη.

ΦΙΚΟΣ Ο ΕΛΑΣΤΙΚΟΣ: Ο φίκος ο ελαστικός είναι ένα από τα καλύτερα φυτά για την απομάκρυνση της φορμαλδεΐδης. Επίσης, η φροντίδα του είναι εύκολη επειδή μπορεί να επιβιώσει με πολύ λίγο φως και μπορεί να ανεχθεί ψυχρότερες θερμοκρασίες τόσο χαμηλές όσο 4,5 βαθμούς Κελσίου για σύντομα χρονικά διαστήματα. Ωστόσο, αποφύγετε να το υποβάλλετε σε άμεσο ηλιακό φως, ειδικά το καλοκαίρι. Κατά το κλάδεμα, φοράτε γάντια γιατί ο γαλακτώδης χυμός του μπορεί να ερεθίσει το δέρμα σας. Κατά τη διάρκεια του χειμώνα, διατηρήστε το ελαφρώς υγρό, επειδή δεν ανέχεται το υπερβολικό πότισμα.

ΦΥΤΟ ΑΡΑΧΝΗ (ΧΛΩΡΟΦΥΤΟ): Αν ψάχνετε για ένα φυτό εσωτερικού χώρου που θα καθαρίζει και θα εξαγνίζει τον αέρα και είναι εύκολο στη φροντίδα και την ανάπτυξη, το φυτό αράχνη είναι το ιδανικό φυτό για εσάς. Αυτό το φυτό είναι ένα από τα ευκολότερα φυτά εσωτερικού χώρου, γεγονός που το καθιστά μια εξαιρετική επιλογή για αρχάριους και για όσους δεν έχουν ταλέντο στην κηπουρική. Απλώς τοποθετήστε το σε έμμεσο ηλιακό φως. Αυτό το φυτό θα παράγει λουλούδια που τελικά θα αναπτυχθούν σε νέα φυτά αράχνη ή αραχνάκια. Θα φιλτράρει ρύπους όπως η φορμαλδεΐδη και το ξυλόλιο έξω από τον αέρα.

Η σημασία της διατήρησης της καθαρότητας της εσωτερικής ατμόσφαιρας

Η Αμερικανική Υπηρεσία Προστασίας Περιβάλλοντος αναφέρει ότι η ατμοσφαιρική ρύπανση των εσωτερικών χώρων συνιστά μία από τις πέντε μεγαλύτερες απειλές για την υγεία σήμερα, αν και είναι πιθανώς μία από τις πιο παραβλεπθείσες απειλές για την ανθρώπινη υγεία. Οι ρύποι στον αέρα, όπως η σκόνη γραφίτη, τα καυσαέρια αυτοκινήτων και τα αλλεργιογόνα ακάρεων σκόνης, μπορεί να μην φαίνονται με γυμνό μάτι επειδή είναι πολύ μικρά, αλλά έχουν μεγάλη αρνητική επίδραση στην υγεία. Επειδή είναι τόσο μικρά, περνούν μέσα από τις φυσικές άμυνες του οργανισμού. Αυτές οι τοξίνες μπορούν να φτάσουν στην κυκλοφορία του αίματος και έπειτα σε κάθε μέρος του σώματος μέσω της μύτης και των πνευμόνων. Πολλές παγκόσμιες μελέτες αποδεικνύουν ότι η ατμοσφαιρική ρύπανση επηρεάζει όλους τους ανθρώπους, από τα αγέννητα μωρά έως τους ηλικιωμένους. Μελέτες έχουν αναφέρει ότι η κακή ποιότητα του εσωτερικού αέρα αυξάνει τα συμπτώματα του άσθματος καθώς επίσης προκαλεί πονοκεφάλους, κόπωση, ναυτία, αλλεργικές αντιδράσεις, ορμονικές διαταραχές και βλάβες στο ήπαρ, στα νεφρά και στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Η εσωτερική ατμοσφαιρική ρύπανση έχει επίσης βρεθεί ότι προκαλεί καρκίνο.

Κίνδυνοι του Ανοιξιάτικου Καιρού που Πρέπει να Αποφύγετε



Η άνοιξη είναι εδώ και είμαστε πολύ ενθουσιασμένοι γι' αυτό! Ο ήλιος, οι ζεστές και μεγαλύτερες ημέρες μοιάζουν εκστασιακές. Ωστόσο, ξεχνάμε ότι οι ανεμοστρόβιλοι, οι πλημμύρες, οι καταρρακτώδεις βροχοπτώσεις και το χαλάζι αποτελούν μέρος της εποχής. Πρέπει να γνωρίζετε ότι ο καιρός μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή. Η εφαρμογή ενός σχεδίου ετοιμότητας για καταιγίδα μπορεί να εξοικονομήσει πολύτιμο χρόνο και ίσως σώσει και αυτήν ακόμη τη ζωή σας. Ενώ η άνοιξη φέρνει πολλές ευλογίες, μπορεί εντούτοις να προκαλέσει και όλεθρο. Παρακάτω, παρατίθενται οι κίνδυνοι από τον ανοιξιάτικο καιρό που πρέπει να αποφύγετε.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ

Οι άνθρωποι τραυματίζονται στο δρόμο ακόμη και σε βέλτιστες συνθήκες κατά την οδήγηση. Ο βροχερός καιρός μπορεί να συμβεί γρήγορα και οι συνθήκες μπορεί να γίνουν επικίνδυνες στους δρόμους. Το λάδι και τα υγρά του κινητήρα που αφήνονται στο δρόμο μπορούν να τοπ κάνουν ολισθηρό. Τα αιωρούμενα υπολείμματα μπορούν να γίνουν επικίνδυνα. Η ορατότητα μπορεί να επηρεαστεί. Όταν υπάρχει πρόγνωση για βροχή, οδηγήστε πιο αργά και ανάψτε τα φώτα κινδύνου. Αφήστε επιπλέον χώρο πίσω από το αυτοκίνητο μπροστά σας σε περίπτωση που απαιτείται ξαφνική στάση.

ΚΑΤΑΙΓΙΔΕΣ

Καθώς ο καιρός ζεσταίνεται, οι καταιγίδες μπορούν να προκαλέσουν καταστροφικούς ανέμους και κεραυνούς. Κλαδιά δέντρων, συντρίμια από στέγες και οτιδήποτε δεν είναι στερεωμένο με ασφάλεια μπορεί να μετατραπεί σε βλήματα. Η καταιγίδα μπορεί να συνοδεύεται από χαλάζι και να ρίξει τα ηλεκτροφόρα καλώδια και να σπάσει τα παρμπρίζ. Η βροχή μαζί με τον άνεμο μπορεί να «τυφλώσει» τους οδηγούς.

ΑΝΕΜΟΣΤΡΟΒΙΛΙΟΙ

Ακόμα κι αν δεν ζείτε σε μια περιοχή που πληττεται συχνά από ανεμοστρόβιλους, αυτοί μπορούν να δημιουργηθούν ανά πάσα στιγμή κατά την άνοιξη και

το καλοκαίρι. Εάν έχετε προειδοποίηση για ανεμοστρόβιλο, βρείτε ένα υπόγειο, ένα κελάρι, ένα μπάνιο ή πηγαίνετε στο κέντρο του δωματίου. Εάν βρίσκεστε σε αυτοκίνητο, βγείτε έξω και βρείτε ένα κτίριο ή μπειτε σε μια τάφρο και καλύψτε το κεφάλι σας.

ΠΛΗΜΥΡΡΑ

Πλημμύρες από λιωμένο χιόνι, απορροές και ισχυρές βροχοπτώσεις μπορεί να είναι καταστροφικές. Πάνω από το 30% των καταστροφών σχετίζονται με πλημμύρες. Εάν βρίσκεστε σε μια περιοχή με χαμηλό υψόμετρο, μια απρόβλεπτη πλημμύρα μπορεί να χτυπήσει γρήγορα. Μετακινηθείτε σε μεγαλύτερο υψόμετρο και εάν σας ζητηθεί να εκκενώσετε το σπίτι σας, φύγετε. Εάν βρίσκεστε στο αυτοκίνητο, μην οδηγείτε στο νερό. Μόνο εξήντα εκατοστά γρήγορου κινούμενου νερού μπορεί να παρασύρει τα περισσότερα οχήματα, ακόμη και SUV και φορτηγά. Χρειάζονται μόνο 15 εκατοστά ορμητικού νερού για ρίξουν κάτω έναν άνθρωπο και να τον παρασύρουν.

ΑΝΕΜΟΣ

Οι καταιγίδες προκαλούν βροχή, αστραπές, χαλάζι και επίσης καταστροφικούς ανέμους. Όταν η καταιγίδα χτυπάει το έδαφος και ρέει προς τα έξω, αυτό ονομάζεται άνεμος ευθείας γραμμής. Άνεμοι άνω των 80 χιλιομέτρων την ώρα μπορεί να προκαλέσουν ζημιά και οτιδήποτε δεν είναι στερεωμένο με ασφάλεια μπορεί να είναι επικίνδυνο.

Το ρητό ότι δεν μπορείτε να προβλέψετε τον καιρό είναι αλήθεια. Μην φύγετε από το σπίτι χωρίς να γνωρίζετε την πρόγνωση του καιρού. Επίσης, φυλάξτε ένα κιτ έκτακτης ανάγκης στο αυτοκίνητό σας και στο σπίτι σας. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει νερό, μπαταρίες, φακούς και κουβέρτες. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχουν συσκευασμένα τρόφιμα, όπως κράκερ, αποθηκευμένα στο κιτ έκτακτης ανάγκης. Εάν είστε στο δρόμο, βεβαιωθείτε ότι το ρεζερβουάρ βενζίνης σας είναι γεμάτο, διότι εάν πέσει το ρεύμα, οι αντλίες βενζίνης δεν θα λειτουργούν.

Μην νομίζετε ότι μπορείτε να ξεγελάσετε τη φύση. Χρησιμοποιήστε την κοινή λογική. Δεν αξίζει να διακινδυνεύετε.

Η Εικόνα της Απελπισίας

Τότε, μέσα στη θλίψη τους, βόησαν στον Κύριο·
και τους ελευθέρωσε από τις ανάγκες τους.
Ψαλμοί 107:6

Κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Ύφεσης στις Ηνωμένες Πολιτείες, η φωτογράφος Dorothea Lange έβγαλε μια φωτογραφία της Florence Owens Thompson και των παιδιών της. Αυτή η γνωστή φωτογραφία, «Migrant Mother» (μετανάστρια μητέρα), είναι η εικόνα της απελπισίας μιας μητέρας μετά την αποτυχημένη συγκομιδή μπιζελιού. Η Lange πήρε τη φωτογραφία στο Νίπομο της Καλιφόρνια, ενώ εργαζόταν για τη Διοίκηση Ασφάλειας Αγροκτημάτων, ελπίζοντας να τους ενημερώσει για τις ανάγκες των απελπισμένων εποχικών αγροτών.

Το βιβλίο των Θρήνων παρουσιάζει ένα άλλο στιγμιότυπο απελπισίας - αυτό του Ιούδα μετά την καταστροφή της Ιερουσαλήμ. Προτού ο στρατός του Ναβουχοδονόσορ μπει για να καταστρέψει την πόλη, ο λαός είχε υποφέρει από πείνα λόγω της πολιορκίας (2 Βασιλέων 24: 10–11). Αν και οι κακουχίες τους ήταν αποτέλεσμα ετών ανυπακοής στον Θεό, ο συγγραφέας των Θρήνων φώναξε στο Θεό για λογαριασμό του λαού του (Θρήνοι 2: 11–12).

Ενώ ο συγγραφέας του Ψαλμού 107 περιγράφει επίσης απέλπιδες καιρούς στην ιστορία του Ισραήλ (κατά τη διάρκεια των περιπλανήσεων του Ισραήλ στην έρημο, εδ. 4–5), η εστίαση μετατοπίζεται σε ένα βήμα δράσης που πρέπει να γίνει σε δύσκολους καιρούς: «Μέσα στη θλίψη τους, βόησαν στον Κύριο» (εδ. 6). Και τί θαυμάσιο αποτέλεσμα: «τους έσωσε από την ταλαιπωρία τους».

Σε απόγνωση; Μην μείνετε σιωπηλοί. Καλέστε το Θεό. Ακούει και περιμένει να αποκαταστήσει την ελπίδα σας. Αν και δεν μας βγάζει πάντα από δύσκολες καταστάσεις, υπόσχεται να είναι πάντα μαζί μας.

—Linda Washington
Πηγή: odb.org



ΑΝΑΛΟΓΙΣΜΟΣ & ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Πότε βιώσατε τη βοήθεια του Θεού σε μια αγχωτική περίοδο; Πώς θα ενθαρρύνετε κάποιον που αντιμετωπίζει κρίση αυτήν την εβδομάδα;

Ουράνιε Πατέρας, είμαι ευγνώμων για την παρηγορητική σου παρουσία.

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(0) 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

«Είναι ο καιρός για όλους μας να επευφημήσουμε αυτούς που ενεργούν και επιτυγχάνουν – εκείνους που αναγνωρίζουν τις προκλήσεις και κάνουν κάτι για αυτές.»

—Vince Lombardi

Πως θυμάμαι το Naji...

Απόσπασμα από την Υπομονή στην Πράξη

Καθώς η πίστη του μεγάλωνε, άρχισε να αμφισβητεί τα πιστεύω του. Είπε στον εαυτό του, «Εάν θέλεις να φθάσεις στην κορυφή του βουνού, στόχευσε στ' άστρα». Όταν το συσχέτισε αυτό με το Θεό, είπε «εάν θέλεις να φθάσεις στην κορυφή του βουνού στόχευσε στον Χριστό και κράτα το βλέμμα σου στον Ιησού».

Κρατούσε στο μυαλό του αυτό που είπε ένας γιατρός για την κατάστασή του: «Η καλύτερη αναλογία για έναν εγκέφαλο που αναρρώνει μετά από τραυματισμό είναι ένα σφουγγάρι. Πρώτα ξεραίνεται και μετά κλείνει. Μετά, γίνεται λίγο πιο μαλακό στις πρώτες σταγόνες νερού, κάτι σαν να κερδίζει τις αισθήσεις του ξανά. Το σφουγγάρι βρέχεται και αρχίζει να ανοίγει με τον ίδιο τρόπο που η διαφώτιση ανοίγει το μυαλό. Μετά από αυτό, γίνεται υγρό και γόνιμο. Τελικά, το σφουγγάρι είναι τόσο πολύ γεμάτο με νερό που το μόνο που μπορεί να κάνει είναι να ακολουθήσει το ρεύμα. Αυτό είναι ένα μυαλό αποφασισμένο να μείνει ανοικτό.» Και έτσι προχώρησε...

Όπως πάντα, οι εσωτερικές συγκρούσεις τον αποσταθεροποιούσαν και ενώ περνούσε μία κρίσιμη στιγμή αμφισβήτησεων, έγραψε «Κάποιες φορές αισθάνομαι σαν στρατιώτης. Η μάχη περιλαμβάνει τον πόλεμο εναντίον αυτού που είμαι πραγματικά, αυτών που αισθάνομαι ότι μπορώ να κάνω και αυτών που ορισμένοι γιατροί πιστεύουν ότι δεν μπορώ να κάνω. Ξέρω ότι μπορώ να κερδίσω, μόνο που είναι τόσο δύσκολο! Το εγώ μου μπαίνει στη μέση και πάντα υπάρχει αυτή η μάχη μεταξύ των προσδοκιών τους και της αυτοπεποίθησής μου. Πάντοτε πετυχαίνω ότι βάζω στο μυαλό μου να κάνω.

Σαν αποτέλεσμα της επαφής του με πολλά και διάφορα κέντρα αποκατάστασης, υπέμεινε την κρίση και την κριτική των άλλων. Όταν αυτό τον θύμωνε, είπε στον εαυτό του «Μη

θυμώνεις, απλά προχώρα.» Συνειδητοποίησε ότι τα πάντα έχουν να κάνουν με την πράξη της συμφωνίας και έγραψε: «Όπου και να είμαι, θα πρέπει να χορεύω με το δικό τους τρόπο ενώ ταυτόχρονα να διατηρώ και την ατομικότητά μου.»

Με το να χειρίζεται την κριτική διακριτικά, έγινε πιο δυνατός και προόδευσε πολύ. Στο ημερολόγιό του έγραψε: «Όλοι είμαστε όμορφοι άνθρωποι. Όλοι στον κόσμο υφίστανται κριτική». Είναι η απάντησή του στην κριτική που μπορεί να μετατρέψει μία αρνητική κατάσταση σε θετική. Η γλώσσα κόκαλα δεν έχει και κόκαλα τσακίζει, όπως λένε.



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



www.facebook.com/najicherfanfoundation

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 Rolya Ghostine Nassrany, της Dima Rbeiz, 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 Monfelli και τον Πατέρα Carlo Piorri για τα Ιταλικά, την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Leopoldine Theorphanopoulos για τα Γερμανικά, τη Maria Goreti για τα Πορτογαλικά, την Myriam Salibi για τα Γαλλικά, την Καθηγήτρια Lydia και τον Πρέσβη Alejandro Diaz για τα Ισπανικά, την Rolya 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: Δημιουργικό 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.