

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

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ. ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΚΑΤΟΠΙΝ ΑΔΕΙΑΣ

Οι Αγαπημένες σου Πράξεις Καλοσύνης

Μπορούν μικρές πράξεις καλοσύνης να αλλάξουν τον κόσμο; Οι χρήστες της ιστοσελίδας Beliefnet μοιράζονται τις ιστορίες τους.

Όπως οι κυματισμοί που περιστρέφονται προς τα έξω σε μια λίμνη, οι μεμονωμένες πράξεις καλοσύνης, αν προστεθούν όλες μαζί, μπορούν να έχουν αποτελέσματα που είναι ικανά να αλλάξουν τον κόσμο.

Στη στιγμή του τρόμου μας, αυτοί οι καλοί άνθρωποι κάθισαν και προσευχήθηκαν μαζί μου για τον άντρα μου, τα παιδιά μου και το αγέννητο μωρό μου. Ευχαριστώ τον Θεό για αυτούς...

Καθ' Οδόν για Βοήθεια

Την παραμονή των Χριστουγέννων του 1996, επιστρέψαμε στο σπίτι μας από το σπίτι του ξαδέλφου μου. Ήμουν έγκυος στη μικρότερη κόρη μου και οι δύο μεγαλύτερες κόρες μου ήταν τότε 9 και 4 ετών. Ο καιρός ήταν απαίσιος, το χιόνι έπεφτε γρήγορα και πυκνά ... Τα αυτοκίνητα μπροστά μας ντε-ραπάρισαν εκτός ελέγχου και ο σύζυγός μου προσπαθώντας να αποφύγει τα αυτοκίνητα πάτησε το φρένο και το αυτοκίνητό μας βγήκε κι' αυτό εκτός ελέγχου. Κάποιος που έβγαине από τα διόδια με μεγαλύτερη ταχύτητα έπεσε πάνω στο αυτοκίνητό μας από την πλευρά του οδηγού. Περιστραφήκαμε εκτός ελέγχου και πέσαμε πάνω στο διαχωριστικό του αυτοκινητόδρομου.

Ο σύζυγός μου ήταν αναίσθητος. Η μεγαλύτερη κόρη μου κοίταζε μπροστά της με απλανές βλέμμα. Η καρδιά μου σταμάτησε καθώς σκέφτηκα ότι μπορεί να ήταν νεκρή. Οι άνθρωποι σταμάτησαν να μας βοηθήσουν. Ο σύζυγός μου μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο ξεχωριστά από εμάς. Δεν ήξερα τι συνέβη ή πού τον πήγαιναν. Η κόρη μου ήταν σοκαρισμένη. Εγώ ήμουν σε κατάσταση υστερίας...

Μια οικογένεια με καταγωγή από τη Μέση Ανατολή σταμάτησε για να μας βοηθήσει, όταν συνειδητοποίησα ότι το μικρότερο παιδί μου δεν ήταν



Σε αυτό το τεύχος

Χρόνος μπροστά την οθόνη και ύπνος για παιδιά

Η χρήση διαδικτυακών μέσων μία ώρα πριν από τον ύπνο επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο κοιμούνται τα παιδιά.

Υγιεινή διατροφή καθώς μεγαλώνετε

Η επιλογή υγιεινών επιλογών φαγητού είναι ένα έξυπνο πράγμα - ανεξάρτητα από την ηλικία σας!

Περιορισμός της εμμονής μας με το πλαστικό

Τα πλαστικά μπουκάλια αποτελούνται συνήθως από πετροχημικά που χρειάζονται περίπου 450 χρόνια για να αποσυντεθούν στο περιβάλλον με φυσικό τρόπο.

Προηγμένες δυνατότητες ασφάλειας για το αυτοκίνητό σας

Η τεχνολογία αιχμής μπορεί να κρατήσει ασφαλή εσάς και την οικογένειά σας.

www.najicherfanfoundation.org

ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ συνέχεια στη σελ. 2



It's Cool
to Be Kind

ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ συνέχεια από τη σελ. 1

μαζί μας. Μέσα στο χάος κάποιος είχε σταματήσει και είχε πάρει την κόρη μου και έφυγε μαζί της. Άρχισα να φωνάζω για το μωρό μου, και οι άνθρωποι που σταμάτησαν να μας βοηθήσουν έτρεξαν για να την βρουν. Την έφεραν πίσω σε εμένα με ασφάλεια και μας κρατούσαν από το χέρι μέχρι να έρθει άλλο ασθενοφόρο για εμάς.

Στη στιγμή του τρόμου μας, αυτοί οι καλοί άνθρωποι κάθισαν και προσευχήθηκαν μαζί μου για τον άντρα μου, για τα παιδιά μου και για το αγέννητο μωρό μου. Ευχαριστώ τον Θεό για αυτούς. Σκέφτομαι συχνά και εύχομαι να τους ξαναδώ κάποια μέρα, ώστε να τους ευχαριστήσω σωστά.

--Estelle

Διανύοντας την Επιπλέον Απόσταση

Μια Παρασκευή, μία πελάτισσα έκλαιγε επειδή ο ιμάντας ασφαλείας του νάρθηκα του ποδιού της είχε σπάσει. Ο μεγάλος φόβος της ήταν μην πέσει και ο νάρθηκας δεν ήταν ικανοποιητικά ασφαλισμένος ώστε να μπορεί να αποτρέψει μια πτώση. Έκανα πολλά τηλεφωνήματα αλλά δεν μπόρεσα να επιδιορθώσω ή να αντικαταστήσω το νάρθηκα εγκαίρως για το επερχόμενο Σαββατοκύριακο. Συμβουλευτήκα μία άλλη υπάλληλο για να δω τι θα μπορούσαμε να κάνουμε. Αυτή η υπάλληλος έχει περάσει πολλά προσωπικά και προβλήματα υγείας και η συγκεκριμένη εβδομάδα ήταν πολύ πιεστική γι' αυτήν. Αλλά όταν της εξήγησα το πρόβλημα της πελάτισσας μας, ηρέμησε και έφτιαξε ένα σχέδιο να τη βοηθήσει. Αυτό που είδα στη συνέχεια δεν ήταν τίποτα λιγότερο από όμορφο.

Η υπάλληλος, που είχε γεννηθεί με ένα χέρι, προχώρησε στην προετοιμασία της ραπτομηχανής και μέσα στην επόμενη ώρα είχε στερεώσει το στήριγμα, με ένα λουράκι που ήταν πολύ ασφαλές. Το να βλέπεις να περνάει τις βελόνες, να κόβει τα υλικά και να τοποθετεί το στήριγμα ήταν πραγματικά μια εργασία αγάπης. Αυτή η υπάλληλος καταλαβαίνει πολύ καλά πώς είναι να ζεις με ένα μειονέκτημα. Θα μπορούσε να έλεγε ότι θα το φροντίζαμε την επόμενη εβδομάδα, αλλά ξέχασε τα προσωπικά της προβλήματα και εξυπηρέτησε την πελάτισσα.

Ήμουν μάρτυρας μιας πράξης ανιδιοτέλειας και γνήσιας καλοσύνης. Όλοι αισθανθήκαμε ευλογημένοι εκείνη την ημέρα και η πελάτισσα πήγε στο σπίτι της με ασφάλεια γνωρίζοντας ότι δεν είναι μόνη, αλλά μέλος μιας οικογένειας που την φροντίζει.

--Joyce Bennett

Ακούγοντας τις Ιστορίες Άλλων

Η ανοχή, η αγάπη και η καλοσύνη που έχω γίνει μάρτυρας και συνεχώς λαμβάνω τα τελευταία έξι χρόνια της ζωής μου προήλθε από την πιο παράξενη πηγή. Βρήκα αυτήν την πηγή όταν ήμουν στα πρόθυρα της αυτοκτονίας. Μισούσα τον εαυτό μου, τη ζωή μου και ολόκληρη το ανθρώπινο γένος. Σκεφτόμουν ότι δεν υπάρχει καμιά στοργική καλοσύνη να βρεθεί πουθενά στον κόσμο. Μπήκα σε ένα δωμάτιο γεμάτο αγνώστους και άκουσα τις ιστορίες τους. Συνεχώς εκπλήσσομαι από τη γενναιοδωρία που έχω λάβει από ανθρώπους που γνώρισα εκεί. Βρήκα ελπίδα για μια καλύτερη ζωή. Αυτοί οι υπέροχοι άνθρωποι με αγάπησαν μέχρι που έμαθα να αγαπώ τον εαυτό μου. Μερικοί από αυτούς τους ξένους έχουν γίνει οι πιο στενοί μου φίλοι.

Δεν είμαι μοναδικός στην ανακάλυψή μου. Καθημερινά, σε χιλιάδες χιλιάδες τοποθεσίες σε όλο τον κόσμο, οι άνθρωποι συγκεντρώνονται για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλο. Υπάρχουν δικηγόροι, σερβιτόρες, γιατροί και επιστάτες. Υπάρχουν Καθολικοί, Βαπτιστές, Βουδιστές και αγνωστικοί. Δεν υπάρχουν εισητήρια ή τέλη για συμμετοχή. Καμία πολιτική ή θρησκευτική σχέση. Κάθε άτομο καλωσορίζεται με ανοιχτές αγκάλες και καρδιές.

Αυτή η καλοσύνη, αγάπη, γενναιοδωρία είναι διαθέσιμη σε όλους όσους το αναζητούν. Το βρήκα μέσα από ένα πρόγραμμα Δώδεκα Βημάτων.

--Stephanie

Πηγή: beliefnet.com

Εξομολογείσθε
άλλήλοις τὰ
παραπτώματα,
καὶ εὐχεσθε ὑπὲρ
ἀλλήλων, ὥπως
ἰαθῇτε· πολὺ ἰσχύει
δέησις δικαίου
ἐνεργουμένη.

~ Ιακώβου 5:16

Ἡ Γωνία της Προσευχῆς

Η χρήση διαδικτυακών μέσων πριν τον ύπνο συνδέεται με λιγότερο ύπνο στα παιδιά που αγωνίζονται να αυτορυθμίσουν τη συμπεριφορά τους

Σύμφωνα με μια μελέτη από το Τμήμα Ψυχολογίας του Κρατικού Πανεπιστημίου της Αριζόνα, η χρήση των διαδικτυακών μέσων μία ώρα πριν τον ύπνο επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο κοιμούνται τα παιδιά, ειδικά εκείνα που αγωνίζονται να αυτορυθμίσουν τη συμπεριφορά τους. Η συχνή χρήση αυτών των μέσων πριν από την κατάκλιση σε αυτά τα παιδιά προβλέπει ύπνο πιο αργά και μικρότερης διάρκειας.

Μεταξύ των παιδιών που χρησιμοποίησαν την ίδια ποσότητα διαδικτυακών μέσων μία ώρα πριν από την κατάκλιση, η μελέτη διαπίστωσε διαφορές που εξηγούνται από ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας που ονομάζεται έλεγχος με προσπάθεια. Τα παιδιά που είχαν χαμηλή βαθμολογία σε μέτρα ελέγχου με προσπάθεια, ήταν αυτά που αγωνίζονται να περιμένουν να ξετυλίξουν ένα δώρο ή εύκολα αποσπάται η προσοχή τους. Υπήρχε ισχυρή σχέση μεταξύ της χρήσης των διαδικτυακών μέσων στη διάρκεια της αμέσως προηγούμενης ώρας από την κατάκλιση και του πότε αυτά τα παιδιά τελικά κοιμήθηκαν και της διάρκειας του ύπνου. Η χρήση διαδικτυακών μέσων πριν τον ύπνο δεν συσχετίστηκε με τον ύπνο των παιδιών που σημείωσαν υψηλή βαθμολογία σε μέτρα ελέγχου μετά από προσπάθεια.

Η ερευνητική ομάδα πέρασε μια εβδομάδα ακολουθώντας 547 παιδιά, ηλικίας 7-9 ετών. Η ομάδα συμμετεχόντων ήταν κοινωνικοοικονομικά ποικίλη και ζούσε σε αγροτικές και αστικές περιοχές. Οι γονείς τηρούσαν καθημερινά ημερολόγια που παρακολούθησαν τη χρήση μέσων από τα παιδιά και τον τρόπο ύπνου τους. Συμπλήρωσαν επίσης ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με την ιδιοσυγκρασία των παιδιών τους, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητάς τους να αυτορυθμίζουν τη συμπεριφορά τους. Για όλη την εβδομάδα, τα παιδιά φορούσαν ακτιγράφο (εξειδικευμένα διαγνωστικά εργαλεία που μοιάζουν με ρολόγια χειρός) που παρακολούθησε τις κινήσεις τους και επίσης το φως του περιβάλλοντος. Τα δεδομένα από τους ακτιγράφους έδωσαν στην ερευνητική ομάδα λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με το πότε και πόση ώρα κοιμόταν τα παιδιά.

Τα παιδιά κοιμόντουσαν κατά μέσο όρο 8 ώρες τη νύχτα και χρησιμοποιούσαν διαδικτυακά μέσα πριν από την κατάκλιση για κατά μέσο όρο 5 νύχτες κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μελέτης. Τα παιδιά που δεν χρησιμοποίησαν διαδικτυακά μέσα πριν από την κατάκλιση κατά τη διάρκεια της εβδομάδας μελέτης κοιμόντουσαν 23 λεπτά περισσότερο και πήγαν στο κρεβάτι 34 λεπτά νωρίτερα από τα παιδιά που χρησιμοποίησαν τα διαδικτυακά μέσα τις περισσότερες νύχτες κατά την εβδομάδα μελέτης.

Η χρήση μέσων γενικά συσχετίστηκε με μικρότερη διάρκεια ύπνου, αλλά αυτό το φαινόμενο ήταν πιο έντονο σε παιδιά με χαμηλό έλεγχο με προσπάθεια. Ο αντίκτυπος των διαδικτυακών μέσων στον ύπνο ήταν επίσης μια μέση επίδραση, που σημαίνει ότι αντικατοπτρίζει τη συνήθη χρήση μέσων αντί για περιστασιακά παρακολούθησης κάποιας ταινίας.

Τα παιδιά με χαμηλό έλεγχο με προσπάθεια μπορεί να δυσκολεύονται να αποσπάσουν την προσοχή τους από την παρακολούθηση μέσων πριν από την κατάκλιση, για να ηρεμήσουν και να κοιμηθούν. Όμως, επειδή ο έλεγχος με προσπάθεια είναι χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, είναι πιο δύσκολο να αλλάξει.

Αντί να αναρωτιούνται οι γονείς πώς να βοηθήσουν το παιδί τους να ρυθμίσει καλύτερα τη συμπεριφορά του, μπορούν να προσπαθήσουν να επικεντρωθούν στη δημιουργία πιο σταθερών προγραμμάτων ύπνου και χρήσης διαδικτυακών μέσων.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ/ΥΓΙΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗ

Επιλογή υγιεινών γευμάτων με την πάροδο της ηλικίας

Οι υγιεινές επιλογές φαγητού είναι ένα έξυπνο πράγμα - ανεξάρτητα από την ηλικία σας! Το σώμα σας αλλάζει από τις δεκαετίες των '60, των '70, των '80 και μετά. Το φαγητό παρέχει θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε καθώς μεγαλώνετε. Χρησιμοποιήστε αυτές τις συμβουλές για να επιλέξετε τρόφιμα και ποτά για καλύτερη υγεία σε κάθε στάδιο της ζωής.

ΠΙΝΕΤΕ ΠΟΛΛΑ ΥΓΡΑ

Με την ηλικία, μπορεί να μειωθεί η αίσθηση της δίψας. Πίνετε νερό συχνά. Το γάλα με χαμηλά ή καθόλου λιπαρά και οι 100% φυσικοί χυμοί σας βοηθούν επίσης να παραμείνετε ενυδατωμένοι. Περιορίστε τα ποτά που έχουν πολλά πρόσθετα σάκχαρα ή αλάτι.

ΜΕΤΑΤΡΕΨΤΕ ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΣΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗ

Τα γεύματα είναι πιο ευχάριστα όταν τρώτε με άλλους. Προσκαλέστε έναν φίλο να συμμετάσχει ή να λάβει μέρος σε ένα γεύμα «ρεφενέ» τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Ένα κέντρο ηλικιωμένων ή ένας χώρος λατρείας μπορεί να προσφέρει γεύματα που μοιράζονται με άλλους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να γίνουν τα γεύματα ευχάριστα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ ΓΕΥΜΑΤΑ

Λάβετε συμβουλές για το τι να φάτε, πόσο να φάτε και ποιά τρόφιμα να επιλέξετε. Βρείτε λογικούς, ευέλικτους τρόπους για να επιλέξετε και να προετοιμάσετε νόστιμα γεύματα, ώστε να μπορείτε να τρώτε τρόφιμα που χρειάζεστε.

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΠΟΣΟ ΘΑ ΦΑΤΕ

Μάθετε να αναγνωρίζετε πόσο να τρώτε, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε το μέγεθος της μερίδας. Όταν τρώτε έξω, συσκευάστε μέρος του γευμάτος σας για να το καταναλώσετε αργότερα. Ένα πιάτο εστιατορίου μπορεί να είναι αρκετό για δύο γεύματα ή περισσότερα.



ΔΩΣΤΕ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΣΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΑΣ

Συμπεριλάβετε μια ποικιλία από διαφορετικά χρωματιστά, αρωματικά και με ωραία υφή λαχανικά. Τα περισσότερα λαχανικά αποτελούν πηγή θρεπτικών συστατικών με χαμηλές θερμίδες. Τα λαχανικά είναι επίσης μια καλή πηγή φυτικών ινών.

ΤΡΩΤΕ ΓΙΑ ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΥΛΑ ΣΑΣ

Πολλοί άνθρωποι βρίσκουν ότι τα δόντια και τα ούλα τους αλλάζουν καθώς μεγαλώνουν. Άτομα με οδοντοϊατρικά προβλήματα μερικές φορές δυσκολεύονται να μασήσουν φρούτα, λαχανικά ή κρέας. Μην χάσετε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά! Η κατανάλωση μαλακότερων τροφίμων μπορεί να βοηθήσει.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Τα τρόφιμα φαίνονται να χάνουν τη γεύση τους καθώς μεγαλώνετε. Εάν τα αγαπημένα πιάτα έχουν διαφορετική γεύση, μπορεί να μην φτάνει ο μάγειρας! Ίσως η αίσθηση της όσφρησης, η αίσθηση της γεύσης ή και τα δύο έχουν αλλάξει. Τα φάρμακα μπορεί επίσης να αλλάξουν τη γεύση των τροφίμων. Προσθέστε γεύση στα γεύματά σας με βότανα και μπαχαρικά.

ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΑ ΤΡΟΦΙΜΑ ΑΣΦΑΛΗ

Μην διακινδυνεύετε την υγεία σας. Μια ασθένεια που σχετίζεται με τη διατροφή μπορεί να είναι απειλητική για τη ζωή για ένα ηλικιωμένο άτομο. Πετάξτε τα τρόφιμα που μπορεί να μην είναι ασφαλή. Αποφύγετε ορισμένα τρόφιμα που είναι πάντα επικίνδυνα για ένα ηλικιωμένο άτομο, όπως μη παστεριωμένα γαλακτοκομικά τρόφιμα.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΙΣ ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Κάντε τις σωστές επιλογές όταν αγοράζετε τρόφιμα. Δώστε προσοχή σε σημαντικά θρεπτικά συστατικά που πρέπει να γνωρίζετε, καθώς και στις θερμίδες, τα λίπη, το νάτριο και τα υπόλοιπα συστατικά που αναφέρονται στην ετικέτα του προϊόντος.

ΡΩΤΗΣΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ Ή ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ

Το φαγητό είναι ο καλύτερος τρόπος για να λάβετε τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεστε. Πρέπει να πάρετε βιταμίνες ή άλλα χάπια ή σκόνης με βότανα και μέταλλα; Αυτά ονομάζονται συμπληρώματα διατροφής. Ο γιατρός σας θα γνωρίζει εάν τα χρειάζεστε.

Η εμμονή μας με το πλαστικό (και πώς να τη συγκρατήσουμε)



Η κοινωνία μας είναι αλυσοδεμένη με το πλαστικό. Ρίξτε μια ματιά γύρω σας αυτή τη στιγμή. Υπάρχει πιθανώς ένα πακέτο που περιέχει το οικιακό σας προϊόν καθαρισμού ή ένα δοχείο που χρησιμοποιείτε για την αποθήκευση του φαγητού σας. Ανεξάρτητα από το προϊόν, δεν φαίνεται να ξεφεύγουμε από τη χρήση πλαστικού. Και ας το παραδεχτούμε, θα είναι εδώ για πολύ καιρό ακόμη. Τα πλαστικά μπουκάλια αποτελούνται συνήθως από πετροχημικά που χρειάζονται περίπου 450 χρόνια για να αποσυντεθούν στο περιβάλλον με φυσικό τρόπο. Τα νοικοκυριά μας δεν μπορούν πλέον να αντέξουν το μέγεθος, έτσι το συνθετικό υλικό έχει εισχωρήσει στους ωκεανούς και τα οικοσυστήματά μας. Παρά τις καλύτερες προσπάθειές μας, μόνο το 9% των υλικών που προορίζονται για ανακύκλωση το καταφέρνουν, ενώ το υπόλοιπο καταλήγει σε χώρους υγειονομικής ταφής. Ενώ είναι αλήθεια κάποιες ποσότητες από αυτά τα πλαστικά καταλήγουν να ανακυκλώνονται, πολύ μεγαλύτερες όχι. Στην πραγματικότητα, η δίνη σκουπιδιών στον Ειρηνικό (το Great Pacific Garbage Patch), ένα πλωτό συγκρότημα απορριμμάτων, είναι ένα από τα πολλά πλωτά «νησιά» στους ωκεανούς του πλανήτη μας.

Αλλά, δεν είμαστε αδύναμοι. Πολλά έθνη σε όλο τον κόσμο λαμβάνουν μέτρα για τη μείωση του πλαστικού μιας χρήσης εφαρμόζοντας νόμους και υιοθετώντας συστήματα ανακύκλωσης που ωφελούν σε μεγάλο βαθμό την κοινωνία στο σύνολό της. Το 2016, η Γαλλία πήρε μια πρωτοποριακή στάση όταν έγινε η πρώτη χώρα στον κόσμο που απαγόρευσε τη χρήση πλαστικών σκευών. Θα αντικατασταθούν με εναλλακτικές λύσεις λιπασματοποίησης (μερικές εδώδιμες). Η Νορβηγία υιοθέτησε ένα σύστημα ανακύκλωσης βάσει κινήτρων, σύμφωνα με το οποίο οι καταναλωτές καταβάλλουν μια κατάθεση σε κάθε πλαστική φιάλη που αγοράστηκε, η οποία αργότερα μπορεί να εξαργυρωθεί όταν επιστραφεί σε μια μηχανή ανακύκλωσης. Λέγεται ότι το Ηνωμένο Βασίλειο φλερτάρει επίσης με αυτήν την ιδέα.

Η ευαισθητοποίηση και τα ανησυχητικά στατιστικά στοιχεία έχουν οδηγήσει ακόμη και εκείνους που δεν είχαν οικολογική συνείδηση να αναζητή-

σουν εναλλακτικές λύσεις για τον εθισμό μας στο πλαστικό. Εδώ, μπαίνουν τα βιοαποικοδομήσιμα πλαστικά. Μια σύγχρονη εκδοχή των συμβατικών πλαστικών μας, τα βιοαποικοδομήσιμα πλαστικά παράγονται για να διασπώνται ταχύτερα στο περιβάλλον. Αξίζει να σημειωθεί ότι το βιοαποικοδομήσιμο πλαστικό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι είναι κατασκευασμένο από βιολογικό υλικό. Συχνά, αυτοί οι τύποι πλαστικών παράγονται χρησιμοποιώντας κάποια ποσότητα ελαίου, όπως τα συμβατικά πλαστικά. Η κύρια διαφορά μεταξύ των δύο είναι η διαδικασία διάσπασης, στην οποία παίζουν ρόλο οι μικροοργανισμοί. Το περιβάλλον και η διάσπαση αποτελούν βασικά συστατικά της διαδικασίας αποσύνθεσης των βιοαποικοδομήσιμων υλικών και επομένως φαίνεται μια πολύ πιο ελκυστική οικολογική επιλογή.

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΛΥΣΗ?

Το πλαστικό, είτε αποστέλλεται σε χώρους υγειονομικής ταφής είτε καίγεται, είναι καταστροφικό για το περιβάλλον. Πρέπει να δοθεί έμφαση στη χρήση εναλλακτικών λύσεων από το συμβατικό πλαστικό. Το βιοαποικοδομήσιμο πλαστικό στην πραγματική του μορφή είναι η καλύτερη λύση. Η δημιουργία ευαισθητοποίησης μέσω κατάλληλων προγραμμάτων ανακύκλωσης (αυτά που πραγματικά μεταφέρουν βιοαποικοδομήσιμα υλικά στην τελική τους θέση ανάπαυσης) είναι σίγουρα ένα βασικό στοιχείο. Οι καταναλωτές έχουν επίσης πολλή αγοραστική δύναμη αυτές τις μέρες. Η επικοινωνία με εταιρείες που τους ενδιαφέρουν και η έντονη έκκληση σε αυτές να επανεξετάσουν την οικολογική δέσμευσή τους θα μπορούσε επίσης να αποτελέσει σημαντική καμπή στον περιορισμό της εξάρτησής μας από το πλαστικό.

Πηγή: gogreen.org

ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ηλεκτρονικοί Φύλακες Άγγελοι: Προηγμένες δυνατότητες ασφάλειας για το αυτοκίνητό σας



EXCERPTS REPRINTED WITH PERMISSION

Οι ειδικοί συμφωνούν ότι η πρώτη και καλύτερη γραμμή άμυνας κατά την οδήγηση είναι να είστε σε εγρήγορση και να γνωρίζετε το περιβάλλον σας. Αλλά στον πραγματικό κόσμο, όπου οι περισπασμοί και οι κακές καιρικές συνθήκες μπορεί να συνωμοτούν εναντίον σας, βοηθάει να έχετε κάποιο εφεδρικό σχέδιο ασφαλείας.

Ευτυχώς, οι αυτοκινητοβιομηχανίες έχουν εργαστεί σκληρά πάνω στην τεχνολογία αιχμής που μπορεί να κρατήσει ασφαλείς εσάς και την οικογένειά σας. Ορισμένες από αυτές τις δυνατότητες μπορούν ακόμη και να παρέμβουν για να σας εμποδίσουν να οδηγείτε εκτός δρόμου και να συγκρουστείτε με άλλο όχημα. Σκεφτείτε τους ως έναν ηλεκτρονικό φύλακα άγγελο.

Ακολουθεί μια λίστα με τα πιο προηγμένα χαρακτηριστικά ασφαλείας που διατίθενται σήμερα στο δρόμο.

Πηγή: beliefnet.com

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ & ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΠΟΚΛΙΣΗΣ ΑΠΟ ΤΗ ΛΩΡΙΔΑ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ

Έχετε ποτέ προσπαθήσει να πιάσετε κάτι μέσα στο αυτοκίνητο μόνο για να διαπιστώσετε ότι έχετε βγει από τη λωρίδα σας μόλις κοιτάξετε προς τα πίσω; Τα συστήματα προειδοποίησης απόκλισης από τη λωρίδα χρησιμοποιούν μια κάμερα για να βλέπουν μπροστά και να παρακολουθούν πού βρίσκεται το όχημά σας σε σχέση με τη σήμανση της λωρίδας. Εάν πλησιάσετε πολύ κοντά χωρίς να χρησιμοποιήσετε το φλας σας ή χωρίς να γυρίσετε σκόπιμα τους τροχούς, το σύστημα θα σας ειδοποιήσει.

ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ & ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΥΦΛΟΥ ΣΗΜΕΙΟΥ

Δεν μπορείτε να αποφύγετε αυτό που δεν μπορείτε να δείτε. Τα συστήματα ανίχνευσης τυφλών σημείων χρησιμοποιούν αισθητήρες ραντάρ για να εντοπίσουν αυτοκίνητα που βρίσκονται είτε στο τυφλό σημείο σας ή πλησιάζουν πολύ γρήγορα. Οι ειδοποιήσεις περιλαμβάνουν γενικά κάποιο είδος προειδοποιητικής λυχνίας πάνω ή κοντά στους καθρέφτες πλάγιας όψης.

ΑΠΟΦΥΓΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

Τα συστήματα αποφυγής σύγκρουσης χρησιμοποιούν ένα συνδυασμό φωτογραφικών μηχανών, λέιζερ και ραντάρ για να προσέχουν τα εμπόδια που βρίσκονται μπροστά. Σε περίπτωση επικείμενης σύγκρουσης, το σύστημα θα ειδοποιήσει τον οδηγό. Και εάν ο οδηγός δεν ανταποκριθεί στην προειδοποίηση, ορισμένα συστήματα μπορούν ακόμη και να ενεργοποιήσουν τα φρένα είτε για να αποφύγουν το ατύχημα εντελώς είτε για να ελαχιστοποιήσουν τουλάχιστον τη σοβαρότητά του. Τα συστήματα μετριασμού σύγκρουσης δεν είναι απόλυτα. Χρειάζονται ένα ή δύο λεπτά για τους αισθητήρες να εντοπίσουν νέα εμπόδια και μερικές φορές η βροχή ή το χιόνι μπορεί να προκαλέσει σύγχυση στους αισθητήρες και να προκαλέσουν προσωρινά την απενεργοποίηση του συστήματος.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ ΥΠΝΗΛΙΑΣ

Μερικά από τα πιο θανατηφόρα ατυχήματα προκαλούνται από οδηγούς που κοιμούνται στο τιμόνι. Εάν ένα αυτοκίνητο αφήσει το οδόστρωμα με υψηλές ταχύτητες, διατρέχει πολύ μεγαλύτερο κίνδυνο για επικίνδυνη ανατροπή. Εάν αισθάνεστε υπνηλία, το καλύτερο που πρέπει να κάνετε είναι να κάνετε μια στάση και να αναπαυθείτε ός χρειάζεται το σώμα σας. Για να σας βοηθήσουν να γνωρίζετε τα όρια σας, ορισμένες αυτοκινητοβιομηχανίες έχουν αναπτύξει συστήματα που ανιχνεύουν την υπνηλία και, στη συνέχεια, ειδοποιούν τον οδηγό.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ (ESC)

Τα συστήματα ESC χρησιμοποιούν μια ποικιλία αισθητήρων για να εξετάσουν τις διαφορές μεταξύ του χειριστήριου του οδηγού και της κατεύθυνσης του αυτοκινήτου. Εάν το όχημα αρχίζει να ολισθαίνει εκτός της επιθυμητής πορείας, το σύστημα ESC παρεμβαίνει και ενεργοποιεί ένα ή περισσότερα φρένα για να σταματήσει τη διολίσθηση και να διατηρήσει τον έλεγχο της πορείας του οχήματος.

ΝΥΧΤΕΡΙΝΗ ΟΡΑΣΗ

Εάν έχετε οδηγήσει ποτέ σε έναν ερημικό δρόμο τη νύχτα, γνωρίζετε οι εκπλήξεις λίγο πιο μακριά από το φως των προβολέων του αυτοκινήτου σας εμφανίζονται όταν τις περιμένετε λιγότερο. Ορισμένα αυτοκίνητα διαθέτουν συστήματα Night Vision, παρόμοια με αυτά που χρησιμοποιεί ο στρατός για νυχτερινές αποστολές μάχης. Αυτές οι συσκευές χρησιμοποιούν κάμερα υπέρυθρης ακτινοβολίας για να βλέπουν μακριά στο δρόμο και να εμφανίζουν μεγάλα αντικείμενα με μεγάλη σαφήνεια. Πολλά από αυτά τα συστήματα μπορούν ακόμη και να ανιχνεύσουν και να επισημάνουν τις ανθρώπινες μορφές, βοηθώντας σας να αποφύγετε τον τζόγκερ ή τον ποδηλάτη που ασκείται κατά μήκος του δρόμου.

ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΜΟΥ

Προορίζεται να διατηρήσει τους εφήβους οδηγούς ασφαλείς και σας επιτρέπει να εκχωρήσετε ξεχωριστά κλειδιά για κάθε οδηγό στο νοικοκυριό σας. Κάθε κλειδί μπορεί να κωδικοποιηθεί για την επιβολή συγκεκριμένων περιορισμών οδήγησης. Εάν θέλετε να αποφύγετε την πολύ ταχεία οδήγηση του εφήβου σας ή την απόσπαση της προσοχής του, μπορείτε να ορίσετε τη μέγιστη ταχύτητα για το αυτοκίνητο και τη μέγιστη ένταση για το ηχοσύστημα.

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΥΨΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ ΦΩΤΟΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι λένε ότι ξεχνούν να ενεργοποιήσουν τα μεγάλα φώτα πορείας τους ή ότι φοβούνται ότι μπορεί να «τυφλώσουν» άλλους οδηγούς. Όποια κι αν είναι η περίπτωση, το να βασίζεσαι στη χαμηλή ένταση φωτός στους προβολείς του αυτοκινήτου σου σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να είναι επικίνδυνο επειδή δεν θα υπάρχει αρκετός χρόνος να δεις και να αντιδράσεις σε εμπόδια. Ένα νέο σύστημα ασφαλείας μπορεί αυτόματα να ενεργοποιήσει τις υψηλές εντάσεις φωτός όταν το επιτρέπουν οι συνθήκες. Χρησιμοποιεί μια ειδική κάμερα για να προσέχει τους προβολείς και τα φώτα φρένων άλλων οχημάτων, διασφαλίζοντας ότι έχετε την καλύτερη δυνατή ορατότητα χωρίς να χρειάζεται να ανησυχείτε για την τύφλωση άλλων οδηγών.

ΑΝΙΧΝΕΥΤΗΣ ΠΕΖΩΝ

Οι πεζοί παραδοσιακά είναι πολύ δύσκολο να εντοπιστούν με ραντάρ ή λέιζερ, οπότε η τελευταία τεχνολογία χρησιμοποιεί μια φωτογραφική μηχανή για να ανιχνεύσει τους ανθρώπους όπως θα έκανε ένας άνθρωπος. Το σύστημα χρησιμοποιεί ειδικό λογισμικό για την αναγνώριση των πεζών με βάση το σχήμα και τις κινήσεις τους και στη συνέχεια να τους παρακολουθεί μέχρι να περάσει το αυτοκίνητο.

Ο Ευνοούμενος

Εντολήν καινήν δίδωμι ὑμῖν ἵνα ἀγαπάτε ἀλλήλους, καθὼς ἠγάπησα ὑμᾶς ἵνα καὶ ὑμεῖς ἀγαπάτε ἀλλήλους.

Ιωάννου 13:34

Ο αδερφός του συζύγου μου ζει περίπου 1.200 μίλια μακριά από εμάς, στα βουνά του Κολοράντο. Παρά την απόσταση, ο Gerrits ήταν πάντα ένα αγαπημένο μέλος της οικογένειας λόγω της μεγάλης αίσθησης του χιούμορ και της ευγενικής του καρδιάς. Όσο μπορώ να θυμηθώ, ωστόσο, τα αδέρφια του έχουν αστειευτεί με καλοσύνη για την ευνοϊκή του θέση στα μάτια της μητέρας τους. Πριν από αρκετά χρόνια, του έδωσαν ακόμη και ένα μπλουζάκι με τις λέξεις, “Είμαι ο ευνοούμενος της μαμάς”. Ενώ όλοι απολάμβανουμε τους αστεϊσμούς των αδελφών μας, η αληθινή ευνοιοκρατία δεν είναι αστεία.

Στη Γένεση 37, διαβάζουμε για τον Ιακώβ που έδωσε στο γιο του Ιωσήφ περίκομπο πανωφόρι - ένδειξη στα άλλα παιδιά του ότι ο Ιωσήφ ήταν ξεχωριστός (εδ. 3). Χωρίς υπαινιγμό, το μήνυμα του παλτού φώναξε: “Ο Ιωσήφ είναι ο ευνοούμενος γιος μου”.

Η εμφάνιση ευνοιοτήτων μπορεί να παραλύσει μια οικογένεια. Η μητέρα του Ιακώβ, Ρεβέκκα, τον είχε ευνοήσει έναντι του γιου της, του Ησαύ, οδηγώντας σε σύγκρουση μεταξύ των δύο αδελφών (25:28). Η δυσλειτουργία διαιωνίστηκε όταν ο Ιακώβ ευνόησε τη σύζυγό του Ραχήλ (μητέρα του Ιωσήφ) έναντι της γυναίκας του Λέας, δημιουργώντας διαφωνία και λύπη (29: 30–31). Χωρίς αμφιβολία, αυτοί οι τρόποι συμπεριφοράς ήταν η νοσηρή βάση για τους αδελφούς του Ιωσήφ να περιφρονούν τον μικρότερο αδερφό τους, ακόμη και να σχεδιάζουν τη δολοφονία του (37:18).

Όσον αφορά τις σχέσεις μας, μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να είμαστε αντικειμενικοί. Αλλά ο στόχος μας πρέπει να είναι να αντιμετωπίζουμε όλους τους ανθρώπους χωρίς νεποτισμό και να αγαπούμε κάθε άτομο στη ζωή μας, όπως μας αγαπά ο Πατέρας μας (Ιωάννης 13:34).

—Cindy Hess Kasper

Πηγή: odb.org



ΣΚΕΨΗ & ΠΡΟΣΕΥΧΗ

*Πότε έχετε βιώσει,
Πότε έχετε αγωνιστεί να μην
δείξετε ευνοιοκρατία;
Πώς σας βοηθά ο Θεός να
αντιμετωπίζετε όλους τους
ανθρώπους ισότιμα;*

*Με αγάπη στον Θεό, καθώς αλληλεπιδρώ
με άλλους με βοηθάει να αποφύγω την
εμφάνιση ευνοιοκρατίας*

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!

“ Η Χάρη είναι μια δύναμη που έρχεται και μεταμορφώνει μια στιγμή σε κάτι καλύτερο.”

—Caroline Myss

Πώς Θυμάμαι τον Naji...

Απόσπασμα από το βιβλίο «Υπομονή στην Πράξη»

Chapter III (1999-2006)

Virtual Notes

1. Άρνηση. Ζούσα και ακόμη εν μέρει ζω σε άρνηση. Τελικά συνειδητοποιώ ότι χρειάζεται να αποδεχθώ ορισμένες πραγματικότητες της ζωής. Κανείς δεν είναι τέλειος. Αυτό είναι κάτι που δεν μπορώ να αποδεχθώ. Μπορεί απλά να συνειδητοποιώ πόσο βαθύ και οδυνηρό ήταν να ξεπεράσω το ατύχημά μου. Θα μπορούσα να είμαι αυτός που είμαι χωρίς αυτό; Χρόνος. Ο χρόνος για μένα έχει έρθει να παραμερίσει την άρνηση και να αρχίσω να προσαρμόζομαι στη ζωή μου.
2. Έμαθα να χτίζω σωστές αρχές, να τις ακολουθώ και ότι εάν πιστεύεις σε κάτι, πρέπει να ξέρεις σε τι πιστεύεις.
3. Η ισχυρή θέληση και η πίστη με οδήγησαν κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής μου.
4. Πρέπει να προστατεύω τον εαυτό μου από ορισμένες από τις σκέψεις μου. Όταν ήμουν μικρός, χρησιμοποιούσα μία αναλογία να παίρνω κάτι θετικό πολλαπλασιάζοντας δύο αρνητικά. Τώρα, καταλαβαίνω ότι εάν ανταποκριθώ με θετικό τρόπο σε κάτι αρνητικό, θα δημιουργήσω θετική ενέργεια.
5. Μόνο αυτοί που είχαν μία τραυματική εμπειρία παρόμοια με τη δική μου μπορούν να καταλάβουν τι περνάω.
6. Ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζω μετά από εννέα χρόνια θεραπείας και σκληρής δουλειάς, είναι ότι αφήνω τις καταναγκαστικές ιδέες μου να με ελέγχουν. Αν και έχω πετύχει τόσα πολλά, πρέπει να καταλάβω ότι υπάρχουν πολλά περισσότερα να πετύχω. Κάθε εμπειρία μου δίνει ένα κλειδί να ανοίξω μία διαφορετική πόρτα σε όλες τις περιοχές της ζωής μου. Αυτά τα κλειδιά πρέπει να χρησιμοποιηθούν με προσοχή και να μην κακοποιηθούν. Όλοι έχουμε τη δυνατότητα να προχωρήσουμε με αγάπη. Με ενθάρρυναν ώστε να έχω μεγάλη αυτοπεποίθηση και έμαθα ότι η ωριμότη-
7. Δίνουμε τόσο μεγάλη σημασία στον εαυτό μας και σε αυτά που έχουμε. Δεν είναι πάντοτε μία λαμπρή ηλιόλουστη ημέρα. Καμιά φορά πρέπει να μιμούμαστε τη φύση. Κανείς δεν είναι τέλειος.
8. Πάντα θα έχουμε παρεξηγήσεις. Έχω μία θετική διάθεση και βλέπω τη φωτεινή πλευρά τη ζωής αγαπώντας, δουλεύοντας και παίζοντας.
9. Σε αυτή τη ζωή, γεννιόμαστε χωρίς τίποτα και όταν πεθαίνουμε, δεν παίρνουμε τίποτα μαζί μας. Διευθύνουμε το δικό μας χώρο και το πώς αποφασίζουμε να ζήσουμε αυτή τη ζωή.
10. Οι άνθρωποι έρχονται στη ζωή σου για ένα λόγο. Εάν οι άνθρωποι είναι φτιαγμένοι να είναι μαζί, τότε η πραγματική αγάπη τους ενώνει και ο Θεός τους ευλογεί.
11. Μη φοβάσαι. Κλείσε την πόρτα στο ρεύμα του αέρα και άφησέ τον πίσω σου.



Επικοινωνήστε μαζί μας για καθημερινές ειδήσεις και μηνύματα γεμάτα 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 διαδίκτυακές 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 Dalia 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 Valeria de Proença, των Athena and Christina Georgotas, της Violette Nakhle, του Sawzan Bechara, της Leopoldine Theophanopoulos 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 Piorri για τα Ιταλικά, την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Leopoldine Theophanopoulos 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 Roly Lakeman για τα Ολλανδικά, και την Sawzan 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