

People Are Born To Shine!

Ένα ενημερωτικό δελτίο ριζωμένο στη χριστιανική πίστη που δημιουργήθηκε για να εμπνεύσει και να υποστηρίξει όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως εθνικότητας, φυλής και θρησκείας.



ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ

Διάσωση Κοριτσιών από την Ιεροδουλία:

Προστατεύοντας τους Αδύναμους

Η Ανουράντα Κοϊράλα έχει κερδίσει το ΒΡΑΒΕΙΟ ΓΙΑ ΗΡΩΕΣ 2010 του CNN.

Η Γκίτα ήταν εννέα ετών όταν πωλήθηκε σε ένα οίκο ανοχής στην Ινδία. Αναγκάστηκε να φορά μακιγιάζ, να ξενυχτά και να έχει σεξουαλική επαφή με 60 άνδρες κάθε μέρα. "Ο ιδιοκτήτης μας κακοποιούσε φραστικά, και αν δεν συμμορφωνόμουν, [αυτή] θα άρχιζε να μας χτυπά με σύρματα, ράβδους και ζεστά κουτάλια".

Ευτυχώς, η Γκίτα διασώθηκε σε ηλικία 14 ετών από έναν αστυνομικό ο οποίος την έφερε στο Maiti Νεπάλ, ένα ασφαλές σπίτι που διοικείται από την Ανουράντα Κοϊράλα. Η 61χρονη κυρία και η ομάδα της πολεμούν για περισσότερο από 16 χρόνια για την καταπολέμηση και την εξάλειψη της εμπορίας σεξ. Από το 1993, περισσότερες από 12.000 Νεπαλέζες έχουν διασωθεί από το κλείσιμο σε σπίτια για πορνεία, την παρακολούθηση των συνόρων Ινδίας-Νεπάλ, και την οικοδόμηση ενός

«Τα κορίτσια δεν χρειάζονται την ενθάρρυνση μου. Γνωρίζουν τη φρίκη των οίκων ανοχής, και είναι εδώ για να σώσουν τις αδελφές τους.»

ασφαλούς καταφυγίου, όπου οι γυναίκες θα παραμείνουν για να θεραπευθούν από τα ψυχολογικά και σωματικά τραύματα τους. Η Ανουράντα είπε ότι τα περισσότερα κορίτσια που έρχονται στο σπίτι είναι κακοποιημένα, άρρωστα, HIV οροθετικά, έγκυοι, και με παιδιά.

Οι Νεπαλέζες, όπως και η Γκίτα, συχνά είχαν εξαπατηθεί από τα μέλη των διευρυμένων οικογενειών τους ώστε να πιστέψουν ότι τις παίρνουν για να εργαστούν σε μια εταιρεία ενδυμάτων. Σύμφωνα με επίσημες εκθέσεις, 10.000 έως 15.000 γυναικών διακινούνται από το Νεπάλ στην Ινδία κάθε χρόνο. Η Κοϊράλα η ίδια ήταν θύμα ενδοοικογενειακής βίας. Είχε υποστεί άγριο ξυλοδαρμό από τον σύζυγό της και είχε τρεις αποβολές. «Ήταν πολύ δύσκολο γιατί δεν ήξερα εκείνες τις ημέρες, που να πάω και να κάνω μια καταγγελία. Δεν υπήρχε κανείς να του μιλήσω,» λέει. Όταν τελείωσε τελικά η σχέση, ορκίστηκε να προστατεύσει κάθε αδύναμη γυναίκα από το να έχει την ίδια μοίρα. Έχει χρησιμοποιηθεί ένα μέρος του μηνιαίου μισθού της που είναι 100 δολάρια ΗΠΑ για να ξεκινήσει ένα μικρό κατάστημα λιανικής πώλησης και να απασχολεί θύματα εμπορίας σεξ και ενδοοικογενειακής βίας.

Μέχρι τις αρχές του 1990, υπήρξε μια αυξανόμενη ζήτηση για να γίνουν περισσότερα. Η κατάσταση κλιμακώθηκε και αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο γεννήθηκε το Maiti Νεπάλ. Η Κοϊράλα έχτισε ένα ασφαλές σπίτι, διαμόρφωσε μια εξειδικευμένη ομάδα, και άρχισε να παρέχει νομικές υπηρεσίες, αρχειοθέτηση για το δικαστήριο, ποινική δίωξη, καθώς και αποκατάσταση για τις γυναίκες θύματα εμπορίας ανθρώπων. Επιπλέον, δόθηκαν ιατρική περίθαλψη και ψυχολογική υποστήριξη.

Maiti σημαίνει «Το σπίτι της μητέρας». Η ομάδα έχει σήμερα εγκαταστάσεις σε

ΔΙΑΣΩΣΗ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 3



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Ζευγάρια που Προσεύχονται

Η προσευχή είναι η πιο οικεία πράξη μεταξύ ενός άνδρα και μιας γυναίκας.

Μικρά Βήματα που Κάνουν μια Μεγάλη Διαφορά

Όλοι μας θέλουμε να προστατεύσουμε τον πλανήτη για το μέλλον των παιδιών μας και τους εαυτούς μας.

Έξυπνες Κινήσεις: Γνωρίστε Πότε τα Αντιβιοτικά Δρουν Σωστά

Τα αντιβιοτικά δεν καταπολεμούν τις λοιμώξεις που προκαλούνται από ιούς

Πώς να Διαχειριστείτε μια Φημολογία: η Δοκιμή των Τριών

Καθορίστε πότε μια φήμη είναι κατάλληλη για να διαδοθεί

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Έξυπνες Κινήσεις: Γνωρίστε Πότε τα Αντιβιοτικά Δρουν Σωστά

Τα αντιβιοτικά δεν καταπολεμούν τις λοιμώξεις που προκαλούνται από ιούς, όπως τα κρυολογήματα, τα περισσότερα είδη πονόλαιμου, βρογχίτιδας, και ορισμένες λοιμώξεις του αυτιού. Ανάπαυση, υγρά και μη συνταγογραφούμενα φάρμακα μπορεί να είναι η καλύτερη θεραπευτική επιλογή για εσάς ή το παιδί σας.

ΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΣΤΑ ΑΝΤΙΒΙΟΤΙΚΑ:

Η αντοχή στα αντιβιοτικά είναι το φαινόμενο όταν τα αντιβιοτικά δεν μπορούν πλέον να θεραπεύσουν βακτηριακές λοιμώξεις λόγω της κατάχρησής τους. Κρυολογήματα, πολλές λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος και κάποιες λοιμώξεις του αυτιού προκαλούνται από ιούς και όχι από βακτήρια. Σε περίπτωση που τα αντιβιοτικά χρησιμοποιούνται πολύ συχνά για παθήσεις που δεν μπορούν να θεραπεύσουν, όπως το κρυολογήμα ή άλλες ιογενείς λοιμώξεις, μπορούν να πάψουν να λειτουργούν αποτελεσματικά κατά των βακτηρίων, όταν εσείς ή το παιδί σας τα χρειάζεστε πραγματικά.

Η λήψη αντιβιοτικών όταν εσείς ή το παιδί σας ίσως έχετε ιογενή λοίμωξη μπορεί να κάνει περισσότερο κακό παρά καλό. Στην πραγματικότητα, για τα παιδιά, τα αντιβιοτικά είναι η πιο κοινή αιτία των επισκέψεων στο τμήμα επειγόντων περιστατικών για παρενέργειες φαρμάκων.

Φανείτε έξυπνοι σχετικά με το πότε τα αντιβιοτικά είναι κατάλληλα. Χρησιμοποιήστε τα για την καταπολέμηση των βακτηριακών λοιμώξεων. Θυμηθείτε ότι, χρησιμοποιώντας τα για ιογενείς λοιμώξεις, όπως το κοινό κρυολογήμα, οι περισσότεροι πονόλαιμοι, οξεία βρογχίτιδα και πολλές παραρρινοκολπίτιδες ή μολύνσεις των αυτιών:

- Δεν θα θεραπεύσουν τη λοίμωξη.
- Δεν θα προφυλάξουν τους άλλους ανθρώπους από το να ασθενήσουν.
- Δεν θα βοηθήσουν εσάς ή το παιδί σας να αισθανθεί καλύτερα.
- Μπορεί να προκαλέσουν περιττές και επιβλαβείς παρενέργειες.

ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ:

- Μην απαιτήσετε να πάρετε αντιβιοτικά όταν ο γιατρός λέει ότι δεν χρειάζονται.
- Μην παίρνετε αντιβιοτικά για μια ιογενή λοίμωξη όπως ένα κρυολογήμα ή πονόλαιμο.
- Μην παίρνετε αντιβιοτικά που προορίζονταν για κάποιον άλλο.
- Το αντιβιοτικό μπορεί να μην είναι κατάλληλο για την ασθένεια τη δική σας ή του παιδιού σας. Λαμβάνοντας το λάθος φάρμακο μπορεί να καθυστερήσει η ορθή θεραπεία



και να επιτρέψει στα βακτήρια να πολλαπλασιαστούν. Εάν ο γιατρός σας συνταγογραφήσει ένα αντιβιοτικό για εσάς ή το παιδί σας:

- Μην παραλείψετε δόσεις.
- Μην αποθηκεύετε οποιοδήποτε από τα αντιβιοτικά για την επόμενη φορά που εσείς ή το παιδί σας αρρωστήσετε.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

Όταν η λοίμωξη δεν είναι βακτηριακή:

Ρωτήστε το γιατρό σας ή το φαρμακοποιό για μη συνταγογραφούμενες επιλογές θεραπείας που μπορεί να βοηθήσουν εσάς ή το παιδί σας να αισθανθεί καλύτερα.

- Αύξηση στην πρόσληψη υγρών.
- Αναπαυθείτε.
- Χρησιμοποιήστε έναν ψεκαστήρα εκνέφωσης ή αλατούχο ρινικό σπρέι για να ανακουφιστείτε από τη συμφόρηση.
- Ανακουφίστε τον πονόλαιμο με παγάκια ή ειδικά σπρέι για το λαιμό.

Πηγή: cdc.gov

Ο ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Ζέβρες και άγριες μέλισσες

Διαβάστε: 1η Προς Κορινθίους 12:14-26

Δεν πρέπει να υπάρχει σχίσμα στο σώμα, αλλά... τα μέλη θα πρέπει να έχουν την ίδια μέριμνα για το ένα το άλλο. –

1 - 1η Προς Κορινθίους 12:25

Αφού το αεροπλάνο μας προσγειώθηκε στο χαλίκι του αεροδιάδρομου, ο Jay και εγώ αποβιβαστήκαμε και μπήκαμε στον κόσμο του Εθνικού Πάρκου Μασάι Μάρα στην Κένυα. Ένα μέλος της φυλής Μασάι, ο Σάμμου, συναντήθηκε μαζί μας και φόρτωσε τις αποσκευές μας σε ένα Land Rover. Στη συνέχεια, κατευθυνθήκαμε προς τον καταυλισμό όπου θα περνούσαμε τις επόμενες δύο ημέρες.

Στη στάση που κάναμε ώστε να παρακολουθήσουμε τις ζέβρες και τις άγριες μέλισσες να μεταναστεύουν από το Μασάι Μάρα στο Σερεγκέτι, ο Σάμμου μας εξήγησε ότι τα δύο τεράστια κοπάδια ταξιδεύουν μαζί επειδή οι ζέβρες έχουν καλή όραση, αλλά μια φτωχή αίσθηση της όσφρησης, και οι άγριες μέλισσες έχουν κακή όραση, αλλά μια καλή αίσθηση της όσφρησης. Με το που ταξιδεύουν μαζί, γίνονται λιγότερο ευάλωτα στα αρπακτικά. Αυτό ήταν το πρώτο μάθημα μας από την αποκάλυψη του Θεού στη δημιουργία, την οποία η Κένυα έχει σε αφθονία.

Ακριβώς όπως ο Θεός δημιουργεί τα ζώα με διαφορετικές δυνάμεις και αδυναμίες, κάνει τους ανθρώπους με τον ίδιο τρόπο. Ο Θεός μας έκανε να εξαρτώμεθα όχι μόνο από αυτόν αλλά και ο ένας από τον άλλο. Ο απόστολος Παύλος αναφέρθηκε αναλυτικά στο θέμα αυτής της ιδέας στην προς Κορινθίους επιστολή του. Ως μέλη του σώματος του Χριστού, όλοι μας έχουμε διάφορα χαρίσματα και ικανότητες (1η Προς Κορινθίους 12:12-31).

Η εκκλησία είναι υγιής μόνο όταν είμαστε ενωμένοι, φροντίζουμε τον άλλον, και όταν χρησιμοποιούμε τις δυνάμεις μας για να επωφεληθεί ο ένας από τον άλλο. Μπορούμε να επιτύχουμε πολλά περισσότερα ενωμένοι από ό,τι μπορούμε μόνοι.

Πηγή: Julie Ackerman, *Our Daily Bread*, odb.org

Βοήθησέ μας, Κύριε, να συνεργαστούμε
Με τα δώρα που μας παραχωρούνται
Δώσε μας την ενότητα του σκοπού
ώστε να Σε υπηρετούμε εδώ κάτω.

— SPER

ΔΙΑΣΩΣΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 1

**Η Ανουράντα Κοϊράλα έχει κερδίσει το
ΒΡΑΒΕΙΟ ΓΙΑ ΗΡΩΕΣ 2010 του CNN.**

ολόκληρο το Νεπάλ και την Ινδία. Κύρια έδρα του είναι στο Κατμαντού, Νεπάλ. Βασικός στόχος της ομάδας είναι να βοηθήσει τα κορίτσια να γίνουν οικονομικά ανεξάρτητες και να επανενταχθούν στην κοινωνία.

Το Maiti Νεπάλ επίσης μεριμνά για εγκαταλελειμμένα παιδιά. Δεν μπορώ να πω «ΟΧΙ» σε κανέναν, είπε η Κοϊράλα. Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι στο Maiti Νεπάλ. 400 γυναίκες και παιδιά ζουν σε ασφαλές καταφύγιο στο Maiti Νεπάλ σήμερα. «Υπηρέτησα κάποτε 40 άνδρες σε μια μέρα, αλλά αντί να πάω στην κόλαση, ήρθα στον παράδεισο», λέει μία επιζήσασα για το Maiti Νεπάλ. Το προσωπικό υποστήριξης των θυμάτων

διαμορφώνεται εκ των εκπαιδευτικών, των συμβούλων και ιατρικού προσωπικού, πολλοί από τους οποίους ήταν θύματα εμπορίας ανθρώπων. Αυτό το τεράστιο έργο χρηματοδοτείται από δωρεές από όλο τον κόσμο. Μερικά από τα κορίτσια καταφέρνουν να επιστρέψουν στην πατρίδα τους, αλλά πολλά από αυτά διαμένουν στο Maiti Νεπάλ επειδή στιγματίζονται και δεν είναι πλέον ευπρόσδεκτα στις δικές τους κοινότητες. Η Κοϊράλα είναι απολύτως περήφανη που ποτέ δεν είχε μία περίπτωση κατά την οποία κάποια κοπέλα να επέστρεψε στην πορνεία.

Η Κοϊράλα, και τουλάχιστον 50 επιζώντες της εμπορίας, κάνουν προγράμματα λαϊκής επιμόρφωσης. Επισκέπτονται τις αγροτικές κοινότητες για την ευαισθητοποίηση σχετικά με την εμπορία και την σεξουαλική δουλεία. Κάνουν επίσης καθημερινά περιπολίες

κυρίως κατά μήκος των συνόρων του Νεπάλ την Ινδία για την καταπολέμηση της εμπορίας σεξ. Τέσσερα κορίτσια από το Νεπάλ σώζονται κάθε μέρα. «Τα κορίτσια μας ήταν εκεί. Μπορούν εύκολα να αναγνωρίσουν ένα κορίτσι που πέφτει θύμα εμπορίας ή διακίνησης» είπε η Κοϊράλα. «Τα κορίτσια δεν χρειάζεται την ενθάρρυνσή μου. Γνωρίζουν τη φρίκη των οίκων ανοχής, και είναι εδώ για να σώσουν τις αδελφές τους». Η Γκίτα, η νεαρή κοπέλα που πωλήθηκε για σεξ σε ηλικία εννέα ετών, τώρα είναι 26 και εργάζεται στο Maiti Νεπάλ ως εκπαιδευτικός σε ομοιοπαθείς της καθώς και εθελόντρια για κοινωνική συνειδητοποίηση.

Αν θέλετε να βοηθήσετε στην υποστήριξη της ηρωικής εργασίας του Maiti Νεπάλ, επισκεφθείτε:

www.friendsofmaitinepal.org.

Πηγή: friendsofmaitinepal.org/cnn.com

ΕΛΕΓΧΟΣ ΣΟΦΙΑΣ

Πώς να διαχειριστείτε μια φημολογία: η δοκιμασία των τριών

Στην αρχαία Ελλάδα (469 - 399 π.Χ.), ο Σωκράτης είχε ευρέως επαινεθεί για την σοφία του. Μια μέρα ο μεγάλος φιλόσοφος είδε έναν γνωστό του να έρχεται με ενθουσιασμό και να του λέει, «Σωκράτη, ξέρεις τι άκουσα για έναν από τους μαθητές σου;»

«Περίμενε μια στιγμή», απάντησε ο Σωκράτης. «Πριν μου πεις, θα ήθελα να περάσεις μια μικρή δοκιμασία. Την έχω ονομάσει δοκιμή των Τριών».

«Δοκιμή των Τριών;»

«Αυτό είναι σωστό,» συνέχισε ο Σωκράτης. «Πριν μου μιλήσεις για το μαθητή μου, ας δώσουμε μια στιγμή για να ελέγξουμε τι πρόκειται να πεις. Η πρώτη δοκιμασία είναι η αλήθεια. Είσαι απολύτως σίγουρος ότι αυτό που πρόκειται να μου πεις είναι αλήθεια;»

«Όχι,» είπε ο άντρας. «Στην πραγματικότητα, είχα απλώς ακούσει γι 'αυτό.» «Εντάξει,» είπε ο Σωκράτης. «Έτσι δεν ξέρω αν είναι αλήθεια ή όχι. Τώρα ας προσπαθήσουμε τη δεύτερη δοκιμασία, τη δοκιμασία της καλοσύνης. Είναι αυτό που είσαι έτοιμος να με ενημερώσεις κάτι καλό για το μαθητή μου;»

«Όχι, το αντίθετο μάλιστα.»

«Έτσι,» ο Σωκράτης συνέχισε, «θέλεις να μου πεις κάτι κακό γι 'αυτόν ακόμα κι αν δεν είσαι σίγουρος ότι είναι αλήθεια;»

Ο άνθρωπος ανασήκωσε τους ώμους, λίγο αμήχανος.

Ο Σωκράτης συνέχισε: «Μπορεί ακόμα να περάσει όμως, γιατί υπάρχει μια τρίτη δοκιμασία. Το φίλτρο της χρησιμότητας. Είναι αυτό που θέλεις να μου πεις για το μαθητή μου χρήσιμο για μένα;»

“ Αν αυτό που θέλεις να μου πεις δεν είναι ούτε αλήθεια ούτε καλό ούτε καν χρήσιμο, γιατί τελικά να μου το πεις; “

«Όχι, δεν είναι πραγματικά.»

«Λοιπόν,» κατέληξε στο συμπέρασμα ο Σωκράτης, «αν αυτό που θέλεις να μου πεις δεν είναι ούτε αλήθεια ούτε καλό ούτε καν χρήσιμο, γιατί τελικά να μου το πεις;»

Πηγή: sixwise.com

Θα Προωθήσεις τις Εργασίες του NCF;

Αν σας αρέσει το έργο που κάνει το NCF και επιθυμείτε να συμμετέχετε, σας καλούμε να γίνετε μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου μας. Ο στόχος είναι να μοιράζονται την εμπνευση μας και τις δραστηριότητές μας στη χώρα σας. Επικοινωνήστε μαζί μας για περισσότερες πληροφορίες.

NCF@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

“Προσευχήσου, και άφησε
 το Θεό να ανησυχεί.”

– Martin Luther

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ & ΓΟΝΕΙΣ

Ζευγάρια που προσεύχονται

Η προσευχή είναι η πιο οικεία πράξη
μεταξύ ενός άνδρα και μιας γυναίκας.
— SQUIRE RUSHNELL

ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΓΧΩΡΕΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΛΑΘΗ ΣΑΣ

Ζητήστε από το Θεό να συγχωρέσει τα λάθη σας, ειδικά αυτά που κάνετε ο ένας προς τον άλλο. Μην τα έχετε δικά σας άλλο. Δώστε τα όλα σ'Αυτόν. Αφήστε το Θεό να μεταφέρει το φορτίο σας.

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΦΩΝΑΧΤΑ

Προσευχηθείτε μαζί και προσευχηθείτε φωναχτά. Ίσως ένας από σας θα μιλήσει στην αρχή, αλλά θα μάθετε να αναφέρετε τις ανησυχίες σας και τα αιτήματα σας με την εξάσκηση. Προσεύχομαι είναι σαν άσκηση! Όσο περισσότερο θα το κάνετε, τόσο πιο φυσικό γίνεται και τόσο πιο απαραίτητο είναι στη ζωή σας.

ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΥΝΤΟΜΟΙ

Αναλαμβάνετε εκ περιτροπής και κάθε ένας από εσάς να μιλά για ένα ή δύο λεπτά. Η Προσευχή δεν χρειάζεται να είναι μεγάλη για να φτάσει το Θεό.

ΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΑΠΛΗ ΓΛΩΣΣΑ

Ο Θεός δεν απαιτεί ένα εξελιγμένο λεξικό. Φανταστείτε να κάθεται με έναν πατέρα γεμάτο αγάπη, που σας ακούει προσεκτικά και περιμένει να εκφράσετε τις επιθυμίες σας, ώστε να μπορεί να προσφέρει μια λύση και να απαντήσει στις προσευχές σας. Ο Θεός θέλει να ακούσει αυτό που βγαίνει από την καρδιά σας, και όχι από τα λόγια σας.

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΜΟ ΣΑΣ

Επικεντρωθείτε και στους δύο σας και ο καθένας στα λάθη του άλλου. Χρησιμοποιήστε λόγια αγάπης για τον άλλον. Ευχαριστείστε το Θεό για τον άλλον. Ζητήστε του να σας δείξει τρόπους με τους οποίους μπορείτε να αγαπάτε και να στηρίζετε ο ένας τον άλλο περισσότερο.

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ ΚΑΙ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

Ίσως αυτό είναι το πιο εύκολο πράγμα να κάνετε, να προσεύχεστε για τους άλλους. Όλοι έχουν μάθει να προσεύχονται έτσι. Αυτό είναι σημαντικό, αλλά μην ξεχάσετε να προσευχηθείτε και για τους εαυτούς σας.

ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ Ο ΘΕΟΣ ΝΑ ΣΑΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙ ΣΤΙΣ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣ

Ρωτήστε, πιστεύετε, και να λάβετε είναι αυτό που ο Θεός μας ζητά να κάνουμε. Προσευχήσου και να έχεις τη βεβαιότητα ότι ο Θεός ακούει την προσευχή σου και θα εργαστεί σκληρά για να κάνει τις επιθυμίες σου πραγματικότητα. Μπορεί να μην είναι ακριβώς ο τρόπος που επιθυμείτε ή σχετικά με το χρονοδιάγραμμα που θέλετε, αλλά έχουμε πίστη ότι ο Θεός ασχολείται με αυτό. Στην αναμονή είναι που ο Θεός κάνει τη δουλειά. Και ο χρόνος αναμονής είναι κριτήριο για την πίστη σας.

Και ξέρουμε ότι σε όλα τα πράγματα ο Θεός εργάζεται για το καλό αυτών που τον αγαπούν. - Ρωμαίους 8:28

Πηγή: beliefnet.com

Πέντε λεπτά της προσευχής την ημέρα μπορούν να ενισχύσουν την ερωτική ζωή σας και να ενισχύσουν την οικειότητα, την εμπιστοσύνη και το σεβασμό, σύμφωνα με τους Rushnell και Louise Duart, τους συγγραφείς του βιβλίου με τίτλο Cruples Who Pray (Ζευγάρια Που Προσεύχονται, εκδ. Thomas Nelson, 2007). Η έρευνα έχει δείξει ότι ο φόβος του διαζυγίου τείνει να μειωθεί εντυπωσιακά όταν τα ζευγάρια προσεύχονται μαζί, διότι η προσευχή ανοίγει το δρόμο για θετικά αισθήματα αγάπης, ενώ μιλούν στον Δημιουργό. Εδώ είναι 10 συμβουλές για την προσευχή με το σύντροφό σας:

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΠΡΟΣΕΥΧΗ, ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΔΥΝΑΜΗ

Όσο πιο πολύ προσεύχεστε τόσο περισσότερη δύναμη θα βρείτε στη ζωή σας ως ζευγάρι. Η προσευχή είναι απλά, η συνομιλία με τον Θεό. Κάντε το ώστε να φωτίζεται η ζωή σας με αγάπη, ενθάρρυνση και κατανόηση. Προσεύχεστε μαζί, θα βοηθήσει στην οικοδόμηση ενός ισχυρού θεμελίου για τη συζυγική ζωή σας.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΕΥΧΕΣΤΕ

Κάντε τα πέντε λεπτά της προσευχής μια καθημερινή ρουτίνα. Βρείτε μια ώρα που ταιριάζει και στους δύο και επιμείνετε σε αυτό. Εάν ζείτε σε ξεχωριστές χώρες, προσευχηθείτε από το τηλέφωνο!

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΕΥΓΝΩΜΟΝΕΣ. ΜΗΝ ΦΟΒΑΣΤΕ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΘΕΙΤΕ ΕΥΛΩΤΟΙ

Μετρήστε τις ευλογίες σας χωριστά και ως ζευγάρι. Παρουσιάστε τις ευχαριστίες σας για ειδικές ευλογίες, όπως τα παιδιά σας, η υγεία σας, το σπίτι σας, η εργασία, και αγαπώντας την οικογένειά σας. Μην φοβάστε να είστε ευάλωτοι και να εμπιστευτείτε τη ζωή σας στα χέρια Του.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πέντε Βλαβερά Τρόφιμα για Βρέφη



Η ταξινόμηση της τηγανιτής πατάτας και των λιπαρών τροφίμων, όπως το πρόχειρο φαγητό είναι μια έξυπνη κίνηση, κατά την εξέταση του ποια τρόφιμα είναι πραγματικά υγιεινές επιλογές για τα παιδιά. Πολλά τρόφιμα είναι μεταμφιεσμένα και θα μπορούσαν να μας ξεγελάσουν εύκολα, ειδικά όταν πρόκειται να ταΐσουμε τα παιδιά μας με υγιεινή διατροφή χαμηλή σε θερμίδες, ζάχαρη, αλάτι και πλούσια σε θρεπτικά συστατικά. Το πρόχειρο φαγητό είναι πολύ πιο επιζήμιο για τα μωρά από ό,τι για τους ενήλικες. «Τα μωρά χρειάζονται θρεπτικά συστατικά για να αναπτυχθούν περισσότερο από ό,τι χρειάζονται θερμίδες», λέει η γιατρός και εκπρόσωπος της Αμερικανικής Διαιτητικής Εταιρείας Christine Gerbstadt. Οι γονείς πρέπει να γνωρίζουν ποια τρόφιμα να αποφεύγουν κατά τη σίτιση των βρεφών τους. Εδώ είναι μια σύντομη λίστα των πέντε κακών τροφίμων για βρέφη:

ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΑ

Φαίνεται πολύ προφανές να αναφερθεί, αλλά σύμφωνα με την Αμερικανική Διαιτητική Εταιρεία, αναψυκτικά χορηγούνται σε μωρά τόσο μικρά όπως επτά μηνών. Τα αναψυκτικά «κανονικά» ή «διαίτης», δεν προσφέρουν απολύτως κανένα θρεπτικό συστατικό.

ΧΥΜΟΙ

Ναι, είναι με βάση τα φρούτα, αλλά δεν είναι υγιεινοί! Οι φυτικές ίνες που είναι το πιο θρεπτικό μέρος στα φρούτα, χάνονται στη διαδικασία παραγωγής χυμού. Αυτό που έχει μείνει είναι ένα πάρα πολλή ζάχαρη, η οποία είναι μια συνολική σπατάλη των θερμίδων. Σύμφωνα με την διατροφολόγο Leanne Cooper, χρησιμοποιώντας χυμούς όπως το μήλο και το αχλάδι για να γλυκάνουν τα τρόφιμά του μωρού είναι μια κακή ιδέα. Τα σάκχαρα σε αυτούς τους χυμούς μπορεί να επιταχύνουν τη διαδρομή των τροφίμων, μέσω της πεπτικής οδού. «Όταν η τροφή περνά πολύ γρήγορα, ο οργανισμός δεν έχει το χρόνο να απορροφήσει όλα τα ωραία θρεπτικά συστατικά», λέει η Cooper. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε διάρροια σε μερικά μωρά.

ΚΡΑΚΕΡΣ

Μόλις τα μωρά μπορούν να δαγκώνουν και να μασάνε, τα κράκερ καλύπτουν «βολικά» το «κενό» μεταξύ των γευμάτων. Γιατί; Επειδή γεμίζει το στομάχι του μωρού αλλά αφήνει λιγοστά ή όχι περιθώρια για τροφές πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά. Ακριβώς όπως τρώγοντας γλυκά πράγματα τα μωρά μπορούν να αναπτύξουν ένα «γλυκό δόντι», τρώγοντας τα αλμυρά πράγματα μπορεί να οδηγήσει σε ένα «αλμυρό δόντι». Αυτό μπορεί να προκαλέσει στα μωρά λήψη πολύ περισσότερη από τη συνιστώμενη ημερήσια ποσότητα νατρίου. Αντ' αυτών συνιστώνται φέτες φρούτων ή σιτηρών χαμηλής περιεκτικότητας σε ζάχαρη.

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΜΕΝΑ ΤΡΟΦΙΜΑ

Με την επεξεργασία, τα τρόφιμα χάνουν συχνά σημαντική διατροφική αξία και το κέρδος είναι τα ανθυγιεινά πρόσθετα.

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ ΖΕΛΑΤΙΝΗΣ (ΖΕΛΕ)

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι τα επιδόρπια ζελατίνης είναι πλήρη σε θρεπτικά συστατικά, διότι πιστεύουν ότι περιέχει πρωτεΐνη! Δεν είναι αλήθεια. Το μωρό καταλήγει να τρώει πάρα πολύ ζάχαρη, τεχνητά συστατικά και γεύσεις. Αντ' αυτών, δοκιμάστε μια ψημένη φέτα μήλου πασπαλισμένη με κανέλα. Είναι φυσικά γλυκιά και πολύ θρεπτική.

Πηγή: Evonne Lack, babycenter.com

Η ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Οι Μακαρισμοί

Τώρα, όταν είδε τα πλήθη, ανέβηκε στην πλαγιά ενός βουνού και κάθισε. Οι μαθητές του ήρθαν σ' αυτόν, και άρχισε να τους διδάσκει, λέγοντας:

1. *«Μακάριοι οι πτωχοί τω πνεύματι, ότι δική τους είναι η βασιλεία των ουρανών.*
2. *Μακάριοι οι πενθούντες, γιατί αυτοί θα παρηγορηθούν.*
3. *Μακάριοι είναι οι πράοι, γιατί θα κληρονομήσουν τη γη.*
4. *Μακάριοι είναι όσοι πεινούν και διψούν για δικαιοσύνη, γιατί αυτοί θα χορτάσουν.*
5. *Μακάριοι είναι οι ελεήμονες, γιατί αυτοί θα ελεηθούν.*
6. *Μακάριοι όσοι έχουν καθαρή καρδιά, γιατί αυτοί θα δουν το πρόσωπο του Θεού.*
7. *Μακάριοι οι ειρηνοποιοί, γιατί αυτοί θα ονομαστούν παιδιά του Θεού.*
8. *Μακάριοι είναι εκείνοι, που καταδιώκονται για χάρη της δικαιοσύνης, γιατί σ' αυτούς ανήκει η Βασιλεία των ουρανών.*
9. *Μακάριοι είστε όταν σας χλευάσουν και σας καταδιώξουν και σας κακολογήσουν με ψεύτικες συκοφαντίες εξαιτίας μου.*
10. *Να αισθάνεστε χαρά και αγαλλίαση, γιατί ο Θεός θα σας ανταμείψει με το παραπάνω. Έτσι καταδιώξαν και τους προφήτες πριν από σας.»*

- Ματθαίος 5

ΠΑΜΕ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ

Μικρά βήματα που κάνουν μια μεγάλη διαφορά



Όλοι μας θέλουμε να προστατεύσουμε τον πλανήτη για το μέλλον των παιδιών μας και για εμάς τους ίδιους. Υπάρχουν απλά βήματα που είναι πολύ λιγότερο ακριβά από τα ηλιακά πάνελ και πιο πρακτικά από την εγκατάλειψη πανών! Το γεγονός είναι, οι μικρές αλλαγές μπορούν να κάνουν μια μεγάλη διαφορά.

ΚΑΝΤΕ ΤΟ ΨΥΓΕΙΟ ΣΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ

“Το μοναδικό και μεγαλύτερο αντικείμενο κατανάλωσης ηλεκτρικής ενέργειας στο σπίτι σας είναι το ψυγείο,” λέει η Lisa Moore, επιστήμονας για το κλίμα και τον αέρα στην Περιβαλλοντική Άμυνα. Επισημαίνει ότι μπορείτε να μειώσετε τη διαρροή ενέργειας με μερικά απλά τεχνάσματα. Καθαρισμός των σπείραμάτων κάθε έξι μήνες θα σας βοηθήσει να καταναλώνετε λιγότερη ενέργεια και εξοικονομείτε χρήματα. Για να το πετύχετε αυτό, βγάλτε το κάλυμμα και καθαρίστε με εξάρτημα της ηλεκτρικής σκούπας, ή με βούρτσα πλυσίματος μπουκαλιών. Κρατήστε το ψυγείο σε θερμοκρασία μεταξύ 4 και 5 βαθμών και την κατάψυξη στη ρύθμιση μεταξύ 0 και 5. Αυτές είναι οι πιο αποτελεσματικές ρυθμίσεις.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΝΑΜΟΝΗΣ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Αποσυνδέστε τηλεοράσεις, DVD players, υπολογιστές και άλλες μεγάλες ηλεκτρονικές συσκευές, όταν δεν είναι σε χρήση θα μπορούσαν να κρατηθούν χιλιάδες κιλά διοξειδίου του άνθρακα από την ατμόσφαιρα κάθε χρόνο σύμφωνα με την ιστοσελίδα του Αλ Γκορ, Μια Ενοχλητική Αλήθεια. Ακόμα και όταν είναι απενεργοποιημένες, η κατανάλωση σε κατάσταση αναμονής είναι περίπου ίση με τη λειτουργία μιας λάμπα συνεχώς. Για να αποφύγετε την ταλαιπωρία της σύνδεσης και την αποσύνδεσης συνεχώς, εδώ είναι μια εύκολη λύση: Βάλτε πολλά ηλεκτρονικά σε ένα πολύπριζο και απλά να το απενεργοποιήσετε. Όσο για τις μικρές συσκευές όπως κινητά τηλέφωνα, ψηφιακές φωτογραφικές μηχανές και φορητές ηλεκτρικές σκούπες, από τη στιγμή που εάν φορτιστεί να βγαίνουν από την πρίζα.

ΣΩΣΤΟΣ ΦΩΤΙΣΜΟΣ

Αντικατάσταση των παραδοσιακών λαμπτήρων πυρακτώσεως με λαμπτήρες φθορισμού είναι ο ευκολότερος και πιο αποδοτικός κώδικας για την εξοικονόμηση ενέργειας.

ΕΠΙΣΚΕΥΑΣΤΕ ΣΤΑΛΑΓΜΑΤΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΡΡΟΕΣ

Βρύση που στάζει; Ώρα να καλέσετε τον υδραυλικό. Η αργή αλλά σταθερή στάγδην, στάγδην, στάγδην απώλεια μπορεί να σπαταλήσει μέχρι 20 λίτρα νερού την ημέρα. Αντικατάσταση με βρύσες και κεφαλές ντους χαμηλής ροής θα βοηθήσει μια οικογένεια τεσσάρων ατόμων να σώσει 20.000 γαλόνια νερού το χρόνο.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΑ ΠΛΥΝΤΗΡΙΑ ΠΙΑΤΩΝ ΕΞΥΠΝΑ

Πολλοί άνθρωποι σκέφτονται ότι το πλύσιμο στο χέρι είναι περισσότερο φιλικό προς το περιβάλλον από ό, τι ένα πλυντήριο πιάτων. Δεν είναι απαραίτητως έτσι. Μπορείτε να αποθηκεύσετε έως και 20 λίτρα νερού την ημέρα, περιμένοντας μέχρι το

πλυντήριο πιάτων να είναι πλήρες πριν το ενεργοποιήσετε. Θα εξοικονομήσετε ακόμα περισσότερη ενέργεια, αφήνοντας τα πιάτα να στεγνώσουν στα ράφια αντί να χρησιμοποιούν κύκλους ξηρής θερμότητας. Πλέον, στα περισσότερα νέα πλυντήρια πιάτων, δεν θα πρέπει να προξεπλύνετε. Απλά σκουπίστε τα τρόφιμα, γεμίστε το πλυντήριο και εξοικονομήστε επιπλέον 20 γαλόνια νερού.

ΠΛΕΝΕΤΕ ΜΕ ΚΡΥΟ ΝΕΡΟ

Με το πλύσιμο των ρούχων σε κρύο νερό και όχι ζεστό ή καυτό, μπορείτε να εξοικονομήσετε περίπου 186 κιλά εκπομπών διοξειδίου του άνθρακα ετησίως. Επιπλέον, τα ρούχα σας θα διαρκέσουν περισσότερο. Για να γίνουν οι ημέρες πλυντηρίων ακόμα πιο ενεργειακά αποδοτικές, περιμένετε μέχρι να έχετε ένα πλήρες φορτίο. Ρωτήστε τον εαυτό σας, “Είναι αυτό πραγματικά βρώμικο;” πριν να βάλετε τα ρούχα στο πλυντήριο.

ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΣΩΣΤΑ

Εάν καθαρίσετε το φίλτρο του στεγνωτήριου ρούχων σας πριν από κάθε γέμισμα, θα μειώσετε την χρήση ενέργειας, έως και 30 τοις εκατό. Περιμένετε μέχρι να έχετε ένα πλήρες φορτίο θα σώσει πολλή ενέργεια.

ΣΤΟ ΔΡΟΜΟ, ΦΟΥΣΚΩΣΤΕ ΤΑ ΛΑΣΤΙΚΑ ΣΑΣ ΣΩΣΤΑ

Αν φουσκώνεται σωστά τα ελαστικά σας, θα μπορούσατε να μειώσετε την υπερθέρμανση του πλανήτη και έχετε καθαρότερο αέρα για την αναπνοή. Τα ελαστικά θα διαρκέσουν πάρα πολύ περισσότερο.

ΟΔΗΓΕΙΤΕ ΕΞΥΠΝΑ

Αν περιμένετε να πάρετε τα παιδιά μετά το σχολείο, σβήνετε τη μηχανή σας. Η Υπηρεσία Προστασίας του Περιβάλλοντος συνιστά την απενεργοποίηση του κινητήρα σας, εάν πρόκειται να είναι σε ένα μέρος για περισσότερο από 30 δευτερόλεπτα. Επίσης, να οδηγείτε ομαλά. Με την αποφυγή άσκοπων φρεναρισμάτων και την επιτάχυνση, θα αυξήσετε την αποτελεσματικότητα των καυσίμων κατά τουλάχιστον 40 τοις εκατό.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

Μπορεί να φαίνεται προφανές να αναφέρω την ανακύκλωση μέχρι να δείτε ότι το 69 τοις εκατό των Αμερικανών εξακολουθούν να μην ανακυκλώνουν.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΕΝΑΝ ΚΗΠΟ

Σκάσιμο στον κήπο είναι ένας πολύ καλός τρόπος για τα παιδιά να αλληλεπιδρούν με τη φύση με ουσιαστικό τρόπο και ανταμείβοντας τα έτσι από νεαρή ηλικία. Ακόμη και παιδιά αστικών περιοχών θα απολαύσουν τη φύτευση σπόρων σε γλάστρες για κηπάριο εσωτερικού χώρου.

Πηγή: Leslie Crawford, babycenter.com

ΠΩΣ ΘΥΜΑΜΑΙ ΤΟΝ NAJI ...



Πώς μπορώ να θυμάμαι τον Naji Cherfan; Ήταν γιος, ένας μικρότερος αδερφός, ένας αγαπημένος φίλος και ακόμα ένας άγγελος στον ουρανό που μεσιτεύει για όλους αυτούς που τον αγάπησαν.

Μακάριοι οι καθαροί στην καρδιά, γιατί θα δουν τον Θεό.- Ματθαίος 5:08

Γνώρισα τον Naji στο Μαϊάμι της Φλόριντα, ενώ ο ίδιος βρισκόταν σε φυσιοθεραπεία και φοιτούσε στο πανεπιστήμιο. Τον γνώρισα για πρώτη φορά στο Καθεδρικό Ναό του Αγίου Γεωργίου στο Coral Gables αφού παρακολούθησε τη Θεία Λειτουργία με τη μητέρα του, Sana.

Κατά την ώρα του καφέ, η σύζυγός μου Οντέτ και εγώ κάθισα μαζί τους και γνωριστήκαμε και έτσι έμαθα το τι είχε συμβεί στον Naji μετά από το ατύχημα του. Από εκείνη τη στιγμή, γίναμε πολύ στενοί φίλοι και περισσότερο σαν μια οικογένεια. Δεδομένου ότι δεν είχαμε δικά μας παιδιά, ο Naji

έγινε σαν γιος μας. Ένωθε στο σπίτι του κάθε φορά που ερχόταν να μας επισκεφτεί και ο ίδιος μας έκανε να αισθανόμαστε το ίδιο, όταν πήγαμε να τον επισκεφθούμε.

Θυμάμαι το Naji πάντα χαμογελαστό και λέγοντας ανέκδοτα. Συνήθιζε να με κάνει να γελάω τόσο πολύ. Κατέγραψε ακόμα και γέλιο μου στο κινητό του έτσι θα μπορούσε να το ακούσει όταν ήταν μόνος. Αυτό είναι το πόσο με αγάπησε και τον αγάπησα. Αν με έβλεπε ποτέ αναστατωμένο ή σε ένταση, συνήθιζε να κάνει ότι καλύτερο μπορεί για να με κάνει να χαμογελάσω. Θα μου έλεγε, "Abouna, θυμηθείτε ότι η ζωή είναι πάρε-δώσε».

Θυμάμαι το Naji συνεχώς να αναφέρει εδάφια από τη Βίβλο. Είχε μια ισχυρή πίστη στον Ιησού Χριστό ως Θεό και άνθρωπο, ως θεραπευτή της ψυχής και του σώματος μας. Τον εμπιστευόνταν απόλυτα ότι θα ανακτήσει την πνευματική και σωματική υγεία του. Πριν επιστρέψει στην Ελλάδα, άφησε ορισμένα από τα προσωπικά του αντικείμενα μαζί μας. Ένα από αυτά τα αντικείμενα ήταν το ποδήλατο που χρησιμοποιούσε για την βόλτα. Κάθε φορά που

οδηγώ αυτό το ποδήλατο σήμερα, νιώθω τον Naji να με συνοδεύει. Συνήθιζε να μου τηλεφωνεί τακτικά από την Αθήνα για να ζητήσει τη συμβουλή μου ή να ζητήσει μια χάρη. Ποτέ δεν του είπα όχι. Αγαπημένο μου γιέ, μικρότερο αδερφέ και καλύτερο φίλε, θα ζεις πάντα στην καρδιά μου. Μη σταματήσεις να προσεύχεσαι για μας εκεί πάνω. Καλή αντάμωση, αναπαύσου εν ειρήνη και η μνήμη σου ας είναι αιώνια.

*Αιδεσιμότατος π. Ελιά Σαλούμπι, Αντιοχείας
Κοσμητόρας του Κλήρου Νότιας Φλόριντα*

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η Αξία Ενός Χαμόγελου

- Δεν κοστίζει τίποτα, αλλά δημιουργεί πολλά.
- Πλουτίζει όσους το δέχονται, χωρίς να φτωχαίνει εκείνους που το δίνουν.
- Κρατάει μια στιγμή, αλλά μερικές φορές η μνήμη του διαρκεί για πάντα.
- Κανείς δεν είναι τόσο πλούσιος ώστε να μπορεί να ζήσει χωρίς αυτό.
- Δημιουργεί την ευτυχία στο σπίτι, ενισχύει την καλή διάθεση στις επιχειρήσεις, και επισφραγίζει τις φιλίες.
- Είναι ανάπαυση στον κουρασμένο, φωστηρημέρας στον αποθαρρυσμένο, ηλιοφάνεια στη θλίψη και το καλύτερο αντίδοτο της φύσης για την ανησυχία.
- Ωστόσο, δεν μπορεί να αγοραστεί, να αποκτηθεί με παρακάγια, με δανεισμό ή να κλαπεί,
- Γιατί δεν έχει υλική αξία για κανέναν, εκτός και αν χαριστεί από καρδιάς.

Πηγή: Frank Irving Fletcher

People Are Born To Shine!

Το «*People Are Born To Shine*» είναι ένα διμηνιαίο, ηλεκτρονικό ενημερωτικό δελτίο που ανήκει στο Ίδρυμα Naji Cherfan με έμφαση στην πνευματικότητα και την υγεία. Ο στόχος του «Οι άνθρωποι γεννιούνται για να λάμπουν» είναι να ευαισθητοποιήσει τους αναγνώστες μας για τις προκλήσεις της υγείας και πρόληψης των ασθενειών, ενώ τους εμπνέει να ζήσουν μια πληρέστερη, πιο πλούσια ζωή που να διέπεται από τις χριστιανικές αξίες. Αυτό το ενημερωτικό δελτίο είναι αφιερωμένο σε εκείνους που επηρεάζονται από βλάβες του εγκεφάλου. Το περιεχόμενο έχει επιλεγεί προσεκτικά από πηγές που θεωρούνται αξιόπιστες και ακριβείς, ωστόσο το Ίδρυμα Naji Cherfan δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για ανακριβείς πληροφορίες. Για συνδρομές, τα σχόλια, τις εισφορές και προτάσεις παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας: info@najicherfanfoundation.org

Εκδότης: CCM Group; Editorial Consultant: George C. Cherfan; Editor in Chief: Christina A. Bitar; Layout: Art Department, CCM Group, USA; Συντελεστές: Sana Cherfan, Kelley Nemitz, Karen Solomon, and Patricia B. Cherfan.

© 2011 by The Naji Cherfan Foundation. Με την επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και διανομής.