

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

Τα Γεύματα της Μαρίας: Ένα Φωτεινότερο Μέλλον για τα Παιδιά

Τα Γεύματα της Μαρίας άρχισαν στη Σκωτία, το 2002 ως πρόγραμμα σχολικών γευμάτων.

Το 1992, δύο αδέρφια από τη Σκωτία, ο Magnus και ο Fergus MacFarlane-Barrow, παρακολουθούσαν με αυξανόμενη φρίκη, τις τηλεοπτικές ειδήσεις για τον πόλεμο στη Βοσνία. Συγκινήθηκαν τόσο πολύ, ώστε αποφάσισαν να οργανώσουν μία έκκληση για τρόφιμα και κουβέρτες. Γρήγορα συγκέντρωσαν αρκετά ώστε να φορτώσουν ένα τζιπ και ενώθηκαν με ένα από τα «καραβάνια» που έφευγαν από το Ηνωμένο Βασίλειο για να δώσουν βοήθεια στο Medjugorje στη Βοσνία, ένα τόπο διεθνούς προσκυνήματος που είχαν επισκεφθεί με την οικογένειά τους πριν από χρόνια. Πιστεύοντας ότι η καλή τους πράξη είχε ολοκληρωθεί, επέστρεψαν στο σπίτι τους στο Argyll προσδοκώντας να ξαναπάσουν τη δουλειά τους ως ιχθυοτρόφοι. Όμως, όταν επέστρεψαν ανακάλυψαν ότι ακόμη και όταν έλλειπαν, ο κόσμος εξακολουθούσε να κάνει δωρεές γεμίζοντας το γκαράζ των γονέων τους με αγαθά.



“Να έχω αρκετό φαγητό και να πάω στο σχολείο μια μέρα...”

Ο Magnus αποφάσισε να παραιτηθεί από την εργασία του και να οδηγήσει τη βοήθεια στη Βοσνία για όσο καιρό ο κόσμος εξακολουθούσε να συνεισφέρει. Ο κόσμος δεν σταμάτησε. Σύντομα έγινε αναγκαίο να ιδρύσουν μία εγγεγραμμένη φιλανθρωπική οργάνωση: Scottish International Relief. Η οργάνωση αυτή σύντομα επεκτάθηκε. Άρχισαν να εργάζονται στη Ρουμανία χτίζοντας σπίτια για εγκαταλελειμμένα παιδιά. Στη Λιβερία, βοήθησαν επανοστούντες πρόσφυγες ιδρύοντας κινητές κλινικές. Ταυτόχρονα όλο αυτόν τον καιρό, συνέχισαν να δίνουν υλική βοήθεια στην Κροατία και τη Βοσνία και να χρηματοδοτούν επιπλέον προγράμματα.

«Το όραμά μας είναι όλοι αυτοί που έχουν περισσότερα από όσα χρειάζονται, να τα μοιραστούν με εκείνους που δεν έχουν ακόμη και τα βασικά είδη. Επίσης, όλα τα παιδιά να τρώνε ένα βασικό γεύμα στο εκπαιδευτικό ίδρυμά τους.»

Το 2002, η Scottish International Relief λειτουργούσε ένα απλό πρόγραμμα επισιτιστικής ανακούφισης στο Μαλάουι όταν ο Magnus συνάντησε μία οικογένεια που τον οδήγησε σε μία εντελώς νέα περιοχή εργασιών. Η μητέρα πέθαινε από AIDS ξαπλωμένη στο πάτωμα της καλύβας της, περικυκλωμένη από τα έξι μικρά παιδιά της.

Είπε ότι το μόνο που της είχε μείνει ήταν να προσευχηθεί για τα παιδιά της. Προσευχήθηκε κάποιος να φροντίσει τα παιδιά αφού εκείνη θα είχε πεθάνει. Γνώριζε ότι η επιδημία του AIDS είχε δημιουργήσει ένα εκατομμύριο ορφανά μονάχα στο Μαλάουι. Όταν ο Magnus ρώτησε το μεγαλύτερο γιό τι έλπιζε από τη ζωή, ή άμεση απάντησή του, «Να έχω αρκετό φαγητό και να πάω στο σχολείο μια μέρα...» δεν ήταν κάτι να ξεχαστεί εύκολα. Ενέπνευσε την εκστρατεία που έγινε γνωστή ως Τα Γεύματα της Μαρίας.

Αυτή η εκστρατεία έχει στόχο να παρέχει στα χρονίως πεινασμένα παιδιά ένα γεύμα την ημέρα στο σχολείο, γεγονός που βοηθάει να ενθαρρύνει και να κάνει ικανά τα παιδιά να αποκτήσουν την μόρφωση που μια μέρα στο μέλλον, μπορεί να τα γλυτώσει από τη φτώχεια.

Αυτή η απλή αλλά αποτελεσματική ιδέα κέρδισε έδαφος και σήμερα παρέχει καθη-

ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ συνεχίζεται στη σελίδα 3



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Τρόποι Προσευχής

Η Προσευχή πρέπει να είναι απλή, μικρής διάρκειας και αυθόρμητη.

Πώς να Μεγαλώσουμε ένα Ευτυχισμένο Παιδί

Είναι ευτυχισμένο το παιδί μου; Αυτό είναι το χρυσό ερώτημα!

Οι Δέκα Εντολές του Οδηγού

Το Βατικανό εξέδωσε ένα σύνολο εντολών για τους οδηγούς εντός ενός κειμένου με τίτλο «Κατευθυντήριες Γραμμές για την Μέριμνα των Δρόμων»

Ακτινοβολείτε Περισσότερο Αγοράζοντας τα Σωστά Τρόφιμα

Όπως όλα τα όργανα του σώματός μας, το δέρμα μας χρειάζεται μια θρεπτική διατροφή για να παραμείνει υγιές και λαμπερό.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Έυκολοι Τρόποι Προσευχής



ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΚΟΙΤΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΛΜΠΟΥΜ ΜΕ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ

Χρησιμοποιήστε τις φωτογραφίες για να ευχαριστήσετε το Θεό για τους πολύτιμους ανθρώπους στη ζωή σας. Ζητήστε την ευλογία Του για να εκπληρώσουν τον προορισμό τους. Ζητήστε από το Θεό να επουλώσει ρήξεις σε σχέσεις και να σας βοηθήσει να επουλωθείτε από τον πόνο που προκαλεί η απώλεια αγαπημένων προσώπων.

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΚΑΘΩΣ ΚΑΝΕΤΕ ΤΙΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

Ενώ σκουπίζετε, ξεσκονίζετε ή κάνετε τις καθημερινές δουλειές σας, ζητήστε από το Θεό να σας συνοδεύει κατά τη διάρκεια της ημέρας και να είναι φίλος σας. Ποιος είπε ότι η πρωινή προσευχή πρέπει να γίνεται στο κρεβάτι;

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΤΡΑΓΟΥΔΙ ΣΑΣ

Ο Θεός αγαπάει τη μουσική. Το λέει παντού η Βίβλος. Χαρούμενα τραγούδια, λυπητερά τραγούδια, τραγούδια αγάπης... Τραγουδήστε στον Κύριο!

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΓΡΑΜΜΕΝΑ ΛΟΓΙΑ

Το να γράφετε τις προσευχές σας είναι μία ισχυρή πρακτική. Γράψτε τις προσευχές σας, και μετά από κάποιο χρόνο επιστρέψτε και δείτε τι είχατε γράψει. Σκεφθείτε πως ο Θεός ανταποκρίθηκε κατά τη διάρκεια του χρόνου.

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΕΝΩ ΠΕΡΠΑΤΑΤΕ ΣΤΗ ΦΥΣΗ

Η πλάση είναι ένα παράθυρο προς την καρδιά του Θεού. Στο δάσος, δίπλα στη θάλασσα, δίπλα σ' ένα ρυάκι ή μέσα σ' έναν κήπο, βρίσκουμε κομμάτια από τη φύση του Θεού να αντικατοπτρίζονται με χειροπιαστούς τρόπους. Καθώς περπατάτε, μιλήστε με το Θεό σχετικά με τα όσα βλέπετε. Μετά ακούστε. Ο Θεός θ' απαντήσει!

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΔΥΝΑΤΑ

Πραγματικά, προσευχηθείτε φωναχτά! Υπάρχει μία μεγάλη παράδοση να μιλάμε δυνατά—ακόμη και να φωνάζουμε—στο Θεό. Δοκιμάστε την. Πηγαίνετε κάπου μόνος σας εκεί όπου δεν μπορεί να σας ακούσει άλλος κανείς παρά μόνον ο Θεός. Μιλήστε Του δυνατά. Η Βίβλος λέει, «Φώναξε στον Κύριο!»

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΕΝΑΝ ΦΙΛΟ

Το να έχουμε κάποιον να προσευχηθούμε

μαζί είναι μία ισχυρή πνευματική αρχή. Ο Θεός νοιάζεται για τις σχέσεις. Στη ζεστασιά των δύο θα έρθει η ισχύς των τριών!

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΕΝΩ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Ενώ διαβάζετε την εφημερίδα, ενώστε τα χέρια σας μαζικά και ζητήστε από το Θεό να παρέμβει στη συγκεκριμένη κρίση που βλέπετε.

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΕΝΩ ΓΥΜΝΑΖΕΣΤΕ

Χρησιμοποιήστε το ρυθμό της άσκησης για να δημιουργήσετε συνήθειες προσευχής. Με κάθε άλλο βήμα μετρήστε τις ευλογίες που έχετε λάβει ή προσευχηθείτε για κάποιο συγκεκριμένο φίλο.

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΣΤΗ ΣΙΩΠΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΚΙΝΗΣΙΑ

Οι ημέρες μας είναι γεμάτες με βιαστικές δραστηριότητες. Το να βρούμε λίγα λεπτά να καθίσουμε ακίνητοι, μπορεί να είναι μία μεγάλη ευκαιρία για προσευχή. Η Βίβλος λέει, «Στην ηρεμία και την εμπιστοσύνη στο Θεό βρίσκεται η δύναμή σου.»

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΣΕ ΜΙΑ ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΗΜΕΡΑ

Κάθε ημέρα έχει σημαντικό νόημα για διάφορους ανθρώπους. Ίσως σήμερα είναι τα γενέθλια κάποιου γνωστού σας ή η επέτειος κάποιου σημαντικού γεγονότος. Χρησιμοποιήστε οποιαδήποτε από αυτές τις αναμνήσεις για να εστιάσετε και να αρχίσετε την προσευχή για την ημέρα.

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΜΕ ΑΠΛΑ ΕΝΑΥΣΜΑΤΑ

Τα εναύσματα είναι εργαλεία μνήμης που βοηθούν στην καθοδήγηση του μυαλού μας. Μπορούμε να χτίσουμε την πρακτική της προσευχής μας τοποθετώντας εναύσματα στο μυαλό μας που να μας υπενθυμίζουν να προσευχηθούμε. Χρησιμοποιήστε ένα αυτοκόλλητο σημείωμα στον καθρέπτη του λουτρού σας ή βάλτε ένα πετραδάκι στην τσέπη σας. Μπορεί να είναι το οτιδήποτε.

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΤΩΡΑ

Ο Θεός είναι στη γη. Έρχεται να μας συναντήσει εδώ που ζούμε για να μας βοηθήσει να Τον συναντήσουμε εκεί που ζει Αυτός. Επικοινωνήστε μαζί του τώρα. Απλά. Άμεσα. Προσωπικά.

Πηγή: Mark Herringshaw, Beliefnet.com

Η προσευχή πρέπει να είναι απλή, μικρής διάρκειας και αυθόρμητη. Ο Θεός δεν απαιτεί περίπλοκη γλώσσα, ούτε ζητάει προετοιμασμένες ομιλίες. Η επικοινωνία με το Θεό είναι πολύ απλή και μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή!

Παρακάτω είναι μερικοί υπέροχοι τρόποι προσευχής.

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΕΝΩ ΟΔΗΓΕΙΤΕ

Καθώς πηγαίνετε στη δουλειά, το σχολείο ή αφήνετε τα παιδιά σας κάπου, σημειώστε ορισμένα σημεία για να σας θυμίζουν να υμνείτε το Θεό!

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΣΕ ΕΝΑ ΚΑΛΟ ΓΕΥΜΑ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΦΙΛΟΥΣ

Χρησιμοποιήστε είτε ένα κανονικό γεύμα ή μια ειδική περίσταση για να ευχαριστήσετε το Θεό και να του ζητήσετε να ευλογήσει τους ανθρώπους που το ετοίμασαν.

ΠΡΟΣΕΥΧΗΘΕΙΤΕ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΚΑΤΟΙΚΙΔΙΟ ΣΑΣ

Ο Θεός αγαπά τα ζώα ακόμα περισσότερο από ό,τι εμείς! Ευχαριστήστε Τον για τον υπέροχο σύντροφο που εμπιστεύτηκε στη φροντίδα σας!

Ο ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Ριζικά και τα πάνω - κάτω

Ευλογημένη Σωτήρα, κάνε με ταπεινό,
Πάρε μακριά την αμαρτωλή περηφάνια μου,
Στον εαυτό μου μέσα είμαι σίγουρος
ότι θα σκοντάψω,
Βοήθησέ με να μείνω κοντά στο πλευρό Σου.

—D. DE HAAN



Διαβάστε: Κατά Λουκάν 14:7-14

Οι έσχατοι θα είναι πρώτοι και οι πρώτοι θα είναι έσχατοι.-

Κατά Λουκάν 13:30

Η ΒΙΒΛΟΣ ΣΕ ΕΝΑ ΧΡΟΝΟ: ΕΣΘΗΡ 9-10' ΠΡΑΞΕΙΣ 7:1-21

Οι αξίες του βασιλείου που ήρθε να ιδρύσει ο Ιησούς ήταν ριζικά διαφορετικές από εκείνες των ημερών του. Οι Φαρισαίοι και οι διδάσκαλοι του νόμου μάχονταν για την πρωτοκαθεδρία και αναζητούσαν τη λατρεία του πλήθους. Πολλοί από εμάς το κάνουμε ακόμη και σήμερα.

Στο κατά Λουκά 14, ο Ιησούς είπε μία παραβολή που δίδαξε τους ακόλουθούς Του να μην είναι έτσι. Η παραβολή μιλά για ανθρώπους που επέλεξαν την πιο προβεβλημένη θέση για τους εαυτούς τους κατά τη γιορτή ενός γάμου (στ. 7-8). Είπε ότι θα ντροπιάζονταν όταν ο οικοδεσπότης τους ζητούσε δημόσια να καθίσουν στη θέση που τους ανήκε (στ. 9). Ο Ιησούς συνέχισε την ιστορία του για να πει ποιοι πρέπει να προσκληθούν σε τέτοια δείπνα. Είπε ότι δεν πρέπει να προσκαλούνται φίλοι και συγγενείς, αλλά «όταν κάνετε μια γιορτή, καλέστε τους φτωχούς, τους ακρωτηριασμένους, τους ανάπηρους, τους τυφλούς. Και θα ευλογηθείτε, επειδή αυτοί δεν μπορούν να σας το ανταποδώσουν.» (στ.13-14).

Είστε απογοητευμένοι επειδή δεν μπορείτε να εισχωρήσετε στην ανώτερη ομάδα του εκκλησιασματος ή της γειτονιάς σας; Αισθάνεστε κολλημένος στο έδαφος ή στο δεύτερο σκαλοπάτι όταν θα πρέπει να είστε στο όγδοο, ή τουλάχιστον να ανεβαίνετε την κοινωνική κλίμακα; Ακούστε τι είπε ο Ιησούς: «Όποιος ανυψώνει τον εαυτό του θα ταπεινωθεί, και όποιος ταπεινώνει τον εαυτό του θα ανυψωθεί.» (στ. 11). Αυτός είναι ο ριζοσπαστικός και ανάποδος τρόπος!

Στο βασίλειο του Ιησού, η ταπεινοφροσύνη πάντοτε φέρνει τιμή.

Πηγή: David C. Egner, Our Daily Bread, odb.org

ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ συνέχεια από τη σελίδα 1

μερινά γεύματα για περισσότερα από 500.000 παιδιά στην Αφρική, Ασία, Καραϊβική και Ανατολική Ευρώπη. «Όταν σκέφτομαι Τα Γεύματα της Μαρίας, τα σκέφτομαι ως μια σειρά μικρών πράξεων αγάπης,» λέει ο Magnus MacFarlane-Barrow. «Έμαθα ότι κάθε μικρή πράξη αγάπης πράγματι κάνει τη διαφορά.»

Τα Γεύματα της Μαρίας πήραν το όνομά τους από τη Μαρία, τη μητέρα του Ιησού, που επίσης μεγάλωσε το παιδί της μέσα στη φτώχεια.

Τα γεύματα της Μαρίας πήραν το όνομά τους από τη Μαρία, τη μητέρα του Ιησού, που επίσης μεγάλωσε το παιδί της μέσα στη φτώχεια.

Η διατροφή ενός παιδιού στο σχολείο, κοστίζει λιγότερο από 10 λίρες ΤΟ ΧΡΟΝΟ. Ο κόσμος πάντα μένει έκπληκτος από το πόσο λίγο κοστίζει. Όμως, το κόστος παραμένει τόσο χαμηλό επειδή χρησιμοποιούνται σημαντικές στρατη-

γικές ώστε να ωφεληθούν οι χώρες που λαμβάνουν βοήθεια:

- Τα τρόφιμα αγοράζονται τοπικά προκειμένου να βοηθηθεί η τοπική οικονομία, η τοπική κουλτούρα και οι προτιμήσεις για φαγητό να τύχουν σεβασμού και να αποφευχθεί το κόστος μεταφοράς.
- Οι τοπικές κοινωνίες είναι ενεργοί συνεργάτες στο πρόγραμμα των Γευμάτων της Μαρίας. Στη Λιβερία, οι κοινότητες κτίζουν τις απλές κουζίνες που χρειάζονται για την ετοιμασία των Γευμάτων της Μαρίας σε ένα σχολείο. Στο Μαλάουι περισσότεροι από 60.000 εθελοντές (συνήθως γονείς) μαγειρεύουν και σερβίρουν 400.000 γεύματα κάθε σχολική ημέρα. Είναι πρόθυμοι να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους με αυτό τον τρόπο επειδή καταλαβαίνουν καλύτερα από τον καθένα πόσο σημαντικά είναι τα καθημερινά γεύματα για τα παιδιά τους.

- Η Scottish International Relief είναι αποφασισμένη να ξοδεύει τουλάχιστον το 93 τοις εκατό καθενός δολαρίου που δωρίζεται, σε φιλανθρωπικό έργο. Είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί ώστε να κρατούν το λειτουργικό κόστος όσο χαμηλά γίνεται και να επαφίνονται σε εθελοντές για όλες τις όψεις της οργάνωσης ενώ ενθαρρύνουν τις δωρεές σε είδος και σε χρήμα.

Η Μητέρα Τερέζα είπε, «εάν δεν μπορείς να ταΐσεις όλους τους ανθρώπους, τότε τάισε μόνον έναν.» Το να τραφεί ένα παιδί για ένα ολόκληρο χρόνο κοστίζει λιγότερο από 10 λίρες, που είναι περίπου 16 δολάρια ΗΠΑ. Εάν επιθυμείτε να συνεισφέρετε στα Γεύματα της Μαρίας, παρακαλούμε να επισκεφθείτε τον ιστότοπο www.marysmeals.org για να ενημερωθείτε σχετικά με τα τρέχοντα προγράμματά τους και τους τρόπους να βοηθήσετε.

Πηγή: Marysmeals.org

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ & ΓΟΝΕΙΣ

Πώς να Μεγαλώσουμε ένα Ευτυχισμένο Παιδί

Είναι ευτυχισμένο το παιδί μου; Αυτό είναι το χρυσό ερώτημα! Τι γίνεται όταν η απάντηση είναι «ΟΧΙ»; Υπάρχει κάτι που μπορείτε να κάνετε; Ένα πράγμα είναι σίγουρο: η ευτυχία δεν αγοράζεται ούτε τυλίγεται σαν δώρο για να χαριστεί στα γενέθλια. Το να γεμίζουμε τα παιδιά με παιχνίδια δεν είναι ο σωστός τρόπος για να τα κάνουμε ευτυχισμένα. Οι ειδικοί λένε ότι αυτό θα εμποδίσει την ευτυχία τους μακροπρόθεσμα καθώς θα τους αφαιρέσει τη δυνατότητα να αναπτύξουν ορισμένα σημαντικά εργαλεία.

Τα καλά νέα είναι ότι δεν χρειάζεστε να είστε ειδικός στην παιδοψυχολογία για να οδηγήσετε το παιδί σας στην ευτυχία. Παρακάτω βρείτε οκτώ στρατηγικές-κλειδιά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να μεγαλώσετε ένα ευτυχισμένο παιδί.

ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΕΤΕ ΤΑ ΣΗΜΑΔΙΑ

Καθώς το παιδί σας ωριμάζει, θα γίνει ειδικός στο να σας δείχνει ότι κάτι το ικανοποιεί ή το δυσαρεστεί. Το πρόσωπό του φωτίζεται όταν μπαίνετε στο δωμάτιο ή βάζει τα κλάματα όταν κάποιος του παίρνει το αγαπημένο του παιχνίδι.

Αλλά όταν κλαίει το μωρό σας πώς γνωρίζετε αν πονάει, πεινάει ή απλά βαριέται; «Μια μητέρα μαθαίνει να ερμηνεύει τις διάφορες κραυγές και εκφράσεις,» λέει ο Paul C Holinger, καθηγητής ψυχιατρικής στο Ιατρικό Κέντρο Rush-Presbyterian-St. Luke's στο Σικάγο. «Τα φρύδια, το στόμα, και οι εκφωνήσεις, όλα αποτελούν συστήματα σηματοδότησης για το μωρό.» Και οι μητέρες ξέρουν τη γλώσσα!

Οι ειδικοί λένε ότι τα μικρά μωρά είναι πραγματικά ευτυχισμένα όταν φαίνονται χαρούμενα. Τα καλά νέα είναι ότι δεν έχουν πραγματική συναισθηση ούτε όταν ουρλιάζουν. Οι ειδικοί λένε ότι τα «φλοιικά συναισθηματικά κέντρα» του εγκεφάλου του μωρού



σας δεν αρχίζουν να λειτουργούν μέχρι τους έξι ως οκτώ μήνες, όταν αρχίζουν να αισθάνονται τα συναισθήματα που φαίνονται τόσο ζωντανά στα πρόσωπά τους.

Το μωρό σας πιθανά έχει του δικούς του τρόπους να σας το δείχνει όταν δεν είναι ικανοποιημένο. Μερικά μπορεί να κλαίνει, ενώ άλλα να προσκολλώνται στην αγκαλιά. Καθώς αρχίζετε να μαθαίνετε το χαρακτήρα του μωρού σας, θα βελτιωθείτε στη γνώση των σημαδιών για όταν κάτι δεν πάει καλά στον κόσμο του.

ΚΑΝΤΕ ΧΩΡΟ ΓΙΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ

Το μωρό σας μπορεί να χαμογελάσει σε ένα αγαπημένο παιχνίδι ή μία χρωματιστή εικόνα, αλλά αυτό που πραγματικά το κάνει ευτυχισμένο είναι ΕΣΕΙΣ. Αυτό είναι το πρώτο βήμα για τη δημιουργία ενός ευτυχισμένου παιδιού. Συνδεθείτε με το παιδί σας και διασκεδάστε μαζί. Αυτό ονομάζεται η «συνδεδεμένη παιδική ηλικία» που είναι κρίσιμο στοιχείο για να καθοδηγήσει το παιδί σας προς τη μακροπρόθεσμη ευτυχία.

Το παιδί σας θα αναπτύξει βασικές ικανότητες μέσω του παιχνιδιού. Καθώς μεγαλώνει, το μη δομημένο παιχνίδι θα του επιτρέψει να ανακαλύψει τι του αρέσει να κάνει. Παιχνίδι δεν σημαίνει μόνο ωδείο, οργανωμένα αθλήματα και άλλες δομημένες «εμπλουτιστικές» δραστηριότητες. Το παιχνίδι είναι όταν τα παιδιά ανακαλύπτουν, δημιουργούν και ονειροπολούν.

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΑ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΤΑ ΤΑΛΕΝΤΑ ΤΟΥΣ

Ευτυχισμένοι άνθρωποι συχνά είναι εκείνοι που έχουν μάθει καλά μία δεξιότητα! Αυτό το έχετε ξανακούσει; Για παράδειγμα, όταν το μωρό σας ανακαλύψει πώς να βάλει το κουτάλι στο στόμα του ή κάνει αυτά τα πρώτα αβέβαια βήματα μόνο του, μαθαίνει από τα λάθη του. Μαθαίνει επιμονή και πειθαρχία και μετά αισθάνεται την ευτυχία της επιτυχίας που οφείλεται στις δικές του προσπάθειες.

Επίσης, κερδίζει την ανταμοιβή της αναγνώρισης των άλλων για τα επιτεύγματά του. Πιο σημαντικό, ανακαλύπτει ότι έχει κάποιον έλεγχο στη ζωή του. Εάν προσπαθήσει να κάνει κάτι, τελικά θα το καταφέρει. Οι έρευνες δείχνουν ότι αυτό το αίσθημα του ελέγχου μέσω κατάκτησης δεξιοτήτων είναι σημαντικός παράγοντας στον καθορισμό της ευτυχίας στην ενήλικη ζωή.

ΥΓΙΗ ΣΩΜΑΤΑ, ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ

Καλός ύπνος, σωματική άσκηση και μία υγιεινή διατροφή είναι σημαντικά για την καλή κατάσταση του καθένα μας, ιδιαίτερα για τα παιδιά. Δίνοντας στο παιδί σας πολύ χώρο για να εκτονώσει την ενέργειά του θα βοηθήσει να αποκτήσει καλή διάθεση.

Μπορεί επίσης να δώσετε προσοχή στη σχέση μεταξύ της διάθεσης του παιδιού σας και κάποιων ιδιαίτερων φαγητών. Ορισμένοι γονείς έχουν παρατηρήσει ότι λίγη ζάχαρη ενώ μπορεί να δώσει στο παιδί τους λίγη

ΤΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ συνεχίζεται στη σελίδα 7

ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Οι Δέκα Εντολές του Οδηγού



Πριν από λίγα χρόνια, το Βατικανό εξέδωσε ένα σύνολο εντολών για τους οδηγούς εντός ενός κειμένου με τίτλο «Κατευθυντήριες Γραμμές για την Μέριμνα των Δρόμων». Η οδήγηση λέει, μπορεί να είναι «μία ευκαιρία για αμαρτία» επειδή μπορεί να ενθαρρύνει θυμό και ανήθικη συμπεριφορά, περιλαμβανομένης της μεγάλης ταχύτητας, της ριψοκίνδυνης οδήγησης, της ύβρης και της αγένειας. Το κείμενο λέει ότι οι οδηγοί πρέπει να θυμούνται ότι ακόμη και αν δεν έχουν συνοδηγό, ποτέ δεν είναι μόνοι. Η οδήγηση είναι «ένα τρόπος που σχετιζόμαστε με τους άλλους» και αποκαλύπτει τις ικανότητες των ανθρώπων «για συνύπαρξη και ενσωμάτωση εντός της κοινότητας.» Αυτές οι σκέψεις υποδεικνύουν ειδικές προτιμότερες ικανότητες για τους οδηγούς, ιδιαίτερα τον αυτοέλεγχο, την πρόνοια, το πνεύμα εξυπηρέτησης των άλλων και τη γνώση του ΚΟΚ, περιλαμβανομένης της συμπάθειας προς τα άτομα και τις οικογένειες που επλήγησαν από τροχαία ατυχήματα.

- i. Δεν θα φονεύσεις.
- ii. Ο δρόμος θα είναι για σένα το μέσον επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων και όχι ένας θανάσιμος κίνδυνος.
- iii. Η ευγένεια, η ετοιμότητα και η πρόνοια θα σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις απρόβλεπτες καταστάσεις.
- iv. Να είσαι φιλόανθρωπος και να βοηθάς το γείτονά σου στην ανάγκη του, ιδιαίτερα τα θύματα τροχαίων ατυχημάτων.
- v. Τα αυτοκίνητα δεν θα αποτελούν για εσένα έκφραση δύναμης και ισχύος και μία ευκαιρία για αμαρτία.
- vi. Με καλοσύνη πείσε τους νέους και τους όχι τόσο νέους να μην οδηγούν όταν δεν είναι σε κατάλληλη κατάσταση να το κάνουν.
- vii. Υποστήριξε τις οικογένειες των θυμάτων τροχαίων ατυχημάτων.
- viii. Τον κατάλληλο χρόνο, φέρε σε επαφή τους ένοχους οδηγούς και τα θύματά τους έτσι ώστε να μπορέσουν να μπουν στην απελευθερωτική διαδικασία της συγχώρεσης.
- ix. Στο δρόμο, προστάτευε τα πιο ευάλωτα μέλη.
- x. Να αισθάνεσαι υπεύθυνος για τους άλλους.

Πηγή: Καθολική Υπηρεσία Ειδήσεων (Catholic News Services), catholicnews.com

Η ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Η Προσευχή των Ηνωμένων Εθνών της Μητέρας Τερέζας

«Ουράνιε Πατέρα, μας έδωσες ένα μοντέλο ζωής με την Αγία Οικογένεια της Ναζαρέτ. Βοήθησε μας στοργικέ Πατέρα, να κάνουμε την οικογένειά μας μία άλλη Ναζαρέτ, όπου βασιλεύουν η αγάπη, η ειρήνη και η χαρά. Είθε να είναι βαθιά στοχαστική, έντονα ευχαριστιακή και να πάλλεται από χαρά. Βοήθησέ μας να μείνουμε μαζί στις χαρές και τις λύπες μέσα από την οικογενειακή προσευχή. Μάθε μας να βλέπουμε τον Ιησού στα μέλη της οικογένειάς μας, ιδιαίτερα στη δυσάρεστη εμφάνισή τους. Είθε η ευχαριστιακή καρδιά του Ιησού να κάνει τις καρδιές μας πράες και ταπεινές σαν τη δική Του και να μας βοηθήσει να εκπληρώσουμε τις οικογενειακές υποχρεώσεις μας με άγιο τρόπο. Είθε να αγαπάμε ο ένας τον άλλο όπως ο Θεός αγαπάει τον καθένα από εμάς, όλο και περισσότερο κάθε μέρα και να συγχωρούμε τα λάθη των άλλων όπως Εσύ συγχωρείς τις αμαρτίες μας. Βοήθησέ μας, στοργικέ Πατέρα, να παίρνουμε ο,τιδήποτε μας δίνεις Εσύ και να δίνουμε ο,τιδήποτε μας παίρνεις Εσύ με ένα πλατύ χαμόγελο. Άμωμη Καρδιά της Μαρίας, πηγή της χαράς μας, προσευχήσου για μας. Άγιε Ιωσήφ, προσευχήσου για μας. Άγιοι Φύλακες Άγγελοι, νάστε πάντα μαζί μας, να μας καθοδηγείτε και να μας προστατεύετε. Αμήν»

— Μητέρα Τερέζα
Συντάχθηκε για το Διεθνές Έτος για την Οικογένεια των Ηνωμένων Εθνών

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ακτινοβολείτε Περισσότερο Αγοράζοντας τα Σωστά Τρόφιμα

Όπως όλα τα όργανα του σώματός μας, το δέρμα μας χρειάζεται μία θρεπτική διατροφή για να παραμείνει υγιές και λαμπερό. Λίγες βασικές αλλαγές στη διατροφή σας θα βοηθήσουν να αντικατοπτρίσουν έναν υγιέστερο και πιο λαμπερό εαυτό σας!

Παρακάτω, θα βρείτε έξι βήματα που είναι εύκολο να ακολουθήσετε και που θα διατηρήσουν το δέρμα σας στην καλύτερη κατάσταση.

Ενυδατωθείτε!

Ένα βασικό συστατικό στη λειτουργία των κυττάρων ολόκληρου του οργανισμού και των οργάνων του, το νερό προάγει το υγιές δέρμα αποδίδοντας θρεπτικά στοιχεία και απομακρύνοντας απόβλητα από τα κύτταρα.

Φάτε τα Δώρα της Φύσης: Φρούτα και Λαχανικά

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά που, με τη σειρά τους, είναι πολύ ωφέλιμα για το δέρμα. Οι βιταμίνες Α, C και αυτές στο σύμπλοκο Β που αφθονούν σε αυτές τις τροφές, βοηθούν μειώνοντας τις βλάβες που προκαλούνται από τους εξωτερικούς παράγοντες στο δέρμα σας.

Καταναλώστε τα Καλά Λιπαρά

Τα λιπαρά οξέα ωμέγα-3 και ωμέγα-6 έχουν δίκαια κερδίσει τον τίτλο των «καλών λιπαρών». Αυτά τα απαραίτητα λιπαρά οξέα (ΑΛΟ) έχουν έναν αριθμό θετικών επιδράσεων στον οργανισμό. Εκτός από το ότι ελέγχουν τις ορμόνες που σχετίζονται άμεσα με την υγεία

του δέρματος, αυτά τα λιπαρά οξέα βοηθούν επίσης στη θρέψη του δέρματος καθώς και των τριχοθυλακίων. Τα ΑΛΟ επίσης βοηθούν στην ενυδάτωση του δέρματος, δίνοντάς του μία καλύτερη εμφάνιση συνολικά.

Απομακρύνετε από τη Διατροφή σας τους Χειρότερους Εχθρούς του Δέρματός σας

Ζάχαρη! Όλοι γνωρίζουμε την επίδραση της ζάχαρης στο βάρος μας και τα δόντια μας. Όμως, ο κίνδυνος από την υπερβολική ζάχαρη είναι πιο μεγάλος από αυτά. Μελέτες αποδεικνύουν ότι η κατανάλωση τροφών που είναι πλούσιες σε ζάχαρη συνδέεται με αύξηση των ρυτίδων του δέρματος. Η αλλαγή του κολλαγόνου του δέρματος είναι αποτέλεσμα υπερβολικής κατανάλωσης απλών σακχάρων.

Προσθέστε Περισσότερα Αντιοξειδωτικά στη Διατροφή σας

Προτιμήστε τα έντονα χρώματα όταν επιλέγετε φρούτα και λαχανικά. Για παράδειγμα, επιλέξτε μούρα, δαμάσκηνα, κόκκινες, πράσινες και κίτρινες πιπεριές, κόκκινο λάχανο και μαϊντανό. Το κοινό στοιχείο μεταξύ αυτών των τροφίμων είναι η υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικά. Τα αντιοξειδωτικά δρουν στον οργανισμό ως αμυντικά και επουλωτικά στοιχεία εναντίον διαφόρων αρνητικών στοιχείων.

Γυμναστική, Γυμναστική, Γυμναστική!

Η γυμναστική, δεν βελτιώνει απλά τη



Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικά

γενικότερη εμφάνισή σας, αλλά επίσης βοηθάει και το δέρμα σας. Όταν γυμνάζεστε, τα αιμοφόρα αγγεία σας διαστέλλονται επιτρέποντας σε περισσότερα θρεπτικά συστατικά και οξυγόνο να μπαίνουν τα όργανα και τα κύτταρα, θρέφοντάς τα με απαραίτητο νερό και θρεπτικά συστατικά. Η σωματική άσκηση επίσης βοηθά αυξάνοντας την εφίδρωση του δέρματος και ανοίγοντας ιδρωτοποιούς πόρους από όπου απελευθερώνονται περισσότερες τοξίνες.

Πηγή: Lana Zailaa L.D. - Holford, P. (2001). Solve Your Skin Problems. Piatkus Books.

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 έμπνευση μας και τις δραστηριότητές μας στη χώρα σας. Επικοινωνήστε μαζί μας για περισσότερες πληροφορίες.

NCF@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

Οι λέξεις που δεν εκπέμπουν το φως του Χριστού, αυξάνουν το σκότος.

– Μητέρα Τερέζα



υπερβολικά στα αρνητικά αισθήματα των παιδιών μας. «Είναι φυσιολογικό τα παιδιά να γίνονται υπερευαίσθητα ή νευρικά ή να προσκολλώνται στην αγκαλιά μας. Αυτό, δεν είναι δυστυχία.

Αυτό θα το βρείτε ιδιαίτερα σημαντικό καθώς μεγαλώνει το παιδί σας. Όταν το παιδί σας είναι μουτρωμένο σε μία γωνία κατά τη διάρκεια ενός πάρτυ γενεθλίων, η φυσική σας αντίδραση μπορεί να είναι να το ωθήσετε να συμμετάσχει στη διασκέδαση. Αλλά είναι σημαντικό να του επιτραπεί να είναι δυστυχισμένο. Τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι επιτρέπεται να είμαστε δυστυχισμένοι μερικές φορές απλά είναι μέρος της ζωής. Και αν προσπαθούμε να καταπνίξουμε την όποια δυστυχία, μπορεί να στέλνουμε το μήνυμα ότι είναι λάθος να αισθανόμαστε λυπημένοι.

ΓΙΝΕΤΕ ΠΡΟΤΥΠΟ

Σύμφωνα με τη Dora Wang, επίκουρο καθηγήτρια στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Νέου Μεξικό και μητέρα της τριχρονης Zoe, η έρευνα δείχνει ότι μπορεί να μεταδώσουμε την ιδιοσυγκρασία μας στα παιδιά μέσω της συμπεριφοράς μας. Τα παιδιά καταλαβαίνουν τη διάθεση των γονιών τους. Με απλά λόγια, όταν χαμογελάτε, το μωρό σας χαμογελάει και ο εγκέφαλός του «ρυθμίζεται» ώστε να χαμογελάει. Παρομοίως, εάν έχετε ένα μωρό με κολικούς που κλαίει για ώρες, το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να παραμείνετε ήρεμοι επειδή τα μωρά αντιλαμβάνονται το άγχος εκείνων που τα φροντίζουν.

ΜΑΘΕΤΕ ΤΟΥΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΜΕ ΝΟΗΜΑ

Η έρευνα δείχνει ότι οι άνθρωποι που έχουν κάποιο νόημα στη ζωή τους νοιώθουν λιγότερη κατάθλιψη. Καθώς το μωρό σας ωριμάζει, μπορεί να μάθει ότι το να βοηθάμε άλλους μας δίνει ικανοποίηση. Ήδη από τους πρώτους 10 μήνες της ζωής του, μπορείτε να μάθετε στο μωρό σας την ικανοποίηση της αλληλεπίδρασης. Εάν του δώσετε μια μπουκιά από μπανάνα, αφήστε το να κάνει το ίδιο δίνοντας σε εσάς ένα κομμάτι. Δείξτε του πόσο χαρούμενο σας κάνει η χειρονομία και η γενναιοδωρία του. Εάν του βουρτσίζετε τα μαλλιά, δώστε του μια ευκαιρία να βουρτσίσει τα δικά σας. Αυτές οι μικρές στιγμές μπορούν να θρέψουν την ευαισθησία προς το μοίρασμα και τη φροντίδα για άλλους. Καθώς το βρέφος σας γίνεται νήπιο, απλές οικιακές εργασίες, όπως να βάζει τα λερωμένα ρούχα του στο καλάθι με τα άπλυτα ή να στρώνει το τραπέζι, μπορεί να βοηθήσουν ένα μικρό παιδί να νοιώσει ότι συνεισφέρει.

Πηγή: Jill Storey, babycenter.com

ΤΑ ΕΥΤΥΧΙΣΜΕΝΑ ΠΑΙΔΙΑ συνέχεια από τη σελίδα 4

επιπλέον ενέργεια μπορεί επίσης να οδηγήσει σε εκνευρισμό. Οι τροφικές αλλεργίες και ευαισθησίες μπορούν επίσης να παίξουν κάποιο ρόλο στη συμπεριφορά και τη διάθεση του παιδιού σας. Εάν θηλάζετε, μπορεί να ανακαλύψετε ότι το μωρό σας γίνεται ανήσυχος αφού εσείς φάτε ορισμένα φαγητά.

ΑΦΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΝΑ ΠΑΛΕΥΟΥΝ ΜΕ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Στους πρώτους έξι μήνες της ζωής ενός μωρού, είναι σημαντικό για τους γονείς να ανταποκρίνονται στις ανάγκες του βρέφους τους. «Δεν μπορείς να κακομάθεις ένα μωρό,» λέει η Δρ. Masia- Warner. Αλλά μετά από έξι μήνες, εάν τρέχετε κοντά του με κάθε μικρό λόξυγκα, του παίρνετε μία σημαντική ευκαιρία μάθησης. Η Δρ. Masia- Warner λέει ότι είναι καλό να αφήνουμε τα μωρά να κλαίει για λίγο, υπό τον όρο ότι τους δίνουμε θετικά συναισθήματα και προσοχή τον υπόλοιπο χρόνο.

Οι γονείς πάντοτε προσπαθούν να κάνουν τα πράγματα καλύτερα και τα παιδιά τους

ευτυχισμένα συνεχώς. Αυτό όμως δεν είναι ρεαλιστικό. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να ανέχονται κάποιες δυσκολίες. Αφήστε τα να παλέψουν και να βρουν τη λύση μόνα τους. Τους επιτρέπει να μάθουν πώς να προσαρμόζονται.

Κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής του, το μωρό σας μαθαίνει τόσα καινούργια πράγματα: να κάθεται, να μπουσουλάει, να πιάνει αντικείμενα, να περπατάει και να μιλάει. Κάθε κατόρθωμα φέρνει αυτοπεποίθηση και ικανοποίηση με την επίτευξη. Έτσι μη βιαστείτε να πιάσετε την κουδουνίστρα που μόλις έριξε κάτω, ή το αρκουδάκι που παλεύει να φτάσει. Το να επιτρέπουμε στα παιδιά να έχουν ένα εύρος εμπειριών, ακόμη και των δύσκολων ή δυσάρεστων, βοηθά στο χτίσιμο του αποθέματος εσωτερικής δύναμης που οδηγεί στην ευτυχία.

ΕΠΙΤΡΕΨΤΕ ΤΟΥΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΛΥΠΗΜΕΝΑ Η ΘΥΜΩΜΕΝΑ

Οι ειδικοί λένε ότι δεν πρέπει να αντιδρούμε



ΠΩΣ ΘΥΜΑΜΑΙ ΤΟΝ NAJI ...

Ο αγαπημένος Naji ήταν η ψυχή της παρέας. Κάθε φορά που συναντιόμασταν στο σπίτι για μία γιορτή, ο Naji ήταν το κέντρο του ενδιαφέροντος. Άφησε το σημάδι του σε όλους όσους τον συστήσαμε.

Όπως όλοι γνωρίζετε, ο Naji είχε εμμονή με το όμορφο πρόσωπό του. Μια μέρα είδε ένα μικρό σπυρί στο μέτωπό του. Πανικοβλήθηκε και τηλεφώνησε σε έναν ανηψιό μου που είναι δερματολόγος για να κλείσει ραντεβού. Ο γιατρός τον ρώτησε για ποιο λόγο ήταν το ραντεβού και εκείνος είπε: «Έχω γεμίσει σπυριά, πρέπει να με δείτε ΤΟ ΣΥΝΤΟΜΟΤΕΡΟ!» Όταν ο ανηψιός

μου είδε το επείγον περιστατικό του Naji, ξέσπασε στα γέλια και του είπε: «Έπρεπε να σε χωρέσω στα ραντεβού μου για αυτό;»

Αυτός ήταν ο Naji. Πάντα απρόβλεπτος και πάντα πειστικός. Κανένας δεν μπορούσε να του πει «όχι». Όταν ο Naji ανακάλυψε ότι ο διάκονός μας και η γυναίκα του ήταν από την Ιορδανία, τους πλησίασε και τους είπε, «Εγώ γεννήθηκα εκεί.» Τότε πρόσθεσε, «Λιγουρεύομαι Μανσάφ.» Μέσα σε λίγες μέρες, δειπνούσαμε με αρνίσια παϊδάκια, ρύζι και σάλτσα γιαουρτιού.

Όταν ο Naji συναντούσε νέους ανθρώπους στο σπίτι μας, πάντοτε τους συμβούλευε λέγοντας πράγματα όπως, «Η ζωή είναι μικρή. Απόλαυσε κάθε στιγμή. Ακολουθήσε τα όνειρά σου. Έτυχε τους στόχους σου. Μην παραιτείσαι.»

Μία ημέρα ο Naji μου τηλεφώνησε και με ρώτησε τι σημαίνει «Qadishat Aloho». Του είπα ότι σημαίνει «Άγιε Θεέ, Άγιε Παντοδύναμε». Του έψαλα τον ύμνο από το τηλεφώνη και τον έμαθε και τον έψελνε συχνά. Για κάποιο λόγο του άρεσε πραγματικά πολύ.

Ο σύζυγός μου και εγώ διασκεδάσαμε πολύ με το Naji όταν εμφανίστηκε στο κατώφλι μας μέσα σε ένα κίτρινο σπορ αυτοκίνητο μόλις τρεις μήνες πριν κοιμηθεί με τον Κύριο. Τότε, επέμενε να πάω μαζί του «κάπου». Εκείνη την Κυριακή μετά την εκκλησία, τον ρωτούσα συνεχώς «Που πηγαίνουμε;» Και αυτός απλά είπε τη διάσημη φράση του: «Υπομονή, Khouryee. Η υπομονή είναι αρετή. Όλα με το χρόνο τους. Σταματήσαμε μπροστά από τους Barnes & Noble. Μου ζήτησε να μείνω στο αυτοκίνητο. Όταν βγήκε κρατώντας μία τσάντα, με κοίταξε και είπε, «Ανησυχώ για

την υγεία του Abouna. Θα ήθελα να χάσει λίγα κιλά, και έτσι του αγόρασα το βιβλίο συνταγών της Νότιας Ακτής (South Beach).» Όταν ο σύζυγός μου διάβασε ότι θα έπρεπε να μη φάει φρούτα για έναν μήνα, είπε στο Naji ότι αυτό ήταν μία μεγάλη θυσία που δεν ήταν πρόθυμος να κάνει, ακόμη και για χάρη του. Ο Naji όμως δεν δέχεται το «όχι» ως απάντηση. Τον παρακάλεσε τουλάχιστον να δοκιμάσει. Φτιάξαμε μερικές συνταγές από το βιβλίο. Και νάσαι σίγουρος, αγαπημένο μου αγόρι, η αποστολή σου έχει σχεδόν ολοκληρωθεί.

*Μία ημέρα ο Naji μου
τηλεφώνησε και με ρώτησε τι
σημαίνει «Qadishat Aloho».
Του είπα ότι σημαίνει «Άγιε
Θεέ, Άγιε Παντοδύναμε»*

Τον περασμένο Μάιο, η Sana μας πήγε στο μνήμα του Naji. Του ψάλλαμε το «Qadishat Aloho». Αισθανθήκαμε τη δυνατή παρουσία του μαζί μας.

«Najnouj» δεν θα σε ξεχάσουμε ποτέ. Είσαι ακόμη μέσα στην καρδιά και το μυαλό μας. Δεν περνάει μέρα χωρίς να σε σκεφτούμε. Απόλαυσε τη θέση σου στον ουρανό. Σε χαιρετώ μέχρι να ξανασυναντηθούμε.

Παραμένω η καλύτερη σου μαγειρίσσα, φίλη και δεύτερη Μητέρα.

Δική σου εν Χριστώ,
Khouryee Odette Shalhoub
West Palm Beach, FL.

People Are Born To Shine!

Οι άνθρωποι γεννιούνται για να λάμπουν! Το «Οι άνθρωποι γεννιούνται για να λάμπουν» 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.