

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

Μικρές Πράξεις Καλοσύνης που Κρύβονται στο Σπίτι σας

Όταν σκέφτεστε πράξεις καλοσύνης, μήπως βλέπετε μια εικόνα μεγαλύτερη και συγκλονιστική στην οποία μπορείτε να συνεισφέρετε; Τα προβλήματα του κόσμου όπως η πείνα, η φτώχεια ή η πολιτική μπορεί να είναι τόσο συντριπτικά που μπορεί να αισθανθείτε ότι δεν μπορείτε να κάνετε πολλά πράγματα. Γνωρίζουμε ότι δεν μπορούμε να λύσουμε όλα τα προβλήματα του κόσμου, αλλά μπορείτε να κάνετε κάτι σήμερα, όπου κι αν βρίσκεστε. Τα αντικείμενα, τα χειροτεχνήματα και η απλή πράξη της αποστολής

«Πόσο υπέροχο είναι που όλοι, μεγάλοι και μικροί, μπορούν να συμβάλουν άμεσα στην απόδοση της δικαιοσύνης. Και μπορείτε πάντα, πάντα να δίνετε κάτι, ακόμα κι αν είναι μόνο καλοσύνη.» —Anne Frank

ενός ενθαρρυντικού σημειώματος σε κάποιον χρειάζονται μόνο λίγο χρόνο. Και ξέρετε τι άλλο μπορεί να κάνει; Μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της υγείας. Η πράξη του να κάνεις κάτι καλό απελευθερώνει μια ορμόνη που ονομάζεται ωκυτοκίνη. Αυτό βοηθά στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και ανακουφίζει το άγχος! Αυτό είναι μία νικηφόρος κατάσταση για όλους μας. Ας ρίξουμε μια ματιά σε αυτό που μπορούμε να κάνουμε, ξεκινώντας από αυτό στο οποίο έχουμε πρόσβαση στο ίδιο μας το σπίτι.

Τι έχετε;

Ψάξτε το σπίτι σας και αξιολογήστε τι έχετε. Μπορείτε να δωρίσετε παλιά ποτήρια ώστε να βοηθήσετε κάποιους που δεν μπορούν να τα αγοράσουν. Τι ρούχα μπορείτε να δωρίσετε; Να είστε γενναιόδωροι και να μην δωρίζετε ρούχα με τρύπες ή λεκέδες, που δεν θα φορούσατε οι ίδιοι.

Κάνετε ένα πάρτυ χειροτεχνίας

Έχετε ευχέρεια στις κατασκευές; Προσκαλέστε τα παιδιά μιας μητέρας μονογονεϊκής οικογένειας για μία ημέρα χειροτεχνίας μαζί σας ώστε να ξαλαφρώσετε λίγο τη μητέρα τους. Μπορείτε επίσης να οργανώσετε μια συνάντηση ένα Σάββατο να φτιάξετε μπισκότα για τις οικογένειες της ενορίας σας ή για κάποιον καινούργιο γείτονα.

Είστε λάτρης του καφέ; Διοργανώστε ένα απογευματινό καφέ με γλυκά για κουρασμένους γονείς ή μοναχικά άτομα. Σκεφτείτε τα βασικά σας ταλέντα και πώς μπορεί-



Σε αυτό το τεύχος

Η Γραφή με το Χέρι Κάνει τα Παιδιά πιο Έξυπνα

Τα παιδιά μαθαίνουν περισσότερα και θυμούνται καλύτερα όταν γράφουν με το χέρι από ότι με το πληκτρολόγιο.

15 Τρόφιμα που Μπορούν να Αποτρέψουν την Απόφραξη των Αρτηριών

Η αθηροσκλήρωση εμφανίζεται όταν συσσωρεύονται λίπη κατά μήκος των τοιχωμάτων των αρτηριών.

Πώς να Διδάξετε την Πράσινη Διαβίωση στα Μικρά Παιδιά

Ενσωματώστε την ακοή, την αφή, τη μυρωδιά και τη γεύση για να βοηθήσετε τα παιδιά να μάθουν για το περιβάλλον.

Να Γνωρίζετε για την Ύπαρξη Αλόγων στους Δρόμους

Οι οδηγοί πρέπει να επιβραδύνουν είτε πιστεύουν ή όχι ότι τα άλογα έχουν «δικαίωμα» να είναι στο δρόμο.

Γιατί η Γραφή με το Χέρι κάνει τα Παιδιά πιο Έξυπνα

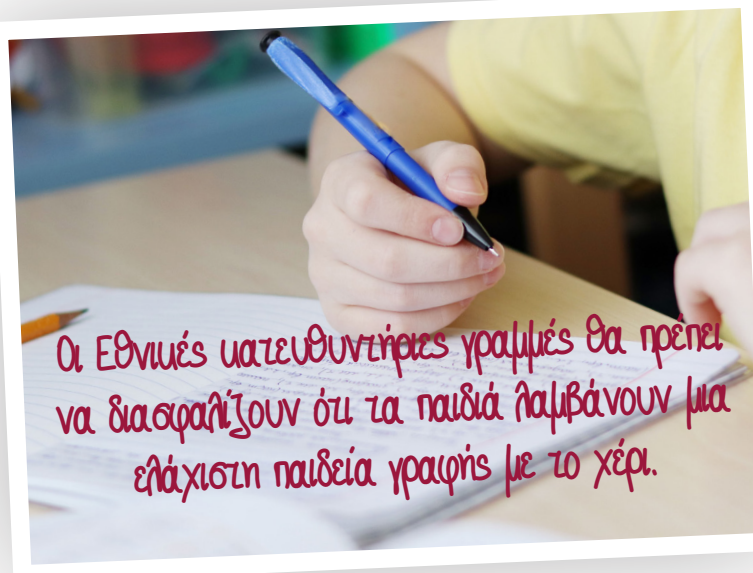
Ερευνητές ανακάλυψαν ότι η γραφή με το χέρι δημιουργεί πολύ περισσότερη δραστηριότητα στα αισθητικά κινητικά μέρη του εγκεφάλου

Αρκετές μελέτες έχουν αποδείξει ότι τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες μαθαίνουν περισσότερα και θυμούνται καλύτερα όταν γράφουν με το χέρι από ό,τι στο πληκτρολόγιο. Η πιο πρόσφατη μελέτη, παρακολούθησε και κατέγραψε την εγκεφαλική δραστηριότητα σε 12 νεαρούς ενήλικες και 12 παιδιά με τη χρήση ηλεκτροεγκεφαλογραφήματος (EEG).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο εγκέφαλος τόσο στους νεαρούς ενήλικες όσο και στα παιδιά ήταν πολύ πιο δραστήριος όταν έγραφαν με το χέρι παρά όταν πληκτρολογούσαν.

Η χρήση του στυλό και του χαρτιού δίνει στον εγκέφαλο περισσότερα «άγκιστρα» για να ασφαλίσετε τις αναμνήσεις σας. Η γραφή με το χέρι δημιουργεί πολύ περισσότερη δραστηριότητα στον αισθησιοκινητικό νευρώνα του εγκεφάλου. Πολλές αισθήσεις ενεργοποιούνται πατώντας το στυλό πάνω σε χαρτί, βλέποντας τα γράμματα που γράφετε και ακούγοντας τον ήχο που κάνετε ενώ γράφετε. Αυτές οι νοητικές εμπειρίες δημιουργούν επαφή μεταξύ διαφόρων σημείων του εγκεφάλου και ανοίγουν τον εγκέφαλο για μάθηση. Έτσι, όχι μόνο μαθαίνουμε καλύτερα, αλλά και θυμόμαστε καλύτερα», λέει η Van der Meer, συγγραφέας της μελέτης, η οποία πιστεύει ότι αυτές οι μελέτες τονίζουν τη σημασία της γραφής και της ζωγραφικής στα παιδιά από νεαρή ηλικία, ειδικά στο σχολείο.

Η σημερινή ψηφιακή πραγματικότητα δηλαδή η πληκτρολόγηση και ο χρόνος που περνούν μπροστά από μια οθόνη αποτελούν μεγάλο μέρος της καθημερινής ζωής των παιδιών και των εφήβων. Ο ελεύθερος χρόνος που περνά μπροστά από μια οθόνη αυξάνεται επιπλέον από την αυξανόμενη έμφαση των σχολείων στην ψηφιακή μάθηση.



Οι Εθνικές υπευθυνότητες γραμμές θα πρέπει να διασφαλίζουν ότι τα παιδιά λαμβάνουν μια ελάχιστη παιδεία γραφής με το χέρι.

Ενώ η ψηφιακή μάθηση έχει πολλές θετικές πτυχές, η κατάρτιση στη γραφή με το χέρι εξακολουθεί να είναι πολύ σημαντική. «Δεδομένης της εξέλιξης των τελευταίων ετών, διακινδυνεύουμε μια ή περισσότερες γενιές να χάσουν την ικανότητα γραφής με το χέρι. Η έρευνά μας και εκείνες άλλων ερευνητών, αποδεικνύει ότι αυτό θα ήταν μια πολύ δυσμενής συνέπεια της αυξημένης ψηφιακής δραστηριότητας», λέει η Van der Meer.

Στην αντιγνωμία σχετικά με τη γραφή με το χέρι ή τη χρήση πληκτρολογίου στο σχολείο, ορισμένοι δάσκαλοι πιστεύουν ότι τα πληκτρολόγια δημιουργούν λιγότερη απογοήτευση στα παιδιά. Επισημαίνουν ότι τα παιδιά μπορούν να γράψουν μακρύτερα κείμενα νωρίτερα και έχουν περισσότερα κίνητρα να γράψουν επειδή βιώνουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση με το πληκτρολόγιο.

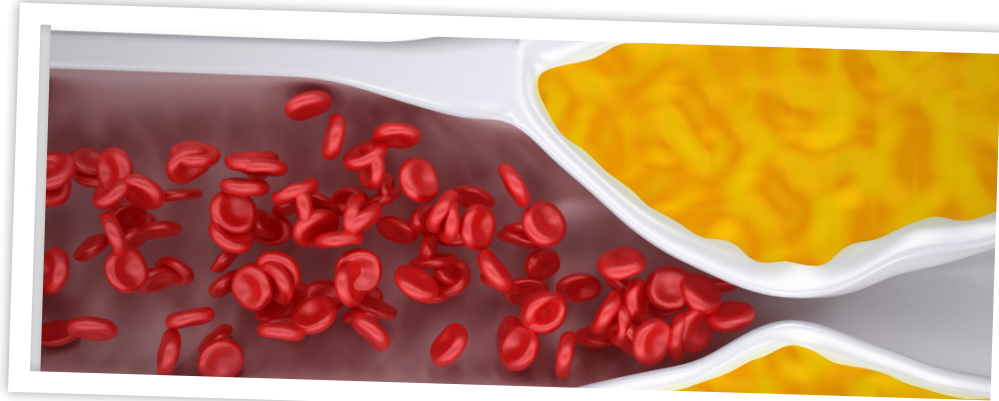
Η εκμάθηση γραφής με το χέρι είναι λίγο πιο χρονοβόρα διαδικασία, αλλά είναι σημαντικό για τα παιδιά να περάσουν από την κουραστική φάση της εκμάθησης της γραφής με το χέρι. Οι περίπλοκες κινήσεις των χεριών και η διαμόρφωση των γραμμάτων είναι ευεργετικές με διάφορους τρόπους. Εάν χρησιμοποιείτε πληκτρολόγιο, χρησιμοποιείτε την ίδια κίνηση για κάθε γράμμα. Η γραφή με το χέρι απαιτεί έλεγχο των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων και των αισθήσεών σας. Είναι σημαντικό να θέσετε τον εγκέφαλο σε κατάσταση μάθησης όσο πιο συχνά γίνεται. Θα χρησιμοποιούσα ένα πληκτρολόγιο για να γράψω ένα δοκίμιο, αλλά θα έγραφα σημειώσεις με το χέρι κατά τη διάρκεια μιας διάλεξης», είπε η Van der Meer.

«Ο εγκέφαλος έχει εξελιχθεί εδώ και χιλιάδες χρόνια. Έχει εξελιχθεί ώστε να είναι σε θέση να αναλαμβάνει δράση και να κατευθύνει την κατάλληλη συμπεριφορά. Για να αναπτυχθεί ο εγκέφαλος με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, πρέπει να τον χρησιμοποιούμε για ό,τι είναι καλύτερο. Πρέπει να διαδύουμε μια αυθεντική ζωή. Πρέπει να χρησιμοποιούμε όλες τις αισθήσεις μας, να είμαστε σε εξωτερικούς χώρους, να βιώνουμε κάθε είδους καιρικές συνθήκες και να συναντούμε άλλους ανθρώπους. Αν δεν προκαλέσουμε τον εγκέφαλό μας, δεν μπορεί να αξιοποιήσει πλήρως τις δυνατότητές του. Αυτό με τη σειρά του, μπορεί να επηρεάσει τις σχολικές επιδόσεις», λέει η Van der Meer.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ/ΥΓΙΗΣ ΔΙΑΒΙΩΣΗ

15 Τρόφιμα που Μπορούν να Αποτρέψουν την Απόφραξη των Αρτηριών

Η αθηροσκλήρωση εμφανίζεται όταν εναποθέσεις λιπών συσσωρεύονται κατά μήκος των τοιχωμάτων των αρτηριών. Μπορεί να έχετε ακούσει την κατάσταση που αναφέρεται ως φραγμένες αρτηρίες ή αθηροσκλήρωση. Αυτή είναι η αιτία της στένωσης των αρτηριών και του περιορισμού της ροής του αίματος στην καρδιά και σε άλλα μέρη του οργανισμού. Παρακάτω, βρείτε μερικά τρόφιμα που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης.



1. ΜΟΥΡΑ

Τα μούρα είναι γεμάτα με φυτικές ίνες, βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ενώσεις, περιλαμβανομένων των αντιοξειδωτικών φλαβονοειδών, τα οποία είναι γνωστό ότι βοηθούν στην ενίσχυση της υγείας της καρδιάς. Τα μούρα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη των φραγμένων αρτηριών μέσω της μείωσης της φλεγμονής και της συσσώρευσης χοληστερόλης, της βελτίωσης της αρτηριακής λειτουργίας, και της προστασίας έναντι των κυτταρικών βλαβών.

2. ΦΑΣΟΛΙΑ

Η κατανάλωση φασολιών είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να διατηρήσετε τα επίπεδα χοληστερόλης υπό έλεγχο, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο για φραγμένες αρτηρίες. Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση φασολιών μπορεί να μειώσει σημαντικά τα επίπεδα της LDL (κακής) χοληστερόλης και μπορεί επίσης να μειώσει την αρτηριακή πίεση, να βελτιώσει την αρτηριακή λειτουργία και να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2. Όλα αυτά μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης.

3. ΨΑΡΙΑ

Τα ψάρια είναι γεμάτα με βασικά θρεπτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένων των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Η κατανάλωση ψαριών πλούσιων σε ωμέγα-3 λιπαρά, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου αθηροσκλήρωσης. Ο οργανισμός σας απελευθερώνει μόρια κυτταρικής προσκόλλησης ως απάντηση στη φλεγμονή και αυτά, αποτελούν την κινητήρια δύναμη πίσω από

την απόφραξη των αρτηριών. Τα ω-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στη μείωση του κινδύνου για αθηροσκλήρωση.

4. ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

Οι ντομάτες περιέχουν την καροτενοειδή χρωστική λυκοπένιο, η οποία μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της φλεγμονής, την ενίσχυση της HDL (καλής) χοληστερόλης και τη μείωση του κινδύνου καρδιοπάθειας. Είναι ενδιαφέρον ότι ο συνδυασμός μαγειρεμένης ντομάτας με ελαιόλαδο μπορεί να προσφέρει τη μέγιστη προστασία από φραγμένες αρτηρίες.

5. ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

Τα κρεμμύδια ανήκουν στο γένος Allium και συνδέονται με μια σειρά από οφέλη υγείας. Μελέτες διαπίστωσαν ότι η υψηλότερη πρόσληψη λαχανικών αντιπροσώπων του γένους Allium, όπως τα κρεμμύδια, συσχετίστηκε με χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από αθηροσκληρωτική νόσο. Τα κρεμμύδια περιέχουν ενώσεις θείου και οι επιστήμονες πιστεύουν ότι μπορεί να βοηθούν στην αποτροπή της φλεγμονής στα αιμοφόρα αγγεία, την αναστολή της συσσώρευσης αιμοπεταλίων στο αίμα και την αύξηση της διαθεσιμότητας του μονοξειδίου του αζώτου.

6. ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

Τα φλαβονοειδή των εσπεριδοειδών μπορούν να μειώσουν τη φλεγμονή και να αποτρέψουν την οξείδωση της LDL (κακής) χοληστερόλης από τις ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό. Η οξειδωμένη LDL συνδέεται με ανάπτυξη και εξέλιξη της αθηροσκλήρωσης.

7. ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Μπαχαρικά, όπως το τζίντζερ, το πιπέρι, το τσίλι και η κανέλα μπορεί να βοηθούν στην προστασία κατά των φραγμένων αρτηριών. Αυτά και άλλα μπαχαρικά έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και μπορεί να βοηθούν στην απομάκρυνση των ελεύθερων ριζών, στη βελτίωση των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα και στη μείωση της συσσώρευσης αιμοπεταλίων στο αίμα.

8. ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟΣ.

Το λινάρι έχει υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, υγιεινά λιπαρά, βιταμίνες και μέταλλα, συμπεριλαμβανομένων του ασβεστίου και του μαγνησίου. Περιέχουν διγλυκοζίτη σεκοϊσολαρικήρεσινόλης (SDG), μία αντιφλεγμονώδη και υπολιπιδαιμική λιγνάνη της οποίας οι ιδιότητες αντισταθμίζουν την αθηροσκλήρωση.

Πώς να Διδάξετε την Πράσινη Διαβίωση στα Μικρά Παιδιά



Η διδασκαλία των μικρών παιδιών σχετικά με την πράσινη διαβίωση μπορεί να είναι δύσκολη ειδικά σε ένα σύγχρονο σχολικό περιβάλλον ή το περιβάλλον της κατ' οίκον διδασκαλίας. Δυστυχώς, αν και η πράσινη διαβίωση είναι πολύ δημοφιλής, δεν υπάρχουν πολλές πηγές τις οποίες οι γονείς και οι δάσκαλοι να μπορούν να χρησιμοποιούν για να διδάξουν στα παιδιά την πράσινη διαβίωση. Ακολουθούν ορισμένα βήματα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως δάσκαλος ή ως κατ' οίκον εκπαιδευτής για τη διδασκαλία της έννοιας της πράσινης διαβίωσης στα μικρότερα παιδιά. Να θυμάστε ότι τα μικρά παιδιά τείνουν να θυμούνται έννοιες που βασίζονται όχι μόνο σε μια ακουστική έννοια αλλά και σε μια οπτική έννοια. Ο καλύτερος τρόπος να διδάξετε τα μικρά παιδιά είναι να ενσωματώσετε την ακοή, την αφή, την οσμή και τη γεύση και να τις συνδυάσετε όλες, σε ένα θέμα για το έργο.

ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΕΝΑ ΒΙΒΛΙΟ

Το πρώτο πράγμα για τη διδασκαλία των παιδιών για την πράσινη διαβίωση είναι να επιλέξετε ένα βιβλίο σχετικό με το θέμα αυτό. Εάν τα παιδιά είναι πολύ μικρά μπορεί να επιλέξετε ένα βιβλίο παρόμοιο με το στυλ του Δρα Seuss έτσι ώστε τα παιδιά να μπορούν να το θυμηθούν με ευκολία. Μόλις επιλέξετε το βιβλίο, είναι η ώρα να προχωρήσετε στο επόμενο βήμα στη συνεκτική διαδικασία μάθησης.

ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΤΗ ΓΕΥΣΗ

Υποτίθεται ότι διαβάξετε το βιβλίο στα παιδιά ώστε να τους διδάξετε την πράσινη ζωή. Αυτό σημαίνει ότι το ακουστικό τμήμα της διδασκαλίας έχει ήδη ικανοποιηθεί. Ήρθε η ώρα να προχωρήσουμε στο κομμάτι της γεύσης. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να το επιτύχετε αυτό είναι να δημιουργήσετε ένα σνακ που άμεσα συνδέεται με το ίδιο το βιβλίο. Για παράδειγμα, εάν το βιβλίο για την πράσινη διαβίωση είναι σχετικό με την ηλιακή ενέργεια μπορείτε δημιουργήσετε ένα σνακ φόρμας ή ένα γλυκό μπισκότο που να μοιάζει με τον ήλιο. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να έχουν μια οπτική υπενθύμιση καθώς και μια γευστική υπενθύμιση. Θα θυμούνται επίσης τη μυρωδιά του ψησίματος όποιου σνακ επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε.

ΜΑΘΗΣΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΦΗ

Η εκμάθηση μέσω της αφής είναι το τελευταίο βήμα στη διαδικασία της διδασκαλίας μικρών παιδιών για την πράσινη διαβίωση. Βρείτε ένα έργο που μπορούν τα παιδιά να δημιουργήσουν μόνο τους. Αυτό μπορεί να είναι κάτι τόσο απλό όσο μια ζωγραφιά ή κάτι εξίσου περίπλοκο με ένα κιτ ηλιακής ενέργειας. Πωλούνται κιτ ηλιακής ενέργειας για παιδιά από ηλικίας τεσσάρων ετών. Υπάρχουν φυσικά και άλλα πράσινα σκετ που μπορείτε να προμηθευτείτε για ηλικίες από τεσσάρων ετών ανάλογα με τον τύπο του βιβλίου για την πράσινη διαβίωση που επιλέξατε και τον τύπο του περιεχομένου για την πράσινη διαβίωση που προσπαθείτε να δώσετε στα μικρά παιδιά. Μόλις ολοκληρωθεί το έργο θα έχετε δώσει στα παιδιά μία ακουστική εκδοχή της πράσινης ζωής, μια εκδοχή γεύσης και οσμής της έννοιας και μια εκδοχή αφής. Με άλλα λόγια, όλες οι αισθήσεις τους θα έχουν χρησιμοποιηθεί.

Πηγή gogreen.org



Ο αναβάτης πρέπει να «μάθει να περπατά ξανά» αφού το άλογο τρόμαξε από το αυτοκίνητο

Μια γυναίκα παροτρύνει τους οδηγούς να επιβραδύνουν το αυτοκίνητο για να προσέχουν τα άλογα αφότου ένα αυτοκίνητο προκάλεσε την πτώση της από το τρομαγμένο άλογό της, αφήνοντάς την ανίκανη να περπατήσει. Η Abbie Nash, 21 ετών, από το Westward Ho! στο Ντέβον έπεσε από το άλογό της Dude καθώς έσκυβε για να ανοίξει μία πύλη.

Οι προφυλάξεις για τον κορονοϊό είχαν ως αποτέλεσμα η Nash να είναι μόνη στο νοσοκομείο όταν οι γιατροί της ανακοίνωσαν ότι δεν γνώριζαν πόσο καιρό θα χρειαζόταν να ανακάμψει. «Ήταν πολύ σοκαριστικό», είπε.

Η κα Nash είπε ότι δεν έχει πολύ καθαρή μνήμη από το περιστατικό στο Northam Burrows στις 12 Οκτωβρίου εκτός από τα «δυνατά κουδουνίσματα του συρμάτινου φράχτη για τις αγελάδες». «Το αυτοκίνητο πέρασε με μεγάλη ταχύτητα και έπεσα και χτύπησα το κεφάλι μου», είπε. «Ευτυχώς, ο Dude δεν τραυματίστηκε. Κανείς δεν σταμάτησε να βοηθήσει.

Καθώς ήμουν σε κατάσταση σοκ, μπορούσα ακόμα να χρησιμοποιήσω τα πόδια

μου αμέσως μετά, έτσι περπάτησα με τον Dude πίσω στο λιβάδι και τηλεφώνησα σε φίλους. «Αμέσως μόλις ήρθε το νοσοκομειακό με τοποθέτησαν αμέσως σε ειδικό φορείο – σανίδα σπονδυλικής στήλης – σκέφτηκαν ότι είχα σπάσει την πλάτη μου.»

«Οι διασώστες είπαν ότι μπορούσα περπατήσω λόγω του σοκ και επειδή το τραύμα δεν είχε πρηστεί ακόμη εντελώς.» Η κα Nash μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο όπου, λόγω των περιορισμών για τον Covid-19, έπρεπε να είναι μόνη, παρά τον πόνο της.

«Μου είχαν τοποθετήσει σύστημα ακινητοποίησης γύρω από το κεφάλι μου έτσι δεν μπορούσα να κινήσω το λαιμό μου», είπε. «Δεν μπορούσα να δω κανέναν, ούτε να ακούσω τι έλεγαν. Το μυαλό απλά βρισκόταν σε υπερδιέγερση.»

Η κα Nash είπε ότι είχε φλεγμονή στους δίσκους της σπονδυλικής στήλης και μυϊκή βλάβη που πίεζαν τα νεύρα. «Δεν μπορώ να κινήσω ή να αισθανθώ το αριστερό πόδι μου», είπε. «Πρέπει να μάθω πώς να περπατάω διδάσκοντας

ξανά το πόδι μου τι πρέπει να κάνει όταν δεν λαμβάνει σήματα από τον εγκέφαλό μου.»

«Έκανα πολλή φυσιοθεραπεία και χρησιμοποιώ εξοπλισμό, έτσι ώστε τα χέρια μου να παίρνουν το μεγαλύτερο μέρος του βάρους μου.»

«Χρειάζονται δύο άτομα για να με βοηθούν. Πρέπει να μάθω να πιστεύω ότι το πόδι μου θα στηρίξει το βάρος μου ακόμη και όταν δεν μπορώ να το νιώσω.»

Η κα Nash αναρρώνει στο σπίτι μετά από νοσηλεία 11 ημερών. Έχει αναφέρει το περιστατικό στην αστυνομία.

Είπε ότι ήθελε να επιβραδύνουν οι οδηγοί, «είτε πιστεύουν είτε όχι, ότι τα άλογα έχουν 'δικαίωμα' να βρίσκονται στο δρόμο»

«Λίγα λεπτά επιπλέον στο ταξίδι δεν πρόκειται να αλλάξουν τη ζωή σας, αλλά σε λίγα λεπτά, μπορείτε να αλλάξετε τη δική μας», είπε.

Πηγή: [bbc.com](https://www.bbc.com)

ΚΑΝΤΕ LIKE ΣΤΗΝ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK!

Κάντε ΚΛΙΚ για να συνδεθείτε μαζί μας για καθημερινά νέα και εμπνευσμένα μηνύματα!



Αφήστε Λίγα Πίσω σας

*Αφήστε κάτι για τους φτωχούς και για τον ξένο που ζει ανάμεσά σας.
Λευιτικό 23:22*

Λεπτά, πεντάλεπτα, δεκάλεπτα, 25 λεπτά και περιστασιακά μισό δολάριο. Αυτά θα βρίσκατε στο κομοδίνο δίπλα στο κρεβάτι του. Κάθε βράδυ άδειαζε τις τσέπες του και άφηνε τα περιεχόμενα εκεί, γιατί ήξερε τελικά ότι θα τον επισκέπτονταν τα εγγόνια του. Μέσα από το χρόνια τα παιδιά είχαν μάθει να επισκέπτονται το κομοδίνο του μόλις έφταναν. Θα μπορούσε να έχει βάλει όλα αυτά τα κέρματα σε έναν κουμπαρά ή ακόμη και στην τράπεζα. Αλλά δεν το έκανε. Χαιρόταν που τα άφηνε εκεί για τα μικρά, τους πολύτιμους επισκέπτες του.

Μια παρόμοια νοοτροπία είναι αυτή που εκφράζεται στο Λευιτικό 23 που αφορά τη συγκομιδή από το γη. Ο Θεός, μέσω του Μωυσή, είπε στους ανθρώπους κάτι αρκετά αντίθετο από την κοινή σκέψη: «και όταν θερίζεις τον θερισμό της γης σου, δεν θα θερίσεις ολοκληρωτικά τα άκρα τού χωραφιού σου και δεν θα μαζέψεις όσα πέφτουν από τον θερισμό σου· θα τα αφήσεις στον φτωχό και τον ξένο.» (εδ. 22). Ουσιαστικά, Είπε, «Αφήστε κάτι πίσω σας». Αυτή η οδηγία υπενθύμισε στους ανθρώπους ότι εξαρχής ο Θεός ήταν πίσω από τη συγκομιδή και ότι χρησιμοποίησε τους ανθρώπους Του για να παρέχουν λίγα πράγματα σε αυτούς που δεν είχαν (τους ξένους στον τόπο).

Αυτή η νοοτροπία σίγουρα δεν είναι ο κανόνας στον κόσμο μας. Αλλά είναι ακριβώς το είδος της νοοτροπίας που θα χαρακτηρίσει τους ευγνώμονες γιους και κόρες του Θεού. Αυτός, αναγνωρίζει μια γενναιοδωρή καρδιά. Και αυτό έρχεται συχνά μέσα από εσένα και μένα.

— John Blase

Πηγή: odb.org



ΣΚΕΨΗ & ΠΡΟΣΕΥΧΗ

*Ποια είναι η πρώτη σας αντίδραση στη σκέψη
«να αφήσεις κάτι πίσω»;*

*Με ποιό τρόπο θα μπορούσατε να εξασκήσετε
τόσο ευγνώμονα γενναιοδωρία στους φτωχούς
ή τους ξένους στη ζωή σας;*

*Θεέ της Αγάπης, Σε ευχαριστώ για όσα παρέχεις
στη ζωή μου. Δώσε μου μάτια για να δω με ποιό
τρόπο μπορώ να μοιραστώ με άλλους, ειδικά με
φτωχούς και εκείνους σε ανάγκη.*

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!

“Συμπεριφέρσου ωςάν αυτό που
πράττεις, να κάνει τη διαφορά.
Την κάνει.»

— William James

ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛ. 1

τε να τα χρησιμοποιήσετε. Σκεφτείτε έξω από το κουτί.

Γράψτε ένα μήνυμα

Γράψτε ένα μήνυμα για να ενθαρρύνετε κάποιον σήμερα και να του στείλετε λουλούδια από τον κήπο σας, εάν έχετε. Εσείς μπορείτε να τους τα πάτε για να τους κάνετε έκπληξη. Δημιουργήστε μια λίστα με πέντε άτομα που γνωρίζετε ότι θα χρειάζονταν μια εξυπηρέτηση και γράψτε τους ένα μήνυμα σε όμορφο επιστολόχαρτο. Δημιουργήστε ένα κουτί με εμπνευσμένες λέξεις ή αναφορών για κάποιους που θα εμπνευστούν κάθε ημέρα του μήνα.

Προσέγγιση

Κάνετε ένα τηλεφώνημα. Η επικοινωνία σήμερα γίνεται συνήθως μέσω sms ή email. Αφιερώστε χρόνο για να καλέσετε τους ανθρώπους με τους οποίους πρέπει να επανασυνδεθείτε ή απλά να τους ενημερώσετε ότι τους σκέφτεστε. Ρωτήστε τους τι μπορείτε να κάνετε για αυτούς. Προσκαλέστε τους για δείπνο ή τσάι. Αφήστε τους να γνωρίζουν ότι ενδιαφέρεστε.

Ζητήστε τη συμμετοχή των παιδιών

Ζητήστε από τα παιδιά να συμμετάσχουν και να δωρίσουν βιβλία ζωγραφικής, μπιγιές, παιχνίδια ή το χρόνο τους για να βοηθήσουν άλλα παιδιά. Εμπλέξτε τα στην παραγωγή σπιτικών δώρων για άλλους. Δημιουργήστε ένα κουτί βασικών αγαθών για να βοηθήσετε νέους γονείς ή πολυάσχολες οικογένειες. Αυτό θα δημιουργήσει ένα υγιές θεμέλιο και θα ενσταλάξει μια αίσθηση ευγνωμοσύνης σε αυτά από νεαρή ηλικία. Επιπλέον, είναι κάτι που όλοι μπορούν να κάνουν. Κάντε μια λίστα μαζί και μετατρέψτε το σε αποστολή με γεύμα της επιλογής τους, εάν επιτευχθεί.

Πηγή : beliefnet.com

Θεέ του ουρανού και της γης,
σε αυτούς τους καιρούς της
απομόνωσης, εκτός από
αγαπημένα πρόσωπα που
βρίσκονται μακριά από φίλους,
μακριά από γείτονες, σας
ευχαριστώ που δεν υπάρχει
τίποτα σε όλη την πλάση,
ούτε καν κορονοϊός, που να
μπορεί να μας χωρίσει από την
αγάπη Σου.

Αμήν.

Η Γωνία της Προσευχής

ΑΡΤΗΡΙΕΣ συνέχεια από σελ. 3

9. ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΣΤΑΥΡΑΝΘΩΝ

Η προσθήκη λαχανικών σταυρανθών όπως το μπρόκολο, το λάχανο και το κουνουπίδι στη διατροφή σας μπορεί να σας βοηθήσει να μειώσετε τις πιθανότητες ανάπτυξης αθηροσκλήρωσης. Οι έρευνες συνέδεσαν την πρόσληψη σταυρανθών με τη μείωση της αρτηριακής αποτίανωσης και του κινδύνου θανάτου από αθηροσκληρωτική νόσο.

10. ΤΕΥΤΛΑ

Η κατανάλωση τροφίμων όπως τα τεύτλα που είναι πλούσια σε νιτρικά άλατα μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της λειτουργίας των αιμοφόρων αγγείων και στη μείωση της φλεγμονής, η οποία μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης.

11. ΒΡΩΜΗ

Η κατανάλωση βρώμης μπορεί να μειώσει σημαντικά τους παράγοντες κινδύνου για αθηροσκλήρωση, συμπεριλαμβανομένων των υψηλών επιπέδων ολικής και LDL (κακής) χοληστερόλης. Η βρώμη περιέχει επίσης αντιοξειδωτικά που ονομάζονται αβενανθραμίδες, τα οποία μπορεί να βοηθήσουν στην αναστολή των φλεγμονωδών πρωτεϊνών που ονομάζονται κυτταροκίνες, καθώς και των μορίων προσκόλλησης. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη της αθηροσκλήρωσης.

12. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΙ ΣΠΟΡΟΙ

Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι εξαιρετικές πηγές πρωτεϊνών, φυτικών ινών, υγιεινών λιπών, βιταμινών και μετάλλων. Επιπλέον, αυτά τα μικροσκοπικά και ευέλικτα τρόφιμα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη θρόμβωσης των αρτηριών.

13. ΦΥΛΛΩΔΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τα φυλλώδη χόρτα, όπως τα μαρούλια, το λάχανο, η ρόκα και το σπανάκι, προσφέρουν άφθονα θρεπτικά συστατικά που μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία από την αθηροσκλήρωση. Αυτά τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι μια καλή πηγή διατροφικών νιτρικών, ενώ επίσης έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο. Αυτό το μέταλλο βοηθά στην πρόληψη της αγγειακής αποτίανωσης, μιας διαδικασίας που συμβάλλει στην αθηροσκλήρωση και στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων έως και κατά 15,8%.

14. ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΜΑΥΡΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Τα προϊόντα του κακάο και της μαύρης σοκολάτας δεν είναι μόνο νόστιμα, αλλά μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην αποτροπή της αθηροσκλήρωσης. Η κατανάλωση σοκολάτας συσχετίστηκε με λιγότερη αθηροσκληρωτική πλάκα στις στεφανιαίες αρτηρίες. Αυτές οι αρτηρίες μεταφέρουν αίμα πλούσιο σε οξυγόνο στην καρδιά και μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, καρδιακών παθήσεων και διαβήτη.

15. ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Η ημερήσια πρόσληψη 30 mL ελαιόλαδου βελτιώνει σημαντικά τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και μειώνει τους φλεγμονώδεις δείκτες. Οι επιστήμονες αποδίδουν την ικανότητα του ελαιόλαδου να αυξάνει την υγεία της καρδιάς και των αιμοφόρων αγγείων στην υψηλή περιεκτικότητα σε ενώσεις πολυφαινόλης. Λάβετε υπόψη ότι το λιγότερο εξευγενισμένο έξτρα παρθένο ελαιόλαδο έχει σημαντικά μεγαλύτερες ποσότητες πολυφαινόλων από τα πιο εξευγενισμένα ελαιόλαδα. Όλα αυτά τα τρόφιμα προσφέρουν και πολλά άλλα οφέλη. Η προσθήκη τους στην καθημερινή σας ρουτίνα μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο ασθένειας και να ενισχύσει την ανοσία.

Πηγή healthline.com

Πώς Θυμάμαι τον Naji...

Απόσπασμα από το βιβλίο «Υπομονή στην Πράξη»

Chapter III (1999-2006)

Εικονικές σημειώσεις

12. Όταν προσευχόμαστε με ειλικρίνεια, μόνο η πραγματική πίστη μπορεί να χαραχτεί στο μυαλό, την καρδιά και την ψυχή. Έμαθα το “να προσεύχεσαι για αυτά που επιθυμείς και να εργάζεσαι για αυτά που χρειάζεσαι”.
13. Αισθάνομαι τόσο καλύτερα όταν βοηθώ κάποιον και βλέπω ένα χαμόγελο στο πρόσωπό του.
14. Δεν μπορώ να αφήσω τη γνώμη των άλλων να επηρεάσει τα αισθήματά μου. Μπορεί οι άνθρωποι να νομίζουν ότι σε ξέρουν. Στο τέλος, μόνον εσύ γνωρίζεις το ποιός είσαι και τι χρειάζεσαι. Δεν έχει να κάνει τόσο με το να ανοίγεις το μυαλό σου, όσο με το να μεγαλώνεις την καρδιά σου.
15. Όλα όσα περνώ συμβαίνουν για να μου δείξουν και να μου διδάξουν την υπομονή. Η υπομονή είναι αληθινή αγάπη και απόλυτη ομορφιά.
16. Όλοι έχουμε μία έκκτη αίσθηση. Συνειδητοποίησα ότι μερικές φορές μπορώ να δω και να αισθανθώ πολλά κρυφά μηνύματα.
17. Το να είμαι ανεξάρτητος, να φροντίζω τον εαυτό μου και να πιστεύω ότι μπορώ να κάνω ό,τι βάζω με το μυαλό μου, πραγματικά με βοηθά να εξελιχθώ.
18. Μόνο ο Θεός μπορεί να δώσει και να πάρει τη ζωή. Φύσηξε μέσα μας και μας έδωσε την ικανότητα να είμαστε δημιουργικοί. Ο Θεός ποτέ δεν απομακρύνεται από εμάς. Οι άνθρωποι απομακρύνονται από το Θεό.
19. Όταν οι άνθρωποι επιθυμούν κάτι, το σκέφτονται. Οι σκέψεις γίνονται υγρά, Το υγρό πηγαίνει στα κύτταρα. Εάν σκεφτείς ότι θέλεις να κουνήσεις το δάχτυλο του αριστερού χεριού σου, τότε το υγρό πηγαίνει στα κύτταρα του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνα για αυτήν την περιοχή. Εάν

τα κύτταρα σε αυτήν την περιοχή είναι τραυματισμένα ή έχουν υποστεί βλάβες, τότε παίρνουν το μήνυμα από το υγρό, αλλά το διαβάζουν λάθος και έτσι όταν

στέλνουν το μήνυμα στο δάχτυλο, η εντολή είναι λάθος. Δεν είναι σφάλμα του δάχτυλου ή της σκέψης. Το πρόβλημα βρίσκεται στα κύτταρα που ευθύνονται για να μεταφέρουν τη σκέψη στο δάχτυλο. Υπάρχει μία λειτουργική αλυσίδα μεταξύ της σκέψης, του κυττάρου και του δάχτυλου. Εάν υπάρχει κάποιο πρόβλημα σε οποιοδήποτε κρίκο της αλυσίδας, όλα θα επηρεαστούν.

20. Η εμπειρία με έμαθε ότι εάν φανταστώ την κίνηση σε οποιοδήποτε σημείο του σώματός μου, στο τέλος θα την κάνω. Η επιμονή, η συγκέντρωση και η πειθαρχία ήταν τα προαπαιτούμενα για αυτήν την προσπάθεια. Τα άτομα που πάσχουν από εγκεφαλικές κακώσεις πρέπει να βρουν έναν τρόπο να επικεντρωθούν σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος έχει επηρεαστεί από τον τραυματισμό.
21. Το σώμα είναι ένα κέλυφος, ένα σπίτι. Το σώμα σου δεν καθορίζει και το ποιός είσαι. Εάν κάποιος σου πει ότι έχεις περιορισμούς, αυτό είναι η δική τους αντίληψη για το σώμα σου. Όμως, δεν είναι εσύ. Κάποιος μπορεί να σε πείσει ότι το σώμα σου είναι αυτός που είσαι. Σε αυτήν την περίπτωση, οι περιορισμοί του σώματός σου γίνονται αυτό που είσαι.
22. Οι δύο χειρότερες λέξεις που σχηματίστηκαν ποτέ, είναι “δεν μπορώ”. Ο Θεός δεν ακούει τα λόγια σου· ακούει την καρδιά σου. Με την επιμονή, το μυαλό σου μπορεί να πετύχει όσα επιθυμείς η καρδιά σου. Ο Βιργίλιος είπε κάποτε “Μπορούν επειδή πιστεύουν ότι μπορούν”.



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, εμπνέοντας τους παράλληλα να ζουν μια πληρέστερη, περισσότερο γεμάτη ζωή καθοδηγούμενη από Χριστιανικές αξίες. Το παρόν ενημερωτικό έντυπο είναι αφιερωμένο σε ανθρώπους όλων των ηλικιών, εκείνους που είναι υγιείς και εκείνους με προβλήματα υγείας και εκείνους με εγκεφαλικό τραύμα κάθε είδους, ως απόρροια ατυχήματος, εγκεφαλικού κ.λπ.

Το περιεχόμενο έχει επιλεγεί προσεκτικά από διαδικτυακές πηγές που θεωρούνται αξιόπιστες και ακριβείς, ώστε να σας φέρουν καλά νέα για την υγεία και την πνευματική ευημερία, όμως το Ίδρυμα Naji Cherfan Foundation δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για τυχόν ανακριβείς πληροφορίες.

Το Ίδρυμα NCF επιθυμεί να αναγνωρίσει την αφοσιωμένη δουλειά των εθελοντών του, κυρίως της Marianne Debs, της Me. Kamal Rahal, της Me. Harold Alvarez, της Zeina Costantine, της Joyce Abou Jaoude, της Rita Kassis, της Marleine Nassrany, της Diala Ghostine Nassrany, της Dima Rbeiz, του Πατέρα Joseph Abdel Sater, του Πατέρα Joseph Soueid, της Reine Kassis, της Nabil Khoury, του Roland Khoury, του Πατέρα Elia Chalhoub, της Valéria de Proença, των Athena and Christina Georgotas, της Violette Nakhle, του Sawsan Bechara, της Leopoldine Theorphanopoulos και όλων των εθελοντών του πεδίου, που υποστηρίζουν το Ίδρυμα NCF στην εξάπλωση των λόγων του Ιησού διαμέσου των ιδρυμάτων τους, των εκκλησιών, των νοσοκομείων, των εγκαταστάσεών τους...κ.λπ.

Το παρόν τεύχος διατίθεται στα Αραβικά, Ελληνικά, Ιταλικά, Ολλανδικά, Ισπανικά, Πορτογαλικά και Ινδονησιακά. Η διοίκηση και το προσωπικό του NCF είναι ιδιαίτερα ευγνώμονες για τις προσπάθειες των Αρχισυντακτών που μεταφράζουν εθελοντικά το Δελτίο σε διάφορες γλώσσες και ιδιαίτερα τη Cristina Monfeli και τον Πατέρα Carlo Piorri για τα Ιταλικά, την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Leopoldine Theorphanopoulos για τα Γερμανικά, τη Maria Goreti για τα Πορτογαλικά, την Myriam Salibi για τα Γαλλικά, την Καθηγήτρια Lydia και τον Πρέσβη Alejandro Diaz για τα Ισπανικά, την Roly Lakeman για τα Ολλανδικά, και την Sawsan Bechara για τα Αραβικά.

Για ΔΩΡΕΑΝ συνδρομές, παρακαλείσθε να εγγραφείτε μέσω της ιστοσελίδας μας: www.najicherfanfoundation.org ή τηλεφωνήστε μας στο +961 (0)4 522 221. Μπορείτε να κατεβάσετε ΟΛΟ το υλικό που βρίσκεται στην ιστοσελίδα μας ΔΩΡΕΑΝ.

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

© 2021 από το Ίδρυμα Naji Cherfan. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής