

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

22 Μικρές Πράξεις Καλοσύνης που Μπορείτε να Κάνετε στη Μέση της Ημέρας σας

Όταν η ζωή γίνεται σαρωτική, όταν η σελίδα μου στο Facebook γεμίζει με αρνητικότητα, ή όταν κάποιος κάνει κάτι που με πονά, προσπαθώ να επιστρέψω στην απλή καλοσύνη.

«Τι κάνεις;»

«Καλά, καλά», απάντησα. «Τίποτα καινούργιο!»

Είναι η μόνιμη απάντησή μου σε μια ερώτηση που μας κάνουν συνέχεια. Η φίλη μου χαμογέλασε και... παύση. Δεν έφυγε βιαστικά, αφήνοντας ένα από τα παιδιά της να την τραβήξει προς το αυτοκίνητό τους. Περίμενε.

Μάλλον κράτησε ΕΝΑ δευτερόλεπτο, και μπορεί να μην ξέρει καν ότι το έκανε, αλλά αυτό το χτυποκάρδι της θερμής σιωπής με έκανε να συνειδητοποιήσω ότι δεν ήμουν εντελώς «καλά».

«Λοιπόν, στην πραγματικότητα» είπα. «Ήταν μια τρελή εβδομάδα. Ο Τρέντον έσπασε το χέρι του, ο παππούς μου πέθανε, ανακάλυψα ότι μπορεί και να έχω ή όχι, τη νόσο του Crohn, και ο σύζυγός μου είναι στην Κίνα.»

Αλλά αυτή η ανάρτηση δεν έχει να κάνει με το πώς ήμουν εκείνη τη μέρα. Πρόκειται για την παύση του ενός δευτερολέπτου της φίλης μου, μια απλή, απρογραμμάτιστη πράξη καλοσύνης που κατέληξε να είναι ακριβώς αυτό που χρειαζόμουν.

Όταν η ζωή γίνεται σαρωτική, όταν η σελίδα μου στο Facebook γεμίζει με αρνητικότητα, ή όταν κάποιος κάνει κάτι που με πονά, προσπαθώ να



Σε αυτό το τεύχος

Η Ατμοσφαιρική Ρύπανση Θέτει τα Παιδιά σε Υψηλότερο Κίνδυνο Ασθένειας κατά την Ενήλικη Ζωή

Η έκθεση μπορεί να προκαλέσει υψηλότερα ποσοστά καρδιακών παθήσεων και άλλων παθήσεων στην ενηλικίωση.

Διπλός Εμπλουτισμός Άλατος

Η ανεπάρκεια σιδήρου παραμένει μία από τις σημαντικότερες διατροφικές ανεπάρκειες στον κόσμο.

Ευκαιρίες να «Πρασινίσουμε» το «Γκρίζο»

Η επέκταση των χώρων πρασίνου στις αστικές περιοχές μπορεί να βοηθήσει στην προστασία των τοπικών ρευμάτων και ποταμών

Απλές Λύσεις ώστε οι Δρόμοι να Γίνουν πιο Ασφαλείς

Ορισμένοι οδικοί σχεδιασμοί οδηγούν τους οδηγούς να αναλάβουν κινδύνους, αλλά αυτά τα προβλήματα έχουν λύσεις.

ΚΑΛΟΣΥΝΗ συνέχεια στη σελ. 7

www.najicherfanfoundation.org

Η Ατμοσφαιρική Ρύπανση Θέτει τα Παιδιά σε Υψηλότερο Κίνδυνο Ασθένειας κατά την Ενήλικη Ζωή



Τα παιδιά που εκτίθενται στην ατμοσφαιρική ρύπανση, όπως ο καπνός από πυρκαγιές και η εξάτμιση των αυτοκινήτων, για διάστημα τόσο σύντομο, όσο είναι μία ημέρα, μπορεί να είναι καταδικασμένα σε υψηλότερα ποσοστά καρδιοπαθειών και άλλων νοσημάτων στην ενήλικη ζωή, σύμφωνα με μια νέα μελέτη υπό την ηγεσία του Stanford.

Η ανάλυση, που δημοσιεύεται στο περιοδικό Nature Scientific Reports, είναι η πρώτη του είδους της που διερευνά τις επιπτώσεις της ατμοσφαιρικής ρύπανσης σε επίπεδο ενός κυττάρου και ταυτόχρονα επικεντρώνεται τόσο στο καρδιαγγειακό όσο και στο ανοσοποιητικό σύστημα στα παιδιά. Επιβεβαιώνει προηγούμενη έρευνα ότι η κακής ποιότητας ατμόσφαιρα μπορεί να αλλάξει τον έλεγχο των γονιδίων με τρόπο που μπορεί να επηρεάσει τη μακροπρόθεσμη υγεία -- ένα εύρημα που θα μπορούσε να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο εμπειρογνώμονες ιατροί και οι γονείς σκέφτονται για τον αέρα που αναπνέουν τα παιδιά και να αναβαθμίζουν τις κλινικές παρεμβάσεις για όσους εκτίθενται σε χρόνια αυξημένη ατμοσφαιρική ρύπανση.

«Νομίζω ότι αυτό είναι αρκετά συναρπαστικό για έναν παιδίατρο να πει ότι έχουμε αποδείξεις ότι η ατμοσφαιρική ρύπανση προκαλεί αλλαγές στο ανοσοποιητικό και στο καρδιαγγειακό σύστημα που δεν σχετίζονται μόνο με το άσθμα και τις αναπνευστικές παθήσεις, όπως έχει αποδειχθεί στο παρελθόν», δήλωσε η επικεφαλής συγγραφέας της

μελέτης Mary Prunicki, διευθύντρια της έρευνας για την ατμοσφαιρική ρύπανση και την υγεία στο Sean N. Parker Center for Allergy & Asthma Research του Stanford. «Φαίνεται ότι ακόμη και η σύντομη έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί πραγματικά να αλλάξει τον έλεγχο και την έκφραση των γονιδίων των παιδιών και ίσως να αλλάξει την αρτηριακή πίεση, θέτοντας ενδεχομένως τα θεμέλια για αυξημένο κίνδυνο ασθένειας αργότερα στη ζωή».

Ήταν η πρώτη φορά που ερευνητές χρησιμοποίησαν μια μορφή φασματομετρίας μάζας για να αναλύσουν τα κύτταρα του ανοσοποιητικού συστήματος σε μια μελέτη ρύπανσης. Η προσέγγιση επέτρεψε πιο ευαίσθητες μετρήσεις έως και 40 κυτταρικών δεικτών ταυτόχρονα, παρέχοντας μια πιο εμπειρισταωμένη ανάλυση των επιπτώσεων της έκθεσης στη ρύπανση από ό,τι ήταν προηγουμένως δυνατό.

Μεταξύ των ευρημάτων τους: Η έκθεση σε λεπτά σωματίδια γνωστά ως PM2.5, μονοξείδιο του άνθρακα και όζον, με την πάροδο του χρόνου συνδέεται με αυξημένη μεθυλίωση, μια αλλοίωση των μορίων του DNA που μπορεί να αλλάξει τη δραστηριότητά τους χωρίς να αλλάξει την αλληλουχία τους. Αυτή η μεταβολή στη γονιδιακή έκφραση μπορεί να περάσει στις μελλοντικές γενιές. Οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης ότι η έκθεση στην ατμοσφαιρική ρύπανση συσχετίζεται με την αύξηση των μονοκυττάρων, των λευκών αιμοσφαιρίων που διαδραματίζουν βασικό ρόλο στη συσσώρευση πλάκων στις αρτηρίες και θα μπορούσαν ενδεχομένως να προδιαθέσουν τα παιδιά σε καρδιακές παθήσεις στην ενήλικη ζωή. Απαιτούνται μελλοντικές μελέτες για την επαλήθευση των μακροπρόθεσμων επιπτώσεων.

Τα Ισπανόφωνα παιδιά φέρουν άνιση επιβάρυνση ως προς τα προβλήματα υγείας, ειδικά στην Καλιφόρνια, όπου εκτίθενται σε υψηλότερα επίπεδα ρύπανσης που σχετίζονται με την κυκλοφορία σε σύγκριση με τα μη Ισπανόφωνα παιδιά. Μεταξύ των Ισπανόφωνων ενηλίκων, ο επιπολασμός της μη-ελεγχόμενης υπέρτασης είναι μεγαλύτερος σε σύγκριση με άλλες φυλές και εθνότητες στις ΗΠΑ, καθιστώντας ακόμα πιο σημαντικό να προσδιοριστεί το πώς η ατμοσφαιρική ρύπανση θα επηρεάσει τους μακροπρόθεσμους κινδύνους για την υγεία των Ισπανόφωνων παιδιών.

Συνολικά, τα νοσήματα του αναπνευστικού σκοτώνουν περισσότερους Αμερικανούς κάθε χρόνο, και καταλαμβάνουν τη δεύτερη θέση των συχνών αιτιών θανάτου παγκοσμίως.

«Αυτό είναι πρόβλημα όλων», δήλωσε η πρώτη τη τάξει συγγραφέας της μελέτης Kari Nadeau, διευθύντρια του Parker Center. «Σχεδόν οι μισοί Αμερικανοί και η συντριπτική πλειοψηφία των ανθρώπων σε όλο τον κόσμο ζουν σε μέρη με ανθυγιεινή ατμόσφαιρα. Η κατανόηση και ο μετριασμός των επιπτώσεων θα μπορούσαν να σώσουν πολλές ζωές.»

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

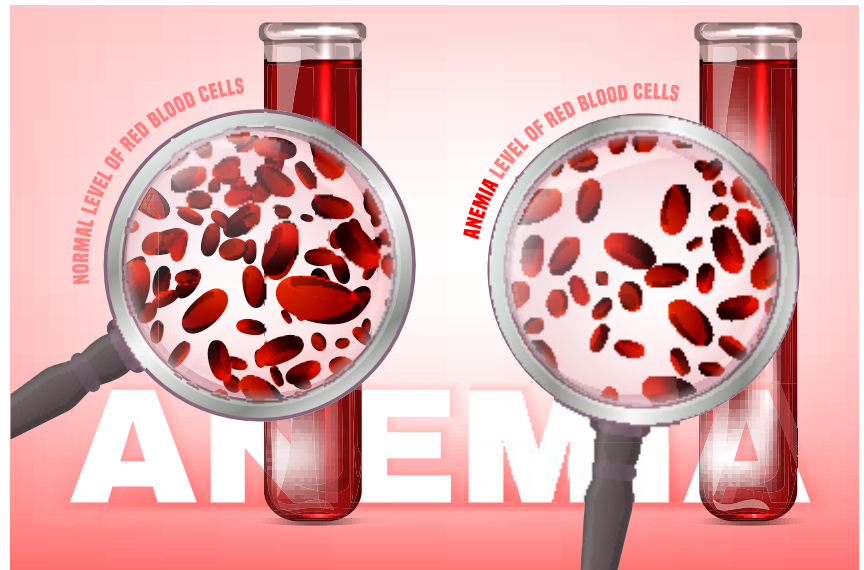
Διπλός Εμπλουτισμός Άλατος

Η ανεπάρκεια σιδήρου παραμένει μια από τις πιο σοβαρές και σημαντικές διατροφικές ανεπάρκειες στον κόσμο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) δήλωσε ότι «η ανεπάρκεια σιδήρου, και συγκεκριμένα η σιδηροπενική αναιμία, παραμένει μια από τις πιο σοβαρές και σημαντικές διατροφικές ανεπάρκειες στον κόσμο σήμερα». Μεταξύ των αρνητικών επιδράσεων για την υγεία που συνδέονται με τη σιδηροπενία και την αναιμία είναι η πτωχή ανάπτυξη του εμβρυϊκού και παιδικού εγκεφάλου, η κακή γνωστική λειτουργία του παιδιού, η κακή χρήση ιωδίου, οι κακές εκβάσεις της εγκυμοσύνης και η υψηλότερη βρεφική θνησιμότητα. Οι γυναίκες, τα παιδιά και τα κορίτσια εφηβικής ηλικίας σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, ειδικότερα, διατρέχουν το μεγαλύτερο κίνδυνο ανεπάρκειας σιδήρου και συνεπαγόμενης αναιμίας.

Θα μπορούσε ο πρόσθετος εμπλουτισμός του ιωδιούχου αλατιού με σίδηρο να είναι εξίσου αποτελεσματικός στην εξάλειψη της ανεπάρκειας σιδήρου και της σιδηροπενικής αναιμίας;

Το εμπλουτισμένο με ιώδιο αλάτι είναι ιδιαίτερα επιτυχημένο επειδή καταναλώνεται παγκοσμίως σε προβλέψιμες ποσότητες από όλες τις πληθυσμιακές ομάδες σε όλο τον κόσμο. Το ερώτημα είναι αν θα μπορούσε ο πρόσθετος εμπλουτισμός του ιωδιούχου αλατιού με σίδηρο να είναι εξίσου αποτελεσματικός στην εξάλειψη της ανεπάρκειας σιδήρου και της σιδηροπενικής αναιμίας. Ο Δρ. Hurrell πιστεύει ότι «έχει τη δυνατότητα να είναι ο ενιαίος παγκόσμιος φορέας τόσο για το ιώδιο όσο και για το σίδηρο, υπό την προϋπόθεση ότι θα μπορέσουμε να ξεπεράσουμε τα τεχνικά προβλήματα στον εμπλουτισμό του αλατιού με σίδηρο».



- Ο Δρ. Denish Moorthy ο οποίος είναι μέλος της Αμερικανικής Εταιρείας Διατροφής (American Society of Nutrition - ASN) και οι συνεργάτες του αξιολόγησαν τις ανάγκες και τις ευκαιρίες τις οποίες έχουν αντιμετωπίσει σε προγράμματα διπλού εμπλουτισμού στην Ινδία, την Αργεντινή, την Ακτή Ελεφαντοστού, την Κένυα, το Μαρόκο, τη Νιγηρία, τις Φιλιππίνες και τη Σρι Λάνκα. Κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι το διπλά ενισχυμένο αλάτι «προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία για μόχλευση ενός σχεδόν καθολικά καταναλωμένου προϊόντος». Ωστόσο, πρέπει να ξεπεραστούν προκλήσεις, όπως η έλλειψη αποδοχής από τους καταναλωτές και η στήριξη από τις κυβερνήσεις.
- Το μέλος της ASN, Richard Hurrell εξέτασε τις δυνατότητες του διπλά εμπλουτισμένου αλατιού για τη βελτίωση των επιπέδων σιδήρου στον πληθυσμό, σε σύγκριση με το εμπλουτισμένο σιτάλευρο, καλαμποκάλευρο, ρύζι και γάλα. Επειδή η παραγωγή και οι πρακτικές εμπλουτισμού του σιτάλευρου είναι οι πιο προηγμένες, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι «στους πληθυσμούς όπου υπάρχει επαρκής κατανάλωση του βιομηχανικά αλεσμένου σιτάλευρου, αυτό είναι τεχνολογικά προτιμότερο για εμπλουτισμό με σίδηρο.» Σε άλλους πληθυσμούς, όπου το σιτάλευρο δεν καταναλώνεται τακτικά, το διπλά εμπλουτισμένο αλάτι έχει καταδείξει δυνατότητες εμπλουτισμού με σίδηρο.
- Το μέλος της ASN Leila Larson και οι συνεργάτες της, ανασκόπησαν τυχαιοποιημένες μελέτες αποτελεσματικότητας καθώς και δύο εκτιμήσεις δραστηριότητας προγραμμάτων διπλού εμπλουτισμού αλατιού. Τα ευρήματά τους καταδεικνύουν «τη δυνατότητα του διπλά εμπλουτισμένου αλατιού για τη βελτίωση των επιπέδων σιδήρου σε διάφορες πληθυσμιακές ομάδες.»
- Απαιτείται πολλή δουλειά ώστε το διπλά εμπλουτισμένο αλάτι να έχει θετικό αντίκτυπο στην παγκόσμια ανεπάρκεια σιδήρου.
- Στον πρόλόγό τους για το συμπλήρωμα, η Διευθύνουσα Ομάδα σημείωσε: «είναι η ελπίδα της Διευθύνουσας Ομάδας ότι αυτό το συμπλήρωμα θα παρέχει μια ολοκληρωμένη βάση αποδεικτικών δεδομένων που μπορεί να βοηθήσει τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής σε χώρες που εξετάζουν να εισάγουν το διπλά εμπλουτισμένο αλάτι, έτσι ώστε να μπορούν να λάβουν ενημερωμένες αποφάσεις για την Εθνική στρατηγική τους για τη διατροφή.»

Πηγή: nutrition.org

Ευκαιρίες να «Πρασινίσουμε» το «Γκρίζο»

Οι κοινότητες θα πρέπει να αναζητούν και να αξιολογούν τις ευκαιρίες να «πρασινίσουν το γκρίζο» ειδικά όταν τα έργα υποδομής θα περιλαμβάνουν τη διαχείριση των ομβρίων υδάτων. Οι πράσινες πρακτικές υποδομής μπορούν να αποτελέσουν βιώσιμη επιλογή για τη διαχείριση των ομβρίων υδάτων εκτός του χώρου σε άκρως αστικοποιημένες περιοχές όπου είναι επιθυμητή η πυκνότητα ανάπτυξης, η απορροή των ομβρίων υδάτων εκτός του χώρου δεν αποτελεί την προτιμώμενη εναλλακτική λύση. Οι πράσινες πρακτικές υποδομής μπορούν να ενσωματωθούν στα υπάρχοντα χαρακτηριστικά του δομημένου περιβάλλοντος, συμπεριλαμβανομένων των δρόμων, των χώρων στάθμευσης και των δημόσιων χώρων αναψυχής, όπως πάρκα και αθλητικά συγκροτήματα. Η αύξηση της ποσότητας και της ποιότητας των χώρων πρασίνου, όπως οι πράσινοι δρόμοι στις αστικές περιοχές αποτελεί σημαντικό εργαλείο για την προστασία και την αποκατάσταση της υγείας των τοπικών ρευμάτων και ποταμών. Με την αύξηση των πράσινων περιοχών σε αστικά περιβάλλοντα, η απορροή των ομβρίων υδάτων και η διάβρωση των καναλιών ροής μπορούν να μειωθούν, μειώνοντας έτσι τον όγκο των ρύπων, όπως τα ιζήματα, το άζωτο και ο φώσφορος, που εισέρχονται στις υδάτινες οδούς μας.

Οι αναβαθμίσεις των υποδομών είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της κοινωνικής, οικονομικής και περιβαλλοντικής υγείας μιας κοινότητας και παρουσιάζουν μια μοναδική ευκαιρία να ενσωματωθούν τα πράσινα στοιχεία των όμβριων υδάτων στο γκρίζο – «Πρασινίζοντας το Γκρίζο». Η υλοποίηση έργων σε δημόσιους χώρους παρέχει πρόσθετα οφέλη και δίνει στις κοινότητες την ευκαιρία να αναδείξουν την αισθητική απήχηση των πρακτικών των πράσινων υποδομών και να παρέχουν μια οπτική απόδειξη του τρόπου λειτουργίας τους. Αυτό το πραγματικό πλαίσιο επιτρέπει στους κατοίκους, τις επιχειρήσεις και τις τοπικές κυβερνήσεις να βιώσουν τα πολλαπλά οφέλη και τις αξίες των πρακτικών των πράσινων υποδομών που περιλαμβάνουν πιο περιπατητικούς δρόμους, ηρεμία της κυκλοφορίας, πράσινους δημόσιους χώρους, σκιά και βελτιωμένη κυκλοφορία πεζών σε εμπορικές περιοχές. Στη συνέχεια, οι κοινότητες μπορούν να χρησιμοποιήσουν την εμπειρία που αποκτήθηκε από το σχεδιασμό, την εγκατάσταση και τη συντήρηση έργων πράσινων υποδομών για να βοηθήσουν στην προσαρμογή των κανονισμών και των προγραμμάτων παροχής κινήτρων για να διευκολύνουν την εφαρμογή πράσινων υποδομών στο μέλλον.

Πότε πρέπει να εξετάζεται η χρήση πράσινων υποδομών:

- Στην επισκευή, ανάδυση ή αντικατάσταση δρόμων και χώρων στάθμευσης
- Στην επισκευή ή αντικατάσταση κατεστραμμένων πεζοδρομίων
- Στην αναβάθμιση ή αντικατάσταση υπηρεσιών κοινής ωφέλειας στο δημόσιο (π.χ. συστήματα αποχέτευσης οικιακών λυμάτων, αποχετευτικά συστήματα ομβρίων, γραμμές παροχής πόσιμου νερού)
- Στην ανακατασκευή κενών ή εγκαταλελειμμένων ακινήτων



Η Αμερικανική Υπηρεσία Προστασίας του Περιβάλλοντος (United States Environmental Protection Agency – EPA) δημοσίευσε το έργο με τίτλο «Ευκαιρίες Πράσινης Υποδομής που προκύπτουν κατά τη διάρκεια των Δημοτικών Λειτουργιών» για να δείξει πώς η ενσωμάτωση πράσινων πρακτικών υποδομής μπορεί να ενισχύσει τις μετασκευές και τα έργα συντήρησης, παρέχοντας παράλληλα πολλαπλά κοινοτικά οφέλη. Αυτό το έγγραφο φωτίζει τις προσεγγίσεις που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αξιωματούχοι της τοπικής αυτοδιοίκησης και οι διευθυντές δημοτικών προγραμμάτων σε μικρές έως μεσαίες κοινότητες για να ενσωματώσουν στοιχεία πράσινων υποδομών στις εργασίες που πραγματοποιούν σε δημόσιους χώρους. Ο οδηγός παρουσιάζει τρόπους με τους οποίους τα έργα μπορούν να τροποποιηθούν σχετικά εύκολα και με χαμηλό κόστος αναγνωρίζοντας ότι οι δημοτικοί πόροι μπορεί να είναι περιορισμένοι. Οι τοπικές κυβερνήσεις βρίσκονται σε μοναδική ηγετική θέση για την περαιτέρω πράσινη υποδομή εντός των κοινοτήτων τους. Η EPA ελπίζει ότι με τη χρήση αυτού του οδηγού οι τοπικές κοινότητες μπορούν να αρχίσουν να θεσμοθετούν τη χρήση πράσινων υποδομών στις δημοτικές τους δραστηριότητες.

Πηγή: epa.gov



Απλές Λύσεις ώστε οι Δρόμοι να Γίνουν πιο Ασφαλείς

Ορισμένοι οδικοί σχεδιασμοί αναγκάζουν τους οδηγούς να αναλάβουν κινδύνους, αλλά αυτά τα προβλήματα έχουν λύση.

Η Αμερικανική Εθνική Υπηρεσία Οδικής Ασφάλειας (National Highway Traffic Safety Administration - NHTSA) εκτιμά ότι περισσότεροι από 36.000 άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους σε τροχαία ατυχήματα στις ΗΠΑ το 2019. Αυτό είναι ένας θάνατος περίπου κάθε 15 λεπτά. Η υπηρεσία αποδίδει επίσης το 94% των συγκρούσεων σε ανθρώπινο λάθος. Ορισμένοι ειδικοί πιστεύουν ότι ο κακός σχεδιασμός του δρόμου μπορεί να σχετίζεται με αυτό. Μιλήσαμε με αρκετούς μηχανικούς κυκλοφορίας για να μάθουμε ποιά κοινά σχέδια οδών αναγκάζουν τους οδηγούς να αναλάβουν κινδύνους που οδηγούν σε ατυχήματα και τρόπους για να τα διορθώσουν.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΟΡΑΤΟΤΗΤΑ

Το πρόβλημα: Ένας δρόμος ελαφράς κυκλοφορίας διασταυρώνεται με έναν πολυσύχναστο δρόμο δύο λωρίδων. Ο πρώτος έχει πινακίδα «STOP» (υποχρεωτικής διακοπής πορείας), αλλά ο δεύτερος όχι, ενώ οι οδηγοί έχουν σταθμεύσει τα αυτοκίνητά τους κοντά στη διασταύρωση σε κάθε γωνία. Ένας οδηγός που θέλει να στρίψει δεξιά στον

πολυσύχναστο δρόμο βρίσκεται λίγα εκατοστά μέσα στη διασταύρωση, αλλά τα σταθμευμένα αυτοκίνητα εμποδίζουν την όρασή του για ένα επερχόμενο αυτοκίνητο, οδηγώντας σε μία υπό γωνία σύγκρουση.

Η λύση: Απαγόρευση της στάθμευσης έως και 7,5 μέτρα από τη γωνία του δρόμου ώστε να βελτιωθεί η ορατότητα των οδηγών.

ΦΑΡΔΟΣ ΤΟΥ ΔΡΟΜΟΥ

Το πρόβλημα: Ένας προαστιακός δρόμος αποκλειστικά με μονοκατοικίες. Το όριο ταχύτητας είναι 40 χλμ/ώρα, αλλά το οδόστρωμα είναι φαρδύ, έτσι ώστε οι οδηγοί να αισθάνονται άνετα να πηγαίνουν 55 χλμ/ώρα. Ένα παιδί τρέχει στο δρόμο για να κυνηγήσει μια μπάλα και ένας οδηγός πηγαίνει πολύ γρήγορα για να σταματήσει εγκαίρως.

Η λύση: Μειώστε το πλάτος της λωρίδας, ώστε οι οδηγοί να πηγαίνουν πιο αργά με φυσικό τρόπο.

ΛΩΡΙΔΕΣ ΒΟΗΘΗΤΙΚΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ

Το πρόβλημα: Ένα όχημα σε μία αστική αρτηρία θέλει να στρίψει δεξιά χρησιμοποιώντας μια λωρίδα βοηθητικής (ήπιας) κυκλοφορίας. Εν τω μεταξύ, ένας άνδρας διασχίζει τη βοηθητική λωρίδα, όπου υπάρχει διάβαση πεζών, αλλά όχι πινακίδα «STOP» ή φανάρι. Η οδηγός, επικεντρωμένη στην επερχόμενη κυκλοφορία από τα αριστερά της, δεν βλέπει τον πεζό και τον χτυπά.

Η λύση: Μετατρέψτε τη βοηθητική λωρίδα σε μια παραδοσιακή δεξιά στροφή 90 μοιρών ή δώστε στη βοηθητική λωρίδα ολίσθησης μια πιο κλειστή γωνία, ώστε οι οδηγοί να πρέπει να επιβραδύνουν για να τη χρησιμοποιήσουν

Πηγή: caranddriver.com

ΚΑΝΤΕ LIKE ΣΤΗΝ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK!

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



Μούσα από Χιόνι

Στο χιόνι λέει: «Πέσε στη γη» και στη βροχή: «Να είσαι μια δυνατή νεροποντή»
-Ιώβ 37:6

Πήρε το όνομά της από μια σκληρή εργατική γειτονιά στο Σινσινάτι του Οχάιο, το λαϊκό μουσικό συγκρότημα Over the Rhine τραγουδά για μια μεταμόρφωση που πραγματοποιείται κάθε χρόνο στην πόλη. «Κάθε φορά που είχαμε την πρώτη πραγματική χιονόπτωση της χρονιάς, αισθανόμαστε σαν να συνέβαινε κάτι ιερό», εξηγεί ο συνιδρυτής του συγκροτήματος Linford Detweiler. «Σαν μια μικρή νέα αρχή. Η πόλη επιβράδυνε τους ρυθμούς της και ησυχάζει.»

Αν έχετε ζήσει μια έντονη χιονόπτωση, καταλαβαίνετε πώς μπορεί να εμπνεύσει ένα τραγούδι. Μια μαγική ησυχία σκεπάζει τον κόσμο καθώς το χιόνι κρύβει τη βρωμιά και το γκρίζο χρώμα της πόλης. Για λίγα λεπτά, η ζοφερότητα του χειμώνα φωτίζεται, προκαλώντας τον προβληματισμό και την ικανοποίησή μας.

Ο Elihu, ο μοναδικός φίλος του Ιώβ που μπορεί να είχε μια χρήσιμη άποψη για τον Θεό, σημείωσε πώς η δημιουργία προστάζει την προσοχή μας. «Η φωνή του Θεού βροντάει με θαυμάσιους τρόπους», είπε (Ιώβ 37:5). Στο χιόνι λέει: «Πέσε στη γη» και στη βροχή, στη μπόρα:

«Να είσαι μια δυνατή νεροποντή». «Ένα τέτοιο μεγαλείο μπορεί να διακόψει τις ζωές μας, απαιτώντας μια ιερή παύση.» «Προκειμένου όλοι όσους έχει Δημιουργήσει, να γνωρίζουν τη δουλειά Του, σταματά όλους τους ανθρώπους από την εργασία τους», παρατήρησε ο Elihu (vv. 6-7).

Η φύση μερικές φορές αρπάζει την προσοχή μας με τρόπους που δεν μας αρέσουν. Ανεξάρτητα από το τι μας συμβαίνει ή τι παρατηρούμε γύρω μας, κάθε στιγμή – μαγευτική, απειλητική ή πεζή – μπορεί να εμπνεύσει τη λατρεία μας. Η καρδιά του ποιητή μέσα μας ποθεί την ιερή σιωπή.

— Tim Gustafson

Πηγή: odb.org



ΣΚΕΨΗ & ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Ποιά γεγονότα ή πράγματα σας παρακινούν να αναλογιστείτε το μεγαλείο και τη δημιουργικότητα του Θεού; Πώς μπορείτε να ζήσετε το θαύμα Του στις συνηθισμένες στιγμές σας σήμερα;

Πατέρα, βοήθησέ με να δω το χέρι Σου σε όλα τα πράγματα σήμερα. Δώσε μου μια καρδιά να εκτιμήσω τα καταπληκτικά Σου έργα.

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 μεγαλύτερη δόξα στη ζωή δεν έγκειται στο να μην πέφτουμε ποτέ, αλλά στο να σηκωνόμαστε κάθε φορά που πέφτουμε.»

— Nelson Mandela

ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛ. 1

επιστρέψω στην απλή καλοσύνη, όπως αυτή που μου προσέφερε η φίλη μου.

Πιστεύω πραγματικά ότι αυτό που δίνουμε στον κόσμο μας επιστρέφεται, ίσως λόγω κάποιας καρμικής δύναμης που δεν μπορώ να εξηγήσω, αλλά και ίσως μόνο και μόνο επειδή όταν ΚΑΝΕΙΣ το καλό, ΠΑΡΑΤΗΡΕΙΣ το καλό.

Έτσι, αν, κατά τύχη, θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε μια ώθηση, κάντε κάποια καλή πράξη. Κάντε το είδος του καλού που δεν απαιτεί έρευνα ή σχεδιασμό, το είδος που μπορεί να μην διαρκέσει περισσότερο από 30 δευτερόλεπτα από την ημέρα σας. Υποθέτω ότι κάνοντάς το, θα διαπιστώσετε ότι υπάρχει περισσότερη καλοσύνη στον κόσμο από ό, τι νομίζατε.

22 Μικροσκοπικές πράξεις καλοσύνης

1. Απαντήστε στο άτομο που σας έστειλε ένα ομαδικό μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Τόσο συχνά τα ομαδικά μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου μένουν αναπάντητα επειδή όλοι υποθέτουν ότι κάποιος άλλος έχει απαντήσει στον αποστολέα. Στείλτε μια γρήγορη απάντηση με ευχαριστίες.
2. Ανοίξτε την πόρτα για κάποιον.
3. Αφήστε έναν γονέα με μικρά παιδιά στο καροτσάκι να περάσει μπροστά σας στην ουρά του παντοπωλείου.
4. Πείτε ευχαριστώ σε κάποιον που έκανε τη ζωή σας λίγο καλύτερη σήμερα. Ένας ομαδικός γυμναστής, το παιδί ή ο σύζυγός σας, ο γείτονας που άφησε ένα γράμμα που είχε χαθεί στο κατώφλι σας...
5. Στείλτε ένα μήνυμα σε κάποιον να του πείτε ότι τον/την σκέφτεστε.

6. Έχετε οπτική επαφή με όποιον σας εξυπηρετεί: στο ταμείο, το καθαριστήριο, το μπαρ, τη ρεσεψιόν, με το ιατρικό προσωπικό, στην καθαρίστρια του σπιτιού, στο πλυντήριο αυτοκινήτων, κ.λπ.
7. Εάν δείτε ένα άτομο να τραβάει μια φωτογραφία κάποιου άλλου, προσφερθείτε να χρησιμοποιήσετε την κάμερά του και να τραβήξετε μια φωτογραφία τους μαζί. (Μου αρέσει να το κάνω αυτό όταν είμαστε έξω για εξερεύνηση. Είναι μια τόσο εύκολη χειρονομία που οι άνθρωποι πάντα εκτιμούν.)
8. Βάλτε «Μου αρέσει» σε κάθε φωτογραφία στη ροή σας στο Instagram. Αν έχετε λίγα λεπτά παραπάνω, αφήστε ειλικρινή σχόλια.
9. Μαζέψτε τους κάδους απορριμμάτων ή την εφημερίδα του γείτονά σας, ή αν ξεχωρίζετε τις κονσέρβες σας, κάνετε το ίδιο και για τις δικές τους.
10. Προσφερθείτε να κρατήσετε το μωρό ενός φίλου.
11. Πληρώστε για το άτομο πίσω σας σε ένα drive-through ή τοποθετήστε επιπλέον κέρματα σε χώρο στάθμευσης με μετρητή όταν φεύγετε.
12. Όταν οδηγείτε, κάνετε συνήθειά σας να δίνετε την προτεραιότητα σε άλλους οδηγούς.
13. Αφήστε ένα γενναίο δωρο φιλοδώρημα ή αφήστε όλα τα ψιλά σας στο βάζο με τα φιλοδωρήματα.
14. Στείλτε περισσότερα μηνύματα με φωτογραφίες στους γονείς σας. Τους αρέσει να βλέπουν τι κάνετε.
15. Κάντε στη φίλη σας μια συναρπαστική ερώτηση για τον εαυτό της. (16 ερωτήσεις υποστήριξης συνομιλίας).
16. Στην πίσω σελίδα ενός ημερολογίου ή σε μια εφαρμογή στο τηλέφωνό σας, κάντε μια λίστα με τα πράγματα που αγαπούν οι φίλοι και τα μέλη της οικογένειάς σας. Ένας από τους πιο κοντινούς σου φίλους φέρνει πάντα Hot Tamales σε ένα οδικό ταξίδι; (Ωωω, αυτός είμαι εγώ.) Η αδερφή σου λατρεύει όταν τα μάφινς σοκολάτας με γέμιση από ελαφρώς αλατισμένη καραμέλα σερβίρονται στα Στάρμπακς; (Ωωω, επίσης εγώ.) Αρχαιοθετήστε αυτές τις παρατηρήσεις για μελλοντική αναφορά.
17. Μαζέψτε απορρίμματα όταν τα παρατηρήσετε και πετάξτε τα.
18. Διαβάστε ένα βιβλίο στο παιδί σας.
19. Για μια πράξη καλοσύνης με κάποια ιδιαιτερότητα, μεταφέρετε μια στίβα από τις post-it σημειώσεις στην τσάντα σας και αφήστε παρακινητικά σημειώματα αγάπης σε δημόσιους χώρους. «Είσαι το πιο ευγενικό άτομο που ξέρω. (Ναι εσύ.)» «Είσαι όμορφη μέσα και έξω.»
20. Γράψτε μια θετική κριτική για ένα βιβλίο, ένα προϊόν ή ένα εστιατόριο που απολαύσατε. Ωφελεί τον συγγραφέα ή τον ιδιοκτήτη και ωφελεί άλλους καταναλωτές.
21. Χρησιμοποιήστε τα ονόματα των ανθρώπων όταν τους μιλάτε. Είναι ωραίο να σε προσέχουν και να σε ξέρουν.
22. Κάντε παύση για ένα επιπλέον δευτερόλεπτο στις συναλλαγές σας με τους ανθρώπους. Συχνά όταν μένεις σε μια στιγμή περισσότερο από το συνηθισμένο, θα βρίσκεις τους ανθρώπους να μοιράζονται κάτι που χρειάζονταν να πουν. (Το χρωστάω στη φίλη μου τη Μέλανι που μου δίδαξε αυτό το μάθημα.)

Ο κόσμος είναι πιο καλός όταν είσαι καλός.

Πηγή: ericalayne.com

Χαίρε, Φύλακα του Λυτρωτή, Σύζυγε της Ευλογημένης Παρθένου Μαρίας.
Σε σένα ο Θεός εμπιστεύτηκε τον
Υιό του το μονογενή.
Σε εσένα η Μαρία έδωσε την
εμπιστοσύνη της.
Μαζί σου ο Χριστός έγινε άντρας.
Ευλογημένη Ιωσήφ, και σε εμάς,
αποκαλύψου ως πατέρας
και καθοδήγησέ μας στο μονοπάτι της
ζωής.
Λάβε για εμάς χάρη, έλεος και
θάρος,
και υπεράσπισέ μας από κάθε κακό.
Αμήν.

Η Γωνία της Προσευχής

— Πάπας Φραγκίσκος

Πώς Θυμάμαι τον Naji...

Απόσπασμα από το βιβλίο «Υπομονή στην Πράξη»

Σελίδα 33: Ορισμένα από τα πιο δύσκολα πράγματα

1. Εάν μου είναι πραγματικά δύσκολο να περπατώ στο δρόμο και μετά να προσπαθώ να ανοίξω μία πόρτα, τότε κάποιος άλλος απλά θα την ανοίξει για μένα. Αυτό είναι πολύ καλό από μέρους τους, αλλά τότε αισθάνομαι και λέω στον εαυτό μου και μερικές φορές φωναχτά, Τι;;; Μιλάω έξι γλώσσες και νομίζετε ότι δεν μπορώ να ανοίξω μία πόρτα; Τελικά, καταλαβαίνω ότι οι άνθρωποι βλέπουν μόνο αυτό που θέλουν να δουν.
2. Πολλές φορές και εγώ μετρώ τον εαυτό μου βάσει της εκτίμησης των άλλων. Εάν προσπαθούσα να εκπληρώσω τις προσδοκίες των άλλων, πάντα θα ξεκινούσα από το μηδέν. Το να αφήσω τόσους πολλούς ανθρώπους να με αξιολογήσουν και το να πάω σε όλα αυτά τα κέντρα, είναι το πιο δύσκολο πράγμα που έχω βιώσει. Ψάχνοντας τον εύκολο δρόμο προς την αποθεραπεία, απλά κορόιδευα τον εαυτό μου. Πίστευα ότι κάποιος, κάπου θα μου έδινε ένα κλειδί άμεσης επιτυχίας. Η υπομονή ήταν η καλύτερη επιλογή μου. Φαίνεται τόσο εύκολο να λέγεται. Εντάξει, είναι εύκολο, αλλά έμαθα ότι όλα στην αρχή πρέπει να γίνονται αργά και προσεκτικά.
3. Έχω καταφέρει να συνειδητοποιήσω το γιατί βρίσκομαι εδώ. Δεν ερχόμαστε σε αυτόν τον κόσμο και μετά έτσι απλά φεύγουμε. Όχι!! Αυτό το ατύχημα μου έδειξε ότι επιβίωσα προκειμένου να μιλήσω και σε άλλους σχετικά με την εμπειρία μου. Καθένας από εμάς υποφέρει με διαφορετικό τρόπο, προκειμένου να μάθει σχετικά με τη ζωή και τους ανθρώπους. Αυτό είναι η ανάπτυξη και η εξέλιξη της ψυχής. Η ικανοποίηση των αναγκών των άλλων είναι κάτι που η εμπειρία με έμαθε να σκέπτομαι.
4. Μία συνεχής σταγόνα νερού μπορεί να ανοίξει μία τρύπα στο βράχο. Αυτό με ενέπνευσε να συνεχίσω την προσπάθεια και να μην παραιτούμαι ποτέ.
5. Η υπερβολική προσκόλληση σε κάτι χρειάζεται και μία αποστασιοποίηση.
6. Η αντίληψή μας για το ομαλό έχει να κάνει με το κάθε άτομο. Το φυσιολογικό είναι όπως το ορίζει το κάθε άτομο.



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: Δημοσιογραφικό 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