

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



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ. ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΚΑΤΟΠΙΝ ΑΔΕΙΑΣ

Πώς να Ακούτε την Αρνητικότητα- Χωρίς να σας επηρεάζει

Έβγαλε το λευκό της πίνακα. Σύμφωνα με την εμπειρία μου, οι ανακαλύψεις έρχονται όταν ένας θεραπευτής βγάζει ένα λευκό πίνακα. Λίγες στιγμές πριν, άδειασα τα συναισθήματα μου πάνω της. Δεν περίμενα να αλλάξει κάτι. Απλώς ήξερα ότι έπρεπε να βγάλω το βάρος από το στήθος μου για λίγο.

Υπάρχει διαφορά μεταξύ υποστήριξης και ιδιοκτησίας. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και απελευθερωθείτε από τα βάρη που δεν είναι δικά σας για να τα επωμισθείτε.

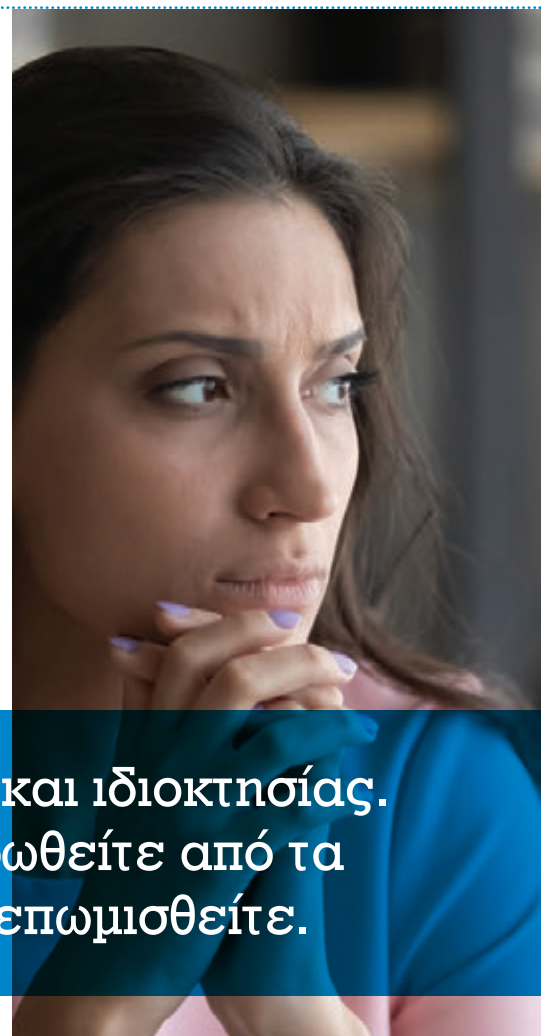
«Λατρεύω τα παιδιά μου», είπα. «Αλλά μετά βίας μπορώ να διαχειριστώ όλα τα δικά μου συναισθήματα, πολύ λιγότερο τα δικά τους!»

Συγκεκριμένα ο μεγαλύτερος γιός μας, είχε πρόσφατα αρχίσει να μοιράζεται μόνο τις αρνητικές σκέψεις του μαζί μου. Ήταν εννέα ετών τότε, οπότε οι περισσότερες ήταν ασήμαντες, αλλά κατά τη γνώμη μου, πολλαπλασιάζονταν. Μαμά, τα αυτιά μου πονάνε όταν κολυμπώ... Μαμά, δεν μου αρέσει η δασκάλα μου... Μαμά, το γιαούρτι στο μεσημεριανό μου στο σχολείο είχε ζεσταθεί μέχρι το μεσημέρι...

Είναι σχεδόν δεκατριών ετών τώρα και συνεχίζουμε να βρισκόμαστε στην ίδια γραμμή - εκτός του ότι τα παράπονα, οι επιθυμίες και οι ανάγκες του είναι κάπως πιο σοβαρές από τότε. (Για να μην αναφέρω όλη την αρνητικότητα που εισπράττω από τα υπόλοιπα παιδιά μου!)

Σκεφτείτε πόση αρνητικότητα εισπράττετε σε καθημερινή βάση. Και όχι μόνο από τα παιδιά σας αλλά από, ας πούμε, μια απαισιόδοξη συνεργάτιδα, μια επικριτική γονεϊκή φιγούρα στη ζωή σας, ή μια ροή στο Facebook που είναι γεμάτη με πολωμένες απόψεις.

Αλλά πίσω στο γραφείο της θεραπευτικής μου...



Σε αυτό το τεύχος

Οι διατροφικές διαταραχές αυξάνονται

Η πανδημία COVID-19 παρουσιάζει μοναδικές προκλήσεις σε άτομα με διατροφικές διαταραχές, οι οποίες είναι μεταξύ των πιο θανατηφόρων ψυχικών ασθενειών, με αποτέλεσμα χιλιάδες θανάτους κάθε χρόνο.

Πώς να αποθαρρύνετε τον υλισμό

Στρατηγικές που μπορούν να ξεκινήσουν οι γονείς με τα μικρά παιδιά για να αποθαρρύνουν μια υπερβολικά υλιστική προσέγγιση της ζωής.

Η τεχνολογία μεγέθους γύρης προστατεύει τις μέλισσες από θανατηφόρα εντομοκτόνα

Μια τεχνολογία που αναπτύχθηκε από το Πανεπιστήμιο Cornell παρέχει στους μελισσοκόμους, τους καταναλωτές και τους αγρότες ένα αντίδοτο για θανατηφόρα φυτοφάρμακα.

Η σημασία του ελέγχου ταχύτητας των οχημάτων

Η μείωση της ταχύτητας των οχημάτων μπορεί να αποτρέψει τροχαία ατυχήματα και να μειώσει την επίδρασή τους.

Οι Διατροφικές Διαταραχές Αυξάνονται

Η πανδημία του COVID-19 παρουσιάζει μοναδικές προκλήσεις στα άτομα με διατροφικές διαταραχές, οι οποίες είναι μεταξύ των πιο θανατηφόρων ψυχικών νοσημάτων και προκαλούν χιλιάδες θανάτους κάθε χρόνο.

Τον Απρίλιο του 2019, το περιοδικό American Journal of Clinical Nutrition (AJCN –Περιοδικό της Αμερικανικής Εταιρείας Κλινικής Διατροφής) δημοσίευσε το άρθρο με τίτλο «Επιπολασμός των διατροφικών διαταραχών έναντι κατά την περίοδο 2000–2018: Μια συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση» όπου αναφέρεται η παγκόσμια αύξηση των διατροφικών διαταραχών.

Σύμφωνα με τη Marie Galmiche και τους συνεργάτες της, ο επιπολασμός των διατροφικών διαταραχών «αυξήθηκε κατά την περίοδο της μελέτης από 3,5% για την περίοδο 2000-2006 σε 7,8% για την περίοδο 2013-2018». Η μελέτη επισημαίνει ότι αν και «οι διατροφικές διαταραχές παραδοσιακά θεωρούνται ότι επηρεάζουν κυρίως τις γυναίκες», οι άνδρες αντιπροσωπεύουν ένα αυξανόμενο ποσοστό ατόμων που πάσχουν από νευρική ανορεξία και νευρική βουλιμία, δύο από τις πιο κοινές διατροφικές διαταραχές. Επιπλέον, οι συγγραφείς επεσήμαναν ότι «αν και μέχρι τώρα η επικρατούσα άποψη ήταν ότι οι διατροφικές διαταραχές αφορούσαν μόνο στις ανεπτυγμένες δυτικές χώρες, εν τούτοις, αυτή η μελέτη υπογραμμίζει τον υψηλό επιπολασμό των διατροφικών διαταραχών στην Ασία και στις αναπτυσσόμενες χώρες της Μέσης Ανατολής».

Από τη δημοσίευση αυτού του άρθρου στο AJCN, φαίνεται ότι ο επιπολασμός και η σοβα-



ρότητα των διατροφικών διαταραχών **μπορεί να αυξάνονται ακόμη περισσότερο λόγω του άγχους και του στρες που προκάλεσε η πανδημία του COVID-19.**

Μια έρευνα που δημοσιεύτηκε στο International Journal of Eating Disorders (Διεθνές Περιοδικό Διατροφικών Διαταραχών) τον Ιούλιο του 2020, για παράδειγμα, διαπίστωσε ότι συνολικά, τα άτομα με ανορεξία «παρουσίασαν επιδείνωση των συμπτωμάτων τους με την εμφάνιση της πανδημίας». Επιπλέον, άτομα με νευρική βουλιμία και διαταραχές υπερφαγίας «ανέφεραν αύξηση των επεισοδίων και των παρορμήσεων της υπερφαγίας».

«Οι διατροφικές διαταραχές ευδοκιμούν στην απομόνωση», σύμφωνα με την Claire Mysko, Διευθύνουσα Σύμβουλο της Εθνικής Εταιρείας Διατροφικών Διαταραχών (National Eating Disorders Association - NEDA). Ενώ το οικογενειακό και το φιλικό περιβάλλον μπορούν να παρέχουν κάποια ανακούφιση και υποστήριξη σε άτομα που προσπαθούν να διαχειριστούν τις διατροφικές διαταραχές τους, σε αυτές τις ιδιαίτερα αγχωτικές περιόδους, σε πολλούς μπορεί να μην αρκούν αυτές οι παροχές. Ως απάντηση, η NEDA δημιούργησε ένα σύνολο διαδικτυακών πόρων και βημάτων για να βοηθήσει τα άτομα με διατροφικές διαταραχές να «εξερευνήσουν τις οδούς αποκατάστασης με εικονική υποστήριξη». Μεταξύ των πόρων είναι μια γραμμή βοήθειας μέσω της οποίας τα άτομα μπορούν να ζητήσουν υποστήριξη, πόρους και επιλογές θεραπείας για τον εαυτό τους ή για κάποιον που τους απασχολεί.

Με το να εστιάζει πάνω στις διατροφικές διαταραχές, η ASN ελπίζει να εμπνεύσει τα μέλη της να συνεχίσουν την έρευνα, παρέχοντας κλινική φροντίδα, και προσφορά πόρων σε άτομα που πάσχουν από αυτές. Με την υποστήριξή μας, μπορούμε να τους βοηθήσουμε να αναπτύξουν και να διατηρήσουν υγιεινά πρότυπα διατροφής κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19 και μετά από αυτήν.

Πώς να Αποθαρρύνετε τον Υλισμό



Καθώς τα παιδιά μπαίνουν στη σχολική ηλικία, είναι απλά ζήτημα χρόνου άλλα παιδιά, η τηλεόραση και άλλες επιρροές να αυξήσουν την επίγνωσή τους για την ύπαρξη του υλικού κόσμου. Υπάρχουν κάποιες συγκεκριμένες στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν οι γονείς με μικρά παιδιά για να αποθαρρύνουν μια υπερβολικά υλιστική προσέγγιση της ζωής.

ΔΩΣΤΕ ΤΟ ΚΑΛΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Σε αυτήν την ηλικία, τα παιδιά εξακολουθούν να θαυμάζουν τους γονείς τους περισσότερο από ό,τι τους συνομήλικούς τους, οπότε εσείς είστε το καλύτερο πρότυπο ώστε να βοηθήσετε το παιδί σας να αντιμετωπίσει τον περίπλοκο υλικό κόσμο μας. Αν θέλετε να το αποθαρρύνετε από το να αναπτύξει μια ακόρεστη όρεξη για περιουσιακά στοιχεία, αφήστε το να σας δει να συμπεριφέρεστε με αυτοσυγκράτηση και σοφία. Απολαύστε βόλτες στα μαγαζιά μαζί τους χωρίς να αγοράσετε τίποτα για να δείξετε ότι ενώ είναι διασκεδαστικό να βλέπετε τις βιτρίνες των καταστημάτων και να συλλέγετε ιδέες για δώρα και άλλες αγορές, δεν χρειάζεται να αγοράσετε κάτι κάθε φορά που πηγαίνετε σε ένα κατάστημα.

ΣΒΗΣΤΕ ΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ

Τα παιδιά ευθύνονται για ένα τεράστιο ποσοστό των καταναλωτικών δαπανών, αφενός ως αγοραστές τα ίδια και αφετέρου λόγω της δύναμης επιρροής τους στις καταναλωτικές αποφάσεις των γονιών τους. Περιορίστε την έκθεση του παιδιού σας σε τηλεοπτικές διαφημίσεις ώστε να είναι λιγότερο πιθανό να αναπτύξει μια μεγάλη λίστα επιθυμιών.

ΣΥΓΚΡΑΤΗΜΕΝΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΠΑΙΤΗΣΕΩΝ

Τα παιδιά που παίρνουν όλα όσα ζητούν, δεν μαθαίνουν να χειρίζονται την απογοήτευση και δεν μαθαίνουν να εργάζονται - ή ακόμα απλά να περιμένουν - για τα πράγματα που επιθυμούν. Κάντε τη χάρη στον εαυτό σας και στο παιδί σας αρνούμενοι τα ατελείωτα αιτήματα, ακόμα κι αν αυτό αρχικά θα προκαλέσει εκνευρισμό στο κατάστημα παιχνιδιών.

ΜΑΘΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΧΡΗΜΑΤΩΝ

Οι μαθητές του δημοτικού μπορούν να

μάθουν για την αξία των αγαθών πληρώνοντας τα ίδια. Δίνοντας ένα επίδομα στο παιδί σας, του παρέχετε μετρητά και μαζί, την ευκαιρία να του μάθετε πώς να τα χρησιμοποιεί. Εάν θέλετε να θεσπίσετε κανόνες δαπανών, ρυθμίστε τους αμέσως, ώστε το παιδί να γνωρίζει από την αρχή ότι, για παράδειγμα, τα μισά χρήματά του πρέπει να πηγαίνουν σε αποταμιεύσεις και τα υπόλοιπα να καταναλωθούν όπως αυτό επιλέξει.

ΔΙΔΑΣΚΕΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΝΑ ΒΑΖΕΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ

Ζητήστε από το παιδί σας να κάνει έναν κατάλογο με τα τρία πράγματα που θέλει περισσότερο και στη συνέχεια να τα κατατάξει κατά σειρά σπουδαιότητας. Εάν σας βοηθήσει να παραδώσετε ένα κουτί με τα παλιά του παιχνίδια σε μια φιλανθρωπική οργάνωση, το παιδί θα μάθει στη διαδικασία αυτή για την ενσυναίσθηση και τη γενναιοδωρία.

ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΤΩΝ ΑΙΤΗΜΑΤΩΝ

Διδάξτε το παιδί σας να σκέφτεται σοβαρά αν επιθυμεί πραγματικά αυτό το καινούργιο βιντεοπαιχνίδι υποχρεώνοντάς το να το περιμένει. Ζητήστε του να γράψει ή να σχεδιάσει μια εικόνα του αντικειμένου που θέλει και να την κολλήσει στο ψυγείο μαζί με ένα χρονοδιάγραμμα ημερών - μία ή δύο εβδομάδες για παράδειγμα- μέχρι την ημερομηνία που θα μπορεί να έρθει μαζί σας και να το αγοράσει.

ΒΡΕΙΤΕ ΤΙ ΘΡΕΦΕΙ ΤΗΝ ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΤΟΥ

Μερικές φορές τα παιδιά (και οι ενήλικες) ποθούν αγαθά για να ικανοποιήσουν μια συναισθηματική ανάγκη. Εάν παρατηρήσετε ότι ο γιος σας, ο οποίος δεν ασχολήθηκε ποτέ με τα παιχνίδια όσο οι φίλοι του, θέλει ξαφνικά ένα PlayStation 5, μιλήστε μαζί του για το γιατί αυτό το παιχνίδι είναι ελκυστικό. Εάν η απάντηση είναι απλώς ότι οι δύο καλύτεροι φίλοι του έχουν το ίδιο, μπορείτε να κάνετε μια απλή συζήτηση σχετικά με το γεγονός ότι είναι απολύτως αποδεικτικό να σας αρέσουν διαφορετικά παιχνίδια από ό,τι στους υπόλοιπους γνωστούς σας.

ΔΕΙΞΤΕ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ ΠΡΟΣ ΑΛΛΟΥΣ

Πάρτε το παιδί σας μαζί σας για να δειπνήσετε με έναν άρρωστο γείτονα ή για να προσφέρετε εθελοντικά σε συσσίτιο απόρων. Αυτό το είδος δραστηριότητας μπορεί να ενισχύσει μια στάση που θα βοηθήσει στην αντιμετώπιση του υλισμού πιο ισχυρά από σχεδόν οτιδήποτε άλλο.

ΑΦΙΕΡΩΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΧΡΟΝΟ ΠΑΡΑ ΧΡΗΜΑΤΑ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

Δεν είναι εύκολο στην αγχώδη ζωή μας να δίνουμε στα παιδιά το χρόνο και την προσοχή που ποθούν, αλλά αυτός είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε τις υλικές απαιτήσεις. Προσπαθήστε λοιπόν να μην δίνετε στο παιδί σας πράγματα ως υποκατάστατο του χρόνου που θα έπρεπε να περάσετε μαζί. Κάντε μια προσπάθεια να περάσετε χρόνο μαζί κάνοντας πράγματα που δεν κοστίζουν τίποτα - πηγαίνετε στο γήπεδο ποδοσφαίρου και στη βιβλιοθήκη, κάντε βόλτες στη φύση και βόλτες με ποδήλατο, παίξτε ένα παιχνίδι συλλαβόριφων. Ανεξάρτητα από το τι λέει το παιδί σας, αυτό που επιθυμεί - και χρειάζεται - είναι μια ασφαλή αίσθηση της οικογένειας περισσότερο από ένα δωμάτιο γεμάτο υπάρχοντα.

Πηγή: beliefnet.com

Η τεχνολογία Μεγέθους Γύρης Προστατεύει τις Μέλισσες από Θανατηφόρα Εντομοκτόνα

Μια τεχνολογία που αναπτύχθηκε από το Πανεπιστήμιο Cornell παρέχει στους μελισσοκόμους, τους καταναλωτές και τους αγρότες ένα αντίδοτο για θανατηφόρα φυτοφάρμακα, τα οποία σκοτώνουν τις άγριες μέλισσες και κάνουν τους μελισσοκόμους να χάνουν κατά μέσο όρο, περίπου το ένα τρίτο των κυψελών τους κάθε χρόνο.

Μελέτες δείχνουν ότι στο 98% των κυψελών, το κερί και η γύρη είναι μολυσμένα από έξι φυτοφάρμακα κατά μέσο όρο, τα οποία μειώνουν επίσης την ανοσία μιας μέλισσας απέναντι στα καταστροφικά εξωτερικά ακάρεα Varroa και σε άλλα παθογόνα. Ταυτόχρονα, οι επικονιαστές παρέχουν υπηρεσίες ζωτικής σημασίας βοηθώντας στη γονιμοποίηση των καλλιεργειών που οδηγούν στην παραγωγή του ενός τρίτου των τροφίμων που καταναλώνουμε, σύμφωνα με μία νέα μελέτη με τίτλο “Pollen-Inspired Enzymatic Microparticles to Reduce Organophosphate Toxicity in Managed Pollinators,” (Εμπνευσμένα από Γύρη Μικροσωματίδια για τη Μείωση της Τοξικότητας των Οργανοφωσφορικών σε Ελεγχόμενους Επικονιαστές) που δημοσιεύτηκε στις 20 Μαΐου 2021, στο περιοδικό Nature Food.

Η μελέτη επικεντρώνεται σε εντομοκτόνα με βάση τα οργανοφωσφορικά, τα οποία αντιπροσωπεύουν περίπου το ένα τρίτο των εντομοκτόνων στην αγορά. Μια πρόσφατη παγκόσμια μετα-ανάλυση μελετών σε υπολείμματα φυτοφαρμάκων σε κυψέλες, διαπίστωσε ότι, σύμφωνα με τα σημερινά πρότυπα χρήσης, πέντε εντομοκτόνα αποτελούσαν ουσιαστικό κίνδυνο για τις μέλισσες, δύο από τα οποία ήταν οργανοφωσφορικά.

Οι ερευνητές ανέπτυξαν ένα ομοιόμορφο μικροσωματίδιο μεγέθους γύρης γεμάτο με ένζυμα που αποτοξινώνουν τα οργανοφωσφορικά εντομοκτόνα πριν απορροφηθούν και βλάψουν τη μέλισσα. Το προστατευτικό περιβλήμα του σωματιδίου επιτρέπει στα ένζυμα να κινούνται πέρα από τον πρόλοβο του πεπτικού συστήματος της μέλισσας που έχει όξινο περιβάλλον και διασπά τα ένζυμα.

Τα μικροσωματίδια μπορούν να αναμειχθούν με πινάκια γύρης ή με νερό με ζάχαρη και μόλις ληφθούν, τα ασφαλώς φυλασσόμενα ένζυμα περνούν μέσω της όξινης καλλιέργειας στο μεσαίο έντερο, όπου λαμβάνει χώρα η πέψη και όπου απορροφώνται οι τοξίνες και τα θεραπευτικά συστατικά. Εκεί, τα ένζυμα μπορούν να δράσουν ώστε να διασπάσουν και να αποτοξινώσουν τα οργανοφωσφορικά.

Οι μέλισσες που έλαβαν μικροσωματίδια με υψηλή δόση ενζύμου είχαν ποσοστό επιβίωσης 100% μετά την έκθεση στο μαλάθιο. Αντιθέτως, απροστάτευτες μέλισσες ελέγχου πέθαναν μέσα σε λίγες μέρες.

Η εταιρεία Beemunity προχωρά την ιδέα ένα βήμα παραπέρα, όπου, αντί να γεμίζουν τα μικροσωματίδια με ένζυμα που διασπούν ένα εντομοκτόνο, τα σωματίδια αυτά έχουν ένα κέλυφος κατασκευασμένο από πρωτεΐνες εντόμων και είναι πλήρη από ένα ειδικό απορροφητικό έλαιο, δημιουργώντας ένα είδος μικρο-σφουγγαριού. Πολλά εντομοκτόνα, συμπεριλαμβανομένων των ευρέως χρησιμοποιούμενων νεονικοτινοειδών, έχουν σχεδιαστεί για να στοχεύουν τις πρωτεΐνες εντόμων, οπότε το κέλυφος των μικροσωματιδίων απορροφά το εντομοκτόνο που αδρανοποιείται μέσα στο περιβλήμα. Τελικά, οι μέλισσες αφοδεύουν την αδρανοποιημένη τοξίνη.



Προσευχή στην Παρθένο Μαρία κατά τη διάρκεια της πανδημίας του κορωνοϊού

Ω Μαρία, λάμπεις πάντα στο δρόμο μας ως ένδειξη σωτηρίας και ελπίδας.

Αποθέτουμε τους εαυτούς μας σε Εσέ, Υγεία του Ασθενή, η οποία στο Σταυρό μοιράστηκε τον πόνο του Ιησού, κρατώντας σταθερή την πίστη. Εσύ, η Σωτηρία του Ρωμαϊκού Λαού, γνωρίζεις τι χρειαζόμαστε και είμαστε βέβαιοι ότι θα παράσχεις, με τρόπο ώστε, όπως στην Κανά της Γαλιλαίας, να επιστρέψουμε στη χαρά και τη διασκέδαση μετά από αυτή την περίοδο δοκιμασίας.

Βοήθησέ μας, Μητέρα της Θείας Αγάπης, να συμμορφωθούμε με το θέλημα του Πατέρα και να κάνουμε όπως μας λέει ο Ιησούς, ο οποίος πήρε τα βάσανά μας πάνω του και κουβαλάει τις λύπες μας για να μας οδηγήσει, μέσω του Σταυρού, στη χαρά της Ανάστασης.
Αμήν.

- ΠΑΠΑΣ ΦΡΑΓΚΙΣΚΟΣ

Η Γωνία της Προσευχής

ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Οι Ειδικοί Υπογραμμίζουν τη Σημασία του Ελέγχου Ταχύτητας των Οχημάτων για την Πρόληψη Τροχαίων Ατυχημάτων

Μιλώντας κατά τη διάρκεια ενός πρόσφατου διαδικτυακού σεμιναρίου που διοργάνωσε η CUTS International, μια ΜΚΟ με έδρα την πόλη Τζαϊπούρ (στην Ινδία), στο πλαίσιο της έκτης Παγκόσμιας Εβδομάδας Οδικής Ασφάλειας των Ηνωμένων Εθνών, οι ειδικοί υπογράμμισαν τη σημασία των μηχανισμών ελέγχου ταχύτητας για την πρόληψη τροχαίων ατυχημάτων.

«Η χαμηλή ταχύτητα στους δρόμους είναι το κλειδί για την επίτευξη του 'Vision Zero', το οποίο αποσκοπεί στην πρόληψη έστω και ενός θανάτου στους δρόμους. Η μείωση της ταχύτητας των οχημάτων μπορεί να αποτρέψει τα τροχαία ατυχήματα και να μειώσει τον αντίκτυπό τους. Η μέση αύξηση της ταχύτητας κατά ένα χιλιόμετρο την ώρα, μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση των ατυχημάτων κατά 3%, ανέφεραν οι ειδικοί.

Το διαδικτυακό σεμινάριο τόνισε το ρόλο της CUTS και τις επικλήσεις της προς τις υπηρεσίες επιβολής των κανόνων οδικής

κυκλοφορίας να εξετάσουν το ενδεχόμενο μείωσης του ορίου ταχύτητας για μηχανοκίνητα οχήματα σε αυτοκινητόδρομους και αστικές περιοχές. Συζητήθηκαν επίσης διάφορες κυβερνητικές πρωτοβουλίες και προγράμματα για την οδική ασφάλεια, όπως η εφαρμογή ενός σχολικού προγράμματος σπουδών για την εδραίωση στη συνείδηση των παιδιών ασφαλέστερης συμπεριφοράς στο δρόμο.

Ο καθηγητής Bhargab Maitra υπογράμμισε τη σημασία των λειτουργιών προσβασιμότητας στην κυκλοφορία και τη διασφάλιση της οδικής ασφάλειας. Αναφέρθηκε σε διάφορα εργαλεία και μεθόδους διαχείρισης της ταχύτητας, όπως μεθόδους καταγραφής και αναφοράς, ηλεκτρονικής παρακολούθησης της ταχύτητας, ενώ επιπλέον τόνισε την ανάγκη ανάπτυξης δεξιοτήτων όλων των αξιωματούχων επιβολής της νομοθεσίας και των φορέων χάραξης πολιτικής για τη διαχείριση ταχύτητας βάσει τεκμηρίων στην Ινδία.

Οι ειδικοί επεσήμαναν ότι αυτοί που επηρεάζονται περισσότερο από την υψηλή ταχύτητα είναι οι ευάλωτοι πεζοί. Τόνισαν τη χρησιμότητα των συσκευών ελέγχου της κυκλοφορίας, την κεντρική παρακολούθηση των συστημάτων σηματοδότησης της κυκλοφορίας και την επιβολή ορίων ταχύτητας μέσω GPS και ρυθμιστών ταχύτητας, τα οποία είναι όλα πολύ χρήσιμα για την οδική ασφάλεια.

Πηγή: auto.economicstimes.indiatimes.com

ΚΑΝΕΤΕ LIKE ΣΤΗΝ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK!

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



Κρυφός Δωρητής

*Προσέχετε την έλεημοσύνην ὑμῶν
μὴ ποιεῖν ἔμπροσθεν τῶν ἀνθρώπων
πρὸς τὸ θεαθῆναι αὐτοῖς
– Κατὰ Ματθαῖον 6:1*

Για τον Κρίστοφερ, ένα βετεράνο με σωματική αναπηρία, οι καθημερινές δραστηριότητες είχαν γίνει πιο δύσκολες. Χρειαζόταν περισσότερο χρόνο να τις τελειώσει και αυτό αύξανε τον πόνο του. Ωστόσο, έκανε ό,τι μπορούσε για να εξυπηρετήσει τη γυναίκα και το παιδί του. Οι περαστικοί τον έβλεπαν να χρησιμοποιεί ένα χειροκίνητο χλοοκοπτικό για να κόβει το γκαζόν του κάθε εβδομάδα.

Μια μέρα, ο Κρίστοφερ έλαβε ένα γράμμα - και ένα ακριβό χλοοκοπτικό - από έναν ανώνυμο δωρητή. Η ικανοποίηση του μυστικού δωρητή ήρθε μέσω του προνομίου να βοηθήσει κάποιον που είχε ανάγκη.

Ο Ιησούς δεν λέει ότι όλα τα δώρα μας πρέπει να είναι κρυφά, αλλά μας υπενθυμίζει να ελέγχουμε τα κίνητρά μας όταν προσφέρουμε (Ματθαίος 6:1). Είπε επίσης: «Όταν κάνεις ελεημοσύνη, μην το διατυμπανίσεις, όπως κάνουν οι υποκριτές στις συναγωγές και στους δρόμους, για να τους τιμήσουν οι άνθρωποι» (εδ. 2). Ενώ ο Θεός Περιμένει από εμάς να είμαστε γενναιοδωροί ως δωρητές και μας Ενθαρρύνει να αποφεύγουμε να κάνουμε καλές πράξεις μπροστά σε άλλους ανθρώπους με σκοπό να λάβουμε διακρίσεις ή ειδική αναγνώριση (εδ. 3).

Όταν συνειδητοποιούμε ότι όλα όσα έχουμε προέρχονται από το Θεό, μπορούμε να είμαστε μυστικοί δωρητές που δεν έχουμε ανάγκη να περιαιτολογήσουμε ή να κερδίσουμε το θαυμασμό των άλλων. Ο παντογνώστης Δωρητής όλων των καλών πραγμάτων χαίρεται για τη γνήσια γενναιοδωρία του λαού Του. Τίποτα δεν ισοδυναμεί με την ανταμοιβή της επιδοκμασίας Του.

—Xochitl Dixon

Πηγή: odf.org



ΣΚΕΨΗ & ΠΡΟΣΕΥΧΗ

*Πώς σας έχει βοηθήσει ο Θεός μέσω της
μυστικής προσφοράς κάποιου άλλου;
Ποιόν μπορείτε να βοηθήσετε με ένα
ανώνυμο δώρο σήμερα;*

*Θεέ της αγάπης, σε παρακαλώ ευλόγησέ
με δίνοντάς μου ευκαιρίες να προσφέρω
τόσο ανιδιοτελώς και με αυτοθυσία
όπως Εσύ έχεις προσφέρει σε εμένα.*

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!

«Κανείς δεν είναι τέλειος -
γι' αυτό τα μολύβια
έχουν γόμες.»

— Wolfgang Riebe

ΑΡΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛ. 1

Η θεραπεύτριά μου ρύθμισε το λευκό πίνακα στα πόδια της και είπε ότι αντιπροσωπεύει μία συνέχεια. Από τη μία πλευρά σχεδίασε έναν κύκλο χρησιμοποιώντας μια διακεκομμένη γραμμή και από την άλλη πλευρά, σχεδίασε έναν κύκλο χρησιμοποιώντας μια συμπαγή γραμμή.

Στη συνέχεια, σχεδίασε βέλη που έδειχναν προς κάθε κύκλο, αλλά μόνο ένας από τους κύκλους (αυτός που ήταν φτιαγμένος από διακεκομμένη γραμμή) είχε διαπεραστεί από τα βέλη. Τα βέλη που έδειχναν προς τον άλλο κύκλο (εκείνον με τη συμπαγή γραμμή) δεν μπορούσαν να τον διαπεράσουν.

«Εσύ», είπε, «είσαι ο διακεκομμένος κύκλος. Τον ονομάζουμε 'εμπλεκόμενο'. Τα πάντα σε διαπερνούν. Τα παίρνεις όλα μέσα σου».

Πρόσθεσε ότι δεν επιθυμούμε επίσης να είμαστε «αποστασιοποιημένοι» σαν το συμπαγή κύκλο στην απέναντι πλευρά του λευκού πίνακα. Αυτό είναι πολύ μακριά, στο άλλο άκρο. Τίποτα δεν εσωτερικεύεται. Αυτός, είναι ένας απομονωτικός τρόπος ζωής, τόσο για εμάς όσο και για τους ανθρώπους γύρω μας.

Πού θέλουμε λοιπόν να βρισκόμαστε; Το μαντέψατε – στο ενδιάμεσο, τη χρυσή τομή! Έβαλε δώδεκα αστέρια ακριβώς ανάμεσα στους δύο κύκλους στον πίνακα.

Αν θα έπρεπε να μαντέψω, θα έλεγα ότι οι περισσότερες γυναίκες σφάλουν ως προς το ότι είναι υπερβολικά ευάλωτες, ότι είναι ο κύκλος που αποτελείται από μια διακεκομμένη γραμμή.

Γνωρίζουμε πώς αισθάνονται τα παιδιά μας για καθένα από τους φίλους τους, πώς νιώθουν οι μητέρες φίλες ή μια για την άλλη, πώς αισθάνονται οι συνάδελφοί μας για την εργασία τους, πόσο αρέσει στους συζύγους μας το τσούτσι!

Μερικές φορές αυτό που γνωρίζουμε - όλες αυτές οι πληροφορίες των οποίων είμαστε οι φύλακες - γίνεται αυτό που νιώθουμε.

Αυτό που ψάχνουμε, όμως, είναι μια ισορροπία μεταξύ διαπερατής (ή 'εμπλεκόμενης', όπως την αποκαλούσε ο θεραπευτής μου) και αδιαπέραστης (ή αποστασιοποιημένης) κατάστασης.

Αν λοιπόν πρέπει να το ακούσετε σήμερα, παρακαλώ να το γνωρίζετε -

Δεν χρειάζεται η γνώμη όλων να στηρίζεται στους ώμους σας. Δεν χρειάζεται να καταχωρείτε στη μνήμη σας κάθε συμπάθεια ή αντιπάθεια. Δεν χρειάζεται κάθε παράπονο που βγαίνει από τα χείλη του παιδιού σας να διορθωθεί από εσάς. Δεν πειράζει να ακούσουμε... και να απελευθερωθούμε.

«Μαμά», είπε ο γιος μου αργότερα εκείνο το βράδυ, αφού είχα φύγει από τον καναπέ του θεραπευτή μου. «Πρέπει να φάμε αυτό το φαγητό για βραδινό;»

Τρεις επιβεβαιώσεις που θα σας βοηθήσουν να κρατήσετε την αρνητικότητα μακριά από εσάς

1. ΕΙΣΑΙ ΣΤΟ ΜΑΤΙ ΤΟΥ ΚΥΚΛΩΝΑ.

Ξέρετε ότι ένα μπορεί να μαινεται ένας κυκλώνας, βαθιά μέσα του υπάρχει ένας μικρός κύκλος ηρεμίας; Προσπαθώ να θεωρώ τον εαυτό μου ως το μάτι της καταιγίδας κάθε φορά που αντιμετωπίζω κάτι που δεν θέλω να διαταράξει την εσωτερική μου ηρεμία.

Εγώ είμαι το μάτι του κυκλώνα. Αυτή η αρνητικότητα δεν θα με διαπεράσει τώρα.

2. ΔΕΝ ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΚΟΥΒΑΛΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΔΙΚΟ ΣΑΣ.

Αυτό αφορά ειδικά τους ιδιαίτερα ευαίσθητους ανθρώπους και εκείνους με ενσυναίσθηση: Δεν προορίζεστε να «κουβαλάτε» αυτό που δεν είναι δικό σας.

Μπορείτε να βοηθήσετε με το να επωμιστείτε ένα βάρος για λίγο. Μπορείτε να στηρίξετε ένα αγαπημένο σας πρόσωπο όταν έχει ανάγκη.

Θυμηθείτε όμως ότι αν αυτό το βάρος έπρεπε να είναι δικό σας, τότε θα ήταν.

Υπάρχει διαφορά μεταξύ υποστήριξης και ιδιοκτησίας.

Πάρτε μια βαθιά ανάσα και απελευθερωθείτε από τα βάρη που δεν είναι δικά σας ώστε να επωμίζεστε.

3. ΟΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΚΑΤΑΓΕΛΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΕΣΜΑ ΓΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗ - ΟΧΙ ΚΛΗΣΗ ΓΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ.

Όταν μπορείτε να εμποδίσετε τον εαυτό σας από το να εμπλακεί - να μην αφήσετε όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα να μπαίνουν μέσα σας - θα είστε σε θέση να αναγνωρίσετε τι συμβαίνει κάτω από την επιφάνεια.

Ίσως όταν ο γιος σας έρχεται σε εσάς με αρνητικότητα, δεν αποτελεί πρόβλημα για εσάς να το λύσετε, όσο αποτελεί ανάγκη να βρίσκεστε απλά εκεί μαζί του. Και ίσως η κόρη σας να μπορεί να ζήσει με τον τρόπο που τσιρίζουν οι μεντεσέδες της πόρτας της ή με τον τρόπο που μασάει ο αδερφός της στο τραπέζι, αλλά δεν μπορούν τα σχέδια της να ευοδωθούν.

Το ίδιο συμβαίνει και με την αρνητικότητα που ακούμε από συναδέλφους, φίλους, συζύγους, γονείς-οποιοδήποτε. Τα περισσότερα παράπονα είναι ένα κάλεσμα για σύνδεση - όχι μια κραυγή για βοήθεια.

«Ναι, φιλαράκο μου. Αυτό έφτιαξα. Πες μου όμως για το πιο νόστιμο φαγητό που δοκίμασες ποτέ. Θέλω να τα ακούσω όλα γι' αυτό».

Πώς Θυμάμαι τον Naji...

Απόσπασμα από το βιβλίο «Υπομονή στην Πράξη»

Σελίδα 43: **ΕΠΙΛΟΓΟΣ**

Από το 1999 έως το 2001 ο Naji και ο πατέρας του ταξίδεψαν σε κέντρα θεραπείας στην Αριζόνα, το Τέξας και τη Φλόριντα. Σε κάθε πόλη βρήκαν καλούς γιατρούς και ανθρώπους που συνεισέφεραν στην ανάρρωση και την πρόοδο του Naji.

Τελικά, μετακόμισε στη Φλόριντα όπου έκανε πολλούς στενούς φίλους. Σπούδασε πολυμέσα στο Ινστιτούτο Τεχνών του Fort Lauderdale και μετά επέστρεψε στην Ελλάδα όπου γράφτηκε στο BCA (Business College of Athens) και αποφοίτησε με δίπλωμα στο E-Business.

Τα τελευταία τρία χρόνια εργάστηκε στην οικογενειακή επιχείρηση στα Τμήματα Διοίκησης και Δημοσίων Σχέσεων. Κατά τη διάρκεια των χρόνων της αποθεραπείας του συνέχισε να γράφει και να επιμελείται των γραπτών του. Το ταξίδι του είναι ένα ταξίδι επιμονής, κουράγιου και αλλαγής. Οι πιο πρόσφατες σκέψεις συνοψίζονται στο τελευταίο μέρος του βιβλίου.

Αυτά είναι τα λόγια ενός άνδρα που πήρε μία τραυματική εμπειρία και την μετέτρεψε σε τρόπο ζωής.

Ο Naji Cherfan ήταν 17 χρόνων όταν υπέστη την εμπειρία των “δύο δευτερολέπτων” που τον υποχρέωσε να ξαναδεί τα πάντα, όλα όσα είχε δει και μάθει μέχρι τότε. Στις 20 Νοεμβρίου 2005, έγινε 27 ετών. Αυτή η δεκαετία της ζωής του αποκαλύπτεται στις «εικονικές σημειώσεις».



People Are Born To Shine!

Το έντυπο *People Are Born to Shine* είναι ένα διηγησιακό, 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 Georgoias, της Violette Nakhie, του Sawsan Bechara, της Leoroldine 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, τη Leoroldine Theorphanopoulos για τα Γερμανικά, τη Maria Goreti για τα Πορτογαλικά, τη Myriam Salibi για τα Γαλλικά, την Καθηγήτρια Lydia και τον Πρόσβη Alejandro Diaz για τα Ισπανικά, τη Roly Lakeman για τα Ολλανδικά, και τη 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. Σύμβουλοι 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 Jaoude, Λίβανος.

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