

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

Greg Robinson: Μια Πράξη Καλοσύνης που Κάνει την Κοινωνία Χαρούμενη

«Η ελπίδα μας είναι ότι αυτοί που θα βρουν τους φακέλους θα νιώσουν ένα μικρό κύμα ευτυχίας και ότι αυτό θα φέρει ένα χαμόγελο στα πρόσωπά τους».

Από λουκανικοπιτάκια μέχρι γλυκά και καφέ με τσουρέκι, πολλά ήταν αυτά που έκαναν τον Greg Robinson να χαμογελάει.

Αλλά τίποτα περισσότερο από ό,τι η οικογένειά του, που λάτρευε, και συγκεκριμένα ο εγγονός του, που τον έκανε να νοιώθει σαν μεγάλο παιδί.

Όταν ο ηλικίας περίπου 50 ετών πατέρας 2 παιδιών, πέθανε ξαφνικά τον Μάρτιο του 2021, η ζωή της οικογένειάς του ανατράπηκε.

Ο «παπούς-Greg» ήταν υγιής και σε καλή φυσική κατάσταση και μαζί με τη σύζυγό του, Nikki, διατηρούσε ένα κατάστημα δώρων στη γενέτειρά του, το Donaghadee στην Κομητεία Down.

Η οικογένειά του λέει ότι είτε ήταν στη δουλειά, είτε στη βόλτα με το σκύλο, ή με το τοπικό συγκρότημα πνευστών, είτε απλά είχε βγει έξω στην αγαπημένη του πόλη, ο Greg πάντα έβρισκε χρόνο για όλους.

Μετά το θάνατό του, η κοινότητα συσπειρώθηκε γύρω από την οικογένειά του – ιδιαίτερα τη Nikki και τις δύο κόρες τους, Jess και Sam.

Κατά τη διάρκεια της εβδομάδας της πρώτης επετείου του θανάτου του, η οικογένεια έκανε προσφορές στην τοπική κοινωνία, μοιράζοντας μερικά από τα πράγματα που έκαναν τον Greg να χαμογελάει.



Σε αυτό το τεύχος

Ενδυνάμωση Σχέσεων

Ας χτίσουμε πιο υγιείς σχέσεις κατά την περίοδο των γιορτών

Μύθοι γύρω από τη χοληστερόλη

Τονίζοντας τον κίνδυνο για καρδιαγγειακά νοσήματα

Οδική Ασφάλεια για τους Εφήβους

Συμβουλές για μείωση θανάτων και τραυματισμών μεταξύ των εφήβων

Να έχετε «Πράσινα» Χριστούγεννα

Φροντίστε ιδιαίτερα το περιβάλλον κατά τη διάρκεια αυτής της εορταστικής περιόδου

ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 7

www.najicherfanfoundation.org

Ενδυνάμωση των Σχέσεων κατά τη Διάρκεια των Εορτών

Οι γιορτές είναι μια εποχή που οι ήδη αγχώδεις ζωές μας γίνονται ακόμα πιο φρενήρεις – Ααααα η χαρά! Αλλά μεταξύ των καθηκόντων μας, υπάρχει άραγε καλύτερη στιγμή για να πούμε στους φίλους και στην οικογένειά μας ότι τους σκεφτόμαστε;

Ο προγραμματισμός της τελευταίας στιγμής, οι υπερωρίες στην εργασία και οι διαφωνίες μπορούν σίγουρα να προκαλέσουν εντάσεις στις σχέσεις, αλλά με το σωστό σκεπτικό και μερικά απλά εργαλεία, μπορείτε να δημιουργήσετε πιο υγιείς σχέσεις κατά την περίοδο των γιορτών!

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ

Η επικοινωνία είναι ο χρυσός κανόνας των ισχυρών σχέσεων και το αστείο είναι ότι οι άνθρωποι τείνουν να την παραβλέπουν. Το να είστε ειλικρινείς, ευάλωτοι και να μοιράζεστε ανοιχτά τα προσωπικά σας συναισθήματα με το άλλο σας μισό, θα ενισχύσει την εμπιστοσύνη, την εγγύτητα και θα μειώσει κάθε ένταση στη σχέση σας.

Αυτά τα Χριστούγεννα, λοιπόν, επικοινωνήστε! Μιλήστε με τον/την σύντροφό σας, τους γονείς σας, τα παιδιά σας, τους γείτονές σας. Μιλήστε με οποιονδήποτε με τον οποίο θέλετε να αναπτύξετε μια ισχυρότερη σχέση. Η επικοινωνία δεν ζεσταίνει μόνο τις καρδιές μας, αλλά μας βοηθά να καταλαβαίνουμε καλύτερα ο ένας τον άλλον. Γι' αυτό, μιλήστε!

ΚΑΝΕΤΕ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ

Εδώ είναι μια άλλη μεγάλη νίκη για ευτυχισμένες και γερές σχέσεις: το να κάνουμε μικρά πράγματα. Τα πιο γλυκά πράγματα δεν προέρχονται πάντα από τις πιο δαπανηρές πράξεις ή τα δώρα. Στην πραγματικότητα, το να μένεις με έναν φίλο όταν αυτός έχει μια κακή μέρα αυτά τα Χριστούγεννα, μπορεί να σημαίνει πολλά περισσότερα από την αγορά ενός ακριβού δώρου, όταν αυτό δεν είναι απαραίτητο. Κάντε εκείνα τα μικρά πράγματα που ο φίλος, ο/η σύντροφος ή το μέλος της οικογένειάς σας μπορεί να μην περιμένει.



ΣΥΓΧΩΡΗΣΗ

Δεν υπάρχει καλύτερη στιγμή για συγχώρηση από τα Χριστούγεννα. Συγχώρεση σημαίνει να εγκαταλείψουμε το παρελθόν και να «ζούμε στο τώρα». Η συγχώρεση είναι πολύ σημαντικό κομμάτι των επιτυχημένων μακροχρόνιων σχέσεων και παρόλο που η συγχώρεση παρουσιάζεται συχνά ως σημάδι αδυναμίας στην κοινωνία, στην πραγματικότητα είναι ακριβώς το αντίθετο... Μόνο οι ισχυροί στο πνεύμα συγχωρούν.

Σκεφτείτε το ως εξής: μια τέλεια σχέση είναι μια φιλία ανάμεσα σε δύο που συγχωρούν—συγχωρείς και συγχωρείσαι.

ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

Αυτά τα Χριστούγεννα, κάνετε με τους φίλους ή την οικογένειά σας ένα ταξίδι που δεν περίμεναν ποτέ και δείτε πόση ευχαρίστηση θα φέρει. Το να δοκιμάσετε να κάνετε καινούργια πράγματα, δεν είναι απαραίτητο να περιλαμβάνει ένα ταξίδι μεγάλων αποστάσεων, αλλά μπορεί να είναι μία επίσκεψη σε ένα μέρος που ποτέ δεν είχατε σκεφτεί να πάτε, ή, να φάτε κάτι που οι φίλοι σας θα ήταν βέβαιοι ότι δεν θα τρώγατε ποτέ. Οι αναμνήσεις που διαρκούν πολύ, δημιουργούνται όταν συμμετέχετε σε νέες περιπέτειες που μπορείτε να μοιράζεστε με την οικογένεια και τους φίλους σας τα επόμενα χρόνια.

ΑΝΑΤΡΕΞΤΕ ΣΕ ΠΑΛΙΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ

Το να ανατρέξετε σε αγαπημένες αναμνήσεις, είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να επανασυνδεθείτε με τους φίλους και την οικογένειά σας στις γιορτές. Περάστε από ένα παλιό εστιατόριο στην πόλη σας ή πιείτε ένα ποτό σε μια παλιά παμπ που κάποτε αγαπούσατε.

Όταν κάθεστε σε ένα παλιό στέκι με κάποιο φίλο σας, το πιθανότερο είναι ότι και οι δύο θα αρχίσετε να μιλάτε για όλες τις στιγμές που μοιραστήκατε, κάνοντας και τους δύο σας να νιώθετε ευγνωμοσύνη και ευτυχία.

Πηγή: myhomevitality.com

Δεν υπάρχει ειρήνη χωρίς συγχώρεση.
—Marianne Williamson

Ιατρικοί Μύθοι: Σχετικά με τη Χοληστερόλη

Η χοληστερόλη είναι απαραίτητη για τη ζωή. Όμως, όταν εμφανίζεται σε υψηλά επίπεδα στο αίμα, αυξάνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων.



Η χοληστερόλη, μαζί με άλλες ουσίες, όπως τα λίπη και το ασβέστιο, συσσωρεύεται σε πλάκες στα τοιχώματα των αρτηριών. Με την πάροδο του χρόνου, αυτές φράσσουν το εσωτερικό των αιμοφόρων αγγείων, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε επιπλοκές, όπως το εγκεφαλικό επεισόδιο και η καρδιακή προσβολή.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) εκτιμά ότι τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης ευθύνονται για 2,6 εκατομμύρια θανάτους κάθε χρόνο.

ΜΥΘΟΣ 1: ΟΛΗ Η ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΕΙΝΑΙ ΚΑΚΗ

Η χοληστερόλη είναι ένα ζωτικής σημασίας συστατικό των κυτταρικών μεμβρανών. Είναι επίσης υψηλής σημασίας για την παραγωγή στεροειδών ορμονών, βιταμίνης D και χολικού οξέος. Έτσι, αν και τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης αποτελούν παράγοντα κινδύνου για ασθένειες, η απουσία χοληστερόλης, καθιστά αδύνατη την επιβίωση.

Η χοληστερόλη μεταφέρεται μέσα στον οργανισμό από λιποπρωτεΐνες, που αποτελούνται από λίπος και

πρωτεΐνες. Αυτή η μεταφορά γίνεται με δύο βασικούς τρόπους.

Η λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας (LDL) μεταφέρει τη χοληστερόλη από το ήπαρ στα κύτταρα, όπου χρησιμοποιείται σε διάφορες διεργασίες.

Η λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας (HDL) που συχνά αναφέρεται ως «καλή» χοληστερόλη, μεταφέρει τη χοληστερόλη πίσω στο ήπαρ. Από εκεί, η χοληστερόλη απομακρύνεται από τον οργανισμό, μειώνοντας έτσι τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

ΜΥΘΟΣ 2: ΕΧΩ ΥΠΙΣ ΒΑΡΟΣ, ΕΠΟΜΕΝΩΣ, ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΕΧΩ ΥΨΗΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Ω, ναι, μπορείς! Η ισορροπία της χοληστερόλης είναι πραγματικά συνάρτηση μεταξύ του τι τρώμε και της γενετικής μας υπόστασης.

Η οικογενής υπερχοληστερολαιμία μπορεί να εμφανιστεί σε έως και 1 στους 200 ανθρώπους. Το βάρος αποτελεί περισσότερο συνάρτηση μεταξύ του εκ γενετής μεταβολισμού σας και της ισορροπίας μεταξύ των θερμίδων που προσλαμβάνετε και των θερμίδων που δαπανάτε.

Επιπλέον, τα άτομα που έχουν υγιές βάρος μπορεί να έχουν υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, ενώ ορισμένα άτομα που είναι υπέρβαρα μπορεί να μην

έχουν υψηλή χοληστερόλη.

Τα επίπεδα χοληστερόλης επηρεάζονται από την κληρονομικότητα, τη λειτουργία του θυρεοειδούς, τα φάρμακα, την άσκηση, τον ύπνο και τη διατροφή.

Υπάρχουν επίσης παράγοντες που δεν μπορείτε να τροποποιήσετε και οι οποίοι μπορούν να συμβάλλουν στην υψηλή χοληστερόλη, όπως είναι η ηλικία και η κληρονομικότητά σας.

ΜΥΘΟΣ 3: ΘΑ ΕΙΧΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΑΝ ΕΙΧΑ ΥΨΗΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Στις περισσότερες περιπτώσεις, η υψηλή χοληστερόλη δεν προκαλεί συμπτώματα.

Γι' αυτό συνιστάται να κάνετε περιοδικές εξετάσεις αίματος για τον έλεγχο της υψηλής χοληστερόλης. Η ηλικία που ξεκινάτε τον προοιμιακό έλεγχο και η συχνότητα του προοιμιακού ελέγχου καθορίζονται από τους ατομικούς σας παράγοντες κινδύνου. Η υψηλή χοληστερόλη οδηγεί σε σιωπηλή συσσώρευση αθηρωματικής πλάκας στις αρτηρίες, μέχρι να είναι τόσο σοβαρή, ώστε να συμβούν εγκεφαλικά ή καρδιακά επεισόδια.

ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ συνεχίζεται στη σελίδα 4

www.najicherfanfoundation.org

ΜΥΘΟΣ 4: ΑΝ ΤΡΩΩ ΠΟΛΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ, ΘΑ ΕΧΩ ΥΨΗΛΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

Αυτό το θέμα είναι λίγο πιο περίπλοκο από ό,τι θα περίμενε κανείς. Δεν είναι απαραίτητο η χοληστερόλη που καταναλώνει να συσχετίζεται άμεσα με τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Η κατανάλωση σακχάρων ή απλών υδατανθράκων μπορεί να οδηγήσει σε υψηλότερα επίπεδα χοληστερόλης, ακόμα κι αν κάποιος δεν τρώει πολύ χοληστερόλη. Ωστόσο, εάν καταναλώνουμε περισσότερη χοληστερόλη, πιθανότατα θα αυξήσουμε τη χοληστερόλη.

ΜΥΘΟΣ 5: ΟΛΟΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΩΣ ΣΤΟΧΟ ΤΑ ΙΔΙΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

Δεν είναι αλήθεια. Το επίπεδο χοληστερόλης που στοχεύετε βασίζεται στο εάν έχετε ή όχι ιστορικό ορισμένων ασθενειών — όπως καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο — και στον κίνδυνο εμφάνισης αυτών των ασθενειών, ο οποίος εξαρτάται από παράγοντες όπως η ηλικία σας και το εάν έχετε υψηλή αρτηριακή πίεση.

Για όσους από εμάς που δεν έχουμε παρουσιάσει κανένα καρδιαγγειακό πρόβλημα, η LDL χοληστερόλη (η «κακή» χοληστερόλη) θα πρέπει να είναι χαμηλότερη από 100 χιλιοστόγραμμα ανά δεκατόλιτρο (mg/dl). Ωστόσο, εάν υπάρχει καρδιακή ή αγγειακή νόσος - ιστορικό καρδιακής προσβολής, εγκεφαλικού επεισοδίου ή άλλης αρτηριακής αγγειακής νόσου - και ειδικά σακχαρώδης διαβήτης, τα επίπεδα LDL χοληστερόλης θα πρέπει να είναι χαμηλότερα από 70 mg/dl, αν όχι πιο χαμηλά.

ΜΥΘΟΣ 6: ΜΟΝΟ ΟΙ ΑΝΤΡΕΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΗΣΥΧΟΥΝ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ

Αυτός είναι ένας συνηθισμένος μύθος, αλλά δεν είναι αλήθεια. Σύμφωνα με τα Αμερικανικά Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης των Νοσημάτων (Centers for Disease Control and Prevention-CDC), κατά την περίοδο 2015–2018, ο επιπολασμός των υψηλών επιπέδων ολικής χοληστερόλης ήταν 10,5% στους άνδρες και 12,1% στις γυναίκες. Αφού χάσουν τις προστατευτικές επιδράσεις των οιστρογόνων, οι γυναίκες αρχίζουν να αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής νόσου και καταλήγουν να έχουν τον ίδιο κίνδυνο με τους άνδρες.

Μάλιστα, επειδή οι γυναίκες εμφανίζουν καρδιοπάθεια σε μεγαλύτερη ηλικία και ζουν περισσότερο, ετησίως καταγράφονται περισσότερα εμφράγματα στο γυναικείο πληθυσμό.

ΜΥΘΟΣ 7: ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΚΑΝΩ ΤΙΠΟΤΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗΣ ΜΟΥ

Αυτό, ευτυχώς, είναι αναληθές. Εκτός από τη λήψη φαρμάκων για τη μείωση της χοληστερόλης σας, μπορείτε επίσης να βελτιώσετε τη χοληστερόλη σας διατηρώντας ένα υγιές βάρος, τρώγοντας τις σωστές τροφές, ασκούμενοι και αποφεύγοντας το κάπνισμα και την υπερβολική χρήση αλκοόλ.

Τα μη φυσιολογικά υψηλά επίπεδα χοληστερόλης μπορούν να έχουν πολλές δυσμενείς και ανεπιθύμητες συνέπειες. Η διατροφή και η άσκηση είναι πάντα τα πρώτα θεραπευτικά βήματα και παραμένουν εξαιρετικά σημαντικά. Οι στατίνες είναι πολύ αποτελεσματικές στη μείωση της χοληστερόλης και είναι ασφαλείς.

ΜΥΘΟΣ 8: ΠΑΙΡΝΩ ΣΤΑΤΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΤΡΩΩ ΟΤΙ ΘΕΛΩ

Δεν θα ήταν πολύ ωραίο αν αυτό ήταν αλήθεια; Αλλά δεν είναι. Εάν τρώτε ό,τι θέλετε και καταναλώνετε υπερβολικές θερμίδες, θα πάρετε βάρος. Όταν παίρνετε πολύ βάρος, ειδικά στην κοιλιακή χώρα, μπορεί να αναπτυχθεί μια προδιαβητική κατάσταση, που ονομάζεται μεταβολικό σύνδρομο.

Οι στατίνες δεν είναι φάρμακα που μειώνουν το σωματικό βάρος. Ο σκοπός τους είναι η μείωση της «κακής» χοληστερόλης LDL και η δική σας ευθύνη είναι να αντιμετωπίσετε το σώμα σας με σεβασμό, στον οποίο περιλαμβάνεται η διατροφή.

ΜΥΘΟΣ 9: ΕΙΜΑΙ ΚΑΤΩ ΤΩΝ 40, ΟΠΟΤΕ ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ ΜΟΥ

Αν και υπάρχει κάποια συζήτηση σχετικά με το πότε πρέπει να ξεκινήσετε τον έλεγχο για αυξημένη χοληστερόλη, πολλές επιστημονικές εταιρείες, όπως η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία (American Heart Association – ΑΗΑ), συστήνουν τον έλεγχο από την ηλικία των 20 ετών. Όσο περισσότερο τα αιμοφόρα αγγεία σας πληρούνται με αίμα που περιέχει πολύ υψηλά επίπεδα χοληστερόλης, τόσο ο κίνδυνος για καρδιαγγειακά νοσήματα αργότερα στη ζωή αυξάνεται.

Οι συστάσεις αναφέρουν ότι ο πρώτος έλεγχος χοληστερόλης πρέπει να γίνεται κατά τη διάρκεια της εφηβικής ηλικίας και εάν έχετε ισχυρό οικογενειακό ιστορικό, θα πρέπει να ελέγχεται ακόμη νωρίτερα. Για άτομα με ομόζυγο οικογενή υπερχοληστερολαιμία, η χοληστερόλη πρέπει να έχει ήδη ελεγχθεί μέχρι την ηλικία των δύο ετών.



ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ



Συμβουλές για την Οδική Ασφάλεια των Εφήβων

Οι θάνατοι και οι τραυματισμοί μεταξύ των εφήβων από τροχαία ατυχήματα μπορούν να αποφευχθούν. Να φοράτε πάντα τη ζώνη ασφαλείας, να οδηγείτε με ασφαλείς ταχύτητες και ποτέ να μην οδηγείτε όταν αντιμετωπίζετε προβλήματα, ώστε να βοηθήσετε όλους να παραμείνουν ασφαλείς στο δρόμο κατά την περίοδο των γιορτών.

- Γνωρίζετε ότι οι κύριες αιτίες ατυχημάτων και τραυματισμών εφήβων περιλαμβάνουν την απειρία του οδηγού, την οδήγηση με έφηβους επιβάτες, τη νυχτερινή οδήγηση και τη μη χρήση ζωνών ασφαλείας;
- Συζητήστε με τον έφηβό σας σχετικά με τον κώδικα οδικής κυκλοφορίας. Σκεφτείτε να δημιουργήσετε μια Συμφωνία Οδήγησης Γονέων-Εφήβων που θα θέτει τους κανόνες γραπτώς, ώστε τα όρια και οι προσδοκίες να είναι ξεκάθαρα.
- Γνωρίστε τους νόμους της πολιτείας σας. Όλες οι πολιτείες διαθέτουν συστήματα διαβαθμισμένης άδειας οδήγησης (GDL), τα οποία διασφαλίζουν ότι οι έφηβοι μπορούν να αναπτύξουν οδηγικές δεξιότητες κάτω από συνθήκες χαμηλότερου κινδύνου.
- Αφιερώστε χρόνο οδήγησης υπό επίβλεψη με τον έφηβό σας κατά τη διάρκεια των διακοπών του, ενώ δεν είναι στο σχολείο. Η εξάσκηση στην οδήγηση υπό την επίβλεψή σας σε διαφορετικές καιρικές συνθήκες είναι χρήσιμη, ώστε να προσφέρετε στον έφηβό σας πολύτιμη οδηγική εμπειρία σε διαφορετικές συνθήκες (όταν ο καιρός δεν είναι τόσο επικίνδυνος, ή είναι πολύ επικίνδυνος).
- Απαιτήστε από τον έφηβό σας να βάζει τη ζώνη ασφαλείας όπου και να βρίσκεται μέσα στο αυτοκίνητο και σε κάθε διαδρομή. Δώστε το καλό παράδειγμα κάνοντας το ίδιο. Η χρήση των ζωνών ασφαλείας μπορεί να μειώσει περίπου στο μισό τον κίνδυνο θανάτου ή σοβαρού τραυματισμού από σύγκρουση.

Πηγή: cdc.gov

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ

Πώς να περάσετε «πράσινα» Χριστούγεννα

Ας δείξουμε επιπλέον φροντίδα για το περιβάλλον κατά τη διάρκεια αυτής της εορταστικής περιόδου.

Τα Χριστούγεννα δεν χρειάζεται να είναι βάρος για τον πλανήτη. Με λίγη προσπάθεια και φαντασία, μπορούμε να μειώσουμε τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις της περιόδου των διακοπών. Ακολουθούν μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να γιορτάσετε αυτήν την περίοδο ενώ φροντίζετε τον πλανήτη.

ΑΓΟΡΑΣΤΕ ΛΙΓΟΤΕΡΑ

Μερικά δώρα για τις γιορτές καλύπτουν μια πρακτική ανάγκη και πρέπει να αγοραστούν καινούργια. Αλλά πολλά δώρα είναι πραγματικά χειρονομίες σκέψης. Μπορείτε να δώσετε περισσότερα, ξοδεύοντας λιγότερα.

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΟΛΑ ΤΑ ΔΩΡΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΓΟΡΑΣΜΕΝΑ ΑΠΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Μπορείτε να δώσετε περισσότερα ενώ ξοδεύετε λιγότερα δίνοντας δώρα που είναι προσωπικά και μοναδικά. Ενώ τα μικρά παιδιά μπορεί να προτιμούν το γυαλιστερό, λαμπερό προϊόν που αγοράστηκε από κάποιο κατάστημα, οι περισσότεροι ενήλικες εκτιμούν οτιδήποτε δείχνει σκέψη.

ΑΠΛΟΥΣΤΕΥΣΤΕ ΤΗ «ΡΟΥΛΕΤΑ ΔΩΡΩΝ»

Αισθάνεστε εμβρόντητοι από μια λίστα δώρων που είναι απλώς πολύ μεγάλη; Ακολουθεί μια ιδέα που θα σας βοηθήσει να συντομεύσετε τη λίστα σας και να απλοποιήσετε το οικογενειακό τελετουργικό δώρων. Αντί να αγοράζετε όλοι δώρα για όλους στη λίστα σας, κάνετε μία λοταρία και τραβήξτε κλήρο, ώστε κάθε άτομο να αγοράσει μόνο ένα δώρο. Ένα συμφωνημένο όριο δαπανών θα βοηθήσει επίσης όλους ώστε να μην αισθάνονται ότι πρέπει να το παρακάνουν με ένα υπέροχο δώρο για το άτομο του οποίου το όνομα επέλεξαν.

Πηγή: learn.eartheasy.com

Η Αγάπη του Θεού

*Ότι μεγάλη είναι η αγάπη σου,
που φτάνει μέχρι τα ουράνια.
Η πίστη σου φτάνει μέχρι τους ουρανούς.
— Ψαλμός 57:10*

Το 1917, ο Frederick Lehman, ένας επιχειρηματίας από την Καλιφόρνια που πλήττονταν από οικονομικές δυσχέρειες, έγραψε τους στίχους του ύμνου «The Love of God». Η έμπνευσή του τον οδήγησε να γράψει γρήγορα τις δύο πρώτες στροφές, αλλά κόλλησε στην τρίτη. Ουμήθηκε ένα ποίημα που είχε ανακαλυφθεί χρόνια νωρίτερα, γραμμένο στους τοίχους μιας φυλακής. Ένας κρατούμενος το είχε χαράξει εκεί, πάνω στην πέτρα, εκφράζοντας μια βαθιά επίγνωση της αγάπης του Θεού. Το ποίημα έτυχε να βρίσκεται στο ίδιο μέτρο με τον ύμνο του Lehman. Το χρησιμοποίησε για την τρίτη στροφή.

Υπάρχουν στιγμές που αντιμετωπίζουμε δύσκολες αποτυχίες όπως και ο Lehman και ο ποιητής στο κελί της φυλακής. Σε περιόδους απόγνωσης, κάνουμε καλά να επαναλαμβάνουμε τα λόγια του ψαλμωδού Δαβίδ και «να καταφεύγουμε στη σκιά των φτερών [του Θεού]» (Ψαλμός 57:1). Είναι επιτρεπτό να «φωνάζουμε στο Θεό» με τα προβλήματά μας, να Του μιλάμε για την τρέχουσα δοκιμασία μας και τους φόβους που έχουμε όταν βρισκόμαστε «ανάμεσα σε λιοντάρια». Σύντομα μας υπενθυμίζεται η πραγματικότητα της παροχής του Θεού στο παρελθόν, και ενώνουμε τη φωνή μας με τον Δαβίδ που λέει: «Θα ψάλλω και θα κάνω μουσική... Θα ξυπνήσω την αυγή».

«Η αγάπη του Θεού είναι πολύ μεγαλύτερη», διακηρύσσει αυτός ο ύμνος, προσθέτοντας ότι «ξεπερνάει το υψηλότερο αστέρι». Ακριβώς στην εποχή της μεγαλύτερης ανάγκης μας, είναι που αποδεχόμαστε πόσο μεγάλη είναι η αγάπη του Θεού στην πραγματικότητα—πράγματι «φθάνει στους ουρανούς».

— Kenneth Petersen

Πηγή: odb.org



ΣΚΕΨΗ & ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Ποιές είναι οι δυσκολίες που αντιμετωπίζετε σήμερα; Πώς σας βοήθησε ο Θεός στο παρελθόν;

Αγαπώντας τον Θεό, αντιμετωπίζω δύσκολα θέματα, αλλά μου θυμίζει την αγάπη Σου για μένα και την πρόνοιά Σου σε όλη μου τη ζωή.

Ευχαριστώ.

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!

«Όπως το βλέπω εγώ, αν θέλεις ουράνιο τόξο, πρέπει να ανεχτείς τη βροχή».

— Dolly Parton

ΤΟ ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 1

Τα μικρά δώρα βρέθηκαν σπαρμένα σε όλη την πόλη, το καθένα με ένα απλό μήνυμα: «Μια πράξη καλοσύνης στη μνήμη του Greg Robinson».

«Εμείς—η Nikki, η Jess και η Sam—θέλαμε να σχεδιάσουμε κάτι μαζί, που θα μας επέτρεπε να επενδύσουμε την ενέργειά μας σε κάτι θετικό και θα μας επέτρεπε να κάνουμε κάτι πρακτικό, το οποίο γνωρίζαμε ότι θα είχε αντίκτυπο στους άλλους», είπαν στο BBC News NI.

«Ξέραμε ότι κάνοντας τους άλλους να χαμογελούν, θα νιώθαμε κι εμείς το όφελος από αυτό.»

«Θέλαμε να δώσουμε κάτι πίσω στην κοινότητα του Donaghadee που μας βοήθησε.»

«Συνειδητοποιήσαμε τη σημασία των μικρών πραγμάτων που μας έκαναν να χαμογελάμε τον περασμένο χρόνο».

Καθώς ο Greg ήταν «άνθρωπος του Donaghadee, αγαπούσε την πόλη του και την κοινότητα», όλα τα δώρα αγοράστηκαν τοπικά.

Ανάμεσά τους σοκολατάκια, αρώματα από το κατάστημα δώρων της οικογένειας, λουλούδια, κουπόνια για κάποιο αρτοποιείο, για κάποιες από τις αγαπημένες του λουκανικόπιτες, ή ένα παγωτατζίδικο όπου αγόραζε ένα γλυκά το βράδυ του Σαββάτου, ή μια καφετέρια επειδή «ένας καφές και ένα τσουρέκι θα έκαναν το πρόσωπο του μπαμπά να φωτίζεται από ενθουσιασμό».

Πολλοί παραλήπτες, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων που δεν γνώριζαν τον Greg, δημοσίευσαν φωτογραφίες των ευρημάτων τους σε μια τοπική σελίδα στο Facebook, παρακινώντας και άλλους να μοιραστούν αναμνήσεις.

«Όταν κάποιος πεθαίνει, συχνά οι άνθρωποι φοβούνται να αναφέρονται σε αυτόν για να μην στεναχωρηθείς, αλλά το ταξίδι θλίψης μας δίδαξε ότι αυτό δεν συμβαίνει και ότι οι υπέροχες ιστορίες και η συζήτηση για τον μπαμπά φέρνουν τόση παρηγοριά», είπε η οικογένειά του.

«Λατρεύουμε εκείνες τις στιγμές που ακούμε το πώς ο μπαμπάς είχε επηρεάσει τη ζωή τους, από το να έδειξε καλοσύνη ως έφηβος στο γυμνάσιο, μέχρι να συνομιλήσει με τους πελάτες στο κατάστημά του».

«ΕΝΑΣ ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΚΥΡΙΟΣ»

Η Nikki θυμάται ότι ο σύζυγός της ήταν «ένας αληθινός κύριος» που πάντα έκανε τους ανθρώπους να γελούν.

«Ήταν τόσο χαρισματικός, που φώτιζε το δωμάτιο όποτε έμπαινε μέσα», πρόσθεσε.

Όσο για την Jess και τη Sam, θα είναι για πάντα ευγνώμονες που τους δίδαξε «να επικεντρώνονται στα θετικά σημεία της ημέρας, αναζητώντας τρόπους με τους οποίους μπορούμε να εκφράσουμε ευγνωμοσύνη για καθημερινά πράγματα».

Η σύζυγος και οι κόρες του Greg αποφάσισαν ότι θα συνεχίσουν να γιορτάζουν την επέτειό του με αυτόν τον τρόπο.

«Η ελπίδα μας είναι ότι αυτοί που θα βρουν τους φακέλους θα νιώσουν ένα κύμα ευτυχίας και ότι θα έρθει ένα χαμόγελο στα χείλη τους.»

«Είναι επίσης ελπίδα μας να πυροδοτήσει συζητήσεις για τον μπαμπά και το πώς η κληρονομιά του μπορεί να επιβιώσει στην κοινότητα του Donaghadee».

«Ο Greg Robinson αγαπούσε «τα απλά πράγματα», όπως το να περνά χρόνο με την οικογένειά του»

Πηγή: bbc.com

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΕΥΓΝΩΜΟΣΥΝΗ

Κύριε, σε ευχαριστώ για την άφθονη, πληθωρική Χάρη Σου. Σε ευχαριστούμε που δεν χρειάζεται να κερδίσουμε ούτε μια σταγόνα από το πανίσχυρο ποτάμι της χάρης που ρέει ελεύθερα για εμάς σήμερα. Σε ευχαριστώ για την απροσδόκητη, αναξιοποίητη χάρη με την οποία Ράντισες τη ζωή μου. Βοήθησέ με να βάλω τον εαυτό μου στο μονοπάτι της αγάπης και της Χάρης Σου. Βοήθησέ με να μην παραμελώ τις αρχές που χρειάζομαι για να Σε συναντώ τακτικά και να πίνω από το νερό της ζωής. Σε ευχαριστώ για την πλούσια αγάπη Σου. Αμήν.

Η Γωνία της Προσευχής

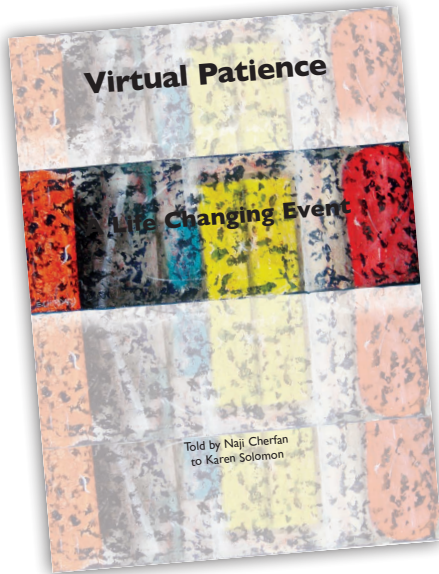
ΚΑΝΤΕ LIKE ΣΤΗΝ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK!

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



Πώς Θυμάμαι τον Naji...

Απόσπασμα από τα βιβλίο «Εικονική Υπομονή».



Σελίδα 25

Κατά την ανάρρωσή του, ο Naji Cherfan θεωρούσε τον εαυτό του ένα θαύμα εν τω γίνεσθαι. Αφού υποβλήθηκε σε εντατική θεραπεία σε Ελλάδα, Γερμανία και Καναδά, άρχισε να πετυχαίνει τους στόχους που είχε θέσει στον εαυτό του τόσο καιρό πριν. Συνειδητοποιώντας τι είχε καταφέρει μέσα από τη θεραπεία και την προσωπική προσπάθεια, αυτός ο θαρραλέος έφηβος προχώρησε και έζησε με την αναπηρία του.

«Απλά να σκέπτεσαι τον εαυτό σου ως φυσιολογικό άνθρωπο και πες ξέχνα το φίλε. Ήταν ένα ατύχημα δύο δευτερολέπτων. Δεν χρειάζεσαι

εντατική θεραπεία ή σοβαρή βοήθεια πια. Η καλύτερη θεραπεία είναι να παρακολουθήσεις τα μαθήματα στο κολέγιο και να ζήσεις μια φυσιολογική ζωή όπως όλοι. Ξέχνα το παρελθόν. Έχω την ευκαιρία να πετύχω όπως και οι περισσότεροι φίλοι μου. Μπορώ να περπατήσω, να σκεφθώ και πάνω από όλα έχω τις αισθήσεις μου. Ειλικρινά δεν με πειράζει. Θα μπορούσε να είναι χειρότερα. Η ζωή είναι η θεραπεία μου.»

Τρία χρόνια νωρίτερα, ο Naji δεν θα μπορούσε να φανταστεί τον εαυτό του να λέει αυτά τα λόγια. Η ζωή μπορεί να μην είναι δίκαιη, αλλά πάντοτε σου δίνει την ευκαιρία για εξέλιξη και μάθηση. Έγραψε στο ημερολόγιό του τα παρακάτω λόγια: «Δες τον εαυτό σου σε δύο χρόνια από τώρα και θεώρησε τον εαυτό σου ως φυσιολογικό, εκτός εάν χρειαστεί να έχεις μία πολύ σημαντική σύνταξη προνόμιο



αναπηρίας». Σε μερικές από τις πιο σκοτεινές στιγμές του, πήγαινε στο βουνό να πάρει μερικές ανάσες. Τότε, έλεγε στον εαυτό του «Ποτέ, μα ποτέ, ποτέ-ποτέ να μην αφήνεις τους ανθρώπους να σε λυπούνται εκτός εάν σου αρέσει αυτό το συναίσθημα. Πάντοτε να κρατάς την υπερηφάνεια και την αξιοπρέπειά σου». Αυτές τις στιγμές, θεωρούσε τους άλλους λιγότερο τυχερούς από τον ίδιο και συνειδητοποίησε ότι είχε την ικανότητα να κάνει τον εαυτό του ευτυχέστερο. Άρχισε να εκτιμά αυτά που είχε και τη θέση του στη ζωή.

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 Georgotas, της Violette Nakhie, 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 Riordi 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 Πρόεδρο 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 Jaoude, Λίβανος.

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