

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

Η οικογένεια του καπετάνιου Tom Moore λανσάρει το διαδικτυακό πίνακα ανακοινώσεων όπου οι ξένοι μοιράζονται τις Αγαπημένες Στιγμές Καλοσύνης

Ο καθένας μπορεί να δώσει το δώρο της καλοσύνης. Μπροστά στις αντιξοότητες και τις αναταραχές εν μέσω της πανδημίας, ο καπετάνιος Τομ Μουρ είπε «πάνω από όλα... να είσαι ευγενικός».

Κατά τη διάρκεια των πρώτων περιορισμών για τον COVID-19 στην Αγγλία, ο αείμνηστος αρχηγός του στρατού, ο 99χρονος Sir Tom Moore, προσπάθησε να συγκεντρώσει χρήματα για το NHS Charities Together περπατώντας στον κήπο του 100 φορές.

Τώρα, πιστεύοντας ότι οι άνθρωποι χρειάζονται περισσότερα θετικά και ελπιδοφόρα νέα στη ζωή τους, η οικογένειά του ακολουθεί τα βήματά του ξεκινώντας μια καμπάνια που προσκαλεί οποιονδήποτε να μοιραστεί ιστορίες με μεμονωμένες στιγμές καλοσύνης που έχει λάβει κατά τη διάρκεια της ζωής του.

Σχεδιάζοντας την καμπάνια «Ένα Δώρο Καλοσύνης», η οικογένεια ελπίζει «να γιορτάσει τις καθημερινές πράξεις καλοσύνης που τόσο συχνά δεν κοστίζουν τίποτα στο δωρητή, αλλά σημαίνουν τόσα πολλά για τον παραλήπτη».

Στην πρώτη σελίδα του ιστότοπου αυτού υπάρχει ένας πίνακας μηνυμάτων που δίνει την ευκαιρία στους ανθρώπους να μοιραστούν μια καλή ανάμνηση μιας καλής πράξης ή να πουν ένα ευχαριστώ σε κάποιον που έκανε κάτι καλό για αυτούς.



Σε αυτό το τεύχος

Ενθάρρυνση της ανεξάρτητης σκέψης
Εύρεση νέων λύσεων

Βελτίωση της υγείας της καρδιάς και του μεταβολισμού

Μια ματιά στο ρόλο της «ορμόνης της πείνας» γκρελίνη

Φροντίστε το περιβάλλον

Μπορούμε να κάνουμε τον κόσμο καλύτερο

Ευαισθητοποίηση για την οδική ασφάλεια των παιδιών

Δίνοντας στα παιδιά τη δυνατότητα να διασφαλίσουν τη δική τους ασφάλεια

www.najicherfanfoundation.org

ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 7

Ενδιαφέρουσες Πληροφορίες για το Gingerbread

Η ανεξάρτητη σκέψη βοηθά τους μαθητές να κοιτάζουν πέρα από το προφανές και τους εκπαιδεύει να βρίσκουν νέες λύσεις στη μεταβαλλόμενη πραγματικότητα της εποχής μας. Καλλιεργεί ηγέτες με αυτοπεποίθηση που έχουν το θάρρος, τις ιδέες και τις δεξιότητες για τη δημιουργία ενός γενναίου νέου κόσμου δικαιοσύνης, ενσυναίσθησης και ισότητας.

Κάθε άνθρωπος είναι διανοητικά ξεχωριστός, διαφορετικός και δυναμικός, ενώ ο ρόλος της εκπαίδευσης είναι να ανακαλύψει τις διαφορετικές πνευματικές ικανότητες και τις δεξιότητες κάθε μαθητή, βοηθώντας τον να αναπτύξει και να αξιοποιήσει ανεξάρτητα τις ικανότητές του με το δικό του ξεχωριστό τρόπο.

Μια εκπαίδευση που έχει σχεδιαστεί με αυτόν τον τρόπο βοηθά τους μαθητές να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση και να νιώσουν άνετα με το δικό τους τρόπο σκέψης.

ΚΛΕΙΣΤΑ ΜΥΑΛΑ

Σε ένα κλειστό σύστημα, οι μαθητές παραμένουν μέσα σε στεγανά και για κάποιο χρονικό διάστημα ανθίστανται σε νέες ιδέες και σκέψεις, αντί να παράγουν νέες ιδέες.

Σε ένα κλειστό περιβάλλον, τα παιδιά μεγαλώνουν με λιγότερη ενσυναίσθηση και τείνουν να σοκάρονται με το πρώτο σημάδι έκθεσης σε μια πραγματικότητα που είναι διαφορετική από αυτή στην οποία έχουν εκτεθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα.

ΑΛΛΑΓΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

Όταν αναφερόμαστε στην ανεξαρτησία, αυτή περιλαμβάνει ατομική αλλά και συλλογική ανεξαρτησία.

Κάθε άτομο έχει ένα διαφορετικό σύνολο χαρισμάτων. Η διαδικασία της εκπαίδευσης είναι να ανακαλύψει αυτά τα χαρίσματα μέσα από τη συλλογικότητα, διατηρώντας παράλληλα την προσωπική διαφορετικότητα και αξιοποιώντας τον εγγενή δυναμισμό.

Σε ένα σύστημα που προωθεί την ανεξάρτητη σκέψη, οι μαθητές ωφελούνται πάρα πολύ. Εδώ παρατίθενται μερικά οφέλη:

- Η ανεξάρτητη σκέψη θα δώσει στους μαθητές την αυτοπεποίθηση να συνεχίσουν τις ιδέες και τις σκέψεις τους χωρίς να εξαρτώνται πλήρως από καθιερωμένους κανόνες ή ό,τι έχουν ήδη βιώσει στο παρελθόν.



- Τους κάνει πιο στοχαστικούς και παρατηρητικούς και τους προστατεύει από το να θεωρούν τα πράγματα δεδομένα.
- Τους δίνει το θάρρος να αμφισβητούν το 'status quo' (την κατάσταση πραγμάτων), αναζητώντας τις δικές τους απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα που τους έρχονται στο μυαλό!
- Τους προστατεύει από το να δράσουν απερίσκεπτα, τους κάνει μάλλον να κάνουν μια παύση και να συλλογιστούν όλα όσα βιώνουν.
- Η ανεξάρτητη σκέψη τους βοηθά να γίνουν πιο ζωντανοί και τους βοηθά να εκτιμήσουν την ομορφιά και τα οφέλη της ζωής με όλο τους το είναι.
- Τους βοηθά να βλέπουν τα προβλήματα με διαφορετικό βλέμμα και τους εκπαιδεύει να βρίσκουν λύσεις σε προβλήματα που μοιάζουν άλυτα ή απαιτούν νέες λύσεις.
- Η ανεξάρτητη σκέψη είναι η πηγή νέων ιδεών, καινοτομιών και μιας πιο βαθιά ριζωμένης προόδου στην κοινωνία. Η πραγματική ενδυνάμωση συμβαίνει μέσω φρέσκων, ανεξάρτητων ιδεών που καλλιεργούνται στο σπίτι αντί του δανεισμού μπαγιάτικων ξένων ιδεών και της τυφλής μίμησης.

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Υψηλότερα επίπεδα νηστείας της «ορμόνης της πείνας» μέσω της υγιεινής διατροφής μπορεί να βελτιώσουν την υγεία της καρδιάς και το μεταβολισμό



Τα επίπεδα νηστείας της «ορμόνης της πείνας» γκρελίνης ανακάμπτουν μετά την απώλεια βάρους και μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του λίπους στην κοιλιά και στη βελτίωση της αντίστασης στην ινσουλίνη, σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

Τα επίπεδα νηστείας της «ορμόνης της πείνας» γκρελίνης ανακάμπτουν μετά την απώλεια βάρους και μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του λίπους στην κοιλιά και στη βελτίωση της αντίστασης στην ινσουλίνη, σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

Η γκρελίνη είναι μια ορμόνη που προέρχεται από το στομάχι και διεγείρει την όρεξη. Τα επίπεδα γκρελίνης αυξάνονται κατά τη διάρκεια της ολονύκτιας νηστείας όταν ένα άτομο κοιμάται. Τα επίπεδα πέφτουν όταν ένα άτομο φάει κάποιο γεύμα.

Η κλινική μελέτη διάρκειας 18 μηνών διαπίστωσε ότι η δίαιτα προκαλεί αύξηση των επιπέδων της γκρελίνης νηστείας και ότι η αύξηση της γκρελίνης νηστείας σχετίζεται με την απώλεια σπλαχνικού λίπους στην κοιλιά και τη βελτίωση της αντίστασης στην ινσουλίνη. Αυτό υποδηλώνει ότι τα άτομα που έχουν υψηλότερα επίπεδα γκρελίνης νηστείας μετά από απώλεια βάρους αντιμετωπίζουν μειωμένο κίνδυνο να αναπτύξουν διαβήτη ή άλλες μεταβολικές ασθένειες.

Τα άτομα που ακολούθησαν την πράσινη-μεσογειακή διατροφή, η οποία περιλάμβανε ένα φυλλώδες λαχανικό που ονομάζεται Mankai και πράσινο τσάι, ενώ παρέλειψαν το κόκκινο κρέας, είχαν διπλάσια αύξηση στα επίπεδα γκρελίνης νηστείας σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες που ακολούθησαν μια πιο παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή ή μια υγιεινή ισορροπημένη διατροφή. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να έχει πρόσθετα καρδιομεταβολικά οφέλη.

«Τα ευρήματα δείχνουν ότι τα επίπεδα γκρελίνης νηστείας μπορεί να χρησιμεύσουν ως πολύτιμος δείκτης της καρδιομεταβολικής υγείας», όπως είπε η κύρια συγγραφέας της μελέτης, Iris Shai.

Η Shai και οι συνεργάτες της πρότειναν πρόσφατα τη δίαιτα 'green-MED' ως βελτιωμένη εκδοχή της υγιεινής διαίτας MED στη μελέτη DIRECT PLUS. Αυτή η κλινική μελέτη εξέτασε τα επίπεδα γκρελίνης νηστείας σε 294 συμμετέχοντες σε διάστημα 18 μηνών. Κατά τη διάρκεια της κλινικής μελέτης, οι συμμετέχοντες με κοιλιακή παχυσαρκία ή δυσλιπιδαιμία - μια κατάσταση με ασυνήθιστα αυξημένη χοληστερόλη ή λίπη στο αίμα - τυχαιοποιήθηκαν σε μία από τις τρεις δίαιτες: ακολουθώντας υγιεινές διατροφικές οδηγίες, τη μεσογειακή διατροφή ή μια πράσινη εκδοχή της μεσογειακής διατροφής που περιείχε πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης και απουσία κόκκινου κρέατος. Σε όλους τους συμμετέχοντες, οι οποίοι επιλέχθηκαν από έναν απομονωμένο χώρο εργασίας, παρασχέθηκαν γεύματα υπό παρακολούθηση, έλαβαν οδηγίες για φυσική άσκηση και τους δόθηκε εγγραφή στο γυμναστήριο.

Τα άτομα που ακολουθούσαν την πράσινη μεσογειακή διατροφή, η οποία περιλάμβανε καθημερινή κατανάλωση πράσινου τσαγιού και ενός πράσινου φυλλώδους λαχανικού που ονομάζεται Mankai, είχαν διπλάσια επίπεδα γκρελίνης νηστείας από εκείνους που ακολουθούσαν μια παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, παρά τον παρόμοιο θερμιδικό περιορισμό και την απώλεια βάρους.

«Η αύξηση των επιπέδων γκρελίνης νηστείας μπορεί να εξηγήσει γιατί η πράσινη μεσογειακή διατροφή βελτιστοποιήσε το μικροβίωμα, μείωσε το ηπατικό λίπος και βελτίωσε την καρδιομεταβολική υγεία περισσότερο από τις άλλες δίαιτες στη μελέτη μας», είπε η Shai.

«Τα αποτελέσματα της μελέτης μας υποδηλώνουν ότι η γκρελίνη νηστείας είναι ένας ουσιαστικός ορμονικός παράγοντας για την ανάκτηση της αντίστασης στην ινσουλίνη που σχετίζεται με τη διατροφή και την υποχώρηση του σπλαχνικού λίπους ή τη μείωση του λίπους στην κοιλιά», δήλωσε η Gal Tsaban, ερευνήτρια και καρδιολόγος. «Η διαφορετική, ειδική ως προς τη δίαιτα, ανταπόκριση στην αύξηση των επιπέδων γκρελίνης νηστείας, μπορεί να υποδηλώνει έναν άλλο μηχανισμό στον οποίο διαφορετικά διατροφικά σχήματα, όπως η πράσινη-μεσογειακή διατροφή, μειώνουν τον καρδιομεταβολικό κίνδυνο».

Πηγή: sciencedaily.com

15 Συμβουλές για να προσέχετε το περιβάλλον

*Η φροντίδα του περιβάλλοντος
είναι κάτι που είναι στο χέρι όλων.*

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να βελτιώσουμε την ποιότητα της ζωής μας, να ζούμε σε αρμονία με τα υπόλοιπα είδη, να εγγυηθούμε τη μη εξάντληση των πόρων του πλανήτη για εμάς και τις μελλοντικές γενιές. Μαζί, μπορούμε να κάνουμε τον κόσμο καλύτερο.

Τι μπορώ να κάνω για να φροντίσω το περιβάλλον;

1. Πριν αγοράσετε οτιδήποτε, σκεφτείτε αν το χρειάζεστε πραγματικά ή είναι μια ιδιοτροπία που σύντομα θα ξεχαστεί και δεν θα χρησιμοποιηθεί ποτέ ξανά. Θα εξοικονομήσετε χρήματα και θα συμβάλετε στη μείωση της υπερπαραγωγής αν αγοράζετε μόνο ό,τι χρειάζεστε.
2. Πριν πετάξετε κάτι, ρωτήστε αν μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί, να ανακυκλωθεί ή να επισκευαστεί. Εάν δεν είναι χρήσιμο για εμάς, μπορεί να είναι χρήσιμο για κάποιον άλλο.
3. Αποσυνδέστε τις ηλεκτρικές συσκευές που δεν χρησιμοποιούνται. Το να διατηρείτε τις αχρησιμοποίητες συσκευές στην πρίζα είναι ένα περιττό κόστος και μπορεί να σπαταλήσει έως και το 33% της ενέργειας.
4. Χρησιμοποιήστε λαμπτήρες LED. Διαρκούν πολύ περισσότερο από έναν συμβατικό λαμπτήρα και καταναλώνουν πολύ λιγότερη ενέργεια. Μην ξεχνάτε να τους ανακυκλώνετε σωστά όταν σταματήσουν να λειτουργούν.
5. Μη χρησιμοποιείτε αερολύματα με CFC που καταστρέφουν τη στιβάδα του όζοντος και συμβάλλουν στο φαινόμενο του θερμοκηπίου.
6. Αντικαταστήστε τα χημικά προϊόντα με φυσικά προϊόντα καθαρισμού. Οι χημικές ουσίες είναι πολύ επιβλαβείς για το περιβάλλον. Τα περισσότερα σπτικά μπορούν να καθαριστούν με σαπούνι, διττανθρακικά, ξύδι και λεμόνι. Το δέρμα σας θα σας ευγνωμονεί επίσης. Αποφύγετε λοιπόν χλωρίνη, καθαριστικά φούρνου, καθαριστικά δαπέδου, καθαριστικά τζαμιών.



Υπάρχει μια πιο φυσική και οικολογική εναλλακτική για καθένα από αυτά τα προϊόντα.

7. Μην πετάτε ποτέ τοξικά προϊόντα, μογιές ή χρησιμοποιημένο λάδι στην αποχέτευση ή στην τουαλέτα. Ρωτήστε το δημοτικό συμβούλιο ή την εταιρεία ύδρευσης πώς πρέπει να τα ανακυκλώσετε.
8. Αποφύγετε την ταχυφαγεία ή τα προμαγειρεμένα τρόφιμα, τα οποία έχουν πολλά πρόσθετα, συντηρητικά και χρωστικές. Συνήθως είναι προσυσκευασμένα και οι ουσίες συντήρησης/συσκευασίας τείνουν να καταλήγουν στο έδαφος, στο δάσος ή στη θάλασσα, όπου συσσωρεύονται, βλάπτοντας επίσης τα ζώα.
9. Αποθηκεύστε τα τρόφιμα σε επαναχρησιμοποιούμενα κουτιά μεσημεριανού γεύματος ή βάζα αντί να χρησιμοποιείτε μεμβράνη ή αλουμινοχαρτό.
10. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε το αυτοκίνητό σας όσο το δυνατόν λιγότερο. Χρησιμοποιήστε ποδήλατο, λεωφορείο, μετρό ή άλλη πιο φιλική προς το περιβάλλον εναλλακτική λύση. Εάν δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα μέσα μαζικής μεταφοράς, προσπαθήστε να μοιραστείτε μια διαδρομή με άλλους.
11. Χρησιμοποιήστε γυάλινα δοχεία αντί για πλαστικά μπουκάλια, ειδικά μπουκάλια νερού. Αντί να αγοράζετε ποτά σε κουτιά, για παράδειγμα, αγοράστε μπουκάλια που μπορούν να ανακυκλωθούν.
12. Όταν βουρτσίζετε τα δόντια σας ή όταν ξυρίζετε, κλείστε τη βρύση. Με αυτόν τον τρόπο θα εξοικονομηθεί πολύ νερό. Θα πρέπει επίσης να μειώσουμε τον χρόνο για το ντους.
13. Εγκαταστήστε ένα διπλό σύστημα ξεπλύματος στην τουαλέτα για εξοικονόμηση νερού. Κάθε φορά που ξεπλένουμε, χρησιμοποιούμε 10 λίτρα νερό, δηλαδή περισσότερο από όσο χρειάζεται.
14. Πριν βάλετε αντικείμενα στο πλυντήριο ρούχων, βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετά για να γεμίσει. Αυτό θα εξοικονομήσει νερό, απορρυπαντικό και μαλακτικό υφασμάτων, καθώς και ηλεκτρική ενέργεια.
15. Δώστε προτεραιότητα στα ποιοτικά και πιστοποιημένα προϊόντα. Αυτά τα προϊόντα σέβονται τα πρότυπα παραγωγής, το περιβάλλον και διαθέτουν λιγότερους κινδύνους μόλυνσης κατά τη διαδικασία παραγωγής τους.
16. Επιπλέον, αν είναι ποιοτικά, θα διαρκέσουν πολύ περισσότερο και θα χρειάζεται να τα αγοράζετε λιγότερο συχνά.

Σημασία της ευαισθητοποίησης για την οδική ασφάλεια των παιδιών



Στα πρώτα τους χρόνια, τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια από τους ενήλικες ακόμα και για την πιο μικρή εργασία—ειδικά εκείνα που διατρέχουν σημαντικό κίνδυνο, όπως η κίνησή τους στους δρόμους.

Τα παιδιά αγνοούν την κίνηση και δεν μπορούν να κρίνουν την ταχύτητα και την απόσταση των οχημάτων.

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και αναπτύσσονται, συνειδητοποιούν όλο και περισσότερο πώς μπορούν να είναι ασφαλή και να διαχειρίζονται την ασφάλειά τους ενώ κινούνται στους δρόμους. Είναι καθήκον μας ως γονείς, δάσκαλοι και φροντιστές να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά μας σχετικά με το κυκλοφοριακό σύστημα σε συνδυασμό με την επίβλεψή τους για να τα βοηθήσουμε να μάθουν για τους δρόμους, τα σήματα, την κυκλοφορία, τους κινδύνους που εμπλέκονται και πώς μπορούν να κινούνται στους δρόμους με ασφάλεια.

Κάθε παιδί πρέπει να μεγαλώσει με γνώσεις για την οδική ασφάλεια. Η κίνηση σε πολυσύχναστους δρόμους έχει πολλούς κινδύνους και πιθανότητες τραυματισμού. Αυτό επηρεάζει όλους και, ως εκ τούτου, είναι ένα ζωτικό

θέμα συζήτησης. Η πλειοψηφία των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν τροχαία ατυχήματα, τραυματισμούς, ακόμη και θάνατο είναι νέοι στις μέρες μας. Ο κίνδυνος είναι υψηλότερος για τα παιδιά καθώς φτάνουν στην εφηβεία τους. Με την ανεξαρτησία που τους παρέχει το όχημα, οι νέοι οδηγοί ή αναβάτες διατρέχουν σημαντικό κίνδυνο, όχι μόνο για τους ίδιους αλλά και για άλλους ανθρώπους που κινούνται στους δρόμους, ειδικά για τους πεζούς και τους ποδηλάτες.

Τα μικρά παιδιά πρέπει να διδάσκονται μαθήματα οδικής ασφάλειας. Η επίγνωση είναι πιο σημαντική από όσο νομίζουμε.

Τα μικρά παιδιά είναι πιο ευάλωτα κατά την κίνησή τους στους δρόμους και αποτελούν τα πιο θλιβερά θύματα σε τροχαία ατυχήματα λόγω της έλλειψης επίγνωσης.

Ως εκ τούτου, η εκπαίδευση των παιδιών σχετικά με τα μέτρα ασφαλείας που πρέπει να λαμβάνονται κατά την κίνηση στους δρόμους είναι ζωτικής σημασίας. Το να διδάσκουμε στα παιδιά μας την οδική ασφάλεια σημαίνει να διασφαλίζουμε την ασφάλεια της μελλοντικής γενιάς.

Ένα άρθρο που δημοσιεύτηκε στο The Hindu ανέφερε: «Ένα παιδί που μαθαίνει για τους κανόνες οδικής κυκλοφορίας και την οδική πειθαρχία θα μεγαλώσει ως νομοταγής πολίτης. Η συνήθεια να υπακούει στους κανόνες οδικής κυκλοφορίας διδάσκει σε ένα άτομο την αίσθηση της ευθύνης, την ενσυναίσθηση για τους άλλους και το σεβασμό των δικαιωμάτων του άλλου ατόμου».

Πιστεύουμε ότι η ευαισθητοποίηση ξεκινά από το σπίτι και οι γονείς είναι οι πρώτοι δάσκαλοι που καθοδηγούν τα παιδιά τους σε διάφορους κανόνες και κανονισμούς οδικής κυκλοφορίας πριν από οποιονδήποτε άλλον. Έτσι, για να μεγαλώσετε παιδιά που γνωρίζουν και ακολουθούν με σύνεση τους βασικούς κανόνες οδικής ασφαλείας, πρέπει να τα διδάξετε και να τα εκπαιδεύσετε με τρόπο που θα κάνει τα παιδιά σας να κατανοήσουν τη σημασία της οδικής ασφαλείας καθώς και πώς να κινούνται στους δρόμους με ασφάλεια. Διδάσκοντας στα παιδιά μας ευαισθητοποίηση για την οδική ασφάλεια, τα βοηθάμε να εξασφαλίσουν τη δική τους ασφάλεια χωρίς την υποστήριξη ενηλίκων.

Ο Θεός Ακούει

*Η προσευχή ενός δίκαιου ανθρώπου
είναι ισχυρή και αποτελεσματική.*
— Ιακώβου 5:16

Ο Τσακ, ηθοποιός και αθλητής πολεμικών τεχνών, τίμησε τη μητέρα του στα εκατοστά γενέθλιά της λέγοντας πόσο συνέβαλε στην πνευματική του μεταμόρφωση. «Η μαμά ήταν παράδειγμα επιμονής και πίστης», έγραψε. Μεγάλωσε μόνη της τρία αγόρια κατά τη διάρκεια της Μεγάλης Ύφεσης, υπέστη το θάνατο δύο συζύγων, ενός γιου, ενός θετού γιου, και εγγονών και υπέμεινε πολλές χειρουργικές επεμβάσεις. «[Αυτή] προσεύχεται για μένα σε όλη μου τη ζωή, με ένταση και με λεπτότητα». Συνεχίζοντας είπε «Όταν παραλίγο να χάσω την ψυχή μου στο Χόλιγουντ, εκείνη γύρισε στο σπίτι προσευχόμενη για την επιτυχία και τη σωτηρία μου». Και κατέληξε, «Ευχαριστώ [τη μητέρα μου] που βοήθησε τον Θεό να με κάνει ό,τι μπορώ και πρέπει να είμαι».

Οι προσευχές της μητέρας του Τσακ τον βοήθησαν να βρει τη σωτηρία—και μια ευσεβή σύζυγο. Προσευχήθηκε θερμά για το γιο της και ο Θεός άκουσε τις προσευχές της. Δεν λαμβάνουμε πάντα απαντήσεις στις προσευχές μας με τον τρόπο που θα θέλαμε, επομένως δεν μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την προσευχή ως μαγικό ραβδί. Ωστόσο, ο Ιάκωβος μας διαβεβαιώνει ότι «η προσευχή ενός δικαίου είναι ισχυρή και αποτελεσματική» (5:16). Όπως αυτή η μαμά, θα συνεχίσουμε να προσευχόμαστε για τους άρρωστους και όσους βρίσκονται σε δύσκολη θέση (εδ. 13–15). Όταν, όπως αυτή, επικοινωνούμε με το Θεό μέσω της προσευχής, βρίσκουμε ενθάρρυνση και ειρήνη και τη βεβαιότητα ότι το Πνεύμα δρα.

Χρειάζεται κάποιος στη ζωή σας σωτηρία ή θεραπεία ή βοήθεια; Προσευχηθείτε στο Θεό με πίστη. Ακούει.

—Alyson Kieda

Πηγή: odb.org



ΣΚΕΨΗ & ΠΡΟΣΕΥΧΗ

*Πότε είδατε τον Θεό να απαντά
στις ένθερμες προσευχές σας;
Ποιος συνεχίζει να είναι
στις προσευχές σας;*

*Αγαπητέ Πατέρα, βοήθησέ με να
προσεύχομαι συνεχώς και να μην τα
παρατάω. Σας ευχαριστώ για την αγάπη
σας που με βοηθάει να επιμείνω.*

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!

«Αν θέλεις να ζήσεις μια
ευτυχισμένη ζωή, εξάρτησέ
την από ένα στόχο, όχι από
ανθρώπους ή αντικείμενα.»

— Albert Einstein

ΚΑΛΟΣΥΝΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 1

Όσοι επιθυμούν να μοιραστούν μια ιστορία καλοσύνης ή να διαβάσουν τι δημοσιεύουν οι άλλοι, μπορούν να την προσθέσουν σε αυτόν εδώ τον πίνακα.

«Ο αείμνηστος πατέρας μου, ο καπετάνιος σερ Τομ, έζησε μια μακρά και ολοκληρωμένη ζωή γεμάτη χαρά, βαθιά λύπη, αγάπη, απώλεια, ελπίδα, θετικότητα και καλοσύνη», είπε η κόρη του σερ Τομ, Χάνα Ίνγκραμ-Μουρ.

«Πίστευε αληθινά στη θεμελιώδη καλοσύνη της ανθρωπότητας. Έχοντας αυτό κατά νου, το «Ένα Δώρο Καλοσύνης» είναι ένα μέρος για να αφηγηθείτε τις δικές σας ιστορίες καλοσύνης, να μοιραστείτε τη χαρά και την ελπίδα με τους άλλους, αναπολώντας οποιοδήποτε μικρό δώρο καλοσύνης προς εσάς ή κάποιον που γνωρίζετε και πώς το ένωσε». Το ταπεινό ράλι του Μουρ μέσα στον κήπο το 2020 αιχμαλώτισε τη φαντασία του έθνους, συγκεντρώνοντας τελικά πάνω από 38,9 εκατομμύρια λίρες για την Εθνική Υπηρεσία Υγείας της Βρετανίας, ενώ στη διαδικασία αυτή κέρδισε τον τίτλο του ιππότη.

Ο καθένας μπορεί να δώσει το δώρο της καλοσύνης. Μπροστά στις αντιξοότητες και την αναταραχή εν μέσω της πανδημίας, ο καπετάνιος Τομ Μουρ είπε «πάνω από όλα... να είσαι ευγενικός».

Σε μια αφίσα ανακοινώθηκε μια ιστορία στην οποία δύο άτομα, που επηρεάζουν το YouTube, εργάζονταν σε δημόσιο χώρο, αλλά έκαναν ένα διάλειμμα για να βοηθήσουν μια γυναίκα να μεταφέρει ένα μωρό να ανέβει μερικές σκάλες, ενώ όλοι οι άλλοι την αγνόησαν.

Μια άλλη ιστορία προήλθε από ένα ζευγάρι νεαρών γονιών που έλαβαν μια ομπρέλα από έναν διερχόμενο άγνωστο κατά τη διάρκεια μιας καταιγίδας την ώρα που είχαν βρει καταφύγιο κάτω από μια τέντα. Αλλά υπάρχει μια ιστορία που μας άρεσε ιδιαίτερα κυρίως λόγω της αφήγησης.

«Εμπνεύστηκα διαβάζοντας όλες τις υπέροχες ιστορίες [στον πίνακα μηνυμάτων] και έτσι βοήθησα μερικούς γείτονές μας σήμερα το πρωί δανείζοντάς τους ξεπαγωτικά καθώς τα παρμπρίζ τους είχαν παγώσει και θα αργούσαν στις εργασίες τους. Πρέπει να παρασύρθηκα, όμως, καθώς δεν είχε μείνει τίποτα για το αυτοκίνητο του συζύγου μου που βγήκε και αγόρασε ένα νέο μπουκάλι ξεπαγωτικού. Ευτυχώς αγαπά τους γείτονες, οπότε είμαι σίγουρη ότι θα με συγχωρέσει!».

Πηγή: goodnewsnetwork.org

ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 2

- Η ανεξάρτητη σκέψη βοηθά στην αντίσταση απέναντι στην πειθήνια συμμόρφωση σχετικά με οποιαδήποτε αδικία ή κακή διαταγή, ενώ βοηθάει στην υπέρβαση των ορίων και των σκληρών περιορισμών και εξοπλίζει τους μαθητές να αντιστέκονται στην αδικία.
- Η ανεξάρτητη σκέψη βοηθά τους μαθητές να υπερβούν την τυποποιημένη γνώση. Τους κάνει να αναζητούν γνώση μέσα από τις δικές τους ανακαλύψεις και εξερενήσεις, εκπαιδεύοντάς τους και παρέχοντάς τους τα εργαλεία για να παράγουν γνώση.

Η ανεξάρτητη σκέψη είναι η δύναμη που θα μας οδηγήσει σε έναν γενναίο νέο κόσμο με μια πιο ολιστική προσέγγιση της ζωής, όπου θα αντιμετωπίσουμε τις πραγματικότητες μας κατάματα αντί να τις αντιμετωπίσουμε επιφανειακά.

Είναι μια δύναμη που θα μας απογαλακτίσει από τη συνεχιζόμενη πνευματική υποδούλωση και θα μας βοηθήσει να σκεφτούμε μόνοι μας, αναγκάζοντάς μας να βρούμε εργαλεία για να λύσουμε τα προβλήματά μας. Θα μας κάνει πιο συνειδητούς για τον κόσμο υπό το φως της ριζωμένης μας πραγματικότητας.

Πηγή: sherwoodhigh.com

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΗΡΕΜΙΑ

Θεέ μου, Δώσε μου τη γαλήνη να δεχτώ αυτά που δεν μπορώ να αλλάξω, το θάρρος να αλλάξω αυτά που μπορώ και τη σοφία να γνωρίζω τη διαφορά. Ζώντας την κάθε μέρα, απολαμβάνοντας την κάθε στιγμή, αποδεχόμενος τις κακουχίες του μονοπατιού προς την ειρήνη, αντιλαμβανόμενος, όπως έκανε ο Ιησούς, αυτόν τον αμαρτωλό κόσμο όπως είναι, όχι όπως θα τον ήθελα. Πιστεύοντας ότι θα τα Κάνεις όλα σωστά αν παραδοθώ στο θέλημά Σου, ώστε να είμαι εύλογα ευτυχισμένος σε αυτή τη ζωή και υπέρτατα ευτυχισμένος μαζί Σου για πάντα στην επόμενη. Αμήν.

— Η ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΤΗΣ ΓΑΛΗΝΗΣ,
REINHOLD NIEBUHR

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 25-26

Αυτές ήταν νέες σκέψεις για τον Naji, καθώς είχε συνηθίσει να περνάει στη ζωή με μια αίσθηση ανεμελιάς. Εξέφρασε αυτές τις ιδέες τόσο προφορικά όσο και γραπτά. Αλλαγμένος σωματικά και πνευματικά, οραματίστηκε ότι μια μέρα θα ξυπνούσε τέλειος. Μέρα με τη μέρα, κίνηση με κίνηση, έβλεπε πρόοδο. Συνειδητοποίησε ότι η ανάκαμψη εξαρτιόταν από το χρόνο, την υπομονή και την πολύ σκληρή δουλειά. Προσευχόμενος για άλλο ένα θαύμα, επέμενε ότι μπορούσε να κάνει τα πάντα. Ο μεγαλύτερος φόβος του ήταν ότι δεν θα αναρρώσει, γι' αυτό έπαιζε παιχνίδια με το υποσυνείδητό

του για να πείσει τον εαυτό του ότι μια μέρα θα ήταν τέλειος στα μάτια των άλλων. Ανακάλυψε ότι το να κοροϊδεύει τον εαυτό του με αυτόν τον τρόπο, στην πραγματικότητα λειτούργησε. Πιστεύοντας τόσο έντονα από την καρδιά του, ο Naji έμαθε για τη λεπτή γραμμή μεταξύ πραγματικότητας και φαντασίας και τη σύνδεση μεταξύ συγκέντρωσης και αποτελέσματος. Είχε τελικά επικεντρώσει στη δύναμη της εστίασης και στο όφελός της για τη σωματική και συναισθηματική ολοκλήρωση. Το συνειδητοποίησε κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας φυσικοθεραπείας στο Μόντρεαλ, όταν ο θεραπευτής του, Φρανκ, του είπε ότι έπρεπε να ενσωματωθεί στην κοινωνία. Συμβούλεψε τον Naji να ζήσει στην πραγματικότητα αντί να κρυφτεί κάπου, περιμένοντας να συμβεί ένα άλλο θαύμα. Αυτή τη στιγμή ο Naji αντιμετώπισε την παρούσα



κατάστασή του με την αλήθεια και όχι ως μια ψευδαίσθηση. Κοιτάζοντας στον καθρέφτη, είδε έναν νεαρό άνδρα μόλις λίγες εβδομάδες από τα 20α γενέθλιά του. Αντί να περπατάει με δυσκολία, τώρα κινούνταν πιο ομαλά, πιο ισορροπημένα. Η όραση, η μνήμη και η συγκέντρωσή του βελτιώθηκαν σημαντικά. Το σχολείο πήγαινε καλά και παρακινήθηκε από τα μαθήματα και τη θεραπεία του. Η επικοινωνία με φίλους μέσω τηλεφώνου και διαδικτύου ήταν πηγή άνεσης και δύναμης.

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 Riorri για τα Ιταλικά, την Lefkothea Picha 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: Δημιουργικό Τμήμα, CCM International, Ελλάδα και Rita Abou Jaoudé, Λίβανος.

© 2023 από το Ίδρυμα Naji Cherfan. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής