

People Are Born To Shine!

Ένα ενημερωτικό δελτίο ριζωμένο στη χριστιανική πίστη που δημιουργήθηκε για να εμπνεύσει και να υποστηρίξει όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως εθνικότητας, φυλής και θρησκείας.



ΠΡΑΞΕΙΣ ΚΑΛΟΣΥΝΗΣ

Χριστουγέννα 2011: κάλαντα για ευγενή σκοπό



Για δεύτερη συνεχή χρονιά, έλαβε χώρα το κονσέρτο **«Χριστουγέννα: κάλαντα για ευγενή σκοπό»** σε συνεργασία με το Ίδρυμα Naji Cherfan (NCF). Η επιδίωξη των διοργανωτών ήταν η επικοινωνία και διάδοση του πνεύματος των Χριστουγέννων και η προσέγγιση όλων των παιδιών, ιδιαίτερα των ευάλωτων παιδικών ψυχών που προέρχονται από φτωχές οικογένειες και ορφανοτροφεία. Αυτή η ευγενής πρωτοβουλία ξεκίνησε από την κα Patricia Cherfan, ιδρυτικό μέλος του NCF.



Ο καθένας αξίζει να έχει χαρούμενα και ευτυχισμένα Χριστούγεννα

Η αποστολή μας ήταν να εορτάσουμε με τα παιδιά μας το αληθινό πνεύμα των Χριστουγέννων, της πιο υπέροχης στιγμής του χρόνου. Παρ' όλ' αυτά, για κάποιους, είναι μια περίοδος μόνο για επιβίωση, μια περίοδος μοναξιάς και λύπης. Όμως, ο καθένας αξίζει να περνάει χαρούμενα και ευτυχισμένα Χριστούγεννα.

Αυτό το μοναδικό γεγονός **κινητοποίησε 800 άτομα από το Λίβανο και το εξωτερικό**. Η χορωδία συγκροτήθηκε από **μητέρες, θυγατέρες, υιούς και γιαγιάδες**. Τα μέλη της χορωδίας προέρχονταν από διάφορα επαγγελματικά στρώματα, συμπεριλαμβανομένων ιατρών, δικηγόρων, αρχιτεκτόνων, ψυχολόγων, κινηματογραφιστών, παραγωγών, επαγγελματιών των μέσων μαζικής ενημέρωσης, ειδικών πληροφορικής, γυναικών επιχειρηματιών, ατόμων που δραστηριοποιούνται σε κοινωνικές εργασίες και μητέρων αφοσιωμένων στην ανατροφή των παιδιών τους. Τη χορωδία διηύθυνε ο μαέστρος και συνθέτης, **αιδεσιμότητος Khalil Rahme**. Η σκηνοθεσία έγινε από την **Ranya Rahbany**.

Τα **100 άτομα επί σκηνής** που αποτέλεσαν τη συμφωνική ορχήστρα και τη χορωδία επρόκειτο να περάσουν τα Χριστούγεννα με διαφορετικό τρόπο. Αυτή τη χρονιά, η **Συμφωνική της LeBAM** (Lebanese Band Association for the promotion of Music) **συνοδευόταν από την ορχήστρα νέων του Serghei Bolun**. Η Ένωση Συμφωνικών για την προώθηση της μουσικής του Λιβάνου (LeBAM) αποτελεί το πνευματικό τέκνο του Ghassan Moukbaier και δημιουργήθηκε σε συνεργασία με τον Ghassan Tueni και τον αείμνηστο δρ. Walid Gholmieh, πρώην διευθυντή του Ανωτάτου Εθνικού Μουσικού Ωδείου του Λιβάνου. **Πενήντα μουσικοί της χορωδίας**, ηλικίας 7 – 17 ετών προέρχονταν από την LeBAM. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφτείτε την ιστοσελίδα www.lebam.org

Μας τίμησαν με την παρουσία τους μουσικοί από το **Λιβανικό Σχολείο Τυφλών και Κωφών**. Το σχολείο, που ιδρύθηκε το 1953, αποσκοπεί να μορφώνει τυφλά και κωφά



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

«Κακές» τροφές που μας κάνουν καλό!

Τροφές που απαγορεύονταν στο παρελθόν ως ανθυγιεινές θεωρούνται τώρα ωφέλιμες για φαγητό

NCF αποστολή: Χριστούγεννα 2011

Ο τρίτος χρόνος επισκέψεων σε νοσοκομεία με στόχο τη διάδοση της χαράς των Χριστουγέννων.

Ιδρύοντας ένα πρόγραμμα ανακύκλωσης

Άτομα με περιβαλλοντικές ευαισθησίες επιλέγουν να προωθήσουν υγιεινές πρακτικές της ανακύκλωσης.

Εορτασμός της γέννησης του Ιησού

Μια χριστουγεννιάτικη επίσκεψη-έκπληξη σε οικογένεια που υποστηρίζεται από το NCF πλήρης δώρων και γεμάτη με το πνεύμα των Χριστουγέννων

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Πέντε «κακές» τροφές που μας κάνουν καλό!

Επί σειρά ετών, καταρτίζονται λίστες απαγορευμένων τροφών για όποιον επιθυμεί να είναι υγιής. Σήμερα, μερικές από αυτές τις απαγορευμένες τροφές έχουν επανέλθει στη λίστα των τροφών που μπορούν να καταναλώνονται με μέτρο και μερικές θεωρούνται πραγματικά ωφέλιμες!

Η ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Πρόσφατα, η μαύρη σοκολάτα ήρθε στην επικαιρότητα για τα οφέλη που έχει στην υγεία. Περιέχει άπλετα φλαβονοειδή, τα ίδια ισχυρά αντιοξειδωτικά που υπάρχουν στο κόκκινο κρασί, το πράσινο τσάι, τα φρούτα και τα λαχανικά. Τα φλαβονοειδή συνδέονται με τη μείωση του κινδύνου από στεφανιαία νόσο, καρκίνο, υπέρταση και εγκεφαλικό επεισόδιο.

Τώρα υπάρχουν ακόμη καλύτερα νέα για τους λάτρεις της σοκολάτας. Σύμφωνα με μια νέα γερμανική μελέτη, μικρές δόσεις μαύρης σοκολάτας μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο καρδιακού ή εγκεφαλικού επεισοδίου σχεδόν κατά 40%. Οι ειδικοί μας λένε ότι τα φλαβονοειδή που υπάρχουν στη σοκολάτα βοηθούν στη διαστολή των μυών του εσωτερικού των αιμοφόρων αγγείων, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

Από την έρευνα που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό

“European Heart Journal” οι ερευνητές παρακολούθησαν 20000 άτομα για 8 χρόνια. Είναι η πρώτη μελέτη για την διαπίστωση του οφέλους για την υγεία από τη μακροχρόνια κατανάλωση σοκολάτας. Αλλά υπάρχει πάντα ένα σημείο άξιο προσοχής. Όταν πρόκειται για σοκολάτα, είναι πολύ εύκολο να έχουμε υπερκατανάλωση ενός καλού πράγματος. Επομένως, μπορεί

να έχουμε αύξηση σωματικού βάρους, η οποία είναι μείζων προδιαθεσικός παράγοντας για καρδιακά και εγκεφαλικά. Οι συμμετέχοντες στη γερμανική έρευνα κατανάλωναν 6 γραμμάρια σοκολάτας ημερησίως, πράγμα που ισοδυναμεί με ένα κυβάκι από μία πλάκα σοκολάτας.

Έχετε ποτέ αναρωτηθεί γιατί η σοκολάτα φαίνεται να αρέσει σε όλο τον κόσμο; Προφανώς έχει να κάνει με τα ευφοριογόνα συστατικά της. Οι ειδικοί λένε ότι αυτά τα συστατικά τροποποιούν τους υποδοχείς σεροτονίνης και δημιουργούν συναισθήματα αγάπης.

ΑΥΓΑ

Αποφεύγετε τα αυγά, επειδή ανησυχείτε για την υψηλή χοληστερόλη ή καρδιακή νόσο;

Νέα έρευνα δείχνει ότι οι υγιείς ενήλικες μπορούν να απολαύσουν



ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ συνεχίζονται στη σελίδα 7

Θα Προωθήσεις τις Εργασίες του NCF;

Αν σας αρέσει το έργο που κάνει το NCF και επιθυμείτε να συμμετέχετε, σας καλούμε να γίνετε μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου μας. Ο στόχος είναι να μοιράζονται την έμπνευση μας και τις δραστηριότητές μας στη χώρα σας. Επικοινωνήστε μαζί μας για περισσότερες πληροφορίες.

NCF@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

“Είμαι ένα μικρό μολύβι στα χέρια του Θεού που στέλνει επιστολή αγάπης σε όλο το κόσμο ”

– Μητέρα Τερέζα

Η Χριστουγεννιάτικη Αποστολή του Ιδρύματος Naji Cherfan



Για τρίτη συνεχόμενη χρονιά, το Ίδρυμα Naji Cherfan επισκέφθηκε νοσοκομεία στις 25 Δεκεμβρίου. Η αποστολή μας ήταν να ψάλλουμε τα κάλαντα στις αίθουσες των νοσοκομείων και να γιορτάσουμε τη γέννηση του Ιησού με το νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό και τους ασθενείς που ήταν πολύ άρρωστοι για εξιτήριο αυτή την περίοδο των εορτών.

Η ομάδα αποτελούνταν από μια χορωδία από τέσσερις επαγγελματίες τραγουδιστές, υπό τη διεύθυνση του Δρ Alain Chalhouh, και πάνω από 15 εθελοντές από το NCF. Ο πατήρ Joseph Abdel Sater, πνευματικός πατέρας του ιδρύματος, ηγήθηκε της κίνησης και έδωσε ειδικές προσευχές σε κάθε ασθενή που επισκεφτήκαμε.

«Μόνο τώρα ένιωσα Χριστούγεννα», είπε μια κυρία. «Είδα τον Ιησού στα πρόσωπά σας απόψε», είπε ένας άλλος ασθενής. Αυτή η ετήσια παράδοση φέρνει απαντοχή και λύτρωση σε εκατοντάδες αρρώστους και ετοιμοθανάτους, στις οικογένειες τους και τους ανθρώπους που τους διακονούν. Φέτος, εκτός από γλυκά, διανεμήθηκε μια ειδική προσευχή του Αγίου Αυγουστίνου για τους ασθενείς και τους ετοιμοθανάτους.

Τα νοσοκομεία που επισκεφθήκαμε εφέτος ήταν το St. George Ajaltoun, Notre Dame du Liban Jounieh, και το St Louis Maameltein (Λίβανος).

Το θαύμα της αγάπης του Θεού και το δώρο Του για αιώνια ζωή και ειρήνηας είναι δικά σας αυτό το έτος και πάντα.

Καλά Χριστούγεννα!



Πρώτη φωτογραφία: Η χορωδία υπό τη διεύθυνση του Δρα Alain Chalouh γιορτάζοντας με τους ασθενείς.

Δεύτερη φωτογραφία: Ο πατήρ Joseph Abdel Sater προσευχόμενος με έναν ασθενή

Η ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΕΥΧΗΣ

Προσευχή για τους Ασθενείς

Πρόσεχε, Κύριε, μαζί με αυτούς που ξαγρυπνούν, ή φροντίζουν ή κλαίνε απόψε, και δώσε στους αγγέλους Σου τη φροντίδα εκείνων που κοιμούνται.

Φρόντισε τους ασθενείς σου, Ιησού Χριστέ.

Ανάπαυσε τους κουρασμένους.

Ευλόγησε τους θνήσκοντες.

παρηγόρησε τους πάσχοντες.

Ελέησε τους μολυσμένους.

Προσάταψε τους ευτυχείς.

Και όλα για χάρη της αγάπης Σου.

- Προσευχή για τον Αγ. Αυγουστίνο που χρησιμοποιήθηκε από τους εθελοντές του NCF κατά τη Χριστουγεννιάτικη Αποστολή στα Νοσοκομεία εφέτος.



Ο Αη Βασίλης γιορτάζοντας με τα παιδιά του Χριστιανικού Φιλανθρωπικού Σωματείου

Το NCF γιορτάζει με τα παιδιά!

Το NCF συνεργάστηκε με το Χριστιανικό Φιλανθρωπικό Σωματείο, Hadath, για να οργανώσει μια εκδήλωση για τα Χριστούγεννα στις 26 Δεκεμβρίου για περισσότερα από 600 παιδιά από άπορες οικογένειες. «Τα Χριστούγεννα δεν θα ήταν παρόντα στα σπίτια τους αν δεν είχαν γιορτάσει και φέτος μαζί μας», δήλωσε η κα Malvina Tarraf, Πρόεδρος του Φιλανθρωπικού Σωματείου. Η εκδήλωση υλοποιήθηκε από μια ταλαντούχα ομάδα, με επικεφαλής της Giselle Hachem Zared του θεάτρου Odeon.

Έπαιξαν ένα όμορφο παιχνίδι που ονομάζεται TETA και προσέφεραν ειδική έκπτωση για την εκδήλωση. Εν μέρει, η εκδήλωση έγινε εφικτή χάρη στη γενναιόδωρη συνεισφορά που έκανε ο κ. Fadi Chalife, επίτιμο μέλος του διοικητικού συμβουλίου του χριστιανικού φιλανθρωπικού σωματείου.

Καλά Χριστούγεννα!

Ο ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Επιλογές και Συνέπειες



Ανάγνωσμα: προς Γαλάτας κεφ. 6 στιχ. 1-10

Μη πλανήσθε, Θεός ού μυκτηρίζεται ο γάρ εάν σπείρη άνθρωπος, τούτο και θερίσει·

Προς Γαλάτας κεφ. 6, στιχ. 7

Η ΑΓΙΑ ΓΡΑΦΗ ΣΕ ΕΝΑΝ ΧΡΟΝΟ: ΖΑΧΑΡΙΑΣ 5-8, ΑΠΟΚΑΛΥΨΗ 19

Το Διεθνές Μουσείο Δουλείας στο Λίβερπουλ της Αγγλίας, είναι αφιερωμένο στη μνήμη της καταστροφής γενεών υποδουλωμένων ανδρών, γυναικών, παιδιών. Είναι τρομακτικό το τίμημα που πλήρωσα αθώοι άνθρωποι ως αποτέλεσμα της απληστίας άλλων, αλλά το δικό τους δεν είναι το μοναδικό κόστος. Χαραγμένη σε έναν τοίχο του μουσείου είναι μια βαθιά παρατήρηση του Frederick Douglass, ενός πρώην σκλάβου και σταυροφόρου για τα ανθρώπινα δικαιώματα, η οποία λέει: «Κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να βάλει μια αλυσίδα στον αστράγαλο του συνανθρώπου του χωρίς τελικά να βρεθεί το άλλο άκρο δεμένο στο δικό του λαιμό.» Στην πράξη ο εξανδραποδισμός των άλλων είναι και η δική μας αποκτήνωση.

Ο απόστολος Παύλος το έθεσε αλλιώς, όταν έγραψε, «Μη πλανήσθε, Θεός ού μυκτηρίζεται ο γάρ εάν σπείρη άνθρωπος, τούτο και θερίσει.» (Γαλ. 6:7) Τα λόγια του αποστόλου Παύλου, αποτελούν μια σκληρή υπενθύμιση ότι οι επιλογές μας έχουν συνέπειες, και αυτό περιλαμβάνει και το πώς επιλέγουμε να συμπεριφερόμαστε στους άλλους. Όταν επιλέγουμε να μισούμε, αυτό το μίσος επιστρέφει σε εμάς με τη μορφή συνεπειών για τις οποίες δεν μπορούμε ποτέ να έχουμε προετοιμαστεί πλήρως. Μπορούμε να βρεθούμε αποξενωμένοι από τους άλλους, θυμωμένοι με τους εαυτούς μας, και περιορίζεται η ικανότητά μας να υπηρετούμε αποτελεσματικά τον Χριστό.

Αντ' αυτού, ας επιλέγουμε να μην κουραζόμαστε στην άσκηση του καλού, διότι εν καιρώ θα αποκομίσουμε ... Όπως έχουμε την ευκαιρία, ας κάνουμε καλό σε όλους.» (νν.9-10)

Οι σπόροι που σπέρνουμε σήμερα καθορίζουν το είδος των καρπών του αύριο.

Πηγή: David C. Έγκνερ, ο Άρτος ημών ο Επιούσιος, odb.org

*Η σπορά απληστίας και μίσους
Θερίζει διαφθορά, απώλεια και πόνο
Αλλά αν σπείρουμε αγάπη και καλοσύνη,
Θα θερίσουμε αιώνια οφέλη*

-Sper

ΚΑΛΑΝΤΑ συνέχεια από τη σελίδα 1

παιδιά και να τα προετοιμάζει για την αποτελεσματική ένταξή τους στις κοινότητές ως ανεξάρτητα, συνεισφέροντα μέλη. Η εκδήλωση υποστηρίχθηκε από την Audi Bank και πρωταγωνίστησαν χαρακτήρες της Disney, που δώρισε η Coco Berry, οι οποίοι διασκέδαζαν τα 450 παιδιά. Ο Άη-Βασίλης ήταν παρών και μοίρασε φαγητά και δώρα σε όλα τα παιδιά!

Το κοινό της εκδήλωσης «Χριστουγέννα 2011: Κάλαντα για Ευγενή Σκοπό» αποτελούνταν από τους φίλους και τα άπορα παιδιά που προέρχονται από τις φτωχότερες των φτωχών οικογενειών και από ορφανοτροφεία.

ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΙ ΣΥΛΛΟΓΟΙ:

- Oeuvre Social de la jeune fille du liban – les sœurs missionnaires du tres saints sacrement – Ain warka
- Ecole paradis d'enfants – Jounieh

- La colonie du Groupement Social Scout – Jounieh
- Χριστιανική Φιλανθρωπική Οργάνωση Hadath.
- Η ομάδα συνοδεύοντας τον Πατέρα Father Aghapios Naous της Ορθόδοξης Εκκλησίας St. Elie – Rabieh



Δημιουργείστε ένα πρόγραμμα ανακύκλωσης!

Η ομάδα **Recyclebanon** ιδρύθηκε από μια ομάδα ατόμων με οικολογικές ευαισθησίες που θέλουν να προωθήσουν την υγιή πρακτική της ανακύκλωσης μεταξύ των κοινοτήτων του Λιβάνου.

Ο στόχος είναι η συνεργασία με τις επιχειρήσεις, τα σχολεία, και τα άτομα και να δημιουργηθούν **τοπικές πρωτοβουλίες** που λειτουργούν σε τοπικό επίπεδο και θα οδηγήσουν τελικά σε ένα ευρύτερο δίκτυο.

ΤΕΛΙΚΑ, ΦΙΛΟΔΟΞΟΥΜΕ ΝΑ ΤΟ ΕΠΙΤΥΧΟΥΜΕ ΚΑΙ ΕΣΤΙΑΖΟΥΜΕ ΣΤΟΥΣ ΕΞΗΣ ΤΡΙΕΙΣ ΣΤΟΧΟΥΣ:

1. **Κάντε την ανακύκλωση εύκολη.** Με την παροχή όλων των αναγκών πόρων και την τεχνογνωσία που απαιτείται, μπορούμε να ορίσουμε βιώσιμα, μακροχρόνια συστήματα ανακύκλωσης.
2. **Κάντε τις πληροφορίες για την ανακύκλωση προσβάσιμες.** Όντας εκεί έξω και να συμμετέχοντας με όλους, μπορούμε να δημιουργήσουμε ένα δίκτυο πληροφοριών από το οποίο να ρέει ο ενθουσιασμός και να βάζει την ανακύκλωση στην πράξη.
3. **Εκπαίδευση, εκπαίδευση, εκπαίδευση!** Είναι ζωτικής σημασίας να κατανοήσουν τα παιδιά μας τον αντίκτυπο των ενεργειών μας στον πλανήτη και πόσο σημαντικό είναι να ληφθούν μέτρα για να διαφυλαχθεί το σπίτι μας.

ΤΙ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΝΟΥΜΕ:

1. Χαρτί:
 - ✓ Εφημερίδες, κοινό χαρτί, περιοδικά> Αφαιρέστε όλα τα καλύμματα όπως κολλητική ταινία, κερύ και πλαστικοποίηση
 - ✓ Κουτιά (κουτιά δημητριακών, κ.λπ.)> Βεβαιωθείτε ότι είναι διπλωμένα καλά ώστε να έχουν πλέον επίπεδο σχήμα
 - ✓ Μεταχειρισμένα βιβλία > Δεν χρειάζεται να αφαιρέσετε το ελατήριο της βιβλιοδεσίας
 - ✗ **Δεν** είναι αποδεκτά λαδωμένα κουτιά ή χαρτιά (κουτιά από πίτσα ή άλλα τρόφιμα, κλπ.)
2. Πλαστικά - Διαφανή:
 - ✓ Όλα τα είδη από πλαστικό, διαφανείς φιάλες (νερό, αναψυκτικά, κ.λπ.)> Είναι προτιμότερο να συνθλίβονται, αλλά δεν χρειάζεται να αφαιρέσετε το καπάκι ή ετικέτες
 - ✗ **Δεν** γίνονται αποδεκτά κύπελλα, βρώμικα δοχεία τροφής ή λαδιού
3. Πλαστικά - Άλλα:
 - ✓ Όλα τα είδη των πλαστικών δοχείων υγρών (απορρυπαντικά, σαμπουάν, κλπ.)> Είναι προτιμότερο να ξεπλένονται και να συνθλίβονται, αλλά δεν χρειάζεται να αφαιρέσετε το καπάκι ή τις ετικέτες



✗ **Δεν** γίνονται αποδεκτά κύπελλα, βρώμικα δοχεία τροφής ή λαδιού

4. Κονσέρβες:

✓ Τενεκεδάκια αναψυκτικών (η Pepsi, η Coca Cola, Redbull, κλπ.)> κατά προτίμηση αφού έχουν συνθλιβεί

✓ **Δεν** γίνονται αποδεκτά δοχεία κονσερβοποιημένων τροφίμων (Alwadi, κλπ.)

ΣΤΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ, ΘΑ ΠΕΡΙΓΡΑΨΟΥΜΕ ΤΑ ΑΠΛΑ ΒΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΣΑΣ.

1. Έγκριση του προγράμματος

- Εάν ο διευθυντής του γραφείου σας δεν έχει ενημερωθεί, είναι σημαντικό να πάρετε έγκριση εκ των προτέρων. Η αλλαγή θα είναι ορατή στο γραφείο.

2. Ανακυκλώσιμο υλικό

- Εκτελέστε μια εκτίμηση των αποβλήτων στο γραφείο σας και να καθορίσει τους τύπους των παραγόμενων αποβλήτων. (Χαρτί, πλαστικά, μέταλλα, κ.λπ.)
- Σκεφτείτε τρόπους για να μειώσετε την ποσότητα αποβλήτων που παράγεται.
- Για τα υπόλοιπα είδη απορριμμάτων, σκεφτείτε τι περισσότερο θα μπορούσατε να ανακυκλώνετε.

3. Εμπορευματοκιβώτια

- Καθορίστε πόσα δοχεία ανακύκλωσης θα χρειαστείτε. Γενικά, ένα δοχείο πρέπει να είναι αρκετό για δύο γραφεία.

4. Μεταφορά

- Υπολογίστε πώς τα υλικά που συλλέγονται θα πρέπει να μεταφέρονται στην πλησιέστερη εταιρεία ανακύκλωσης.
- Καθορισμός πόσο συχνά θα πρέπει να γίνει και ποιος θα αναλάβει το έργο.
- Υπάρχει κάποιο διαθέσιμο αυτοκίνητο της εταιρείας; Επικοινωνία με τις εταιρείες ανακύκλωσης στην περιοχή σας και

Η Χριστουγεννιάτικη επίσκεψη του NCF

Γιορτάζοντας τη γέννηση του Ιησού με μια οικογένεια στο σπίτι τους

Την Κυριακή, στις 11 Δεκεμβρίου 2011, οι εθελοντές του NCF και ο Αη-Βασίλης ετοίμασαν με πολλή χαρά μερικά δώρα, γλυκά, και πολύ Χριστουγεννιάτικο για μια επίσκεψη-έκπληξη σε μια οικογένεια που όλη τη χρονιά υποστηρίχθηκε οικονομικά από το NCF. Η πενταμελής αυτή οικογένεια υποδέχθηκε τους εθελοντές με θερμό καλωσόρισμα με πολύ συγκίνηση και ευτυχία. Ήταν ενθουσιασμένοι που θα γιόρταζαν αυτά τα Χριστούγεννα με μια ζεστή συντροφιά!

Η ευτυχία που εκδηλώθηκε από τα τρία παιδιά δεν μπορεί να περιγραφεί με λέξεις. Αυτά τα δώρα μπορεί να ήταν τα μόνα που έλαβαν όλη τη χρονιά. Θερμές ευχαριστίες στους εθελοντές του NCF και του Elias Abou Chedid που υποδύθηκε τον Αη-Βασίλη!

Η Μητέρα Τερέζα έγραψε: «Αυτό που κάνουμε είναι απλά μια σταγόνα στον ωκεανό. Αλλά αν η σταγόνα δεν

ήταν στον ωκεανό, νομίζω ότι ο ωκεανός θα ήταν πιο άδειος επειδή θα έλειπε αυτή η σταγόνα».

Ευχαριστώ το NCF που έκανε αυτή την επίσκεψη πλήρη χαράς και ευλογίας. Χριστός γεννάται!

Αλληλουία!

Πηγή: Diala Ghostine Nassrany



Η οικογένεια δέχεται τα χριστουγεννιάτικα δώρα από τους εθελοντές του NCF.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ, συνέχεια από σελίδα 5.

ελέγχος των εναλλακτικών επιλογών.

5. Έναρξη

- Στείλτε ένα email σε όλους παρέχοντας λεπτομέρειες για το πρόγραμμα ανακύκλωσης.
- Τοποθετήστε αφίσες σε μέρη υψηλής επισκεψιμότητας για να υπενθυμίζετε στους ανθρώπους να ανακυκλώνουν στους χώρους εργασίας. Απλές αφίσες, ελκυστικές στην όψη, είναι πολύ αποτελεσματικές!

6. Συνέχεια

- Παρακολούθηση του προγράμματος και να συμμετάσχουν όσο το δυνατόν περισσότεροι συνάδελφοι.
- Αποστολή μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου υπενθύμισης σε τακτική βάση.

7. Γενικές οδηγίες προς τήρηση!

- Οι εκτυπωτές ψεκασμού πρέπει να είναι εξοπλισμένοι με μελάνια που ξαναγεμίζουν. Να είστε σε θέση να χρησιμοποιείτε ανακυκλώσιμα και ανακυκλωμένα δοχεία γραφίτη.
- Κάντε εκτύπωση και αντιγραφή δύο όψεων.
- Ελέγξτε τις αγορές υλικών γραφείου σας. Προσδιορίστε αν έχουν ανακυκλωμένο περιεχόμενο, αν είναι ανακυκλώσιμα ή αν υπάρχει υποκατάστατο ανακυκλώσιμο ή

ανακυκλωμένο.

- Επανεξετάστε όλες τις εκθέσεις, αναφορές και φόρμες της εταιρείας με στόχο τη μείωση του μεγέθους και τον εντοπισμό περιττών εκτυπωθέντων εγγράφων.
- Βεβαιωθείτε ότι κάνετε μόνο τα απαραίτητα έντυπα αντίγραφα.

Όταν ενσωματωθούν στην καθημερινή ζωή και δομές της εταιρείας, αυτά τα απλά αλλά πρακτικά βήματα μπορεί να μειώσουν σημαντικά τις οικολογικές επιπτώσεις της εταιρείας στον πλανήτη και να βοηθήσουν στη διαφύλαξη του για τις επόμενες γενιές.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το έργο, ή για συμμετοχή και / ή για να ξεκινήσετε μια πρωτοβουλία στο περιβάλλον σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε στο recyclebanon@gmail.com. Η ομάδα Recyclebanon

Το NCF σχεδιάζει να ξεκινήσει ένα σχέδιο ανακύκλωσης στο πλαίσιο των Go Green δράσεών του. Ο στόχος είναι να βρούμε τρόπους ανακύκλωσης των αντικειμένων θρησκευτικού περιεχομένου, όπως υπολείμματα κεριών, παλιές βίβλους, σκισμένες εικόνες Αγίων, και χρησιμοποιούμενα ροζάρια. Το NCF θα συνεργαστεί με φιλικές προς το περιβάλλον ΜΗΚΥΟ για να διαμορφώσει μια βιώσιμη προσέγγιση με την οποία θα μπορούν να συμπτύξουν όλες οι εκκλησίες και κοινότητες.

ΟΙ ΤΡΟΦΕΣ συνέχεια από τη σελίδα 2.

ένα αυγό κάθε μέρα χωρίς να αυξάνει τον κίνδυνο των καρδιακών παθήσεων. Σύμφωνα με την Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, η λουτεΐνη των κρόκων αυγού προστατεύει πραγματικά από την πρόοδο της πρόωρης καρδιακής νόσου.

Οι ειδικοί λένε ότι τα αυγά, τα οποία περιέχουν μόνο 70 θερμίδες το καθένα, βρίθουν από βιταμίνες υψηλής βιολογικής αξίας και ανόργανα συστατικά που διατηρούν την καλή όραση και, μεταξύ άλλων, την ανάπτυξη και την καλή λειτουργία του εγκεφάλου. Είναι επίσης μια καλή πηγή πρωτεΐνης υψηλής ποιότητας και ένα από τα λίγα τρόφιμα που περιέχουν φυσική βιταμίνη D. Επίσης, δεν υπάρχουν διατροφικές διαφορές μεταξύ των καφέ και άσπρων αυγών.

ΑΒΟΚΑΝΤΟ

Το αβοκάντο, πάλαι ποτέ εξοστρακισμένο από τη διατροφή για την υψηλή περιεκτικότητά του σε λίπος, έχει επανέλθει δυναμικά. Αν και είναι αλήθεια ότι το νόστιμο, βουτυρώδες φρούτο είναι πλούσιο σε λίπος (περιέχονται περίπου 30 γραμμάρια σε ένα μεσαίου μεγέθους αβοκάντο), οι διατροφολόγοι λένε επίσης ότι το μεγαλύτερο μέρος του λίπους είναι τα μονοακόρεστα λιπαρά, δηλαδή οι «καλοί» εκπρόσωποι του είδους, γεγονός που μειώνει ουσιαστικά τη χοληστερόλη. Μελέτες έχουν επίσης δείξει ότι τα αβοκάντο είναι πλούσια σε β-σιτοστερόλη, μια άλλη φυσική ουσία που μειώνει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. Ενώ η προσθήκη αβοκάντο στη διατροφή σας μπορεί να παρέχει μερικά οφέλη για την υγεία καθώς και υπέροχη γεύση, να θυμάστε πάντα ότι η μέτρια κατανάλωση είναι το κλειδί για την πρόληψη της παχυσαρκίας. Μια νόστιμη συμβουλή: Αντικαταστήστε τη μαγιονέζα στο σάντουιτς σας με φέτες αβοκάντο.



ΣΙΡΟΠΙ ΣΦΕΝΔΑΜΟΥ

Ενώ το νόστιμο σιρόπι της τηγανίτας μπορεί να βριθεί ζάχαρης και θερμίδων, το πραγματικό σιρόπι σφενδάμου περιέχει επίσης πολλά αντιοξειδωτικά. Στην πραγματικότητα, οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Rhode Island έχουν ανακαλύψει τουλάχιστον 20 αντιοξειδωτικά εντός 20 λίτρων σιροπιού σφενδάμου συγκομιδής από το Κεμπέκ. Σε αυτά περιλαμβάνονται 13 αντιοξειδωτικά που δεν είχαν ποτέ πριν ανακαλυφθεί σε σιρόπι σφενδάμου.

Αυτά τα υγιεινά συστατικά περιλαμβάνουν λιγνάρες, οι οποίες βρίσκονται επίσης στο λιναρόσπορο και στα



δημητριακά ολικής αλέσεως. Το στιλβένιο είναι στην ίδια κατηγορία χημικών όπως το απόσταγμα από κόκκινο κρασί, η ρεσβερατρόλη. Το σιρόπι σφενδάμου περιέχει επίσης φλαβονοειδή, τα οποία είναι γνωστά για τις αντιφλεγμονώδεις, αντικαρκινικές και αντιοξειδωτικές ιδιότητές τους. Επιπλέον, υπάρχουν και φαινολικά οξέα που βρίσκονται συνήθως στα μούρα και στον καφέ.

Δεν αποτελεί έκπληξη ότι οι ερευνητές μας θυμίζουν να χρησιμοποιούμε το σιρόπι σφενδάμου με μέτρο για να αποφευχθεί η αύξηση του σωματικού βάρους. Επίσης, να έχετε κατά νου ότι τα οφέλη για την υγεία συνδέονται με το πραγματικό σιρόπι σφενδάμου και όχι με οι εμπορικές συσκευασίες σιροπιών που περιέχουν άρωμα ή γεύση σφενδάμου.

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

Ανησυχείτε για την περιεκτικότητα σε λιπαρά στους ξηρούς καρπούς; Και πάλι, όταν καταναλώνονται με μέτρο, οι ξηροί καρποί μπορεί να είναι ένα υγιεινό και νόστιμο πρόσθετο στοιχείο στη διατροφή σας. Πολλοί ξηροί καρποί, όπως αμύγδαλα, μακαντέμια, καρύδια, φιστίκια, καρύδια Βραζιλίας, τα φουντούκια, και κάστανα, είναι καλές πηγές μονοακόρεστων λιπαρών, πρωτεϊνών, φυτικών ινών, βιταμινών, μετάλλων και φυτικών ουσιών που μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων και του καρκίνου. Επίσης, οι ειδικοί λένε ότι οι ξηροί καρποί σε μικρές ποσότητες μπορεί να διευκολύνουν ακόμη και την απώλεια βάρους, εμποδίζοντας την πείνα και τα αισθήματα στέρησης.

Πηγή: 50plus.com

Ω! Ιησού μου, Γλυκύτατο Βρέφος,

Γιορτάζουμε τον ερχομό Σου με τη μουσική και τους ήχους της χαράς. Γεμίζεις τις καρδιές μας με ειρήνη και τα σπίτια μας με ευλογίες που δεν θα τελειώσουν ποτέ. Οι Μάγοι Σου πρόσφεραν βασιλικά δώρα, αλλά εγώ μπορώ να σου προσφέρω μόνο την καρδιά μου για την εξαγνίσεις και στη συνέχεια να την χρησιμοποιήσεις με όποιο τρόπο επιθυμείς. Παρακαλώ ευχαρίστησε την στοργική μητέρα για το ότι είναι ένα τόσο αγνό όργανο στα χέρια του Θεού ώστε να σε φέρει σε αυτόν τον κόσμο την ημέρα των Χριστουγέννων.

Σ' αγαπώ τόσο πολύ
Carol Boulos

ΠΩΣ ΘΥΜΑΜΑΙ ΤΟΝ NAJI ...

Πώς θυμάμαι το Naji; Αυτό που είναι παρών ανάμεσά μας καθημερινά.

Παρών με τη γοητεία του, τη φωνή του, με πάντα καινοτόμες απόψεις, πολλές απαιτήσεις, και απεριόριστε φιλοδοξίες. Θυμάμαι την όμορφη παρουσία του και τα αστεία του έτοιμα για όλες τις περιστάσεις και γεγονότα! Ο Naji είναι στις προσευχές μου κάθε μέρα.

Ένα βράδυ, όταν ήμουν έτοιμη να κοιμηθώ, ήμουν ξαπλωμένη στο κρεβάτι, λέγοντας τις προσευχές μου και αισθάνθηκα την παρουσία του Naji να κάθεται στην άκρη του κρεβατιού μου. Ήταν σαν να τον άκουγα να με καλεί, "Spera! Spera!"

Με κάλεσε με μια δυνατή φωνή, μια ευτυχισμένη φωνή! Τον αναγνώρισα αμέσως. Ήταν ο Naji. Ήταν ένα όνειρο ή πραγματικότητα; Δεν θα μπορούσα να πω. Άρχισα να βλέπω τις εικόνες στο μυαλό μου, όμορφες αναμνήσεις της εποχής με τον Naji και την οικογένειά του. Ο Naji, ο νεαρός άνδρας, γεμάτος πίστη, γεμάτος φιλοδοξίες, όμορφος, ανιδιοτελής στην προσφορά του, αγωνιστής της ζωής, και τρέχοντας ενάντια στο χρόνο.

Μίλησα μαζί του. Είπα, «ξέρω ότι είσαι στα χέρια του Κυρίου Ιησού Χριστού και σε περιβάλλει η αγάπη και η προστασία της μητέρας του φωτός, της Παναγίας. Είμαι βέβαιη ότι αναπαύεσαι σε αιώνια ειρήνη και μακαριότητα. Γνωρίζοντας

σε Naji, είμαι βέβαιη ότι προσεύχεσαι για όλους μας, και ο Θεός ξέρει πόσο έχουμε όλοι ανάγκη την προσευχή σου, καθώς εμείς εξακολουθούμε να ζούμε στο σκοτάδι ενώ εσύ έχεις περάσει στο ανέσπερο φως.»

Την ημέρα που έφυγες ήταν τα γενέθλιά μου. Εύχομαι αυτή η ημέρα να μην ήταν ποτέ στο ημερολόγιο. Έχω μισήσει τις ημερομηνίες και τις γιορτές των γενεθλίων μου από τότε που έφυγες. Μέχρι να ανταμώσουμε στην αιωνιότητα, αγαπημένε μου Naji, είσαι στις καθημερινές προσευχές μου.

Παρακαλώ να με κρατήσεις στις δικές σου. Μου λείπεις.

Spera

Ο Κύριος μας έδωσε τον Γιό Του το Μονογενή.

Τι δίνουμε στους συνανθρώπους μας; Μήπως δίνοντας γινόμαστε πιο ευτυχισμένοι; Δίνουμε και ξεχνάμε ότι το κάναμε; Γιατί μόνο την περίοδο των Χριστουγέννων να θυμόμαστε να δίνουμε; Ή μήπως είναι η κάθε στιγμή; Σήμερα, μας δίνεται μια ευκαιρία να δώσουμε ένα χαμόγελο. Για να χαρίσουμε μια λάμψη στα μάτια ενός παιδιού. Να προσφέρουμε ένα γέλιο σε λίγους που έχουν ξεχάσει τη σημασία των Χριστουγέννων. Είναι η εποχή της προσφοράς και της αποδοχής. Μαζί, ας θυμηθούμε πόσο ευτυχισμένοι είμαστε όταν προσφέρουμε. Ας δώσουμε ο ένας στον άλλο ένα χαμόγελο για τις μέρες των Χριστουγέννων. Μαζί, ας ξεχάσουμε πόσα δώσαμε και ας προσπαθήσουμε πάντα να δίνουμε περισσότερα. Ας προσπαθήσουμε να κάνουμε την κάθε μέρα, Χριστούγεννα και να δώσουμε τη χαρά σε όσους την έχουν ανάγκη. Μαζί, ας κάνουμε μία υπόσχεση να προσφέρουμε περισσότερα. Να προσφέρουμε πράγματα που κανείς δεν μπορεί να αγοράσει!

Dr. Rana Skaf Sfeir



www.groupccm.com

People Are Born To Shine!

Το «People Are Born To Shine» είναι ένα διμηνιαίο, ηλεκτρονικό ενημερωτικό δελτίο που ανήκει στο Ίδρυμα Naji Cherfan με έμφαση στην πνευματικότητα και την υγεία. Ο στόχος του «Οι άνθρωποι γεννιούνται για να λάμπουν» είναι να ευαισθητοποιήσει τους αναγνώστες μας για τις προκλήσεις της υγείας και πρόληψης των ασθενειών, ενώ τους εμπνέει να ζήσουν μια πληρέστερη, πιο πλούσια ζωή που να διέπεται από τις χριστιανικές αξίες. Αυτό το ενημερωτικό δελτίο είναι αφιερωμένο σε εκείνους που επηρεάζονται από βλάβες του εγκεφάλου. Το περιεχόμενο έχει επιλεγεί προσεκτικά από πηγές που θεωρούνται αξιόπιστες και ακριβείς, ωστόσο το Ίδρυμα Naji Cherfan δεν αναλαμβάνει καμία ευθύνη για ανακριβείς πληροφορίες. Για συνδρομές, τα σχόλια, τις εισφορές και προτάσεις παρακαλώ επικοινωνήστε μαζί μας: info@najicherfanfoundation.org

Εκδότης: CCM Group; Editorial Consultant: George C. Cherfan; Editor in Chief: Christina A. Bitar; Layout: Art Department, CCM Group, USA; Συντελεστές: Sana Cherfan, Kelley Nemitz, Karen Solomon, and Patricia B. Cherfan.

© 2011 by The Naji Cherfan Foundation. Με την επιφύλαξη όλων των δικαιωμάτων, συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και διανομής.

CCM / CCM/9428