

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



NCF ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Συναυλία "Let Your Light Shine"

Η αναγέννηση μιας παγκόσμιας συναυλίας στο Casino du Liban.
Ένας χώρος μεταξύ Ελλάδας και Λιβάνου.

Το Ίδρυμα Naji Cherfan οργάνωσε αυτή την ξεχωριστή συναυλία σύμφωνα με το όραμα που έγραψε ο Naji Cherfan: "People are Born to Shine." (οι άνθρωποι γεννιούνται για να λάμπουν) Η βραδιά χαρακτηρίστηκε από τη μουσική ποικιλότητα της διεθνούς Ελληνίδας mezzo soprano Alexandra Gravas, του Λιβανέζου καλλιτέχνη, Charbel Rouhana, της Χορωδίας Saint Rafqa υπό τη διεύθυνση της Αδελφής Marana Saad. Το τραγούδι "Unite" του Charbel Rouhana ακούστηκε για πρώτη φορά, κάνοντας έκκληση για ομοψυχία και ειρήνη.

Τα έσοδα από τη συναυλία αξιοποιήθηκαν ώστε να βοηθήσουν τους φτωχότερους των φτωχών και εκείνους που υπέστησαν αυτοκινητιστικό ή ατύχημα με δίκροχο.

Την τελετή παρακολούθησαν οι αντιπρόσωποι του Υπουργού Πολιτισμού ο Dr. Raymond Araygi και η σύζυγός του, ο Dr. Fadi Karam και η σύζυγός του, ο Dr. Georges Moufarrej και η σύζυγός του ως εκπρόσωποι του Dr. Samir Geagea και της βουλευτού κας Sethrida Geagea, η πρώην Πρώτη Κυρία Joyce Gemayel και η εγγονή της, ο βουλευτής Ghassan Mukheiber και η σύζυγός του, ο Καθηγητής κος Αθανάσιος Λεούσης, καθώς και αρκετοί διπλωμάτες. Ο Αρχιεπίσκοπος Abed Abi Karam, ο Αρχιεπίσκοπος Boulos Rouhana, η μητέρα του μοναστηρίου Saint Rafqa αδελφή Madonna Abi Rizk, και παρευρέθη επίσης, ένας μεγάλος αριθμός ιερέων, μοναχών και κληρικών. Ο Αντιπρόεδρος της Ομοσπονδίας των Δήμων του Kesrouan και του El Ftouh, ο Δήμαρχος του Kfour, Eng. Antoine Abi Saab και η σύζυγός του, ο Marcel Khalife, ο καλλιτέχνης Joseph Khalifa, η καλλιτέχνης Joumana Medawar και πολλοί δήμαρχοι, διπλωμάτες, ακαδημαϊκοί και επιχειρηματίες ήταν επίσης μεταξύ των προσκεκλημένων.

Το μεγάλο πλήθος έκανε την αίθουσα να φαίνεται μικρή. Η συναυλία οργανώθηκε για το Σάββατο 19 Νοεμβρίου, 2016 και συνέπεσε με τα γενέθλια του Naji George Cherfan. Τα έσοδα της βραδιάς δόθηκαν για την ανακούφιση των φτωχότερων μεταξύ των φτωχών, και εκείνων που έχουν πληγεί από αυτοκινητιστικό ή ποδηλατικό, κλπ ατύχημα.



Σε αυτό το τεύχος

21 Τροφές που είναι Πλουσιότερες σε Πρωτεΐνες από τα Αυγά

Υπάρχουν υπερ-πλούσιες τροφές σε αμινοξέα που περιέχουν ακόμη περισσότερη πρωτεΐνη από τα αυγά.

Τραυματισμοί από Τροχαία

Κάθε χρόνο 1,25 εκατομμύρια άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους σε τροχαία ατυχήματα.

Μόνος στο Διάστημα

Ο Al Worden, αστροναύτης του Apollo 15 ήξερε καλά τι σημαίνει να είσαι από την άλλη πλευρά της σελήνης.

Προστασία των Παιδιών από το Περιβάλλον

Κάθε χρόνο, 1,7 εκατομμύρια παιδικών θανάτων συνδέονται με το περιβάλλον.

www.najicherfanfoundation.org

ΣΥΝΑΥΛΙΑ συνέχεια στη σελίδα 5

21 Τροφές που είναι Πλουσιότερες σε Πρωτεΐνες από τα Αυγά

Είναι γνωστό ότι τα αυγά είναι μια τέλεια πηγή πρωτεϊνών. Περιέχουν μέταλλα, υγιεινά λιπαρά και βιταμίνες που είναι ζωτικής σημασίας για το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού. Είναι μια υπερτροφή, ιδιαίτερα για εκείνους που ασκούνται πολύ για να είναι το σώμα τους σε καλή φόρμα. Οι πρωτεΐνες που περιέχονται στα αυγά προκαλούν την αίσθηση του κορεσμού για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και βοηθούν στη διατήρηση της μυϊκής μάζας. Όμως, τα αυγά δεν είναι η μοναδική τροφή που μπορεί να κάψει τα λίπη και να ενισχύσει τη μυϊκή μάζα. Υπάρχουν πολλές τροφές που είναι υπερπλούσιες σε αμινοξέα που μάλιστα, περιέχουν περισσότερες πρωτεΐνες από τα αυγά

Ενταμάμε

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ): 6,6 γραμμάρια

Τα ενταμάμε (πράσινα φασολάκια σόγιας) είναι ένα εξαιρετικό τρόφιμο αφού είναι μια από τις σπάνιες φυτικές πηγές πλήρων αμινοξέων. Είναι επίσης μια πολύ καλή πηγή μαγνησίου, που είναι πολύ ωφέλιμη για την αύξηση του μεταβολισμού, την παραγωγή ενέργειας και την ανάπτυξη των μυών.

Ρεβίθια

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ): 7,3 γραμμάρια

Τα ρεβίθια είναι μια καταπληκτική τροφή για αυτούς που θέλουν να χάσουν βάρος. Περιέχουν φυτικές ίνες που είναι ζωτικές για την υγεία των εντέρων. Τα ρεβίθια απελευθερώνουν χολεκυστοκινίνη, μία ορμόνη που καταστέλλει την όρεξη. Αυτό τα κάνει μία άριστη τροφή για αυτούς που θέλουν μια επίπεδη κοιλιά.

Ήμερη Κάνναβη

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ 2 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΣΟΥΠΑΣ: 6,3 γραμμάρια

Η ήμερη κάνναβη έχει λιγότερες θερμίδες και περισσότερα αμινοξέα από τους σπόρους τσία. Επιπλέον, αξίζει να σημειωθεί ότι οι σπόροι της ήμερης κάνναβης περιέχουν λινολεϊκό οξύ, ένα ωμέγα-3 λιπαρό οξύ που είναι ωφέλιμο για την καρδιά. Συνεπώς, όλοι όσοι έχουν καρδιακές παθήσεις ή παλεύουν με την παχυσαρκία ή το μεταβολικό σύνδρομο θα πρέπει να συμπεριλάβουν αυτήν την υπερτροφή στην καθημερινή τους διατροφή.

Κόκκινα Φασόλια

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ): 7,6 γραμμάρια

Επιπλέον του γεγονότος ότι τα φασόλια είναι μια άριστη πηγή φυτικών ινών, επίσης παρέχουν απαραίτητα αμινοξέα που είναι απαραίτητα για τον σχηματισμό πλήρων αμινοξέων. Τα κόκκινα φασόλια είναι επίσης

άριστη τροφή για τον έλεγχο του σακχάρου του αίματος, καθώς περιέχουν υδατάνθρακες χαμηλής γλυκαιμικής αξίας που βοηθούν στην αποφυγή των απότομων αυξήσεων της γλυκόζης του αίματος.

Μαύρα Φασόλια

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΑ): 7,3 γραμμάρια

Τα μαύρα φασόλια είναι εξαιρετικά για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου καθώς είναι πλήρη ανθοκυανινών που είναι αντιοξειδωτικά που δρουν εναντίον των βλαπτικών για τα κύτταρα, ελεύθερων ριζών. Επίσης περιέχουν διαλυτές και αδιάλυτες ίνες.

Κινόα

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ 1 ΦΛΙΤΖΑΝΙ: 8 γραμμάρια

Η κινόα, όπως ο αμάρανθος, το ενταμάμε και οι σπόροι τσία είναι μία από τις σπάνιες φυτικές τροφές που περιέχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για το σχηματισμό πλήρων πρωτεϊνών. Επίσης, η κινόα είναι άριστη πηγή φυτικών ινών και ακόρεστων λιπαρών οξέων, γεγονός που την καθιστά υπερτροφή για την καρδιά και τα έντερα.

Φυστικοβούτυρο

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ 2 ΚΟΥΤΑΛΙΕΣ ΤΗΣ ΣΟΥΠΑΣ: 8 γραμμάρια

Το φυστικοβούτυρο περιέχει υγιεινές ποσότητες δομικής πρωτεΐνης για τους μύες και καλού λίπους. Προσθέστε το στο ψωμί ολικής άλεσης ή συνδυάστε το με μέλι, καρύδια και κολοκυθόσπορους για το σνακ σας και θα έχετε μια άριστη πηγή όλων των απαραίτητων θρεπτικών συστατικών για την πρόληψη της καρδιαγγειακής και της στεφανιαίας νόσου.

Μοτσαρέλλα & Τσένταρ

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ 30 γραμμάρια: 6,3 – 6,5 γραμμάρια

Αυτά τα τυριά είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους τόσοι εραστές της πίτσας λαμβάνουν τις απαραίτητες ποσότητες πρωτεϊνών κάθε μέρα. Τα τυριά, όχι μόνο είναι καταπληκτικές πηγές χορταστικών πρωτεϊνών, αλλά επίσης περιέχουν υγιεινό λίπος, ασβέστιο και βιταμίνη D που βοηθούν στη συντήρηση των οστών τις μεγαλύτερες ηλικίες.

Γραβιέρα

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ 30 γραμμάρια: 8 γραμμάρια

Μια άριστη δικαιολογία για αυτήν την ώρα τυριού με κρασί: μία μόλις φέτα αυτού του πολυτελούς τυριού περιέχει 30% περισσότερη πρωτεΐνη από ένα αυγό και επιπλέον το ένα τρίτο από τη συνιστώμενη ημερήσια δόση βιταμίνης Α που προστατεύει τα μάτια.

Τραυματισμοί από Τροχαία: Ενημερωτικό Δελτίο



Κάθε χρόνο 1,25 εκατομμύρια άνθρωποι χάνουν τη ζωή τους σε τροχαία ατυχήματα. Επιπλέον άλλοι 20 ως 50 εκατομμύρια άνθρωποι παθαίνουν μη θανατηφόρα ατυχήματα που έχουν ως αποτέλεσμα κάποια αναπηρία. Τα τροχαία ατυχήματα προκαλούν σημαντικές οικονομικές απώλειες τόσο στα άτομα, τις οικογένειές τους και στα ίδια τα κράτη γενικότερα. Αυτές οι απώλειες προέρχονται από το κόστος θεραπείας καθώς και από την απώλεια της παραγωγικότητας από αυτούς που χάνουν τη ζωή τους ή αποκτούν κάποια αναπηρία όσο και από τα μέλη της οικογένειάς τους που χάνουν ώρες εργασίας ή σπουδών για τη φροντίδα των τραυματιών. Τα τροχαία ατυχήματα κοστίζουν περίπου το 3% του ΑΕΠ στις περισσότερες χώρες.

Ποιος Κινδυνεύει?

ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ-ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Περισσότερα από το 90% των τροχαίων ατυχημάτων συμβαίνουν σε χώρες χαμηλού ή μεσαίου εισοδήματος. Τα ποσοστά θανάτων από τροχαία ατυχήματα είναι υψηλότερα στην Αφρική. Ακόμη και στις πλουσιότερες χώρες, οι άνθρωποι από τα χαμηλότερα κοινωνικο-οικονομικά στρώματα είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε τροχαία ατυχήματα.

ΗΛΙΚΙΑ

Οι άνθρωποι ηλικίας μεταξύ 15 και 44 ετών αναλογούν στο 48% των θανάτων από τροχαία ατυχήματα παγκοσμίως.

ΦΥΛΟ

Από τις νεαρότερες ηλικίες, οι άνδρες είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε τροχαίο ατύχημα από ό,τι οι γυναίκες. Περίπου τα τρία τέταρτα (73%) όλων των θανάτων από τροχαία συμβαίνουν σε άνδρες ηλικίας κάτω των 25 και οι οποίοι είναι τρεις φορές πιο πιθανό να χάσουν τη ζωή τους σε τροχαίο από ό,τι οι νεαρές γυναίκες.

Κύριε Ιησού Χριστέ,
Μας έχεις διδάξει να
Είμαστε ελεήμονες όπως
Ο επουράνιος Πατέρας
Και μας έχεις πει ότι
Όποιος σε βλέπει, βλέπει
Αυτόν.
Δείξε μας το πρόσωπό Σου και
Θα σωθούμε.
Το βλέμμα αγάπης σου
ελευθέρωσε
Τον Ζακχαίο και τον Ματθαίο
από την υποδούλωση στα
χρήματα
Τη μοιχαλίδα και τη Μαγδαληνή
από
Το να ψάχνουν την ευτυχία
μόνο στα υλικά αγαθά
Έκανε τον Πέτρο να κλάψει
μετά από
την προδοσία του
Και εξασφάλισε τον Παράδεισο
για τον
μετανοήσαντα κλέφτη
Άσε μας να ακούσουμε, σαν
να απευθύνονταν στον
καθένα
από εμάς, τα λόγια που
Είπες στην Σαμαρείτιδα:
«Εάν ήξερες το δώρο του
Θεού!»
Είσαι το ορατό πρόσωπο του
Αόρατου Πατέρα,
Του Θεού που εκδηλώνει
τη δύναμή του στα πάντα
μέσα από
τη συγχώρεση και τον οίκο:
Άσε την εκκλησία να είναι
το ορατό πρόσωπό Σου
στον κόσμο, ο Κύριος που
αναστήθηκε και
δοξάστηκε.
Θέλησες οι εκπρόσωποί σου
επίσης να ενδύονται την
ταπεινότητα
ώστε να αισθάνονται
έλεος για εκείνους
στην άγνοια και το σφάλμα:
Άσε όποιον τους πλησιάζει
να νοιώθει επιθυμητός,
αγαπημένος και
συγχωρεμένος από τον Θεό.
Στείλε το Πνεύμα Σου και
Καθαγίασε τον καθένα από
εμάς με το χρίσμα του
Έτσι ώστε το Ιωβηλαίο της
Ευσπλαχνίας να είναι ένας
χρόνος
Στη Χάρη του Θεού,
Και η Εκκλησία σου, με
Ανανεωμένο ενθουσιασμό,
Να φέρει ευαγγέλια
Στους φτωχούς,
Να κηρύξει την ελευθερία των
αιχμαλώτων
και των καταπιεσμένων,
Να δώσει την όραση
Στους τυφλούς.
Αυτό σου ζητάμε, Κύριε
Ιησού, μέσα από τη
Μεσολάβηση της Μαρίας,
Μητέρας του Ελέους
Εσύ που ζεις και
Βασιλεύεις με τον Πατέρα
Και το Άγιο Πνεύμα
Εις τους αιώνες των αιώνων,
Αμήν

Ο ΑΡΤΟΣ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Μόνος στο Διάστημα

Ο Al Worden, αστροναύτης του Apollo 15 ήξερε καλά τι σημαίνει να είσαι από την άλλη πλευρά της σελήνης. Το 1971, για τρεις ημέρες πετούσε μόνος μέσα στο Endeavor, την κάψουλα ελέγχου ενώ οι συνάδελφοί του εργάζονταν χιλιάδες μίλια μακριά κάτω, στην επιφάνεια της σελήνης. Η μοναδική του συντροφιά ήταν τα άστρα πάνω από το κεφάλι του, που τα θυμάται τόσο πυκνά που νόμιζε ότι θα τον τύλιγαν σαν σεντόνι από φως.

Καθώς ο ήλιος έδωε πάνω από τον Ιακώβ το πρώτο του βράδυ μακριά από το σπίτι του, αισθάνθηκε τόσο βαθιά μοναξιά, αλλά για διαφορετικούς λόγους. Είχε δραπετεύσει από τον μεγαλύτερο αδερφό του—που ήθελε να τον σκοτώσει επειδή του είχε κλέψει την ευλογία που φυσιολογικά δίνονταν στον πρωτότοκο γιο της οικογένειας. Όταν ο Ιακώβ αποκοιμήθηκε είδε στο όνειρό του μια σκάλα που ένωνε την γη με τον ουρανό. Καθώς έβλεπε αγγέλους να ανεβοκατεβαίνουν, άκουσε τη φωνή του Θεού να του λέει ότι θα είναι πάντοτε μαζί του και ότι θα ευλογήσει ολόκληρη τη γη μέσα από τα παιδιά του. Όταν ο Ιακώβ ξύπνησε είπε «Σίγουρα ο Θεός είναι εδώ, αλλά εγώ δεν το γνώριζα» (Γεν. 28:16).

Πατέρα, η δόξα της αθέατης παρουσίας και καλοσύνης Σου είναι πολύ μεγαλύτερη από ό,τι μπορούμε να φανταστούμε. Ο Ιακώβ απομονώθηκε λόγω της απάτης που διέπραξε. Παρότι τα σφάλματά του ήταν αληθινά, και παρά το σκοτάδι της νύχτας, βρίσκονταν στην παρουσία του Θεού του οποίου τα σχέδια είναι πάντοτε καλύτερα και πιο μακρόπνοα από τα δικά μας. Ο Παράδεισος είναι πιο κοντά από ό,τι νομίζουμε και ο «Θεός του Ιακώβ» είναι μαζί μας. Πατέρα, Σε ευχαριστούμε που χρησιμοποίησες την ιστορία του Ιακώβ για να μας δείξεις ότι η δόξα της αθέατης παρουσίας και καλοσύνης Σου είναι πολύ μεγαλύτερη από ό,τι μπορούμε να φανταστούμε. Ο Θεός είναι πιο κοντά από ό,τι νομίζουμε.

ΓΝΩΣΗ:

Οι Γραφές μας διδάσκουν ότι η σωτηρία της πίστης πρέπει να είναι προσωπική πίστη. Η πίστη των γονιών μας δεν θα μας σώσει. Αλλά είναι ενδιαφέρον ότι στο σημερινό κείμενο ο Θεός παρουσιάζεται στον Ιακώβ, δείχνοντας στους προγόνους του. Το σημαντικό εδώ, δεν είναι η γενεαλογία του Ιακώβ, αλλά το ότι ο Θεός για τον οποίο είχε ακούσει από τους προγόνους του ήταν ο ίδιος Θεός που ήταν τώρα μαζί του. Ο Ιακώβ θα μπορούσε να πιστέψει ότι ο Θεός θα ήταν μαζί του επειδή ο Θεός ήταν μαζί με τον Αβραάμ και τον Ισαάκ.

Ποιές ιστορίες για την πίστη του Θεού από το παρελθόν ή από τη ζωή της οικογένειάς σας ενθαρρύνουν ότι ο Θεός δεν αλλάζει και θα είναι πάντοτε μαζί σας;

Πηγή: odb.org



Ενωθείτε μαζί μας για καθημερινές ειδήσεις και μηνύματα με έμπνευση! Κάνετε Like στη σελίδα μας στο Facebook!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

Θα Προωθήσετε τη Δουλειά του NCF?

Το Ίδρυμα Nají Cherfan ιδρύθηκε μετά το θάνατο του αγαπημένου μας Nají 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 εγκεφαλικές βλάβες από οποιαδήποτε αιτία όπως από ατύχημα, εγκεφαλικό επεισόδιο, κλπ, 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)4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

Κρατήστε ότι είναι καλό,

Ακόμα κι αν είναι μια χούφτα γης.

Κρατήστε αυτό που πιστεύετε,

Ακόμη και αν είναι ένα δέντρο που στέκεται μόνο του.

Κρατήστε αυτό που πρέπει να κάνετε, Ακόμα κι αν είναι πολύ μακριά από εδώ.

—Προσευχή Pueblo

Προστασία των Παιδιών από το Περιβάλλον

Κάθε χρόνο, 1,7 εκατομμύρια παιδικών θανάτων συνδέονται με το περιβάλλον. Εδώ περιλαμβάνεται ο καπνός εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους και ο «παθητικός» καπνός. Οι περιβαλλοντικοί κίνδυνοι περιλαμβάνουν την ατμοσφαιρική ρύπανση, χημικά, κακής ποιότητας νερό, απολύμανση και υγιεινή.

- **570,000** θάνατοι από αναπνευστικές λοιμώξεις, περιλαμβανομένης της πνευμονίας
- **360,000** θάνατοι από διάρροια
- **270,000** θάνατοι νεογνών από διάφορα αίτια, που περιλαμβάνουν την προωρότητα
- **200,000** θάνατοι από τυχαίους τραυματισμούς, όπως εγκαύματα
- **200,000** θάνατοι από μαλάρια

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ:

- Ατμοσφαιρική ρύπανση
- Ακατάλληλο νερό
- Απολύμανση και υγιεινή
- Παθητικό καπνό
- Κλιματικές αλλαγές
- Επικίνδυνα απόβλητα
- Υπεριώδη ακτινοβολία
- Επικίνδυνα χημικά
- Επιμένοντες οργανικοί ρυπαντές
- Χημικά που επηρεάζουν το ενδοκρινικό σύστημα



ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ:

Είναι μια αθέατη απειλή στην υγεία των παιδιών που μπορεί να προκαλέσει:

- Στάση της ανάπτυξης του εγκεφάλου
- Μειωμένη πνευμονική λειτουργία και άσθμα

Μπορεί επίσης να θέσει τις βάσεις για μελλοντικά προβλήματα από:

- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Καρκίνο
- Καρδιαγγειακή νόσο
- Χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις

Η έκθεση στο περιβάλλον αρχίζει από τη μήτρα και μπορεί να μπορεί να επιδράσει για όλη τη ζωή. Τα παιδιά και οι έφηβοι εκτίθενται σε διάφορους κινδύνους από το περιβάλλον στο οποίο ζουν, μαθαίνουν και παίζουν.

Η ελαχιστοποίηση αυτών των κινδύνων είναι το κλειδί για την προστασία των παιδιών.

Πηγή: (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας) World Health Organization

ΣΥΝΑΥΛΙΑ συνέχεια από τη σελίδα 1

Τη συναυλία προλόγισε ο Mr. Elie Ahwash, ο οποίος εξήρε το ξεχωριστό γεγονός και τους φημισμένους καλλιτέχνες, εστιάζοντας στην αξία της χειρονομίας αγάπης που κάνουμε για να δείξουμε την ανθρωπιά μας. Επίσης εστίασε στην αξία του ανθρώπου που αντανακλά τον πολιτισμό του φωτός, μέσα από τα λόγια και τις πράξεις, την αγάπη και την γενναιοδωρία του. «Αληθεύει ότι οι αγαπημένοι μας είναι απόντες, αλλά οι ημέρες δεν σβήνουν τη μνήμη τους. Αυτό που είναι πραγματικά υπέροχο, είναι ότι ετούτη η επέτειος είναι μία πρόσκληση να γίνουμε το βάλαμο των πληγωμένων και εκείνων που περιμένουν να επουλωθούν οι πληγές τους από μία λέξη και μια ματιά αγάπης».

Ο κος George Cherfan έκανε μια σύντομη αναδρομή στη ζωή του Najji, του περιστατικού, της ανάρρωσης και του θανάτου του. Μίλησε για τους στόχους του Ιδρύματος Najji Cherfan, που ιδρύθηκε με το όνομά του και φέρει τα όνειρα και τους στόχους του στην ανθρωπότητα. «Η ζωή

δεν είναι μόνο 70 χρόνια, η ζωή είναι ζωή, ακόμα και μετά το θάνατο του σώματος». Καλωσόρισε τους καλεσμένους και ευχαρίστησε όλους για τη συμμετοχή τους.

Η συναυλία ξεκίνησε με τραγούδι και με τη χαρακτηριστική φωνή της Alexandra Gravas και τον πιανίστα Lucas Sakr, καθώς και το τραγούδι «Lamma Bada Yatathanna» στα αραβικά, όπου κέρδισε το θαυμασμό και το θερμό χειροκρότημα του κοινού. Στη συνέχεια, η χορωδία του St. Pafka, με επικεφαλής την αδελφή Marana Saad, πλαισίωσε την κα Gravas και μοιράστηκαν μερικά τραγούδια. Στη συνέχεια, μεγάλος καλλιτέχνης στο ούτι, ο Charbel Rouhana εντάχθηκε στο σύνολο μεταξύ των οποίων και το καινούργιο του τραγούδι, καθώς και υπέροχη Αραβική μουσική.

Η γιορτή τελείωσε με θερμό χειροκρότημα από το ακροατήριο, που έφυγε με υπέροχες αναμνήσεις.

ΠΡΩΤΕΪΝΗ συνέχεια από τη σελίδα 2

Βιολογικό Γάλα

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΣΕ ΚΑΘΕ ΠΟΤΗΡΙ 240 ml: 8 γραμμάρια

Οι ελεύθερης βοσκής αγελάδες που τρέφονται με γρασίδι και δεν έχουν λάβει φλεγμονώδεις ορμόνες και αντιβιοτικά, παράγουν γάλα καλύτερης ποιότητας που είναι πιο πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Συνεπώς, θα πρέπει πάντοτε να ψάχνετε για πλήρες βιολογικό γάλα, ιδιαίτερα αν το δίνετε στα παιδιά σας.

Ψωμί Φύτρων Ολικής Άλεσης

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ 2 ΦΕΤΕΣ: 8 γραμμάρια

Δεν είναι όλα τα είδη ψωμιού, λευκές επεξεργασμένες βόμβες θερμίδων που διαλύουν τους στόχους σας για απώλεια βάρους. Αυτό το πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά ψωμί είναι γεμάτο με βιταμίνη Β που προστατεύει τον εγκέφαλο, φυλικό οξύ και υγιεινά δημητριακά όπως κριθάρι και κεχρί. Επιπλέον, καθώς έχουν βλαστήσει, τα δημητριακά, οι σπόροι και τα λαχανικά που περιέχει είναι προ-χωνεμένα και τα βλαβερά συστατικά έχουν απομακρυνθεί, αφήνοντας ένα εύπεπτο ψωμί γεμάτο με ακόμη περισσότερα θρεπτικά συστατικά.

Φακές

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ ½ ΦΛΙΤΖΑΝΙ (ΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΕΣ): 9 γραμμάρια

Όπως όλα τα όσπρια, οι φακές είναι γεμάτες φυτικές ίνες που βοηθούν στην επιτάχυνση της απώλειας βάρους. Ισπανοί ερευνητές βρήκαν ότι οι άνθρωποι που καταναλώναν τέσσερα γεύματα με όσπρια κάθε εβδομάδα, έχαναν περισσότερο βάρος και βελτίωναν τα επίπεδα χοληστερόλης τους περισσότερο από εκείνους που δεν καταναλώναν όσπρια.

Κολοκυθόσποροι

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ 30 γραμμάρια: 9 γραμμάρια

Οι κολοκυθόσποροι είναι γνωστοί ως τρόφιμο πλούσιο σε πρωτεΐνες, αλλά επίσης είναι πλούσιοι σε φώσφορο, μαγνήσιο και ψευδάργυρο. Συνιστώνται ιδιαίτερα για αυτούς που θέλουν φυσικά λαμπερό δέρμα εφόσον ο ψευδάργυρος βοηθά στην ανάπτυξη των κατεστραμμένων κυττάρων και στη δημιουργία νέων.

ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ 210 γραμμάρια: 20 γραμμάρια

Το γιαούρτι είναι ο καλύτερος φίλος της σιλουέτας σας. Πέρα από την ισχύ των πρωτεϊνών και των λιπαρών του, που δίνουν την αίσθηση του χορτασμού για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, το γιαούρτι είναι επιπλέον μια από τις πλουσιότερες πηγές φιλικών προς το πεπτικό σύστημα προβιοτικών. Σύμφωνα με το περιοδικό *Journal of Nutrition* τα προβιοτικά, όπως αυτά που βρίσκονται στο στραγγιστό γιαούρτι βοηθούν τις παχύσαρκες γυναίκες να χάσουν το διπλάσιο βάρος από αυτές που δεν τα καταναλώναν. Έτσι, διαλέξτε με σύνεση. Αφήστε τα χαμηλών λιπαρών



και άπαχα γιαούρτια και επιλέξτε το βιολογικό πλήρες γιαούρτι.

Βόειο Αποξηραμένο Κρέας

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ 30 γραμμάρια: 9-12 γραμμάρια

Το Jerky (άπαχο αποξηραμένο κρέας) είναι ένα από τα πλουσιότερα σε αμινοξέα τρόφιμα που μπορείτε να βρείτε. Μπορείτε να το καταναλώσετε σαν σνακ μετά τη γυμναστική εάν θέλετε γρήγορα αποτελέσματα στο «χτίσιμο» των μυών σας. Πάλι, το jerky που προέρχεται από ζώα ελεύθερης βοσκής είναι η καλύτερη επιλογή όταν διαλέγετε κάποιο βόειο jerky.

ΨΑΡΙΑ

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ 3 γραμμάρια: Μεταξύ 20 ως 24 γραμμάρια

Τα ψάρια έχουν χαμηλή θερμιδική αξία, αλλά είναι πλούσια σε αμινοξέα. Τα ψάρια προστατεύουν τον εγκέφαλο και εφόσον περιέχουν ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, έχουν επιπλέον αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Πουλερικά

ΠΡΩΤΕΪΝΗ ΑΝΑ 90 γραμμάρια: 9-26 γραμμάρια

Τα πουλερικά είναι μία από τις πλουσιότερες πηγές πηγές αμινοξέων επειδή είναι άπαχα και επιπλέον, χαμηλά σε κορεσμένα λιπαρά. Από το κοτόπουλο στη γαλοπούλα, μπορείτε να πειραματιστείτε με διάφορες συνταγές και να βρείτε μία που ταιριάζει καλύτερα στην οικογένειά σας.

Κόκκινο Κρέας

ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΑΝΑ 90 γραμμάρια: 19-31 γραμμάρια

Το κόκκινο κρέας είναι μια από τις πιο παραδοσιακές πηγές αμινοξέων. Το βιολογικό κρέας πάντα αποτελεί την καλύτερη επιλογή—περιέχει περισσότερα θρεπτικά συστατικά και είναι πιο υγιεινό ειδικά για τα παιδιά, αφού δεν περιέχει βλαβερές ορμόνες.

Πηγή: *Natural News Blogs*

Παράγοντες Κινδύνου

Η ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ: ΥΠΟΛΟΓΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΣΦΑΛΜΑ

Η προσέγγιση του Ασφαλού Συστήματος στην οδική ασφάλεια στοχεύει στην εξασφάλιση ενός ασφαλοῦς συστήματος μεταφοράς για όλους τους χρήστες του δρόμου. Μία τέτοια προσέγγιση λαμβάνει υπόψη την ευαλωτότητα των ανθρώπων σε σοβαρούς τραυματισμούς στα τροχαία ατυχήματα και αναγνωρίζει ότι το σύστημα θα πρέπει να σχεδιάζεται για να είναι πιο ανεκτικό στα ανθρώπινα σφάλματα. Οι ακρογωνιαίοι λίθοι αυτής της προσέγγισης είναι οι ασφαλείς δρόμοι και πεζοδρόμια, οι ασφαλείς ταχύτητες, τα ασφαλή οχήματα και οι ασφαλείς χρήστες των δρόμων, τα οποία πρέπει να αντιμετωπιστούν προκειμένου να εξαλειφθούν τα θανατηφόρα ατυχήματα και να μειωθούν οι σοβαροί τραυματισμοί.

ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

- Μία αύξηση της μέσης ταχύτητας συνδέεται άμεσα με την πιθανότητα πρόκλησης ατυχήματος και τη σοβαρότητα των αποτελεσμάτων της σύγκρουσης. Για παράδειγμα μία αύξηση κατά 1,6 χλμ/ώρα της μέσης ταχύτητας έχει ως αποτέλεσμα αύξηση 3% της πιθανότητας σύγκρουσης με τραυματισμό και αύξηση 4–5% της επίπτωσης των θανατηφόρων συγκρούσεων.
- Οι πιθανότητες θανάτου ενός ενήλικα πεζού είναι λιγότερο από 20% εάν χτυπηθεί από αυτοκίνητο που πηγαίνει με ταχύτητα 50 χλμ/ώρα και σχεδόν 60% εάν χτυπηθεί με 80 χλμ/ώρα.

ΟΔΗΓΗΣΗ ΥΠΟ ΤΗΝ ΕΠΗΡΕΙΑ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΛΛΩΝ ΨΥΧΟΔΡΑΣΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ

- Η οδήγηση υπό την επήρεια του αλκοόλ και οποιασδήποτε ψυχοδραστικής ουσίας αυξάνει τον κίνδυνο σύγκρουσης που επιφέρει θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.
- Στην περίπτωση της οδήγησης σε κατάσταση μέθης, ο κίνδυνος σύγκρουσης αρχίζει με τα χαμηλά επίπεδα συγκέντρωσης αλκοόλης στο αίμα (blood alcohol concentration -BAC) και αυξάνει σημαντικά όταν η BAC του οδηγού είναι $\geq 0,04$ g/dl.
- Στην περίπτωση της οδήγησης υπό την επήρεια ναρκωτικών, ο

κίνδυνος πρόκλησης τροχαίου ατυχήματος αυξάνει αναλόγως της ψυχοδραστικής ουσίας. Για παράδειγμα, το κίνδυνο θανατηφόρας σύγκρουσης στους χρήστες μεταμφεταμινών είναι περίπου 5 φορές υψηλότερος σε σύγκριση με τους οδηγούς που δεν έχουν κάνει χρήση.

ΜΗ ΧΡΗΣΗ ΚΡΑΝΟΥΣ, ΖΩΝΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ, ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΩΝ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ

- Η σωστή χρήση κράνους μοτοσυκλέτας μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο θανάτου κατά περίπου 40% και τον κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού περισσότερο από 70%.
- Η χρήση της ζώνης ασφαλείας μειώνει τον κίνδυνο θανάτου μεταξύ των επιβατών των μπροστινών καθισμάτων κατά 40–50% και των επιβατών των πίσω καθισμάτων κατά 25–75%.
- Εάν τοποθετηθούν και χρησιμοποιηθούν σωστά, τα παιδικά καθίσματα μειώνουν τους θανάτους μεταξύ των βρεφών κατά περίπου 70% και τους θανάτους μεταξύ των μικρών παιδιών κατά 54% και 80%.

ΟΔΗΓΗΣΗ ΜΕ ΕΛΛΕΙΨΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

Υπάρχουν πολλοί τύποι περισπασμών που μπορούν να αποσπάσουν την προσοχή από την οδήγηση. Οι περισπασμοί που προκαλούνται από τα κινητά τηλέφωνα αποτελούν μια αυξανόμενη ανησυχία για την οδική ασφάλεια.

- Οι οδηγοί που χρησιμοποιούν κινητά τηλέφωνα, έχουν περίπου 4 φορές αυξημένο κίνδυνο να εμπλακούν σε σύγκρουση από ό,τι οι οδηγοί που δεν χρησιμοποιούν κινητό. Η χρήση κινητού τηλεφώνου μειώνει το χρόνο αντίδρασης (και πιο ειδικά τον χρόνο φρεναρίσματος (πέδισης), αλλά επίσης και τον χρόνο αντίδρασης στα οδικά σήματα), και δυσκολεύει την παραμονή στην ίδια λωρίδα κυκλοφορίας και την τήρηση των σωστών αποστάσεων μεταξύ των οχημάτων.
- Τα “hands-free” τηλέφωνα είναι πολύ πιο ασφαλή από εκείνα που κρατούνται στο χέρι, ενώ αντίθετα, η αποστολή γραπτών μηνυμάτων αυξάνει τις πιθανότητες σύγκρουσης.

ΜΗ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΟΔΙΚΕΣ ΥΠΟΔΟΜΕΣ

Ο σχεδιασμός των δρόμων μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην ασφάλειά τους. Ιδανικά, οι δρόμοι θα πρέπει να σχεδιάζονται με τη σκέψη της ασφαλείας όλων των χρηστών του δρόμου. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν ικανοποιητικές υποδομές για τους πεζούς, τους ποδηλάτες και τις μοτοσυκλέτες. Μέτρα όπως μονοπάτια πεζών, ποδηλατόδρομοι, ασφαλή σημεία διάσχισης του δρόμου και άλλα μέτρα για πιο ήπια κυκλοφορία μπορεί να είναι κρίσιμα για τη μείωση του κινδύνου τραυματισμού αυτών των χρηστών του δρόμου.

ΜΗ ΑΣΦΑΛΗ ΟΧΗΜΑΤΑ

Τα ασφαλή οχήματα παίζουν κρίσιμο ρόλο στην αποφυγή των ατυχημάτων και τη μείωση της πιθανότητας σοβαρού τραυματισμού. Υπάρχει αριθμός κανονισμών του ΟΗΕ για την ασφάλεια των οχημάτων οι οποίοι, εάν εφαρμοστούν στις προδιαγραφές κατασκευής και παραγωγής των χωρών, πιθανά να σώσουν πολλές ζωές. Αυτοί περιλαμβάνουν την απαίτηση οι αυτοκινητοβιομηχανίες να συμμορφωθούν στους κανονισμούς για την πρόσθια και την πλάγια σύγκρουση, τον ηλεκτρονικό έλεγχο της σταθερότητας (για την αποφυγή του υπερβολικού στριψίματος) και την εξασφάλιση ότι όλα τα οχήματα έχουν αερόσακους και ζώνες ασφαλείας.

ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

Οι καθυστερήσεις στην ανίχνευση και παροχή φροντίδας μετά τα τροχαία ατυχήματα αυξάνουν τη σοβαρότητα των τραυμάτων. Η φροντίδα των τραυμάτων μετά το ατύχημα είναι εξαιρετικά ευαίσθητη στο χρόνο: μια καθυστέρηση λίγων λεπτών μπορεί να σημαίνει τη διαφορά μεταξύ ζωής και θανάτου.

ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΚΩΔΙΚΑ ΟΔΙΚΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ

Εάν δεν εφαρμόζεται η νομοθεσία σχετικά με την οδήγηση υπό την επήρεια μέθης, τη χρήση της ζώνης ασφαλείας, τα όρια ταχύτητας, τα κράνη και τα παιδικά καθίσματα, δεν μπορεί να επιφέρει την αναμενόμενη μείωση στα θανατηφόρα τροχαία ατυχήματα και τους τραυματισμούς που πηγαίνουν από συγκεκριμένες συμπεριφορές. Έτσι, αν ο κώδικας οδικής κυκλοφορίας δεν εφαρμόζεται ή φαίνεται σαν να μην εφαρμόζεται είναι πιθανό ότι δεν θα ακολουθείται, και συνεπώς θα έχει πολύ μικρές πιθανότητες να επηρεάσει τις συμπεριφορές.

Πηγή: who.int

Πώς θυμάμαι τον Naji...

ΧΡΟΝΟΣ

Δεν είμαστε μέρος του χρόνου. Ο χρόνος είναι μια ιδέα, ένα εργαλείο για να πας από το σημείο Α στο σημείο Β! Είναι σαν να λέμε «Η ημέρα μου είναι πολύ μεγάλη!» Αυτό απλά σημαίνει ότι βρίσκω την ημέρα «δύσκολη» ... και έτσι συνδέομαι με σκέψεις που είναι αρκετά επώδυνες ώστε να με κάνουν να απεχθάνομαι τη στιγμή που ζω. Όταν περνάμε πολύ καλά λέμε ότι «ο χρόνος τρέχει, πετάει». Αυτό σημαίνει ότι έχουμε εστιάσει στο παρόν. Όταν έχουμε απορροφηθεί από ότι κάνουμε, τότε αποστασιοποιούμαστε από το επίπεδο σκέψης που λαμβάνει υπόψη το χρόνο. Ο χρόνος δεν υπάρχει. Είναι μόνο ένα υποκειμενικό μέτρο, υπό την έννοια ότι σχετίζεται με το τι σκεφτόμαστε.

Κάπου διάβασα ότι ένας ήρεμος άνθρωπος παίρνει πέντε έως οκτώ εισπνοές το λεπτό. Δε σκεφτόμαστε την αναπνοή μας. Απλά αναπνέουμε. Προσπάθησε να πιάσεις το «χώρο» μεταξύ δύο σκέψεων. Όταν το καταφέρεις αυτό, θα αισθανθείς ένα «λεπτό» απλής ευτυχίας! Καμία σκέψη, καμία έγνοια. Ο χρόνος είναι μία αντίληψη του εγκεφάλου.

Ο χρόνος είναι μία αντίληψη του εγκεφάλου. Για παράδειγμα, όταν γράφουμε διαγώνισμα, κάθε λεπτό είναι βασανιστικό. Ο χρόνος είναι όταν σταματάμε να ενθουσιαζόμαστε με τη ζωή!!! Η λέξη ενθουσιασμός προέρχεται από τα αρχαία Ελληνικά «εν-Θεώ» που σημαίνει ο Θεός μέσα μας! Όταν είμαστε ενθουσιασμένοι επιτρέπουμε στο Θεό να εκφραστεί μέσα από εμάς. Όταν πάψουμε να σκεφτόμαστε, επιτρέπουμε στο Θεό να εκδηλωθεί μέσα από πράξεις γενναιοδωρίας, γέλωτα και άνευ όρων αγάπης, απλά αγάπης προς χάριν της αγάπης! Λαμπερή, απόλυτη ειρήνη!

Προσπάθησε να ζήσεις στο παρόν. Τα προβλήματα που

αντιμετωπίζουμε σήμερα έχουν να κάνουν με την ανασφάλεια και το άγχος, που οδηγούν σε χαμηλή αυτοεκτίμηση. Ο φόβος της καθυστέρησης οδηγεί σε καθυστέρηση. Εστιάζομαι στο να είμαι στο σωστό μέρος το σωστό χρόνο και να αφήσω το χρόνο να διαχειριστεί ήρεμα χωρίς να πιέζομαι.



«Μη φοβάσαι, υπάρχει χρόνος για όλα και η υπομονή είναι αρετή». Αυτά είναι τα λόγια που μου είπε ο πατέρας μου στην αρχή της αποθεραπείας μου. Με καθοδηγούν σε κάθε βήμα που κάνω και μου έχουν μάθει να εκτιμώ και να μην παίρνω τίποτα ως δεδομένο.

Επιπλέον του να διαχειρίζομαι τον χρόνο μου, συνειδητοποίησα ότι πρέπει επίσης να διαχειρίζομαι την ενέργειά μου. Όταν χρειάζεται να γίνει κάτι, ακόμη και όταν υποσυνείδητα αφιερώνεις την ενέργειά σου σε αυτό, ούτως ή άλλως θα το κάνεις. Ένας τρόπος διαχείρισης της ενέργειας σου είναι οι βαθιές εισπνοές. Αυτό, έχει τη δράση ενός κουμπιού επανέναρξης για το μυαλό και το σώμα επειδή μας βοηθά να εστιάσουμε και να μείνουμε στο παρόν. Η κόπωση είναι μία υπενθύμιση ότι είμαστε αδύναμοι και δεν μπορούμε να τα κάνουμε όλα όλη την ώρα.

Στο τέλος της ημέρας, ο χρόνος είναι απλά ότι εσύ κάνεις με αυτόν.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ NAJI: ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΚΕΨΕΩΝ ΚΑΙ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΣΥΓΓΡΑΦΗ

People Are Born To Shine!

Το έντυπο People Are Born to Shine είναι ένα διημερίδιο, ηλεκτρονικό ενημερωτικό δελτίο, που ανήκει στο Ίδρυμα 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, εμπνέοντάς 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 των Marianne Debs, Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Costantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marleine Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Πατέρα Joseph Abdel Sater, Πατέρα Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Father Elia Chalhoub, Valéria de Proença, Athena και Christina Georgotas, Violette Nakhle, 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 εγκαταστάσεων τους...κ.λπ

Το παρόν τεύχος διατίθεται στα Αραβικά, Αγγλικά, Ελληνικά, Ολλανδικά, Γαλλικά, Ισπανικά και Πορτογαλικά. Η διοίκηση και το προσωπικό του NCF είναι ιδιαίτερα ευγνώμονες για τις προσπάθειες των Αρχισυντακτών που μεταφοράζουν και επιμελούνται εθελοντικά το Δελτίο σε διάφορες γλώσσες και ιδιαίτερα την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Maria Goreti για τα Πορτογαλικά, τις Myriam Salibi & Rita Abou Jaoude για τα Γαλλικά, την Καθηγήτρια Lydia & Τον Πρέσβη ko Alejandro Diaz για τα Ισπανικά, τον Roly Lakeman για τα Ολλανδικά και τις Julie Abi Rached & Rita Abou Jaoude για τα Αραβικά.

Monfeli και τον Πατέρα Carlo Pioppi για τα Ιταλικά, την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Leopoldine Theophanopoulos 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 Sawzan 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 της ιστοσελίδας μας ΔΩΡΕΑΝ.

Εκδότης: CCM Group Σύμβουλος Έκδοσης: George C. Cherfan Αρχισυντάκτρια: Christina A. Bitar Σελιδοποίηση-Σχεδιασμός: Δημοσιογραφικό Τμήμα, CCM Group, HPA & Rita Abou Jaoude Συντελεστές: Sana Cherfan και Kelley Nemitz.

© 2018 από το Ίδρυμα Naji Cherfan. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής.