

People Are Born To Shine!

Ένα ενημερωτικό δελτίο ριζωμένο στη Χριστιανική πίστη και δημιουργημένο για να εμπνέει και να υποστηρίζει όλο τον κόσμο, ανεξαρτήτως εθνικότητας, φυλής και θρησκείας



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Αντιμετωπίζοντας την απώλεια & τη θλίψη

Τα συναισθήματα της απώλειας και της θλίψης μπορεί να φαίνονται καιραιοτικά, χωρίς τέλος. Χτυπούν στα σωθικά, εξαπλώνονται μέσα από την καρδιά, και μας γεμίζουν απελπισία. Το αίσθημα της θλίψης μπορεί να διαρκέσει ώρες, ημέρες, εβδομάδες και ακόμη και μήνες. Τα συναισθήματα της απώλειας μπορούν να διαρκέσουν για ανάλογα χρονικά διαστήματα, ακόμα και αν κάποιος κοντινός μας άνθρωπος δεν έχει πεθάνει.

Πώς αντιμετωπίζεται η θλίψη; Πώς αντιμετωπίζεται η απώλεια; Αυτές είναι ερωτήσεις που δεν απαντώνται εύκολα, επειδή η απάντηση διαφέρει από άτομο σε άτομο. Δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι που να βιώνουν τη

Τα στάδια της θλίψης και του πένθους είναι πανανθρώπινα και τα βιώνουν άνθρωποι από όλα τα κοινωνικά στρώματα, και από πολλές κουλτούρες.

ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΚΟΛΛΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

Άρνηση και απομόνωση
Θυμός
Διαπραγματεύσεις
Κατάθλιψη
Αποδοχή

Οι άνθρωποι που θρηνούν δεν περνούν απαραίτητως τα στάδια με την ίδια σειρά ή την εμπειρία όλων αυτών.

θλίψη με τον ίδιο τρόπο. Έτσι, αν και οι περισσότεροι περνούν από κάτι που μοιάζει με τα πέντε στάδια της θλίψης, δεν τα βιώνουμε όλοι ούτε όλα, αλλά ούτε και σε κάποια συγκεκριμένη σειρά. Τα καλά νέα είναι ότι εσείς δεν θα τα νοιώθετε αυτά τα συναισθήματα για πάντα - παρόλο που ίσως να φαίνεται ότι είναι παντοτινά.

Τα στάδια της θλίψης και του πένθους είναι πανανθρώπινα και τα βιώνουν άνθρωποι από όλα τα κοινωνικά στρώματα, και από πολλές κουλτούρες. Το πένθος συμβαίνει ως απάντηση στην τελική ασθένεια του ίδιου του ατόμου, στην απώλεια μιας στενής σχέσης ή στο θάνατο ενός αγαπημένου πλάσματος, ανθρώπου ή ζώου. Υπάρχουν πέντε στάδια θλίψης που προτάθηκαν για πρώτη φορά από την Elisabeth Kübler-Ross στο βιβλίο της *On Death and Dying* του 1969.

Κατά τη διάρκεια της θλίψης μας, περνάμε διάφορα χρονικά διαστήματα μέσα από κάθε βήμα και εκφράζουμε κάθε στάδιο με διαφορετικά επίπεδα έντασης. Τα πέντε στάδια της απώλειας δεν εμφανίζονται απαραίτητως σε κάποια συγκεκριμένη σειρά. Συχνά κινούμαστε μεταξύ των διαφόρων σταδίων προτού φτάσουμε σε μια πιο ειρηνική αποδοχή του θανάτου. Πολλοί από

ΟΛΙΨΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 6



Σε αυτό το τεύχος

Ω! Τα Οφέλη των Δαμάσκηνων

Τα δαμάσκηνα περιέχουν μια τεράστια ποικιλία φαινολών και φλαβονοειδών που προσφέρουν ένα εντυπωσιακό φάσμα οφελών για την υγεία.

Χριστουγεννιάτικη Αποστολή 2017

Το NCF περιόδεψε σε νοσοκομεία, ορφανοτροφεία και νοσηλευτικά ιδρύματα για να γιορτάσει τη γέννηση του Ιησού με εκείνους που δεν μπορούν να γιορτάσουν στο σπίτι.

Κάνοντας τους Δρόμους Ασφαλέστερους για Μοτοσικλές

Οι μοτοσικλές και τα μοτοποδήλατα εμπλέκονται σε δυσανάλογα υψηλό ποσοστό θανατηφόρων και σοβαρών ατυχημάτων.

Οικολογικές Αλλαγές στο Σπίτι

Μπορείτε να κάνετε αλλαγές και να γίνετε οικολογικός ήρωας χωρίς να βγείτε από το σπίτι σας.

www.najicherfanfoundation.org

Ω! Τα Οφέλη από τα Δαμάσκηνα

Τα δαμάσκηνα δίνουν οφέλη για την υγεία που περιλαμβάνουν ανακούφιση από δυσπεψία, γρίπη, λοιμώξεις και προβλήματα που σχετίζονται με το άγχος. Η αντιοξειδωτική δύναμη αυτών των φρούτων βοηθά στη θεραπεία παθήσεων όπως η οστεοπόρωση, ο εκφυλισμός της ωχρής κηλίδας, ο καρκίνος, ο διαβήτης και η παχυσαρκία. Βοηθούν επίσης στη διατήρηση μιας υγιούς καρδιάς μειώνοντας επίπεδα χοληστερόλης. Επιπλέον, τα δαμάσκηνα βελτιώνουν τη γνωστική λειτουργία, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, βελτιώνουν την κυτταρική υγεία, διατηρούν την ισορροπία των ηλεκτρολυτών, διατηρούν το νευρικό σύστημα υγιές και βοηθούν στην περιποίηση του δέρματος και στην πήξη του αίματος.

Τι είναι τα Δαμάσκηνα?

Τα δαμάσκηνα είναι ζουμερά και νόστιμα φρούτα που ανήκουν στο γένος *Prunus* της οικογένειας *Rosaceae* που περιλαμβάνει επίσης τα ροδάκινα, τα βερίκοκα και τα νεκταρίνια. Υπάρχουν σε διάφορα χρώματα και σχήματα με πάνω από 2.000 διαφορετικές ποικιλίες.

Τα δαμάσκηνα ευρέως χωρίζονται σε τρεις ομάδες: Ευρωπαϊκές-Ασιατικές (ιταλίσιο πλεασε), Ιαπωνικές (ιταλίσιο πλεασε) και Damson (ιταλίσιο πλεασε). Η Κίνα είναι ο κορυφαίος συγκομιστής δαμάσκηνων, ακολουθούμενη από τις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Σερβία και τη Ρουμανία. Στις ΗΠΑ, η μεγαλύτερη παραγωγή δαμάσκηνων βρίσκεται στην Καλιφόρνια.

Εκτός από τα μαζεμένα με το χέρι ως φρέσκα φρούτα, τα δαμάσκηνα μπορούν επίσης να αποξηραθούν ή να συσκευαστούν σε κονσέρβα.

Τα δαμάσκηνα αναπτύσσονται σε μικρά φυλλοβόλα δέντρα που φθάνουν σε ύψος περίπου 10-15 μέτρων και φέρουν φρούτα με διαφορετικά χαρακτηριστικά ανάλογα με τη χώρα προέλευσης. Πρόκειται για φρούτα με έναν ομαλό πυρήνα (κουκούτσι) και μια πτυχή που διατρέχει όλον τον καρπό από τη μία πλευρά. Περιέχουν ζουμερή σάρκα με χρώμα που κυμαίνεται από κρεμώδες κίτρινο έως πορφυρό κόκκινο. Το χρώμα του εξωτερικού δέρματος μπορεί να ποικίλει σημαντικά από κίτρινο ή σκούρο κόκκινο σε μοβ ή μαύρο.

Διατροφική Αξία των Δαμάσκηνων

Τα δαμάσκηνα περιέχουν μια ποικιλία υγιεινών συστατικών, βιταμινών και μετάλλων. Είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμινών όπως η βιταμίνη Α, η βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ), το φυλλικό οξύ και η βιταμίνη Κ (φυλλοκινόνη). Είναι επίσης μια καλή πηγή βιταμίνης Β1 (θειαμίνη), Β2 (ριβοφλαβίνη), Β3 (νιασίνη), Β6 και βιταμίνης Ε (άλφα-τοκοφερόλη). Τα μέταλλα που υπάρχουν στα δαμάσκηνα περιλαμβάνουν κάλιο, φθόριο, ψώφορο, μαγνήσιο, σίδηρο, ασβέστιο και ψευδάργυρο. Παρέχουν επίσης φυτικές ίνες και έχουν πολύ χαμηλές θερμίδες χωρίς βλαβερά λίπη.



Οφέλη για την Υγεία

Τα δαμάσκηνα περιέχουν ένα τεράστιο φάσμα φαινόλων και φλαβονοειδών που προσφέρουν μια εντυπωσιακή σειρά από οφέλη για την υγεία.

ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Τα δαμάσκηνα περιέχουν βιταμίνη C και φυτοθρεπτικά συστατικά όπως λουτεΐνη, κρυπτοξανθίνη, ζεαξανθίνη, νεοχλωρογενές και χλωρογενικό οξύ. Αυτά τα συστατικά διαθέτουν αποτελεσματικές αντιοξειδωτικές ιδιότητες που βοηθούν στην πρόληψη της βλάβης που προκαλείται από ρίζες οξειδωτικού που ονομάζονται ρίζες ανιόντων υπεροξειδίου. Οι φαινόλες που υπάρχουν στα δαμάσκηνα επεκτείνουν επίσης την προστατευτική επίδρασή τους στα βασικά λίπη στους νευρώνες και τις κυτταρικές μεμβράνες έναντι τυχόν τραυματισμών που προκαλούνται από το οξειδωτικό στρες.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ

Τα εκχυλίσματα από δαμάσκηνα είναι πολύτιμα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας και άλλων επιπλοκών που συνδέονται με την παχυσαρκία. Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση εμπύρηνων φρούτων, όπως τα δαμάσκηνα, βοηθά στην καταπολέμηση του μεταβολικού συνδρόμου, λόγω της παρουσίας βιοδραστικών ενώσεων. Τα φλαβονοειδή και τα φαινόλικά συστατικά όπως οι ανθοκυάνες, τα χλωρογενικά οξέα, η κουερσετίνη και οι κατεχίνες που υπάρχουν σε αυτά, ασκούν δράσεις κατά της παχυσαρκίας και έχουν αντιφλεγμονώδη αποτελέσματα στα κύτταρα, συμπεριλαμβανομένων των λιποκυττάρων. Βοηθούν επίσης στην πρόληψη προβλημάτων που σχετίζονται με την παχυσαρκία, όπως οι διαταραχές της χοληστερόλης, ο διαβήτης και οι καρδιαγγειακές παθήσεις.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΟΥ ΔΙΑΒΗΤΗ

Τα δαμάσκηνα ασκούν αντι-υπεργλυκαιμικά αποτελέσματα και βοηθούν στην καταπολέμηση του διαβήτη. Μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση εκχυλισμάτων από δαμάσκηνα βοηθά στη μείωση των επιπέδων γλυκόζης και τριγλυκεριδίων στο αίμα. Τα φλαβονοειδή που υπάρχουν στα δαμάσκηνα παρέχουν προστατευτικά αποτελέσματα έναντι της αντίστασης στην ινσουλίνη και βοηθούν στην ενίσχυση της ευαισθησίας του οργανισμού στην ινσουλίνη.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ

Η κατανάλωση αποξηραμένων δαμάσκηνων προάγει αναβολικές και αντι-προσροφητικές δράσεις, οι οποίες συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας των οστών. Τα φλαβονοειδή όπως το καφεϊκό οξύ και η ρουτίνη που υπάρχουν στα δαμάσκηνα βοηθούν στην αναστολή της

Χριστουγεννιάτικη Αποστολή 2017

Για όγδοη συνεχή χρονιά, οι εθελοντές από το Ίδρυμα Naji Cherfan περιόδευσαν σε επιλεγμένα νοσοκομεία, ορφανοτροφεία και γηροκομεία στη Βηρυτό και το Όρος Λίβανος τον Δεκέμβριο με μία σημαντική αποστολή - να γιορτάσουν τη γέννηση του Ιησού με εκείνους που δεν μπορούν να γιορτάσουν στο σπίτι τους.

Τα ορφανά, οι ηλικιωμένοι, οι ασθενείς και οι οικογένειές τους, οι νοσηλεύτες και οι γιατροί και οι ομάδες ιατρικής περίθαλψης που εργάζονταν κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων είχαν την ευκαιρία να γιορτάσουν με ευθυμία, προσευχές και χαρά!

Το ίδρυμα Naji Cherfan συνεργάστηκε με τον πατέρα Roger Cherfan από την ενορία της Βηρυτού, τον πατέρα Elie Khalil και τον πατέρα Valentino Ghoul.

Όλα τα μέρη που επισκεφθήκαμε γέμισαν με Χριστουγεννιάτικα κάλαντα, προσευχές και ελπίδα! Κατά τις επισκέψεις, μοιράστηκαν προσευχές, σοκολάτες, γλυκά και δώρα σε κάθε άνθρωπο που γιόρταζε τη γέννηση του Ιησού.

«Οι ηλικιωμένοι ήταν ιδιαίτερα χαρούμενοι που μας είδαν. Αφιερώσαμε το χρόνο μας να ακούσουμε τις ιστορίες των ξεχασμένων ανθρώπων που ήταν τόσο χαρούμενοι που κάποιος τους επισκέφτηκε», είπε ο πατέρας Roger.

«Είναι μια από τις πιο όμορφες μέρες αυτής της εποχής. Όλοι ήταν ευχαριστημένοι όταν τους επισκεφθήκαμε, αλλά ήμουν πολύ πιο ευτυχισμένος από αυτούς καθώς μοιράστηκα μαζί τους την αγάπη του Ιησού και το πνεύμα της εποχής», δήλωσε η Rita Abou Jaoude από την Ομάδα του Ίδρύματος Naji Cherfan.

Καλά Χριστούγεννα!



Κάνοντας τους δρόμους ασφαλέστερους για μοτοσικλές και μοτοποδήλατα



Ο αριθμός των μοτοσικλετών και των μοτοποδηλάτων αυξάνεται. Ιδιαίτερα στις πόλεις, αυτά τα οχήματα προσφέρουν λύση στην αυξανόμενη κυκλοφοριακή συμφόρηση, στα προβλήματα στάθμευσης και το υψηλό κόστος ιδιοκτησίας ιδιωτικού αυτοκινήτου.

Οι χρήστες κυμαίνονται από αναβάτες αναψυχής σε μηχανές υψηλής ισχύος μέχρι νέους και επαγγελματίες που μετακινούνται με μοτοποδήλατο. Από το 2001 έως το 2010, ο αριθμός των εν λόγω οχημάτων στους Ευρωπαϊκούς δρόμους αυξήθηκε κατά 48%, σταθεροποιούμενος περίπου στα 34,5 εκατομμύρια μεταξύ των ετών 2010 και 2013.

Αλλά Υπάρχει Ευπάθεια

Οι μοτοσικλές και τα μοτοποδήλατα είναι λιγότερο σταθερά και ορατά οχήματα και προσφέρουν λιγότερη προστασία από τα

αυτοκίνητα. Συμμετέχουν σε ένα δυσανάλογα υψηλό ποσοστό θανατηφόρων και σοβαρών ατυχημάτων, τα περισσότερα από τα οποία βρίσκονται σε πόλεις και προκαλούνται από ανθρώπινο λάθος.

Για παράδειγμα, το 2013, περισσότεροι από 4.700 αναβάτες σκοτώθηκαν στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι θάνατοι από μοτοσικλές αποτελούν το 15% όλων των τροχαίων ατυχημάτων, ενώ τα μοτοποδήλατα αντιπροσωπεύουν περίπου το 3%. Συνολικά, αντιπροσωπεύουν περίπου το 18% των θανάτων στο δρόμο - παρόλο που αντιπροσωπεύουν μόνο το 11% όλων των μηχανοκίνητων οχημάτων

Πηγή: ec.europa.eu

“Σε εσένα, Κύριε, έχω βρει καταφύγιο · βοήθησέ με ποτέ να μην ντροπιαστώ. Στη δικαιοσύνη Σου, διάσωσέ με και παράδωσέ με; Στρέψε την ακοή Σου σε μένα Και σώσε με. Γίνε ο δικός μου βράχος καταφυγίου, στον οποίο Μπορώ πάντα να πηγαίνω. Δώσε την εντολή για για τη σωτηρία μου, επειδή Εσύ είσαι ο βράχος μου και το φρούριό μου. Σώσε με, Θεέ μου, από το χέρι των ασεβών, από το χέρι αυτών οι οποίοι είναι κακοί και σκληροί.”

(Ψαλμός 71:1-4)

Γονιά Προσευχής

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 εγκεφαλικούς τραυματισμούς, 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(04)522221.

info@najicherfanfoundation.org

Επικοινωνήστε
Μαζί μας για
καθημερινές ειδήσεις
Και μηνύματα γεμάτα
έμπνευση!
Κάνετε like στη σελίδα
μας στο Facebook!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

7 Τρόποι να Κάνετε Οικολογικές Αλλαγές από το Σπίτι σας

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΣΑΣ ΑΝΑΛΟΓΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΒΓΕΙΤΕ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ.

Ακολουθώντας έναν οικολογικό (φιλικό προς το περιβάλλον) τρόπο ζωής είναι πιο σημαντικό από ό,τι νομίζετε. Ο πολύτιμος πλανήτης μας είναι γεμάτος φυσικές ομορφιές και και ζωτικούς φυσικούς πόρους και αν ο καθένας κάνει αυτό που του αναλογεί, μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι οι επόμενες γενιές θα μπορούν να απολαύσουν όλα αυτά όσο κι εμείς.

Αυτή τη στιγμή, έχουμε ένα σοβαρό πρόβλημα ρύπανσης. Καταναλώνουμε μια τεράστια ποσότητα ορυκτών καυσίμων, τα οποία παράγουν επιβλαβή αέρια όταν καίγονται. Γεμίζουμε τα εδάφη μας με απορρίμματα και βιομηχανικά απόβλητα, θέτοντας την άγρια φύση σε μεγάλο κίνδυνο. Μειώνουμε τα δάση γρηγορότερα από ό,τι μπορούν να αναπληρωθούν.

Και αυτά είναι μόνο μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους ο κόσμος μας κινδυνεύει σήμερα.

Ευτυχώς, η στροφή προς τον οικολογικό τρόπο ζωής είναι εύκολη και συχνά μπορείτε να εξοικονομήσετε χρήματα καθώς υιοθετείτε ένα πιο αποτελεσματικό, χωρίς απόβλητα τρόπο ζωής. Ο περιβαλλοντισμός δεν χρειάζεται να είναι δύσκολος ή δαπανηρός και δεν χρειάζεται να ζητή χωρίς τις συνηθισμένες σας ανέσεις. Για να κάνετε αυτό που σας αναλογεί, το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να κάνετε είναι μερικές απλές αλλαγές.



Το καλύτερο κομμάτι? Μπορείτε να κάνετε αυτές τις αλλαγές από την άνεση του σπιτιού σας, και να γίνετε οικολογικός ήρωας χωρίς ποτέ να αλλάξετε την υτζάμα σας.

Πηγή: www.beliefnet.com

Φροντίστε τον θερμοστάτη

Σβήστε τους παλαιούς λαμπτήρες

Μονώστε το θερμοσίφωνα

Διαχειριστείτε το ψυγείο σας

Κάνετε τα πάντα ηλεκτρονικά

Σκοτώστε τα τις ενεργειοβόρες συσκευές

Ανακυκλώστε

Φροντίστε τον Πλανήτη Γη

Όσο υπάρχει ζωή, υπάρχει ελπίδα. Όσο υπάρχει ελπίδα, υπάρχει ζωή.

Πολλοί άνθρωποι δεν βιώνουν τα στάδια της θλίψης με τη σειρά, κάτι που είναι απόλυτα αποδεκτό και φυσιολογικό. Το κλειδί για την κατανόηση των σταδίων δεν είναι να αισθανόμαστε ότι πρέπει να περάσουμε μέσα από το καθένα με συγκεκριμένη σειρά. Αντ' αυτού, είναι πιο χρήσιμο να τα αντιληφθούμε ως οδηγούς στη διαδικασία θλίψης-αυτό μας βοηθά να καταλάβουμε και να βάλουμε σε πλαίσιο τη θέση που βρισκόμαστε.

Πρέπει να κατανοήσουμε ότι ο κάθε άνθρωπος θρηνεί με διαφορετικό τρόπο. Μερικοί άνθρωποι θα φορούν τα συναισθήματά τους στο μανίκι τους και θα είναι εξωστρεφώς συναισθηματικοί. Άλλοι θα βιώσουν τη θλίψη τους με μεγαλύτερη εσωστρέφεια και ίσως να μην κλάψουν. Θα πρέπει να προσπαθήσουμε να μην κρίνουμε το πώς ένα άτομο βιώνει τη θλίψη του, καθώς κάθε άτομο θα τη βιώσει διαφορετικά.

Πηγή: psychcentral.com



GRIEF ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 1

εμάς δεν έχουν την πολυτέλεια του χρόνου που απαιτείται για την επίτευξη αυτού του τελικού σταδίου θλίψης.

Ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου μπορεί να γίνει πηγή έμπνευσης για την αξιολόγηση των δικών μας αισθημάτων θνητότητας. Μέσα από το κάθε στάδιο, ένα κοινό νήμα ελπίδας αναδύεται:

ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛΙΔΑ 2

επιδείνωσης της κατάστασης των οστών και στην πρόληψη ασθενειών όπως η οστεοπόρωση σε γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση. Οι πολυφαινόλες, μαζί με την περιεκτικότητα σε κάλιο που υπάρχει στα αποξηραμένα δαμάσκηνα, ενθαρρύνουν το σχηματισμό οστών, βελτιώνουν την οστική πυκνότητα και αποτρέπουν την απώλεια οστικής μάζας που προκαλείται από ανεπάρκεια ορμονών των ωοθηκών. Έρευνες έχουν δείξει ότι η τακτική κατανάλωση αποξηραμένων δαμάσκηνων βοηθά στην αποκατάσταση της οστικής πυκνότητας που έχει ήδη χαθεί λόγω της γήρανσης.

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΣΤΗΝ ΠΕΨΗ

Τα δαμάσκηνα είναι μια καλή πηγή διαιτητικών ινών, μαζί με τα συστατικά σορβιτόλη και ισατίνη, τα οποία βοηθούν στη ρύθμιση του πεπτικού συστήματος. Σύμφωνα με την έρευνα, τα αποξηραμένα δαμάσκηνα είναι πιο αποτελεσματικά στη θεραπεία των πεπτικών διαταραχών, όπως η δυσκοιλιότητα, σε σύγκριση με άλλες θεραπείες όπως ο φλοιός του ψυλλίου. Η σορβιτόλη και η ισατίνη έχουν καθαριστικό αποτέλεσμα και ενθαρρύνουν την έκκριση υγρών στα έντερα και προάγουν την αποτελεσματική έκπλυση των αποβλήτων μέσω του παχέος εντέρου.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Μελέτες έχουν δείξει ότι τα φλαβονοειδή που υπάρχουν στον χυμό του δαμάσκηνου είναι αποτελεσματικά στην παροχή προστασίας κατά της έκπτωσης της γνωστικής λειτουργίας που σχετίζεται με την ηλικία. Τα ευεργετικά φυτοθεπτικά συστατικά που υπάρχουν στα δαμάσκηνα βοηθούν στη μείωση της φλεγμονής στις νευρολογικές περιοχές για τη βελτίωση των λειτουργιών μάθησης και μνήμης. Η τακτική κατανάλωση δαμάσκηνων βοηθά επίσης στην πρόληψη έναντι νευροεκφυλιστικών διαταραχών όπως η νόσος Alzheimer και η νόσος Parkinson.

ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΥΓΙΟΥΣ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Τα δαμάσκηνα περιέχουν βιταμίνη Β6, η οποία βοηθά στη μετάδοση νευρικών σημάτων και ενισχύει την ομαλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Βοηθούν επίσης στην φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου και βοηθούν στο σχηματισμό ορμονών που επηρεάζουν τη διάθεση. Η τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που υπάρχει στα δαμάσκηνα, βοηθά στην παραγωγή του νευροδιαβιβαστή σεροτονίνης, που παίζει σημαντικό ρόλο στη βελτίωση του ύπνου, της όρεξης και της συγκέντρωσης.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

Η έρευνα έχει δώσει αποδείξεις που υποστηρίζουν ότι η τακτική λήψη αποξηραμένων δαμάσκηνων βοηθά στην προώθηση της ροής του αίματος στις αρτηρίες. Αυτό το προστατευτικό αποτέλεσμα βοηθά στην πρόληψη διαφόρων καρδιακών διαταραχών, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης της αθηροσκλήρωσης και της μείωσης των πιθανών καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικού επεισοδίου.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Τα δαμάσκηνα είναι ευεργετικά στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού λόγω της παρουσίας υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνη C. Αυτή η βιταμίνη προάγει την αντίσταση του οργανισμού έναντι λοιμώξεων και



φλεγμονών.

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ανατολικά δαμάσκηνα έχουν ανοσοδιεγερτικά συστατικά που ενθαρρύνουν την παραγωγή νιτρικού οξειδίου στο σώμα, παρεμποδίζουν τη μετάσταση ογκοκυττάρων και είναι πολύτιμα για την πρόληψη διαφόρων ασθενειών.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα βοηθούν στην πρόληψη της υπερχοληστερολαιμίας και της υπερλιπιδαιμίας. Μια συγκριτική μελέτη έχει αποδείξει την αποτελεσματικότητα των δαμάσκηνων σε χυμό σταφυλιών για τη διατήρηση υγιών επιπέδων χοληστερόλης στο πλάσμα και στο ήπαρ. Η περιεκτικότητα σε ίνες που υπάρχει σε αυτά προσθέτει επίσης στην προστατευτική επίδραση της καρδιάς μειώνοντας την LDL (κακή) χοληστερόλη και συμβάλλοντας στην αύξηση των επιπέδων της HDL (καλής) χοληστερόλης.

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

Η έρευνα που διεξάγεται από το Πανεπιστήμιο του Λίβερπουλ δείχνει ότι η πρόσληψη δαμάσκηνων ως μέρος μιας διατροφής ελέγχου του σωματικού βάρους μπορεί να επιταχύνει την απώλεια βάρους.

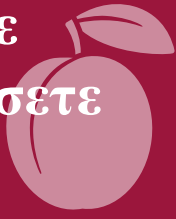
ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Τα δαμάσκηνα περιέχουν απαραίτητα μέταλλα όπως ο σίδηρος και ο χαλκός, τα οποία βοηθούν στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και διευκολύνουν τον καθαρισμό του αίματος και την υγιή κυκλοφορία. Ο χαλκός στα δαμάσκηνα λειτουργεί ως αντιοξειδωτικό και είναι απαραίτητος για την υγεία των νεύρων και βοηθά στο σχηματισμό κολλαγόνου. Η κατανάλωση χαλκού βοηθά επίσης στην απορρόφηση του σιδήρου και αποτρέπει διάφορες ασθένειες όπως η αναιμία και η οστεοαρθρίτιδα.

ΑΠΑΛΛΑΓΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Η τακτική κατανάλωση δαμάσκηνων βοηθά στη μείωση του άγχους. Μελέτες έχουν δώσει αποδεικτικά στοιχεία σχετικά με τις αγχολυτικές επιδράσεις και τις αντιοξειδωτικές ιδιότητες των χλωρογενών οξέων που υπάρχουν στα δαμάσκηνα, τα οποία βοηθούν στη θεραπεία των συμπεριφορών που σχετίζονται με το άγχος

Πώς να Επιλέξετε και να Αποθηκεύσετε Δαμάσκηνα?



Επιλέξτε τα δαμάσκηνα με μια ελαφριά λευκή απόχρωση, η οποία δείχνει απουσία υπερχειρισμού.

Αποφύγετε τα μαλακά με μώλωπες.

Τα ώριμα και τα έτοιμα για κατανάλωση δαμάσκηνα υποχωρούν στην ελαφριά πίεση και έχουν γλυκό άρωμα.

Τα δαμάσκηνα μπορούν να αποθηκευτούν στο ψυγείο.

Τα ελαφρώς σφικτά δαμάσκηνα μπορούν να διατηρηθούν σε χαρτοσακούλα σε θερμοκρασία δωματίου μέχρι να ωριμάσουν. Τα δαμάσκηνα μπορούν να διατηρηθούν σε θερμοκρασία δωματίου για μερικές ημέρες.

και των βλαβών που προκαλούνται από το οξειδωτικό στρες.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΓΡΙΠΗΣ

Τα ιαπωνικά δαμάσκηνα είναι αποτελεσματικά κατά της λοίμωξης που προκαλείται από τον ιό της γρίπης Α. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο συμπυκνωμένος χυμός των ιαπωνικών δαμάσκηνων περιέχει μόρια που μοιάζουν με λεκτίνη και βοηθούν στην αναστολή και τη θεραπεία των λοιμώξεων που προκαλούνται από τον ιό της γρίπης Α.

ΩΦΕΛΙΜΑ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Τα προϊόντα των δαμάσκηνων είναι ευεργετικά κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, λόγω της αφθονίας πολλών βιταμινών και ανόργανων συστατικών. Αυτά τα ευεργετικά συστατικά είναι ζωτικής σημασίας για την όραση, την ανάπτυξη των οστών και των ιστών και την κυτταρική υγεία για τη μητέρα και το αναπτυσσόμενο μωρό. Το περιεχόμενο ινών βοηθά στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας και βελτιώνει την πέψη. Η προσθήκη των δαμάσκηνων ως τμήμα μιας ισορροπημένης διατροφής βοηθά στην καταπολέμηση διαφόρων λοιμώξεων και διατηρεί τη συνολική υγεία. Ωστόσο, θα πρέπει να ασκείται προσοχή όσον αφορά την επιλογή χυμών δαμάσκηνου που διατίθενται στο εμπόριο, καθώς ενδέχεται να περιέχουν υψηλές ποσότητες ζάχαρης.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Τα εκχυλίσματα του δαμάσκηνου έχουν αποδειχθεί ευεργετικά στη θεραπεία του καρκίνου. Μελέτες έχουν δείξει ότι το συστατικό επικατεχίνη, που υπάρχει στα

δαμάσκηνα, βοηθά στην αναστολή της ανάπτυξης και του πολλαπλασιασμού κακοήθων καρκινικών κυττάρων και προκαλεί απόπτωση στο ανθρώπινο ηπατοκυτταρικό καρκίνωμα (ή καρκίνο του ήπατος). Είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά και φυτοθεραπευτικά συστατικά, συμπεριλαμβανομένου του χλωρογενικού και του νεοχλωρογενικού οξέος, τα οποία έχουν θεραπευτική επίδραση στα κύτταρα του καρκίνου του μαστού χωρίς να βλάπτουν τα υγιή κύτταρα του σώματος.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΟΛΥΤΩΝ

Τα δαμάσκηνα περιέχουν κάλιο, το οποίο είναι ένας ηλεκτρολύτης και απαιτείται για την αποτελεσματική λειτουργία των κυττάρων και των ιστών του σώματος. Η κατανάλωση των πλούσιων σε κάλιο δαμάσκηνων βοηθά στη ρύθμιση των μυϊκών συσπάσεων και της οξεοβασικής ισορροπίας του σώματος.

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Τα δαμάσκηνα είναι πλούσια σε βιταμίνη C, μαζί με άλλα αντιοξειδωτικά, τα οποία συμβάλλουν στη διατήρηση της υγιούς, λαμπερής και νεανικής επιδερμίδας. Η κατανάλωση δαμάσκηνων βοηθά στη μείωση των σκούρων κηλίδων και των ρυτίδων λόγω της παρουσίας αντιγηραντικών θρεπτικών ουσιών. Τα εκχυλίσματα δαμάσκηνου χρησιμοποιούνται σε διάφορα προϊόντα φροντίδας του δέρματος, όπως προϊόντα για τον καθαρισμό και μάσκες προσώπου.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΘΡΟΜΒΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Τα δαμάσκηνα περιέχουν βιταμίνη A και β-καροτένιο, τα οποία είναι ευεργετικά για τη διατήρηση της υγιούς όρασης και την πρόληψη της εκφύλισης της ωχράς κηλίδας που σχετίζεται με την ηλικία. Τα καροτενοειδή, η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη, που υπάρχουν σε αυτά, βρίσκονται στους ιστούς της ωχράς κηλίδας του αμφιβληστροειδούς και παρέχουν προστασία έναντι της βλάβης που προκαλείται από την υπεριώδη ακτινοβολία.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΛΕΓΧΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ

Τα δαμάσκηνα (αποξηραμένα και φρέσκα) περιέχουν βιταμίνη K, η οποία βοηθά στη φυσιολογική πήξη του αίματος και προάγει την υγεία των οστών. Ανεπάρκεια της βιταμίνης K στο σώμα μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική απώλεια αίματος και άλλες διαταραχές της υγείας, όπως αδύναμα οστά.

ΧΡΗΣΗ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Τα δαμάσκηνα χρησιμοποιούνται ευρέως ως είδος διατροφής λόγω της γλυκιάς γεύσης τους, καθώς και του ευχάριστου αρώματός τους. Μπορούμε να τα απολαύσουμε φρέσκα και μπορούν επίσης να προστεθούν σε πουτίγκες, μαρμελάδες και ζελέ. Ο χυμός δαμάσκηνου χρησιμοποιείται για την παρασκευή αλκοολούχων ποτών. Το συμπύκνωμα του χυμού του δαμάσκηνου λειτουργεί εξαιρετικά ως γέμιση για καραμέλες και προϊόντα ζαχαροπλαστικής και ως συνδετικό μέσο για ράβδους δημητριακών. Το chutney δαμάσκηνου ή ντιπ είναι διάσημο στην ινδική κουζίνα και σερβίρεται μαζί με γεμιστό ινδικό ψωμί. Απολαμβάνεται επίσης ως καρύκευμα μαζί με τις λιχουδιές από κρέας.

ΆΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ

Τα άνθη της δαμασκηλιάς έχουν χρησιμοποιηθεί ιστορικά για τη θεραπεία των χαλαρών δοντιών, των στοματικών ελκών και των επώδυνων ούλων. Αποτελούν ένα αποτελεσματικό συστατικό στην παρασκευή στοματικών πλυμάτων και βοηθούν στη θεραπεία της κακοσμίας και των καταπραυντικών για οντολόγιο.

Πώς θυμάμαι Naji...

FEELINGS

Διάβασα ότι οι αισθήσεις καθοδηγούν τα συναισθήματά μας. Οι νευροεπιστήμες ανακάλυψαν ότι τα συναισθήματα και οι σκέψεις σχετίζονται. Εάν η λογική είναι αντίθετη από το συναίσθημα, πάντοτε νικά το συναίσθημα. Αυτό, γίνεται επειδή παρά την επιθυμία να εμφανιζόμαστε λογικοί, τα συναισθήματά μας καθοδηγούν τις επιλογές μας. Ακόμη και όταν είμαστε λογικοί, δεν μπορούμε να ξεφύγουμε από ό,τι αισθανόμαστε. Τα συναισθήματα και οι σκέψεις συνδέονται.

Οι σκέψεις γίνονται λέξεις.
Οι λέξεις γίνονται πράξεις.
Οι πράξεις γίνονται συνήθειες.
Οι συνήθειες γίνονται χαρακτήρας.
Ο χαρακτήρας διαμορφώνει το πεπρωμένο

Ενώ διάβαζα τον "Προφήτη", του Χαλίλ Τζιμπράν, έμαθα κάτι για την αγάπη και το γάμο. Από τα λόγια του κατάλαβα ότι η αγάπη δεν είναι ισχυρή κόλλα που συγκρατεί τους ανθρώπους ώστε να μένουν μαζί. Οι άνθρωποι χρειάζονται τον προσωπικό τους χώρο.

Για παράδειγμα, ένας κέδρος και ένας σφένδαμος δεν μπορούν να αναπτυχθούν ο ένας στη σκιά του άλλου. Οι χορδές σε μια κιθάρα χωρίζονται, αλλά όλες μαζί δημιουργούν υπέροχες αρμονίες. Αυτό μπορούν να κάνουν και δύο άνθρωποι.

Δύο άτομα δεν μπορούν να γίνουν ένα άτομο. Μπορούν να γεμίσουν το φλιτζάνι του άλλου αλλά δεν χρειάζεται να πίνουν από το ίδιο κύπελλο. Μπορούν να δώσουν ο ένας στον άλλο ένα κομμάτι ψωμί, αλλά δεν χρειάζεται να μοιράζονται το ίδιο.

Σκεφθείτε τους κίονες σε έναν ναό. Οι κίονες υποστηρίζουν το ναό ακόμη και όταν είναι μακριά ο ένας από τον άλλον. Αυτή είναι η δυνατότητα της αγάπης μεταξύ δύο ανθρώπων. Η αγάπη μπορεί να είναι σαν ένας ωκεανός μεταξύ τους, όχι απαραίτητα μία κόλλα που τους κρατά μαζί. Τα συναισθήματα είναι η γλώσσα της ψυχής.



ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ

Η καλύτερη απόφαση που μπορεί να ληφθεί είναι η σωστή απόφαση και η χειρότερη απόφαση είναι να παραμείνεις αναποφάσιτος. Ουσιαστικά, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να παίρνουμε μία απόφαση, να είμαστε υπεύθυνοι, άξιοι εμπιστοσύνης και να αντιμετωπίζουμε τις καταστάσεις επιτόπου. Είναι δύσκολο να λειτουργήσεις όταν είσαι αναποφάσιτος, διστακτικός ή σε σύγχυση. Στο παρελθόν έμαθα «μη θυμώνεις, εκδικήσου». Η πρόσφατη εμπειρία με δίδαξε, «μη εκδικείσαι, απλά προχώρα και συγχώρησε». Όταν βλέπω κάποιον να κάνει κάτι καλό λέω μέσα μου, ότι μπορώ και εγώ να το κάνω. Στην πραγματικότητα δεν έχει γίνει μέχρις ότου το κάνω. Πρώτα μαθαίνω, μετά καταλαβαίνω, και τελικά απομνημονεύω. Η λήψη αποφάσεων απαιτεί σταθερότητα στη διαδικασία της σκέψης. Εάν είμαι καλός για μένα, τότε είμαι καλός και για τους άλλους. Είμαι υπεύθυνος για τη ζωή μου.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΒΙΒΛΙΟ ΣΚΕΨΕΩΝ ΚΑΙ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΓΙΑ ΕΜΠΝΕΥΣΗ ΤΟΥ NAJI

People Are Born To Shine!

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, Πατέρα Elia Chalhoub, Valéria de Proença, Athena and 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 εγκαταστάσεών 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 μεταφράζουν και επιμελούνται εθελοντικά το Δελτίο σε διάφορες γλώσσες και ιδιαίτερα την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Cristina Monfelli για τα Πορτογαλικά, τις Myriam Salibi & Rita Abou Jaoude για τα Γαλλικά, την Καθηγήτρια Lydia & τον Πρέσβη κο Alejandro Diaz για τα Ισπανικά, τον Roly Lakeman για τα Ολλανδικά και τις Rita Abou Jaoude & Lina Rizkallah 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: Δημιουργικό Τμήμα, CCM Group, ΗΠΑ & 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.