THE NAJI CHERFAN FOUNDATION

2014-201
Volume 6 • Issue 20

People Are Born To Shine!

A newsletter rooted in the Christian faith created to inspire and support all people, irrespective of nationality, race, and religion.

روح الأعياد

رسالة ميلادية مميزة

«المغارة» الأكثر جمالاً.
مجيء المخلص.
لماذا أصبح يسوع واحداً منا؟
ماذا يعني لك ذلك، ماذا يعني لي، ماذا يعني لنا جميعاً؟
لماذا يسمونه المخلص؟
لماذا يسمونه ابن الإنسان؟
لماذا يسمونه ابن الله؟

منذ بدء الخليقة، عاش الله والناس سوية، وقد عيننا الله مسؤولين عن الخليقة برمتها. لقد استمتعنا بسلام وبصحة جيدة، وكانت كل حاجاتنا متوفرة بكثرة ولم يكن يوجد موت أو أمراض (لم يكن الناس يمرضون أو يموتون). كانت الحياة متواصلة. مصدر الحياة هو يسوع.

إن طفل المذود هو خالق كل الوجود، هو الطريق إلى الآب، هو الحق والحياة.

ولد يسوع من العذراء مريم ليصبح ابن الإنسان؛ ليخدم كل إنسان يقبله كرب ومخلص له؛ ليخلصنا من الموت الأبدي. قال يسوع، «من يعمل بوصاياي، سآتي مع أبي ونسكن معه، ونصبح أولاداً لله. إن الله الآب يريد بناء علاقة مع أولئك الذين يحبونه ويطيعونه. تزداد هذه العلاقات قوة كلما أكثرنا من إطاعته والعمل بمشيئته؛ وكلما أصبحنا مثله، نرحم ونحب ونهتم ونساعد ونصبر ونشفق ونتواضع ونلطف ونخدم... هذه هي صفات الله، وقد ورثناها منه. في اللحظة التي نسمح بها لله بأن يدخل إلى حياتنا، يأتي أيضاً الروح القدس ويظللنا ويوزع عطاياه بحسب مشيئته. إن إحدى أهم عطاياه هي أن «نولد ثانية.» لذا، نحن نرث طبيعة الله عبر يسوع المسيح الذي هو ابن الإنسان وابن الله أيضاً. في هذه المرحلة، يواصل الروح القدس عمله فينا ليمكننا من أن نصبح شبيهين بيسوع، قدر المستطاع، بالصفات والأعمال.

مثلاً، نشهد الكثير من العجائب في حياتنا، ونصبح «قديسين» من خلال ربنا ومخلصنا يسوع المسيح. إن طفل المذود هو خالق كل الوجود، هو الطريق إلى الآب، هو الحق والحياة. قال أنا الألف والياء. سوف أعود قريباً لأضع حداً للحروب وللمجاعة وللأمراض وللمصائب وللعنف وللإجهاض وللطمع، الخ. سيكون الشرير في بحيرة النار وسيضع يسوع نهاية للموت!

هللويا، آمين، آمين وآمين.

جورج ك. شرفان

في هذا العدد

Christmas Caroling for a Cause
للسنة الرابعة على التوالي، تحتفل مؤسسة ناجي شرفان من خلال الموسيقى!

تناول الأطعمة الصحية خلال فترة الأعياد
بإمكانك تناول مأكولات صحية خلال الأعياد بإتباع هذه الخطوات البسيطة!

مهمة *NCF* الميلادية ٢٠١٣
قام متطوعو *NCF* بزيارة المستشفيات في بيروت للاحتفال بعيد الميلاد المجيد مع الذين ليس باستطاعتهم الاحتفال في منازلهم!

السلامة على الطرقات
خلال فترة الأعياد هذه، وطوال السنة، فكّر بالسلامة كلما كنت على الطرقات.

ISSN 1792-2607

تظهر الصورة أعلاه سيرغي بولن، قائد فرقة *LeBam* وجوقة *Christmas Caroling for a Cause* في كنيسة المخلص للروم الكاثوليك- ضهور الشوير.

للسنة الرابعة على التوالي، احتفلت مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية بعيد الميلاد من خلال *Christmas Caroling for a Cause* عبر حدثين منفصلين، جوهر كل منهما كان التفاعل بين الأديان للترويج للسلام والتسامح.

في ١٤ من كانون الأول، شارك *Christmas Caroling for a Cause* في مهرجان الميلاد "Dhour Shweir Chante Noel" في ضهور الشوير، بالاشتراك مع الجمعية اللبنانية لنشر الموسيقى الاوركسترالية (LeBam) بقيادة سيرغي بولن. محاطون بالثلج والبرد القارص، ابتهجت أصوات المشاركين وموسيقاهم لتملأ كنيسة المخلص للروم الكاثوليك في ساحة البلدة بقلوب ملؤها الروح الميلادية. بعد انتهاء الحفلة الموسيقية تمّت إضاءة شجرة العيد في ساحة البلدة، على وقع عزف طبول أعضاء فرقة LeBam بقيادة سيرغي بولن.

في ٩ من كانون الثاني، ٢٠١٤، شارك *Christmas Caroling for a Cause* للمرة الثانية في حفلة ميلادية بالتعاون مع نقابة أطباء لبنان في بيت الطبيب في بيروت برفقة الجمعية اللبنانية لنشر الموسيقى الاوركسترالية (LeBam) بقيادة سيرغي بولن وبظهور خاص لجوقة أطفال فرقة المبرات الخيرية. كانت الصالة مليئة بالحضور بالرغم من الوضع الأمني الغير مستتب والانفجارات التي حصلت خلال الأسبوع والتي حصدت العديد من الضحايا الأبرياء بما فيه إحدى أعضاء جوقة المبرات الخيرية.

إن *Christmas Caroling for a Cause* هي فكرة ومبادرة السيدة باتريسيا شرفان، إحدى مؤسسي مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية ومنظمة لنشاطات متعلقة بتطوير المجتمع عن طريق ترويج الحوار بين الأديان والحضارات وتعزيز السلام.

عطلة أعياد صحية!

خلال العطل، قد ترغب غالباً بتناول الأشياء المخبوزة والأطعمة التي بدون قيمة غذائية والحلويات والكحول فيما أنت تحتفل أو تحضّر حفلات ومهرجانات الأعياد. لكن بإمكانك تناول مأكولات صحية خلال الأعياد باتباع هذه الخطوات البسيطة!

١ تناول وجبات الطعام الاعتيادية والخفيفة منها بشكل منتظم خلال النهار عوضاً عن صرف النظر عنها. عندما لا تتناول وجبات الطعام الاعتيادية، من المرجح أنك ستأكل بشراهة خلال الوجبة التالية، أو ستشعر برغبة بإشباع جوعك بتناول المأكولات الغير صحية بسبب الجوع المفرط.
تناول وجبات الفطور والغذاء والعشاء يومياً، بالإضافة إلى الفاكهة وكافة أنواع المكسرات والغرانولا كوجبات خفيفة بين الوجبات الأساسية.
(الجرانولا هو طعام الإفطار والوجبات الخفيفة، شعبي في أمريكا، ويتألف من الشوفان والمكسرات والعسل، وهو عادة يخبز حتى يصبح هشا).

٢ تناول وجبة طعام كاملة قبل أن تحضر حدثاً أو حفلة ذات علاقة بالأعياد. عندما تصل إلى أحد نشاطات الأعياد بمعدة ممتلئة، يقل احتمال إكثارك من تناول الطعام أو محاولة إشباع جوعك بتناولك بإفراط الحلويات والكحول والأطعمة الأخرى الغير صحية.

٣ اجلب معك أطباقاً صحية إلى الحفلات التي تحضرها. إن أطباق الخضار وكوكتيلات الفاكهة وخليط كافة أنواع المكسرات هي أمثلة عن أطباق صحية بإمكانك جلبها لتتفادى اللجوء إلى تناول الأطعمة الخالية من القيمة الغذائية والوجبات الخفيفة الأخرى الغير صحية. إن لم يكن مطلوباً منك أن تجلب معك طبق طعام للحفلة، خذ معك، عوضاً عن ذلك، أكياساً صغيرة من الوجبات الصحية لتساعدك على كبح شهيتك، مثلاً، خذ معك كيساً من الجزر المقطع أو اللوز.

٤ اسكب الطعام لنفسك باستخدام صحن أو طاس كي تستطيع التحكم بالكمية التي تأكلها. إن استعمال الصحون سيساعدك على معرفة كمية الطعام التي تأكلها في جلسة واحدة؛ خصوصاً أن تناول الأطعمة باليد من الصحون الجماعية (مثل رقائق البطاطا وصلصات التغميس المرافقة للأطعمة) قد تجعلك تفقد إمكانية إدراك حجم الكمية التي تتناولها.

٥ تناول كميات أقل من الأطعمة التي تحتوي على السكر والأطعمة التي بدون قيمة غذائية. بإمكانك مواصلة التمتع بتناول حلوياتك المفضلة خلال العطل إذا تناولت حصصاً غذائية أصغر لتجنب الزيادة في الوزن. مثلاً، تناول كعكة محلاة واحدة بدلاً من ثلاثة، أو نصف قطعة من الكيك أو نصف فطيرة الفاكهة.
استبدل الحلويات أو الوجبات الخفيفة المفضلة لديك المحتوية على السكر بخيارات أخرى تحتوي على كميات مخفضة من السكر عندما يكون ذلك ممكناً. مثلاً، استهلك الفواكه الطازجة عوضاً عن الفاكهة المحلاة أو الوجبات الخفيفة بنكهة الفاكهة أو تناول قطعة صغيرة من الشوكولاته الداكنة بدلاً من الشوكولاته البيضاء.

٦ تناول كميات أقل من الكحول، أو استعمل أنواع كحول تحتوي على كميات مخفضة من الدهون. غالباً ما تحتوي المشروبات الكحولية مثل النبيذ والبيرة على كميات عالية من السعرات الحرارية وتتسبب بالوزن الزائد عند الإفراط في تناولها. مثلاً، اشتر ماركة معينة من البيرة التي تحتوي على كميات أقل من السعرات الحرارية، أو تناول كأساً واحداً من النبيذ بدلاً من اثنين أو ثلاثة.

٧ توقف عن تناول الطعام عندما تشعر بالشبع. قد تشعر أحياناً برغبة بالإفراط بتناول المأكولات عندما تتسكع بالقرب من طاولة الطعام في حفلات الأعياد والعطل، أو في حال شعرت بالملل أو عدم الاسترخاء في بعض الحفلات.

تناول كميات إضافية من الماء إذا شعرت برغبة بأن تستمر بتناول الطعام بعد أن تكون قد شبعت، أو تناول وجبات خفيفة صحية مثل الفواكه أو الخضار عندما ترغب بمواصلة تناول الأطعمة الخفيفة أو الأساسية.

المصدر: *http://www.wikihow.com*

زاوية الصلاة

اسهر يا رب مع اليقظين،
شارك الحزانى الباكين،
واعهد لملائكتك مراقبة النائمين.
إعتن بالمرضى، يا ربنا يسوع المسيح.
أرح المتعبين.
بارك المحتضرين.
بلسم جراح المعذبين.
إرحم المتألمين.
إحم الفرحين.
من أجل محبتك للبشر.
آمين.

صلاة للقديس أغوسطينوس.

التغذية

الفوائد الصحية اللذيذة الطعم للكستناء

عند التفكير بمختلف أنواع المكسّرات، يفكر معظم الناس بالفول السوداني المحمص أو بالكاجو المحمص، أو بجوز البقان الأمريكي اللذيذ الطعم؛ لكن يوجد نوع آخر من المكسرات يستحق أن نأخذه بعين الاعتبار ليس لطعمه اللذيذ فحسب، بل لفوائده الصحية - إنه الكستناء. لماذا؟

إنها تحتوي على كمية سعرات حرارية أقل من المكسرات الأخرى

فيما يحتوي كل ١٠٠ غرام من الجوز على ٦٩١ من السعرات الحرارية، تحتوي الكمية نفسها من الكستناء على ١٧٠ فقط. إذا كنت تراقب وزنك ولا تستطيع الامتناع عن مد يدك إلى داخل مرطبان المكسرات، الحل المثالي قد يكمن في ملأ المرطبان بالكستناء بدلاً من المكسرات.

إنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف

الأمر المثير للدهشة هو أن الكستناء هي مصدر جيد للألياف حيث تحتوي على حوالي ٦ إلى ٨ ملغرام من الألياف الغير قابلة للذوبان في حصة غذائية من ١٠٠ غرام.

إنها تحتوي على كمية دهون أقل من المكسرات الأخرى

إن الكستناء تحتوي على أقل كمية من الدهون بالمقارنة مع المكسرات الأخرى بحوالي غرامين فقط من الدهون في حصة غذائية من ١٠٠ غرام. قارن هذا مع المكسرات الأخرى الشائعة حيث يمكن لمحتوى الدهون أن يتراوح بين ٣٠ إلى ٧٠ ملغرام في كل حصة غذائية من ١٠٠ غرام. إضافة إلى ذلك، إنها لا تحتوي على الكولسترول وقد نالت على موافقة الجمعية الأمريكية لأمراض القلب كغذاء قليل الدهون.

إنها تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن

إن الكستناء هي المكسرات الوحيدة التي هي مصدر مهم لفيتامين C. في الحقيقة إن ثلاث أونصات من الكستناء تؤمن لك حوالي نصف ما تحتاجه يومياً من فيتامين C. كما إنها مصدر جيد لفيتامين B ولحامض الفوليك ولمغنيسيوم المنغنيز وللنحاس.

تحذير واحد

تحتوي الكستناء على كمية أكبر من الكربوهيدرات بالمقارنة مع معظم المكسرات الأخرى بحوالي ٣٤ غرام في كل حصة غذائية من ١٠٠ غرام، بالرغم من إنها معقدة التركيب، وتحتوي على كميات قليلة من الكلوكوز وعلى الكربوهيدرات، قد لا تكون مناسبة لك إذا كنت تتبع حمية صارمة، قليلة الكربوهيدرات. تذكر أيضاً أن عدد سعراتها الحرارية تزداد بعد سلقها.

المصدر: *voices.yahoo.com*

هل تودون المساهمة في انتشار عمل مؤسسة ناجي شرفان؟

أنشأت مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية بعد وفاة الحبيب ناجي. هدفنا الأساسي هو تسبيح الله من خلال العمل الإجتماعي. تعمل المؤسسة لتحسين نوعية حياة أفقر الفقراء من جميع الأعمار سواء الذين يتمتعون بصحة جيدة أو الذين يعانون من مشاكل صحية، وخاصة الذين يعانون من إصابات دماغية من أي نوع، ناجمة عن حادث، سكتة دماغية وغيرها، عن طريق الترويج للقيم المسيحية.

إذا كنتم تحبون العمل الذي تقوم به مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وترغبون بالمساهمة به، نحن ندعوكم لأن تصبحوا أعضاء في المؤسسة. الهدف هو المشاركة في أفكارنا ونشاطاتنا في بلادكم. الرجاء الإتصال بنا للمزيد من المعلومات.

info@najicherfanfoundation.org

أقوال يستشهد بها!

يحل عيد الميلاد في كل مرة تسمح فيها لله بأن يحب الآخرين من خلالك. أجل، يحل عيد الميلاد في كل مرة تبتسم فيها لأخيك وتمد يدك له.

-الأم تيريزا

مهمة NCF الميلادية ٢٠١٣

للسنة الخامسة على التوالي، قام متطوعو مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية بزيارة المستشفيات في بيروت في الخامس والعشرين من كانون الأول بمهمة وحيدة بالغة الأهمية ألا وهي: الاحتفال بعيد الميلاد المجيد مع الذين ليس باستطاعتهم الاحتفال به في منازلهم! قاد الأب جوزيف سويد المجموعة المؤلفة من ٣٠ عضواً! الأكبر عدداً بالمقارنة مع كل السنوات السابقة! تألفت الفرقة من كورس كنيسة القديسة تقلا في سد البوشرية، بالإضافة إلى متطوعين من الرعية ومن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية ومن مؤسسة إيمان ونور.

لقد عبّرت هويدا جرجس من فريق عمل مؤسسة ناجي شرفان الأنسانية بقولها: «بالرغم من أن الأولوية كانت للمرضى: لقد دهشنا برؤية مشاعر الطاقم الطبي من أطباء وممرضات، دموع فرح - لم يستطيعوا، هم أيضاً، أن يحتفلوا بالميلاد مع عائلاتهم وكانوا بحاجة ليرحّبوا بميلاد يسوع بالتهليل!»

أما الأب جوزيف سويد فقال وهو يصف فرح إعلان ميلاد يسوع للعالم!: «شعرنا كأننا في السماء نجوب شوارعها»

كما وزعت وتليت صلوات للقديس أغوسطينوس في كل غرفة - الرجاء الإطلاع على هذه الصلاة في زاوية الصلاة في هذه النشرة!

ميلاد مجيد!

باتجاه عقارب الساعة من أعلى اليسار: كاهن نزيل المستشفى يصلي لمؤسسة ناجي شرفان الإنسانية بابا نويل يحمل صلاة القديس أغوسطينوس. أثناء زيارة المستشفيات في يوم الميلاد طفل حديث الولادة يحظى ببركة من الأب سويد.

خبزنا اليومي

الله ينتظر

خلال موسم عيد الميلاد، ننتظر. إننا ننتظر في زحمة السير. ننتظر في طوابير دفع الفواتير لنبتاع الهدايا. ننتظر وصول أفراد العائلة. ننتظر لنجتمع حول مائدة مليئة بأطباقنا المفضلة. ننتظر لنفتح الهدايا المنتقاة بحب.

بإمكان كل هذا الإنتظار أن يكون بمثابة تذكير للمسيحيين بأن عيد الميلاد هو احتفال انتظار لشيء أهم بكثير من العادات المتبعة في الأعياد. مثل الشعب اليهودي القديم، نحن أيضاً ننتظر يسوع. بالرغم من أنه قد أتى كالمسيح المنتظر، فهو لم يأت بعد كحاكم للأرض برمتها. لذا، إننا ننتظر اليوم المجيء الثاني للمسيح.

يذكرنا عيد الميلاد المجيد بأن الله أيضاً ينتظر... إنه ينتظر أن يرى الناس مجده، أن يعترفوا بأنهم تائهون من دونه، أن يقولوا نعم لحبه، أن يحصلوا على مغفرته، أن يبتعدوا عن الخطيئة. فيما ننتظر نحن مجيئه الثاني، ينتظر هو التوبة. ما يبدو لنا كإبطاء في مجيئه هو عوضاً عن ذلك صبره في الانتظار (٢ بطرس ٣:٩).

ينتظر الله أن يدخل في علاقة مع من يحب. لقد قام بالخطوة الأولى عندما أتى كالطفل يسوع والحمل المضحى به. ينتظر الآن أن نرحب به في حياتنا كمخلص ورب. إن الله يفي بوعوده بصبر.

المصدر: *odb.org*

السلامة على الطرقات

ابق سالماً خلال فترة الأعياد

إنضم إلينا لتصلك أخبارنا ورسائلنا الملهمة اليومية! إضغط على Like على صفحتنا على الفيسبوك!

www.facebook.com/najicherfanfoundation

خلال فترة الأعياد هذه، وطوال السنة، فكّر بالسلامة كلما كنت على الطرقات.

بإمكان بعض الإرشادات من مركز الإصابات في مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC) أن تساعدك على حماية نفسك والركاب وعائلتك وأصدقائك. إذا كنت تتجول في المدينة أو في خارجها أو كنت ذاهباً لتحتفل، فإننا نتمنى لك موسم أعياد آمن.

حافظ على سلامة الركاب

عندما يتعلق الأمر بحماية الأولاد من إصابات حوادث السير على الطريق... كلما كنت على الطريق خلال موسم الأعياد هذا، تذكّر أن تضع حزام الأمان .إن وضع حزام الأمان قد يقلل من نسبة خطر الموت في حادث بحوالي النصف. تأكد أيضاً بأن الركاب الحديثي السن يجلسون في مقاعد أمان مناسبة واضعين أحزمة الأمان. إن المكان الأكثر أماناً للأولاد من كل الأعمار هو في المقعد الخلفي للسيارة. تظهر المعطيات أن مقاعد الأمان الخاصة بالأولاد تقلل من خطر الموت في حوادث السيارات بنسبة ٧١ ٪ للرضع و٥٤ ٪ للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وأربع سنوات.

احتفل بالأعياد بأمان

عندما تسلّم مفاتيح السيارة لأحد ما في موسم الأعياد، وخلال السنة برمتها، خذ خطوات لتتأكد أنك وكل الذين تحتفل معهم سيتجنبون القيادة تحت تأثير الكحول. إن اتباع هذه الإرشادات قد يساعدك على البقاء سالماً:

- خطط مسبقاً. اختر دائماً، قبل أن يبدأ أي احتفال بالأعياد، سائقاً لا يتناول الكحول.
- خذ المفاتيح. لا تدع أصدقاءك يقودون إذا كانوا تحت تأثير الكحول.
- كن المضيف الذي يقدم المساعدة. إذا كنت ستقيم حفلة في موسم الأعياد هذا، ذكر ضيوفك بأن يخططوا مسبقاً ويختاروا سائقهم الغير ثمل، قدم مشروبات خالية من الكحول؛ وتأكد من أن جميع ضيوفك سيغادرون مع سائق غير ثمل.

اعلم بأن الوالدين هما المفتاح

في موسم الأعياد هذا، وخلال السنة برمتها، تكلم مع ولدك المراهق عن مخاطر القيادة- واستمر في التكلم. اتخذ هذه الخطوات لتساعد على إبقاء ابنك المراهق الذي يقود سالماً.

- مدد فترة إشرافك على قيادة ولدك المراهق.
- حدد قوانينك للقيادة على الطرقات.

ناقش قوانينك للقيادة على الطرقات مع ابنك المراهق. تكلم معه عن سبب أهمية التقيد بها، بالإضافة إلى عواقب مخالفة القوانين.

المصدر: *Centers for Disease Control and Prevention*
www.cdc.gov

نشاطات NCF الميلادية المسرحية

كما في السنوات السابقة، تعاونت مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية (NCF) مع الجمعية المسيحية الخيرية في الحدث لتعرض مسرحية ميلادية على أكثر من ٦٠٠ طفلاً مهمشاً من بلدة الحدث. رفهت مسرحية "Le Theatre d'Anna" بنسختها ورسالتها الميلادية عن الأولاد الذين رقصوا وغنوا على أنغام الترانيم الميلادية جنباً إلى جنب مع أهلهم. قالت رئيسة الجمعية المسيحية الخيرية في الحدث: «لا وجود لرضى أكبر من رؤية ابتسامة الأطفال المعوزين.»

أما في المناطق الأخرى، فقد تعاونت مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية مع أبرشية طرابلس والكورة للروم الأورثودكس وجمعية النهضة المدنية الخيرية في أميون؛ بالإضافة إلى الأمانة العامة للمدارس الكاثوليكية، ومستوصف مار شربل في سد البوشرية- لإحياء القصة الميلادية الأجمل عن «أحلى مغارة» إن متطوعتنا المتفانية جويس أبو جودة قامت بكتابة وإخراج المسرحية، أما الأب فادي طوق فقد كتب الترانيم، كما قام ١٣ مراهقاً بالتمثيل. قالت الكاتبة والمخرجة جويس أبو جودة: «إن مكافأتي الكبرى في هذه المسرحية كانت إظهار المعنى الحقيقي لعيد الميلاد المجيد للأطفال الصغار وإني أشكر الله على هذه الفرصة التي أتيحت لي كي أتحدث عنه»

في الأعلى: الكثير من الأشخاص المفعمين بالإيمان حضروا الحفلة بما فيهم الأب بطرس عازار، السيدة سنا شرفان والأب جوزيف عبدالساتر.
أعلاه: السيد جورج شرفان يتوجه إلى الحضور برسالة ميلادية.
إلى اليسار: المتطوعون أثناء أداء المسرحية

ميلاد مجيد!

أطيب التمنيات الميلادية لكم جميعا
من مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية .
زوروا موقعنا الالكتروني لرسائل وأخبار ملهمة،
واستفيدوا من الاشتراك المجاني لنشرتنا
"People are Born to Shine."

مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية

People Are Born To Shine!

هي نشرة الكترونية تصدر كل شهرين عن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية وتركز على الروحانيات والصحة. إن هدف النشرة هو زيادة الوعي بين قرائنا حول التحديات الصحيّة والحد من انتشار الأمراض، مع حثهم على عيش حياة أفضل مبنية على القيم المسيحية. هذه النشرة مهداة للناس من جميع الأعمار، أولئك الذين يتمتعون بصحة جيدة والذين يعانون من مشاكل صحية، والذين يعانون من إصابات دماغية من أي نوع، ناجمة عن حادث، سكتة دماغية، الخ.

لقد تم انتقاء المحتويات بدقّة من مصادر تعتبر موثوقة ودقيقة غير أن مؤسسة ناجي شرفان الإنسانية لا تتحمل المسؤولية عن أيّة معلومات غير دقيقة.

تود مؤسسة ناجي شرفان أن تنوه بعمل أفرادها المتفاني التطوعي وتخص بالذكر إزابيل بوغوسيان، ماريان دبس، المحامي كمال رحال، المحامي هارولد ألفاريز، زينة قسطنطين، جويس أبو جودة، ريتا قسيس، مارلين نصراني، ديالا غسطين نصراني، ديما ربيز، الأب جوزيف عبد الساتر، الأب جوزيف سويد، رين قسيس، الأب إيليا شلهوب، أثينا و كريستينا جورجوتاس، فاليريا دي بروفينسيا، نبيل خوري، فيوليت نخلة، سوسن بشارة، رولان خوري، ليوبولدين تيوفانوبولس وجميع المتطوعين الميدانيين الذين يقومون بدعم المؤسسة عبر نشر كلمة السيد المسيح من خلال منشآتهم، كنائسهم، مستشفياتهم أو مؤسساتهم ألخ

لاشتراكاتكم، تعليقاتكم واقتراحاتكم، الرجاء الإتصال على هاتف:٥٢٢٢٢١ ٤ (٠) ٩٦١+ - info@najicherfanfoundation.org

الناشر: مجموعة CCM؛ مستشار التحرير: جورج ك شرفان؛ رئيس التحرير: كريستينا بيطار ضاهر؛ الترجمة والتعريب: سوسن بشارة وسعاد جبّور بشارة.