

# 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.



ΤΟ ΠΝΕΥΜΑ ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ

## Ένα Ιδιαίτερο Χριστουγεννιάτικο Μήνυμα

*Η όμορφη “σπλιά”.*

*Ο ερχομός του Σωτήρος.*

*Γιατί έγινε ο Ιησούς ένας από εμάς;*

*Τι σημαίνει αυτό για εσάς, για μένα, για όλους εμάς;*

*Γιατί Τον αποκαλούν Σωτήρα;*

*Γιατί Τον αποκαλούν Υιό του Ανθρώπου;*

*Γιατί Τον αποκαλούν Υιό του Θεού;*

Ο Θεός και οι άνθρωποι έζησαν μαζί από τη Δημιουργία, και ο Θεός μας όρισε υπεύθυνους όλης της Δημιουργίας. Απολαύσαμε την ειρήνη, την καλή υγεία, υπήρχε αφθονία για κάθε αναγκαιότητα και δεν υπήρχε θάνατος ή αρρώστιες (οι άνθρωποι δεν αρρώσταναν ούτε πέθαιναν). Η ζωή ήταν αέναν.

*Το παιδί της Φάτνης είναι ο Δημιουργός όλων όσων υπάρχουν, ο δρόμος προς τον Πατέρα, την Αλήθεια και τη Ζωή.*

Η πηγή της ζωής είναι ο Ιησούς. Ο Ιησούς γεννήθηκε από την Παρθένο Μαρία για να γίνει ο Υιός του Ανθρώπου και να υπηρετεί κάθε ανθρώπινο όν που Τον δέχεται ως Κύριο & Σωτήρα του, να μας λυτρώσει από τον αιώνιο θάνατο.

Ο Ιησούς είπε “Όποιος υπακούει στις προσταγές μου, θα έρθω με τον Πατέρα μου και θα κατοικήσω μαζί του και θα γίνουμε τα παιδιά Του. Ο Θεός Πατήρ θέλει μια σχέση με εκείνους που Τον αγαπούν και Τον υπακούουν. Οι σχέσεις αυτές ισχυροποιούνται όσο περισσότερο υπακούμε και κάνουμε το θέλημά Του όσο περισσότερο γινόμαστε σαν Εκείνον, φιλεύσπλαχνοι, τρυφεροί, περιθάλποντες, ελεήμονες, υπομονετικοί και πρόοι, ταπεινοί, ευγενικοί, εξυπηρετικοί... Αυτός είναι ο χαρακτήρας του Θεού και τον κληρονομούμε από Εκείνον. Τη στιγμή που επιτρέπουμε στο Θεό να έρθει στη ζωή μας, το Άγιο Πνεύμα έρχεται επίσης και μας επισκιάζει και μοιράζει τα δώρα Του σύμφωνα με τις ευχές Του. Το μοναδικό σπουδαιότερο δώρο είναι να “γεννηθούμε ξανά”. Ως εκ τούτου, κληρονομούμε τη φύση του Θεού διαμέσου του Ιησού Χριστού, ο οποίος είναι ο Υιός του Ανθρώπου και επίσης ο Υιός του Θεού. Στο στάδιο αυτό, το Άγιο Πνεύμα συνεχίζει το έργο Του σε μας, ώστε να μας καταστήσει ικανούς να προσεγγίσουμε όσο το δυνατόν εγγύτερα τον Ιησού ως προς το χαρακτήρα και τις πράξεις. Σαν παράδειγμα, βλέπουμε πολλά θαύματα στις ζωές μας, και γινόμαστε “Άγιοι” διαμέσου του Κυρίου και Λυτρωτή μας, του Ιησού Χριστού.

Το παιδί της Φάτνης είναι ο δημιουργός όλων όσων υπάρχουν, ο δρόμος προς τον Πατέρα, την Αλήθεια και τη Ζωή. Εκείνος είπε Είμαι το Άλφα και το Ωμέγα. Σύντομα θα επιστρέψω για να θέσω ένα τέλος στους πολέμους, στην πείνα, στις αρρώστιες, στις συμφορές, στη βία, στις εκτρώσεις, στην απληστία κ.λπ.

Ο διάβολος μόνος θα βρεθεί στη λίμνη του πυρός και ο Ιησούς θέτει τέλος στο ΘΑΝΑΤΟ!

Αλληλούϊα, Αμήν, Αμήν και Αμήν.

George C. Cherfan



### Στο παρόν τεύχος

**Χριστουγεννιάτικα Κάλαντα για ένα Σκοπό**

Για τέταρτη διαδοχική χρονιά, το Ίδρυμα Naji Cherfan γιορτάζει με μουσική!

**Τρώγοντας Υγιεινά Στις Διακοπές**

Μπορείτε να τρώτε υγιεινά στις διακοπές ακολουθώντας αυτά τα απλά βήματα!

**Χριστουγεννιάτικη Αποστολή 2013**

Το Ίδρυμα NCF περιηγήθηκε νοσοκομεία στη Βηρυτό για να γιορτάσει τη γέννηση του Ιησού με εκείνους που δεν έχουν τη δυνατότητα να γιορτάσουν στο σπίτι!

**Οδική Ασφάλεια**

Αυτή την εορταστική περίοδο, και όλη τη χρονιά, να έχετε κατά νου την ασφάλεια όταν βρίσκεστε στο δρόμο.



Για τέταρτη διαδοχική χρονιά, το Ίδρυμα Najj Cherfan Foundation γιορτάζει τα **Χριστούγεννα με Χριστουγεννιάτικα Κάλαντα για ένα Σκοπό** σε δύο ξεχωριστά γεγονότα, αμφότερα με ένα κεντρικό διαθρησκευτικό θέμα για να προωθηθεί η ειρήνη και η ανοχή. Στις 14 Δεκεμβρίου, με τη συνοδεία της Συμφωνικής Ορχήστρας Νεολαίας του LeBam/ Youth Symphonic Band of LeBam, υπό τη διεύθυνση του Serghei Bolun, τα **Χριστουγεννιάτικα Κάλαντα για ένα Σκοπό** έλαβαν μέρος στο Χριστουγεννιάτικο Φεστιβάλ του Dhour Shweir "Dhour Shweir chante Noel". Περιβαλλόμενες από χιόνι και παγωμένο καιρό, η αρμονική μουσική και οι φωνές των συμμετεχόντων γέμισαν με ευφορία και με εγκάρδιο Χριστουγεννιάτικο πνεύμα την Ελληνική Καθολική Εκκλησία του Αγίου Σώστη/ Saint Savior's Greek Catholic Church στην κεντρική πλατεία του χωριού. Τη συναυλία ακολούθησε η φωταγώγηση του Χριστουγεννιάτικου Δέντρου της Κεντρικής Πλατείας, συνοδεία ενορχηστρωμένων τυμπανοκρουσιών, υπό τη διεύθυνση του Serghei Bolun και σε εκτέλεση από τα μέλη της LeBam.

Στις 9 Ιανουαρίου 2014, τα **Χριστουγεννιάτικα Κάλαντα για ένα Σκοπό** πραγματοποίησαν τη δεύτερη εμφάνισή τους, με Χριστουγεννιάτικη συναυλία σε συνεργασία με το Λιβανέζικο Σύλλογο Ιατρών/ Lebanese Order of Physicians στην Beit el Tabib της Βηρυτού. Συνοδεύτηκαν από την Εθνική Αρμονική Μπάντα Νεολαίας του Λιβανέζικου Οργανισμού Συγκροτημάτων για την Προώθηση της Μουσικής/ National Youth Harmonic Band of the Lebanese Band Association for the Promotion of Music, LeBam, υπό τη διεύθυνση του Serghei Bolun και με μια ειδική εμφάνιση από την Παιδική Χορωδία της Φιλανθρωπικής Ένωσης της Mabarrat/ Mabarrat Charity Association Children's Choir. Η αίθουσα ήταν πλήρης παρά την κατάσταση ασφάλειας της χώρας και τις εκρήξεις βομβών που συνέβησαν νωρίτερα στην εβδομάδα, σκοτώνοντας πολλούς αθώους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένης μιας νεαρής, μέλους της χορωδίας του Mabarrat.

Τα **Χριστουγεννιάτικα Κάλαντα για ένα Σκοπό** αποτελούν πρωτοβουλία της Patricia Cherfan, συνιδρύτρια του Ιδρύματος Najj Cherfan Foundation και οργανώτρια των γεγονότων που σχετίζονται με την κοινωνική και κοινοτική ανάπτυξη για την προώθηση του διαθρησκευτικού και διαπολιτισμικού διαλόγου και την οικοδόμηση της ειρήνης.



Απεικονίζονται ανωτέρω ο Sergei Bolun, μάεστρος της χορωδίας LeBam, και η Χορωδία από τα Χριστουγεννιάτικα Κάλαντα για ένα Σκοπό στην Ελληνική Καθολική Εκκλησία του Αγίου Σώστη — Dhour Choueir.



## Υγιεινές Διακοπές!

Κατά τη διάρκεια των διακοπών, μπορεί συχνά να δελεαστείτε να φάτε ψιτά καλούδια, πρόχειρο φαγητό, γλυκά ή να πιείτε αλκοολούχα ποτά και ενόσω γιορτάζετε ή παρίστασθε σε γιορτινές εκδηλώσεις των διακοπών. Αλλά μπορείτε να φάτε υγιεινά κατά τη διάρκεια των διακοπών ακολουθώντας αυτά τα απλά βήματα!

- 1 Τρώτε τακτικά γεύματα και κολατσιό καθόλη τη διάρκεια της ημέρας αντί να παραλείπετε γεύματα. Όταν παραλείπετε γεύματα, είναι περισσότερο πιθανό να φάτε υπερβολικά κατά τη διάρκεια του επόμενου γευμάτος σας ή να δελεαστείτε να καταναλώσετε υπέρ το δέον ανθυγιεινά φαγητά λόγω ακραίας πείνας. Τρώτε πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό καθημερινά και ελαφριά γεύματα υγιεινών τροφών, όπως φρούτα, ξηρούς καρπούς και δημητριακά (μούσλι) ενδιάμεσα από τα γεύματα.
- 2 Φάτε ένα πλήρες γεύμα πριν να παραστείτε σε ένα γεγονός ή πάρτυ στις διακοπές. Όταν φτάσετε σε ένα γεγονός των διακοπών με γεμάτο στομάχι, είναι λιγότερο πιθανό να παραφάτε ή να καταναλώσετε υπέρ το δέον γλυκά, αλκοόλ και άλλες ανθυγιεινές τροφές.
- 3 Να φέρντε υγιεινά φαγητά στα πάρτυ που παρευρίσκεσθε. Πιατέλες λαχανικών, κοκτέιλ φρούτων και ανάμικτοι ξηροί καρποί είναι παραδείγματα υγιεινών φαγητών που μπορείτε να φέρντε στα πάρτυ, ώστε να αποφύγετε την καταφυγή στην κατανάλωση πρόχειρου φαγητού και άλλων ανθυγιεινών σνακς. Αν δεν είστε υποχρεωμένοι να φέρετε ένα φαγητό στο πάρτυ, φέρετε αντ' αυτού μαζί σας μικρές σακούλες υγιεινών σνακς, ώστε να βοηθήσετε στη χαλιναγώγηση των επιθυμιών σας. Για παράδειγμα, φέρετε μια σακούλα καρότων ή αμύγδαλα.
- 4 Σερβίρετε τον εαυτό σας χρησιμοποιώντας πιάτα ή μπωλ, έτσι ώστε να μπορείτε να ελέγχετε την ποσότητα που τρώτε. Η χρήση πιάτων θα σας βοηθήσει να παρακολουθείτε την ποσότητα τροφίμων που τρώτε καθισιά ειδικά λόγω του ότι η κατανάλωση πρόχειρων φαγητών με τα χέρια και φαγητών που τρώγονται από κοινού (όπως πατατάκια και σάλτσες) μπορεί να σας οδηγήσει στην απώλεια του ελέγχου της ποσότητας της τροφής που καταναλώνετε.
- 5 Τρώτε μικρότερες ποσότητες σακχαρούχων τροφίμων και πρόχειρου φαγητού. Μπορείτε ακόμη να απολαύσετε τα αγαπημένα σας γλυκά κατά τη διάρκεια των διακοπών, αν τρώτε μικρότερες μερίδες, ώστε να αποφύγετε την αύξηση βάρους. Για παράδειγμα, φάτε ένα μπισκότο αντί για τρία ή κόψτε ένα κομμάτι κέικ ή πίτας στο μισό. Αντικαταστήστε τα αγαπημένα σας γλυκά ή σακχαρούχα σνακς με εναλλακτικές χαμηλών λιπαρών, όποτε είναι εφικτό. Για παράδειγμα, καταναλώνετε αληθινά φρούτα αντί για σακχαρούχα πρόχειρα σνακς με γεύση φρούτων ή φάτε ένα κομμάτι μαύρης σοκολάτας αντί για σοκολάτα γάλακτος.
- 6 Πίνετε λιγότερες ποσότητες αλκοόλ ή καταναλώνετε αλκοόλ χαμηλών θερμίδων.

Προστάτετε, Ω Κύριε, εκείνους που ολονυκτούν, ή παρακολουθούν, ή θρηνούν απόψε, και βάλε υπό την προστασία των αγέλων σου εκείνους που κοιμούνται.

Περιποιήσου τους αρρώστους σου,

Ω, Κύριε Ιησού Χριστέ. Στήριξε τους κουρασμένους σου.

Ευλόγησε εκείνους που πεθαίνουν.

Καταπράυνε τους πάσχοντές σου.

Ελέησε τους βασανισμένους σου.

Προστάτετε τους χαρούμενούς σου.

Και για όλους εις το όνομα της αγάπης σου. Αμήν.

ΠΡΟΣΕΥΧΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΓΙΟ ΑΥΤΟΥΣΤΙΝΟ

Γωνιά Προσευχής

Τα αλκοολούχα αφεψήματα, όπως το κρασί ή η μπύρα είναι συχνά υψηλών θερμίδων και μπορούν να σας προκαλέσουν αύξηση βάρους όταν καταναλώνονται υπέρμετρα. Για παράδειγμα, αγοράστε μια ειδική μάρκα μπύρας που περιέχει μικρότερη ποσότητα θερμίδων ή πιείτε ένα ποτήρι κρασί αντί για δύο ή τρία.

- 7 Σταματήστε να τρώτε όταν αισθάνεστε το στομάχι σας γεμάτο. Ενίοτε μπορεί να μπειτε στον πειρασμό να παραφάτε όταν χρονοτριβείτε στο τραπέζι του φαγητού σε πάρτυ διακοπών ή όταν βαριέστε ή είστε ανήσυχoi για συγκεκριμένα γεγονότα. Πίνετε επιπλέον ποτήρια νερού αν αναισθάνεστε ότι θέλετε να συνεχίσετε να τρώτε, ενώ έχετε κορεστεί, ή τρώτε υγιεινό κολατσιό όπως φρούτα ή λαχανικά, όταν θέλετε να συνεχίσετε να τσιμπολογάτε ή να τρώτε.

Πηγή: <http://www.wikihow.com>

# Τα Γευστικά Οφέλη των Κάστανων για την Υγεία



Οι περισσότεροι άνθρωποι, όταν σκέφτονται τους ξηρούς καρπούς, σκέφτονται ζεστά καβουρντισμένα αράπικα φιστίκια, κάσιους καβουρντισμένα με μέλι ή γευστικά καρύδια πεκάν αλλά υπάρχει κι ένας άλλος καρπός, ο οποίος αξίζει την προσοχή τόσο για τη γεύση του όσο και για τα οφέλη ως προς την υγεία—το κάστανο. Γιατί;

*Είναι μικρότερης θερμιδικής αξίας από άλλους ξηρούς καρπούς*

Ενώ 100 γραμμάρια καρυδιών έχουν 691 θερμίδες, τα κάστανα έχουν μόνο 170. Αν παρακολουθείτε το βάρος σας και δεν μπορείτε να κρατήσετε τα χέρια σας μακριά από το βαζάκι ξηρών καρπών, η λύση μπορεί να είναι να γεμίσετε αντ' αυτών το βαζάκι με κάστανα.

*Είναι υψηλής περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες*

Τα κάστανα αποτελούν μία απροσδόκητα καλή πηγή φυτικών ινών με περίπου έξι ως οκτώ χιλιοστογραμμάρια αδιάλυτων φυτικών ινών σε μια μερίδα 100 γραμμαρίων.

*Είναι μικρότερης περιεκτικότητας σε λίπος από άλλους ξηρούς καρπούς*

Τα κάστανα είναι ένας από τους ξηρούς καρπούς με τα χαμηλότερα λιπαρά ολόγυρα, με μόνο δύο γραμμάρια

λιπαρών περίπου, ανά 100 γραμμάρια μερίδας. Συγκρίνετε αυτό με άλλους κοινούς ξηρούς καρπούς που η περιεκτικότητα λιπαρών μπορεί να κυμαίνεται από τριάντα ως εβδομήντα πέντε γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια μερίδας. Επίσης, δεν περιέχουν καθόλου χοληστερόλη και έχουν λάβει την έγκριση της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας ως μια τροφή χαμηλών λιπαρών.

*Είναι υψηλής περιεκτικότητας σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία*

Τα κάστανα είναι οι μόνοι ξηροί καρποί που αποτελούν σημαντική πηγή βιταμίνης C. Στην πραγματικότητα, τρεις συγγείς κάστανων παρέχουν σχεδόν μισή από την ημερήσια ποσότητα βιταμίνης C που χρειάζεστε. Αποτελούν επίσης μια καλή πηγή βιταμινών B, φυλλικού οξέος, μαγνησίου, μαγγανίου και χαλκού.

*Ένας περιοριστικός παράγοντας*

Τα κάστανα είναι υψηλότερης περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες από τους περισσότερους ξηρούς καρπούς κατά περίπου 34 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια μερίδας παρόλο που είναι υψηλής περιεκτικότητας σε σύνθετους, χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη υδατάνθρακες, μπορεί να μην είναι κατάλληλα αν είστε σε αυστηρή δίαιτα χαμηλών υδατανθράκων. Επίσης να έχετε κατά νου ότι η θερμιδική τους αξία ανεβαίνει όταν είναι βρασμένα.

Πηγή: [voices.yahoo.com](http://voices.yahoo.com)

## Θα Προωθήσετε το Έργο του Ιδρύματος NCF;

Το ίδρυμα Naji Cherfan ιδρύθηκε μετά από την αποβίωση του αγαπημένου μας Naji Cherfan. Ο κύριος στόχος μας είναι να δοξάζουμε τον Κύριο διαμέσου της εργασίας μέσα στην κοινωνία. Το ίδρυμα λειτουργεί για να βελτιώνει την ποιότητα της ζωής των πιο πτωχών από τους πτωχούς κάθε ηλικίας, τόσο εκείνους που είναι υγιείς όσο και εκείνους με προβλήματα υγείας και εκείνους με εγκεφαλικά βλάβη κάθε είδους, απόρροια ατυχήματος, εγκεφαλικού κ.λπ.

Αν σας αρέσει το έργο που κάνει το ίδρυμα NCF και επιθυμείτε να συμμετέχετε, σας προσκαλούμε να γίνετε μέλος της Επιτροπής μας. Σκοπός είναι να μοιραστούμε την έμπνευση και τις δραστηριότητές μας στη χώρα σας. Παρακαλείσθε να επικοινωνήσετε μαζί μας για περισσότερες πληροφορίες.

[info@najicherfanfoundation.org](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

## Αξιοσημείωτο!

Είναι Χριστούγεννα κάθε φορά που αφήνετε το Θεό να αγαπάει άλλους μέσα από σένα.

Ναι, είναι Χριστούγεννα κάθε φορά που χαμογελάς στον αδερφό σου και του προσφέρεις το χέρι σου

—Μντέρα Τερέζα

# Χριστουγεννιάτικη Αποστολή 2013

Για 5η διαδοχική χρονιά, εθελοντές του Ιδρύματος Naji Cherfan περιηγήθηκαν νοσοκομεία στη Βηρυτό στις 25 Δεκεμβρίου σε μία σημαντική αποστολή: Να γιορτάσουν τη γέννηση του Ιησού με εκείνους που αδυνατούν να τη γιορτάσουν στο σπίτι!

Ο Πατέρας Joseph Soueid καθοδήγησε την ομάδα που αποτελούνταν από 30 μέλη! Μεγαλύτερη από κάθε άλλη χρονιά! Αποτελούμενη από τη χορωδία της Εκκλησίας St. Takla Church Sed El Boucheryei, μαζί με εθελοντές από την ενορία, από το Ίδρυμα Naji Cherfan και από τη φιλανθρωπική οργάνωση Foi Et Lumiere.

“Ενώσω οι ασθενείς ήταν η πρώτη προτεραιότητά μας, μείναμε έκπληκτοι βλέποντας τα συναισθήματα της ιατρικής ομάδας νοσηλευτών και ιατρών, δάκρυα χαράς καθώς κι εκείνοι δεν μπορούσαν να γιορτάσουν με τις οικογένειές τους και είχαν ανάγκη να καλωσορίσουν τη γέννηση του Ιησού με ευεφνημίες!” είπε η Houeida Gerges από την ομάδα του Ιδρύματος Naji Cherfan.

“Νιώσαμε ότι ήμασταν στον παράδεισο, περιδιαβαίνοντας τους δρόμους Του” είπε ο Πατήρ Soueid, ενόσω περιέγραφε τη χαρά της ανακοίνωσης της γέννησης του Ιησού στον κόσμο!

Διανεμήθηκαν προσευχές του Αγίου Αυγουστίνου, και σε κάθε δωμάτιο προσεύχονταν – παρακαλείσθε να σημειώσετε την προσευχή στη γωνιά προσευχής αυτής της έκδοσης!

**Καλά Χριστούγεννα!**



Δεξιόστροφα από την κορυφή αριστερά: Ένας νοσηλευόμενος παπάς προσεύχεται για το Ίδρυμα NCF. | Ο Άγιος Βασίλης κρατώντας την προσευχή του Αγίου Αυγουστίνου. | Η Χριστουγεννιάτικη περιήγηση των νοσοκομείων εν δράσει. | Ένα νεογέννητο μωρό παίρνει την ευλογία του Πατέρα Soueid.

ΤΟΝ ΑΡΤΟΝ ΤΟΝ ΕΠΙΟΥΣΙΟΝ

## Ο Θεός σε Αναμονή

Κατά τη διάρκεια της εποχής των Χριστουγέννων αναμένουμε. Περιμένουμε στην οδική κυκλοφορία. Περιμένουμε στις ουρές των ταμείων για να αγοράσουμε δώρα. Περιμένουμε την οικογένεια να αφιχθεί. Περιμένουμε να συγκεντρωθούμε γύρω από ένα τραπέζι γεμάτο με τα αγαπημένα μας φαγητά. Περιμένουμε να ανοίξουμε δώρα που επιλέχθηκαν με αγάπη.

Όλη αυτή η αναμονή μπορεί να είναι μια υπενθύμιση για τους Χριστιανούς ότι τα Χριστούγεννα είναι μια γιορτή αναμονής για κάτι πολύ πιο σημαντικό από τις εορταστικές παραδόσεις. Όπως οι αρχαίοι Ισραηλίτες, έτσι κι εμείς περιμένουμε τον Ιησού. Παρόλο που Εκείνος ήρθε ήδη ως ο επί μακρόν αναμενόμενος Μεσσίας, Εκείνος δεν έχει έρθει ακόμη ως Κυβερνήτης σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης. Έτσι, σήμερα περιμένουμε τον δεύτερο ερχομό του Χριστού.

Τα Χριστούγεννα μας υπενθυμίζουν ότι και ο Θεός περιμένει... Εκείνος περιμένει να δουν οι άνθρωποι το μεγαλείο Του, να παραδεχθούν ότι είναι χαμένοι χωρίς Εκείνον, να πουν ναι στην αγάπη Του, να λάβουν τη συγχώρεσή Του, να απομακρυνθούν από την αμαρτία. Ενώσω περιμένουμε για το δεύτερο ερχομό Του, Εκείνος περιμένει για μετάνοια. Ό,τι σε μας φαίνεται σαν βραδύτητα στον ερχομό, είναι αντ' αυτού η υπομονή Του στην αναμονή (2 Πέτρος 3:9).

Ο Κύριος αναμένει να έχει μια σχέση με εκείνους που Εκείνος αγαπάει. Εκείνος έκανε την πρώτη κίνηση, όταν ήρθε ως μωρό Ιησούς και Αμνός προς θυσία. Τώρα Εκείνος αναμένει εμάς να Τον καλωσορίσουμε στις ζωές μας ως Λυτρωτή και Κύριο.

Ο Θεός τηρεί υπομονετικά τις υποσχέσεις Του.

Πηγή: odb.org

ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

# Παραμείνετε Ασφαλείς αυτή την Εορταστική Περίοδο



Συμπορευθείτε μαζί μας για καθημερινά νέα και εμπνευσμένα μηνύματα! Προτιμήστε την ιστοσελίδα μας στο Facebook!



[www.facebook.com/najicherfanfoundation](http://www.facebook.com/najicherfanfoundation)

Την παρούσα εορταστική περίοδο, και όλη τη χρονιά, έχετε κατά νου την ασφάλεια, όποτε βρίσκεστε στο δρόμο.

Μικρές συμβουλές από το Κέντρο Κακώσεων του CDC/ Injury Center για την ασφάλεια στα μηχανοκίνητα οχήματα, μπορούν να σας βοηθήσουν να προστατεύσετε τον εαυτό σας, τους συνεπιβάτες σας, και την οικογένεια και τους φίλους σας. Αν κατευθύνετε μέσα στην πόλη, εκτός της πόλης ή έξω για να γιορτάσετε, σας ευχόμαστε μια ασφαλή εορταστική περίοδο.

## Προστατέψτε τους Συνεπιβάτες Σας

Όταν πρόκειται για την ασφάλεια των παιδιών από τα τραυματισμούς στην οδική κυκλοφορία...Όποτε βρίσκεστε στο δρόμο αυτή την εποχή διακοπών, θυμηθείτε να προσδένετε πάντα. Φορώντας τη ζώνη ασφαλείας σας, μπορεί να μειωθεί ο κίνδυνος θανάτου σας σε δυστύχημα κατά περίπου το ήμισυ. Επίσης, εξασφαλίστε ότι οι νεαροί συνεπιβάτες σας προσδένονται σε κατάλληλες θέσεις ασφαλείας. Το ασφαλέστερο μέρος για τα παιδιά κάθε ηλικίας κατά την οδήγηση, είναι να κάθονται σωστά δεμένα στην πίσω θέση. Δεδομένα καταδεικνύουν ότι οι θέσεις ασφαλείας για τα παιδιά, μειώνουν τον κίνδυνο θανάτου σε αυτοκινητιστικά δυστυχήματα κατά 71% για τα βρέφη και 54% για τα νήπια ηλικίας ενός ως τεσσάρων.

## Γιορτάστε με Ασφάλεια

Παραδίδοντας τα κλειδιά αυτοκινήτου του κατά τη διάρκεια της εποχής των διακοπών και καθόλο το χρόνο, προβείτε σε μερικά βήματα, ώστε να διασφαλίσετε ότι εσείς και ο καθένας με τον οποίο γιορτάζετε, αποφεύγετε την οδήγηση υπό την

επίρεια αλκοόλ. Ακολουθώντας αυτές τις μικρές συμβουλές, μπορεί να βοηθηθείτε να παραμείνετε ασφαλείς:

- Προγραμματίστε εκ των προτέρων. Επιλέξτε πάντα έναν οδηγό που δεν είναι πότης, πριν την έναρξη κάθε πάρτυ ή γιορτής στις διακοπές.
- Πάρτε τα κλειδιά. Μην αφήνετε τους φίλους να οδηγούν αν είναι ακατάλληλοι.
- Να είστε χρήσιμος οικοδεσπότης. Αν φιλοξενείτε ένα πάρτυ αυτή την εορταστική περίοδο, υπενθυμίστε στους καλεσμένους σας να σχεδιάσουν εκ των προτέρων και να υποδείξουν το νηφάλιο οδηγό τους προσφέρετε μη-αλκοολούχα αφεψήματα και διασφαλίστε ότι όλοι οι επισκέπτες σας φεύγουν με έναν νηφάλιο οδηγό.

## Να ξέρετε Ότι οι Γονείς Είναι το Κλειδί

Αυτή την εορταστική εποχή, και καθόλη τη διάρκεια της χρονιάς, να μιλάτε με τον έφηβό σας για τους κινδύνους της οδήγησης και να συνεχίζετε τη συζήτηση. Προβείτε στα βήματα αυτά, για να βοηθήσετε να παραμείνει ο έφηβος οδηγός σας ασφαλής:

- Παρατείνετε την υπό επίβλεψη περίοδο οδήγησης του εφήβου σας.
- Θέστε τους οδικούς κανόνες.

Συζητήστε τους οδικούς κανόνες σας με τον έφηβό σας. Μιλήστε σχετικά με το γιατί είναι σημαντικό να ακολουθούνται, ως επίσης και για τις συνέπειες της παραβίασης των κανόνων.

Πηγή: Κέντρα για τον Έλεγχο και την Πρόληψη Νόσων/ Centers for Disease Control and Prevention, [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

# Χριστουγεννιάτικες Θεατρικές Δραστηριότητες του Ιδρύματος NCF

Όπως και τα προηγούμενα χρόνια, το Ίδρυμα Najj Cherfan (NCF) συνεργάστηκε με την Χριστιανική Αδελφότητα της Hadath/ Christian Association of Hadath, για να φέρει ένα Χριστουγεννιάτικο Θέατρο σε περισσότερα από 600 ευάλωτα παιδιά στη Hadath. Η παράσταση "Le Theatre d'Anna" στη Χριστουγεννιάτικη εκδοχή της, και μηνύματα ψυχαγόησαν τα παιδιά, τα οποία χόρεψαν και τραγούδησαν τα Χριστουγεννιάτικα Κάλαντα μαζί με τους γονείς τους. "Δεν υπάρχει τίποτα πιο ικανοποιητικό από το να βλέπει κανείς το χαμόγελο των ενδεών παιδιών" είπε ο πρόεδρος της Χριστιανικής Αδελφότητας της Hadath.

Σε άλλες περιοχές, το NCF συνεργάστηκε με την Ορθόδοξη Αρχιεπισκοπή της Τρίπολης και της Κούρας/ Orthodox Archdiocese of Tripoli and Koura και την Αστική Φιλανθρωπική Ένωση Αναγέννησης/ Urban Renaissance Society Charity στην Amyoun ως επίσης τη Γενική Γραμματεία των Καθολικών Σχολείων και το Ιατρείο παροχής φαρμάκων Saint Charbel Dispensary, του Ιερού Ναού Sed El Boucheriyei - για να φέρουν μια όμορφη Χριστουγεννιάτικη ιστορία σχετικά με "την πιο ωραία φάτνη!" Η δική μας ειδική εθελόντρια Joyce Abou Jaoudeϊ έγραψε και σκηνοθέτησε το θεατρικό έργο, ο Πατήρ Fadi Touk έγραψε τις μελωδίες, και 13 έφηβοι από το σχολείο της Κυριακής πραγματοποίησαν την παράσταση επί σκηνής. "Η μεταφορά του αληθινού μηνύματος των Χριστουγέννων στα νεαρά παιδιά, ήταν η μεγαλύτερή μου ικανοποίηση στο έργο αυτό και δόξα τω Θεώ για την ευκαιρία αυτή να μιλήσω στο όνομά Του" είπε η Joyce Abou Jaoudeϊ, συγγραφέας και σκηνοθέτρια.



*Κορυφή: Πλήθος ανθρώπων γεμάτων πίστη, παραβρέθηκαν στο γεγονός, συμπεριλαμβανομένου του Πατέρα Boutros Azar, της Sana Cherfan και του Πατέρα Joseph Abdel Sater.*

*Άνω: Ο George Cherfan απευθύνεται στο κοινό με ένα Χριστουγεννιάτικο μήνυμα.*

*Αριστερά: Θεατρικοί συμμετέχοντες επί το έργο.*



## Καλά Χριστούγεννα!

Με τις καλύτερες ευχές για αυτά τα Χριστούγεννα  
Από το Ίδρυμα Naji Cherfan.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας για μηνύματα και ειδήσεις  
γεμάτα έμπνευση, και επωφεληθείτε από την δωρεάν συνδρομή  
για την εφημερίδα μας "People are Born to Shine."

ΙΔΡΥΜΑ NAJI CHERFAN

## People Are Born To Shine!

Το έντυπο Οι Άνθρωποι Γεννιούνται για να Λάμπουν είναι ένα διμηνιαίο, ηλεκτρονικό ενημερωτικό έντυπο, που ανήκει στο Ίδρυμα Naji Cherfan Foundation και επικεντρώνεται στην πνευματικότητα και στην υγεία. Αντικείμενο του Οι Άνθρωποι Γεννιούνται για να Λάμπουν αποτελεί η αύξηση της ευαισθητοποίησης ανάμεσα στους αναγνώστες μας σχετικά με τα προβλήματα υγείας και την πρόληψη νόσησης, 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 της Isabelle Boghossian, της Marianne Debs, του Me. Kamal Rahal, του Me. Harold Alvarez, της Zeina Costantine, της Joyce Abou Jaoude, της Rita Kassis, της Diala Ghostine Nassrany, της Dima Rbeiz, του Πατέρα Joseph Abdel Sater, του Πατέρα Joseph Soueid, της Reine Kassis, της Nabil Khoury, του Roland Khoury, του Πατέρα Elia Chalhoub, της Valéria de Proença, των Athena and Christina Georgotas, της Violette Nakhle, του Sawsan Bechara, της Leopoldine Theorphanopoulos και όλων των εθελοντών του πεδίου, που υποστηρίζουν το Ίδρυμα NCF στην εξάπλωση των λόγων του Ιησού διαμέσου των ιδρυμάτων τους, των εκκλησιών, των νοσοκομείων, των εγκαταστάσεών τους...κ.λπ.

Για συνδρομές, παρακαλείσθε να εγγραφείτε μέσω της ιστοσελίδας μας: [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

Εκδότης: Όμιλος CCM Εκδοτικός Σύμβουλος: George C. Cherfan Αρχιουπάτρια: Christina A. Bitar Διάρθρωση-Σχεδιασμός: Καλλιτεχνικό Τμήμα, Όμιλος CCM Group, ΗΠΑ Συντελεστές: Sana Cherfan, Kelley Nemitz και Patricia B. Cherfan.

© 2014 από το Ίδρυμα Naji Cherfan Foundation. Διατηρούνται όλα τα δικαιώματα, συμπεριλαμβάνοντας τη δημοσίευση και την διανομή.



