

L'umanità è nata per risplendere!

Una newsletter fondata sulla fede Cristiana, creata come supporto e ispirazione per tutte le persone a prescindere da nazionalità, razza e religione.



LO SPIRITO DELLA STAGIONE

Uno speciale messaggio di Natale

La grotta più bella,

La venuta del Salvatore.

Chi ha fatto diventare Gesù uno di noi?

Che cosa significa questo per te, per me, per noi tutti?

Perché è chiamato il Salvatore?

Perché è chiamato il Figlio dell'Uomo?

Perché è chiamato il Figlio di Dio?

Dio e le persone vivono insieme dalla Creazione, e Dio ci ha posto a capo di tutta la Creazione. Godevamo di pace, salute, ogni bene era disponibile in abbondanza e morte e malattie non esistevano (le persone non si ammalavano né morivano). La vita era continua. La fonte della vita è Gesù.

Gesù è nato dalla Vergine Maria per diventare il Figlio dell'Uomo; per servire ogni essere umano che lo accetta come Signore e Salvatore; per salvarci dalla morte eterna.



Il bambino nella mangiatoia è il Creatore di tutto ciò che esiste, la via verso il Padre, la Verità e la Vita

Gesù ha detto: " Chiunque obbedisca ai miei comandamenti, io verrò con mio Padre e resterò con lui, e diventeremo suoi figli". Dio Padre desidera instaurare un legame con coloro che lo amano e gli obbediscono. Questi legami diventano più forti quanto più noi obbediamo e facciamo la Sua volontà; quanto più diventiamo come lui, pietosi, amabili, premurosi, d'aiuto, pazienti e gentili, umili e servizievoli...Questo è il carattere di Dio, e noi lo abbiamo ereditato da Lui. Nel momento in cui permettiamo a Dio di entrare nelle nostre vite, arriva anche lo Spirito Santo, ci ricopre e distribuisce i Suoi doni secondo la Sua volontà. Il dono più importante è "essere rinati". In tale maniera, ereditiamo la natura di Dio tramite Gesù Cristo che è il Figlio dell'Uomo e anche il Figlio di Dio. A questo livello, lo Spirito Santo continua il Suo lavoro dentro di noi per far sì che diventiamo il più possibile simili a Gesù nel carattere e nelle opere. Ad esempio, vedendo molti miracoli durante la nostra vita, diventiamo "Santi" attraverso il nostro Signore e Salvatore, Gesù Cristo.

Il bambino nella mangiatoia è il Creatore di tutto ciò che esiste, la via verso il Padre, la Verità e la Vita. Egli ha detto: io sono l'Alfa e l'Omega. Presto tornerò per porre fine a guerre, fame, malattie, calamità, violenze, aborti, avidità etc. Il malvagio sarà precipitato in un lago di fuoco e Gesù metterà fine alla MORTE!

Alleluja, Amen, Amen e Amen.

George C. Cherfan

In questa edizione

Christmas Caroling for a Cause

Per il quarto anno consecutivo, la Naji Cherfan Foundation celebra con la musica!

Mangiar sano durante le feste

Puoi mangiar sano durante le feste seguendo questi semplici passi!

La Missione del Natale 2013

NCF ha girato gli ospedali di Beirut per celebrare la nascita di Gesù con coloro che non possono festeggiare a casa!

Prudenza in strada

Durante questo periodo di vacanze, e per tutto l'anno, sii prudente quando sei in strada.



Per il quarto anno consecutivo, la Naji Cherfan Foundation celebra il Natale con i **Christmas Caroling for a Cause** partecipando a due eventi separati, entrambi aventi un nucleo centrale di inter-religiosità, con lo scopo di promuovere la pace e la tolleranza. Il 14 Dicembre, accompagnati dalla Orchestra Giovanile di LeBam, diretta da Serghei Bolun, i **Christmas Caroling for a Cause** hanno preso parte al Festival di Natale di Dhour Shweir “Dhour Shweir chante Noel”. Circondati dalla neve in un inverno glaciale, la musica armoniosa e le voci dei partecipanti hanno gioito nel riempire la Chiesa Greca Cattolica del Santo Salvatore, nella piazza principale del villaggio, con i cuori pieni di spirito natalizio. Il concerto è stato seguito dall’illuminazione dell’albero di Natale nella piazza principale, accompagnata dal rullo di tamburi diretto da Serghei Bolun ed eseguito dai membri di LeBam.

Il 9 Gennaio i **Christmas Caroling for a Cause** hanno fatto la loro seconda apparizione durante un concerto di Natale, in collaborazione con l’Ordine Libanese dei Medici a Beit el Tabib, Beirut. Accompagnati dalla Orchestra Giovanile Nazionale della Lebanese Band Association for the Promotion of Music, LeBam, diretta da Serghei Bolun e con la partecipazione straordinaria del coro delle voci bianche del Mabarrat Charity Association, il concerto ha registrato il tutto esaurito, nonostante la situazione della sicurezza nel paese e le esplosioni di bombe avvenute pochi giorni prima, le quali hanno ucciso molte persone innocenti tra cui un giovane membro femminile del coro di Mabarrat.

Christmas Caroling for a Cause è l’iniziativa di Patricia Cherfan, co-fondatrice della Naji Cherfan Foundation e organizzatrice di eventi relativi allo sviluppo sociale e della comunità, aventi lo scopo di promuovere il dialogo interreligioso e interculturale e la costruzione della pace.



Nelle foto sopra: Sergei Bolun, direttore del coro di LeBam ed il coro Christmas Caroling for a Cause presso la Chiesa Greco Cattolica del Santo Salvatore – Dhour Choueir.



Vacanze in salute!

Durante le vacanze, si può essere spesso tentati di mangiare dolci, pietanze cotte al forno, cibo c.d. "spazzatura", o bere bevande alcoliche mentre si celebrano le festività. Ma è possibile mangiare in maniera salutare anche durante le feste, seguendo questi semplici passi!

- 1** Durante il giorno fare pasti e spuntini in maniera regolare, invece di saltare i pasti. Quando si saltano i pasti, si finisce per mangiare di più nel pasto successivo o essere tentati di indulgere in cibi poco salutari, a causa della fame.
Fare quotidianamente colazione, pranzo e cena, e fare gli spuntini tra un pasto e l'altro con cibi sani come frutta fresca, frutta secca e cereali.
- 2** Consumare un pasto completo prima di partecipare ad un evento o andare ad una festa. Quando si arriva ad un evento con lo stomaco pieno, si è meno tentati di indulgere in dolci, alcohol o cibi poco salubri.
- 3** Portare cibi salutari alle feste alle quali si ha intenzione di partecipare. Piatti di verdure, cocktails alla frutta e mix vari di frutta secca sono esempi di pietanze sane che si possono portare alle feste, per evitare di mangiare cibo spazzatura ed altri snacks poco benefici per la propria salute e la propria linea.
Se non viene richiesto di portare da mangiare, è consigliabile comunque portare con sé del cibo sano, invece di cercare di tenere a freno la fame. Per esempio, si possono portare in un contenitore delle carote a pezzettini, oppure delle mandorle.
- 4** Servirsi da soli utilizzando piatti e scodelle, in modo da gestire quanto si sta mangiando. Usare i piatti aiuterà a quantificare il cibo che si mangia volta per volta, soprattutto perchè mangiare il c.d. "finger foods" o attingere il cibo da piatti in comune (come succede con patatine e salse) può far perdere la percezione di quanto si è consumato.
- 5** Mangiare quantità inferiori di cibo carico di zuccheri e di cibo c.d. "spazzatura". Si potranno sempre gustare i propri dolci preferiti durante le vacanze, se si mangiano porzioni più piccole per evitare di prendere peso. Ad esempio, si può mangiare un biscotto invece di tre o si può tagliare una fetta di torta a metà.
Sostituire i propri dolci o snacks preferiti con un'alternativa poco calorica, laddove possibile. Per esempio, consumare frutta fresca al posto di snacks aromatizzati alla frutta, o mangiare pezzetti di cioccolato fondente al posto di quello al latte.

Poni il Tuo sguardo, o Signore, su coloro che in questa notte sono svegli, vegliano o piangono, e affida ai tuoi angeli il compito di vegliare su coloro che dormono.

Proteggi i tuoi malati, o Signore Gesù.

Fa che riposi chi è stanco, benedici i tuoi moribondi, consola i tuoi sofferenti! Abbi pietà di coloro che sono afflitti e proteggi coloro che sono gioiosi. E in virtù di tutto il Tuo Amore. Amen.

Sant'Agostino

Angolo della preghiera

- 6** Bere quantità inferiori di alcohol o usare alcolici a basso contenuto calorico. Bevande alcoliche come vino o birra hanno spesso un alto contenuto calorico e possono causare aumento di peso, se consumate in maniera eccessiva. Ad esempio, si può comprare una specifica marca di birra che contiene una quantità inferiore di calorie, oppure bere un bicchiere di vino invece che due o tre.
- 7** Fermarsi quando lo stomaco è pieno. A volte ci si può sentire tentati di mangiare di più, quando ci si sofferma a tavola durante le feste, o durante certi eventi, soprattutto se ci si annoia o si è stanchi.

Bere acqua in abbondanza se si sente il desiderio di continuare a mangiare quando si è già sazi, oppure mangiare snacks salutari come frutta o verdura qualora si volesse comunque continuare a mangiare.

Fonte: <http://www.wikihow.com>

I gustosi benefici per la salute delle castagne

Quando la gente pensa alla frutta secca, pensa agli arachidi, gli anacardi arrostiti al miele, o alle gustose *pecan*, ma c'è un altro frutto che merita considerazione, sia per il gusto che per i suoi effetti benefici – la castagna. Perché?



Ha meno calorie di altra frutta secca

Mentre 100 grammi di noci hanno 691 calorie, le castagne ne hanno solo 170. Se tieni d'occhio il tuo peso ma non riesci a tenere le mani lontane dal barattolo della frutta secca, la soluzione potrebbe essere riempirlo di castagne.

Ha un alto contenuto di fibre

Le castagne, a sorpresa, sono una buona fonte di fibre con circa 6 – 8 mg di fibra insolubile per 100 grammi di prodotto.

Ha meno grassi rispetto ad altra frutta secca

Le castagne sono uno dei frutti a minor contenuto di grassi, con circa 2 grammi di grassi per 100 grammi di prodotto. Fate il confronto con il resto della frutta secca dove il contenuto di grassi può consistere nel 30%, fino ad arrivare al 75%. Inoltre, sono prive di colesterolo ed hanno ricevuto l'approvazione della American Heart Association come cibo a basso contenuto di grassi.

Ha un alto contenuto di vitamine e sali minerali

Le castagne sono le sole, tra la frutta secca, ad avere un significativo contenuto di vitamina C. Infatti, 90 grammi di castagne forniscono quasi la metà del fabbisogno giornaliero di vitamina C. Sono altresì una buona fonte di vitamine B, folato, magnesio, manganese e rame.

Una precisazione

Le castagne hanno un contenuto di carboidrati più alto rispetto alla maggior parte della frutta secca, circa 34 grammi per 100 grammi di prodotto: sebbene siano carboidrati complessi ed a basso indice glicemico, ciò potrebbe non essere confacente ad un regime dietetico a basso contenuto di carboidrati. Occorre inoltre ricordare che il conto delle calorie sale se le castagne vengono bollite.

Fonte: voices.yahoo.com

Vuoi promuovere il lavoro della NCF?

La Naji Cherfan Foundation fu fondata dopo la morte dell'amato Naji Cherfan. Il nostro obiettivo principale consiste nel pregare il Signore attraverso il lavoro della comunità. La fondazione lavora per migliorare la qualità della vita dei più poveri tra i poveri di tutte le età, sia in buona che in cattiva salute, nonché di coloro che hanno subito lesioni al cervello di qualunque genere come risultato di incidenti, ictus etc., mediante la promozione dei valori cristiani.

Se apprezzi il lavoro che NCF sta svolgendo e desideri contribuire, ti invitiamo a diventare membro del nostro Consiglio. L'obiettivo è condividere la nostra ispirazione e le nostre attività nel tuo Paese. Per avere maggiori informazioni, puoi contattarci a questo indirizzo di posta elettronica:

info@najicherfanfoundation.org.

Citazioni importanti!

È Natale ogni volta che fai sì che Dio ami gli altri attraverso te. Sì, è Natale ogni volta che sorridi al tuo fratello e gli offri la tua mano.

– Madre Teresa.

La Missione per il Natale 2013

Per il quinto anno consecutivo, il 25 Dicembre i volontari della Naji Cherfan Foundation hanno girato gli ospedali di Beirut con un'importante missione: celebrare la nascita di Gesù con coloro che non hanno avuto la possibilità di celebrarla a casa!

Padre Joseph Soueid ha guidato un gruppo di ben 30 membri! Ogni anno sempre più grande! Il gruppo era composto dal coro della Chiesa di St. Takla Sed El Boucheriyei, assieme ai volontari della parrocchia, della Naji Cherfan Foundation e della organizzazione di beneficenza Foi Et Lumiere.

“Pur rimanendo i pazienti la nostra priorità, siamo rimasti impressionati nel vedere quanto fosse emozionata l'intero gruppo di medici ed infermiere, in lacrime dalla gioia – neanche loro potevano celebrare con le loro famiglie ed avevano bisogno di accogliere la nascita di Gesù esultando!” ha dichiarato Houeida Gerges del team della Naji Cherfan Foundation.

“Ci sembrava di essere in Paradiso e di percorrere le sue strade” ha dichiarato Padre Soueid, descrivendo la gioia di annunciare la nascita di Gesù al mondo!

Pregchiere di Sant'Agostino sono state distribuite e recitate in ogni stanza – guarda la preghiera nell'angolo ad essa dedicato!

Buon Natale!



In senso orario a partire da sinistra in alto: un sacerdote ospedalizzato prega per NCF. / Babbo Natale che regge la preghiera di Sant'Agostino / Il giro degli ospedali di Natale in azione / Un neonato viene benedetto da Padre Soueid.

È DIO CHE ASPETTA

È DIO CHE ASPETTA

Durante la stagione natalizia siamo sempre in attesa. Aspettiamo nel traffico. Aspettiamo in fila alla cassa per acquistare i regali. Aspettiamo che arrivi la nostra famiglia. Aspettiamo di riuniti intorno al tavolo pieno dei nostri cibi preferiti. Aspettiamo di aprire i regali scelti con amore.

Tutto questo attendere può servire ai Cristiani per ricordare che il Natale è una celebrazione di attesa per qualcosa di molto più importante delle tradizioni festive. Come gli antichi Israeliti, anche noi stiamo aspettando Gesù. Sebbene Egli sia già venuto come il Messia tanto a lungo atteso, Egli non è ancora venuto come Colui che governerà su tutta la Terra. Quindi oggi aspettiamo la seconda venuta di Cristo. Il Natale ci ricorda che anche Dio aspetta...aspetta che la gente veda la

Sua gloria, che ammetta di essere persa senza di Lui, che dica sì al Suo amore, che riceva il Suo perdono, che volti le spalle al peccato. Aspetta il pentimento. Ciò che a noi appare la lentezza di Dio nel venire è in realtà la Sua pazienza nell'aspettare (2 Pietro 3:9).

Il Signore aspetta di avere un legame con coloro che Lo amano. Egli ama. Ha fatto la prima mossa quando è venuto come il Bambino Gesù e l'Agnello Sacrificale. Ora aspetta che noi lo accogliamo nelle nostre vite come Salvatore e Signore.

Dio mantiene pazientemente le Sue promesse.

Fonte: odb.org

Siate prudenti durante le vacanze di Natale

Unisciti a noi per ricevere notizie e messaggi da cui trarre ispirazione giorno per giorno! Clicca "mi piace" sulla nostra pagina Facebook



www.facebook.com/najicherfanfoundation



Durante le vacanze di Natale, e per tutto l'anno, sii prudente ogni volta che sei in strada.

I suggerimenti del CDC - Centro per le Lesioni circa la prudenza alla guida dei veicoli a motore possono aiutarti a proteggere te stesso, i tuoi passeggeri, la tua famiglia ed i tuoi amici. Sia che tu ti diriga in città, sia che tu esca dalla città o che tu vada a festeggiare, ti auguriamo una stagione natalizia all'insegna della prudenza.

Proteggi i tuoi passeggeri

Durante queste vacanze, ogni volta che sei in strada, ricorda sempre di allacciare la cintura. Indossare la cintura di sicurezza può ridurre della metà il rischio di morire in un incidente d'auto. Inoltre, assicurati che i passeggeri più giovani siano seduti in sicurezza. Il posto più sicuro per i bambini di ogni età è decisamente il sedile posteriore. I dati mostrano che la sicurezza dei sedili per i bambini riduce il rischio di morte in incidenti d'auto del 71% e del 54% quando si tratta dei più piccoli da 1 a 4 anni di età.

Celebrare con prudenza

Con le chiavi della macchina in mano durante la stagione natalizia, e per tutto l'anno, fai in modo di essere sicuro che tu, e tutti coloro con cui festeggerai, eviteranno di guidare sotto l'effetto dell'alcohol. Può aiutarti seguire questi suggerimenti:

- Preparati in anticipo. Individua sempre colui che dovrà guidare, il quale non dovrà bere prima che inizi la festa o la celebrazione.
- Tieni le chiavi per te. Non lasciar guidare gli amici se non sono in condizioni di farlo.
- In qualità di padroni di casa, occorre essere d'aiuto. Se organizzi una festa durante la stagione natalizia, ricorda ai tuoi amici di prepararsi in anticipo ed individuare una persona che dovrà guidare senza aver bevuto alcolici; offri bevande analcoliche; assicurati che tutti i tuoi ospiti lascino la festa con una persona che non ha bevuto alcolici.

Sappi che i genitori sono la chiave

Durante la stagione natalizia, e per tutto l'anno, parla con i tuoi figli dei pericoli della guida – e prosegui sempre la conversazione. Segui questi passi per continuare ad aiutare i ragazzi a guidare in maniera sicura:

- Effettua il più a lungo possibile il periodo di supervisione sulla guida dei ragazzi.
- Stabilisci alcune regole da rispettare in strada.

Discuti delle regole della strada con i tuoi ragazzi. Parla del perché sono importanti da seguire, così come delle conseguenze dell'infrangere tali regole.

Fonte: Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov

Il Natale e le attività teatrali di NCF

Come negli anni passati, la Naji Cherfan Foundation (NCF) ha collaborato con la Associazione Cristiana di Hadath per portare il Teatro di Natale a più di 600 bambini di Hadath. “Le Theatre d’Anna” nella sua versione natalizia e con i suoi messaggi ha intrattenuto i bambini che hanno ballato e cantato i Canti di Natale in compagnia dei loro genitori. “Non c’è niente di più gratificante del vedere il sorriso dei bambini bisognosi” ha dichiarato il presidente della Associazione Cristiana di Hadath.

In altre regioni, la NCF ha collaborato con la Arcidiocesi Ortodossa di Tripoli e Koura, con la Urban Renaissance Society Charity in Amyoun, con il Segretariato Generale delle Scuole Cattoliche ed il Saint Charbel Dispensary in Sed El Boucheryei – per portare una splendida storia di Natale sulla “mangiatoia più bella”! La nostra scrupolosa volontaria Joyce Abou Jaoudei ha scritto e diretto lo spettacolo, Padre Fadi Touk ha composto le melodie e 13 ragazzi della scuola domenicale hanno recitato sul palco. “Portare in scena il vero significato del Natale per i bambini è stata la mia più grande soddisfazione, e grazie a Dio per questa opportunità di parlare in Suo nome” ha dichiarato Joyce Abou Jaoudei, scrittrice e regista.



In alto: Una moltitudine di fedeli ha partecipato all’evento, inclusi Padre Boutros Azar, Sana Cherfan e Padre Joseph Abdel Sater.

Al centro: George Cherfan si rivolge agli spettatori con un messaggio di Natale.

A sinistra: I partecipanti in azione.



L’umanità è nata per risplendere!

“L’umanità è nata per risplendere” è una newsletter on-line bimensile di proprietà della Naji Cherfan Foundation, che tratta temi di spiritualità e salute. L’obiettivo di “L’umanità è nata per risplendere” è di incrementare la consapevolezza tra i nostri lettori su problemi di salute e prevenzione delle malattie, ispirando al contempo il desiderio di vivere una vita più piena e rigogliosa, guidata dai valori Cristiani. Questa newsletter è dedicata alle persone di tutte le età, in buona salute o meno, ed in particolare a coloro che hanno subito lesioni al cervello di vario genere come risultato di incidenti, ictus etc.

I contenuti sono stati accuratamente selezionati da fonti internet considerate affidabili ed accurate, in modo da riportare notizie utili sulla salute e sul benessere spirituale, sebbene la Naji Cherfan Foundation non si assuma alcuna responsabilità per la presenza di eventuali imprecisioni.

La NCF vuole riconoscere il fedele lavoro dei suoi volontari, principalmente Isabelle Boghossian, Marianne Debs, Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Costantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marlene Nassrany, Dalia Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Padre Joseph Abdel Sater, Padre Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Padre Elia Chalhoub, Valèria de Proença, Athena e Christina Georgotas, Violette Nakhle, Sawsan Bechara, Leopoldine Theophanopoulos e tutti i volontari sul campo che supportano NCF nel diffondere la parola di Gesù attraverso le loro istituzioni, chiese, ospedali, fondazioni e imprese...etc.

Per la sottoscrizione, registratevi presso il nostro sito web: www.najicherfanfoundation.org

Editore: CCM Group; Consulente Editoriale: Gearge C. Cherfan; Capo Editore: Christina A. Bitar; Layout: Art Department, CCM Group, USA; Collaboratori esterni: Sana Cherfan, Kelley Nemitz e Patricia B. Cherfan.

© 2014 della Naji Cherfan Foundation. Tutti i diritti - pubblicazione e distribuzione incluse - sono riservati.