

Οι Άνθρωποι Γεννιούνται Για Να Λάμπουν!

Μια εφημερίδα ριζωμένη στη Χριστιανική πίστη και δημιουργημένη για να εμπνέει και να υποστηρίζει όλο τον κόσμο, ανεξαρτήτως εθνικότητας, φυλής και θρησκείας



ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΑΓΑΠΙΟ

Ο Ιησούς Γεννήθηκε... Γεννήθηκε... Αλληλούια

Η Ιστορία της Σωτηρίας

Αυτή, είναι μια συμβολική ιστορία από την οποία παίρνουμε ένα Χριστουγεννιάτικο μάθημα που μπορεί να είναι ωφέλιμο για τη σωτηρία μας. Αναφέρεται σε έναν ξυλοκόπο που μάζευε ξύλα από το δάσος και που μια πολύ κρύα νύχτα αποφάσισε να ανάψει μια φωτιά στο τζάκι για να ζεσταθεί.

Μετά από λίγα λεπτά, ο σοφός άνδρας άρχισε να χαϊδεύει αυτό το ξεχασμένο κομμάτι ξύλου που είχε προετοιμαστεί για το θάνατό του στη φωτιά. Έβαλε το στόμα στο άνοιγμά του φυσώντας υπέροχες μελωδίες.

Ένα κομμάτι ξύλο ζήτησε επίμονα να μην το πετάξει στη φωτιά, αλλά αυτός αρνήθηκε λέγοντας ότι ήταν άχρηστο και εξάλλου, είχε προετοιμαστεί για αυτό το σκοπό. Τον ikέτεψε, λέγοντας ότι ήταν ακόμη σε καλή κατάσταση, ήταν μια καλή κατασκευή και δεν του άρεσαν οι φλόγες και η φωτιά. Το μάλωσε και το καταράστηκε λέγοντας, «Είσαι άχρηστο και δεν έχεις καμία αξία».

Σε αυτό το σημείο, ένας σεβάσμιος γέροντας παρενέβη στην κουβέντα και ζήτησε από τον ξυλοκόπο αυτό το ξεχασμένο κομμάτι ξύλο, αλλά αυτός συνέχισε να αρνείται. Το μόνο που μπορούσε ο γέροντας να κάνει ήταν να προσφερθεί να αγοράσει το ξύλο. Ο ξυλοκόπος ζήτησε ένα πολύ μεγάλο ποσό και είπε στο γέροντα, «Πλήρωσε μία πολύ ψηλή τιμή για κάτι που δεν το αξίζει».

Μόλις ο γέροντας πήρε το κομμάτι του ξύλου, έβγαλε το μαχαίρι του και άρχισε να το σκαλίζει, κόβοντας τις άκρες του και καθαρίζοντάς το, κάνοντάς το να τον ικετεύει να το αφήσει ήσυχο και να μην τον πονάει έτσι. Ο γέροντας του έλεγε με καλοσύνη, «Περίμενε λίγο ακόμη...» συνεχίζοντας να το σκαλίζει και να το τρυπά ενώ αυτό στρίγγλιζε από τον πόνο. Η απάντηση ήταν η ίδια «Περίμενε». Ο γέροντας σκάλιζε όλο και πιο βαθειά συνεχώς ζητώντας από το ξύλο να έχει υπομονή.



Σε αυτό το τεύχος

Η Χριστουγεννιάτικη Αποστολή του Ιδρύματος Naji Cherfan (NCF)

Κατά τη διάρκεια των επισκέψεων, μοιράστηκαν Βίβλοι, προσευχές, ροζάρια μαζί με σοκολάτες και γλυκά...

Βασική Οδική Ασφάλεια για Παιδιά

Βεβαιωνόμαστε ότι τα παιδιά καταλαβαίνουν καλά τους βασικούς κανόνες οδικής ασφάλειας όταν αρχίζουν να περπατάνε στο δρόμο χωρίς εμάς.

Τα παιδιά Μπορούν να Βοηθήσουν στη Διάσωση των Δέντρων

Τα δέντρα μας παρέχουν τροφή, καύσιμα, φάρμακα και οξυγόνο. Μπορούμε να τους ανταποδώσουμε τη χάρη;

www.najicherfanfoundation.org

Ο ΙΗΣΟΥΣ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ συνέχεια στη σελίδα 6

Χριστουγεννιάτικη Αποστολή 2014

Για 6^η συνεχή χρονιά, οι εθελοντές από **Το Ίδρυμα Naji Cherfan** επισκέφθηκαν επιλεγμένα νοσοκομεία στη Βυρηντό και τη Jounieh στις 24 και 25 Δεκεμβρίου με μία σημαντική αποστολή—να γιορτάσουν τη γέννηση του Ιησού με εκείνους που δεν μπορούσαν να γιορτάσουν στο σπίτι τους. Οι ασθενείς και οι οικογένειές τους, οι γιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό και όλες οι ομάδες ιατροφαρμακευτικής φροντίδας που εργάζονταν κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων είχαν την ευκαιρία να γιορτάσουν με επευφημίες, προσευχές και χαρά!

Το **Ίδρυμα Naji Cherfan** ένωσε τις δυνάμεις του μαζί με τον Πατέρα Milad Soukayem από την Ενορία του Σταυρού και την εκκλησία του Αγίου Ιωάννη-Παύλου II, και τις Εμπροσθοφυλακές της Θεοτόκου, Bzoummar, και τον Πατέρα Joseph Soueid από την εκκλησία της Αγίας Takla στο Sid El Bouchrieh, και αρκετά νοσοκομεία γέμισαν με Χριστουγεννιάτικα κάλαντα, προσευχές και ελπίδα!

«Ήταν μια τόσο ξεχωριστή στιγμή για τους νέους που ήρθαν μαζί μας από την ενορία μου για να ζήσουν αυτή τη μοναδική εμπειρία όταν άλλοι από τους συνομηλίκους τους είχαν κυριολεκτικά απορροφηθεί από τα ψώνια και το περιτύλιγμα των δώρων!» είπε ο Πατέρας Soukayem.

Κατά τη διάρκεια των επισκέψεων, Βίβλοι, προσευχές και ροζάρια, μαζί με σοκολάτες και γλυκά, μοιράστηκαν σε όλους, και οι επισκέπτες έπαιξαν πνευματικά παιχνίδια μαζί με τους ασθενείς που γιόρταζαν τη γέννηση του Ιησού.

«Οι ασθενείς και οι νοσηλευτές ήταν τόσο ευτυχείς που μας είδαν και πραγματικά αφιερώσαμε χρόνο για να μείνουμε και να κουβεντιάσουμε σε κάθε θάλαμο και σε κάθε τμήμα» είπε ο Πατέρας Soueid.

«Ήταν μια από τις καλύτερες ημέρες αυτής της χρονιάς, και εύχομαι να μπορούσα να ζω αυτήν την εμπειρία κάθε μέρα!» είπε η Houeida Gerges από την ομάδα του **Ιδρύματος Naji Cherfan**.

Καλά Χριστούγεννα!

ΣΤΗ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΔΕΞΙΑ (ΑΠΟ ΠΑΝΩ ΠΡΟΣ ΤΑ ΚΑΤΩ): Ο Πατέρας Milad Soukayem και η ομάδα του ΝCF καθώς επισκέπτονται την Μονάδα Εντατικής Φροντίδας (1) Ο Πατέρας Milad Soukayem και η ομάδα από το ΝCF ψάλλοντας αλληλούια στο θάλαμο κάποιου ασθενούς (2) Ο Πατέρας Joseph Soueid καθώς ευλογεί ένα άρρωστο μωρό (3) Ο Πατέρας Joseph Soueid και η ομάδα του ΝCF καθώς επισκέπτονται το θάλαμο κάποιου ασθενούς (4)



Χριστουγεννιάτικο Θέατρο με το NCF

Κάθε χρόνο το **Ίδρυμα Naji Cherfan (NCF)** φέρνει τα Χριστούγεννα σε πολλά ορφανά και ευπαθείς οικογένειες προσκαλώντας φιλανθρωπικές οργανώσεις και ΜΚΟ σε ένα Χριστουγεννιάτικο έργο. Το 2014 δεν αποτέλεσε εξαίρεση. Προσκλήθηκαν 740 παιδιά από διάφορες περιοχές του Λιβάνου και παρουσιάστηκαν 4 έργα προκειμένου να εκπληρώσουμε στην αποστολή μας. Το NCF ένωσε τις δυνάμεις του με τον Πατέρα Elias Maroun Gharios, τον Πατέρα Joseph Soueid, τον Πατέρα Samir Elias, τη Χριστιανική Ένωση της Hadath, την Ορθόδοξη Αρχιεπισκοπή της Τρίπολης και της Κούρας και τη Φιλανθρωπική Εταιρεία Αστικής Αναγέννησης στην Αγγουν.

Οι φιλανθρωπικές οργανώσεις και οι ενορίες που προσκλήθηκαν ήταν η ενορία της Θεομήτορος της Hadath (Hadath), και η Mar Takla (Sid el Bouchrieh), μαζί με την Εμπροσθοφυλακή της Θεομήτορος, την ενορία της Εκκλησίας του Ευαγγελισμού (Jal el Dib), και τον Οίκο της Θείας Πρόνοιας και Αποστολής της Ζωής.

Ο Πατέρας Gharios, ο ιδρυτής της Θείας Πρόνοιας, εξήρε το έργο το **Ίδρυματος Naji Cherfan** και συγχάρηκε τον πρόεδρό του κο George Cherfan, για την αγάπη και την αφοσίωση στο σκοπό της υποστήριξης των φτωχότερων από τους φτωχούς ταυτόχρονα με τη διάδοση του Λόγου του Ιησού.

Η πολύ δική μας αφοσιωμένη εθελόντρια Joyce Abou Jaoudei έγραψε και σκηνοθέτησε το έργο, ενώ 19 έφηβοι από το κατηχητικό ερμήνευσαν το έργο στη σκηνή.

Η Joyce είπε, «Η μοναδική ευχή μου είναι να είμαι ολόψυχα διαθέσιμη κάθε χρονιά ώστε να δουλεύω με το **Ίδρυμα Naji Cherfan** και να διαδίδω το Λόγο του Ιησού μέσα από τα Χριστουγεννιάτικα έργα μου, καθώς δεν θα μπορούσα να διανοηθώ να περάσω Χριστούγεννα με οποιοδήποτε άλλο τρόπο! Ευχαριστώ το **Ίδρυμα Naji Cherfan** που μου επέτρεψε να είμαι μέρος μιας τέτοιας ευλογίας!»

Καλά Χριστούγεννα!



Σκηνή από το έργο (πάνω) Η τελική ομιλία του Πατέρα Gharios (δεξιά)

Ο ΑΡΤΟΣ ΗΜΩΝ Ο ΕΠΙΟΥΣΙΟΣ

Το φως του κόσμου

Στη Δημοκρατία της Τσεχίας καθώς και σε άλλα μέρη του κόσμου, ο εορτασμός των Χριστουγέννων περιλαμβάνει τα “Christingles”. Ένα Christingle είναι ένα πορτοκάλι, που αντιπροσωπεύει τον κόσμο, με ένα κερί τοποθετημένο πάνω του για να συμβολίζει το Χριστό, το φως του κόσμου. Μία κόκκινη κορδέλα περιτυλίγει το πορτοκάλι, συμβολίζοντας το αίμα του Ιησού. Τέσσερις οδοντογλυφίδες με ξηρούς καρπούς τοποθετούνται μέσα από την κορδέλα, στα πλευρά του πορτοκαλιού, αντιπροσωπεύοντας τα φρούτα της γης.

Αυτό το απλό οπτικό βοήθημα αντιπροσωπεύει με πολύ ζωντανό τρόπο το σκοπό πίσω από τον ερχομό του Χριστού—να φέρει φως στο σκοτάδι και να διασώσει έναν κατακερματισμένο κόσμο χύνοντας το αίμα Του.

Κατά τον απολογισμό του Ιωάννη για η ζωή του Χριστού, ο απόστολος περιγράφει τον Ιησού ως το φως του κόσμου. Έγραψε για το Χριστό: «Αυτό ήταν το πιο αληθινό Φως που δίνει φως στον κάθε άνθρωπο που έρχεται σ’ αυτόν τον κόσμο» (Κατά Ιωάννη 1:9). Όχι μόνο ο Φωτεινός Χριστός ήρθε για να διεισδύσει στο σκοτάδι του κόσμου μας, αλλά Αυτός επίσης είναι «Ο Αμνός του Κυρίου που παίρνει μακριά την αμαρτία του κόσμου!» (στ.29).

Σκεφθείτε το! Το βρέφος της Βηθλεέμ έγινε ο ζωντανός, αναστημένος Ιησούς που μας έχει σώσει από τις αμαρτίες μας. Και έτσι, ο Ιωάννης μας οδηγεί να «περπατάμε στο φως καθώς Αυτός είναι στο φώς!» (1 Ιωάννη 1:7). Είθε όλοι όσοι έχουν βιώσει τη σωτηρία Του να βρουν στον Ιησού την ειρήνη από το να περπατούν μέσα στο φως Του. Το νεογέννητο βρέφος-Χριστός έγινε το Φως του κόσμου και ο Αμνός του Κυρίου.

Πηγή: odb.org



Ενωθείτε μαζί μας
για καθημερινές ειδήσεις
και μηνύματα με έμπνευση!



Κάνετε Like
στη σελίδα μας στο
Facebook!

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 (0)4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

«Μην ζητάς από το Θεό
να Οδηγήσει τα βήματά σου
εάν δεν είσαι διατεθειμένος να
μετακινήσεις τα πόδια σου.»

-Dale Partridge

Πώς να Μάθουμε στα Παιδιά Βασικούς Κανόνες Οδικής Ασφάλειας ενώ Περπατούν

Τα παιδιά δεν έχουν την ίδια ικανότητα να κρίνουν τις αποστάσεις, τη ταχύτητα, την κατεύθυνση της κυκλοφορίας και των οχημάτων όπως έχουν οι έφηβοι και οι ενήλικες. Έτσι, είναι πραγματικά σημαντικό να εξασφαλίσουμε ότι τα παιδιά κατανοούν καλά τους βασικούς κανόνες οδικής ασφάλειας όταν αρχίζουν να περπατούν στους δρόμους της γειτονιάς και της πόλης χωρίς να συνοδεύονται από ενήλικες.

Εξηγείστε στα παιδιά το γιατί είναι σημαντικό να δίνουμε σημασία σε ορισμένα πράγματα.

Αυτό δεν περιλαμβάνει απλά τους προφανείς κινδύνους όπως τα αυτοκίνητα που τρέχουν με υψηλή ταχύτητα, αλλά επίσης και τους λιγότερο προφανείς όπως τα αυτοκίνητα που βγαίνουν απότομα από μία διασταύρωση ή οχήματα που δεν σταματούν στις διαβάσεις των πεζών.



Μάθετε στα παιδιά σας τους βασικούς κανόνες που διέπουν την πεζή μετακίνηση ενώ ακόμη περπατάτε μαζί τους, έτσι ώστε μεγάλο μέρος αυτής της κατανόησης να γίνει δεύτερη φύση στο παιδί.

Με αυτόν τον τρόπο, μέχρι τη στιγμή που το παιδί σας θα αρχίσει να περπατά στους δρόμους χωρίς τη δική σας βοήθεια, κανένας από τους κανόνες της πεζής μετακίνησης δεν θα του φανεί ως έκπληξη.

Εμφυσήστε στα παιδιά την ανάγκη πάντοτε να σταματούν προτού πατήσουν πάνω στο οδόστρωμα.

Κάθε φορά που σταματούν, να τους λέτε ότι πρέπει να κοιτούν και από τις δύο κατευθύνσεις και να ακούν για οχήματα που δεν μπορούν να δουν. Εκπαιδεύστε τα να χρησιμοποιούν τόσο την όραση όσο και την ακοή τους μαζί, όταν ελέγχουν την κυκλοφορία.

Μάθετε στα παιδιά σας να έχουν οπτική επαφή με τους οδηγούς προτού διασχίσουν το δρόμο.

Με αυτόν τον τρόπο μπορούν να είναι σίγουροι ότι ο οδηγός έχει προσέξει την παρουσία τους.

Να απαιτήσετε από τα παιδιά σας να μάθουν και να υπακούουν όλα τα σήματα της οδικής κυκλοφορίας.

Βοηθήστε τα να μάθουν τη σημασία της σήμανσης των δρόμων και της κυκλοφορίας καθώς βαδίζετε μαζί. Όσο πιο μικρά μάθουν, τόσο πιο εύκολο θα είναι για αυτά αργότερα. Παίξτε παιχνίδια με τα σήματα όπως το «εγώ βλέπω ένα...» ή «μάντεψε τη σημασία του σήματος», κλπ. Επαινέστε τα για τις σωστές απαντήσεις.

Μάθετε στα παιδιά σας να είναι προσεκτικά όταν περνούν έξω από εξόδους γκαράζ, ιδιαίτερα όταν αυτές δεν είναι πολύ καλά ορατές ή είναι καλυμμένες.

Να τους θυμίζετε ότι οι οδηγοί όταν βγαίνουν με την όπισθεν δεν μπορούν να δουν πολύ καλά και πολλές φορές δεν σκέφτονται να ελέγξουν αν διέρχονται παιδιά ενώ μερικές φορές ούτε καν χαμηλώνουν την ταχύτητά τους. Το ίδιο ισχύει και για τους στενούς δρόμους και τις γωνίες των δρόμων. Πάντοτε να επιμένετε το παιδί σας να έχει εγρήγορση αλλά να μην περιμένει από τους οδηγούς να κάνουν το ίδιο.

Βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά σας κατανοούν τους κινδύνους από το να διασχίσουν το δρόμο ανάμεσα από σταθμευμένα αυτοκίνητα ή άλλα οχήματα.

Πείτε τους ότι δεν πρέπει ποτέ να το κάνουν αυτό επειδή δεν μπορούν να δουν ένα αυτοκίνητο που μπορεί να περνά γρήγορα από το κενό που αυτά προσπαθούν να διασχίσουν και επίσης, δεν θα μπορούν να δουν καθαρά το τί συμβαίνει στην απέναντι πλευρά του δρόμου.

Μάθετε στα παιδιά σας πάντοτε να περνούν από τις διαβάσεις και τις διασταυρώσεις των πεζών, ακόμη και όταν αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να περπατήσουν λίγο περισσότερο.

Εξηγήστε τους ότι αυτή η άσκηση τους κάνει καλό και ότι είναι πάντα καλύτερο να είσαι ασφαλής παρά μετανοημένος και όλα αυτά για χάρη μιας μικρής παράκαμψης.

Ο ΙΗΣΟΥΣ ΓΕΝΝΗΘΗΚΕ συνέχεια από τη σελίδα 1

Έκανε τον ξυλοκόπο και όλους τους περαστικούς να το θαυμάσουν επειδή είχε γίνει ένα υπέροχο φλάουτο από το οποίο έβγαιναν εξαίσιοι ήχοι και μελωδίες που έκαναν τους ανθρώπους να ανατριχιάζουν ακούγοντάς τους.

Ο ξυλοκόπος ρώτησε: «Μα τι έκανες σε αυτό το κομμάτι ξύλου; Είναι εκπληκτικό και υπέροχο! Μπορώ να το πάρω πίσω;» Ο γέροντας απάντησε «Όχι, χίλιες φορές όχι. Είναι δικό μου».

Αυτή είναι η ιστορία μας με τον Ιησού. Ήμασταν όλοι μέσα στην αμαρτία, πεταγμένοι στο θάνατο και τη φωτιά. Αλλά ο Χριστός αρνήθηκε να μας εγκαταλείψει, και έτσι ήρθε στον κόσμο μας ως υπέροχο παιδί πιο μεγαλειώδες από όλους τους σοφούς και τους μεγάλους του κόσμου. Πλήρωσε μια πολύ ψηλή τιμή για εμάς. Θυσίασε τον εαυτό Του, κατεβάζοντας τον εαυτό Του από την υψηλή δόξα Του και σηκώνοντας πάνω σε ένα σώμα σαν το δικό μας έναν πικρό σταυρό για να ανυψώσει τη φύση μας. «Ο Θεός έγινε σάρκα ώστε να θεοποιήσει τον άνθρωπο». Έχυσε το αίμα Του ως πληρωμή για την ενσάρκωσή Του. Ανελήφθη στους Ουρανούς αφού μας αναμόρφωσε, γνωρίζοντας ότι ο κόσμος αυτός μπορεί να μας κεντρίσει και να μας κλαδέψει λίγο και μπορεί ακόμη και να κόψει όλα μας τα εξογκώματα, αλλά στο τέλος θα γίνουμε πολύ καλύτεροι από όλα τα φλάουτα του κόσμου. Έτσι, γινόμαστε Μεσσιανικοί εν Χριστώ όπου το Άγιο Πνεύμα εμφυσά μέσα μας τη μελωδία της δόξας Του γνωρίζοντας ότι «οι πόνοι του παρόντος δεν μπορούν να μετρηθούν με τη μελλοντική δόξα που θα μας γίνει γνωστή». Και έτσι γινόμαστε Βασιλικές, Ουράνιες, Θεϊκές και υπέροχες μελωδίες και τραγούδια που εξυμνούν το Θεό που ταπεινώσε τον εαυτό Του σε σπάργανα σανσάβανα, εξαγοράζοντάς μας με το άγιο αίμα Του μέσω της Μετενσάρκωσής Του.

Ο Ιησούς γεννήθηκε...
Γεννήθηκε.. για να γεννηθούμε μέσα από Αυτόν, να μεταμορφωθούμε σε Θεϊκές μελωδίες. Και έτσι η ακολουθία του Επουράνιου Βασιλείου αρχίζει από εμάς τώρα.

Αμήν

Πατέρας Αγάπιος Ναούς –
Ελληνορθόδοξη Εκκλησία του
Αγίου Ηλία – Rabieh – Mtayleb

Η ημέρα της χαράς
επιστρέφει,
Πατέρα που είσαι
στους Ουρανούς, και
στέφει μία ακόμη
χρονιά με ειρήνη
και καλή διάθεση.

Βοήθησέ μας να
θυμόμαστε σωστά
τη γέννηση του Ιησού,
ώστε να παίρνουμε
μέρος στο τραγούδι
των αγγέλων, τη
χαρά των ποιμένων
και τη λατρεία
των σοφών.

—του Robert Louis
Stevenson

Γωνία της Προσευχής



7 Τρόποι με τους Οποίους τα Παιδιά Μπορούν να Βοηθήσουν στη Διάσωση των Δέντρων

Εάν είστε υπέρμαχος υποστηρικτής της φύσης και του περιβάλλοντος, πιθανώς ήδη κάνετε πράγματα για να φροντίσετε τον πλανήτη— την Ημέρα της Γης και κάθε μέρα. Ως μέρος αυτής της προσπάθειας, ας συζητήσουμε τρόπους με τους οποίους τα παιδιά μπορούν να βοηθήσουν στη διάσωση των δέντρων.

Τα δάση καλύπτουν σχεδόν το ένα τρίτο της επιφάνειας της γης, συμπεριλαμβανομένων και κάποιων 700 και πλέον εκατομμυρίων εκταρίων μόνο στις ΗΠΑ. Αποτελούν την κατοικία μιας τεράστιας ποικιλίας φυτών και ζώων, και παρέχουν στους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο τρόφιμα, καύσιμα, φάρμακα και άλλα. Αλλά ίσως το πιο σημαντικό είναι ότι τα δάση μας παρέχουν οξυγόνο και διασφαλίζουν το ότι η θερμοκρασία της γης είναι βιώσιμη.

Τι μπορούμε να κάνουμε για να επιστρέψουμε αυτή τη χάρη; Εδώ είναι μερικοί απλοί τρόποι ώστε τα παιδιά να μπορούν να βοηθήσουν να σώσουμε τα δέντρα.

Χρησιμοποιείτε το χαρτί με σύνεση

Μπορούμε να σώσουμε τα δέντρα από την κοπή χρησιμοποιώντας λιγότερο χαρτί. Πώς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά;

- Κάντε χώρο για το επαναχρησιμοποιήσιμο χαρτί. Αφιερώστε ένα σημείο στο σπίτι σας για το χαρτί που είναι κενό από τη μία πλευρά, και μετά χρησιμοποιήστε το και πάλι προτού το ανακυκλώσετε. Βάλτε τα παιδιά υπεύθυνα!
- Χρησιμοποιήστε πρόχειρο χαρτί (κατά προτίμηση ανακυκλωμένο, επίσης) για τις ζωγραφιές, τα σχέδια, τα σκίτσα, κ.λπ.
- Χρησιμοποιήστε και τις δύο πλευρές του χαρτιού (αυτό λειτουργεί καταπληκτικά για τις σχολικές εργασίες στο σπίτι).
- Χρησιμοποιήστε υφασμάτινες πετσέτες φαγητού.
- Επιλέξτε ένα επαναχρησιμοποιήσιμο κουτί κολατσιού αντί για χάρτινη σακούλα, πλήρες, με επαναχρησιμοποιούμενα δοχεία, μεταλλικά σκεύη, μία υφασμάτινη πετσέτα και ένα επαναχρησιμοποιήσιμο μπουκάλι για νερό.

Παίξτε και δημιουργήστε με τα σκουπίδια

Στους μικρούς εξερευνητές αρέσει να παίζουν με κουτιά από χαρτόνι, με χαρτί τουαλέτας και ρολό χαρτιού κουζίνας-ακόμη και με κουτιά παπουτσιών. Τα κουτιά μπορούν να γίνουν φρούρια και το αρχηγείο ενός υπερήρωα. Τα ρολά χαρτιού τουαλέτας μετατρέπονται σε κιάλια και ταϊστρες πουλιών, και τα ρολά χαρτιού κουζίνας γίνονται τηλεσκόπια και περισκόπια

Δανειστείτε, μοιραστείτε και δωρίστε βιβλία

Έχουμε διαβάσει πολλά εδώ γύρω, γεγονός που μεταφράζεται σε τόνους βιβλίων, και ως εκ τούτου σε



πολύ χαρτί. Η βιβλιοθήκη είναι μια εξαιρετική εναλλακτική λύση από την αγορά νέων βιβλίων, όπως και οι φίλοι που είναι πρόθυμοι να ανταλλάξουν βιβλία. Αντί να κρατάτε βιβλία όταν τα παιδιά σας έχουν ξεπεράσει την ηλικία, δωρίστε τα σε ένα βιβλιοπωλείο μεταχειρισμένων βιβλίων, σε βιβλιοθήκη ή σε πρόγραμμα ανάγνωσης.

Φυτέψτε ένα δέντρο

Παρά το γεγονός ότι η φύτευση δένδρων είναι μια δημοφιλής δραστηριότητα της Ημέρας της Γης, η φυλοροή είναι η εποχή για να φυτέψουμε δέντρα και θάμνους. Κάνετε το καθήκον σας για να βεβαιωθείτε ότι έχετε επιλέξει το σωστό δέντρο για το χώρο σας.

Επισκεφθείτε το δάσος

Ο αγαπημένος μας τρόπος για να αποτίσουμε φόρο τιμής στα δέντρα και τα δάση είναι να περνούμε το χρόνο μας μαζί τους. Επισκεφθείτε ένα τοπικό ή εθνικό πάρκο-πολλά από τα οποία αποτελούν προστατευόμενες δασικές εκτάσεις.

Μείνετε στα μονοπάτια

Όταν επισκεπτεστε το δάσος, μείνετε στα σηματοδοτημένα μονοπάτια. Αυτό θα ελαχιστοποιήσει την επίδρασή σας στις περιοχές της άγριας φύσης και τη διατήρησή τους για τις μελλοντικές γενιές.

Βάλτε το Smokey σας

Θυμάστε τον Smokey τον Αρκούδο; Είναι ακόμα εδώ γύρω, συμβάλλοντας στην πρόληψη δασικών πυρκαγιών οι οποίες, παρεμπιπτόντως είναι μία από τις μεγαλύτερες απειλές για τα δάση. Το μήνυμα του Smokey αξίζει να επαναληφθεί:

- Μόνο εσείς μπορείτε να αποτρέψετε τις πυρκαγιές
- Πάντα να είστε προσεκτικοί με τη φωτιά
- Ποτέ μην παίζετε με σπέρτα ή αναπτήρες
- Πάντα να παρακολουθείτε τη φωτιά σας
- Βεβαιωθείτε ότι η φωτιά σας έχει σβήσει εντελώς πριν την εγκαταλείψετε

Πηγή: goexplorenature.com

Πως Θυμάμαι τον Naji...

The following is an email Naji wrote to his family in Athens.

«Όταν είμαι μακριά από τους ανθρώπους, μου λείπουν περισσότερο και καταλαβαίνω πόσο πολύ τους αγαπώ. Εάν συνεχίσετε να με ρωτάτε «γιατί και για ποιό λόγο,» εσείς και μόνο εσείς θα βρείτε την απάντηση. Το ερώτημα που τίθεται είναι πάντα «Ποιος είμαι εγώ;» Μπορείτε να βρείτε αυτή την απάντηση με την εις άτοπο επαγωγή.

«Δεν είμαι ένα σώμα, κι έτσι τι είμαι; Δεν είμαι μια ψυχή, κι έτσι τι είμαι;» Έπρεπε να σταματήσω να παίρνω τα πράγματα ως δεδομένα, ιδιαίτερα την οικογένειά μου. Αν χρησιμοποιήσω την αρρώστια μου για να πετύχω κάτι, ειδικά από αυτούς που με αγαπούν, κάποια στιγμή θα με βαρεθούν και απλά θα με αγνοήσουν. Οφείλω να θεωρώ τον εαυτό μου ένα φυσιολογικό άτομο και όχι

άτομο με ειδικές ανάγκες. Πιστεύω, επίσης, ότι η ψευδαίσθηση είναι η άγνοια της πραγματικότητας. Είναι η σύγχυση του μυαλού που εκλαμβάνει την ψευδαίσθηση ως πραγματικότητα. Η ψευδαίσθηση μου για τελειότητα έδωσε το κίνητρο για να προσπαθήσω σκληρότερα. Η ψευδαίσθηση είναι αυτό που οι άνθρωποι εκλαμβάνουν ως ζωή. Η λέξη κλειδί για τη ζωή είναι η συνείδηση ή επίγνωση. Η συνειδητοποίηση του ποιοί είμαστε ... ποιοί πραγματικά είμαστε.

Είπα ότι θα έπρεπε να παρακολουθήσετε τις σκέψεις σας και να τις προσέχετε, και αν δεν είστε σε θέση να ακολουθήσετε τις σκέψεις σας άμεσα, παρατηρήστε αυτά που λέτε ή κάνετε. Όταν λέτε ότι νιώθετε καλά και όντως αισθάνεστε καλά, αυτό σημαίνει ότι οι σκέψεις σας είναι υπό έλεγχο. Ξέρω ότι χρειάζομαι να χαλαρώσω και να μην



ελέγχωμαι από τις σκέψεις μου. Αυτό ονομάζεται αυτό-έλεγχος. Νοιώθω ανησυχία και κανείς δεν γνωρίζει το τι περνάω. Κάποτε οι άνθρωποι και οι γιατροί δεν μου έδωσαν καμία ελπίδα, αλλά εγώ δίνω στον εαυτό ακόμη λιγότερο χρόνο για την πλήρη ανάρρωση. Ξέρω ότι δεν αποδέχομαι το γεγονός ότι δεν είμαι ο ίδιος Naji που ήμουν παλιά.



Καλά Χριστούγεννα και Ευτυχισμένος ο Καινούριος Χρόνος

Σε όλους μας τους αναγνώστες ... από το NCF

Οι Άνθρωποι Τεννιούνται Για Να Λάμπουν!

Το έντυπο *People Are Born to Shine* είναι ένα διμηνιαίο, 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 της Marianne Debs, της Me. Kamal Rahal, της Me. Harold Alvarez, της Zeina Costantine, της Joyce Abou Jaoude, της Rita Kassis, της Marleine 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 Theorhanopoulos 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, Ελληνικά, Ιταλικά, Ολλανδικά, Ισπανικά, Πορτογαλικά και Ινδονησιακά. Η διοίκηση και το προσωπικό του NCF είναι ιδιαίτερα ευγνώμονες για τις προσπάθειες των Αρχισυντακτών που μεταφράζουν εθελοντικά το Δελτίο σε διάφορες γλώσσες και ιδιαίτερα τη Cristina Monfeli και τον Πατέρα Carlo Piorri για τα Ιταλικά, την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Leopoldine Theorhanopoulos 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 Sawsan Bechara για τα Αραβικά.

Για συνδρομές, παρακαλείσθε να εγγραφείτε μέσω της ιστοσελίδας μας: www.najicherfanfoundation.org ή τηλεφωνήστε μας στο +961 (0)4 522 221.

Εκδότης: CCM Group Εκδοτικός Σύμβουλος: George C. Cherfan Αρχισυντάκτρια: Christina A. Bitar Σελιδοποίηση-Σχεδιασμός: Δημιουργικό Τμήμα, CCM Group, ΗΠΑ. Συντελεστές: Sana Cherfan, Kelley Nemitz και Patricia B. Cherfan.

© 2015 από το Ίδρυμα Naji Cherfan. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής.