

# People Are Born To Shine!

## Մարդիկ ծնվել են փայլելու համար:

Քրիստոնեական հավատքի արմատներով տեղեկագիր, որը ստեղծված է ոգեշնչելու և աջակցելու բոլոր մարդկանց՝ անկախ ազգությունից, ռասայից և կրոնից:



ԷՄՈՑԻՈՆԱԼ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՏՎԱԾԸ ՎԵՐՏՊԿԱԾ Ե ԹՈՒՅՆՏՈՒԹՅԱՄԸ

# Քրիստոսին Սուրբ Ծննդյան արտում պահելու ուղիներ

Այս տոնական սեզոնին կենտրոնացած եղեք Հիսուսի վրա.

## Մի տարվեք նվերների և թիվածքաբալիթների կույտով, փոխարենը կենտրոնացեք այն ամենի վրա, ինչն իսկապես կարևոր է՝ Հիսուս և Քրիստոսի ծնունդը:



Ամեն տարի քրիստոնեական շրջանակներում սովորաբար բուռն քննարկումներ են տեղի ունենում Սուրբ Ծննդի վերաբերյալ: Խոսակցություններ այն մասին, թե ինչպես է կրոնական տոնը դարձել չափազանց աշխարհիկ, չափազանց կենտրոնացած գնումների վրա և այլևս ոչ Հիսուսի ծննդյան վրա: Քրիստոնյաների մեծ մասը դա գիտակցում է և այլևս չգիտի, թե ինչպես դուրս գալ դրանից:

Ահա մի քանի խորհուրդ՝ Հիսուսի շուրջ մեր հետաքրքրությունը պահպանելու համար: Ոչ մի աստվածաբանական ուսումնասիրություն չի պահանջվում, ընդամենը մի քանի գաղափար՝ ձեզ և ձեր ընտանիքին և ընկերներին հիշեցնելու Սուրբ Ծննդյան իրական իմաստը: Այսպիսով, դուք ունեք այն, մի քանի պարզ խորհուրդներ Հիսուսի ծնունդը հարգելու համար:

### ԸՆՏԱՆԻՔՈՎ ՆՇԵՔ ՔՐԻՍՏՈՍԻ ԾՆՈՒՆԴԸ

Սա թույլ կտա ձեզ վերանայել մեր հոգու վիճակը, այլ ոչ թե մեր գնումների ցուցակները:

### ԱՅՏ ԱՌԻԹՈՎ ՄՈՍԵՐ ՎԱՌԵՔ

Այսպիսով, ձեր երեխաները ավելի շատ կմտախոզվեն այս իրադարձությունից: Ներգրավվեք ընտանեկան ընթերցումներով և քննարկումներով և մշակեք մի ծրագիր, որը թույլ է տալիս իրականություն դարձնել այդ որոշումները:

### Այս թվի մեջ

Հետաքրքիր մանրամասներ կոնապոպեղի մասին  
Հավանաբար, տարբեր տեսակներ ունեն ընդհանուր ծագում:

Սովորեցրեք ձեր երեխային շնորհակալություն հայտնել ամանորյա նվերների համար  
Տվեք ձեր երեխային պարապելու հնարավորություն:

Էկո-պատասխանատու Սուրբ Ծնունդ  
Էներգախնայողության խորհուրդներ, որոնք ձեզ կդնեն Ձմեռ պապի քաղցր ցանկի առաջին տեղում այս տոնական սեզոնին:.

Այս տոնական սեզոնին ապահով վարելիս  
Արձակուրդային սեզոնը բերում է մի շարք մարտահրավերների, որոնք դժվարացնում են անվտանգ մեքենա վարելը:.

# Հետաքրքիր Գիտելիք Մեղրաբլիթների Վրա

Մեղրաբլիթը քաղցր աննդամթերք է, որը համեմված է կոնապոպեդով և սովորաբար օգտագործում է մեղր կամ մելաս, այլ ոչ թե շաքար: Մեղրաբլիթով կերակուրները տարբեր են՝ խոնավ տորթից մինչև կոնապոպեդով թխվածքաբլիթ: Տարբեր տեսակները, հավանաբար, ունեն ընդհանուր ծագում:



Ի սկզբանե կոնապոպեդ տերմինը վերաբերում էր շոդոքոթ կոնապոպեդին: Այն այդ ժամանակ մեղրից և համեմունքներից պատրաստված հրուշակեղեն էր: Gingerbread-ը հաճախ օգտագործվում է ֆրանսերեն pain d'épices տերմինը կամ գերմաներեն Lebkuchen կամ Pfefferkuchen տերմինը թարգմանելու համար:

մատուցել: Այսօր, սակայն, դրանք սովորաբար մատուցվում են Սուրբ Ծննդին:

Գերմանիայում կոնապոպեդը պատրաստվում է երկու ձևով՝ փափուկ ձև, որը կոչվում է Lebkuchen և ավելի կոշտ ձև, որը կապված է հատկապես կառնավայների և փողոցային շուկաների հետ, ինչպիսիք են Գերմանիայի շատ քաղաքների Սուրբ Ծննդյան շուկաները:

Մեղրաբլիթը Եվրոպա է ներմուծվել 992 թվականին հայ վանական Գրիգոր Նիկոպոլիսի կողմից: Նա ֆրանսիացի քրիստոնյաներին սովորեցրել է կոնապոպեդի թխում:

Սկանդինավյան երկրներում կոնապոպեդի հրուշակեղենի ամենահայտնի ձևը պղպեղագործն է: Մրանք բարակ և շատ փխրուն թխվածքաբլիթներ են, որոնք կապված են Սուրբ Ծննդյան շրջանի հետ:

Շվեյցարիայում կոնապոպեդով հրուշակեղենը, որը հայտնի է որպես «բիբեր», սովորաբար ուղղանկյուն կոնապոպեդի տորթ է՝ երեք քառորդ դյույմ հաստությամբ: մարցիպանով միջուկով:

13-րդ դարում մեղրաբլիթը Շվեդիա են բերել գերմանացի ներգաղթյալները: 15-րդ դարում Վադստենայի արքայությունում շվեդ միանձնուհիները կոնապոպեդ են թխել՝ մարտություն խանգարումը թեթևացնելու համար 1444 թվականին:

Նիդեռլանդներում և Բելգիայում փափուկ, փխրուն կոնապոպեդը, որը կոչվում է Peperkoek, Kruidkoek կամ Ontbijtkoek, սովորաբար մատուցվում է նախաճաշին կամ ցերեկային ժամերին՝ հաստ կտրատված և հաճախ կարագով:

Մեղրաբլիթների վաճառքի առաջին փաստաթուղթը թվագրվում է 17-րդ դարով: Դրանք վաճառվում էին վանքերում, դեղատներում և ֆերմերային շուկաներում, քաղաքի հրապարակում: Միջնադարյան Անգլիայում կարծում էին, որ կոնապոպեդը բուժիչ հատկություններ ունի:

Լեհաստանում կոնապոպեդը հայտնի է որպես պլերնիկի: Ամենահայտնին կոչվում է Toruń gingerbread, ավանդական լեհական կոնապոպեդ, որն արտադրվել է միջնադարից սկսած Տորուն քաղաքում: En Roumanie, le pain d'épice est appelé turtă dulce et est généralement recouvert d'un glaçage au sucre.

Անգլիայում կոնապոպեդը կարող է վերաբերել տորթին կամ կոնապոպեդով պատրաստված թխվածքաբլիթի/թխվածքաբլիթի: Թխվածքաբլիթը սովորաբար ստանում է կոնապոպեդի տեսք: Կոնապոպեդով մարդիկ առաջին անգամ վերագրվել են թագուհի Եղիսաբեթ I-ին, ով, ինչպես ասում են, արձանիկներն օտարերկրյա բարձրաստիճան պաշտոնյաներին է

Բրազիլիայում կոնապոպեդի նման տորթի տեսակը հայտնի է որպես pão de mel, այն կարող է լինել սուրճի տորթի չափ կամ կծի չափ, և այն սովորաբար պատված է շոկոլադով:

Գոյություն ունի նաև կոնապոպեդի տեղական տեսակների, որը շատ տարածված է Բուլղարիայում: Սա կոչվում է меденка («պատրաստված մեղրից»): Ավանդաբար թխվածքաբլիթը ձեռքի ափի չափ մեծ է՝ կլոր և հարթ՝ պատված շոկոլադի բարակ շերտով: Այլ քաղաքիչները ներառում են մեղր, դարչին, կոնապոպեդ և չորացրած մելիս: Պատրաստված է նաև Կարակոլում:

ԾՆՈՂ ԼԻՆԵԼ

# Ինչպե՞ս սովորեցնել ձեր երեխային շնորհակալություն հայտնել Սուրբ Ծննդյան նվերների համար

Սովորեցրեք ձեր երեխային նախօրոք շնորհակալություն հայտնել արձակուրդների ընթացքում ստացած նվերների համար:



## ՑՈՒՅՑ ՏՎԵՔ, ԹԵ ԻՆՉՊԵՍ ԿԱՐԵԼԻ Է ՆՎԵՐ ՍՏԱՆԱԼ ԾԻՇՏ ԽՈՍՔԵՐՈՎ և ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐՈՎ

Վրոք կարող եք դաս ներկայացնել նվեր ստանալու մասին՝ ասելով. «Ես կցանկանայի ձեզ ցույց տալ, թե ինչ անել, երբ նվեր ստանաք: Ցույց տվեք այն համապատասխան բառերով:

## ՏՎԵՔ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ՊԱՐԱՊԵԼՈՒ ՀՆԱՐԱՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ

Կրկնությունը կարևոր է փոքր երեխաների համար սոցիալական պրակտիկա սովորելու համար: Դուք պետք է ձեր երեխային շատ պարասպեք, նախքան նա նվեր ստանալը: Եղեք ստեղծագործ.

## ԵՂԵՔ ԿՈՆԿՐԵՏ ՁԵՐ ԽՐԱԽՈՒՄՄԱՆ ՄԵՋ, ԵՐԲ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆ ՀԻՇՈՒՄ Է ՎԱՐՎԵԼԱԿԱՐԳԻ ԾԻՇՏ ՏԵԽՆԻԿԱՆ: ՄԻ ՔՆՆԱԴԱՏԵՔ ԿԱՍ ԱՍԱԶԵՔ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ՀԱՆՐՈՒԹՅԱՆ ԱՌԱՋ, ԵԹԵ ՆԱ ՄՈՌԱՆՈՒՄ Է ՎԱՐՎԵԼԱԿԱՐԳԻ ՏԵԽՆԻԿԱՆ:

Հիշեք, որ փոքր երեխաները շատ պրակտիկայի կարիք ունեն: Կրկնել դասը ավելի ուշ: Տվեք ավելի շատ հնարավորություններ զբաղվելու.

սիրող հայր, օգնիր մեզ հիշել Հիսուսի ծնունդը, որպեսզի կարողանանք կիսվել այն հրեշտակների երգով, հովիվների ուրախությամբ և մոզերի երկրպագությամբ: Փակեք ատելության դուռը և բացեք սիրո դուռը աշխարհում: Թող բարությունը ուղեկցի յուրաքանչյուր նվերի և բարեմաղթանքի յուրաքանչյուր ողջույնի հետ: Ազատի մեզ չարից՝ Քրիստոսի օրհնությամբ և սովորեցրու մեզ լինել ուրախ և մաքուր սրտով: Թող Սուրբ Ծննդյան առավոտ մենք ուրախ լինենք, որ ձեր երեխաները կլինենք, իսկ Սուրբ Ծննդյան նախօրեին, մեր անկողնում, մենք կարող ենք մտածել երախտագիտության, երախտագիտության և ներման մտքերը Հիսուսի սիրո համար:

— ՌՈՒԲԵՐՏ ԼՈՒԻՍ ՍԹԻՎԵՆՍՈՆ

Արդյալի անկյուն

Աղբյուր: [livingmontessorinow.com](http://livingmontessorinow.com)



# Ինչպես ունենալ առողջ Սուրբ Ծննդյան արձակուրդ, որը հարգում է շրջակա միջավայրը

Կանաչը Սուրբ Ծննդյան ժամանակի ավանդական գույներից մեկն է, բայց կանաչը, որը մենք մտածում ենք, այն է, որը հարգում է շրջակա միջավայրը: Ահա մի քանի կանաչ և էներգախնայող խորհուրդների ցանկ, որոնք ձեզ կդնեն Ձեր պասյի ցուցակի առաջին տեղում այս տոնական սեզոնին:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾԵՔ LED ԼՈՒՅՍԵՐ

Այս փոքրիկ լուսարձակող դիոդները 80%-ով ավելի քիչ էներգիա են ծախսում և 10 անգամ ավելի երկար են աշխատում, քան շիկացած լամպերը, բացի այդ, դրանք զով են դիպչելիս:

## ՍԱՀՄԱՆԱՓՈՎԿԵՔ ԼՈՒՄՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Տոնաժամերը լուսավորեք միայն այն ժամանակ, երբ սենյակում եք՝ դրանք վայելելու համար: Երեկոյան քնելուց առաջ անջատեք դրսի զարդարանքները կամ դրեք դրանք ժնջիկի վրա:

## ՈՒՂԱՐԿԵՔ ԷԼԵԿՏՐՈՆԱՅԻՆ ՔԱՐՏԵՐ

Փոստային բացիկներն ու նամակները փոխարինեք էլեկտրոնային քարտերով և սուրհանդակներով՝ թուղթն ու փոստային ծախսերը խնայելու համար: Այն նաև կնվազեցնի ածխածնի քանակը, քանի որ վերացնում է սովորական փոստի փոխադրման համար օգտագործվող վառելիքը:

## ԱՌՑԱՆՑ ԽԱՆՈՒԹ

Գնեք առցանց, այլ ոչ թե բեռնի վառեք Սուրբ Ծննդյան նվերը փնտրելու համար:

## ԿԱՆԱԶ ՆՎԵՐՆԵՐ ՏՎԵՔ

Մտածեք էկոլոգիապես մաքուր կամ տնական նվերներ տալ ձեր գնումների ցուցակում գտնվողներին: Գնված կանաչ նվերները ներառում են՝ էներգաարդյունավետ իրեր; գրքեր էկոլոգիական կյանքի մասին; հեծանիվներ; տարանցիկ անցումներ; անվճար վկայականներ առողջարար սննդի խանութների կամ օրգանական ռեստորանների համար. անդամություն օրգանական ֆերմայում կամ կոոպերատիվի; նվիրատվություններ շրջակա միջավայրին աջակցող կազմակերպություններին:

Տնական նվերները ներառում են. հացաբույկերեն և այլ սննդամթերք- գեղանկարներ և լուսանկարներ- խեցեղեն և կերամիկա- կար և տրիկոտաժ- ձեռագործ զարդեր- ատտադագործական նախագծեր:

## ԷԿՈԼՈԳԻԱԿԱՆ ՆՎԵՐՆԵՐԻ ՓԱԹԵԹՎՈՐՈՒՄ

Գնեք վերամշակված նյութերից պատրաստված նվերների փաթեթավորում- Պատրաստեք ձեր սեփական նվերների փաթեթավորումը գործվածքից և այլ նյութերից- Պահպանեք փաթեթավորման թուղթը նվերներից, որոնք կստանաք հաջորդ տարի օգտագործելու համար. Կրկին օգտագործեք արկղերը առաքման և նվերների համար, այլ ոչ թե նորերը գնելու փոխարեն. Վերամշակեք փաթեթավորման թուղթ և տուփեր փոխարենը՝ դրանք դեն նետելու փոխարեն:



## ԿԱՆԱԶ ՏՈՆԱԾԱՌ

Այցելեք տեղական տոնաժամի ֆերմա և կտրեք ձեր սեփական ծառը: Փորձեք գտնել օրգանական ծառերի ֆերմա առանց թունաքիմիկատների՝ ձեր տանը տոքսիները նվազեցնելու համար: Նույնիսկ ավելի կանաչ տարբերակ է կենդանի տոնաժամ գնելը, իսկ արձակուրդների ավարտից հետո այն տնկել ձեր այգում:

## ԿԱՏԱՐԵՔ ԲՆԱԿԱՆ ՉԱՐԴԵՐ

Արտերկրից ներկրված պլաստմասսե զարդեր, ծաղկեպսակներ և դեկորացիաներ գնելու փոխարեն, պատրաստեք ձեր սեփականը սոճու կոներից, որմնախորշից, ծովախեցգետիններից, գետի քարերից և կանաչ տերևավոր ճյուղերից՝ բոլոր եղանակներին:

## ՎԵՐԱՄՇԱԿԵԼ ԴԵԿՈՐԱՑԻԱՆԵՐ

Տոներից հետո համոզվեք, որ վերամշակեք ձեր տոնաժամը և այլ բնական զարդեր, այլ ոչ թե դրանք աղբավայր ուղարկել:

## ՆՎԱԶԵՑՐԵՔ ՃԱՆԱՊԱՐՀՈՐԴՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Գնումների, հարազատներին այցելելու ճամփորդությունների, խնջույքների եռուզեռի և այլ միջոցառումների միջև, արձակուրդային սեզոնը հաճախ ներառում է բազմաթիվ ճանապարհորդություններ, ինչը ավելացնում է մթնոլորտն ավելի աղտոտող նյութեր:

## ՊԱՀՊԱՆԵԼ ԷՆԵՐԳԻԱՆ

Թեև էներգիա խնայելը լավ գաղափար է տարվա ցանկացած ժամանակ, հատկապես կարևոր է դա անել արձակուրդների ժամանակ՝ հաշվի առնելով առջևում երկար ձմեռը: Ահա մի քանի եղանակներ՝ նվազեցնելով ձեր էներգիայի ծախսերը՝ պահպանելով շրջակա միջավայրը.

- Սահմանափակեք ձեր ծխնելույզների՝ հրդեհի աղբյուրի օգտագործումը և համոզվեք, որ փակեք փականը, երբ կրակն ամբողջությամբ մարված է:
- Իջեցրե՛ք թերմոստատը, երբ քնած եք կամ տանից բացակայում եք, կամ կարգավորեք կարգավորվող ժամանակացույց:
- Փոխարինեք շիկացած լամպերը կոմպակտ լյումինեսցենտներով՝ լուսավորության ծախսը 75%-ով նվազեցնելու համար:
- Ձեղնահարկը մեկուսացնելը լավագույն միջոցն է նվազեցնելու ջեռուցման և հովացման ծախսերը:.

Աղբյուր: [todayshomeowner.com](http://todayshomeowner.com)

# 6 Խորհուրդ Այս Տոնական Սեզոնին Անվտանգ Վարելու Համար



Արձակուրդային սեզոնը բերում է մի շարք հանգամանքների, որոնք դժվարացնում են անվտանգ վարելը: Տարվա այս եղանակին կարող են լինել կոշտ եղանակային պայմաններ, սահմանափակ ցերեկային լույս և վարորդներ քիչ շրջագայված վայրերում: Ահա այս տոնական սեզոնին ապահով և խելացի վարելու վեց եղանակ:

**2. ՄՆԱՑԵՔ ԹԱՐՄ և ՉԳՈՆ**  
Համոզվեք, որ լավ հանգստացած եք երկար ճանապարհորդելուց առաջ: Պլանավորեք ուղևորությունը այնպես, որ հերթով կանգնեք դեկի մոտ և կանոնավոր ընդմիջումներ կատարեք՝ քնկոտ վարելուց խուսափելու համար:

**3. ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ ԴԱՐՁՐԵՔ ՁԵՐ ԱՐԱԳՈՒԹՅԱՆԸ**  
Տվեք ձեզ բավականաչափ ժամանակ և հեռավորություն ճանապարհի անվտանգության համար: Արագության յուրաքանչյուր 1% անի դեպքում վարորդի վրաեղծի ռիսկը մեծանում է 2%-ով, յուրջ վնասվածքների ռիսկը՝ 3%-ով, իսկ մահացու վթարի ռիսկը՝ մոտ 4%-ով:

**4. ԱՆՎՏԱՆԳ ՎԱՐԵՔ**  
Արձակուրդների և ձմեռային ճանապարհային պայմանների ընթացքում երթևեկության ավելացումը կարող է վտանգավոր լինել: Թույլ տվեք, որ անհամբեր և ագրեսիվ վարորդներն անցնեն կամ անցնեն ձեզից առաջինը, որպեսզի ապահովեն ձեր ուղեկցորդների անվտանգությունը և վերահսկեն իրավիճակը:

**5. ԹՈՒՅԼ ՄԻ ՏՎԵՔ ՄԵՔԵՆԱ ՎԱՐԵԼ**  
Եթե նախատեսում եք խմել, մի վարեք: Նշանակե՛ք սթափ վարորդ, երբ արձակուրդում խմիչք եք ուզում:

**6. ԽՈՒՍԱՓԵՔ ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆԸ ՇԵՂԵԼՈՒՑ**  
Տեքստ ուղարկելը կամ կարդալը հինգ վայրկյանով ձեր հայացքը հեռացնում է ճանապարհից: Վարելը պահանջում է ձեր ամբողջ ուշադրությունը: Երբ դուք ցանկանում եք դա անել անվտանգ, քաշվեք ճանապարհի եզրին կամ գտեք մոտակա հանգստի գոտին, որպեսզի կարողանաք օգտագործել ձեր բջջային հեռախոսը:

**1. ՆԱԽԱՊԵՍ ՊԼԱՆԱՎՈՐԵՔ**  
Նախքան ճանապարհորդելը, համոզվեք, որ ձեր մեքենան լավ վիճակում է: Սա հատկապես կարևոր է ձմեռային վարելու համար: Գնալուց առաջ ստուգեք եղանակը՝ համոզվելու համար, որ ճանապարհներն անցանելի են: Եվ մի մոռացեք դիմապակու քերիչը:

**ՀԱՎԱՆԵԼ ՄԵՐ ՖԵՅՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆԵՐԸ:**  
ՄԵՂՄԵՔ վրա ՄԻԱՑԵՔ ՄԵՉ նորությունների և ոգեշնչող հաղորդագրությունների համար: 

# Մուրբ Ծննդյան երեխան

Նա իրեն դատարկեց՝ ընդունելով ծառայի կերպարանք, նմանվելով տղամարդկանց:

— Փիլիպպեցիս 2:7

Պատկերացրեք. Նա, ով մայրիները բուսել է հատիկներից, սաղմի ձև է ստացել. Նա, ով ստեղծել է աստղերը, կյանք է վերցրել արգանդում. Ով լցրեց երկինքը, դարձավ ընդամենը մի կետ ուլտրաձայնի վրա: Հիսուսը՝ տիեզերքի Աստվածը, դարձավ ոչինչ (Փիլիպպեցիս 2:6-7): Ի՞նչ զարմանալի միտք:

Պատկերացրեք տեսարանը. Նա ծնվել է գյուղացիական գյուղում՝ հովիվների ու հրեշտակների ու երկնքի վառ լույսերի մեջ: Նրա առաջին օրոքոցային երգերը կենդանիների բլթոցներն էին: Դիտեք, թե ինչպես է նա աճում իմաստությամբ և հասակով. երիտասարդ տղամարդ, որը զարմացնում է իր ուսուցիչներին մեծ հարցերի ճիշտ պատասխաններով. մի երիտասարդ Հորդանանում, որը փնտրում էր Իր Հոր հավանությունը երկնքում. և անապատում, քանի որ նա աղոթում է սովի դեմ:

Դիտեք, թե ինչպես է նա սկսում իր առաքելությունը. փոխիր աշխարհը. բուժիր հիվանդներին, դիպչիր բորոտներին, ներիր անմաքուրներին: Դիտեք, թե ինչպես է նա ծնկի իջնում պարտեզում, տանջված և ձերբակալված, մինչ նրա ամենամոտ ընկերները փախչում են: Տեսեք, թե ինչպես է նրա վրա թքել, երկու փայտե սյուներին գամել, աշխարհի մեղքերը նրա ուսերին: Բայց տեսեք, այո, տեսեք, քանի որ քարը գործվում է, դատարկ գերեզմանը խոռոչ է, որովհետև Նա կենդանի է:

Դիտեք, թե ինչպես է նա բարձրանում դեպի ամենաբարձր տեղը (հ. 9): Դիտեք նրա անունը, որը լցնում է երկինքն ու երկիրը (հ. 10-11):

Այս աստղ ստեղծողը, որը դարձավ կետ ուլտրաձայնի վրա: Նա մեր Մուրբ Ծննդյան երեխան է:

—Sheridan Voysey  
Աղբյուր: [odb.org](http://odb.org)



## ՄՏԱԾԻՐ և ԱՂՈԹԻՐ

**Ինչպիսի՞ն կլինեք կյանքը և պատմությունը, եթե Հիսուսը երբեք չծնվեր: Ի՞նչ աղոթք կամ բանաստեղծություն կարող եք ասել Աստծուն շնորհակալություն հայտնելու համար:**

*Հիսուս, շնորհակալ եմ, որ մարդ ես դարձել, որպեսզի ինձ ներեն:*

### Պատրաստվում եք շարունակել Նաջի Չերֆան հիմնադրամի աշխատանքը:

Նաջի Չերֆանի հիմնադրամը ստեղծվել է Նաջի Չերֆանի մահից հետո: Մեր հիմնական նպատակն է փառաբանել Տիրոջը համայնքային աշխատանքի միջոցով: Հիմնադրամն աշխատում է բարելավելու բոլոր տարիքի ամենաաղքատ աղքատների կյանքի որակը, ինչպես լավ առողջություն ունեցողների, այնպես էլ առողջական խնդիրներ ունեցողների, ինչպես նաև նրանց, ովքեր տառապում են ուղեղի ցանկացած տեսակի վնասվածքից՝ վթարի, ինսուլտի հետևանքով: , և այլն, բրիտանական արժեքները քարոզելու ընթացքում: Եթե ձեզ դուր է գալիս NCF-ի աշխատանքը և ցանկանում եք ներգրավվել, մենք հրավիրում ենք ձեզ դառնալ մեր Տնօրենների խորհրդի անդամ: Նպատակն է կիսել մեր ոգեշնչումը և մեր գործունեությունը ձեր երկրում: Խնդրում ենք կապվել մեզ հետ լրացուցիչ տեղեկությունների համար +961 (0) 4 522221 հեռախոսահամարով:

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

## Մեջբերելի!

«Ձմռան սրտում ես վերջապես իմացա, որ իմ մեջ քնել է անպարտելի ամառ»:

— Ալբեր Բանյու



**ԸՐԻՍՏՈՍ 1-ին Էջի շարունակականությունը**

**ԳՐԵՔ ՍՈՒՐԲ ԾՆՈՒՆԴ, ՈՉ ԹԵ ԶՄԵՌ ՊԱՊ**

Մա կօզնի ձեզ կիսվել Մուրբ Ծննդի իրական իմաստով ուրիշների հետ և բարի գործ կլինի Աստծո աչքում:

**ԱՅՍ ԱՌԻԹՈՎ ՏՈՐԹ ԹԻՏԷԼ**

Մա կօզնի Մուրբ Ծննդյան պատմությունը շոշափելի կերպով կյանքի կոչել փոքր երեխաների համար:

**ԿԱՐԴԱԼ ԱՍՏՎԱԾԱՇՈՒՄԸ**

Աստվածաշնչում Մուրբ Ծննդյան պատմությունը կարդալը կօզնի ձեզ հիշել այս ծննդյան բոլոր մանրուքները: Կարդացեք այն բարեպաշտորեն: Այսպիսով, դուք ավելի լավ կներգրավվեք այս ընթերցման մեջ:

**ԶԱՐԴԱՐԵՔ ՏՈՆԱԾԱՌԸ**

**«ԸՐԻՍՏՈՆԵԱԿԱՆ» ԶԱՐԴԱՆԱԽՇԵՐՈՎ**

Ձեր տոնածառը զարդարելու համար փայլուն արծաթյա գնդակների և այլ արհեստների փոխարեն օգտագործեք Մուրբ Ծննդյան տեսարանը, հրեշտակները; և դա կօզնի ձեզ բացահայտել կուսակցության իրական իմաստը:

**ՈՒՂԱՐԿԵՔ «ԸՐԻՍՏՈՆՅԱ» ԾՆՈՐՀԱՎՈՐԱԿԱՆ ԲԱՑԻԿՆԵՐ**

Թող Աստվածաշնչից հատվածներ լինեն, որպեսզի դուք հպարտությամբ ապացուցեք ձեր ընկերներին, որ պատրաստ եք նշելու Քրիստոսի ծնունդը, այլ ոչ թե Չմեռ պապի գալուստը:

**ԿՐՃԱՏԵՔ ՁԵՐ ԳՆՈՒՄՆԵՐԻ ՑՈՒՑԱԿԸ**

Նվերներ տալը հիանալի միջոց է հիշելու, որ Աստված իր Որդուն ուղարկեց երկիր: Վերանայեք ձեր ցուցակը և փոխարինեք նվերը այն ամենով, ինչը հարմար է թվում: Պահպանեք այն մարդկանց, ովքեր առավել արժանի են ձեր ուշադրությանը:

**ԱՅՑԵԼԵՔ ԸՆԿԵՐՈՋԸ ԿԱՍ ՀԱՐԱԶԱՏԻՆ, ՈՎ ՀԻՎԱՆԴ Է ԿԱՍ ՏԱՆԸ ԾՐՉՎԱԾ**

Նրանք, ովքեր միայնակ են կամ հիվանդ, չպետք է մոռանան, ուստի Հիսուսը կբավարարվի:

**ՍՏԵՂԾԵՔ ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԵԶ ԶԵՐ ՏԱՆԸ**

Ծննդյան տեսարանը Մուրբ Ծննդի էական խորհրդանիշն է: Այն պատկերում է այն ժամանակը, երբ Մարիամն ու Հովսեփը մտան ախոռ և ծնեցին թագավորին՝ Հիսուս Քրիստոսին:

**ՆԵՐԵԼ ՄԵԿԻՆ**

Հիսուսը եկավ ներելու մեր մեղքերը, և մենք նույնպես պարտավոր ենք ներել: Աղոթքով վերանայեք, թե ում և ինչպես ներել, լինի դա ինչ-որ մեկին, ում պետք է ներողություն խնդրեք, թե

անձնական պահ ձեր և Աստծո միջև:

**ԿԱՄԱՎՈՐ ՕԳՆԵՔ ԱՆՕԹԵՎԱՆՆԵՐԻՆ**

Կամավոր եղեք ապաստարանում, նվիրատվություն արեք կամ պարտավորվեք կամավորական աշխատանք կատարել գալիք տարվա համար: Դա կօզնի ձեզ սովորել բարություն, խոնարհություն և հարգանք ուրիշների հանդեպ:

**ՄԱՍՆԱԿՑԵՔ ՊԱՏԱՐԱԳԻՆ ՍՈՒՐԲ ԾՆՆԴՅԱՆ ՆԱԽՕՐԵԻՆ ԿԱՍ ՍՈՒՐԲ ԾՆՆԴՅԱՆ ՕՐԸ**

Ընտանեկան պարտավորություններով կարող է դժվար լինել ժամանակ գտնել եկեղեցի գնալու համար, բայց եկեղեցի այցելությունը դարձրեք ընտանեկան գործ, որպեսզի Մուրբ Ծննդյան ընթրիքից առաջ ժամանակ ունենաք խորհելու, թե որքան է Հիսուսը սիրում ձեզ:

**ՀՐԱՎԻՐԵՔ ԸՆԿԵՐՈՋԸ ԵԿԵՂԵՑԻ**

Եթե դուք ունեք լավ ընկեր, ով չի գնում եկեղեցի, կամ ընկեր, ով հոգևոր «օգնականի» կարիք ունի, հրավիրեք նրանց ձեզ հետ գալ եկեղեցի: Այն օգնում է կառուցել ձեր հարաբերությունները նրանց հետ՝ միաժամանակ կիսվելով Հիսուսի զարմանալի Խոսքով:

**ՀԵՏԵՔ ՊԱՏԱՐԱԳԻ ՕՐԱՑՈՒՅՑԻՆ**

Քրիստոսի ծննդյան ուրախությունը մեկ օրով չի սահմանափակվում. Փաստորեն, Գալուստը նշում է պատարագի տարվա սկիզբը, ոչ թե ավարտը: Մուրբ Ծնունդից հետո մտածեք, թե ինչպես կարող եք թույլ տալ, որ պատարագի օրացույցի եղանակները ձևավորեն ձեր հավատքի ճանապարհորդությունը գալիք տարում:

Քրիստոսին Մուրբ Ծննդին պահելը շատ հեշտ է, եթե մի փոքր ջանք գործադրես: Ձեր հավատքը միշտ պետք է գերազանցի տոների վերաբերյալ աշխարհիկ ցանկացած բան: Մի տարվեք նվերների և թխվածքաբլիթների կույտով, փոխարենը կենտրոնացեք այն ամենի վրա, ինչն իսկապես կարևոր է՝ Հիսուս Քրիստոսի ծնունդը:

*Աղբյուր. beliefnet.com*



# Ինչպես եմ հիշում Նաջիին...

Հասված «Վիրտուալ համբերություն» գրքից

Էջ 29

1999 թվականի հունիսի 8-ին Նաջի Չերֆանը գրեց այս խոսքերը և ֆաբրով ուղարկեց Հունաստանում ապրող ընկերոջը:

«Երբ Կանադայում էի, հասկացա, որ հիվանդությունս տանելի է: Չնայած իմ ձախ ձեռքը և աջ ոտքը 100% չեն աշխատում: Ի վերջո, ոչ ոք կատարյալ չէ: Ես շատ բախտավոր եմ: Որոշ մարդիկ ոտքեր կամ ձեռքեր չունեն: Ես պետք է ընդունեմ այս վիճակը և փորձեմ հնարավորինս կատարելագործվել, նախ ինքս ինձնից գոհ լինեմ և հետո ամեն ինչ անեմ առաջ գնալու համար: Չկա սահման, թե ինչ կարող է անել իմ միտքը»:



Գլխուղեղի վնասվածքից 10 տարի անց, որը իլեց նրան տեսողությունը, խոսքը և շարժվելու ունակությունը, այս երիտասարդն իրականացրել է իր երազանքները: Նա սովորեց, որ համբերությունը առաքինություն է, և նա լավ օգտագործեց այն: Ճանապարհը դժբախտ պատահարից և կոմա-թերապիայից դեպի նորմալ կյանք Նաջի Չերֆանի համար շարունակվում է:

**«Նրանք կարող են, քանի որ կարծում են, որ կարող են»:**  
— Վիրգիլիոս

## Մարդիկ ծնվել են Փայլելու Համար:

Մարդիկ ծնվում են փայլելու համար Նաջի Չերֆան հիմնադրամի էլեկտրոնային տեղեկագիրն է՝ Նվիրված հոգևորությանը և առողջությանը: People are Born to Shine-ի նպատակն է մեր ընթերցողներին կրթել առողջական խնդիրների և հիվանդությունների կանխարգելման մասին՝ միաժամանակ ոգեշնչելով Նրանց ապրել ավելի հարուստ, առատ կյանքով՝ առաջնորդվելով քրիստոնեական արժեքներով: Այս տեղեկագիրը նախատեսված է բոլոր տարիքի մարդկանց, լավ առողջություն ունեցող մարդկանց, առողջական խնդիրներ ունեցող մարդկանց և ցանկացած տեսակի ուղեղի վնասվածքներ ունեցող մարդկանց համար, որոնք առաջացել են դժբախտ պատահարից, ինսուլտից և այլն:

Բովանդակությունը խնամքով ընտրվել է վստահելի և ճշգրիտ համարվող աղբյուրներից՝ ձեզ լավ նորություններ հաղորդելու առողջության և հոգևոր բարեկեցության համար... Այնուամենայնիվ, Նաջի Չերֆան հիմնադրամը պատասխանատվություն չի կրում ոչ ճշգրիտ տեղեկատվության համար: NCF-ը ցանկանում է գնահատել իր կամավորների նվիրված աշխատանքը, հիմնականում պարոն Քամալ Ռահալը, պարոն Հարոլդ Ավարեսը, Ջոյս Աբու ժաուդը, Մարլեն Նասրանի, Դիմա Ռեյեզը, Ռեյն Կասիսը, Նաբիլ Խուրին, Ռոլան Խուրին, Կամիլ Շերֆանը, Ռեմի Բֆուրին, Միշելը: Eid և բոլոր դաշտային կամավորները, ովքեր աջակցում են NCF-ին Հիսուսի խոսքերը տարածելու հարցում իրենց հաստատությունների, եկեղեցիների, հիվանդանոցների, հաստատությունների և այլնի միջոցով: Այս թողարկումը հասանելի է գերմաներեն, անգլերեն, արաբերեն, իսպաներեն, ֆրանսերեն, հունարեն, հոլանդերեն և պորտուգալերեն: NCF-ի ղեկավարությունը և անձնակազմը շատ երախտապարտ են խմբագիրներին, ովքեր կամավոր են թարգմանել կամ խմբագրել տեղեկագիրը մի քանի լեզուներով, մասնավորապես՝ պորտուգալերեն, արաբերեն, իսպաներեն, ֆրանսերեն, հունարեն, հոլանդերեն և պորտուգալերեն: NCF-ի Լեյ Լադերին՝ Ֆրանսերեն լեզու, Ռոլի Լեյթմենը հոլանդերենի համար, Լինա Ռիզկալախը և Ռիտա Աբու ժաուդը արաբերեն:

ԱՆՎՃԱՐ բաժանորդագրությունների համար խնդրում ենք գրանցվել մեր կայքի միջոցով՝ [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) կամ զանգահարել +961 (0) 4 522 221 հեռախոսահամարով: Մեր կայքի ԲՈՒՈՐ Նյութը ներբեռնման համար ԱՆՎՃԱՐ է:

Հրատարակիչ՝ CCM Group; Խմբագրական խորհրդատուներ՝ Ջորջ և Սանա Շերֆաններ և Քելլի Նեմիցներ; Գրախոս՝ Սանա Շերֆան; Անգլերենի խմբագիր՝ Քելլի Նեմից, Layout Department, Art Department, CCM International, Հունաստան և Rita About Jaoudé, Լիբանան:

© 2021 Նաջի Չերֆան հիմնադրամի կողմից: Բոլոր իրավունքները, ներառյալ իրապարակումը և տարածումը, վերապահված են: