

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



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ. ΑΝΑΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΚΑΤΟΠΙΝ ΑΔΕΙΑΣ

Τρόποι για να κρατήσετε τα Χριστούγεννα μέσα στο Πνεύμα του Χριστού

Επικεντρωθείτε στον Ιησού αυτές τις γιορτές.

Μην παρασυρθείτε από τα δώρα και τις γιορταστικές ετοιμασίες, αλλά επικεντρωθείτε σε αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό - τη γέννηση του Ιησού Χριστού.

Κάθε χρόνο στους Χριστιανικούς κύκλους γίνεται κάποια θερμή συζήτηση σχετικά με τα Χριστούγεννα. Συζητήσεις για το πώς η θρησκευτική γιορτή έχει γίνει πολύ κοσμική, υπερβολικά επικεντρωμένη στα ψώνια και όχι πλέον στη γέννηση του Ιησού. Ενώ οι περισσότεροι Χριστιανοί συμφωνούμε σε αυτό, μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβουμε το τι πρέπει να κάνουμε.

Βρήκαμε απλά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε την εστίασή σας στον Ιησού—δεν απαιτείται πτυχίο Θεολογίας! Αυτός, δεν είναι ένας κατάλογος υποχρεωτικών πράξεων, αλλά μάλλον μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να υπενθυμίσετε στον εαυτό σας, στην οικογένειά σας και στους φίλους σας, τον πραγματικό λόγο των εορτασμών. Υπάρχουν μερικοί εκπληκτικά απλοί τρόποι για να τιμήσετε την αγιότητα της γέννησης του Ιησού.

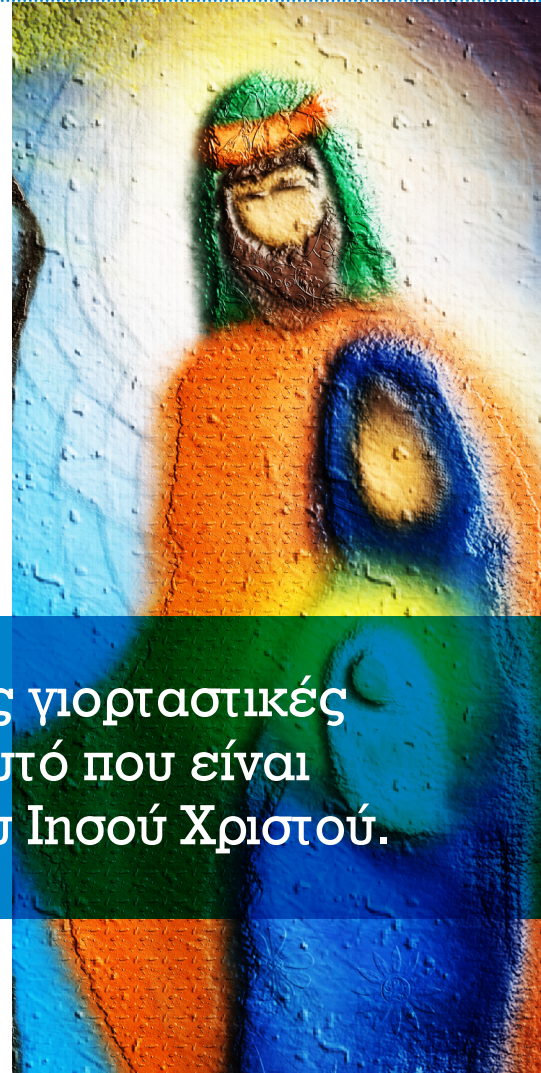
ΠΑΡΑΚΟΥΘΗΣΤΕ ΤΗΝ ΕΛΕΥΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ

Προσφέρει την ευκαιρία να σταματήσουμε και να εξετάσουμε την κατάσταση της ψυχής μας και όχι τις λίστες αγορών μας.

ΑΝΑΨΤΕ ΚΕΡΙΑ ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΕΥΣΗ

Αυτός είναι ένας τρόπος που τα παιδιά σας μπορούν να συμμετάσχουν περισσότερο στις γιορτές. Σκεφθείτε την κάθε ανάγνωση των ημερολογίων των Χριστουγέννων και συζητήστε ως οικογένεια για το πώς σκοπεύετε να εκτελέσετε τις διδαχές αυτές στην καθημερινή σας ζωή.

ΧΡΙΣΤΟΣ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 7



Σε αυτό το τεύχος

Ενδιαφέρουσες Πληροφορίες για το Gingerbread

Οι διαφορετικοί τύποι πιθανότατα μοιράζονται μια κοινή προέλευση.

Μάθετε στο Παιδί σας να Λέει Ευχαριστώ για τα Δώρα των Γιορτών

Δώστε στο παιδί σας ευκαιρίες να εξασκηθεί.

Οικολογικά Χριστούγεννα, Φιλικά προς το Περιβάλλον

Συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας που θα σας βάλουν στην κορυφή της λίστας με τους καλούς ανθρώπους του Άγιου Βασίλη αυτές τις γιορτές.

Οδήγηση με Ασφάλεια αυτές τις Γιορτές

Η περίοδος των γιορτών φέρνει μια σειρά από προκλήσεις που δυσκολεύουν την ασφαλή οδήγηση.

Ενδιαφέρουσες Πληροφορίες για το Gingerbread

Το ψωμί με πιπερόριζα (gingerbread) είναι ένα γλυκό παρασκεύασμα με γεύση πιπερόριζας (τζίντζερ) και συνήθως περιέχει μέλι ή μελάσα αντί για απλή ζάχαρη. Οι παρασκευές του ψωμιού με πιπερόριζα ποικίλλουν από ένα μαλακό, υγρό κέικ φόρμας έως κάτι που μοιάζει με μπισκότο με τζίντζερ. Οι διαφορετικοί αυτοί τύποι, πιθανότατα μοιράζονται μια κοινή προέλευση.

Αρχικά, ο όρος gingerbread αναφερόταν στο διατηρημένο τζίντζερ. Στη συνέχεια αναφερόταν σε ένα γλύκισμα φτιαγμένο με μέλι και μπαχαρικά. Το gingerbread συχνά μεταφράζεται προς το Γαλλικό όρο pain d'épices ή προς το Γερμανικό όρο Lebkuchen ή Pfefferkuchen. Μπορεί να σημαίνει Leben (ζωή) ή Laib (φραντζόλα), ενώ ο τελευταίος όρος προέρχεται από τη μεγάλη γκάμα μπαχαρικών που χρησιμοποιούνται σε αυτό το προϊόν.

Στην Αγγλία, το gingerbread μπορεί να αναφέρεται σε ένα κέικ ή ένα είδος μπισκότου που φτιάχνεται με τζίντζερ.

Στη Γερμανία, το gingerbread παρασκευάζεται σε δύο μορφές: μια μαλακή μορφή που ονομάζεται Lebkuchen και μια πιο σκληρή μορφή, που σχετίζεται ιδιαίτερα με καρναβάλια και λαϊκές αγορές, όπως οι χριστουγεννιάτικες αγορές που εμφανίζονται σε πολλές γερμανικές πόλεις.

Το σκληρό gingerbread γίνεται σε διακοσμητικά σχήματα, τα οποία στη συνέχεια διακοσμούνται περαιτέρω με γλυκά και γλάσο.

Στις Σκανδιναβικές χώρες, η πιο δημοφιλής μορφή γλυκίσματος με τζίντζερ είναι το pepparkaker (Νορβηγία), το pepparkakor (Σουηδία), το brunkager (Δανία), το riparkökur (Ισλανδία), το riparkakut (Φινλανδία), στις χώρες της Βαλτικής το riparkūkas (Λετονία) ή το riparkoogid (Εσθονία). Είναι λεπτά, πολύ εύθραυστα μπισκότα που συνδέονται ιδιαίτερα με την εκτεταμένη περίοδο των Χριστουγέννων. Στη Νορβηγία και τη Σουηδία, τα pepparkaker/pepparkakor χρησιμοποιούνται επίσης ως διακοσμητικά στα παράθυρα.



Στην Ελβετία, ένα γλύκισμα με gingerbread γνωστό ως "biber" είναι συνήθως ένα ορθογώνιο κέικ πάχους περίπου 8,5 εκατοστών με γέμιση ενός σκευάσματος αμυγδαλόψιχας (μάρζιπαν). Τα biber προέρχονται από τα καντόνια του Appenzell ή του St. Gallen και τα αντίστοιχα bibers στολίζονται περίτεχνα με εικόνες της αρκούδας του Appenzell ή του καθεδρικού ναού του St. Gallen με χαρακτηριστικά ή γλάσο.

Στην Ολλανδία και το Βέλγιο, ένα μαλακό και εύθρυπτο gingerbread που ονομάζεται Peperkoek, Kruidkoek ή Ontbijtkoek σερβίρεται ευρέως για πρωινό ή κατά τη διάρκεια της ημέρας, κομμένο σε χοντρές φέτες και συχνά αλειμμένο με βούτυρο.

Στην Πολωνία, τα gingerbreads είναι γνωστά ως pierniki. Τα πιο διάσημα ονομάζονται Toruń gingerbreads, ένα παραδοσιακό πολωνικό gingerbread που παράγεται από τον Μεσαίωνα στην πόλη Toruń.

Στη Ρουμανία, το gingerbread ονομάζεται turtă dulce και συνήθως επικαλύπτεται με γλάσο ζάχαρης.

Στη Βραζιλία, ένα είδος κέικ παρόμοιο με το μελόψωμο είναι γνωστό ως pão de mel, ενώ το μέγεθός του ποικίλει από αυτό ενός κέικ του καφέ έως το μέγεθος μιας μπουκιάς και συνήθως καλύπτεται με σοκολάτα.

Υπάρχει επίσης μια πολύ δημοφιλής τοπική ποικιλία gingerbread στη **Βουλγαρία**. Ονομάζεται меденка ("φτιαγμένο από μέλι"). Παραδοσιακά, το μπισκότο έχει το μέγεθος μιας παλάμης, είναι στρογγυλό και επίπεδο, καλυμμένο με ένα λεπτό στρώμα σοκολάτας. Άλλα κοινά συστατικά περιλαμβάνουν μέλι, κανέλα, τζίντζερ και αποξηραμένο γαρύφαλλο. Το gingerbread επίσης, φτιάχνεται και στο **Karakol**.

ΓΟΝΕΙΣ

Πώς να Μάθετε στο Παιδί σας να Λέει «Ευχαριστώ» για τα Δώρα των Εορτών

Η καλύτερη στιγμή για να διδάξετε το παιδί σας να λέει «ευχαριστώ» για τα δώρα που έλαβε κατά τη διάρκεια των γιορτών είναι εκ των προτέρων.

ΔΕΙΤΕ ΠΩΣ ΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΜΕ ΤΑ ΣΩΣΤΑ ΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

Θα μπορούσατε να παρουσιάσετε ένα μάθημα σχετικά με το πώς πρέπει να δεχόμαστε ένα δώρο λέγοντας: «Θα ήθελα να σας δείξω τι να κάνετε όταν δέχετε ένα δώρο». Δείξτε τις σωστές ενέργειες μαζί με τις κατάλληλες λέξεις.

ΔΩΣΤΕ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ ΝΑ ΕΞΑΣΚΗΘΕΙ

Η επανάληψη είναι απαραίτητη για να μάθουν τα μικρά παιδιά τις κοινωνικές δεξιότητες. Θα πρέπει να δώσετε στο παιδί σας όσο το δυνατόν περισσότερες ευκαιρίες για εξάσκηση προτού το παιδί σας δεχθεί πραγματικά ένα δώρο. Να είστε δημιουργικοί.

ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ ΣΤΗΝ ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΣΑΣ ΟΤΑΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΘΥΜΑΤΑΙ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΘΥΜΟΤΥΠΙΑ. ΜΗΝ ΕΠΙΚΡΙΝΕΤΕ Ή ΝΤΡΟΠΙΑΖΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΔΗΜΟΣΙΑ ΑΝ ΞΕΧΑΣΕΙ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΕΘΥΜΟΤΥΠΙΑ.

Να θυμάστε ότι τα μικρά παιδιά χρειάζονται πολλή εξάσκηση. Επαναλάβετε το μάθημα ξανά αργότερα. Δώστε περισσότερες ευκαιρίες για εξάσκηση.

Πηγή: livingmontessorinow.com



Στοργική Πατέρα,

Βοήθησέ μας να θυμηθούμε τη γέννηση του Ιησού, για να μπορέσουμε να συμμετάσχουμε στις ψαλμωδίες των αγγέλων, στη χαρά των ποιμένων και στη λατρεία των σοφών.

Κλείσε την πόρτα του μίσους και άνοιξε την πόρτα της αγάπης σε όλο τον κόσμο. Άσε την καλοσύνη να έρθει μαζί με κάθε δώρο και τους καλούς πόθους μαζί με κάθε χαιρετισμό.

Ελευθέρωσέ μας από το κακό με την ευλογία που φέρνει ο Χριστός, και δίδαξέ μας να είμαστε χαρούμενοι με αγνές καρδιές.

Είθε το πρωινό των Χριστουγέννων να μας χαροποιήσει που είμαστε τα τέκνα Σου σου και η νύχτα των Χριστουγέννων να μας οδηγήσει στα κρεβάτια μας με σκέψεις ευγνωμοσύνης, συγχώρησης και έχοντας λάβει συγχώρηση, για χάρη του Ιησού. Αμήν.

— ROBERT LOUIS STEVENSON

Η Γωνία της Προσευχής

Πώς να Έχετε Φιλικές προς το Περιβάλλον, Οικολογικές Χριστουγεννιάτικες Γιορτές

Το πράσινο είναι ένα από τα παραδοσιακά χρώματα της περιόδου των Χριστουγέννων, αλλά το πράσινο που έχουμε στο μυαλό μας είναι το φιλικό προς το περιβάλλον είδος. Ακολουθεί μια λίστα με μερικές, φιλικές προς το περιβάλλον, συμβουλές εξοικονόμησης ενέργειας που θα σας βάλουν στην κορυφή της λίστας με τους καλούς ανθρώπους του Άγιου Βασίλη αυτές τις γιορτές.

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΦΩΤΙΣΜΟ LED

Αυτές οι μικρές δίοδοι εκπομπής φωτός (Light Emitting Diodes, LED) καταναλώνουν 80% λιγότερη ενέργεια και διαρκούν 10 φορές περισσότερο από τους λαμπτήρες πυρακτώσεως, ενώ είναι δροσεροί στην αφή.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΦΩΤΙΣΜΟΥΣ

Ανάψτε τα φώτα στο Χριστουγεννιάτικο δέντρο μόνο όταν βρίσκεστε στο δωμάτιο για να το απολαύσετε. Απενεργοποιήστε τα εξωτερικά διακοσμητικά πριν πάτε για ύπνο το βράδυ, ή ρυθμίστε τα με ένα χρονομέτρο.

ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΚΑΡΤΩΝ

Αντικαταστήστε τις κάρτες και τις επιστολές του αργού ταχυδρομείου με ηλεκτρονικές κάρτες και e-mail για να εξοικονομήσετε χαρτί και έξοδα αποστολής. Θα μειώσετε επίσης το αποτύπωμα άνθρακα, καθώς έτσι εξαλείφεται το καύσιμο που χρησιμοποιείται για τη μεταφορά της συνηθισμένης αλληλογραφίας.

ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΕΣ ΑΓΟΡΕΣ

Αντί να καίτε βενζίνη για να αναζητήσετε αυτό το τέλειο Χριστουγεννιάτικο δώρο, ψωνίστε από διαδικτυακά καταστήματα.

ΔΩΣΤΕ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΔΩΡΑ

Εξετάστε το ενδεχόμενο να δώσετε δώρα που είναι φιλικά προς το περιβάλλον, ή δώρα από οικοτεχνίες, όπως είδη εξοικονόμησης ενέργειας, βιβλία για την πράσινη ζωή, ποδήλατα, αρτοσκευάσματα, πίνακες ζωγραφικής και φωτογραφίες ή χειροποίητα αντικείμενα.

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ ΔΩΡΩΝ

Αγοράστε περιτύλιγμα δώρων από ανακυκλωμένα υλικά ή φτιάξτε τα δικά σας από ύφασμα και άλλα υλικά. Εξοικονομήστε χαρτί περιτυλίγματος από τα δώρα που λαμβάνετε για να χρησιμοποιήσετε το επόμενο έτος και επαναχρησιμοποιήστε κουτιά για αποστολές και δώρα. Ανακυκλώστε το χαρτί περιτυλίγματος και τα κουτιά αντί να τα πετάξετε.

ΠΡΑΣΙΝΟ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΔΕΝΤΡΟ

Επισκεφθείτε μια τοπική φάρμα Χριστουγεννιάτικων δέντρων και κόψτε το δικό σας δέντρο. Προσπαθήστε να βρείτε μια φάρμα βιολογικών δέντρων που να μην περιέχει



φυτοφάρμακα για να μειώσετε τις τοξίνες στο σπίτι σας. Μια ακόμη πιο πράσινη επιλογή είναι να αγοράσετε ένα ζωντανό χριστουγεννιάτικο δέντρο και στη συνέχεια να το φυτέψετε στην αυλή σας αφού τελειώσουν οι διακοπές.

ΦΤΙΑΞΤΕ ΦΥΣΙΚΑ ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ

Αντί να αγοράζετε πλαστικά στολίδια, στεφάνια και διακοσμητικά που αποστέλλονται από το εξωτερικό, φτιάξτε τα δικά σας από κουκουάρια, πουρνάρια, κοχύλια, πέτρες ποταμού και αειθαλή κλαδιά.

ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΤΕ ΤΑ ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΑ

Μετά τις γιορτές, φροντίστε να ανακυκλώσετε το Χριστουγεννιάτικο δέντρο σας και άλλες φυσικές διακοσμήσεις, αντί να τα στείλετε στη χωματερή.

ΜΕΙΩΣΤΕ ΤΙΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΙΣ

Μεταξύ των αγορών, των μετακινήσεων για επίσκεψη σε συγγενείς και της αναταραχής από τα πάρτι και άλλες δραστηριότητες, η περίοδος των διακοπών περιλαμβάνει συχνά πολλές μετακινήσεις, οι οποίες με τη σειρά τους προσθέτουν περισσότερους ρύπους στην ατμόσφαιρα.

ΕΞΟΙΚΟΝΟΜΗΣΤΕ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

Ενώ η εξοικονόμηση ενέργειας είναι μια καλή ιδέα οποιαδήποτε στιγμή του χρόνου, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να την αντιμετωπίσετε κατά τη διάρκεια των γιορτών ενώ έχετε ένα μακρύ χειμώνα μπροστά. Εξετάστε το ενδεχόμενο να περιορίσετε τη χρήση του τζακιού σας φέτος και φροντίστε να κλείσετε τον αποσβεστήρα μόλις σβήσει τελείως η φωτιά. Χαμηλώστε τον θερμοστάτη σας είτε κοιμάστε ή όχι, στο σπίτι ή εγκαταστήστε έναν προγραμματιζόμενο θερμοστάτη. Αντικαταστήστε τους λαμπτήρες πυρακτώσεως με συμπαγείς λαμπτήρες φθορισμού για να μειώσετε τον λογαριασμό φωτισμού σας κατά 75%. Επίσης, προσθέστε μόνωση στη σοφίτα σας για να μειώσετε τους λογαριασμούς θέρμανσης και κλιματισμού.

Πηγή: todayshomeowner.com

ΟΔΙΚΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

6 Συμβουλές για να Οδηγείτε με Ασφάλεια Αυτές τις Γιορτές



Η περίοδος των γιορτών φέρνει μια σειρά από προκλήσεις που δυσκολεύουν την ασφαλή οδήγηση. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου του χρόνου, μπορεί να υπάρχουν δύσκολες καιρικές συνθήκες, περιορισμένο ημερήσιο φως και οδηγοί σε άγνωστες περιοχές. Ακολουθούν έξι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να οδηγείτε με ασφάλεια και έξυπνο τρόπο αυτές τις γιορτές.

1. ΣΧΕΔΙΑΣΤΕ ΕΚ ΤΩΝ ΠΡΟΤΕΡΩΝ

Πριν ξεκινήσετε το ταξίδι σας, βεβαιωθείτε ότι το όχημά σας είναι σε καλή κατάσταση για ταξίδι. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις χειμερινές συνθήκες οδήγησης. Ελέγξτε τον καιρό πριν βγείτε για να βεβαιωθείτε ότι οι δρόμοι είναι ασφαλείς για οδήγηση. Επίσης, μην ξεχάσετε μια ζύστρα για το παρμπρίζ!

2. ΜΕΙΝΕΤΕ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΟΣ ΚΑΙ ΣΕ ΕΓΡΗΓΟΡΣΗ

Βεβαιωθείτε ότι έχετε ξεκουραστεί καλά πριν από μια μεγάλη διαδρομή. Προγραμματίστε το ταξίδι έτσι ώστε να μοιράζεστε την οδήγηση και να κάνετε τακτικά διαλείμματα για να αποφύγετε την υπνηλία.

3. ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΑΣ

Δώστε στον εαυτό σας άφθονο χρόνο και απόσταση για να αντιδράσει στην κίνηση γύρω σας. Για κάθε 1% αύξηση της ταχύτητας, η πιθανότητα ατυχήματος ενός οδηγού αυξάνεται κατά 2%, η πιθανότητα σοβαρού τραυματισμού αυξάνεται κατά 3% και η πιθανότητα θανάτου αυξάνεται κατά περίπου 4%.

4. ΟΔΗΓΗΣΤΕ ΑΜΥΝΤΙΚΑ

Η αυξημένη κυκλοφορία των διακοπών και οι χειμερινές οδικές συνθήκες μπορεί να είναι αγχωτικές. Βάλτε την ασφάλεια όλων στο αυτοκίνητό σας πρώτα, αφήνοντας ανυπόμονους και επιθετικούς οδηγούς να σας περάσουν ή να περάσουν από τη διασταύρωση που έχετε μπροστά σας, ώστε εσείς να ελέγχετε την κατάσταση.

5. ΜΗΝ ΟΔΗΓΕΙΤΕ ΜΕ ΜΕΙΩΜΕΝΑ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ

Εάν σκοπεύετε να πιείτε, μην οδηγήσετε. Η χρήση ενός καθορισμένου οδηγού όταν έχετε καταναλώσει μερικά γιορτινά ποτά είναι πάντα η ασφαλέστερη επιλογή.

6. ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΠΕΡΙΣΠΑΣΜΟΥΣ

Η αποστολή ή η ανάγνωση ενός κειμένου απομακρύνει τα μάτια σας από το δρόμο για πέντε δευτερόλεπτα. Η οδήγηση απαιτεί την πλήρη προσοχή σας. Αν πρέπει να χρησιμοποιήσετε το κινητό τηλέφωνό σας, πηγαίνατε στην άκρη του δρόμου ή βρείτε την πλησιέστερη στάση ανάπαυσης, εφόσον μπορείτε να το κάνετε με ασφάλεια.

Πηγή: motus.com

ΚΑΝΤΕ LIKE ΣΤΗΝ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ ΣΤΟ FACEBOOK!

Κάντε ΚΛΙΚ για να συνδεθείτε μαζί μας για καθημερινά νέα και εμπνευσμένα μηνύματα!



Το Βρέφος των Χριστουγέννων

Κένωσε τον εαυτό του, παίρνοντας δούλου μορφή, καθώς έγινε όμοιος με τους ανθρώπους. — Προς Φιλιππησίους 2:7

Φανταστείτε Αυτόν που έκανε κέδρους να ξεπηδούν από σπόρους, να ξαναρχίζει τη ζωή ως έμβρυο. Αυτόν που έφτιαξε τα αστέρια να υποτάσσει τον εαυτό Του σε μια μήτρα. Αυτόν που γεμίζει τους ουραμούς να γίνεται αυτό που θα ήταν στις μέρες μας μία απλή κουκκίδα σε ένα υπερηχογράφημα. Ο Ιησούς, εκ φύσεως Θεός, κενώνει τον εαυτό του (Φιλιππησίους 2:6-7). Τι εκπληκτική σκέψη!

Φανταστείτε τη σκηνή καθώς γεννιέται σε ένα απλό χωριουδάκι, ανάμεσα σε βοσκούς και αγγέλους και λαμπερά φώτα στον ουρανό, με το βλέμμα των ζώων ως τα πρώτα Του νανουρίσματα. Παρακολουθήστε καθώς μεγαλώνει σε εύνοια και ανάσπηση: ως νεαρός να αφήνει κατάπληκτους δασκάλους με απαντήσεις σε μεγάλες ερωτήσεις, ως νέος στον Ιορδάνη, να παίρνει την έγκριση του Πατέρα Του από τον ουρανό και στην έρημο, καθώς παλεύει με την πείνα και την προσευχή.

Παρακολουθήστε τη συνέχεια καθώς ξεκινά την αποστολή Του να αλλάξει τον κόσμο — να θεραπεύει τους άρρωστους, να αγγίζει λεπρούς, να συγχωρεί τους ακάθαρτους. Παρακολουθήστε καθώς γονατίζει σε έναν κήπο με αγωνία και καθώς Τον συλλαμβάνουν ενώ οι πιο στενοί Του φίλοι τρέπονται σε φυγή. Δείτε καθώς Τον φτύνουν και Τον καρφώνουν σε δύο ξύλινους στύλους, με τις αμαρτίες όλου του κόσμου στους ώμους Του. Αλλά κοιτάξτε, ναι κοιτάξτε, καθώς η πέτρα κυλάει, έναν άδειο τάφο που αντηχεί, επειδή είναι ζωντανός!

Παρακολουθήστε καθώς ανυψώνεται στην υψηλότερη θέση (εδ. 9). Παρακολουθήστε καθώς το όνομά Του γεμίζει τον ουρανό και τη γη (εδ. 10-11).

Αυτός, ο Δημιουργός των αστεριών που έγινε κουκκίδα σε ένα υπερηχογράφημα. Αυτός, είναι το Χριστουγεννιάτικο βρέφος μας.

—Sheridan Voysey

Πηγή: odb.org



ΣΚΕΨΗ & ΠΡΟΣΕΥΧΗ

Πώς θα ήταν η ζωή και η ιστορία αν δεν είχε γεννηθεί ποτέ ο Ιησούς; Ποιά προσευχή ή ποίημα μπορείτε να προσφέρετε στον Θεό για να Τον ευχαριστήσετε;

Ιησού, Σε ευχαριστώ που κένωσες τον εαυτό Σου για να μπορέσω να συγχωρεθώ.

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 τραύμα στον εγκέφαλο, 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) 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Αξιομνημόνευτο!

«Στο βάθος του χειμώνα, έμαθα επιτέλους ότι μέσα μου υπήρχε ένα ακατανίκητο καλοκαίρι»

— Albert Camus

ΧΡΙΣΤΟΣ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛ. 1**ΓΡΑΨΤΕ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ, ΟΧΙ ΧΡΙΣ/ΝΑ**

Σας βοηθά να μοιραστείτε το νόημα των Χριστουγέννων με άλλους. Το να μοιράζεσαι το Χριστό είναι όμορφο στα μάτια του Θεού.

ΦΤΙΑΞΤΕ ΜΙΑ ΤΟΥΡΤΑ ΓΕΝΕΘΛΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΗΣΟΥ

Αυτό θα βοηθήσει η Χριστουγεννιάτικη ιστορία να ζωντανέψει με απτό τρόπο για τα μικρά παιδιά.

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΤΗ ΒΙΒΛΟ

Η ανάγνωση της ιστορίας της γέννησης απευθείας από τη Βίβλο, θα σας βοηθήσει να ανανεώσετε τη μνήμη σας με όλες τις μικρές λεπτομέρειες. Βρείτε αφιερωματικά αναγνώσματα, για να συνοδεύσετε με αυτά την Αγία Γραφή, ώστε να μπορέσετε να αξιολογήσετε την ανάγνωσή σας στο έπακρο.

ΣΤΟΛΙΣΤΕ ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ ΣΑΣ ΜΕ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΑ ΣΤΟΛΙΔΙΑ

Αντί για λαμπερές ασημένιες μπάλες και μεγάλους φιόγκους, χρησιμοποιήστε μικρές φάντες, αγγέλους και άλλες απτές υπενθυμίσεις του θρησκευτικού αιτίου των εορτασμών για να διακοσμήσετε το Χριστουγεννιάτικο δέντρο σας.

ΣΤΕΙΛΤΕ ΧΡΙΣΤΙΑΝΙΚΕΣ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ

Επιλέξτε Χριστουγεννιάτικες κάρτες που περιλαμβάνουν εδάφια από τη Βίβλο ή Χριστιανικά έργα τέχνης. Αυτός είναι ένας τρόπος να διαμηνύσετε περήφανα στους φίλους και στην οικογένειά σας ότι είστε Χριστιανός που είναι έτοιμος να γιορτάσει τη γέννηση του Ιησού Χριστού και όχι την άφιξη του Άγιου Βασιλή.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ ΤΟΝ ΚΑΤΑΛΟΓΟ ΤΩΝ ΑΓΟΡΩΝ ΣΑΣ

Το να δίνετε δώρα τα Χριστούγεννα μπορεί να είναι ένας όμορφος τρόπος για να θυμάστε ότι ο Θεός δώρισε τον Υιό Του στον κόσμο. Αναθεωρήστε τη λίστα σας και σκεφτείτε σε ποιόν θέλετε περισσότερο να κάνετε δώρο και αντικαταστήστε το δώρο με κάτι που σας φαίνεται κατάλληλο.

ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΕΝΑΝ ΑΡΡΩΣΤΟ Η ΚΛΙΝΗΡΗ ΦΙΛΟ Η ΣΥΓΓΕΝΗ

Όσοι είναι μόνοι ή άρρωστοι αυτή την εποχή δεν πρέπει να ξεχνιούνται, αυτό ακριβώς θα ήθελε ο Ιησούς να κάνουμε.

ΣΤΗΣΤΕ ΜΙΑ ΦΑΤΝΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Η σκηνή της φάτνης είναι μια βασική εικόνα των Χριστουγέννων. Απεικονίζει την εποχή που η Μαρία και ο Ιωσήφ μπήκαν σε έναν στάβλο και γέννησαν τον Βασιλιά, τον Ιησού Χριστό.

ΣΥΓΧΩΡΗΣΤΕ ΚΑΠΟΙΟΝ

Ο Ιησούς ήρθε για να συγχωρήσει τις αμαρτίες μας, και εμείς, επίσης, είμαστε υποχρεωμένοι να συγχωρούμε. Σκεφθείτε προσευχόμενοι ποιόν και πώς

να συγχωρήσετε, είτε πρόκειται για ένα άτομο από το οποίο εσείς πρέπει να ζητήσετε συγχώρεση είτε για μια ιδιωτική στιγμή ανάμεσα σε εσάς και το Θεό.

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΟΥΣ ΑΣΤΕΓΟΥΣ ΜΕΣΩ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ

Γίνετε εθελοντής σε ένα καταφύγιο, κάντε μια δωρεά ή κάντε μια μηνιαία δέσμευση για το επόμενο έτος να γίνετε εθελοντής. Ο εθελοντισμός σας βοηθά να μάθετε την καλοσύνη, την ταπεινοφροσύνη και το σεβασμό προς τους άλλους.

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΗΝ ΙΕΡΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΜΟΝΗΣ ΤΩΝ ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΩΝ 'Η ΑΝΗΜΕΡΑ

Με τις οικογενειακές υποχρεώσεις μπορεί να είναι δύσκολο να βρείτε χρόνο για να φτάσετε στην εκκλησία, αλλά κάντε την επίσκεψη στην εκκλησία οικογενειακή υπόθεση, έτσι ώστε πριν από το δείπνο των Χριστουγέννων, να έχετε χρόνο να προσκυνήσετε και να σκεφτείτε πόσο πραγματικά σας αγαπά ο Ιησούς.

ΚΑΛΕΣΤΕ ΕΝΑ ΦΙΛΟ ΣΤΗΝ ΕΚΚΛΗΣΙΑ

Εάν έχετε έναν καλό φίλο που δεν πηγαίνει στην εκκλησία ή έναν φίλο που χρειάζεται πνευματική ώθηση, προσκαλέστε τον να έρθει στην εκκλησία μαζί σας. Βοηθά να οικοδομήσετε τη σχέση σας μαζί τους, ενώ παράλληλα διασπείρετε τον καταπληκτικό Λόγο του Ιησού.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Η χαρά της γέννησης του Χριστού δεν περιορίζεται σε μια μέρα. Στην πραγματικότητα, η Έλευση σηματοδοτεί την έναρξη, όχι το τέλος, του λειτουργικού έτους. Μετά τα Χριστούγεννα, σκεφτείτε πώς μπορείτε να επιτρέψετε στις εποχές του λειτουργικού ημερολογίου να διαμορφώσουν το ταξίδι πίστης σας το επόμενο έτος.

Το να κρατήσετε το Χριστό στα Χριστούγεννα είναι πολύ εύκολο αν καταβάλλεις μια μικρή προσπάθεια σε αυτό. Η πίστη σας πρέπει πάντα να υπερσχύει έναντι οτιδήποτε κοσμικό σχετικά με τις γιορτές.

Μην παρασυρθείτε από τα δώρα και τις γιορταστικές ετοιμασίες, αλλά επικεντρωθείτε σε αυτό που είναι πραγματικά σημαντικό - τη γέννηση του Ιησού Χριστού.

Πηγή: beliefnet.com



Πώς Θυμάμαι τον Naji...

Απόσπασμα από το βιβλίο «Υπομονή στην Πράξη»



Σελίδα 29

Στις 8 Ιουνίου 1999 ο Naji Cherfan έγραψε αυτά τα λόγια και τα έστειλε με φαξ σε έναν φίλο στην Ελλάδα:

«Ενώ βρισκόμουν στον Καναδά, συνειδητοποίησα ότι δεν είχα πολλά στραβά. Τι κι αν το αριστερό μου χέρι και το δεξί μου πόδι δεν είναι 100% τέλεια. Τελικά, κανείς δεν είναι τέλειος. Είμαι πολύ τυχερός. Μερικοί άνθρωποι δεν έχουν καθόλου πόδια ή χέρια. Πρέπει να αποδεχτώ τα πράγματα όπως έχουν και να βελτιώσω τον εαυτό μου όσο το δυνατόν περισσότερο, να είμαι ευχαριστημένος με τον εαυτό μου, πρώτα όπως είμαι και μετά να κάνω ό,τι μπορώ για να βελτιωθώ. Δεν θα υπάρχουν περιορισμοί στο τι μπορεί

να πετύχει το μυαλό μου». Δέκα χρόνια μετά τις κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις που του έκλεψαν την όραση, την ομιλία και την ικανότητα να κινείται, αυτός ο νεαρός άνδρας κάνει τα όνειρά του πραγματικότητα. Έχει μάθει ότι η υπομονή είναι αρετή και τη χρησιμοποιεί σωστά. Το ταξίδι από το ατύχημα στο κώμα, στη θεραπεία, σε μια κανονική ζωή συνεχίζεται για τον Naji Cherfan.

«Μπορούν γιατί πιστεύουν ότι μπορούν»

-Βιογίλιος



People Are Born To Shine!

Το έντυπο *People Are Born to Shine* είναι ένα διηγησιακό, ηλεκτρονικό ενημερωτικό δελτίο, που ανήκει στο Ίδρυμα Naji Cherfan (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, εμπνέοντας 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 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

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 Riorri για τα Ιταλικά, την Isabelle Boghossian για τα Ελληνικά, την Leopoldine Theorphanopoulos για τα Γερμανικά, τη Maria Goreti για τα Πορτογαλικά, την Myriam Salibi για τα Γαλλικά, την Καθηγήτρια Lydia και τον Πρόεδρο Alejandro Diaz για τα Ισπανικά, την Roly Lakeman για τα Ολλανδικά, και την Sawsan Bechara για τα Αραβικά.

Για ΔΩΡΕΑΝ συνδρομές, παρακαλείσθε να εγγραφείτε μέσω της ιστοσελίδας μας: www.najicherfanfoundation.org ή τηλεφωνήστε μας στο +961 (0)4 522 221. Μπορείτε να κατεβάσετε ΟΛΟ το υλικό που βρίσκεται στην ιστοσελίδα μας ΔΩΡΕΑΝ.

Εκδότης: CCM Group Σύμβουλο Έκδοσης: George και Sana Cherfan και Kelley Nemitz Γενική Επιμελήτρια Κειμένων: Sana Cherfan Επιμέλεια Αγγλικών Κειμένων: Kelley Nemitz Σελιδοποίηση-Σχεδιασμός: Δημοσιογραφικό Τμήμα, CCM International, Ελλάδα και Rita Abou Jaoude, Λίβανος.

© 2021 από το Ίδρυμα Naji Cherfan. Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος συμπεριλαμβανομένης της δημοσίευσης και της διανομής