

People Are Born To Shine!

As pessoas nasceram para brilhar!

Um boletim informativo baseado na fé cristã criada para inspirar e apoiar todas as pessoas, independentemente da nacionalidade, raça e religião.



SAÚDE EMOCIONAL

Lidando com a perda e o luto

Os sentimentos de perda e tristeza podem parecer esmagadores, sem fim. Ele atinge você no intestino, se espalha pelo seu coração e faz você se sentir sem esperança. A sensação de pesar pode durar horas, dias, semanas e até meses. Os sentimentos de perda podem durar o mesmo tempo, mesmo que alguém próximo a você não tenha morrido.

Como você lida com a dor? Como você lida com a perda? Estas são questões que não são facilmente respondidas, porque a resposta varia de pessoa para pessoa. Não há duas pessoas que vivenciem a dor da mesma maneira. Assim, embora a maioria passe por algo como os cinco estágios do luto, nem todos nós experimentamos todos eles, nem em nenhuma ordem particular. A boa notícia é que você não sentirá esses sentimentos para sempre - mesmo que pareça que você sentirá.

As fases de tristeza e luto são universais e são experimentadas por pessoas de todas as esferas da vida, em muitas culturas.



OS CINCO ESTÁGIOS DE INFÂNCIA E PERDA

Negação e Isolamento
Raiva
De barganha
Depressão
Aceitação

As pessoas que estão sofrendo não passam necessariamente pelas etapas na mesma ordem ou experimentam todas elas.

As fases da dor e do luto são universais e são experimentadas por pessoas de todas as esferas da vida, em muitas culturas. O luto ocorre em resposta à própria doença terminal do indivíduo, à perda de um relacionamento próximo ou à morte de um ser valorizado, humano ou animal. Há cinco estágios de luto que foram propostos pela primeira vez por Elisabeth Kübler-Ross em seu livro *On Death and Dying*, de 1969.

Em nosso luto, passamos diferentes períodos de tempo trabalhando em cada etapa e expressamos cada estágio com diferentes níveis de intensidade. Os cinco estágios de perda não ocorrem necessariamente em nenhuma ordem específica. Muitas vezes nos movemos entre os estágios antes de alcançar uma aceitação mais pacífica da morte. Muitos de nós não têm o luxo do tempo necessário para alcançar esse estágio final de sofrimento.

Nesta edição

Oh! Os benefícios das ameixas

Ameixas são embalados com uma imensa gama de fenóis e flavonóides que oferecem uma gama impressionante de benefícios para a saúde.

Missão de Natal 2017

A NCF visitou hospitais, orfanatos e lares de idosos para celebrar o nascimento de Jesus com aqueles que não podiam celebrar em casa.

Tornando as estradas mais seguras para motos

Motos e ciclomotores estão envolvidos em uma porcentagem desproporcionalmente alta de acidentes fatais e graves.

Seja verde em sua casa

Você pode fazer mudanças e se tornar um eco-herói sem sair de casa.

www.najicherfanfoundation.org

LIDANDO continua na página 6

Oh! Die Vorteile von Pflaumen

Os benefícios de saúde das ameixas incluem alívio de problemas relacionados à indigestão, gripe, infecção e ansiedade. O poder antioxidante dessas frutas ajuda no tratamento de doenças como osteoporose, degeneração macular, câncer, diabetes e obesidade. Eles também ajudam na manutenção de um coração saudável, reduzindo os níveis de colesterol. Além disso, as ameixas melhoram a cognição, aumentam a imunidade, melhoram a saúde celular, mantêm o equilíbrio eletrolítico, mantêm o sistema nervoso saudável e ajudam no cuidado da pele e na coagulação do sangue.

O que são ameixas?

Ameixas são frutas suculentas e deliciosas que pertencem ao gênero *Prunus* da família *Rosaceae*, que também inclui pêssegos, damascos e nectarinas. Eles existem em diversas cores e formas, com mais de 2.000 variedades diferentes.

As ameixas são amplamente divididas em três grupos: europeu-asiático (*Prunus domestica*), japonês (*Prunus salicina*) e Damson (*Prunus insititia*). A China é a principal colheitadeira de ameixas, seguida pelos Estados Unidos, Sérvia e Romênia. Nos EUA, a maior produção de ameixas acontece na Califórnia. Juntamente com a variedade fresca escolhida a dedo, as ameixas também podem ser secas ou enlatadas. Essas frutas são então chamadas de ameixas.

Ameixas crescem em pequenas árvores de folha caduca que crescem a uma altura de cerca de 10-15 metros e produzem frutos com características diferentes, com base no país de origem. Eles são drupas ou frutas de pedra com um poço liso e um vinco escorrendo por um lado.

Eles contêm polpa suculenta variando de amarelo cremoso ao vermelho carmesim. A cor da pele exterior pode variar consideravelmente de amarelo ou vermelho escuro para roxo ou preto.

Valor nutricional das ameixas

Ameixas contêm uma variedade de componentes saudáveis, vitaminas e minerais. Eles são uma excelente fonte de vitaminas, como vitamina A, vitamina C (ácido ascórbico), folato e vitamina K (filoquinona). Eles também são uma boa fonte de vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), vitamina B6 e vitamina E (alfa-tocoferol). Os minerais presentes nas ameixas incluem potássio, flúor, fósforo, magnésio, ferro, cálcio e zinco. Eles também fornecem fibra dietética e são muito baixos em calorias, sem quaisquer gorduras prejudiciais.



Benefícios para a saúde das ameixas

Eles são embalados com uma imensa gama de fenóis e flavonóides que oferecem uma gama impressionante de benefícios para a saúde.

PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES

As ameixas contêm vitamina C e fitonutrientes como a luteína, a criptoxantina, a zeaxantina, o ácido neoclorogênico e clorogênico. Estes componentes possuem qualidades antioxidantes eficazes que ajudam na prevenção dos danos causados pelos radicais de oxigênio chamados radicais ânion superóxido. Os fenóis presentes nas ameixas também estendem seu efeito protetor sobre as gorduras essenciais nos neurônios e membranas celulares contra qualquer dano causado pelo estresse oxidativo.

TRATAR OBESIDADE

Os extratos de ameixa são valiosos para o tratamento da obesidade e outras complicações associadas à obesidade. Estudos têm demonstrado que o consumo de frutas de caroço, como as ameixas, ajuda no combate à síndrome metabólica, devido à presença de compostos bioativos. Os flavonóides e componentes fenólicos, como antocianinas, ácidos clorogênicos, quercetina e catequinas presentes exercem efeitos anti-obesidade e anti-inflamatórios nas células, incluindo as células de gordura, e também ajudam na prevenção de problemas relacionados à obesidade, como distúrbios do colesterol, diabetes e doenças cardiovasculares.

CONTROLE DE DIABETES

As ameixas exercem efeitos anti-hiperglicêmicos e ajudam no combate à diabetes. Estudos têm demonstrado que o consumo de extratos de ameixa auxilia na redução dos níveis de glicose e triglicerídeos no organismo. Os flavonóides presentes nas ameixas fornecem efeitos protetores contra a resistência à insulina e ajudam a melhorar a sensibilidade à insulina no organismo.

PREVENIR OSTEOPOROSE

O consumo de ameixas secas promove ações anabólicas e anti-reabsortivas, que ajudam a manter os ossos saudáveis. Os flavonóides, como o ácido cafeico e a rutina presentes nas ameixas, ajudam a inibir a deterioração dos ossos do osso e a prevenir doenças como a osteoporose em mulheres na pós-menopausa. Os polifenóis, juntamente

Missão de Natal 2017

Pelo oitavo ano consecutivo, voluntários da Fundação Naji Cherfan visitaram em dezembro hospitais, orfanatos e casas de saúde seletivas em Beirute e no Monte Líbano com uma importante missão - celebrar o nascimento de Jesus com aqueles incapazes de comemorar em casa.

Órfãos, idosos, pacientes e suas famílias, enfermeiros e médicos e equipes de atendimento médico trabalhando durante o Natal tiveram a chance de comemorar com vivas, orações e alegria!

A Fundação Naji Cherfan juntou-se ao padre Roger Cherfan da Paróquia de Beirute, pai Elie Khalil e o padre Valentino Ghoul.

Todos os lugares que visitamos estavam cheios de cantos natalinos, orações e esperanças! Durante as visitas, orações, chocolates, doces e presentes foram distribuídos para cada pessoa que celebra o nascimento de Jesus.

“Os idosos ficaram especialmente felizes em nos ver. Levamos nosso tempo ouvindo as histórias dos esquecidos que estavam tão felizes que alguém os visitava”, disse o padre Roger.

“É um dos dias mais bonitos desta temporada. Todos ficaram felizes quando visitamos, mas eu estava muito mais feliz do que eles em compartilhar o amor de Jesus e o espírito da temporada com eles”, disse Rita Abou Jaoude, da equipe da Fundação Naji Cherfan.

Feliz Natal!



SEGURANÇA NA ESTRADA

EXCERTOS REPRIMIDOS COM PERMISSÃO

Tornar as estradas mais seguras para motocicletas e ciclomotores



Motos e ciclomotores estão aumentando. Particularmente nas cidades, elas oferecem uma solução para o crescente congestionamento do tráfego, problemas de estacionamento e o alto custo da propriedade de carros particulares.

Os usuários variam de motociclistas de lazer em máquinas de alta potência até jovens e profissionais que se deslocam de ciclomotor. De 2001 a 2010, o número destes veículos nas estradas europeias aumentou 48%, estabilizando-se em cerca de 34,5 milhões entre 2010 e 2013.

Mas a vulnerabilidade existe

Motos e ciclomotores são menos estáveis e visíveis, e oferecem menos proteção que carros. Eles estão envolvidos em uma porcentagem desproporcionalmente alta de acidentes fatais e sérios, a maioria dos quais em cidades e causada por erro humano.

Em 2013, por exemplo, mais de 4.700 passageiros foram mortos na UE. As fatalidades causadas por motocicletas representam 15% de todas as fatalidades na estrada, enquanto os ciclomotores respondem por aproximadamente 3%. Juntos, eles respondem por cerca de 18% das mortes na estrada - apesar de representarem apenas 11% de todos os veículos motorizados.

Fonte: ec.europa.eu

"Em ti, Senhor, tenho refugiado; deixe-me Nunca seja envergonhado. Na tua justiça me resgate e entregue mim; vire seu ouvido para mim e me salve.

Seja meu rocha de refúgio, para qual.

Eu sempre posso ir; dar o comando para salvar mim, para você é minha rocha e minha fortaleza. Entregar eu, meu deus, do mão do ímpio, a partir do alcance daqueles que são maus e cruéis.

(Salmo 71: 1-4)

Canto da oração

Você irá além da Obra de NCF?

A Fundação Najji Cherfan foi fundada após o falecimento do amado Najji Cherfan. Nosso principal objetivo é para louvar o Senhor através do trabalho comunitário. A fundação trabalha para melhorar a qualidade de vida dos mais pobres entre os pobres de todas as idades, tanto aqueles que são saudáveis como aqueles com problemas de saúde e aqueles com lesão cerebral de qualquer tipo, resultante de acidente, acidente vascular cerebral, e outras causas, promovendo ao mesmo tempo valores cristãos.

Se você gosta do trabalho que a NCF está fazendo e deseja participar, nós convidamos você a se tornar um membro do nosso Conselho de Administração. O objetivo é compartilhar a nossa inspiração e atividades no seu país. Entre em contato conosco para mais informações pelo telefone +961 (0)4 522221.

info@najjicherfanfoundation.org

Junte-se a nós para notícias diárias e mensagens inspiradoras! Curta nossa página no Facebook!



www.facebook.com/najjicherfanfoundation

7 maneiras de tornar-se verde em sua casa

VOCÊ PODE FAZER SUA PARTE PARA PROTEGER O MEIO AMBIENTE SEM NÃO SAIR DA CASA.

Viver um estilo de vida ecológico é mais importante do que você pensa. Nossa preciosa Terra é repleta de belezas naturais e recursos naturais vitais, e se cada um de nós fizermos a nossa parte, podemos ter certeza de que as próximas gerações poderão desfrutar de tudo isso tanto quanto nós.

Neste momento, temos um sério problema de poluição. Estamos consumindo uma grande quantidade de combustíveis fósseis, que produzem gases nocivos quando queimados. Estamos enchendo nossas terras com lixo e resíduos industriais, colocando a vida selvagem em grande risco. Estamos derrubando florestas mais rapidamente do que elas podem surgir.

E isso é apenas algumas das maneiras que o nosso mundo está atualmente em perigo.

Felizmente, tornar-se verde é fácil e muitas vezes você pode economizar dinheiro ao adotar uma abordagem mais eficiente e livre de desperdícios.

modo de vida. O ambientalismo não tem que ser difícil ou caro, e você não precisa ficar sem o seu conforto normal. Para fazer sua parte, tudo que você precisa fazer é fazer algumas mudanças simples.



A melhor parte? Você pode fazer essas mudanças a partir do conforto de sua própria casa e se tornar um eco-herói sem nunca sair do seu pijama.

Fonte: www.beliefnet.com

Tenda para o termostato

Desligue Lâmpadas antigas

Isole o aquecedor de água

Gerencie sua geladeira

Go All Electronic

Matar sua energia vampiros

Reciclar

Cuidar da Terra

houver esperança, há vida.

Muitas pessoas não experimentam os estágios da tristeza em ordem, o que é perfeitamente correto e normal. A chave para entender os estágios não é sentir que você precisa passar por cada um deles, na ordem precisa. Em vez disso, é mais útil vê-los como guias no processo de luto - isso ajuda você a entender e a contextualizar onde está.

Por favor, tenha em mente que todo mundo sofre de maneira diferente. Algumas pessoas usarão suas emoções na manga e parecerão emocionais. Outros experimentarão sua dor mais internamente e podem não chorar. Você deve tentar e não julgar como uma pessoa experimenta sua dor, pois cada pessoa a experimentará de maneira diferente.

Fonte: psychcentral.com



LIDANDO [continuação da página 1](#)

A morte do seu ente querido pode inspirá-lo a avaliar seus próprios sentimentos de mortalidade. Ao longo de cada estágio, um fio comum de esperança emerge:

Enquanto houver vida, há esperança. Enquanto

AMEIXAS *continuação da página 2*

com o teor de potássio presente nas ameixas secas, estimulam a formação de ossos, melhoram a densidade óssea e previnem a perda óssea causada pela deficiência de hormônio ovariano. Pesquisas demonstraram que o consumo regular de ameixas secas ajuda na restauração da densidade óssea que já foi perdida devido ao envelhecimento.

AJUDA NA DIGESTÃO

As ameixas são uma boa fonte de fibra alimentar, juntamente com os componentes sorbitol e isatina, que ajudam na regulação do sistema digestivo. De acordo com a pesquisa, ameixas secas ou ameixas frescas são mais eficazes no tratamento de distúrbios digestivos, como constipação, em comparação com outros remédios, como a casca de psyllium. O sorbitol e a isatina têm um efeito laxante e estimulam a secreção de líquidos nas entranhas e promovem o fluxo eficiente de resíduos através do cólon.

MELHORAR A COGNIÇÃO

Estudos têm mostrado que os flavonóides presentes no suco de ameixa são eficazes em fornecer proteção contra o comprometimento cognitivo relacionado à idade. Os fitonutrientes benéficos presentes nas ameixas ajudam a reduzir a inflamação nas áreas neurológicas para melhorar as funções de aprendizagem e memória. O consumo regular de ameixas também ajuda na prevenção de doenças neurodegenerativas relacionadas à idade, como as doenças de Alzheimer e Parkinson.

MANTENHA O SISTEMA NERVOSO SAUDÁVEL

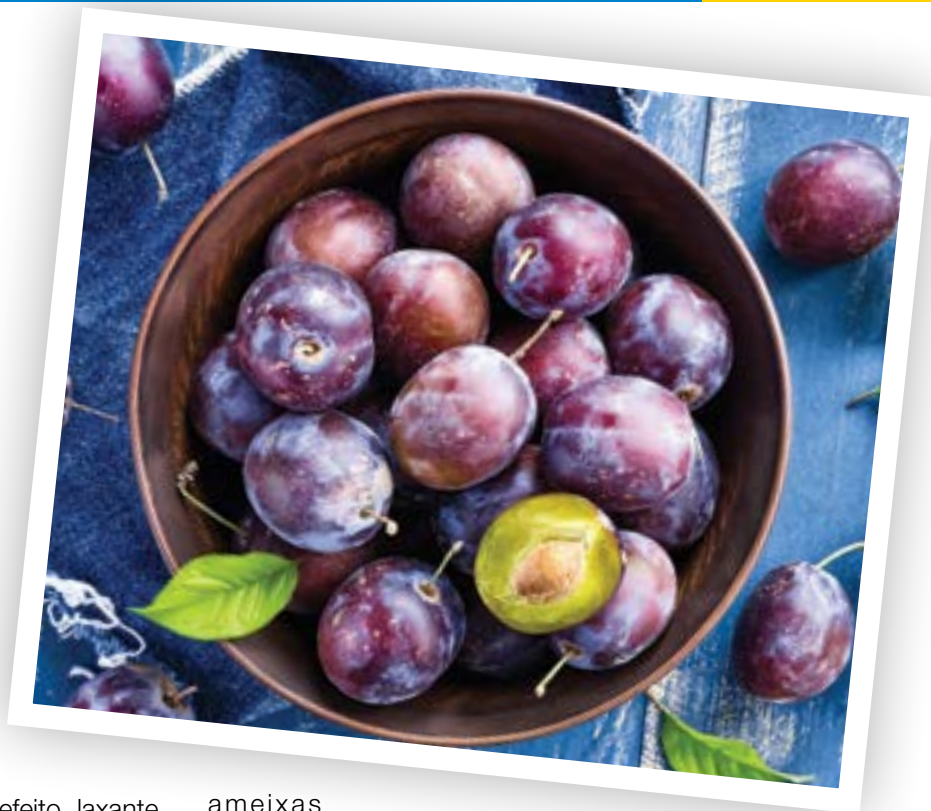
Ameixas contêm vitamina B6, que ajuda na transmissão de sinais nervosos e ajuda no bom funcionamento do sistema nervoso. Eles também ajudam no crescimento normal do cérebro e auxiliam na formação de hormônios que influenciam o humor. O triptofano, um aminoácido presente nas ameixas, ajuda na produção do neurotransmissor serotonina, que desempenha um papel importante na melhora do sono, do apetite e da concentração.

PROTEJA A SAÚDE DO CORAÇÃO

A pesquisa forneceu evidências de que a ingestão regular de ameixas secas ajuda a promover a fluidez do sangue nas artérias. Este efeito protetor auxilia na prevenção de vários distúrbios cardíacos, incluindo o desenvolvimento de aterosclerose e a redução das chances de infarto e derrame.

IMUNIDADE DE IMPULSO

As ameixas são benéficas no fortalecimento da defesa imunológica do corpo devido à presença de alto teor de vitamina C. Esta vitamina promove a resistência do organismo contra infecções e inflamações. Pesquisas mostraram que as



ameixas orientais têm constituintes imunoestimuladores que estimulam a produção de óxido nítrico no organismo, impedem a metástase das células tumorais e são valiosas na prevenção de várias doenças.

REGULAR OS NÍVEIS DE COLESTEROL

Ameixas secas ou ameixas ajudam na prevenção de hipercolesterolemia e hiperlipidemia. Um estudo comparativo comprovou a eficácia das ameixas com suco de uva na manutenção de níveis saudáveis de colesterol no plasma e no fígado. O conteúdo de fibra presente neles também contribui para o efeito protetor do coração, reduzindo o colesterol LDL (ruim) e ajudando a elevar os níveis de colesterol HDL (bom).

PERDA DE PESO

Pesquisa realizada pela Universidade de Liverpool sugere que a ingestão de ameixas como parte de uma dieta de controle de peso pode acelerar a perda de peso.

AUMENTE A SAÚDE CELULAR

Ameixas contêm minerais essenciais, como ferro e cobre, que auxiliam na formação de glóbulos vermelhos e facilitam a purificação do sangue e a circulação saudável. O cobre em ameixas atua como um antioxidante, e é essencial para a saúde do nervo e ajuda na formação de colágeno. Consumo de cobre também ajuda na absorção de ferro e previne várias doenças como anemia e osteoartrite.

ELIMINE A ANSIEDADE

O consumo regular de ameixas ajuda a reduzir a ansiedade. Estudos forneceram evidências de apoio em relação aos efeitos ansiolíticos e propriedades antioxidantes dos ácidos clorogênicos presentes nas ameixas, que ajudam a curar os comportamentos relacionados à ansiedade e os danos causados pelo estresse oxidativo.

Como selecionar e armazenar ameixas?



Selecione ameixas com um leve esbranquiçado, o que indica que não há excesso de manipulação. Evite os moles com hematomas.

As ameixas maduras e prontas a comer cedem a uma ligeira pressão e têm um aroma adocicado. As ameixas podem ser armazenadas no frigorífico.

As ameixas levemente firmes podem ser mantidas em um saco de papel à temperatura ambiente até amadurecerem.

As ameixas secas podem ser mantidas à temperatura ambiente por alguns dias.

INFLUENZA DE CURA

Ameixas japonesas são eficazes contra a infecção causada pelo vírus da gripe A. Estudos mostraram que o suco concentrado de ameixas japonesas contém moléculas semelhantes à lectina, que ajudam a inibir e tratar as infecções causadas pelo vírus da influenza A humana.

ÚTIL NA GRAVIDEZ

Produtos de ameixa são benéficos durante a gravidez, devido à abundância de numerosas vitaminas e minerais. Esses componentes benéficos são vitais para a visão, o desenvolvimento de ossos e tecidos e a saúde celular para a mãe e o bebê em crescimento. O teor de fibras ajuda a prevenir a constipação e melhora a digestão. A inclusão de ameixas como parte de uma dieta equilibrada ajuda a combater várias infecções e mantém a saúde em geral. No entanto, deve-se ter cuidado com a escolha de sucos de ameixa disponíveis comercialmente, pois podem conter grandes quantidades de açúcar.

PREVENIR CÂNCER

Extratos de ameixa têm se mostrado benéficos no tratamento do câncer. Estudos têm mostrado que o componente epicatequina, presente em ameixas, ajuda a inibir o crescimento e a proliferação de células cancerígenas malignas e induz a apoptose em carcinoma hepatocelular

humano ou câncer de fígado. Eles são ricos em antioxidantes e fitonutrientes, incluindo ácido clorogênico e neoclorogênico, que têm um efeito curativo nas células do câncer de mama, sem prejudicar as células saudáveis do corpo.

MANTENHA O EQUILÍBRIO DOS ELETROLÍTICOS

Ameixas contêm potássio, que é um eletrólito e é necessário para o funcionamento eficiente das células e tecidos do corpo. O consumo de ameixas ricas em potássio ajuda a regular as contrações musculares e o equilíbrio ácido-base do corpo.

CUIDADOS COM A PELE

Ameixas são ricas em vitamina C, juntamente com outros antioxidantes, que ajudam a manter a pele saudável, radiante e jovem. O consumo de ameixas ajuda na redução de manchas escuras e rugas devido à presença de nutrientes antienvhecimento. Os extratos de ameixa são usados em vários produtos de cuidados com a pele, como lavagens de rosto e embalagens de rosto.

IMPEDIR A DEGENERAÇÃO MACULAR

As ameixas contêm vitamina A e beta-caroteno, que são benéficas na manutenção da visão saudável e na prevenção da degeneração macular relacionada à idade. Os carotenóides, luteína e zeaxantina, presentes neles residem nos tecidos maculares da retina e fornecem proteção contra os danos causados pela radiação UV.

PREVENIR O ENXERTO DE SANGUE

Ameixas e ameixas contêm vitamina K, que ajuda na coagulação normal do sangue e promove a saúde dos ossos. Deficiência de vitamina K no corpo pode resultar em perda excessiva de sangue e outros problemas de saúde, como ossos fracos.

USO CULINÁRIO

Ameixas são amplamente utilizadas em alimentos devido ao seu sabor doce e azedo, bem como seu aroma agradável. Eles podem ser apreciados frescos e também podem ser adicionados a pudins, geléias e geléias. Suco de ameixa é usado na preparação de bebidas alcoólicas. Suco de ameixa concentrado funciona deliciosamente bem como um recheio de doces e produtos de confeitaria, e como um agente aglutinante para barras de cereais. Chutney de ameixa ou mergulho é famoso na culinária indiana e é servido juntamente com pão indiano recheado. Também é apreciado como um condimento junto com iguarias de carne.

OUTROS USOS

Flores de ameixa têm sido historicamente utilizadas no tratamento de dentes soltos, úlceras na boca e gengivas doloridas. Eles são um ingrediente eficaz na fabricação de enxaguatórios bucais e ajudam a curar o mau hálito e aliviar a dor de garganta.

Fonte: organicfacts.net

Como eu me lembro Naji...

SENTIMENTOS

Eu li que os sentimentos impulsionam nossas emoções. A neurociência descobriu que as emoções e pensamentos estão ligados. Se a razão e a emoção entrarem em conflito, a emoção sempre vence. Isso acontece porque, apesar do desejo de parecer racional, os sentimentos impulsionam nossas escolhas. Mesmo quando estamos sendo racionais, não podemos escapar de como nos sentimos. Emoções e pensamentos estão ligados.

Pensamentos se tornam palavras.
Palavras se tornam ações.
Ações se tornam hábitos.
Hábitos tornam-se personagens.
E o destino das formas de personagens.

Ao ler O Profeta, de Khalil Gibran, aprendi algo sobre amor e casamento. De suas palavras eu entendi que o amor não é uma cola maluca que une as pessoas. As pessoas precisam de seu próprio espaço.

Por exemplo, um cedro e uma árvore de bordo não podem crescer na sombra um do outro. As cordas de uma guitarra são separadas, mas juntas elas criam uma bela harmonia. Então pode duas pessoas.

Dois indivíduos não podem se tornar uma pessoa. Eles podem encher o copo um do outro, mas eles não precisam beber do mesmo copo. Eles podem dar um ao outro um pedaço de pão, mas não precisam compartilhar o mesmo.

Pense nos pilares de um templo. As colunas suportam o templo, embora estejam distantes. Esta é a possibilidade de amor entre duas pessoas. O amor pode ser como um oceano entre eles, não necessariamente uma cola que

os une. O sentimento é a linguagem da alma.

TOMANDO UMA DECISÃO

A melhor decisão a tomar é a decisão certa, e a pior decisão a tomar é ficar indeciso. Essencialmente, isso significa que precisamos tomar uma decisão, ser responsáveis, ser responsáveis e lidar com isso no ato. É difícil funcionar quando estamos indecisos, hesitantes ou confusos.

No passado, eu aprendi “não fique bravo, fique quieto”. A experiência recente me ensinou: “não fique quieto, vá em frente e perdoe”.

Quando vejo alguém fazer algo de bom, digo para mim mesmo: posso fazer isso. Na realidade, não é feito até que eu faça isso.

Primeiro eu aprendo, então eu entendo e finalmente eu memorizo. Tomar decisões requer estabilidade no processo de pensamento. Se sou bom para mim mesmo, então sou bom para os outros. Eu sou responsável por minha própria vida.

EXCERTO DO LIVRO DA NAJI, PEQUENO LIVRO DE PENSAMENTOS INSPIRADOS E ESCRITOS.



As pessoas nasceram para brilhar!

As Pessoas Nasceram Para Brilhar é um boletim bimestral, eletrônico, propriedade da Fundação Naji Cherfan com foco em espiritualidade e saúde. O objetivo de As Pessoas Nasceram Para Brilhar é sensibilizar os nossos leitores sobre os desafios da saúde e prevenção de doenças ao mesmo tempo servindo de inspiração para viver uma vida mais plena e mais abundante guiada por valores cristãos. Este boletim é dedicado a pessoas de todas as idades, aqueles que são saudáveis e aqueles com problemas de saúde e aqueles com lesão cerebral de qualquer tipo, resultante de acidente, acidente vascular cerebral ou qualquer outra causa.

O conteúdo foi cuidadosamente selecionado a partir de fontes da internet consideradas confiáveis e precisas para lhe trazer boas notícias de saúde e bem estar espiritual. No entanto a Fundação Naji Cherfan não assume nenhuma responsabilidade por informações imprecisas retiradas dessas fontes. A NCF gostaria de reconhecer o trabalho dedicado dos seus voluntários, principalmente Marianne Debs, Sra Kamal Rahal, Sra Harold Alvarez, Zeina Constantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marleine Nassrany, Díala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Padre Joseph Abdel Sater, Padre Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Padre Elia Chalhoub, Valéria de Proença, Athena e Christina Georgotas, Violette Nakhle, Leopoldina Theophanopoulos, Roly Lakeman, e todos os voluntários de campo que estão apoiando NCF em espalhar a palavra de Jesus através de suas instituições, igrejas, hospitais, escolas e outros estabelecimentos, etc...

Este boletim está disponível em árabe, inglês, grego, holandês, francês, espanhol e português. A gerência e a equipe do NCF estão muito gratas pelos esforços do Chefe Editores que estão se voluntariando para traduzir e editar a Newsletter em várias línguas, a saber, Isabelle Boghossian para a língua grega, Cristina Butler para a Língua portuguesa, Rita Abou Jaoude e Myriam Salibi para a língua francesa, Professor Lydia & Embaixador Alejandro Diaz para a língua espanhola, Roly Lakeman para a língua holandesa, Rita Abou Jaoude e Lina Rizkallah para a língua árabe.

Para assinaturas, inscreva-se através do nosso site: www.najicherfanfoundation.org ou ligue para +961 (0) 4 522 221.

Editor: CCM Group; Consultor Editorial: George C. Cherfan; Editora-chefe: Rita Abou Jaoude. Layout: Departamento de Arte, CCM Group, EUA e Rita Abou Jaoude; Contribuintes: Sana Cherfan, Kelley Nemitz, e Patricia B. Cherfan.

© 2018 pela Fundação Naji Cherfan. Todos os direitos, incluindo a publicação e distribuição são reservados.