

# People Are Born To Shine!

## As pessoas nascem para brilhar!

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



### NCF ACTIVIDADES

## “Deixe sua luz brilhar” Concerto

*Um espaço entre a Grécia e o Líbano.*

Pelo segundo ano, a Fundação Naji Cherfan organizou este extraordinário concerto baseado na visão escrita por Naji Cherfan: As pessoas nascem para brilhar.

O evento foi marcado pela diversidade musical interpretada pela mezzo-soprano Alexandra Gravas, juntamente com o grupo de Nea Smyrni, liderado por Katerina Vassilikou. Olivia Garcia, do Reino Unido com sua linda voz fez também parte do show. O produto desta noite única foi doada à Sociedade



O produto desta noite única foi doada para a Sociedade Eliza para a Prevenção da Crueldade às Crianças e para a Fundação das Crianças de Pammakaristos.

Eliza para a Prevenção da Crueldade às Crianças e à Fundação Pammakaristos para Crianças.

A cerimônia contou com a presença de políticos, diplomatas, artistas, acadêmicos e empresários. Uma grande multidão atendeu o show.

O concerto aconteceu na segunda-feira, 20 de novembro de 2017 - aniversário de Naji George Cherfan - no Megaron Athens Concert Hall, no Dimitris Mitropoulos Hall.

Esta noite incrível foi dedicada a crianças com um objetivo puramente caridoso. Alexandra Gravas apresentou um programa que incluiu canções de compositores gregos proeminentes, bem como canções de sua rica jornada através de um repertório internacional. Uma jornada lírica e melodiosa, incluindo músicas da Grécia, México, China, Líbano, França e Alemanha, com a artista viajando unindo diferentes civilizações e culturas com sua voz.

### Nesta edição

#### Desenvolvimento emocional

Ao longo de seu segundo ano, seu filho vai balançar para frente e para trás constantemente entre a independência e o apego a você.

#### Bexiga Hiperativa

O uso de ervas naturais e suplementos é encorajado em pacientes com bexiga hiperativa.

#### Relatório de Status Global sobre Segurança no Trânsito

Um instantâneo da situação de segurança no trânsito global, destacando as lacunas e as medidas necessárias para melhor conduzir o progresso.

#### Falando sobre o meio ambiente

Quando se trata de cuidar da terra e do meio ambiente, inicie a conversa.

[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

BRILHAR continuar na página 6

# Desenvolvimento emocional: Um ano de idade

*Ao longo de seu segundo ano, seu filho vai balançar entre a independência e o apego.*



Agora que ela pode andar e fazer as coisas por si mesma fisicamente, ela tem o poder de se afastar de você e testar suas novas habilidades. Mas, ao mesmo tempo, ela ainda não está totalmente confortável com a ideia de que ela é uma pessoa, separada de você e de todas as outras pessoas no mundo. Especialmente quando ela está cansada, doente ou assustada, ela vai querer você lá para consolá-la e afastar a solidão.

É impossível prever quando ela vai virar as costas para você e quando ela vier correndo para se abrigar. Ela pode parecer mudar de um momento para o outro, ou pode parecer madura e independente por vários dias antes de regredir subitamente. Você também pode sentir reações contraditórias:

Enquanto há momentos em que é maravilhoso ter seu bebê de volta, é provável que haja outras ocasiões em que sua agitação e lamentação sejam a última coisa de que você precisa. Algumas pessoas chamam esse período a primeira adolescência. Isso reflete alguns sentimentos mistos do seu filho sobre crescer e deixar você, e isso é absolutamente normal. Lembre-se que a melhor maneira de ajudá-la a recuperar a compostura é dar-lhe atenção e segurança quando ela precisar. Agarrá-la para “agir como

uma menina grande” só fará com que ela se sinta e aja mais insegura e necessitada.

Separações breves de você podem ajudar seu filho a se tornar mais independente. Ela ainda vai sofrer alguma ansiedade de separação e talvez criar uma confusão quando você a deixar - mesmo que seja por alguns minutos. Mas o protesto será breve. As possibilidades são que você pode estar mais chateado com essas separações do que ela é, mas tente não deixá-la saber disso. Se ela acredita que sua inquietação tem a chance de conseguir que você fique, ela continuará a se preocupar com ocasiões semelhantes no futuro.

Por mais tentador que seja para “se esgueirar” para longe, ela pode se tornar mais pegajosa, porque ela nunca sabe quando você vai desaparecer em seguida. Em vez disso, deixe-a com um beijo e uma promessa de retorno. E quando você voltar, cumprimente-a com entusiasmo e dedique toda a sua atenção a ela por um tempo antes de passar para outras tarefas ou negócios. Quando sua filha entende que você sempre volta e continua a amá-la, ela se sentirá mais segura.

*Fonte: American Academy of Pediatrics)*

# Pare uma bexiga hiperativa

## com ervas e suplementos

As diretrizes desenvolvidas pela American Urological Association exigem mudanças no estilo de vida e no comportamento como tratamentos primários para uma bexiga hiperativa. Pessoas com bexiga hiperativa devem optar por remédios naturais como mudanças na dieta e controle de fluidos. Os pacientes também podem tentar aprender técnicas de controle da bexiga, como micção programada, tardia e com duplo esvaziamento. As diretrizes também recomendam o controle de peso, o tabagismo cessação e aconselhamento em saúde. O uso de ervas naturais e suplementos também foi incentivado em pacientes com bexiga hiperativa.

Ter uma bexiga hiperativa é uma das condições urinárias mais comuns que afeta 33 milhões de pessoas nos EUA. De acordo com a Urology Care Foundation (UCF), uma bexiga hiperativa em si não é uma doença, mas sim um grupo de sintomas urinários. O sintoma mais comum de uma bexiga hiperativa é um desejo súbito e incontrolável de urinar. De acordo com a UCF, 40% das mulheres e 30% dos homens nos EUA sofrem de sintomas de bexiga hiperativa.

No entanto, a fundação estima que os casos de bexiga hiperativa poderiam na verdade ser mais altos, já que muitas pessoas que têm essa condição não procuram atendimento médico. De acordo com a fundação, alguns pacientes ficam envergonhados, enquanto outros não sabem como discutir a condição com seus especialistas em saúde.

Alguns pacientes também não estão cientes dos tratamentos disponíveis para uma bexiga hiperativa.

Uma bexiga hiperativa pode ser uma bandeira vermelha para outras condições subjacentes, como diabetes, doença de Parkinson, doença renal e esclerose múltipla. A condição também pode estar ligada a outros fatores, como cirurgia, parto ou medicação.

Fonte: [naturalnews.com](http://naturalnews.com)



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



[www.facebook.com/najicherfanfoundation](http://www.facebook.com/najicherfanfoundation)

### GOSHA-JINKI-GAN

Esta mistura de ervas tradicionais chinesas foi encontrada para inibir a atividade da bexiga em um estudo com animais. Como parte do Na pesquisa, os cientistas examinaram 42 ratos fêmeas que foram classificados em dois grupos: o grupo Gosha-jinki-gan e os controles. O estudo revelou que as contrações da bexiga foram menores e menos frequentes no grupo de tratamento em comparação com os controles. Os resultados foram publicados no Journal of Urology.

### SEDA DE MILHO

A seda de milho é usada há muito tempo na medicina tradicional para aliviar a irritação da bexiga e a incontinência noturna.

### EXTRATOS DE SEMENTES DE ABÓBORA

Esses extratos são conhecidos por serem benéficos no controle de uma bexiga hiperativa e micção noturna. De fato, um estudo publicado no Journal of Traditional and Complementary Medicine revelou que os extratos ajudaram a melhorar os sintomas urinários em participantes após 12 semanas de suplementação.

### LA VITAMIN D

Níveis mais altos de vitamina D podem reduzir o risco de distúrbios do assoalho pélvico, como vazamento de bexiga em mulheres, mostrou um estudo de 2010. Um estudo publicado no Jornal Europeu de Nutrição Clínica também descobriu que os níveis de vitamina D influenciaram o aparecimento de vazamento da bexiga em pacientes mais velhos.

### CAPSAICINA

De acordo com um estudo no Journal of the Medical Association da Tailândia, este composto à base de pimenta poderia servir como uma opção eficiente e barata para tratar uma bexiga hiperativa.

## SEGURANÇA NA ESTRADA

# Relatório de Status Global sobre Segurança no Trânsito



Tornado possível através de financiamento da Bloomberg Philanthropies, este relatório é o terceiro da série e fornece um instantâneo da situação global de segurança rodoviária, destacando as lacunas e as medidas necessárias para melhor conduzir o progresso.

Fonte: who.int

*Salve Rainha Sagrada,  
Santíssima Virgem de  
Fátima  
Senhora do Coração  
Imaculado,  
nosso refúgio e nosso  
caminho para Deus!  
Como peregrino da luz  
que nos vem de suas mãos,  
Eu agradeço a Deus o  
Pai, que em todos os  
tempos e coloque  
está em ação na história  
humana;  
Como um peregrino da paz  
que, neste lugar, você  
proclamar, Eu louvo a  
Cristo, nosso paz, e eu  
imploro por o mundo  
concordia entre todos os  
povos;  
Como um peregrino da  
esperança que o Espírito  
desperta.  
Eu venho como profeta e  
mensageiro para lavar o  
pés de tudo, na mesma  
mesa que nos une.*

*\_Papa Francisco em Fátima*

*Canto da oração*

O Relatório sobre a Situação Global sobre Segurança no Trânsito 2015 - que reflete informações de 180 países - indica que, no mundo todo, o número total de mortes no trânsito atingiu 1,25 milhão por ano, com as taxas mais altas de acidentes de trânsito nos países de baixa renda.

Nos últimos três anos, 17 países alinharam pelo menos uma de suas leis com as melhores práticas em cintos de segurança, dirigir embriagado ou intoxicado, velocidade, capacetes de motocicleta e dispositivos de retenção para crianças.

Embora tenha havido progresso no sentido de melhorar a legislação sobre segurança no trânsito e tornar os veículos mais seguros, o relatório mostra que o ritmo da mudança é muito lento. É necessária uma ação urgente para alcançar a meta ambiciosa de segurança no trânsito, refletida na recém-adotada Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável: reduzir pela metade o número global de mortes e ferimentos causados por acidentes de trânsito até 2020.

## Você irá além da Obra de NCF?

A Fundação Nají Cherfan foi fundada após o falecimento do amado Nají 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@najicherfanfoundation.org](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

## Cotável!

“Alegria nos faz querer investir mais profundamente nas pessoas ao nosso redor.”

—Shawn Achor



BEXIGA continuação da página 3

### *GANODERMA LUCIDUM*

Este extrato herbal vem do leste da Ásia. Um estudo descobriu que o suplemento foi eficaz na melhora dos sintomas em homens com problemas do trato urinário. Além disso, os pesquisadores descobriram que o extrato não induziu efeitos colaterais prejudiciais em pacientes. Os resultados foram publicados no Asian Journal of Andrology.

### *HIDRÓXIDO DE MAGNÉSIO*

Um pequeno estudo mostrou que esses suplementos melhoraram os sintomas de incontinência urinária em mais da metade dos participantes do sexo feminino. Os resultados foram publicados no British Journal of Obstetrics and Gynecology.



A Mezzo Soprano Grega Alexandra Gravias com a solista convidada Olivia Garcia e o Coro Juvenil Nea Smyrni Lyceum, liderado por Katerina Vassilikou.

BRILHAR continuação da página 1

“Organizamos esta noite de caridade em homenagem a Naji Cherfan, que faleceu em 2008 devido a complicações de um acidente de motocicleta em 1996 na Grécia. Durante doze anos, Naji lutou por sua vida, e sua ausência deixou um grande vazio na vida de sua família e amigos. A Fundação Naji Cherfan foi fundada para homenagear sua memória”, disse o pai de Naji, George Cherfan, durante seu discurso para o público.

“Os valores fundamentais da Fundação baseiam-se

nas prioridades de vida da fé cristã de Naji, melhorando a saúde e fortalecendo a educação. O principal objetivo da Fundação Naji Cherfan é melhorar a qualidade de vida de crianças, adolescentes e adultos, e especialmente aqueles afetados por lesões cerebrais como resultado de acidentes com carros ou motocicletas”, acrescentou.

A cerimônia terminou com aplausos calorosos da platéia, que saiu com lembranças magníficas

# Deus me ajude

O Santo Evangelho diz: “Ele estava morto, depois viveu”. O que isso significa?

O Evangelho também diz: “Pai de todos ...” O que isso significa?

CORPO e ALMA - visto e invisível - significa que o homem tem duas naturezas (física e espiritual). Invisível

Poderes (invisíveis) podem mover o universo e seus líderes.

Entre os muitos, muitos exemplos são:

1. A Internet: Mover de tudo hoje, é invisível e não mortal
2. Eletricidade: Mover de tudo hoje, é invisível e mortal
3. Sem fio: motor invisível
4. Telecoms: Mover das coisas, é invisível e não mortal
5. A Alma: Move o homem e o corpo
6. Deus: Move tudo, dá tudo de graça
7. Espírito Santo: motor invisível
8. Faith: Invisible mover
9. Amor: motor invisível
10. Dor: Motor Invisível
11. Tristeza: motor invisível
12. Felicidade: motor invisível
13. Confiança: movimentador invisível

Esse poder invisível é o motor de todos os cinco sentidos.

Esses sentidos são invisíveis.

**Resultado: Deus é o propulsor de tudo, e através de Sua vontade, Ele dá o presente de tudo que é valioso na vida - todos os talentos, como uma bela voz. Os humanos chamam essas estrelas especiais.**

Então, quando o corpo morre, a alma se torna livre e retorna ao seu Criador. Ela se desvia um pouco quando deixa o corpo, onde mais doenças, mais sofrimento e mais tristeza. Está livre de tudo como um sonho, além dos marcos da vida, do lugar e do tempo. Livre, livre, afiliado a outras escalas que não as impostas pelo corpo.

**Resultado: É esperado que a alma nunca morra, mas lança novamente.**

— Alfred Bitar

# Somente Por Oração



Minha amiga me ligou tarde da noite durante o tratamento contra o câncer. Aflita com seus soluços incontroláveis, logo acrescentei minhas próprias lágrimas e uma oração silenciosa. O que eu devo fazer, Senhor?

Seus gemidos apertaram meu coração. Eu não conseguia parar sua dor, consertar sua situação ou encontrar uma palavra inteligível de encorajamento. Mas eu sabia quem poderia ajudar. Quando chorei com meu amigo, tropeçando em uma oração,

Eu sussurrei repetidamente: “Jesus. Jesus. Jesus.”

Seus gritos se aquietaram para cheirar e gemer, até que sua respiração diminuiu. A voz do marido dela me assustou. “Ela está dormindo”, disse ele. “Vamos ligar amanhã.”

Eu desliguei, chorando preces no meu travesseiro.

O apóstolo Marcos conta a história de outra pessoa que queria ajudar seu amado. Um pai desesperado trouxe seu filho sofrido para Jesus (Marcos 9:17). A dúvida se apegou ao seu apelo, quando ele reiterou a impossibilidade de suas circunstâncias (v. 20-22) e reconheceu sua necessidade de que Jesus fortalecesse sua crença (v. 24). Pai e filho experimentou liberdade, esperança e paz quando Jesus entrou em cena e assumiu o controle (vs. 25-27).

Quando os entes queridos estão sofrendo, é natural querer fazer as coisas certas e dizer as palavras perfeitas. Mas Cristo é o único que pode verdadeiramente nos ajudar. Quando invocamos o nome de Jesus, Ele pode nos capacitar a acreditar e confiar no poder de Sua presença.

Jesus. Jesus. Jesus. Oh, como precisamos de você, Jesus.

O nome de Jesus é a poderosa oração que nos leva à Sua poderosa presença.

*Tudo é possível para quem acredita.*

*Marcos 9:23*

# Como eu me lembro Naji...

Quando Naji saiu do coma, ele sentiu que havia sido suspenso em um estado de purgatório. Quando ele olhou para a definição do purgatório, foi definido como um lugar ou condição de sofrimento. Ele não sofria mais da mesma maneira, mas não estava completamente feliz. Apesar do fato de que ele havia recuperado 80% de sua condição normal, ele ainda estava muito limitado fisicamente. Isso fez com que ele ficasse emocionalmente limitado e lutou para encontrar a felicidade novamente. Talvez o amor e as orações que ele recebeu de amigos e familiares criaram outro milagre. Foi a questão de propósito que mais o atormentou e levou-o a questionar por que ele estava vivo e o que ele deveria fazer. O seguinte é um e-mail que ele escreveu para sua família em Atenas:

“Quando estou longe das pessoas sinto mais saudades delas e percebo o quanto as amo. Se você continuar perguntando “Por quê?”, Você e somente você encontrarão a resposta. A pergunta que você sempre faz é “Quem sou eu?”. Você encontra essa resposta por eliminação. “Eu não sou um corpo, então o que eu sou? Eu não sou uma alma, então o que eu sou?”»

Eu tive que parar de levar as coisas para concedido, especialmente minha família. Se eu uso minha doença para conseguir algo, especialmente daqueles que me amam, a certa altura eles se cansam e simplesmente me ignoram. Eu tenho que me considerar uma pessoa normal e não deficiente.

Eu também acho que a ilusão é a ignorância da realidade. É a confusão da mente que leva a ilusão à realidade. Minha ilusão de perfeição me deu o incentivo para trabalhar mais. Ilusão é o que as pessoas levam para a vida.

A palavra chave para a vida é consciência ou consciência. Consciência de quem somos ... quem somos realmente. Eu disse que você tinha que observar seus pensamentos e observá-los, e se você não pudesse observar seus pensamentos diretamente, observe o que você diz ou faz. Quando você diz que se sente bem e se sente bem, isso significa que seus pensamentos estão sob controle. Eu

sei que preciso relaxar e não ser controlado pelos meus pensamentos. Isso é chamado de auto-domínio. Eu tenho muita frustração e ninguém sabe o que estou passando. Pessoas e médicos não me davam esperança alguma vez, mas eu me dou um período de tempo mais curto para a recuperação total. Eu sei que não estou aceitando o fato de que eu não sou o mesmo velho Naji.”



No início de sua estada no Canadá, Naji lidava com “as mesmas coisas antigas” - todos os tipos de terapia e viver uma vida de paciência virtual. Ele estava cansado de ir a diferentes centros de reabilitação. Embora ele pudesse lidar com a terapia diária, o pensamento de neuropsicologia o deixou irritado. Ele acreditava que não precisava de ajuda mental.

Quando ele finalmente concordou em ver um neuropsicólogo em Montreal, ele percebeu os benefícios de falar com alguém sobre suas preocupações e medos. Naji descobriu que seu antigo padrão de não apreciar as coisas era negativo e destrutivo para o seu desenvolvimento. Dolorosamente consciente do que ele deveria fazer para mudar, ele simplesmente não conseguia encontrar a disciplina para fazê-lo. O desejo de independência era um incentivo para continuar a terapia e ele ansiava por um dia viver sozinho. Pensando na rapidez com que o tempo passa, ele estava preocupado em estar fisicamente inteiro para se tornar emocionalmente feliz.

(Do livro de Naji: Página virtual da Pateience 22-23)

## 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](http://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.