

People Are Born To Shine!

As pessoas nascem para brilhar!

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



LIÇÕES DE VIDA

EXCERTOS USADOS COM PERMISSÃO

Lições Importantes Da Vida Que Muitas Vezes Somos Ensinados Tarde Demais

A vida é uma experiência de aprendizagem contínua...

Ao longo das nossas vidas, continuamos a subir e a descer, aprendendo lições importantes ao longo do caminho. Algumas dessas lições vêm da



Não force as suas ideias aos outros. Deixe aqueles que querem sua ajuda e orientação procurá-lo.

experiência, mas há outras que aprendemos assistindo outras pessoas ou lendo livros. Mas não importa o quanto aprendamos com os livros, há uma diferença significativa entre a experiência prática e a teoria. E há muitas lições de vida que simplesmente não podemos aprender até enfrentarmos determinadas situações nas nossas próprias vidas.

A maioria das pessoas diria que há algumas lições que chegam tarde demais, apanhando-nos desprevenidos e despreparados. Aqui estão algumas das lições mais importantes que as pessoas frequentemente aprendem da maneira mais difícil.

Siga o seu próprio caminho

As pessoas gostam de julgar os outros. Esta pressão dos colegas pode fazer com que você se desvie do caminho que começou a esculpir para o seu futuro. Não se importe com as aspirações de outras pessoas. Nunca permita que os objetivos e os sonhos de outra pessoa influenciem a sua visão da vida. É o seu caminho. Você decide onde ele o leva e quanto tempo o leva.

Nesta questão

Sobre Amamentação

La plupart des mères veulent allaiter, mais la majorité des mères veulent allaiter, mas muitas param mais cedo devido à falta de apoio contínuo.

Razões impressionantes de saúde para comer mais curgete

Quais são os benefícios nutricionais da abobrinha?

Desmatamento uma ameaça global

O Papa Francisco diz que o rápido desmatamento e a perda de biodiversidade em países individuais ameaçam o futuro do planeta.

Jovens em risco!

Mais jovens morrem de acidentes de viação do que de HIV / AIDS, homicídios...

LIÇÕES continue na página 2

www.najicherfanfoundation.org

LIÇÕES continuar da página 1



Não hesite quando deve agir

Existe um antigo provérbio romano - "carpe diem" - que significa "aproveite o dia". Frequentemente, deixamos de agir devido à falta de confiança ou coragem. Esta hesitação impede-nos de avançar e coloca-nos numa jaula de imaginação o que poderia ter sido. Sempre que achar que é hora de agir, tome uma atitude. Independentemente do resultado, você ficará mais esperto do que antes.

Experimente o que você aprendeu

Não importa o quanto pensemos que sabemos sobre um tópico, é apenas depois de colocarmos esse conhecimento em uso que obtemos confirmação do nível real de entendimento que possuímos. Claro, poderíamos ler sobre pintura, aprender todas as técnicas e tipos de pincel, paletas de cores, etc ... mas somente quando chegamos à frente de uma tela e começamos a pintar, colocamos o nosso conhecimento à prova.

As coisas boas não são fáceis

Se você deseja ter uma boa vida com uma carreira de sucesso, satisfação emocional e amigos de confiança, você precisa de trabalhar duro. A sorte pode levá-lo apenas até certo ponto, o resto depende inteiramente de você, a quantidade de esforço que você faz todos os dias e a capacidade de aprender com seus erros. Não pense nem por um momento que alguém vai travar as suas batalhas com o mesmo vigor e devoção que você faria.

Nunca deixe de tentar novamente

Mesmo quando estamos sentindo-nos bem preparados, há uma chance de fracassarmos em alcançar o nosso objetivo. Um atleta pode liderar a corrida inteira apenas para cair um pouco antes da linha de chegada e perder. Isto não significa que o atleta deve parar de competir. Pelo contrário, ele deve trabalhar ainda mais para a próxima competição. Os resultados virão eventualmente.

Cuide da sua saúde desde cedo

Quando somos jovens, podemos empurrar o nosso corpo ao limite dia após dia. Parece que nada nos pode tocar; nós somos invencíveis. No entanto, à medida que envelhecemos todas as partes, beber, fumar e comer fast-food afetam a nossa saúde. Comece a desenvolver hábitos saudáveis enquanto você ainda é jovem e saudável. Faça exames regulares com o seu médico e dentista para evitar problemas futuros.

Faça com que cada momento conte

A vida passa mais rápido do que pensamos. Quando você está na casa dos vinte anos, pensa que ficará lá para sempre. Mas antes que você perceba, é tarde demais para as coisas que você queria fazer enquanto jovem. Viva a sua vida em toda a sua extensão, porque a vida é curta e nunca sabemos o que o amanhã traz.

Viva e Deixe Viver

Muitas vezes tentamos ajudar as pessoas quando percebemos que estão cometendo um erro. Esse tipo de comportamento pode levar-nos a todos os tipos de problemas e mal-entendidos. Não force as suas ideias aos outros. Deixe aqueles que querem a sua ajuda e orientação procurá-lo. Às vezes, é melhor ficar longe e deixá-los chegar até você. Caso contrário, você pode parecer intrusivo.

Seja flexível com os seus objetivos

Às vezes, achamos que é o momento certo de agir e colocar os nossos planos em prática apenas para perceber que estávamos errados. É importante analisar a nossa posição atual e como as nossas atividades podem influenciar o nosso futuro. Às vezes, é melhor adiar um determinado objetivo ou até mesmo alterá-lo por enquanto. Aceitar uma promoção no momento errado pode ser mais um problema do que um benefício, se a altura não for a certa.

Para cada acção, há uma reacção oposta igual

Antes de dizer algo ou agir de uma certa maneira, pense nas consequências. Uma pessoa pode não estar preparada para ouvir a verdade ou pode não responder bem ao nosso gesto, não importa quão boas sejam nossas intenções. Trate cada palavra com cautela.

Tome estes conselhos como orientação, não como regras. A sua vida é sua e você sabe o que é melhor para você.

Fonte: theladders.com



A amamentação é a melhor fonte de nutrição para a maioria dos bebês.

Sobre Amamentação...

A amamentação pode reduzir o risco de algumas condições de saúde de curto e longo prazo para bebês e mães.

A maioria das mães quer amamentar, mas muitas param mais cedo devido à falta de apoio contínuo. Certos fatores fazem a diferença em se e por quanto tempo os bebês são amamentados.

A AMAMENTAÇÃO É UM INVESTIMENTO EM SAÚDE, NÃO APENAS UMA DECISÃO DE ESTILO DE VIDA.

Os bebês que são amamentados têm riscos reduzidos de:

- Asma
- Obesidade
- Diabetes tipo 2
- Infecções respiratórias e do ouvido
- Síndrome de morte súbita do lactente (SMSI)
- Infecções gastrointestinais (diarréia / vômito)
- Enterocolite necrosante (ECN) para prematuros

A amamentação pode ajudar a diminuir o risco da mãe de:

- Pressão alta
- Diabetes tipo 2
- Cancro do ovários
- Cancro de mama

Fonte: cdc.gov



«Amamentação oferece benefícios de saúde incomparáveis para bebês e mães. É o padrão-ouro clínico para alimentação e nutrição infantil, com o leite materno adaptado exclusivamente para atender às necessidades de saúde de um bebê em crescimento. Precisamos de fazer mais para criar ambientes de apoio e seguros para as mães que escolhem amamentar.»

—Dr. Ruth Petersen, Diretora da Divisão de Nutrição, Atividade Física e Obesidade do CDC

«Dada a importância do aleitamento materno na saúde de mães e filhos, é fundamental que tomemos medidas para apoiar o aleitamento materno. Somente com o apoio da família, comunidades, médicos, sistemas de saúde e empregadores poderemos tornar a amamentação a escolha mais fácil.»

—Dr. Jerome M. Adams, Cirurgião Geral dos EUA

NUTRIÇÃO

Razões Impressionantes De Saúde Para Comer Mais Curgete

EXCERTOS USADOS COM PERMISSÃO



Curgete - uma abóbora - é um membro da família de cabaça. Frutas mais escuras são geralmente mais ricas em nutrientes. Mas quais são os benefícios nutricionais da curgete?

A curgete contém zero gordura e é rica em água e fibras. Ela também contém quantidades significativas de vitaminas B6, riboflavina, folato, C e K e minerais, como potássio e manganês. E contém fitonutrientes antioxidantes e anti-inflamatórios. Isto faz da curgete um alimento rico em nutrientes que você deve incluir em sua dieta.

RAZÕES PARA COMER MAIS CURGETE

Melhora a digestão

A curgete reduz a incidência de constipação e outros problemas digestivos. É rica em água e contém quantidades significativas de fibras, eletrólitos e outros nutrientes necessários para um sistema digestivo saudável. O consumo regular de curgete também pode ajudar a prevenir úlceras, IBS e cancro de cólon.

Retarda o envelhecimento

O envelhecimento resulta da atividade de toxinas, radicais livres e inflamação a que o corpo é exposto ao longo dos anos. Estes venenos e inflamações podem ser reduzidos por antioxidantes e alimentos anti-inflamatórios. A curgete é rica em antioxidantes e fitonutrientes anti-inflamatórios, que ajudam a livrar o corpo dos radicais livres e do excesso de inflamação.

Reduz os níveis de açúcar no sangue

Níveis altos de açúcar no sangue e diabetes são problemas que são agravados por uma dieta rica em carboidratos (não saudáveis) e pobre em fibras. Ao incluir curgete na sua dieta, você aumenta a ingestão de fibras. Você também pode reduzir a sua ingestão de carboidratos, porque se sentirá cheio por mais tempo. Estas mudanças na dieta podem ajudar

a reduzir os níveis de açúcar no sangue e aumentar a sensibilidade à insulina. Isso pode significar que o seu corpo não precisa mais de quantidades excessivas de insulina para processar açúcar. Isto pode alterar o seu risco de desenvolver diabetes. Estudos mostram que a inclusão de pelo menos 30 gramas de fibra na sua dieta diária reduz significativamente o risco de contrair diabetes.

Apoia a circulação saudável e um coração saudável

A curgete é pobre em gordura e sódio, mas rica em fibras e potássio. Estas propriedades ajudam a manter a circulação sanguínea saudável. Baixo teor de sódio e potássio ajudam a manter a pressão sanguínea saudável, enquanto as fibras, como o polissacarídeo da curgete, diminuem os níveis de colesterol. Esta combinação funciona sinergicamente para manter uma boa circulação, necessária para uma pressão sanguínea saudável e um coração saudável.

Melhora a saúde ocular

A curgete é uma boa fonte de antioxidantes e fitonutrientes que protegem a saúde, incluindo vitamina C, beta-caroteno, manganês, zeaxantina e luteína. A zeaxantina e a luteína são especialmente úteis na manutenção e melhoria da saúde ocular, combatendo os radicais livres. Isso reduz o risco de desenvolver doenças oculares relacionadas à idade, como glaucoma, catarata e degeneração macular.

Aumenta a energia

Como a curgete é uma fonte rica de vitaminas B, especialmente folato, riboflavina e B6, pode ajudar a aumentar a produção de energia no corpo. Isto reduz a fadiga e melhora o humor. O corpo necessita de vitaminas B para o metabolismo de proteínas e carboidratos. Essas vitaminas também ajudam em várias funções cerebrais, incluindo a cognição.

Perda de peso

Como a curgete é pobre em calorias e rica em água e fibra, é um ótimo alimento para quem deseja reduzir o peso corporal. Vale ressaltar que o excesso de peso corporal geralmente resulta do consumo regular de carboidratos e alimentos açucarados.

Todos estes benefícios da curgete são impressionantes; portanto, tente adicionar mais às suas refeições e, se puder, tente cultivar a sua própria.

Fonte: foodrevolution.org

Papa Diz Que O Desmatamento Deve Ser Tratado Como Uma Ameaça Global



O Papa Francisco diz que o rápido desmatamento e a perda de biodiversidade em países individuais não devem ser tratados como questões locais, pois ameaçam o futuro do planeta.

Francisco fez o seu apelo numa visita a Madagascar, a quarta maior ilha do mundo, que institutos de pesquisa e agências de ajuda humanitária dizem ter perdido cerca de 44% da sua floresta nos últimos 60 anos, estimulada pelas exportações ilegais de pau-rosa e ébano. Francisco concentrou-se na corrupção endêmica, vinculando-a à pobreza persistente e de longo prazo, bem como à caça furtiva e à exportação ilegal de recursos naturais.

“A deterioração desta biodiversidade compromete o futuro do país e da terra, o nosso lar comum”, disse ele.

Após grandes incêndios recentes na região amazônica, o presidente brasileiro Jair Bolsonaro rejeitou as críticas internacionais sobre a sua política de expandir terras agrícolas, dizendo que era uma questão doméstica.

“As últimas florestas são ameaçadas por incêndios florestais, caça furtiva, o corte irrestrito de florestas valiosas. A biodiversidade de plantas e animais está ameaçada pelo contrabando e pela exportação ilegal”, afirmou o Papa Francisco.

É preciso criar empregos para pessoas cujo meio de vida prejudica o meio ambiente, para que não o vejam como seu único meio de sobrevivência, acrescentou o pontífice.

Fonte: [reuters.com](https://www.reuters.com)

Oração pelos que sofrem de coração partido

Oração Canto

Senhor, meu coração está partido, mas Você está perto. Meu espírito está esmagado, mas Você é meu salvador. Sua palavra é a minha esperança. Isso revive-me e conforta-me especialmente agora. A minha alma desmaia, mas Você é o sopro da vida dentro de mim. Você é a minha ajuda, Aquele que me sustenta. Eu sou fraco, mas Você é forte. Você abençoa aqueles que choram, e eu confio em Você para abençoar a mim e minha família com tudo o que precisamos. Você me resgatará desta nuvem escura de desespero porque se deleita em mim. Em nome de Jesus, Amém.

~ Jennifer White

Jovens Em Risco!

Mais jovens entre 15 a 29 anos morrem de acidentes de trânsito do que HIV / AIDS, Malária, Tuberculose ou homicídio. Isto significa que os acidentes de trânsito são uma ameaça séria para os jovens, não importa onde eles estejam.

O que nós sabemos?

As estatísticas são claras e não há dúvida de que a crise enfrentada pelos jovens é muito real: os feridos no trânsito são a principal causa de morte entre os jovens entre 15 a 29 anos. Mais de 30% dos mortos e feridos em acidentes de trânsito têm menos de 25 anos de idade.

PAÍSES DE RENDA BAIXA E MÉDIA

A maioria dos jovens mortos por acidentes de trânsito vive em países de baixa e média renda e são usuários vulneráveis - pedestres, ciclistas, motociclistas e usuários de transportes público. A condição socioeconômica de uma família afeta a probabilidade de uma criança ou adulto jovem ser morto ou ferido num acidente de trânsito. Aqueles de origens economicamente pobres, tanto em países mais ricos quanto nos mais pobres, correm maior risco.

MACHOS

Mais da metade de todas as mortes no trânsito ocorrem entre indivíduos entre 15 e 55 anos de idade e 73% dos que perdem a vida são homens. Isto significa que as vítimas estão no auge da vida e, muitas vezes, são as que sustentam as suas famílias. A sua perda pode levar as suas famílias ainda mais à pobreza.

PORQUE É QUE OS JOVENS CORREM UM RISCO AUMENTADOS?

Três fatores principais reúnem-se para colocar os jovens em maior risco de acidentes de trânsito em todo o mundo: idade, inexperiência e sexo (entre motoristas, jovens do sexo masculino com menos de 25 anos têm quase três vezes mais chances de serem mortos do que mulheres dessa idade). Isto é um acréscimo aos fatores que colocam todas as faixas etárias em maior risco, incluindo a falta de leis de segurança no trânsito, a aplicação insuficiente da lei e estradas e veículos desgastados.

Também devemos considerar o "contexto ambiental" - por exemplo, estradas que não atendem às necessidades de todos os usuários, como pedestres e crianças; pedestres e ciclistas compartilhando a estrada com tráfego motorizado; aplicação insuficiente das leis de segurança.

Fonte: youthforroadsafety.org



Principais Factores de Risco

Aqui estão os factores de risco que contribuem para lesões no trânsito entre jovens:



Sem capacete



Excesso de velocidade



Dirigir bêbado



Sem cinto de segurança



Condução distraída

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



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

Lavado Limpo

Je ne pouvais pas le croire. Un stylo gel bleu s'était caché dans les plis de mes seEu não podia acreditar. Uma caneta de gel azul escondeu-se nas dobras das minhas toalhas brancas e sobreviveu à máquina de lavar, apenas para explodir na secadora. Manchas azuis feias estavam por toda parte. As minhas toalhas brancas estavam arruinadas. Nenhuma quantidade de lixívia seria capaz de remover as manchas escuras.

Enquanto relutantemente entregava as toalhas à pilha de trapos, lembrei-me do lamento do profeta Jeremias, do Antigo Testamento, descrevendo os efeitos prejudiciais do pecado. Ao rejeitar Deus e se voltar para os ídolos (Jeremias 2:13), Jeremias declarou que o povo de Israel havia causado uma mancha permanente no seu relacionamento com Deus: “Embora você se lave com sabão e use bastante pó de limpeza, a mancha da sua culpa ainda está diante de mim”, declara o Soberano Senhor (v. 22). Eles não tinham poder para desfazer o dano que haviam causado.

Por nós mesmos, é impossível remover a mancha do nosso pecado. Mas Jesus fez o que não pudemos. Pelo poder de Sua morte e ressurreição, Ele “purifica [os crentes] de todo pecado” (1 João 1: 7).

Mesmo quando é difícil de acreditar, apegue-se a esta bela verdade: não há dano do pecado que Jesus não possa remover totalmente. Deus está disposto e pronto para lavar os efeitos do pecado para quem quiser voltar a Ele (v. 9). Por meio de Cristo, podemos viver cada dia em liberdade e esperança..

—Lisa M. Samra
Fonte: odb.org

REFLETIR E ORAR

Aonde você vai com a sua culpa? Como pode você viver diferentemente hoje, sabendo que a morte de Jesus tem o poder de remover completamente a culpa e a “mancha” do seu pecado?

O sangue de Jesus lava a mancha do pecado.



Você vai continuar o trabalho do NCF?

A Fundação Naji Cherfan foi fundada após o falecimento do amado Naji Cherfan. Nosso principal objetivo é louvar o Senhor por meio do trabalho comunitário.

A fundação trabalha para melhorar a qualidade de vida das pessoas mais pobres de todas as idades, tanto aquelas que são saudáveis quanto aquelas com problemas de saúde, e aquelas com danos cerebrais de qualquer tipo, resultantes de acidentes, derrame, etc. valores.

Se você gosta do trabalho que a NCF está fazendo e deseja participar, convidamos você a se tornar um membro de nossa diretoria. O objetivo é compartilhar nossas inspirações e atividades em seu país. Por favor contacte-nos para mais informações em +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Citável!

“A vida só pode ser entendida ao contrário; mas deve ser vivida para a frente.”

—Soren Kierkegaard

Como Eu Me Lembro de Naji...

(Excerto da “Paciência Virtual”)

Ao longo dos anos de sua terapia, Naji manteve um diário e queria escrever um livro sobre a sua experiência. Em 1998, ele começou a editar os seus diários e colocou isto à frente de todas as outras atividades. Este processo levou-o mais perto do seu objetivo de escrever um livro que descrevesse os eventos que levaram ao acidente, o seu coma, terapia e recuperação.

“Conheço muitos outros que tiveram casos semelhantes - e ainda piores -, mas nenhum deles falou sobre isso. Eu fiz isto apenas para deixar sair e para que todos saibam o que eu passei. Acima de tudo, quero ajudar todos os que estão lá na mesma posição em que estive. As coisas neste livro são muito pessoais, mas eu apenas tive que deixar escapar e expressar o que sinto.”

Por fim, ele entendeu as palavras de seu pai: “Paciência é uma virtude. Há tempo para tudo. Não temas.”

Finalmente, ele terminou o livro e dedicou-o aos terapeutas que o ensinaram a andar e a quem o ensinou a respirar e falar do centro do seu corpo. Por fim, ele entendeu as palavras do seu pai: “Paciência é uma virtude. Há tempo para tudo. Não temas.

Um estado de realidade é aquele baseado em facto ou verdade. Quando uma pessoa vive na realidade, as condições que a cercam são práticas, honestas e genuínas.

Estas condições nem sempre são confortáveis ou agradáveis, mas o desconforto exige atenção e força a consciencialização. Quando uma situação se torna dolorosa o suficiente, somos forçados a largar o véu da ilusão que tão misericordiosamente nos protege de tudo o que queremos esquecer.

Naji Cherfan escreveu estas palavras para a sua família em Atenas. “Você sabe que a vida para mim tornou-se uma realidade virtual. Mas você sabe o que mais? A realidade morde.” Essas palavras foram o resultado de um mau humor causado pelo cansaço. Suas mudanças de humor eram um lembrete contínuo de quanto em sua vida havia mudado desde o acidente. Sempre que estava triste ou deprimido, pensava consigo mesmo: “e daí, todo o mundo tem sentimentos assim”. Ele reconhecia a existência dos outros e entendia que, de muitas maneiras, ele era como todos os outros. Ele começou a sentir que “cada um de nós tem sua própria proximidade com Deus”.

Um jovem pensativo emergia da determinação necessária para lidar com as condições da sua vida. Ele lutou para conter a frustração, mas tinha o hábito de brigar para liberar a tensão presa no seu corpo e mente. Ele escreveu que “só precisava de ser divulgado a alguém”. Ao nadar, respirar e meditar, ele controlava o seu humor.



As pessoas nascem para brilhar!

As pessoas nascem para brilhar é um boletim eletrônico de propriedade da Fundação Naji Cherfan, com foco em espiritualidade e saúde. O objetivo de People's Born to Shine é conscientizar nossos leitores sobre os desafios da saúde e a prevenção de doenças, enquanto os inspiram a viver uma vida mais plena e abundante, guiada pelos valores cristãos. Este boletim é dedicado a pessoas de todas as idades, pessoas saudáveis e com problemas de saúde e com qualquer tipo de lesão cerebral, resultante de acidente, acidente vascular cerebral, etc.

O conteúdo foi cuidadosamente selecionado de fontes 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. A NCF gostaria de reconhecer o trabalho dedicado de seus voluntários Me. Kamal Rahal, eu. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid e todos os voluntários de campo que estão apoiando a NCF na divulgação das palavras de Jesus através de suas instituições, igrejas, hospitais, estabelecimentos, etc.

Este problema está disponível em árabe, inglês, grego, holandês, francês, espanhol, português e alemão. A gerência e os funcionários da NCF são muito gratos pelos esforços dos Editores que se oferecem como voluntários para traduzir e / ou editar a Newsletter em vários idiomas, a saber Isabelle Boghossian para o idioma grego, Carlos Brigolas para o idioma português, Myriam Salibi & Rita Abou Jaoudé para a língua francesa, o professor Lydia e o embaixador Alejandro Diaz para a língua espanhola, Roly Lakeman para a língua holandesa, Panagiotis e Alexandra Gravas para a língua alemã, Lina Rizkallah e Rita Abou Jaoude para a língua árabe.

Para assinaturas GRATUITAS, por favor cadastre-se através do nosso site: www.najicherfanfoundation.org ou ligue para +961 (0) 4 522 221. TODOS os materiais em nosso site podem ser baixados gratuitamente.

Editora: Grupo CCM; Consultor Editorial: George C. Cherfan, Sana Cherfan e Kelley Nemitz; Revisor: Sana Cherfan; Editor do idioma inglês: Kelly Nemitz; Layout: Departamento de Arte, CCM Internacional, Grécia e Rita Abou Jaoudé, Líbano.

© 2019 A Fundação Naji Cherfan. Todos os direitos, incluindo publicação e distribuição, estão reservados.