

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.



ATIVIDADES DA FNC

Missão de Natal 2019

Na agitação da temporada de festas, enquanto nos apressamos em comprar presentes e enfeites pendurados, pode ser fácil esquecer o que estamos a comemorar em primeiro lugar.



“Segure sua luz para que ela possa brilhar para o mundo. Eis que eu sou a luz que levantareis - aquilo que me vistes fazer.” (3 Nephtas 18:24)

Jesus Cristo. O filho de Deus. O Salvador do mundo— que desceu abaixo de todas as coisas para oferecer a Si mesmo um sacrifício pelo pecado. Ele é o motivo da temporada. E uma das melhores maneiras de honrá-Lo e celebrar o Seu nascimento é imitá-Lo e servir aos que estão à nossa volta, como Ele faria. sa volta, como Ele faria.

Carinhosamente, gentilmente, um por um.

Como Ele disse aos nefitas: “Erga sua luz para que ela brilhe no mundo. Eis que eu sou a luz que levantareis - a que me vistes fazer” (3 Néfi 18:24).

Para nos ajudar a fazer exatamente isso, e pelo décimo ano consecutivo, a equipe e os voluntários da Fundação Nají Cherfan visitaram órfãos, idosos, pacientes e as suas famílias, enfermeiros e médicos e equipas de assistência médica trabalhando durante o Natal e tiveram a chance de comemorar com aplausos, orações e alegria!

Nesta Questão

Perguntas a fazer antes do casamento

Antes de fazer seus votos, considere algumas coisas importantes sobre seu relacionamento.

Cálcio para Adolescentes

Durante a adolescência, os ossos em crescimento absorvem mais cálcio do que em qualquer outro momento.

Benefícios da compra local

O que a compra local faz pelo meio ambiente?

Bolsos de Lincoln

Todos, incluindo Abraham Lincoln, precisam de incentivo.

www.najicherfanfoundation.org

Missão de Natal 2019



Fotos tiradas durante os passeios de Natal: Voluntários que ajudam a equipe da Fundação Nají Cherfan em sua missão de Natal.

ATOS DE BONDADE

EXCERTOS USADOS COM PERMISSÃO

Uma Pequena Ajuda Vai Um Longo Caminho!

Eu estava numa viagem de 10 horas de vôo. Eu estava sentado no banco do corredor e havia uma mulher sentada no banco da janela que não conseguiu recliná-la. Então, ela ligou para a assistente de bordo e reclamou que o assento não inclinava. A assistente de bordo estendeu a mão sobre mim para tentar apertar o botão do seu assento, mas sem sucesso.

Ela então se ofereceu para mudar a mulher para outro lugar, mas os únicos lugares disponíveis eram os do meio. A mulher disse que não podia sentar-se confortavelmente em um assento do meio e, infelizmente, decidiu ficar em seu próprio lugar.

Eu pensei em ajudá-la de alguma forma. Eu tentei o meu próprio botão de reclinção do banco e foi muito difícil pressionar, mas ele moveu o banco para trás. Inclinei-me para a mulher e disse-lhe que os botões às vezes são muito difíceis e pedi que tentasse empurrá-lo com muita força no braço.



Ela tentou e realmente colocou um pouco de energia nele e, voila, o encosto do banco reclinou! Ela estava tão feliz. Agora ela poderia descansar nesse longo vôo. Estou tão feliz por ter decidido ajudar. Isso me faz sentir bem em ajudar os outros.

Fonte: kindspring.gov

Perguntas Que Você Precisa Fazer Antes de Caminhar Pelo Corredor

Planejar um casamento é um momento emocionante para os casais. Você está apaixonado, feliz e mal pode esperar para passar o resto das suas vidas juntos. Mas antes de fazer seus votos, considere alguns assuntos sobre seu relacionamento.

Nenhuma discussão importante da vida deve sair da mesa quando você está noivo, mas especialistas dizem que algumas conversas são absolutamente inegociáveis. “Você quer ter filhos? Quais são suas crenças religiosas? Quanta dívida você tem? Mas há conversas menos convencionais que podem revelar ainda mais sobre uma pessoa e suas expectativas em relação ao casamento. Aqui estão algumas perguntas que você deve fazer antes de caminhar pelo corredor.

QUANTO TEMPO VOCÊ PRECIS?

No início de um relacionamento, não é incomum ver casais conectados no quadril porque estão ansiosos para passar um tempo um com o outro. No entanto, eventualmente, todo mundo precisa de um pouco de tempo sozinho. Uma simples discussão sobre quanto tempo você precisa gastar a cada semana ajuda a evitar sentimentos feridos em seu parceiro. Eles podem entender que você não os está rejeitando, mas apenas recarregando suas baterias. Além disso, se eles tiverem problemas para aceitar que você queira tempo para si mesmo, talvez seja necessário verificar se eles têm alguns problemas de co-dependência.

COMO VOCÊ VISTA A VIDA DA FAMÍLIA?

Embora cada casal seja único, é importante examinar como seus pais e outros parentes contribuíram para suas expectativas sobre a vida familiar. Por exemplo, em sua família, seus pais sempre colocam você e seus irmãos em primeiro lugar. Mas na família de seu noivo, o casamento era a principal prioridade e esperava-se que os filhos fossem mais independentes.

COMO VOCÊ DEFINA A MONOGAMIA?

Na sociedade de hoje, o que significa ser monogâmico mudou bastante. Graças à tecnologia, é mais fácil do que nunca acessar outras pessoas. Você precisa perguntar quais são seus limites e qual é a definição de monogamia. Seja muito específico. Por exemplo, que tipo de limites você espera que seu noivo tenha quando se trata de amigos do sexo oposto? Você considera a pornografia online uma violação? Embora isso possa parecer senso comum para você, muitos casais não percebem que podem estar passando dos limites.



Você está realmente pronto para o casamento?

QUAL A SUA ATITUDE EM DINHEIRO?

Le sujet le plus difficile à aborder pour les couples c'est L'AO dinheiro é o assunto mais difícil para os casais falarem. Podemos gerenciar religião, política e sexo, mas evitamos discussões sobre dinheiro, se possível. Um de vocês é um gastador e um economizador? Certifique-se de ter um bom acordo sobre suas finanças antes de dar o nó. Discussões sobre dinheiro são muitas vezes amargas e podem levar a um casamento miserável.

O QUE FAZEMOS NO NATAL?

...ou Páscoa, ou qualquer feriado importante, na verdade. Esses são os momentos em que tendemos a esperar nos entregar às tradições de nossa infância. E muitas vezes nos sentimos desconfortáveis se tivermos que passar o feriado de maneiras diferentes da maneira como passamos o tempo em que éramos jovens. É importante discutir essas coisas com antecedência, para que você possa encontrar uma maneira de acomodar o que vocês dois querem.

AINDA VAI SAIR EM DATAS?

Encontrar tempo juntos como casal nem sempre é fácil, principalmente quando você tem pagamentos de hipotecas para conhecer e filhos para cuidar. Mas antes de se casar, é uma boa ideia conversar sobre como você continuará a ter um tempo juntos como casal. Os casais que fazem isso tendem a manter seus relacionamentos mais românticos e amigáveis.

O casamento é um grande compromisso, então você quer ter certeza de que sua outra metade é a combinação perfeita. Antes de mergulhar e dizer “eu aceito”, faça essas perguntas para garantir que você seja feliz para sempre.

Cálcio: O Construtor de Ossos Adolescente

Durante a adolescência, os ossos em crescimento absorvem mais cálcio do sangue do que em qualquer outro momento da vida. No início da idade adulta, nossos ossos param de aceitar depósitos. Pouco tempo depois, começa a perda gradual de cálcio.

LEITE E PRODUTOS LEITE

Leite e produtos lácteos fornecem três quartos do cálcio na dieta americana. Outros alimentos também contêm cálcio, como brócolos e couve. No entanto, esses vegetais também contêm substâncias que prejudicam a capacidade do corpo de absorver cálcio.

CÁLCIO DIÁRIO RECOMENDADO

Meninos e meninas dos nove aos dezoito anos são aconselhados a consumir mil trezentas miligramas de cálcio por dia. Isso equivale a cerca de quatro copos e meio de oito onças de leite com baixo teor de gordura.

Infelizmente, dois terços das meninas adolescentes nos Estados Unidos não cumprem esse requisito. De acordo com uma pesquisa do Departamento de Agricultura dos EUA, mais e mais adolescentes estão desistindo do leite em favor de outras bebidas - principalmente refrigerantes. Pouco mais da metade dos adolescentes da pesquisa disse que bebia leite regularmente, em oposição a três quartos dos adolescentes da década de 1970.

SUPLEMENTOS DE CÁLCIO

Os Institutos Nacionais de Saúde apóiam o uso de suplementos para jovens que não recebem cálcio suficiente através de sua dieta. Para uma absorção ideal, não mais que quinhentos miligramas devem ser tomados ao mesmo tempo. O seu pediatra pode orientá-lo quanto ao esquema de dosagem e dosagem apropriado. Como os adolescentes utilizam o cálcio de maneira relativamente eficiente, é melhor ingerir os comprimidos entre as refeições.



BOAS FONTES DE CÁLCIO

- A maioria dos alimentos no grupo de leite
- Queijos
- Iogurte
- Conservas de peixe com ossos macios, incluindo sardinha, anchova, salmão
- Vegetais de folhas verde-escuros, como couve, mostarda, nabo, couve chinesa
- Tofu, se processado com sulfato de cálcio
- Tortillas feitas de milho processado com cal
- Sumo, pão, cereais enriquecidos com cálcio

OUTRAS FORMAS DE ADOLESCENTES CONSTRUIR OSSOS FORTES

- Coma laticínios e outros alimentos enriquecidos com vitamina D.
- Leite enriquecido com cálcio, sumo de laranja, cereais e barras de granola.
- Para quem não bebe leite, experimente o leite desnatado com sabor de chocolate. Disfarce o leite adicionando-o a sopas, pudins, produtos assados, molhos e ensopados.
- Oito onças de iogurte e duas onças de queijo contêm aproximadamente a mesma quantidade de cálcio que oito onças de leite.
- Vá devagar com o sal. O sal pode privar o corpo de cálcio, aumentando a quantidade excretada na urina.
- Mantenha-se fisicamente ativo. Os ossos dos adolescentes respondem ao exercício de sustentação de peso, ficando mais fortes e densos. Qualquer atividade que levante e mexa o adolescente fará, seja correr, dançar, passear com o cachorro, jogar boliche ou polichinelo.
- Não fume tabaco nem beba álcool. Além de muitos outros efeitos prejudiciais, o cigarro e o álcool diminuem a massa óssea.

Fonte: healthychildren.org

Os Benefícios Ambientais da Compra Local



Comprar localmente tem sido a moda há algum tempo. É a razão pela qual os mercados de agricultores e jantares de 160 quilômetros estão na moda. Os consumidores adoram a ideia de saber de onde vêm os seus produtos e apoiar as empresas locais. Mas o que é que a compra local faz pelo meio ambiente?

REDUZIR SUAS MILHAS ALIMENTARES

Uma das maneiras mais importantes de comprar localmente e ajudar o meio ambiente é reduzindo suas milhas de alimentos. Ao fazer compras localmente, você está comprando produtos produzidos em sua comunidade local. Por outro lado, quando você compra no supermercado, muitos dos itens comprados viajam mais de 1.500 milhas para chegar ao seu prato. Ao reduzir essas milhas, você reduz o impacto ambiental dos seus alimentos. A comida local não cria grandes pegadas de carbono através de viagens de avião no exterior ou longas viagens de caminhão. Isso reduz o consumo de combustível e a poluição do ar. Não há necessidade de instalações de expedição, instalações de embalagem ou refrigeração.

MAIS ACESSIBILIDADE

As empresas locais podem operar em suas comunidades locais. É fácil para eles trazerem os seus produtos para os seus consumidores porque eles estão por perto. Veja um mercado de agricultores, por exemplo. Os consumidores podem acessar facilmente a lotes de produtos locais, sem deixar sua própria comunidade. Os compradores podem facilmente caminhar ou andar de bicicleta até ao mercado local.

PRODUTOS FRESCOS

Ao comprar e comer local, os consumidores podem desfrutar de produtos frescos e nutritivos. Muitos produtores locais orgulham-se de manter o seu produto orgânico, livre de hormonas e livre de pesticidas. Isso não só é benéfico para o consumidor, mas também para o meio ambiente. Manter as toxinas nocivas, como pesticidas, fora do ar ajuda a melhorar as colheitas e a qualidade do ar. Além disso, como os produtos são frescos e trazidos diretamente da fazenda para a mesa, há menos desperdício. Muitos

grandes retalhos têm um desperdício significativo de alimentos devido a itens com problemas antes de serem comprados. Numa escala menor, com uma abordagem mais direta entre fazenda e mesa, esse desperdício de alimentos é reduzido.

PROTEGE A TERRA LOCAL E A VIDA SELVAGEM

A compra local também ajuda a proteger as terras locais e a vida selvagem. Ao comprar local, você está apoiando agricultores e produtores locais. Com seu apoio, esses produtores podem permanecer em operação. Como as fazendas pertencem e são operadas por agricultores e produtores locais, elas não estão a ser vendidas para desenvolvedores locais. Desenvolvedores locais podem transformar completamente a terra, devastando a vida selvagem que a chama de lar. Ou, grandes empresas produtoras poderiam comprar a fazenda e incorporar práticas agrícolas desumanas e não ecológicas.

FORÇA DE TRABALHO LOCAL

Por fim, um benefício ambiental adicional da compra local está apoiando a força de trabalho local. Por exemplo, se você compra suas compras no mercado dos agricultores locais, está ajudando a manter os cultivadores, criadores e agricultores locais em seus empregos. Você também está criando uma oportunidade para outros empregos locais, como a equipa que organiza o mercado dos agricultores, a equipa que monta as barracas, a equipa que limpa no final do dia, etc. Em todas estas empresas locais os trabalhadores estão no local porque os consumidores estão exigindo produtos locais. Sem essa demanda do consumidor, estas empresas locais poderiam existir.

Fonte: gogreen.org

SEGURANÇA NA ESTRADA

EXCERTOS USADOS COM PERMISSÃO

Avanços No Planejamento Da Segurança Viária

O transporte saudável é a questão mais ampla que liga a segurança rodoviária à saúde pública. Os dois últimos estão ligados por fatores relacionados às estradas, como velocidade e volume do tráfego, que podem causar ferimentos no trânsito e atividades de segurança no trânsito que podem ter um impacto negativo não intencional na saúde em geral.

Mais especificamente, a segurança no trânsito tem sido reconhecida internacionalmente como um objetivo estratégico primário em muitas sociedades. O conceito de segurança no trânsito não se limita à redução de acidentes de viação. A segurança no trânsito deve ser considerada uma questão nacional, pois está fortemente relacionada a todos os aspectos da vida e tem um vínculo estreito com a proteção e a manutenção do ambiente natural.

Aumentar a segurança no trânsito é um importante objetivo político e social. A segurança rodoviária compreende os três pilares de “Engenharia, Execução e Educação”. As equipas de saúde pública e segurança rodoviária têm acesso a dados e evidências. Compartilhar isso pode melhorar a eficácia das ações e definir objetivos baseados em evidências. Avaliações conjuntas podem identificar se as atividades estão tendo impacto em uma ampla gama de problemas de saúde.

As cidades podem fazer muito para melhorar a qualidade de saúde e vida dos moradores, principalmente nas áreas de segurança e proteção nas estradas. Além da segurança viária para operadores de veículos automotores, isto abrange a segurança viária para ciclistas e pedestres, uma questão de crescente importância em cidades sustentáveis. Melhorar o transporte rodoviário e os seus desafios futuros é um alvo importante para legislação, polícia, planejadores de cidades e formuladores de políticas.

O objetivo deste tópico de pesquisa é apresentar experiências internacionais sobre a questão da segurança no trânsito. Sugerimos anteriormente várias soluções para melhorar a segurança do tráfego e reduzir as instalações. Objetivamos, portanto, coletar resultados de pesquisas multidisciplinares que abordem a relação entre segurança no trânsito e vários fatores que afetam a segurança, como engenharia de redes rodoviárias, gerenciamento e controle do sistema de tráfego, planejamento e estratégias, sistemas de transporte, educação dos cidadãos, conhecimento e comportamento.

Source: frontiersin.org

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



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



Oração pela perseverança

Santo Senhor, obrigado pela graça. Por favor, ajude-me a superar os obstáculos que me tropeçam e me dê a força e a sabedoria para olhar para cima e ver a esperança em que eu corro em Cristo. Em nome de Jesus, Amém.

~ Gwen Smith

Canto De Oração

Bolsos de Lincoln

Na noite em que o presidente dos EUA, Abraham Lincoln, foi baleado no Ford's Theatre em 1865, os seus bolsos continham o seguinte: dois óculos, um polidor de lentes, um canivete, um relógio de bolso, um lenço, uma carteira de couro contendo uma nota confederada de cinco dólares e oito recortes de jornais, incluindo vários que o elogiavam e suas políticas.

Eu me pergunto o que o dinheiro confederado estava fazendo no bolso do presidente, mas tenho poucas dúvidas sobre as notícias brilhantes. Todo mundo precisa de incentivo, até mesmo um grande líder como Lincoln! Você pode vê-lo, nos momentos anteriores à fatídica peça, talvez lendo-os para a esposa?

Quem você conhece que precisa de incentivo? Todos! Olhe á sua volta. Não há uma pessoa na sua linha de visão tão confiante quanto parece. Somos todos um fracasso, comentário malicioso ou cabelo ruim, longe da dúvida.

E se todos nós obedecemos ao mandamento de Deus de “agradar nossos vizinhos pelo bem deles, para edificá-los”? (Romanos 15: 2). E se decidíssemos apenas falar “palavras graciosas” que são “doces para a alma e curadoras para os ossos”? (Provérbios 16:24). E se anotássemos essas palavras, para que os amigos pudessem relê-las e saboreá-las? Todos nós temos anotações nos nossos bolsos (ou nos nossos telefones!). E seríamos mais como Jesus, que “não se agradou”, mas viveu para os outros (Romanos 15: 3).

—Mike Wittmer
Fonte: odb.org



REFLETIR & ORAR

Quais são as palavras que o encorajaram mais? Quem pode precisar de incentivo que você tem ignorado?

Amar a Deus, ajude-me a incentivar os outros com minhas palavras, ações e presença.

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

Citações!

“Construa seus próprios sonhos, ou alguém o contratará para construir os deles.”

—Farrah Gray

Como eu me lembro de Naji...

Trecho da *Paciência Virtual*

À medida que Naji Cherfan amadureceu, ele tomou as lições que a vida deu e trabalhou com elas para crescer. Ele encontrou uma parte de si mesmo que tinha uma visão renovada da vida.

Mesmo quando mal-humorado e cansado, ele ainda estava feliz. Naji disse a si mesmo que o tempo é espaço cortado em pequenos pedaços e escreveu em seu diário: “O tempo é o momento da mente, de passado para futuro e futuro para passado, passando pelo presente. Quem se importa em escrever (ou não escrever) um livro sobre a vida quando você está tão ocupado escrevendo sua própria vida. Por que nos preocupamos tanto com a vida quando ela está acontecendo? A vida é como um jogo. Quanto mais você faz bem aos outros, melhor fica e mais ganha. Concentre-se e não se distraia. Se não estou feliz, digo que vou ser feliz. Como está feliz agora? Feliz é se sentir bem. Sentindo-se bem, bom, bom. Tão bom, que estou super bem, tudo bem. Agora eu tenho a mente certa. Eu quero ser melhor do que o Naji que eu era antes. Hoje é um novo dia. Temos algo a fazer. Eu vou ser tão amigável e legal com as pessoas. Todo mundo vai amar-me porque eu os amo. É assim que a vida se tornou para mim. Todo mundo está feliz. Eu vou sorrir para eles. Se você não estiver feliz e tiver

A vida é como um jogo. Quanto mais você faz bem aos outros, melhor fica e mais você ganha.

um problema comigo, não faça muito disso”.

Naji chegou a um estado em que quanto menos ele precisa trabalhar em sua recuperação, mais desafiador se torna. Enquanto sua condição física continua a melhorar, ele também trabalha em seu personagem e mostra mudanças positivas de atitude e comportamento. Palavras do pai, paciência é uma virtude, há tempo para tudo e o medo não se tornou parte da existência diária de Naji. George Cherfan fornece uma fonte de força e incentivo para seu filho e Naji começou a apreciar mais do que nunca o exemplo de sabedoria e coragem de seu pai.

Lenta mas firmemente, Naji Cherfan caminha em direção à recuperação e à promessa de uma vida que tem propósito e significado. Ele descobriu a vontade de viver completamente, ao enfrentar o desafio da deficiência. Sua experiência o motivou no desejo de ser um modelo para os deficientes. Ao compartilhar sua história com jovens com deficiência, Naji Cherfan se considera “um milagre em formação” e acredita que pode haver outros milagres por aí esperando para acontecer. Coragem e perseverança são os requisitos para a recuperação, juntamente com tempo e oração. Uma vida de paciência virtual tornou-se lentamente uma realidade virtual.



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.

© 2020 A Fundação Naji Cherfan. Todos os direitos, incluindo publicação e distribuição, estão reservados.