

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.



ATOS DE BONDADE

EXCERTOS REEMPRIMIDOS COM PERMISSÃO

Pequenos Atos de Bondade Escondidos Em Sua Casa

Quando você pensa em atos de bondade, você tende a pensar em um cenário maior que é opressor e sente que não pode contribuir? Os problemas do mundo como fome, pobreza ou política podem ser tão opressores que você pode sentir que não há muito o que fazer. Sabemos que não podemos resolver os problemas do mundo, mas você pode fazer algo hoje, onde quer

“É maravilhoso que todos, grandes e pequenos, possam dar uma contribuição para a introdução da justiça imediatamente. E você pode sempre, sempre dar algo, mesmo que seja apenas gentileza.” —Anne Frank

que esteja. Itens, artesanato e o simples ato de enviar a alguém um bilhete encorajador leva um pouco de tempo. E você sabe o que mais ele pode fazer? Pode ajudar a melhorar a saúde. O ato de fazer algo bom libera um hormônio chamado oxitocina. Isso ajuda a reduzir a pressão arterial e alivia a ansiedade! Isso é uma vitória para todos nós.

Então, vamos dar uma olhada no que podemos fazer, começando com o que temos acesso em nossa própria casa.

O Que Você Tem?

Olhe ao redor de sua casa e avalie o que você tem. Você pode doar óculos velhos para ajudar outras pessoas que não podem comprá-los. Quais roupas você pode doar? Seja generoso e não doe roupas com buracos ou manchas que você não usaria.

Faça Uma Festa Artesanal

Você é astuto? Convide os filhos de mães solteiras para se juntarem à sua família para um dia de artesanato com lanches para dar a ela uma pausa. Você também pode hospedar um biscoito no sábado e fazer biscoitos para famílias da igreja ou para um novo vizinho. Você é um amante do café? Ofereça uma tarde de café e pasteleria para pais cansados ou pessoas



Nesta Questão

Escrever à mão torna as crianças mais inteligentes

As crianças aprendem mais e lembram-se melhor ao escrever à mão no teclado.

Alimentos para prevenir artérias obstruídas

A aterosclerose ocorre quando os depósitos de gordura se acumulam ao longo das paredes das artérias.

Ensine as crianças sobre a vida ecológica

Incorpore audição, tato, olfato e paladar para ajudar as crianças a aprenderem sobre o meio ambiente.

Esteja ciente dos cavalos nas estradas

Os motoristas precisam diminuir a velocidade, independentemente de acreditarem ou não que os cavalos têm o “direito” de estar na estrada.

BONDADE continuar na página 7

www.najicherfanfoundation.org

Por que Escrever à Mão Torna as Crianças Mais Inteligentes!

Escrever à mão cria muito mais atividade nas partes sensório-motoras do cérebro, descobriram os pesquisadores

Vários estudos mostraram que crianças e adultos aprendem mais e lembram melhor quando escrevem com a mão sobre o teclado. No estudo mais recente, a atividade cerebral em 12 adultos jovens e 12 crianças foi monitorada e registrados usando um EEG.

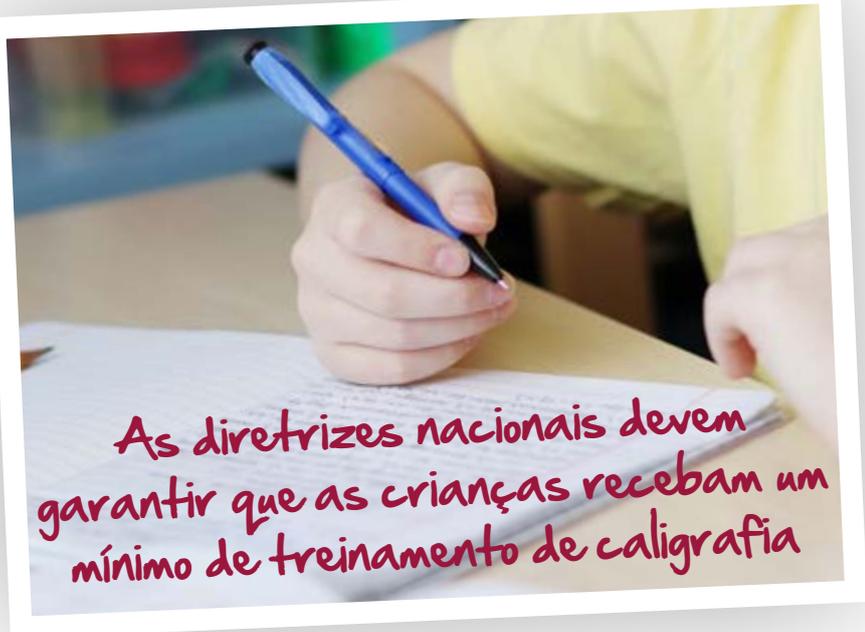
Os resultados mostraram que o cérebro, tanto em adultos jovens como em crianças, é muito mais ativo ao escrever à mão do que ao digitar no teclado.

“O uso de caneta e papel dá ao cérebro mais ‘ganchos’ para pendurar suas memórias. Escrever à mão cria muito mais atividade nas partes sensório-motoras do cérebro. Muitos sentidos são ativados pressionando a caneta no papel, vendo as letras que você escreve e ouvindo o som que você faz enquanto escreve. Essas experiências sensoriais criam contato entre diferentes partes do cérebro e o abrem para o aprendizado. Ambos aprendemos melhor e lembramos melhor”, diz Van der Meer, autor do estudo. Ela acredita que esses estudos enfatizam a importância de as crianças serem desafiadas a desenhar e escrever desde cedo, especialmente na escola.

A realidade digital de hoje é que digitar, tocar e usar o tempo na tela são uma grande parte da vida cotidiana de crianças e adolescentes. O tempo de lazer passado em frente a uma tela agora é ampliado pela ênfase crescente das escolas na aprendizagem digital.

Embora a aprendizagem digital tenha muitos aspectos positivos, o treinamento da escrita ainda é muito importante.

“Dado o desenvolvimento dos últimos anos, corremos o risco de que uma ou mais gerações percam a capacidade de escrever à mão. Nossa pesquisa e a de outros mostram que isso seria uma consequência infeliz do aumento da atividade digital”, diz Van der Meer.



No debate sobre a escrita à mão ou o uso do teclado na escola, alguns professores acreditam que os teclados geram menos frustração para as crianças. Eles ressaltam que as crianças podem escrever textos mais longos mais cedo e estão mais motivadas a escrever porque têm maior domínio com o teclado.

“Aprender a escrever à mão é um processo um pouco mais lento, mas é importante que as crianças passem pela fase cansativa de aprender a escrever à mão. Os intrincados movimentos das mãos e a formatação das letras são benéficos de várias maneiras. Se você usa um teclado, você usa o mesmo movimento para cada letra. Escrever à mão requer controle de suas habilidades motoras finas e sentidos. É importante colocar o cérebro em um estado de aprendizagem com a maior frequência possível. Eu usaria um teclado para escrever um ensaio, mas faria anotações à mão durante uma palestra”, diz Van der Meer.

“O cérebro evoluiu ao longo de milhares de anos. Ele evoluiu para ser capaz de agir e navegar pelo comportamento apropriado. Para que o cérebro se desenvolva da melhor maneira possível, precisamos usá-lo para o que ele tem de melhor. Precisamos viver uma vida autêntica. Temos que usar todos os nossos sentidos, estar ao ar livre, experimentar todos os tipos de clima e conhecer outras pessoas. Se não desafiarmos nosso cérebro, ele não poderá atingir todo o seu potencial. E isso pode afetar o desempenho escolar”, afirma Van der Meer.

15 Alimentos que Podem Ajudar A Prevenir Artérias Obstruídas

A aterosclerose ocorre quando os depósitos de gordura se acumulam ao longo das paredes das artérias. Você pode ter ouvido falar da condição conhecida como artérias obstruídas ou endurecimento das artérias. Isso faz com que as artérias se estreitem e restrinja o fluxo sanguíneo para o coração e outras partes do corpo. Aqui estão alguns alimentos que podem ajudar a prevenir artérias obstruídas.

1. BAGAS

As bagas são repletas de fibras, vitaminas, minerais e compostos vegetais. Estes incluem antioxidantes flavonóides, que são conhecidos por ajudar a melhorar a saúde do coração. As bagas podem ajudar a prevenir artérias obstruídas reduzindo a inflamação e o acúmulo de colesterol, melhorando a função das artérias e protegendo contra danos celulares.

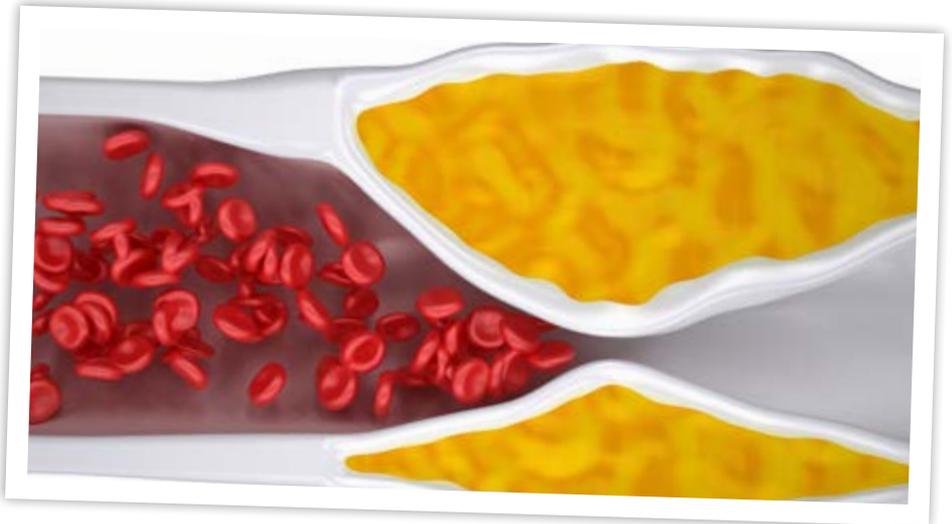
2. FEIJÕES

Comer feijão é uma excelente maneira de manter os níveis de colesterol sob controle, reduzindo assim o risco de artérias obstruídas. Muitos estudos demonstraram que comer feijão pode reduzir significativamente os níveis de colesterol LDL (mau) e também pode reduzir a pressão arterial, melhorar a função arterial e diminuir o risco de diabetes tipo 2. Todos esses efeitos podem reduzir o risco de aterosclerose.

3. PEIXE

O peixe é carregado com nutrientes essenciais, incluindo gorduras ômega-3. Comer peixes ricos em ômega-3 pode ajudar a reduzir o risco de aterosclerose.

Seu corpo libera moléculas de adesão celular em resposta à inflamação e elas são uma força motriz por trás das artérias obstruídas, o que ajuda a reduzir o risco de aterosclerose.



4. TOMATES E PRODUTOS DE TOMATE

Os tomates contêm o licopeno, pigmento carotenóide, que pode ajudar a reduzir a inflamação, aumentar o colesterol HDL (bom) e reduzir o risco de doenças cardíacas. Curiosamente, a combinação de tomate cozido com azeite de oliva pode oferecer a maior proteção contra artérias obstruídas.

5. CEBOLAS

As cebolas fazem parte do gênero Allium e estão associadas a uma série de benefícios à saúde. Estudos descobriram que uma maior ingestão de vegetais Allium, como cebolas, estava associada a um menor risco de morte relacionada a doenças causadas pela aterosclerose. As cebolas contêm compostos de enxofre que os cientistas acreditam que podem ajudar a prevenir a inflamação dos vasos sanguíneos, inibir a aglomeração de plaquetas no sangue e aumentar a disponibilidade de óxido nítrico.

6. FRUTAS CÍTRICAS

Os flavonóides cítricos podem diminuir a inflamação e ajudar a prevenir que os radicais livres no corpo oxidem o colesterol LDL (mau). O LDL oxidado está associado ao desenvolvimento e progressão da aterosclerose.

7. ESPECIARIAS

Especiarias, incluindo gengibre, pimenta, pimenta e canela podem ajudar a proteger contra artérias obstruídas. Essas e outras especiarias têm propriedades antiinflamatórias e podem ajudar a eliminar os radicais livres, melhorar os níveis de lipídios no sangue e reduzir o acúmulo de plaquetas no sangue.

8. SEMENTES DE LINHAÇA

O linho é rico em fibras, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais, incluindo cálcio e magnésio. Eles contêm diglucosídeo secoisolariciresinol (SDG), um composto de lignana antiinflamatório e redutor de colesterol cujas propriedades combatem a aterosclerose.

Como Ensinar Crianças Sobre Vida Ecológica



Ensinar as crianças sobre a vida verde pode ser difícil, especialmente em um ambiente escolar moderno ou em um ambiente escolar em casa. Infelizmente, embora a vida verde seja muito popular, não há muitos recursos para pais e professores usarem para ensinar as crianças sobre a vida verde. Aqui estão algumas etapas que você pode usar como professor ou instrutor de educação domiciliar para ajudar a ensinar as crianças mais novas sobre o conceito de vida verde. Lembre-se de que crianças pequenas tendem a se lembrar de conceitos baseados não apenas em um conceito audível, mas também em um conceito visual. A melhor maneira de ensinar crianças pequenas é incorporar audição, tato, olfato e paladar e combiná-los em um tema para o projeto.

ESCOLHER UM LIVRO

A primeira coisa sobre como ensinar as crianças sobre a vida verde é escolher um livro sobre o assunto. Se as crianças são muito pequenas, você pode escolher um livro que seja semelhante ao estilo do Dr. Seuss para que as crianças se lembrem dele facilmente. Depois de escolher o livro, é hora de passar para a próxima etapa no processo de aprendizado coeso.

ESCOLHA UM ARTIGO DE SABOR

Presume-se que você lerá o livro para as crianças a fim de ensiná-las sobre a vida verde. Isso significa que a parte audível do conceito de ensino já foi atendida. É hora de passar para a porção de sabor. Uma das melhores maneiras de oferecer isso é criar um lanche que se conecte diretamente ao próprio livro. Por exemplo, se o livro sobre vida ecológica é sobre energia solar, você pode criar um bolinho ou biscoito de açúcar que se pareça com o sol. Isso ajudará as crianças a terem um lembrete visual e também um lembrete de sabor. Eles também se lembrarão do cheiro dos biscoitos ou cupcakes assados ou de qualquer lanche que você escolher.

APRENDIZAGEM COM AS MÃOS OU COM O TOQUE

O aprendizado prático ou por toque é a última etapa no processo de ensinar crianças pequenas sobre a vida verde. Encontre um projeto que as crianças possam criar sozinhas. Pode ser algo tão simples como um desenho ou tão complexo como um kit solar. Kits solares podem ser adquiridos para crianças como jovens de quatro anos. Existem, é claro, outros kits de vida ecológica que podem ser comprados para maiores de quatro anos, dependendo do tipo de livro de vida ecológica que você escolheu e do tipo de conteúdo que você está tentando oferecer às crianças sobre a vida ecológica. Assim que o projeto for concluído, você terá dado às crianças uma versão audível do conceito de vida ecológica, uma versão de sabor e cheiro do conceito e uma versão prática ou de toque do conceito. Em outras palavras, todos os seus sentidos terão sido usados.

Fonte: gogreen.org



O Cavaleiro Deve 'Aprender A Andar Novamente' Depois que O Cavalo Foi Assustado de Carro

Uma mulher pediu aos motoristas que reduzissem a velocidade dos cavalos depois que um carro em alta velocidade a fez cair de seu "medo" cavalo, deixando-a incapaz de andar.

Abbie Nash, 21, de Westward Ho! em Devon foi derrubado de seu cavalo, Cara, quando ela se inclinou para abrir um portão.

As precauções com o coronavírus significaram que a Sra. Nash estava sozinha no hospital quando foi informada por médicos que eles não conheciam quanto tempo demoraria para ela se recuperar.

"Foi muito impressionante", disse ela.

A Sra. Nash disse que não conseguia se lembrar muito do incidente em Northam Burrows em 12 de outubro além do "barulho alto da grade de gado".

"O carro literalmente acelerou e eu caí e bati com a cabeça", disse ela.

"Felizmente, o cara não estava ferido. Ninguém parou para ajudar.

"Como eu estava em estado de choque, ainda poderia usar minhas pernas imediatamente depois, então levei o Dude de volta ao campo e liguei

para o meu amigo.

"Fui colocado diretamente na coluna vertebral quando a ambulância chegou - eles pensaram que eu tinha quebrado as costas.

"Os paramédicos disseram que eu conseguia andar por causa do choque e ainda não tinha inchado completamente."

A Sra. Nash foi levada ao hospital onde, devido às restrições da Covid-19, ela teve que ficar sozinha, apesar de sua dor.

"Eu tinha blocos em volta da minha cabeça, então não movi meu pescoço", disse ela. "Eu não conseguia ver ninguém ou ouvir o que eles estavam dizendo. Sua mente apenas pensa demais."

A Sra. Nash foi informada de que ela tinha discos inflamados e danos musculares nas costas, pressionando seus nervos.

"Não consigo me mover ou sentir minha perna esquerda", disse ela.

"Tenho que aprender a andar ensinando novamente à minha perna o que ela deve fazer quando não recebe sinais do meu cérebro.

"Fiz muita fisioterapia e estou usando equipamentos, então meus braços suportam a maior parte do meu peso.

"São necessárias duas pessoas para ajudar. Tenho que aprender a confiar que minha perna aguentará meu peso quando não posso senti-lo."

A Sra. Nash está se recuperando em casa desde que passou 11 dias no hospital. Ela relatou o incidente à polícia.

Ela disse que queria que os motoristas reduzissem a velocidade, "quer acreditem ou não que os cavalos têm o direito de estar na estrada".

"Tirar alguns minutos de sua viagem nunca mudará sua vida, mas em minutos você pode mudar a nossa", disse ela.

Fonte: bbc.com

CURTA NOSSA PÁGINA NO FACEBOOK!

CLIQUE para se juntar a nós para notícias diárias e mensagens inspiradoras!



Deixe Um Pouco Para Trás

Deixe-os para os pobres e para o estrangeiro que reside entre vocês.

Levítica 23:22

Centavos, moedas, moedas de um centavo e, ocasionalmente, meio dólar. Isso é o que você encontraria na mesa de cabeceira ao lado de sua cama. Ele esvaziava os bolsos todas as noites e deixava o conteúdo lá, pois sabia que eventualmente eles viriam me visitar - eles sendo seus netos. Com o passar dos anos, as crianças aprenderam a visitar sua mesa de cabeceira assim que chegavam. Ele poderia ter colocado todo aquele troco reserva em um banco de moedas ou mesmo armazenado em uma conta poupança. Mas ele não fez isso. Ele adorava deixá-lo ali para os mais pequenos, os preciosos hóspedes de sua casa.

Uma mentalidade semelhante é expressa em Levítico 23 quando se trata de trazer a colheita da terra. Deus, por meio de Moisés, disse ao povo algo totalmente contra-intuitivo: não “colher até a beira do seu campo, nem colher as respigas da sua colheita” (v. 22). Essencialmente, Ele disse: “Deixe um pouco para trás”. Esta instrução lembrou ao povo que Deus estava por trás da colheita em primeiro lugar, e que Ele usou Seu povo para prover para aqueles de pouca importância (os estrangeiros na terra).

Esse pensamento definitivamente não é a norma em nosso mundo. Mas é exatamente o tipo de mentalidade que caracterizará os agradecidos filhos e filhas de Deus. Ele se deleita com um coração generoso. E isso muitas vezes vem através de você e de mim.

—John Blase

Fonte: odf.org



REFLETIR E ORAR

Qual é a sua primeira reação ao pensamento de “deixar um pouco para trás”? De que maneira você pode praticar essa generosidade grata para com os pobres ou estranhos em sua vida?

Deus de amor, obrigado por sua provisão em minha vida. Dê-me olhos para ver como posso compartilhar com outras pessoas, especialmente com os pobres e necessitados.

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

Cotável!

“Aja como se o que você faz, faz a diferença. Faz.”

—William James

BONDADE continuidade da página 1

que moram sozinhas. Pense em seus talentos essenciais e como você pode usá-los. Pense fora da caixa.

Escreva Uma Nota

Escreva uma nota para encorajar alguém hoje e mande flores do seu jardim, se disponíveis. Você pode deixá-los para surpreendê-los. Faça uma lista de cinco pessoas que você sabe que poderiam usar um elevador e rascunhe uma carta à mão em um papel bem estacionário. Crie uma caixa de palavras ou citações inspiradoras para alguém que os inspirará todos os dias do mês.

Alcançando

Faça uma ligação. A comunicação hoje geralmente é feita por texto ou e-mail. Reserve um tempo para ligar para as pessoas com as quais você precisa se reconectar ou apenas para que saibam que você está pensando nelas. Pergunte o que você pode fazer por eles. Convide-os para jantar ou chá. Deixe-os saber que você se importa.

Envolve as Crianças

Faça com que as crianças se envolvam e doem livros para colorir, giz de cera, brinquedos ou seu tempo para ajudar outras crianças. Envolve-os na preparação de presentes caseiros para outras pessoas. Crie uma caixa de itens essenciais para ajudar os novos pais ou famílias ocupadas. Isso estabelecerá uma base saudável e incutirá um sentimento de gratidão neles desde tenra idade. Além disso, é algo que todos podem fazer. Faça uma lista juntos e faça disso uma missão com um almoço de sua escolha, se for cumprida.

Fonte: beliefnet.com

*Deus do céu e da terra,
nestes tempos de
isolamento,
além dos entes queridos
distantes dos amigos
longe dos vizinhos,
obrigado porque não há
nada em toda a criação,
nem mesmo o coronavírus,
que seja capaz de nos
separar do teu amor.
Amém.*

Canto de Oração

ARTÉRIAS continuidade da página 3**9. VEGETAIS CRUCÍFEROS**

Adicionar vegetais crucíferos como brócolis, repolho e couve-flor à sua dieta pode ajudar a reduzir suas chances de desenvolver artérias obstruídas. Pesquisas relacionaram a ingestão de vegetais crucíferos à redução da calcificação arterial e ao risco de morte causado por doenças relacionadas à aterosclerose.

10. BETERRABA

Comer alimentos como beterrabas ricas em nitratos dietéticos pode ajudar a melhorar a função dos vasos sanguíneos e diminuir a inflamação, o que pode ajudar a prevenir a aterosclerose.

11. AVEIA

Comer aveia pode ajudar a reduzir significativamente os fatores de risco da aterosclerose, incluindo altos níveis de colesterol total e LDL (mau). A aveia também contém antioxidantes chamados avenantramida, que podem ajudar a inibir proteínas inflamatórias chamadas citocinas, bem como moléculas de adesão. Isso pode ajudar a prevenir a aterosclerose.

12. NOZES E SEMENTES

Nozes e sementes são excelentes fontes de proteínas, fibras, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. Além do mais, esses alimentos minúsculos e versáteis podem ajudar a prevenir artérias obstruídas.

13. FOLHAS VERDES

As folhas verdes, incluindo alfaces, couve, rúcula, acelga e espinafre, oferecem uma abundância de nutrientes que podem ajudar a proteger contra a aterosclerose. Esses vegetais de folhas verdes são uma boa fonte de nitratos dietéticos e também são ricos em potássio. Este mineral ajuda a prevenir a calcificação vascular, um processo que contribui para a aterosclerose e ajuda a reduzir o risco de doenças cardíacas em até 15,8%.

14. CACAU E CHOCOLATE ESCURO

Produtos de cacau e chocolate amargo não são apenas deliciosos, mas também podem ajudar a prevenir a aterosclerose. Comer chocolate foi associado a menos placas ateroscleróticas nas artérias coronárias. Essas artérias transportam sangue rico em oxigênio para o coração e reduzem o risco de derrame, doenças cardíacas e diabetes.

15. AZEITE

A ingestão diária de 1 onça (30 mL) de azeite melhora significativamente a função dos vasos sanguíneos e reduz os marcadores inflamatórios. Os cientistas atribuem a capacidade do azeite de aumentar a saúde do coração e dos vasos sanguíneos ao seu alto teor de compostos polifenólicos. Lembre-se de que o azeite virgem extra menos refinado contém quantidades significativamente maiores de polifenólicos do que os azeites mais refinados.

Todos esses alimentos também oferecem muitos outros benefícios. Adicioná-los à sua rotina diária pode diminuir significativamente o risco de doenças e aumentar a imunidade.

Source: healthline.com

Como eu me lembro do Naji...

Trecho do livro “Paciência Virtual”

Capítulo III (1999-2006)

Notas Virtuais

12. Quando oramos com sinceridade, somente a verdadeira fé pode marcar a mente, o coração e a alma. Aprendi a “orar pelo que você quer e trabalhar pelo que você precisa”.
13. Eu me sinto muito melhor quando ajudo alguém e vejo um sorriso em seu rosto.
14. Não permito que a opinião das pessoas influencie meus sentimentos. Talvez as pessoas pensem que conhecem você. No final, só você sabe quem é e do que precisa. Não se trata tanto de abrir a mente, mas de expandir o coração.
15. Tudo o que experimento acontece para mostrar e me ensinar paciência. Paciência é amor verdadeiro e beleza absoluta.
16. Todos nós temos um sexto sentido. Percebi que algumas vezes posso ver e sentir muitas mensagens escondidas.
17. Ser independente, cuidar de mim mesmo e acreditar que sou capaz de fazer tudo o que coloco em minha mente realmente me ajuda a crescer.
18. Só Deus pode dar e tirar vida. Ele soprou em nós e nos deu a capacidade de ser criativos. Deus nunca se afasta de nós. Os seres humanos se afastam de Deus.
19. Quando o humano deseja algo, ele pensa nisso. O pensamento se torna líquido. O líquido vai para as células. Se você pensar em mover o dedo da mão esquerda, o líquido vai para as células responsáveis por essa área. Se as células daquela área estão feridas ou traumatizadas, então elas pegam a mensagem do

líquido, mas lêem errado, então quando enviam a mensagem para o dedo o comando está incorreto. Não é o erro do dedo ou do pensamento. O problema está nas células responsáveis por levar o pensamento ao dedo.

Existe uma cadeia funcional entre o pensamento, a célula e o dedo. Se houver algum problema com algum elo da corrente, tudo será afetado.

20. A experiência me ensinou que se eu imaginasse o movimento de qualquer parte do meu corpo, eventualmente o faria. Perseverança, concentração e disciplina foram os requisitos para este esforço. O indivíduo que sofre de lesão cerebral deve encontrar a maneira de se concentrar em qualquer parte do corpo que tenha sido afetada pela lesão.
21. O corpo é uma casca, apenas uma casa. Seu corpo não define quem você é. Se alguém lhe disser, você está limitado, essa é a própria percepção do seu corpo. No entanto, não é você. Alguém pode convencê-lo de que seu corpo é quem você é. Nesse caso, as limitações do seu corpo tornam-se quem você é.
22. As duas piores palavras já criadas são “Não consigo”. Deus não ouve suas palavras; ele ouve o seu coração. Com perseverança, sua mente pode alcançar tudo o que seu coração deseja. Virgil disse uma vez: “Eles podem porque pensam que podem”.



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 Jaoude 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 Jaoude, Líbano.

© 2021 Fundação Naji Cherfan. Todos os direitos, incluindo publicação e distribuição, estão reservados.