

People Are Born To Shine!

As pessoas nascem para brilhar!

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



SAÚDE EMOCIONAL

EXCERTOS REIMPRESSOS COM PERMISSÃO

Maneiras de Guardar Cristo no Natal

Fique focado em Jesus nesta temporada de férias.

Não fique embrulhado em uma pilha de presentes e biscoitos, em vez disso, mantenha seu foco no que é realmente importante – o nascimento de Jesus Cristo.

Todos os anos, nos círculos cristãos, geralmente há uma discussão acalorada sobre o Natal. Conversas sobre como o feriado religioso se tornou muito secular, excessivamente centrado em compras e não mais sobre o nascimento de Jesus. Embora a maioria dos cristãos concorde com essas questões, pode ser difícil descobrir o que fazer a respeito.

Criamos coisas simples que você pode fazer para manter o foco em Jesus – não é necessário um diploma de teologia! Esta não é uma lista de tarefas obrigatórias, mas sim algumas ideias para lembrar a si mesmo, sua família e seus amigos sobre o verdadeiro motivo da temporada. Existem maneiras surpreendentemente simples de honrar a santidade do nascimento de Jesus.

OBSERVE O ADVENTO COM SUA FAMÍLIA

Oferece a oportunidade de fazer uma pausa e considerar o estado de nossas almas, não nossas listas de compras.

ACENDA AS VELAS DO ADVENTO

Esta é uma maneira de seus filhos também se envolverem mais no feriado. Reflita sobre cada leitura do Advento e discuta-a em família e como você planeja executar sua lição em sua vida diária.



Nesta Edição

Fatos interessantes sobre o pão de gengibre
Os tipos diferentes provavelmente compartilham uma origem comum.

Ensine seu filho a dizer obrigado pelos presentes de Natal
Dê ao seu filho oportunidades para praticar.

Um Natal Verde e Ecológico
Dicas de economia de energia que o colocarão no topo da lista do Papai Noel nesta temporada de férias.

Dirigindo com segurança nesta temporada de férias
A temporada de férias traz vários desafios que dificultam a condução segura.

www.najicherfanfoundation.org

CRISTO continua na página e 7

Fatos Interessantes Sobre o Pão de Gengibre

Pão de gengibre é um produto alimentar doce aromatizado com gengibre e normalmente usando mel ou melaço em vez de apenas açúcar. Os alimentos de gengibre variam, variando de um bolo macio e úmido a algo próximo a um biscoito de gengibre. Os tipos diferentes provavelmente compartilham uma origem comum.

Originalmente, o termo pão de gengibre referia-se ao gengibre preservado. Referia-se então a uma confeitaria feita com mel e especiarias. Pão de gengibre é frequentemente usado para traduzir o termo francês pain d'épices ou o termo alemão Lebkuchen ou Pfefferkuchen.

O pão de gengibre foi trazido para a Europa em 992 pelo monge armênio Gregório de Nicópolis. Ele ensinou a fazer pão de gengibre para cristãos franceses.

Durante o século 13, o pão de gengibre foi trazido para a Suécia por imigrantes alemães. No século 15, as primeiras referências da Abadia de Vadstena mostram como as freiras suecas assavam pão de gengibre para aliviar a indigestão em 1444.

O primeiro comércio documentado de biscoitos de gengibre data do século XVII, onde eram vendidos em mosteiros, farmácias e mercados de agricultores em praças da cidade. Na Inglaterra medieval pensava-se que o pão de gengibre tinha propriedades medicinais.

Na Inglaterra, pão de gengibre pode se referir a um bolo ou a um tipo de biscoito/biscoito feito com gengibre. Na forma de biscoito, geralmente assume a forma de um homem de gengibre. Os homens de gengibre foram atribuídos pela primeira vez à rainha Elizabeth I, que supostamente serviu as estatuetas a dignitários estrangeiros. Hoje, no entanto, eles geralmente são servidos em torno do Natal.

Na Alemanha, o pão de gengibre é feito em duas formas: uma forma macia chamada Lebkuchen e uma forma mais dura, particularmente associada a carnavais



e mercados de rua, como os mercados de Natal que ocorrem em muitas cidades alemãs.

Nos países nórdicos, a forma mais popular de confeitaria de gengibre é o pepparkaker. São bolachas/biscoitos finos e muito quebradiços que estão particularmente associados ao período prolongado do Natal.

Na Suíça, uma confeitaria de pão de gengibre conhecida como "biber" é tipicamente um bolo de gengibre retangular de três quartos de polegada de espessura com recheio de maça-pão.

Na Holanda e na Bélgica, um pão de gengibre macio e quebradiço chamado Peperkoek, Kruidkoek ou Ontbijtkoek é popularmente servido na hora do café da manhã ou durante o dia, em fatias grossas e muitas vezes com manteiga por cima.

Na Polônia, os pães de gengibre são conhecidos como pierniki. Os mais famosos são chamados de pão de gengibre Toruń, um pão de gengibre tradicional polonês que é produzido desde a Idade Média na cidade de Toruń.

Na Romênia, o pão de gengibre é chamado de turtă dulce e geralmente é revestido com glacê de açúcar.

No Brasil, um tipo de bolo semelhante ao pão de mel é conhecido como pão de mel, pode ser do tamanho de um bolo de café, ou do tamanho de uma mordida, e geralmente é coberto com chocolate.

Há também uma variedade local muito popular de pão de gengibre na Bulgária. Chama-se меденка ("feito de mel"). Tradicionalmente o biscoito é do tamanho da palma da mão, redondo e achatado, coberto por uma fina camada de chocolate. Outros ingredientes comuns incluem mel, canela, gengibre e cravo seco. Também é feito em Karakol.

Como Ensinar Seu Filho a Dizer Obrigado Pelos Presentes de Natal

O melhor momento para ensinar seu pré-escolar a agradecer pelos presentes recebidos durante as férias é antes.

DEMONSTRAR COMO RECEBER UM PRESENTE COM AS PALAVRAS E AÇÕES ADEQUADAS

Você pode introduzir uma lição sobre como receber um presente dizendo: “Gostaria de mostrar a você o que fazer quando receber um presente”. Demonstre as ações junto com as palavras apropriadas.



DÊ AO SEU FILHO OPORTUNIDADES DE PRATICAR

A repetição é essencial para que as crianças aprendam as boas maneiras sociais. Você deve dar a seu filho tantas oportunidades quanto possível para praticar antes que ele receba um presente. Seja criativo.

SEJA ESPECÍFICO EM SEU ENCORAJAMENTO QUANDO SEU FILHO SE LEMBRAR DA TÉCNICA DE ETIQUETA ADEQUADA. NÃO CRITIQUE OU ENVERGONHE SEU FILHO EM PÚBLICO SE ELE ESQUECER A TÉCNICA DE ETIQUETA

Lembre-se que crianças pequenas precisam de muita prática. Repita a lição mais tarde. Dê mais oportunidades para praticar.

Fonte: livingmontessorinow.com

Amoroso Pai,

Ajude-nos a lembrar do nascimento de Jesus, para que possamos compartilhar o canto dos anjos, a alegria dos pastores e a adoração dos sábios. Feche a porta do ódio e abra a porta do amor em todo o mundo.

Que a bondade venha com cada presente e bons desejos com cada saudação. Livra-nos do mal pela bênção que Cristo traz e ensina-nos a sermos alegres com corações claros. Que a manhã de Natal nos faça felizes por sermos Teus filhos, e que a noite de Natal nos traga para nossas camas com pensamentos de gratidão, perdoando e perdoando, por amor de Jesus.

Amém.

— ROBERT LOUIS STEVENSON

Canto de Oração

Como Ter Um Feriado de Natal Ecológico

O verde é uma das cores tradicionais da época natalícia, mas o verde que temos em mente é do tipo ecológico. Aqui está uma lista de algumas dicas ecológicas e de economia de energia que o colocarão no topo da lista do Papai Noel nesta temporada de férias.



USAR LUZES DE LED

Esses pequenos diodos emissores de luz usam 80% menos energia e duram 10 vezes mais que as lâmpadas incandescentes, além de serem frios ao toque.

LIMITAR ILUMINAÇÃO

Acenda as árvores de Natal apenas quando estiver na sala para apreciá-las. Desligue as decorações externas antes de ir para a cama à noite ou coloque-as em um cronômetro.

ENVIAR CARTÕES ELETRÔNICOS

Substitua cartões e cartas de correio tradicional por e-cards e e-mails para economizar papel e despesas de correspondência. Também irá reduzir a sua pegada de carbono, uma vez que elimina o combustível utilizado para o transporte de correio normal.

COMPRA ON-LINE

Em vez de queimar gasolina dirigindo em busca do presente de Natal perfeito, compre online.

DÊ PRESENTES VERDES

Considere dar presentes ecológicos ou caseiros para aqueles em sua lista de compras. Os presentes verdes comprados incluem: Itens de economia de energia - Livros sobre vida verde - Bicicletas - Passes de transporte público - Vales-presente para lojas de alimentos saudáveis ou restaurantes orgânicos - Associação em uma fazenda orgânica ou cooperativa - Doações para organizações que apoiam o meio ambiente.

Presentes caseiros incluem: Assados e outros alimentos - Pinturas e fotografias - Cerâmica e cerâmica - Costura e tricô - Ornamentos artesanais - Projetos de carpintaria.

EMBRULHO ECOLÓGICO PARA PRESENTES

Compre papel de embrulho feito de materiais reciclados - Faça seu próprio papel de embrulho de pano e outros materiais - Economize papel de embrulho dos presentes que você recebe para usar no próximo ano - Reutilize caixas para remessa e presentes, em vez de comprar novos - Recicle papel de embrulho e caixas em vez do que jogá-los fora.

ÁRVORE DE NATAL VERDE

Visite uma fazenda de árvores de Natal local e corte sua própria

árvore. Tente encontrar uma fazenda de árvores orgânicas que seja livre de pesticidas para reduzir as toxinas em sua casa. Uma opção ainda mais ecológica é comprar uma árvore de Natal viva e plantá-la em seu quintal após o término das férias.

FAZER DECORAÇÕES NATURAIS

Em vez de comprar enfeites de plástico, guirlandas e decorações enviadas do exterior, faça o seu próprio com pinhas, azevinho, conchas, pedras de rio e galhos verdes.

RECICLAGEM DE DECORAÇÕES

Depois das férias, mas certifique-se de reciclar sua árvore de Natal e outras decorações naturais em vez de mandá-las para o aterro sanitário.

REDUZIR VIAGENS

Entre compras, viagens para visitar parentes e a enxurrada de festas e outras atividades, a temporada de férias muitas vezes envolve muitas viagens, o que, por sua vez, adiciona mais poluentes à atmosfera.

ECONOMIZE ENERGIA

Embora economizar energia seja uma boa ideia em qualquer época do ano, é especialmente importante abordar durante as férias com um longo inverno pela frente. Aqui estão algumas maneiras de reduzir suas contas de energia enquanto ajuda o meio ambiente ao mesmo tempo:

- Considere limitar o uso de sua lareira este ano e certifique-se de fechar o registro quando o fogo estiver completamente apagado.
- Desligue o termostato quando estiver dormindo ou não estiver em casa, ou instale um programável.
- Substitua as lâmpadas incandescentes por fluorescentes compactas para reduzir sua conta de luz em 75%.
- Adicionando isolamento ao seu sótão é a melhor maneira de reduzir suas contas de aquecimento e ar condicionado.

Fonte: todayshomeowner.com

6 Dicas Para Dirigir Com Segurança Neste Feriado



A temporada de férias traz uma série de desafios que tornam difícil dirigir com segurança. Durante esta época do ano, pode haver condições climáticas difíceis, luz do dia limitada e motoristas em áreas desconhecidas. Aqui estão seis maneiras de dirigir com segurança e inteligência nesta temporada de férias.

1. PLANEJE COM ANTECEDÊNCIA

Antes de iniciar sua viagem, verifique se o seu veículo está em boas condições para viajar. Isto é especialmente importante para condições de condução no inverno. Verifique o clima antes de sair para garantir que as estradas sejam seguras para dirigir. E não se esqueça de um raspador de pára-brisa!

2. FIQUE FRESCO E ALERTA

Certifique-se de estar bem descansado antes de uma longa viagem. Planeje a viagem para compartilhar a direção e faça pausas regulares para evitar dirigir com sono.

3. CUIDE DA SUA VELOCIDADE

Dê a si mesmo bastante tempo e distância para reagir ao tráfego ao seu redor. Para cada aumento de 1% na velocidade, a chance de um motorista sofrer um acidente aumenta em 2%, a chance de ferimentos graves aumenta em 3% e a chance de uma fatalidade aumenta em cerca de 4%.

4. DIRIJA DEFENSIVAMENTE

O aumento do tráfego de férias e as condições das estradas no inverno podem ser frustrantes. Coloque a segurança de todos em seu carro em primeiro lugar, deixando motoristas impacientes e agressivos passarem por você ou passarem pelo cruzamento à sua frente para que você controle a situação.

5. NÃO DIRIJA PREJUDICADO

Se pretende beber, não planeje dirigir. Usar um motorista designado quando você tem um par de bebidas de férias é sempre a escolha mais segura.

6. EVITE DISTRAÇÕES

Enviar ou ler um texto tira os olhos da estrada por cinco segundos. A condução requer toda a sua atenção. Quando puder fazê-lo com segurança, pare na beira da estrada ou encontre o ponto de descanso mais próximo quando precisar usar seu telefone celular.

Curta nossa página no facebook!

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



Fonte: motus.com

Natal Criança

Ele não se fez nada tomando a própria natureza de um servo, sendo feito à semelhança de um homem. —*Filipenses 2:7*

Imagine Aquele que fez cedros brotarem de sementes começando a vida como um embrião; aquele que fez as estrelas se submetendo a um ventre; Aquele que enche os céus tornando-se o que seria em nossos dias um mero ponto em um ultrassom. Jesus, em sua própria natureza Deus, tornando-se nada (Filipenses 2:6-7). Que pensamento surpreendente!

Imagine a cena em que Ele nasce em uma simples aldeia camponesa, entre pastores e anjos e luzes brilhantes no céu, com o balido dos animais Suas primeiras canções de ninar. Veja como Ele cresce em favor e estatura: como um jovem, professores surpreendentes com respostas para grandes questões; quando jovem no Jordão, recebendo do céu a aprovação de Seu Pai; e no deserto, enquanto luta com fome e oração.

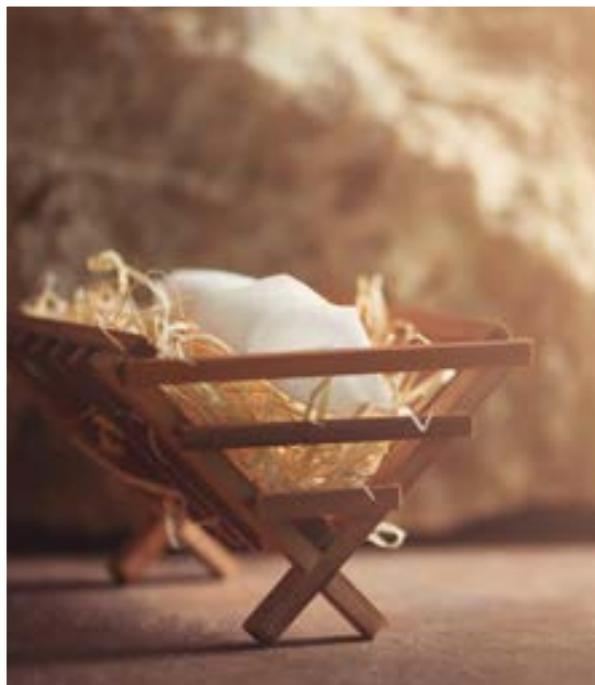
Assista a seguir enquanto Ele lança Sua missão que muda o mundo — curando os doentes, tocando os leprosos, perdoando os impuros. Veja como Ele se ajoelha em um jardim angustiado e como eles o prendem enquanto seus amigos mais próximos fogem. Veja como Ele é cuspidos e pregado em dois postes de madeira, com os pecados do mundo sobre Seus ombros. Mas observe, sim observe, enquanto a pedra rola, um túmulo vazio soando oco, porque Ele está vivo!

Observe como Ele é elevado ao mais alto lugar (v. 9). Observe como Seu nome enche o céu e a terra (vv. 10-11).

Este Criador das estrelas que se tornou um ponto em um ultrassom. Esta, nossa criança de Natal.

—Sheridan Voysey

Fonte: odb.org



REFLETIR E ORAR

Como seria a vida e a história se Jesus nunca tivesse nascido? Que oração ou poema você pode oferecer a Deus para agradecê-Lo?

Jesus, obrigado por fazer de Si mesmo nada para que eu pudesse ser perdoado.

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!

“Nas profundezas do inverno, finalmente aprendi que dentro de mim havia um verão invencível.”

— Albert Camus

CRISTO continuação da página 1

ESCREVA NATAL, NÃO X-MAS

Ele ajuda você a compartilhar o significado do Natal com os outros. Compartilhar Cristo é lindo aos olhos de Deus.

ASSAR UM BOLO DE ANIVERSÁRIO PARA JESUS

Isso ajudará a história do Natal a ganhar vida para as crianças de uma forma tangível.

LEIA A BÍBLIA

Ler a história da natividade diretamente da Bíblia ajudará a refrescar sua memória de todos os pequenos detalhes. Encontre um devocional da Bíblia para acompanhar sua leitura, para que você possa tirar o máximo proveito dela.

DECORE SUA ÁRVORE COM ORNAMENTOS CRISTÃOS

Em vez de bolas de prata brilhantes e grandes laços, use cenas de manjedoura, anjos e outros lembretes tangíveis da razão religiosa do feriado para decorar sua árvore de Natal.

ENVIE CARTÕES DE NATAL CRISTÃOS

Escolha cartões de Natal que incluam versículos da Bíblia ou obras de arte cristãs. Esta é uma maneira de compartilhar com orgulho com seus amigos e familiares que você é um cristão que está pronto para celebrar o nascimento de Jesus Cristo, e não a chegada do Papai Noel.

RECORTAR SUA LISTA DE COMPRAS

Dar presentes no Natal pode ser uma bela maneira de lembrar o presente de Deus de Seu Filho para o mundo. Revise sua lista e considere a quem você mais deseja dar um presente e substitua o presente por algo que pareça apropriado.

VISITAR UM AMIGO OU PARENTE DOENTE OU QUE NÃO ESTÁ EM CASA

Aqueles que estão sozinhos ou doentes nesta temporada não devem ser esquecidos, isso é exatamente o que Jesus deseja que façamos.

CONFIGURE UM PRESÉPIO EM SUA CASA

O presépio é um ícone do Natal. Retrata a época em que Maria e José entraram em um estábulo e deram à luz o Rei, Jesus Cristo.

PERDOAR ALGUÉM

Jesus veio para perdoar nossos pecados, e nós também somos obrigados a perdoar. Em espírito de oração, considere quem e como perdoar, se é uma

pessoa que você precisa pedir perdão ou um momento privado entre você e Deus.

VOLUNTÁRIO PARA AJUDAR OS DESABRIGADOS

Seja voluntário em um abrigo, faça uma doação ou assuma um compromisso mensal para o próximo ano de voluntariado. O voluntariado ajuda a ensinar você sobre bondade, humildade e respeito pelos outros.

PARTICIPAR DE UM SERVIÇO DE VÉSPERA DE NATAL OU DIA DE NATAL

Com as obrigações familiares, pode ser difícil encontrar tempo para ir à igreja, mas faça da visita à igreja um assunto de família, para que, antes do jantar de Natal, você tenha tempo para adorar e refletir sobre o quanto Jesus realmente ama você.

CONVIDE UM AMIGO PARA IR À IGREJA

Se você tem um bom amigo que não frequenta a igreja, ou um amigo que está precisando de um impulso espiritual, convide-o para ir à igreja com você. Isso ajuda a construir seu relacionamento com eles, ao mesmo tempo em que compartilha a incrível Palavra de Jesus.

ACOMPANHE O CALENDÁRIO LITÚRGICO

A alegria do nascimento de Cristo não se limita a um dia. De fato, o Advento marca o início, não o fim, do ano litúrgico. Depois do Natal, pense em como você pode deixar as estações do calendário litúrgico moldarem sua jornada de fé no ano que vem.

Guardar Cristo no Natal é muito fácil se você se esforçar um pouco nisso. Sua fé deve sempre prevalecer sobre qualquer coisa secular sobre o feriado. Não fique embrulhado em uma pilha de presentes e biscoitos, em vez disso, mantenha seu foco no que é realmente importante – o nascimento de Jesus Cristo.

Fonte: beliefnet.com



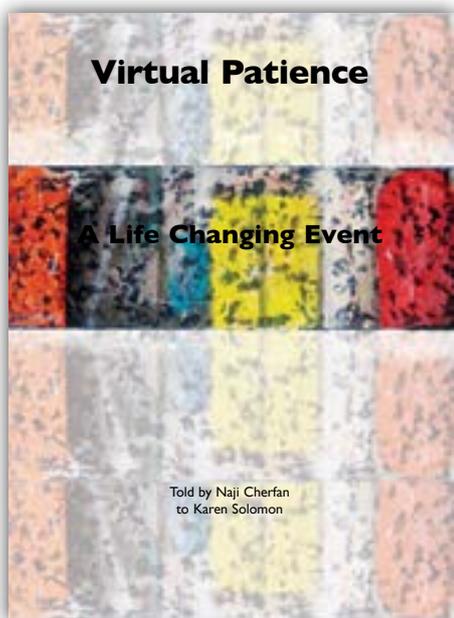
Como eu me lembro de Naji...

Trecho de *Paciência Virtual*

Página 29

Em 8 de junho de 1999, Naji Cherfan escreveu estas palavras e as enviou por fax para um amigo na Grécia:

«Enquanto estava no Canadá, percebi que não havia muito errado comigo. E daí se minha mão esquerda e minha perna direita não estão 100%. Afinal, ninguém é perfeito. Eu sou muito sortudo. Algumas pessoas não têm pernas ou braços. Eu tenho que aceitar as coisas e me aprimorar o máximo possível, ser feliz comigo mesmo primeiro como sou e depois fazer o meu melhor para melhorar. Não haverá limitações para o que minha mente pode alcançar».



Dez anos após a lesão cerebral que roubou sua visão, fala e capacidade de se mover, este jovem está realizando seus sonhos. Ele aprendeu que a paciência é uma virtude e está fazendo bom uso dela. A jornada de acidente-coma-terapia-para-uma vida normal continua para Naji Cherfan.

“Eles podem porque pensam que podem.”

— Virgílio

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.