

# 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.



ATOS DE BONDADE

EXCERTOS REIMPRESSOS COM PERMISSÃO

## Greg Robinson: Um Ato de Bondade Para Fazer A Comunidade Sorrir

“Nossa esperança está nos sorrisos que esses envelopes trarão para as pessoas que os receberem.”

De rolinhos de salsicha a sobremesas e um café com pão, muita coisa fez Greg Robinson sorrir.

Ele adorava sua família, especialmente seu neto, com quem viveu quando criança.

Quando este pai de dois filhos, que estava na casa dos 50 anos, morreu repentinamente em março de 2021, a vida de sua família virou de cabeça para baixo.

“Vovô Greg” estava em forma e saudável com sua esposa Nikki, administrava uma loja de presentes em sua cidade natal, Donaghadee, no condado de Down.

Seja no trabalho, passeando com o cachorro, com sua banda de flauta local ou apenas em sua amada cidade, Greg arranjava tempo para todos, disse sua família.

Após sua morte, a comunidade se reuniu em torno de sua família, especialmente Nikki e suas duas filhas, Jess e Sam.

Hoje é a semana da lembrança do primeiro ano de sua morte, eles estão retribuindo à sua comunidade compartilhando algumas das coisas que o fizeram sorrir.

SORRISO continuidade na página 7



### Nesse Número

#### Fortalecer Relacionamentos

Vamos construir relacionamentos saudáveis durante as férias.

#### Mitos sobre o colesterol

Destacar os riscos de doenças cardiovasculares.

#### Segurança rodoviária para adolescentes

Dicas para reduzir mortes e lesões entre adolescentes.

#### Passe um Natal verde

Cuide ainda mais do meio ambiente nestas épocas festivas.

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

# Fortalecendo Nossos Relacionamentos Durante esses feriados

*As férias são uma época em que nossas vidas já agitadas se tornam ainda mais frenéticas – Ahhhh as alegrias! Mas, entre nossos deveres, há melhor momento para deixar nossos amigos e familiares saberem que estamos pensando neles?*

Planejamento de última hora, horas atrasadas e desentendimentos podem definitivamente prejudicar os relacionamentos, mas com a mentalidade certa e algumas ferramentas simples, você pode construir relacionamentos mais saudáveis nesta temporada de festas!

## COMUNICAR MAIS

A comunicação é a regra de ouro dos relacionamentos fortes, e o engraçado é que as pessoas tendem a ignorá-la. Ser honesto, vulnerável e compartilhar abertamente sentimentos íntimos com sua outra metade promoverá confiança, proximidade e aliviará qualquer tensão em seu relacionamento.

Então neste Natal tem que falar! Converse com seu parceiro, seus pais, seus filhos, seus vizinhos; converse com as pessoas cujo relacionamento você espera fortalecer. A comunicação nos coloca no coração dos outros e nos ajuda a entender uns aos outros, então fale sobre isso!

## FAÇA PEQUENAS COISAS

Aqui está uma grande vitória para relacionamentos fortes e felizes: faça as pequenas coisas. As coisas mais doces nem sempre vêm das ações ou presentes mais queridos. Na verdade, sair com um amigo quando ele está tendo um dia ruim neste Natal pode significar muito mais do que comprar um presente caro. Faça aquelas pequenas coisas que seu amigo, parceiro ou familiar não espera.

## PERDOAR

A melhor época para perdoar é o Natal. Perdoar significa: deixar o passado e “viver o presente”. O perdão é uma parte fundamental de relacionamentos de longo prazo bem-sucedidos e, embora existam pessoas que veem o perdão como um sinal de fraqueza na sociedade, é exatamente o oposto... Somente mentes fortes perdoam.



*Não existe paz sem perdão.*

—Marianne Williamson

Pense desta forma: um relacionamento perfeito é uma amizade entre duas pessoas que perdoam - você deixa passar, e os outros também.

## TENTE COISAS NOVAS

Neste Natal, leve seus amigos ou familiares em uma jornada que eles nunca esperaram e veja a diversão que isso traz. Experimentar coisas novas não precisa envolver uma longa jornada, pode significar visitar um lugar que você nunca pensou que iria ou comer algo que seus amigos têm certeza de que você nunca comeria. Memórias duradouras são criadas quando você participa de novas aventuras que podem ser compartilhadas com familiares e amigos nos próximos anos.

## VISITE VELHAS MEMÓRIAS

Revisitar lugares que trazem memórias preciosas é uma ótima maneira de se reconectar com amigos e familiares durante as férias. Passeie por um antigo restaurante em sua cidade natal ou tome uma bebida em um antigo pub que você amou.

Quando você se encontra em um lugar antigo com seu amigo e ambos começam a falar sobre todos os momentos que compartilharam, ambos sentirão gratidão e felicidade.

## SAÚDE FÍSICA

# Mitos Médicos: Sobre O Colesterol

*O colesterol é essencial, mas quando presente em níveis elevados no sangue, aumenta o risco de doenças cardiovasculares.*



O colesterol, juntamente com as gorduras e o cálcio, acumula-se em placas nas paredes das artérias. Com o tempo, isso estreita os vasos sanguíneos e pode levar a complicações, incluindo derrames e ataques cardíacos.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que o aumento dos níveis de colesterol é responsável por 2,6 milhões de mortes a cada ano.

## MITO 1: TODO COLESTEROL É RUIM

O colesterol é um componente vital das membranas celulares. Também é vital na produção de hormônios esteróides, vitamina D e ácido biliar. Assim, embora níveis elevados sejam um fator de risco, também não poderíamos sobreviver sem colesterol.

O colesterol viaja pelo corpo através das lipoproteínas, que são substâncias compostas de gorduras e proteínas. Este transporte é realizado de duas maneiras principais.

As lipoproteínas de baixa densidade (LDL) transportam o colesterol do fígado para as células, onde é utilizado em diversos processos.

As lipoproteínas de alta densidade (HDL) são frequentemente chamadas de colesterol “bom” porque transportam o colesterol para o fígado. Uma vez lá, o colesterol é removido do corpo, reduzindo o risco cardiovascular.

## MITO 2: MEU PESO ESTÁ BOM, NÃO CONSIGO TER COLESTEROL

Ah sim você pode! O equilíbrio do colesterol é realmente uma função do que comemos, mas também da nossa genética. A hipercolesterolemia familiar pode ser tão comum quanto uma em 200 pessoas.

O peso é mais uma função do seu metabolismo hereditário e do equilíbrio entre as calorias que entram e as que saem.

Além disso, pessoas com peso normal podem ter colesterol alto, enquanto algumas pessoas com sobrepeso podem não ter colesterol alto. Os níveis de colesterol são afetados pela genética, função da tireoide, medicamentos, exercícios, sono e dieta.

Também existem fatores que você não pode mudar e que podem contribuir para o colesterol alto, como idade e genética.

## MITO 3: SE EU TIVESSE COLESTEROL ALTO, TERIA SINTOMAS

Em geral, o colesterol alto não causa sintomas. É por isso que é recomendável fazer exames de sangue periódicos para rastrear colesterol alto. A idade em que você começa a triagem e a frequência da triagem são determinadas por seus fatores de risco individuais.

Níveis elevados de colesterol fazem com que a placa se acumule silenciosamente nas artérias até que fique tão ruim que ocorram derrames ou ataques cardíacos.

#### MITO 4: SE EU COMER MUITO COLESTEROL, TEREI COLESTEROL ALTO

Este tópico é mais complexo do que se poderia esperar. O colesterol que consumimos não está necessariamente diretamente relacionado ao nível de colesterol no sangue. Comer açúcares ou carboidratos simples pode aumentar os níveis de colesterol, mesmo que você não coma muita gordura.

No entanto, se consumirmos mais gordura, provavelmente aumentaremos o colesterol.

#### MITO 5: TODOS DEVEM ALMEJAR OS MESMOS OBJETIVOS DE COLESTEROL

Não é verdade. Seu nível de colesterol depende de sua história e de certas doenças, como ataques cardíacos e derrames, e seu risco de desenvolver esses problemas, que é baseado em fatores como idade e se você sofre ou não de hipertensão arterial.

Para quem não teve problemas cardiovasculares, o colesterol LDL (o colesterol “ruim”) deve estar abaixo de 100 miligramas por decilitro (mg/dl). Mas se você tem doença cardíaca ou vascular - histórico de ataque cardíaco, derrame ou outra doença vascular arterial - e especialmente se você tem diabetes, a meta de colesterol LDL deve estar abaixo de 70 mg/dl.

#### MITO 6: SOMENTE OS HOMENS PRECISAM SE PREOCUPAR COM OS NÍVEIS DE COLESTEROL

É um mito tenaz, mas não é verdade. De acordo com o CDC, de 2015 a 2018, a prevalência de colesterol total alto foi de 10,5% em homens e 12,1% em mulheres. Depois de perder os efeitos protetores do estrogênio, as mulheres começam a aumentar o risco de doenças cardíacas e a desenvolver o mesmo risco que os homens.

Na verdade, como as mulheres desenvolvem doenças cardíacas em idades mais avançadas e vivem mais, muitos ataques cardíacos são registrados a cada ano.

#### MITO 7: NÃO POSSO FAZER NADA SOBRE OS NÍVEIS DE COLESTEROL

Felizmente, isso é falso. Os medicamentos ajudam a diminuir os níveis de colesterol, mas você também pode melhorar seus níveis: mantendo um peso saudável; comendo bons alimentos; pelo exercício; evitar fumar e evitar o consumo excessivo de álcool.

#### MITO 8: EU TOMO ESTATINAS, ENTÃO EU POSSO COMER QUALQUER COISA

Seria bom, se fosse verdade! Mas este não é o caso. Se você comer o que quiser e consumir calorias em excesso,



ganhará peso. Quando você ganha muito peso, especialmente ao redor da barriga, pode desenvolver uma condição chamada síndrome metabólica, que é uma condição pré-diabética.

As estatinas não são drogas para perda de peso. O trabalho delas é reduzir o colesterol LDL “ruim”, e o seu trabalho é tratar seu corpo com respeito, incluindo o que você come.

#### MITO 9: TENHO MENOS DE 40 ANOS, NÃO DEVO TESTAR MEU COLESTEROL

Há algum debate sobre quando iniciar a triagem de colesterol, com muitas sociedades, como a AHA, recomendando a triagem a partir dos 20 anos. Quanto mais tempo seus vasos sanguíneos estiverem banhados em sangue contendo colesterol muito alto, maior será o risco de doenças cardiovasculares.

As recomendações afirmam que a primeira verificação do colesterol deve ser feita durante a adolescência e, se você tiver um forte histórico familiar, deve ser verificada mais cedo. Para pessoas com hipercolesterolemia familiar homozigótica, o colesterol deve ser verificado aos dois anos de idade.

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

## SEGURANÇA NA ESTRADA

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ  
AVEC PERMISSION

## Segurança No Trânsito Para Adolescentes

*Dicas para evitar mortes e ferimentos em acidentes de trânsito com adolescentes: Sempre coloque o cinto de segurança, dirija em uma velocidade segura e nunca dirija prejudicado e seja um fator de segurança na estrada para todos durante as festas de fim de ano.*

- Você sabia que as principais causas de acidentes e lesões entre adolescentes são a inexperiência em controlar o carro, dirigir com passageiros adolescentes, dirigir à noite e não usar cinto de segurança?
- Discuta com seu filho adolescente as regras de trânsito. Considere um acordo de conduta pais-adolescente que coloque as regras por escrito para estabelecer limites e delinear claramente as consequências.
- Conheça as leis estaduais. Todos os estados têm sistemas crescentes de carteira de motorista, que ajudam a garantir que os adolescentes possam aprender habilidades de direção em condições de baixo risco.
- Supervisione e auxilie no comportamento de seu filho durante as férias. Praticar a condução sob a sua supervisão em diferentes tipos de clima é útil para fornecer ao seu filho uma valiosa experiência de condução em condições variadas (quando o clima não é muito severo ou perigoso).
- Exija que seu adolescente use o cinto de segurança em todas as viagens. Dê um bom exemplo fazendo o mesmo. O uso de cintos de segurança pode reduzir o risco de morte ou ferimentos graves em uma colisão.

Fonte: cdc.gov

## IR VERDE

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ  
AVEC PERMISSION

## Dicas Para Um Natal "Verde"

*Vamos ser mais conscientes do meio ambiente durante esta época comemorativa.*

O Natal não precisa ser um fardo para o planeta. Com um pouco de esforço e imaginação, podemos reduzir o impacto ambiental durante as férias. Aqui estão algumas ideias para comemorar a estação enquanto cuidamos do nosso globo.

### COMPRE MENOS

Alguns presentes devem ser comprados novos, mas muitos outros são gestos atenciosos, então você pode dar mais por menos.

### NÃO COMPRE TODOS OS PRESENTES DAS LOJAS

Você pode dar mais gastando menos e oferecendo presentes personalizados e exclusivos. Enquanto as crianças preferem presentes brilhantes nas lojas, a maioria dos adultos aprecia os feitos à mão.

### SIMPLIFIQUE SUAS LISTAS

Se você está se sentindo sobrecarregado com uma longa lista de presentes, aqui está uma ideia para ajudá-lo a encurtar sua lista de presentes. Ao invés de comprar presentes para todos da lista, sorteie apenas um, para dar apenas um presente. Um limite de gastos ajudará todos a não sentirem que precisam comprar muitos presentes.

Fonte: learn.eartheasy.com

# O Amor de Deus

*Grande é o teu amor, chega aos céus; a tua fidelidade está no céu.*

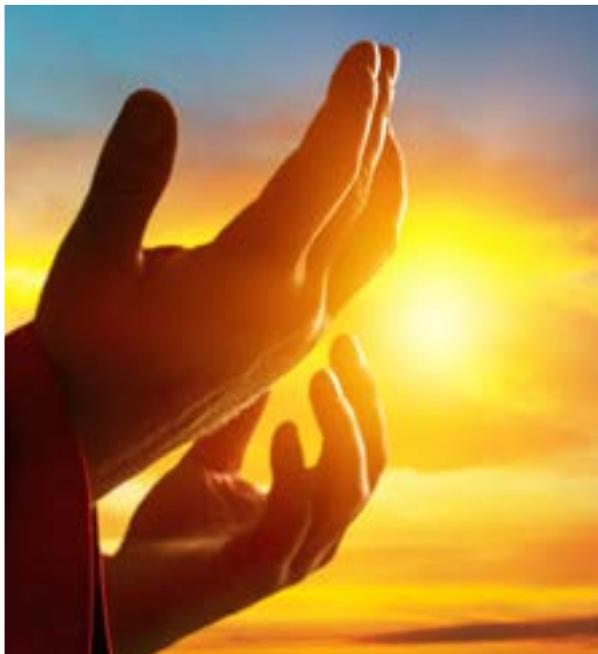
— Salmo 57:10

Em 1917, Frederick Lehman, um empresário californiano, que enfrentava dificuldades financeiras, escreveu a letra do hino “The Love of God”. Sua inspiração rapidamente o leva a escrever as duas primeiras estrofes, mas ele fica preso na terceira. Lembrou-se de um antigo poema, escrito nas paredes de uma prisão; onde um prisioneiro o havia gravado, expressando uma profunda consciência do amor de Deus. O poema estava na mesma filmagem do hino do Lehman; e ele fez sua terceira estrofe.

Há momentos em que enfrentamos dificuldades como Lehman e o poeta vivido na cela da prisão. Em tempos de desespero, faríamos bem em repetir as palavras do salmista Davi e “nos refugiar à sombra das asas [de Deus]” (Salmo 57:1). É bom “clamar a Deus” sobre os nossos problemas, contar-Lhe sobre a nossa provação atual e os medos que temos quando estamos “entre os leões”. Recordamos a realidade da provisão de Deus no passado e nos juntamos a Davi, que diz: “Cantarei e farei música... levantarei a aurora.”

“O amor de Deus é muito maior”, proclama este hino, acrescentando que “vai além da estrela mais alta”. É precisamente quando mais precisamos dele que descobrimos quão verdadeiramente grande é o amor de Deus – verdadeiramente “chega até ao céu”.

—Kenneth Petersen  
Fonte: odb.org



## REFLEXÃO E ORAÇÃO

**Que dificuldades você está enfrentando hoje? Como Deus proveu você no passado?**

*Amando a Deus, enfrento coisas difíceis, mas me lembro do seu amor por mim e da sua provisão ao longo da minha vida. OBRIGADO.*

## 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](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

## Cotável!

“Na minha opinião, se você quer o arco-íris, você tem que aguentar a chuva.”

— Dolly Parton

SORRISO continuidade da página 1

Os pequenos presentes foram distribuídos pela cidade, cada um com uma mensagem simples: “Um ato de bondade em memória de Greg Robinson”.

“Nós - Nikki, Jess e Sam - queríamos fazer algo juntos que nos permitisse colocar nossa energia em atos positivos e práticos que sabíamos que impactariam outras pessoas”, disseram eles à BBC News NI.

“Sabíamos que, ao fazer os outros sorrirem, também sentiríamos os benefícios.”

“Queríamos retribuir à comunidade Donaghadee, que sempre nos ajudou.”

“Ao longo dos anos, percebemos a importância das pequenas coisas que nos fazem sorrir.”

“Percebemos a importância das pequenas coisas que nos fizeram sorrir ao longo do ano passado.”

Como Greg era “um homem de Donaghadee, que amava sua cidade e sua comunidade”, todos os presentes foram comprados localmente. Entre os presentes estão barras de chocolate, perfumes da lojinha da família, flores, vale-compras de uma padaria para os enroladinhos de salsicha preferidos, sorvete onde comprava um quarto de sobremesa num sábado à noite. um brioche teria feito o rosto de papai se iluminar de emoção.”

Muitos destinatários, incluindo alguns que não conheciam Greg, postaram fotos de suas descobertas em uma página local do Facebook, levando outras pessoas a compartilhar suas memórias.

“Muitas vezes, quando alguém morre, as pessoas têm medo de mencionar o ente querido para não deixá-lo triste, mas a jornada de luto nos ensinou que não é assim e as histórias e conversas maravilhosas sobre o pai trazem muito conforto”, disse ele. disse a família.

“Adoramos aqueles momentos em que ouvimos como o pai impactou suas vidas, seja ele fazendo um ato de bondade para adolescentes no ensino médio ou conversando com clientes que visitaram sua loja.”

Nikki se lembra do marido como “um verdadeiro cavalheiro” que sempre fazia as pessoas sorrirem.

“Ele era tão carismático, iluminando a sala quando entrava”, acrescentou ela.

Para Jess e Sam, eles serão eternamente gratos a ele por ensiná-los a “focar nos aspectos positivos do dia, procurando maneiras de expressar gratidão pelas coisas do dia a dia”.

A esposa e as filhas de Greg decidiram continuar marcando seu memorial dessa maneira.

“A nossa esperança é o sorriso que estes envelopes vão trazer a quem os recebe.”

“Também esperamos que isso gere conversas sobre o pai e como seu legado pode viver na comunidade de Donaghadee.”

“Greg Robinson adorava ‘as coisas simples’, como passar o tempo com sua família.”

Fonte: bbc.com

## ORAÇÃO DE GRATIDÃO

*Senhor, obrigado por sua graça abundante. Obrigado por não ter que ganhar uma gota do poderoso rio da graça fluindo livremente para nós hoje.*

*Obrigado pelo favor inesperado e imerecido que você concedeu à minha vida. Ajuda-me a me colocar no caminho do teu amor e da tua graça. Ajude-me a não negligenciar as disciplinas de que preciso para encontrá-lo regularmente e beber da água da vida.*

*Obrigado por seu rico amor.*

— DAVID MATHIS

Cantinho de Oração

**‘UM VERDADEIRO CAVALHEIRO’**

Curta nossa página no facebook!

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



# Como Eu Me Lembro de Naji...

Trecho de seu livro *Paciência virtual*



## Página 25

Durante sua reabilitação, Naji se considerava uma criatura milagrosa. Suas terapias intensivas na Grécia, Alemanha e Canadá permitiram que ele alcançasse as metas que havia estabelecido para si mesmo há muito tempo. Percebendo tudo o que havia conquistado durante a terapia e os esforços pessoais que havia feito, esse corajoso adolescente continuou seu caminho e aprendeu a conviver com sua deficiência. “Você apenas tem que pensar em si mesmo como uma pessoa normal e esquecer todo o resto.

Foi apenas um estrondo que durou dois segundos. Você não precisa mais de terapia intensiva e ajuda. A melhor terapia é ir para a faculdade e viver uma vida normal. Esqueça o passado. Tenho tantas chances de sucesso quanto a maioria dos meus amigos. Posso andar, pensar e, acima de tudo, estou consciente. Honestamente, eu não me importo. Poderia ter sido pior. A vida será minha terapia”.

Naji nunca teria pensado em dizer essas palavras três anos atrás. A vida pode parecer injusta às vezes, mas sempre oferece a oportunidade de crescer e aprender. Ele escreveu em seu diário as seguintes palavras: “Imagine-se daqui a dois anos e considere-se normal, exceto no caso de



uma deficiência privilegiada que se manifestará”. Em seus momentos sombrios, ele foi respirar o ar fresco da montanha. Então ele disse a si mesmo: “Nunca, nunca, nunca permita que as pessoas sintam pena de você, a menos que você queira. Sempre mantenha seu orgulho e dignidade. Nesses momentos, ele considerava outras pessoas menos afortunadas do que ele e percebeu que tinha a capacidade de se tornar mais feliz. Ele começou a apreciar o que tinha e seu lugar na vida.

## 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](http://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.

© 2022 Fundação Naji Cherfan. Todos os direitos, incluindo publicação e distribuição, estão reservados.