

As Peneiras Nasceram Para Brilhar!

Um folheto informativo baseado na fé Cristã criado para inspirar e dar apoio a todas as pessoas independente de nacionalidade, raça e religião.



ATOS DE GENTILEZA

Comece Algo Que Tenha Importância

Ame seu trabalho; trabalhe pelo que você ama, e transforme o mundo – tudo ao mesmo tempo.

O que mais importa a você? Você deve focar em ganhar a vida, seguir suas paixões, ou se dedicar às causas que te inspirem?

A surpreendente verdade é, você não tem que escolher e você pode encontrar mais sucesso se você não escolher. Esta é a extraordinária mensagem do movimento TOMS **One for One** (Um por Um). Você não tem que ser rico para ajudar e você não tem que se aposentar para fazer o que você gosta todos os dias. Você pode encontrar benefício, paixão e sentido tudo ao mesmo tempo...agora mesmo.

Em **Start Something that Matters** (Comece Algo Que Importe) Blake Mycoskie conta a história da TOMS, uma das companhias de calçados que mais crescem no mundo. Ele combina isto com lições aprendidas de organizações inovadoras como método, caridade, água, Projetos de NUTRIÇÃO, e TerraCycle.



Você não tem que ter dinheiro para contribuir e você não tem que se aposentar para fazer o que você gosta todos os dias.

Blake apresenta seis simples chaves para criar e transformar sua própria vida e os negócios incluindo a descoberta da sua principal história, ser talentoso sem recursos, superar medos e dúvidas, e incorporar doação em todos os aspectos da tua vida. Não importando que tipos de mudança você está levando em conta, **Comece Algo que Importe** oferece histórias, idéias, e dicas práticas que podem inspirar você a começar.

Em 2006, Blake Mycoskie fundou os calçados TOMS. A empresa prometeu corresponder cada par de calçado comprado com um novo par de calçado doado a uma criança necessitada. O programa foi nomeado **One for One** (Um por Um). Em Setembro de 2010, Blake retornou à Argentina, o lugar que o inspirou a começar a TOMS. Enquanto estava em Argentina, ele comemorou o milionésimo par de novos calçados doados a uma criança necessitada. Depois de 5 anos doando calçados, Blake decidiu dirigir uma outra causa: **Vision** (Visão). Em 7 de Junho de 2011, a TOMS estreou **One for One Eyewear** (Um por Um Óculos). Este programa fornece tratamento de visão, óculos de grau e cirurgia ocular para cada óculos adquirido. O anterior Presidente Bill Clinton apresentou Blake como “um dos empresários mais interessantes que ele já conheceu.” Bill Gates também retratou Blake e os calçados TOMS em seu artigo na revista TIME intitulada “Como Consertar o Capitalismo.”

MATÉRIA continuação na página 4

NESTA EDIÇÃO

Segredos do Vinagre para melhorar a tua vida!

Simples, acessível, idéias naturais para usá-lo quando estiver cozinhando ou limpando a casa.

Segurança dos Pneus

O objetivo é alcançar uma melhor compreensão dos problemas de segurança nas rodovias, e encontrar soluções para os fatos que levam a acidentes e mortes nas rodovias.

Dicas para Proteger Suas Crianças Online

Mantenha o computador em uma localização central da casa...e outras ótimas idéias.

Cante Para a Sua Saúde

Algumas pesquisas sugerem que cantar provê benefícios à saúde.

NUTRIÇÃO

Dez Segredos Do Vinagre Para Melhorar Sua Vida!

O Doutor Aaron Tabor gosta de compartilhar idéias simples, acessíveis e naturais para usar enquanto você cozinha e limpa a casa. Aqui estão alguns usos domésticos para o vinagre. Você pode usar cidra ou vinagre de maçã. Muitas destas dicas são antigas, mas elas podem ser novas para muitas leitoras!

1. Quando ferver ovos, adicione uma pequena porção de vinagre à água. Previne a quebra da casca do ovo enquanto ferve.
2. Retire manchas de água com um pano molhado de vinagre. Aplique o pano à área manchada, deixe o vinagre nas manchas da noite para o dia.
3. Uma vez por mês, coloque vinagre na cafeteira automática para manter os depósitos de minerais na cafeteira e faça funcionar um ciclo. Depois do vinagre, coloque água pura para funcionar um ou dois ciclos para eliminar o cheiro do vinagre.
4. Combine 1 colher de chá de sal comum de mesa com uma xícara de vinagre para lustrar metais.
5. Para um ralo entupido, coloque uma mão cheia de bicarbonato de sódio no ralo e adicione metade de uma xícara de vinagre moderadamente. Esta mistura irá espumar. Lave com um pouco de água quente e deixe por algumas horas.
6. Para remover o cheiro de cebola e alho das mãos depois de cortá-los, lave-as com vinagre.
7. Corrosão em duchas e torneiras pode ser removida imergindo-as em vinagre destilado



diluído da noite para o dia. Quando possível, remova o item para enxaguar. Se você não puder removê-los, simplesmente sature uma toalha em vinagre e enrole-a ao redor da torneira ou da ducha e deixe da noite para o dia.

8. Encha uma garrafa de spray com vinagre. Borrife generosamente ao redor de caminhos de formigas e em áreas que tendem à invasão de insetos.
9. Para eliminar o cheiro de fumaça e cigarro das roupas, encha uma banheira com água bem quente. Adicione uma xícara ou mais de vinagre à banheira. Pendure a roupa acima do vapor da água de vinagre. O vapor irá eficazmente remover o cheiro de cigarro e/ou fumaça.

Fonte: Dr. Aaron Tabor, beliefnet.com

Você promoverá o trabalho da FNC?

A Fundação Naji Cherfan foi fundada depois do falecimento do amado Naji Cherfan. Nosso principal objetivo é glorificar o Senhor através de trabalho comunitário. A fundação trabalha para melhorar a qualidade de vida dos mais necessitados, especialmente daqueles com lesões cerebrais, enquanto promove valores Cristãos.

Se você aprecia o trabalho que a FNC está realizando e deseja participar, nós convidamos vocês para fazer parte da nossa Diretoria. O objetivo é compartilhar nossa inspiração e atividades em seu país. Por favor entre em contato conosco para mais informações.

info@najicherfanfoundation.org

Citação!

Eu só me sinto furiosa quando eu vejo desperdício.
Quando eu vejo pessoas jogando fora coisas que podemos usar.

– Madre Tereza

Segurança dos Pneus

Kunhadi.org

Consciência na adolescência de segurança nas estradas

PERIGOS

- Pneus gastos podem rapidamente perder sua aderência em uma superfície molhada, aumentando o risco de derrapagem e colisão.
- Pneus murchos gerem aquecimento excessivo. Reduzindo o desempenho da direção e aumentando a distância do freio.
- Rotação irregular dos pneus resulta em um gasto na rodagem de forma irregular, o qual afetará o equilíbrio do veículo e reduzir o controle.
- O alinhamento incorreto da roda forçará um veículo a se desviar do centro e impedirá que o veículo mova-se em uma linha reta.
- Pneus com fendas profundas e cortes podem levar a uma repentina falha do pneu e aumentar a chance de um sério acidente.

Dicas de Segurança

- Verifique a rodagem em todos os pneus periodicamente. Quando a rodagem já estiver gasta a 1.6 mm, é um sinal de aviso para verificar seus pneus. Mesmo se uma simples rodagem usada aparecer, troque seus pneus.
- Verifique a pressão do pneu no mínimo uma vez por mês. A informação da pressão correta pode ser geralmente encontrada no lado do assento do motorista.
- Rotacione seus pneus a cada 5,000 Km. Isto assegura um melhoramento no equilíbrio do carro e manejo, e prolonga a vida dos pneus.
- Alinhe suas rodas frequentemente para assegurar uma estabilidade em linha reta e manejo.
- Inspeção a rodagem dos pneus frequentemente para detectar qualquer dano e uso.

Kunhadi é uma organização não-governamental fundada após o falecimento do amado Hadi em resultado de um acidente de carro. A missão da Kunhadi é introduzir uma nova cultura de dirigir entre os adolescentes para mantê-los em segurança nas rodovias do Líbano. Seu objetivo é alcançar uma melhor compreensão da comunidade nos assuntos de segurança nas estradas, e encontrar soluções para fundamentar problemas e fatores que levam às mortes e danos. Para mais informação, por favor visite a página da web no www.kunhadi.org

Fonte: kunhadi.org

ORAÇÃO DE CANTO

*SENHOR, fazei-me
instrumento de vossa
paz;
Onde houver ódio, que eu
leve o amor;
Onde houver ofensa, que
eu leve o perdão;
Onde houver discórdia,
que eu leve a união;
Onde houver dúvida, que
eu leve a fé;
Onde houver erro, que eu
leve a verdade;
Onde houver desespero,
que eu leve a esperança;
Onde houver tristeza, que
eu leve a alegria;
Onde houver trevas, que
eu leve a luz;
Ó Mestre, Fazei que eu
procure mais;
Consolar, que ser
consolado;
Compreender, que ser
compreendido;
Amar, que ser amado;
Pois, é dando que se
recebe;
É perdando que se é
perdoado;
E é morrendo que se vive
para a vida eterna.*

- São Francisco de Assis

NOSSO PÃO DIÁRIO

Uma nova visão de mudança

MUDANÇA À FRENTE

A fé em Cristo nos manterá firmes no oceano tempestuoso da mudança.

As mudanças fazem com que as pessoas se sintam desconfortáveis. As mudanças que geralmente tentamos resistir são as do tipo que nós achamos que fará nossa situação ficar pior do que melhor. Nós avidamente mudamos de empregos se isso significa ganharmos mais e ter-mos mais influência. Nós alegremente nos mudamos para uma casa maior em um bairro melhor. Então, não é geralmente a mudança a qual nós não gostamos mas aquelas que envolvem perdas, às vezes físicas, outras vezes emocionais ou psicológicas.

A mudança é inevitável e necessária. Se tudo permanece do mesmo jeito, não há crescimento. Mas nós temos um pastor que nos guia durante as mudanças e nos leva a um lugar melhor. Chegar lá pode ser difícil, como foi para os Israelitas viajando para a Terra Prometida. Eles lamentaram quando a situação piorou ao invés de melhorar. (Exôdo 15:24; Números 14:2) Mas nós temos o exemplo de Jesus. Em menos de uma semana, Ele passou de líder de muitos a ser abandonado por todos. Entre Domingo de Ramos e Sexta-feira Santa, o Bom Pastor se tornou a Ovelha da Páscoa. Como Jesus sofreu sinceramente, Deus o elevou ao lugar mais alto. (João 10:11; Filipenses 2:8-9).

Nem todas as mudanças são agradáveis. Mas quando somos levados a um lugar melhor por alguém que nos ama, nós não precisamos ter medo.

Eu não sei nada, mas Deus sabe;
Ó, abençoado, descanse do medo!
Todos os meus dias desvelados,
A Ele são verdadeiros e claros

- Flint



MATÉRIAS continuação da página 1

Blake é um leitor e viajante ávido. Ele tem 34 anos e mora em um veleiro em Los Angeles. Uma de suas citações favoritas de Gandhi diz: “Seja a mudança que você quer ver no mundo.”

Em 6 de Setembro de 2011, Blake lançou o seu primeiro livro intitulado “Start Something That Matters.” (Comece Algo Que Importe). Em suas próprias palavras, o objetivo do livro é “...inspirar as pessoas a criar um impacto positivo, a começar algo que importe à elas.” Suas palavras fornecem um plano aos leitores para se transformarem e transformarem o mundo ao redor deles para o melhor.

O livro estreou com críticas positivas no Wall Street Journal e invocou o prestígio de 1º lugar na lista dos mais vendidos no The New York Times menos de duas semanas depois. Para cada livro adquirido, um novo livro é fornecido a uma criança necessitada.

POR QUE ESTE LIVRO É PARA VOCÊ

- Você está pronto para fazer a diferença no mundo seja através do negócio que você está começando, uma ONG, ou um novo projeto que você criou no seu emprego atual.
- Você quer amar o seu trabalho, trabalhar por aquilo que você ama, e criar um impacto positivo no mundo...tudo ao mesmo tempo.
- Você está inspirado a fazer caridade e quer entender como organizações funcionam, procedimento e Projetos de Alimentação começaram.
- Você está curioso(a) a respeito de um homem que nunca fez um par de sapatos, nunca cursou uma escola de Design e nunca trabalhou no varejo foi capaz de criar uma das companhias de calçados que mais crescem no mundo só doando calçados.
- Você está procurando um modelo de inovação de sucesso para compartilhar com seus filhos, estudantes, colegas de trabalho, e membros da tua comunidade.

Fonte: startsomethingthatmatters.com

MATERNIDADE

Dicas para proteger seus filhos online

DISCUTA A SEGURANÇA ONLINE

Tenha discussões, abertas e honestas com o seu filho a respeito de segurança e responsabilidade online.

CONTRATE UM SERVIÇO DE INTERNET SEGURO

Defina as regras para estarem online.

Crie e discuta o contrato de segurança na Internet com o seu filho e assine-o com ele.

POSICIONE O COMPUTADOR EM UMA ÁREA ABERTA

Mantenha o computador em uma localização centralizada.

Você saberá quando seu filho estiver online.

MANTENHA SUAS INFORMAÇÕES PESSOAIS DE UMA MANEIRA PRIVADA

Ajude o seu filho a entender que eles não nunca devem dar informação pessoal ou enviar materiais pessoais na internet. Isto inclui endereço, números de telefones, nomes e localização de suas escolas, os nomes de seus pais ou fotografias.

NOMES SECRETOS NA INTERNET

As crianças deveriam ter nomes de gêneros neutros na internet para protegerem seu nome real ou identidade.

DENUNCIE ATIVIDADES SUSPEITAS

Diga a seus filhos para alertá-los quando eles se depararem com algo que os faz sentirem desconfortáveis. As crianças nunca devem responder à mensagens ou postagens que são sexualmente obscenos ou ameaçador. Entre em contato com o provedor de serviço da internet para denunciar qualquer atividade suspeita.

TOME CUIDADO COM ESTRANHOS

Lembre suas crianças de quem nem todo mundo online é quem eles dizem que são. É normal suspeitar das coisas na internet.

DIGA NÃO AOS ENCONTROS CARA-A-CARA

As crianças não devem, sob nenhuma circunstância, concordar em encontrar cara-a-cara com estranhos que eles conheceram online.

Invista em Softwares de Filtragem de Internet. Isto permita que você veja onde os seus filhos estão conectados, com quem eles estão falando e o que eles estão dizendo.

Fonte: beliefnet.com

Mantenha o computador em uma localização centralizada.

Você saberá quando seu filho está online.

Cante Para Manter-se Saudável

Cantar pode ser prazeroso, especialmente perto das datas festivas. Algumas pesquisas sugerem que cantar pode também fornecer benefícios para a saúde.

CANTAR E ASMA:

Estudos descobriram que cantar ajuda pessoas com asma e bronquite através da prática da respiração profunda. Uma variedade de músculos, como o diafragma, se exercitam. Há evidência de que aulas de canto podem ajudar a conter o ronco.

CANTAR E O SISTEMA IMUNOLÓGICO:

Pesquisadores na Alemanha levaram em consideração os anticorpos, os quais são parte de uma reação imunológica saudável e hormônios de estresse, em membros de um coral amador. O estudo comparou níveis de anticorpos e hormônios enquanto os cantores estavam cantando e quando eles estavam simplesmente escutando. Os hormônios do estresse subiram quando eles estavam apenas escutando e os anticorpos subiram quando eles cantaram. Talvez a atividade de cantar fez com que os cantores se sentissem bem, mas eles não gostaram de simplesmente ouvir. As mudanças temporárias em imunidade tiveram pouco significado. Muitos outros tipos de atividades têm mostrado produzirem altos e baixos em anticorpos e hormônios de estresse.

CANTAR E ENVELHECER:

Em uma pesquisa chamada “Criatividade e Envelhecimento” de pesquisadores da Universidade George Washington, membros do coral veterano no Distrito de Columbia, São Francisco, e no Brooklin, relataram uma saúde melhor e poucas quedas do que os que não cantavam.

CANTAR E ALZHEIMER:

Um ramo Britânico da Sociedade de Alzheimer relata que cantar ajuda os pacientes com demência. Cantar músicas já conhecidas e aprender a cantar novas canções pode ajudar a construir a auto-estima e alivia a solidão.

CANTAR E A INTELIGÊNCIA HUMANA:

Walter Freeman, um famoso neurobiologista da Universidade da Califórnia, Berkley, acredita que cantar e dançar são genéticos em origem e têm ajudado e desenvolver o cérebro. Cantar e dançar também servem como um meio de transmitir conhecimento de uma geração para a outra.

CANTAR E SOCIABILIDADE:

De acordo com o America Coro, uma organização de grupos de cantos, mais números de pessoas nos Estados Unidos e no Canadá participam de cantos em corais do que qualquer outra forma de arte. A maioria dos cantores dizem que cantar em um coral constrói a auto confiança social.

Fonte: berkeleywellnessalerts.com

HOW I REMEMBER NAJI...

Dear Readers...

Well, there are many ways to remember Naji, but I will have to summarize some of his remarkable peculiarities.

Naji had this strong will and desire for life. He was full of life; he wanted to live fully. He would not waste time. He had a lot of plans for his future and a hectic agenda. But even having all those activities all day, he enjoyed sports (mainly water sports), and he also knew how to take care of and pamper himself sometimes. He loved to be pampered!

That almost always called my attention because most of the people I know after a trauma do not have the same behavior and attitude Naji had. Most of them lose interest in life, but he was always happy. I never saw Naji unhappy. I would see him with any other kinds of feelings, but never upset or depressed over something, and even if he had sometimes these kinds of negative feelings, he would try anything to fix the problem. He would call his friends, he would talk to people. He was a very sociable person and he loved to be around different people. He would start a conversation with a kid, an adult or with an elderly person. It did not matter who the person was or where they came from.

He used to tell stories or tell a joke, but he would never start a 'regular'

conversation such as talking about the weather forecast. Nothing was just plain with Naji.

The other most prominent of Naji's attributes was that he had this incredible ability to laugh at himself and others. He could turn a normal situation around by making a funny remark or observation about it, especially when someone was doing wrong or something went wrong. He could get details from a situation that most people would not and turn that into a big laugh!

So...I wish he could have spent

*He would start a
conversation with a kid,
an adult or with an
elderly person. It did
not matter who the
person was or where
they came from.*

more time here because I believe we could be sharing a lot about Christianity nowadays.



I can not forget to mention that it was Sana, George and Naji that started to bring me back to reality and to try to make me understand that there is only one merciful and loving God, his son Jesus and his devoted mother Mary, and to the Cherfan's I can only say thank you for giving me the opportunity to spend some time with you all, getting to know Jesus and your wonderful family. Miss you so much... forever...

Every morning we should wake up and address our words to Jesus and say:

Lord, I am here, What do you want from me today? How can I please you today?

Because just as Naji was, we never know when we are going to be called by HIM.

And for you, dear Naji... I hope you are happy and laughing in heaven. See you...

By Valéria de Proença, Sao Paolo, Brazil

People Are Born To Shine!

People are Born To Shine is a bi-monthly, electronic newsletter owned by The Naji Cherfan Foundation focusing on spirituality and health. The objective of *People are Born to Shine* is to raise awareness among our readers on health challenges and disease prevention, while inspiring them to live a fuller, more abundant life guided by Christian values. This newsletter is dedicated to those affected by brain injuries including the injured as well as their family members, caregivers and friends.

The content has been carefully selected from internet sources considered reliable and accurate to bring you good news of health and spiritual well being, however The Naji Cherfan Foundation assumes no responsibility for inaccurate information.

For subscriptions and comments, please contact us: info@najicherfanfoundation.org

Publisher: CCM Group; Editorial Consultant: George C. Cherfan; Editor in Chief: Christina A. Bitar; Layout: Art Department, CCM Group, USA; Contributors: Sana Cherfan, Kelley Nemitz, and Patricia B. Cherfan.

© 2012 by The Naji Cherfan Foundation. All rights including publication and distribution are reserved.