

People Are Born To Shine!

A newsletter rooted in the Christian faith created to inspire and support all people, irrespective of nationality, race, and religion.



EEN INSPIREREND VERHAAL

De Houten Schaal

Ik verzeker u dat u zich het verhaal van De Houten Schaal morgen, over een week, over een maand, over een jaar nog zult herinneren....

Een broze, oude man ging inwonen bij zijn zoon, schoondochter en vier jaar oude kleinzoon. De handen van de oude man beefden, zijn zicht was wazig en hij liep moeilijk.

Het gezin at gezamenlijk aan tafel. Maar de bevende handen en het slechte zicht van de oude man maakten het eten moeilijk. Erwten rolden van zijn lepel op de grond en toen hij zijn glas oppakte knoeide hij melk op het tafelkleed.

De zoon en schoondochter raakten geïrriteerd door het geknoei. "we moeten iets doen aan vader", zei de zoon. Ik heb genoeg van zijn geknoede melk, zijn luidruchtig eten en al het eten op de grond".

End us zetten de man en zijn vrouw een kleine tafel in de hoek.

Daar at grootvader alleen terwijl de rest van het gezin aan tafel zat te eten.

For the remainder of his days he ate every meal with the family. And for some reason, neither husband nor wife seemed to care any longer when a fork was dropped, milk spilled, or the tablecloth soiled.

Omdat opa enkele borden had gebroken kreeg hij zijn eten geserveerd in een houten schaal.

Soms, wanneer het gezin een blik wierp in de richting van opa alleen aan zijn tafel blonk er een traan in zijn oog.

De vier-jarige bekeek dit alles in stilte.

Op een avond, voor het eten, zag de vader zijn zoon op de grond spelen met met stukjes hout. Hij vroeg het kind vriendelijk: "Wat maak je daar?" en even vriendelijk antwoordde de jongen: "Oh, ik maak een kleine schaal voor jou en mama om uit te eten wanneer ik groot ben".

Het vierjarig ventje lachte en ging verder met zijn werk.

De woorden sloegen bij de ouders in als een bom. Tranen stroomden over hun wangen en al werd er geen woord gesproken wisten beiden wat er gedaan moest worden.

Die avond nam de man teder de hand van de grootvader en leidde hem terug naar de gezinstafel. De rest van zijn dagen at hij elk maal samen met het gezin. En om de een of andere reden stoorden noch man noch vrouw zich meer aan een gevallen vork, gemorste melk of een vies tafelkleed.

BOWL continued on page 5



In this issue

8 Natural Ways to Boost Immunity for Kids

Good nutrition is essential to a strong immune system.

Allergies and Asthma

You may wonder what allergies and asthma have in common aside from making you miserable. A lot, as it turns out.

Pool Safety Rules

Drowning contributes to serious injury and death in children every year.

How to Protect the Ozone Layer

The ozone layer can repair itself slowly over the next 50 years...with our help.

www.najicherfanfoundation.org

GEZONDHEID VAN KINDEREN

8 natuurlijke wijzen om het afweersysteem van kinderen te vergroten.

8 natuurlijke wijzen om het afweersysteem van kinderen te vergroten.

Eet fruit en groenten."Goede voeding is essentieel voor een sterk immuunsysteem en het kan seizoengebonden bescherming bieden tegen ziektes en andere gezondheidsproblemen zoals allergieën.

Vaccinaties. Houd het vaccinatieschema van je kind goed bij. Immunisatie op jonge leeftijd kan een ziekte voorkomen wanneer kinderen opgroeien naar volwassenheid.

Voldoende slap. Kinderen hebben 8-12 uur slaap per nacht nodig om hun lichaam op kracht te houden. Houd je aan een vaste, rustgevende avondroutine. En: zet elektrische apparaten die afleiden en de slaap kunnen verstoren, uit.

Doe dagelijks oefeningen. Actieve kinderen zijn gezonder. Experts raden voor kinderen minimaal 60 minuten per dag lichaamsbeweging aan.

Leer je kind aan de handen te wassen. Simpel handen wassen met wat water en zeep voorkomt de verspreiding van ziektes. Vermijd het overmatig gebruik van desinfecterende middelen die zowel de goede als de slechte bacteriën op de handen doden.

Probeer eens wonderolie. Deze olie van de Ricinus plant kunt u 's nachts, wanneer het immuunsysteem het meest actief is, wrijven op de buik van uw kind. Wonderolie bestrijdt zowel kanker als ontstekingen.

Versterk met Omega-3s. Een recent onderzoek, gepubliceerd in The Journal of Leukocyte Biology, suggereert dat omega-3 vetzuren in visolie en in plantaardige bronnen zoals vlaszaad, chia zaad, spruitjes en bloemkool, het immuunsysteem een boost kan geven.

Probeer de volgende vitamines en voedingsstoffen toe te voegen aan uw eetpatroon.

Proteïnes versterken het afweersysteem van het lichaam (mager vlees, bonen, noten, eieren, soyaproducten en zaden)

Vitamine A houdt de huid, het ademhalingsstelsel, de weefsels in de mond, maag en ingewanden gezond (zoete aardappel, wortel, kool, spinazie en abrikozen).

Vitamine C bevordert de vorming van antistoffen, die infecties bestrijden (citrusvruchten, rode paprika, papaya en tomatensap).

Vitamine E is een antioxidant die de vrije radicalen in het lichaam neutraliseren (zonnebloemzaden, amandelen, hazelnoten, pinda's, zonnebloem/safflowerolie en spinazie).

Zink is een voedingsstof die helpt bij het helen van wonden en bij het juist functioneren van het immuunsysteem (mager vlees, kip, zeevruchten, melk, bonen en noten).

Bron: thehealthjournals.com



Allergien en Astma

Ze gaan vaak samen. Je zult je misschien afvragen wat allergien en astma gemeen hebben anders dan dat ze je ellendig laten voelen. Heel veel zoals blijkt. Allergies en astma komen vaak samen voor.

De zelfde stoffen die hooikoorts bij je oproepen kunnen ook vormen en symptomen van astma oproepen zoals kortademigheid, gierend ademen en druk op de borst. Dit wordt allergische astma genoemd of door allergie opgeroepen astma. Bepaalde stoffen, zoals pollen, stofmijt en huidschilfers, zijn algemene oorzaken. Bij sommige mensen kunnen huid- of voedselallergieën symptomen van astma veroorzaken.

James T C Li, M.D., PH.D., een specialist bij Mayo kliniek, geeft antwoord op vragen over het verband tussen allergieën en astma.

Hoe kan een allergische reactie astma symptomen veroorzaken?

Een allergische reactie vindt plaats wanneer proteïnes van het immuunsysteem (antibodies) per ongeluk een onschuldige stof als stuifmeel van bomen zien als een indringer. In een poging het lichaam te beschermen tegen deze indringer verbinden antibodies zich met het allergeen. De chemische stoffen die door het immuunsysteem worden afgegeven leiden tot tekenen en symptomen van een allergie zoals neusverstopping, een lopende neus, jeukende ogen of huidirritaties. Bij sommige mensen kan deze reactie ook effect hebben op de longen en de luchtwegen hetgeen leidt tot astma symptomen.

Wie lopen risico op het krijgen van allergische astma?

Wanneer allergie veel voorkomt binnen een familie is de kans op allergische astma groot. Ook wanneer jijzelf hooikoorts of een andere allergie hebt verhoogt dit de kans op het ontwikkelen van astma.

Wordt elke vorm van astma veroorzaakt door allergieën?

Hoewel allergische astma veel voorkomt zijn er andere vormen van astma die ergens anders door worden veroorzaakt. Zo kan bij sommige mensen astma ontstaan na lichaamsbeweging, infectie, koude lucht, gastroesophageale reflux (GERD of maagzuur) of stress. Veel mensen hebben meer dan een veroorzaker van astma.

Neem actie: krijg de symptomen onder controle.

Zoek uit wat de veroorzakers van jouw allergie- en astmasymptomen zijn en leer deze zoveel mogelijk te vermijden. Probeer samen met je arts de beste behandeling te vinden om je symptomen onder controle te krijgen en bezoek je arts regelmatig. Omdat over de tijd symptomen kunnen veranderen moet je mogelijk de behandeling aanpassen. Ontdek de aanwijzingen dat je astma kan gaan opspelen en zoek uit wat je dan moet doen.

Bron: mayoclinic.org

1 Zoek eerst het koninkrijk van God
En Zijn gerechtigheid;
En al deze dingen zullen u gegeven worden
Halleluja Halleluja
(Matheus 6:33)

2 Vraag en het zal u gegeven worden;
Zoek en gij zult vinden.
Klop en u zal opengedaan worden.
Halleluja Halleluja
(Matheus 7:7)

3 De mens zal niet van alleen brood leven,
Maar op ieder woord
Dat komt van de mond van God.
Halleluja Halleluja
(Matheus 4:4)

It is with great pleasure that the NCF has been bringing to you inspiring stories from around the world in each edition of *People Are Born To Shine*. We continuously search many online sources to bring you the most touching stories of hope and encouragement and health, and we want to thank you all for your continuous support. We are committed to bringing you more and more inspiring stories full of love, giving and sharing in 2015.

ONS DAGELIJKS BROOD

Het Onmogelijke Onder Ogen Zien

In 2008 kelderde de waarde van huizen in Engeland. Maar twee weken nadat wij het huis dat wij 40 jaar hadden bewoond op de markt zetten bood een koper ons een goede prijs en wij besloten het te verkopen. Spoedig begonnen bouwers met werk aan het huis dat ik had geerfd en dat ons nieuwe thuis zou worden. Maar enkele dagen voordat de overdracht van ons oude huis voltrokken zou worden trok de koper zich terug. We waren volledig van slag. Nu hadden we twee stuks onroerend goed- een waarvan de waarde snel daalde en de ander dat eigenlijk een ruïne was die we niet konden verkopen en waar we ook niet konden intrekken. Totdat we een nieuwe koper zouden kunnen vinden hadden we geen geld om de bouwer te betalen. Het was een onmogelijke situatie.

Toen Joshua Jericho aanschouwde, een omsingelde, versterkte stad, voelde hij misschien ook de onmogelijkheid van de situatie. (Josh. 5:13-6:27). Maar verscheen een Man met een getrokken zwaard. Sommige theologen denken dat de Man Jezus zelf was. Ongerust vroeg Joshua of Hij in de op handen zijnde strijd de Israëlieten zou steunen of de vijand. "Geen van beiden", antwoordde Hij. "Ik ben de bevelhebber van Gods leger"(5:14 nlt). Joshua boog zich nederig voor hij een andere stap zou nemen. Hij wist nog steeds niet hoe hij Jericho in handen kon krijgen, maar hij luisterde naar God en vereerde Hem. Vervolgens voerde hij Gods instructies uit en het onmogelijke gebeurde.

Lieve God, vaak, wanneer ik ik in een onmogelijke situatie verkeer, kies ik ervoor me zorgen te maken in plaats van vertrouwen te hebben. Help mij op U te vertrouwen en te onthouden dat voor U niets te moeilijk is.

Niets is onmogelijk voor de Heer.

Bron: ocb.org



Join us for
daily news and
inspirational messages!
Like our Facebook page!



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

Will You Further NCF's Work?

The Naji Cherfan Foundation was founded after the passing of the beloved Naji Cherfan. Our main goal is to praise the Lord through community work.

The foundation works to improve the quality of life of the poorest of the poor of all ages, both those who are healthy and those with health problems, and those with brain injury of any kind, resulting from accident, stroke, etc, while promoting Christian values.

If you like the work NCF is doing and wish to participate, we invite you to become a member of our Board. The goal is to share our inspiration and activities in your country. Please contact us for more information at +961 (0)4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Uitspraak!

Draag uw werk op aan de Heer en uw plannen zullen slagen

— *Spreekw. 16:3*

Veiligheids regels voor het zwembad

Ieder jaar is verdrinking een veel voorkomende oorzaak van ernstig letsel of dood bij kinderen. Ongelukken in een zwembad kunnen zich zomaar ineens voordoen, zonder enige waarschuwing vooraf. Daarom is het kennen en opvolgen van de volgende veiligheidsmaatregelen essentieel.

- Laat je kinderen nooit alleen zwemmen zonder toezicht, zelfs niet als ze hun zwemdiploma hebben. En wanneer je kind eenmaal zwemt houd dan goed in de gaten wat er in de omgeving gebeurt.
- Zet om je hele zwembad een verplaatsbaar veiligheidsomheining van minimaal 1m20 hoog. Bevestig zelfsluitende en in het slot vallende hekken.
- Zet tafels en stoelen ver van de omheining om te voorkomen dat kinderen over het hek in het zwembadgebied klimmen.
- Zorg dat er, voor het geval er gebeld wordt, een telefoon bij het zwembad is om te voorkomen dat je de kinderen zonder toezicht moet achterlaten. Zorg dat de belangrijkste hulpnummers in de telefoon zitten.
- Wanneer je een samenwonen organiseert bij het zwembad zorg dan dat er iemand aangewezen wordt als badmeester. Ouders kunnen rouleren en deze taak van elkaar overnemen.
- Zorg dat kinderen boven de 4 jaar zwemlessen krijgen. En wanneer dit niet mogelijk is leer hen dan de meest simpele technieken om boven water te blijven en te drijven.
 - Begin met regels voor bij het zwembad wanneer de kinderen nog heel klein zijn. Onder goede regels valt ook het niet ongezien duwen. Leer oudere kinderen ook het buddy-systeem aan: Ga niet alleen dichtbij het water.



- Laat het gebied rond het zwembad niet open. Laat alle deuren en ramen die naar dat gebied leiden veilig dicht om te voorkomen dat kinderen toch bij het zwembad kunnen komen.
- Installeer een beveiliging op de toegang tot het zwembad.
- Verzeker je ervan dat de afdekking van het zwembad volledig is verwijderd of volledig is afgesloten. Laat nooit de afdekking gedeeltelijk openstaan om te voorkomen dat kinderen eronder verstrikt raken. En laat kinderen nooit op een afgedekt zwembad lopen of spelen.
- Zorg voor reddingsmaterialen bij het zwembad.
- Leer CPR
- Verwijder trapjes of ladders wanneer het zwembad niet in gebruik is
- Houd elektrische apparaten ver van het zwembad
- Het opvolgen van deze regels zal de kans op ongelukken of verdrinking verminderen.

Bron: apartmentsafety.info

BOWL continued from page 1

Even iets positiefs...

Ik heb geleerd dat, wat er ook gebeurt en hoe erg het ook mag lijken vandaag, het leven doorgaat en dat het morgen beter zal gaan.

Ik heb geleerd dat je veel kunt leren over een persoon uit de manier waarop hij/zij omgaat met 4 zaken: een regenachtige dag, ouderen, verloren bagage en in de war geraakte kerstboomverlichting.

Ik heb geleerd dat er meer in het leven is dan alleen geld verdienen.....

Ik heb geleerd dat het leven je soms een tweede kans geeft.

Ik heb geleerd dat je niet door het leven moet gaan met aan beide handen een honkbalhandschoen. Je moet soms ook in staat kunnen zijn iets terug te gooien.

Ik heb geleerd dat wanneer je geluk najaagt het je zal ontglippen, maar wanneer je focust op je gezin, familie en vrienden, de behoeften van anderen, op je werk en wanneer je doet wat je kunt, dan zal het geluk jou vinden.

Ik heb geleerd dat wanneer ik iets

besluit te doen vanuit mijn hart ik meestal de juiste beslissing maak.

Ik heb geleerd dat ook al heb ik problemen ikzelf er geen hoeft te zijn.

Ik heb geleerd dat je elke dag naar een ander moet uitreiken en hem/haar aanraken.

Mensen houden van die menselijke aanraking...hand vasthouden, een omhelzing of gewoon een klopje op de rug.

Ik heb geleerd dat ik nog heel veel moet leren.

Bron: inspirationpeak.com

De 9 Meest Gemaakte Opvoedkundige Fouten Door Ouders

Fouten maken is menselijk en het maken van fouten bij de opvoeding is een onderdeel van het ouder zijn. De volgende keer dat je kind zich misdraagt en je je zelfbeheersing dreigt te verliezen of je je afvraagt of je het slechte gedrag van je kind wel goed aanpakt denk dan aan de volgende oplossingen voor veel door ouders gemaakte fouten.

En vergeet niet jezelf wat rust te gunnen: deze fouten maakt iedereen wel eens.

Met andere woorden: we hebben het allemaal meegemaakt, je bent niet de enige. Vergeet niet het advies dat je je kind zou kunnen geven: we leren van onze fouten en kunnen dan groeien, wijzer worden.

Veel Voorkomende Opvoedingsfouten (En Wat We Eraan Kunnen Doen)

1 | Geen respect hebben

Ja, je leest het goed. Wij als ouders vragen respect van onze kinderen, maar soms vergeten we dat dat van beide kanten moet komen. De meest voorkomende fout die we als ouder maken wanneer we onze kinderen terechtwijzen is schreeuwen, op boze en strenge wijze spreken en zelfs beledigen. Het geven en ontvangen van respect is een van de meest belangrijke tips om te onthouden bij de opvoeding van onze kinderen. De Oplossing: Denk eraan hoe jij toegesproken zou willen worden wanneer je een conflict met bijvoorbeeld een familielid of een vriend of een collega moet oplossen. Plaats jezelf op gelijke ooghoogte met je kind en bespreek het huidige probleem op een vriendelijke (maar besliste) en respectvolle wijze. En hoe boos je ook bent probeer kalm te blijven; schreeuw niet en kleiner je kind nooit.

2 | Corrigeren wanneer je boos bent

Er zijn een aantal dingen die niet samen mogen gaan, zoals drinken en rijden, of het schrijven van een verhitte email naar iemand die je boos heeft gemaakt zonder eerst even af te koelen. Het tot de orde roepen van een kind wanneer je boos bent valt zeker onder deze categorie van Niet Doen. Wanneer je je kind terechtwijst terwijl je boos bent om wat het heeft gedaan is de kans groot dat je gaat schreeuwen of iets gaat zeggen dat je niet meent. De Oplossing: Neem een paar minuten (of langer wanneer dat nodig is) om te kalmeren en je gedachten te ordenen voordat je met je kind gaat praten over zijn slechte gedrag. Ga van de plek waar het gebeurde weg door bijvoorbeeld een eindje te gaan lopen. Door jezelf en je kind wat tijd te gunnen om over de zaak na te denken geeft jullie beiden de kans rustiger met de situatie om te gaan.

3 | Inconsequent zijn

Wanneer je de ene dag je kind tot de orde roept omdat hij zijn kamer niet heeft opgeruimd en je vervolgens, wanneer zijn kamer dagen een troep is, niet de moeite neemt er iets van te zeggen om daarna hem ineens weer te verwijten dat zijn kamer vies is dan krijgt je kind een verkeerd signaal. Een van de beste manieren om het gedrag van je kinderen te veranderen is door ze duidelijk te zeggen wat er van hen verwacht wordt. De Oplossing: Geef je kind simpele en duidelijke opdrachten en een realistische lijst van verwachtingen. Bijvoorbeeld, wanneer je wil dat hij zijn kamer elke week opruimt zet dat dan op een kalender en geef die dag aan met "kamer-opruim-dag". Prijs hem voor het uitvoeren van de taak en geef hem, voor als hij het niet doet, een lijst met gevolgen (door bijvoorbeeld voor een zekere tijd bepaalde voorrechten af te nemen of een favoriet stuk speelgoed). Geef voor eenzelfde wangedrag niet verschillende straffen en wees consequent in de uitvoering van de gezette regels.

4 | Teveel praten en uitleggen

Hoewel het goed is met je kind te praten over waarom hetgeen hij deed niet goed was zodat hij een idee krijgt van wat hij verkeerd deed en hoe hij het een volgende keer anders kan doen, is het geen goed idee om ellenlange discussies te houden over het gedrag. Kinderen kunnen makkelijk de lijn van het gesprek verliezen wanneer je teveel in detail treedt. De Oplossing: Wees zoveel mogelijk to the point en bespreek de kern van de zaak. Met oudere kinderen kun je bespreken wat er verkeerd is gegaan en andere scenario's bespreken die mogelijk een betere keus zouden zijn geweest.

5 | Negatief worden

Een hele reeks 'nee's' en "niet doen's" horen is voor niemand leuk, vooral niet voor een kind. De nadruk leggen op wat het kind verkeerd heeft

gedaan of wat hij niet moet doen in plaats van focussen op wat een kind wel kan doen kan een negatieve spiraal veroorzaken en de communicatie verstoren. De Oplossing: Benader dingen van een positieve kant door te praten over wat beter kan. Wanneer je kind zeurt of je tegensprekt geef het dan aan hoe het op een prettiger en vriendelijker manier kan spreken. Wanneer aan beide kanten de gemoederen wat zijn bedaard probeer dan door een luchtig spel van gezellig praten met elkaarom jezelf zo beter te kunnen uitdrukken. Wanneer je kind met een broer of zus ruziet stel dan wat manieren voor waarop ze een betere band kunnen opbouwen zoals bijvoorbeeld hen samen aan een project te laten werken.

6 | Denken Dat Corrigeren Straffen Betekent

Vaak vergeten ouders dat het doel van het corrigeren van een kind is dat hen stevige richtlijnen en limieten te geven zodat ze niet gestraft hoeven te worden. Opvoeden betekent grenzen en verwachtingen aangeven zodat het kind weet wat er van hem gevraagd wordt. Het hoofddoel is het kind uiteindelijk te leren zichzelf in de hand te hebben zodat ze niet gestraft hoeven worden. De Oplossing: Denk nog eens na over hoe jij opvoeding ziet. Wanneer je een kind corrigeert toon je het goede keuzes te maken en gedrag te tonen dat positief is uiteindelijk goed voor hem of haar.

7 | Niet Doen Wat Je Zegt

Je zegt tegen je kind niet te liegen maar ondertussen vertel je zelf voortdurend leugens om onder dingen vandaan te komen zoals bij het de vrijwilligersgroep van school of een onbelangrijke vergadering van je werk. Of je schreeuwt tegen je kinderen en zegt ze boos dat ze aardig moeten praten tegen elkaar. Het probleem is dat we vaak ons eigen gedrag niet zien en dat we vergeten dat onze kinderen elke beweging van ons zien en leren door het voorbeeld dat wij geven. De Oplossing: Probeer zoveel mogelijk hetgeen je voor je kind wil zelf na te leven. En wanneer je af en toe een van je eigen regels breekt leg het kind dan de situatie uit en de reden waarom je je gedroeg zoals je deed. Geef toe dat je het beter aan had kunnen pakken en praat over hoe je het een volgende keer anders kunt doen.

8 | Niet je aanpak aanpassen aan het kind.

Wanneer het aankomt op opvoeden gaat dat niet bij elk kind hetzelfde. Wat bij het ene kind wel werkt kan bij het andere kind een totaal verkeerde aanpak blijken. In plaats van om telkens een bepaalde manier van corrigeren te gebruiken kun je beter verschillende manieren proberen om te zien wat het beste werkt. De Oplossing: Onthoud dat kinderen, net als volwassenen, hun eigen persoonlijkheid, temperament en eigenaardigheden hebben. Het ene kind kan koppiger zijn dan een ander of eerder gaan huilen dan een ander wanneer het zijn zin niet krijgt. Probeer verschillende benaderingen uit voor elk kind individueel. Bijvoorbeeld: het ene kind kan misschien focussen en ophouden met treuzelen na een enkele waarschuwing terwijl een ander kind kaarten en schemas en toezicht nodig heeft om hem op het juiste spoor te houden.

9 | Kinderen helemaal niet corrigeren

Een van de belangrijkste redenen voor het het corrigeren van kinderen is het feit dat kinderen die opgevoed zijn met duidelijke richtlijnen en begeleiding eerder ontwikkelen tot gelukkige, prettige mensen met goede zelfcontrole. Wanneer kinderen totaal niet worden gecorrigeerd zijn de resultaten duidelijk en, in de meeste gevallen, catastrofaal. Kinderen die geen richtlijnen hebben gekregen zijn verwend en vaak egoïstisch., niet in staat zichzelf in de hand te houden en niet fijn om bij te zijn. De Oplossing: Geef je kinderen regels en limieten- en heldere en consistente gevolgen voor wanneer ze niet doen wat ze zouden moeten doen. Wanneer je bang bent dat je kind boos op je wordt omdat je het corrigeert houd dan het grotere plaatje voor ogen: niet corrigeren is niet goed voor je kind. Zolang je zijn wangedrag liefdevol corrigeert en hem goed begeleidt zal je kind leren van zijn fouten en groeien.

Bron: childparenting.about.com

Hoe Moeten We De Ozonlaag Beschermen

TWEE MANIEREN: VERMINDEREN PRODUCTEN DIE DE OZONLAAG AANTASTEN EN HET PLEITEN VOOR OZON BESCHERMING

Stratosferische ozon, beter bekend als de ozonlaag, is een gaslaag die de aarde gedeeltelijk beschermt tegen de ultraviolette (UV) stralen van de zon. Verhoogde hoeveelheid UV stralen geeft een verhoogde kans op huidkanker, oogproblemen en onderdrukking van het immuunsysteem. De uitstoot van greenhouse gassen in de industrie hebben gezorgd voor een ernstige vermindering van de ozonlaag. Wanneer de mensheid de uitstoot van ozon aantastende chemicaliën elimineert kan de ozonlaag zichzelf in de komende 50 jaar langzaam herstellen.

Eerste Method: Het Verminderen Van Producten Die De Ozonlaag Aantasten.

1- Ga na of uw brandblusapparaat actieve ingrediënten bevat. Wanneer 'halon' of 'halogenated hydrocarbon' het hoofdbestanddeel is, breng het dan weg voor recycling en koop een model zonder deze schadelijke, ozonafbrekende stof. Wanneer u dan uw brandblusapparaat moet gebruiken bent u niet tegelijkertijd bezig op agressieve wijze de ozonlaag aan te tasten.

2- Don't buy aerosol products with chlorofluorocarbons (CFC). Although CFCs have been banned or reduced in many applications, the only way to be sure is to check the label on all your hairsprays, deodorants and household chemicals. Opt for pump spray products over pressurized cans, to further reduce your chance of buying CFCs.

3- Zodra zich een probleem voordoet, repareer dan uw koelkast, ijskast en airconditioning. Om te werken gebruiken deze apparaten een ozon aantastende chemicalie en bij lekkage komen deze stoffen dus vrij. Wanneer deze apparaten kapot gaan, zorg dan voor een veilige plek om ze te recyclen zodat Freon (een verzamelnaam voor een aantal CFK's) niet wordt afgegeven aan de atmosfeer.

Schaf nieuwe koelkasten, ijskasten en airco's aan die geen Freon of andere CFK's bevatten. De meeste fabrikanten produceren modellen met fluorine, die de ozonlaag niet aantasten i.p.v. met chlorine.

5- Koop houtsoorten die niet behandeld zijn met methylbromide. Dit is een pesticide die gebruikt wordt



om te impregneren. Het gebruik hiervan in de industrie tast nog steeds de ozon aan.

Net zo belangrijk als het niet gebruiken van CFK's thuis is het kiezen van bouwproducten die geen bromoethane bevatten. Aangezien bewezen is dat bromine bedreigender is voor de ozonlaag dan chlorine.

6- Koop geen kantoorbenodigdheden zoals correctie vloeistof of hogedrukvlucht die methylchloroform bevatten. Dit staat ook bekend als "1,1,1-trichloroethane". Het is veel gevraagd als oplosmiddel, maar het is ook schadelijk voor de ozonlaag.

Tweede Methode: Het Pleiten Voor Bescherming Van De Ozonlaag

1- Ga eens na waar je voedsel vandaan komt. Wanneer je land het gebruik van bromoethane nog steeds toestaat, schrijf dan een brief of bel naar de betreffende instanties met de eis dat dit schadelijke pesticide en ozonverminderende chemicalie verwijderd wordt.

2- Vraag je arts om medische hulpmiddelen voor te schrijven die geen CFK's bevatten. Dit is vooral belangrijk in geval van astma, een veel voorkomende aandoening. Inhalers gebruiken nog steeds CFK's voor het toedienen van levensreddende medicijnen.

3- Onderteken petitie's of schrijf brieven naar bedrijven die producten produceren met CFK's om zeker te maken dat ze de juiste ingrediënten op de verpakking aangeven.

4- Praat met vrienden, vooral diegenen die werkzaam zijn in de autoindustrie of op de boerderij, over het verminderen van het gebruik van ozonbedreigende stoffen. Het gat in de ozonlaag kan zichzelf alleen herstellen wanneer deze chemicaliën worden verbannen en de ozonlaag tijd krijgt te herstellen.

Bron: www.wikihow.com

Hoe ik me Naji herinner

In 2004 Naji completed his book *Virtuous Life Enlightenment*, a collection of illustrations and words combining his sense of humor, experience and philosophy.

This book reveals a man who, after a traumatic experience and a brain injury, lived with courage, a positive mental attitude and a personal relationship with God.

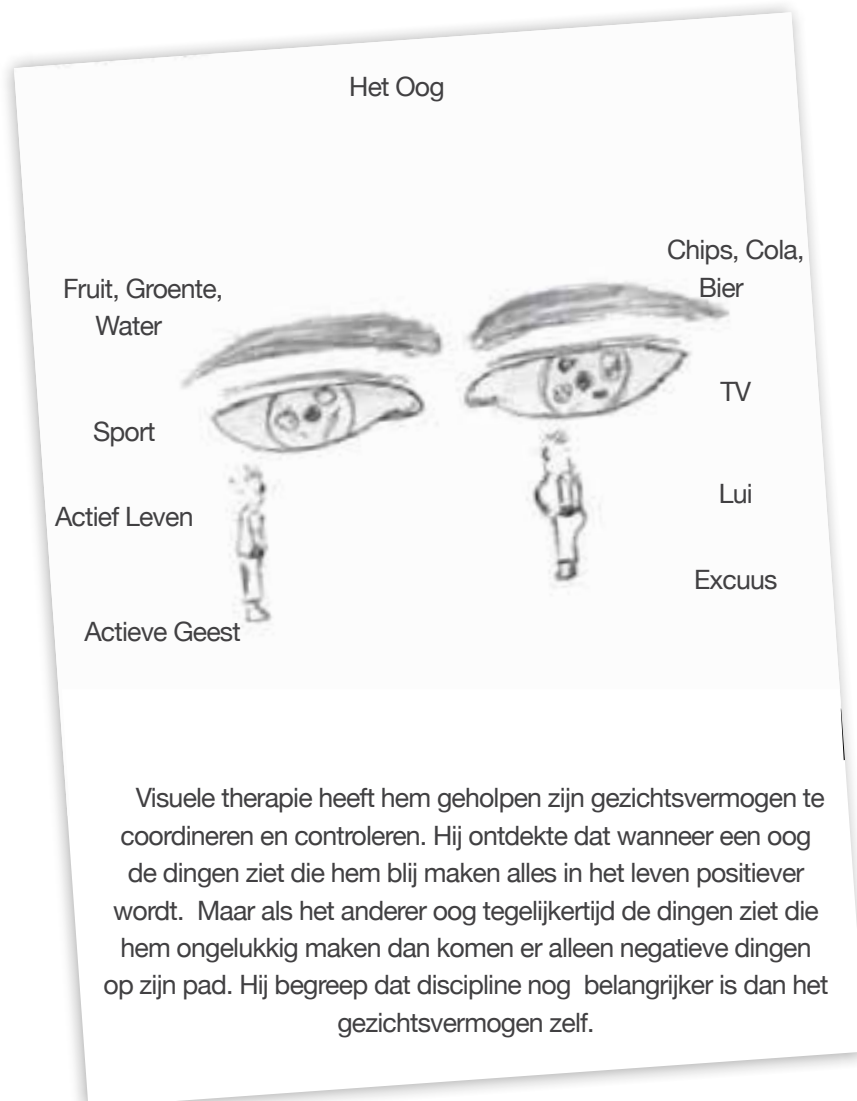
He believed that people continue to grow throughout their lives by facing new challenges.

He concentrated on quality—not just doing something, but doing something well.

Naji always believed that there is a brighter side to life no matter what.

The book is written in illustrations, as Naji believed he could also reach children and adolescents through images and art.

In the following illustration, Naji talked about *The Eye*.



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 people of all ages, those who are healthy and those with health problems and those with brain injury of any kind, resulting from accident, stroke, etc.

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. The NCF would like to recognize the devoted work of its volunteers, mainly Marianne Debs, Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Costantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marleine Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Father Joseph Abdel Sater, Father Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Father Elia Chalhoub, Valéria de Proença, Athena and Christina Georgotas, Violette Nakhle, and all the field volunteers who are supporting NCF in spreading the words of Jesus through their institutions, churches, hospitals, establishments, etc.

This issue is available in Arabic, English, Greek, Dutch, French, German, Italian, Portuguese and Spanish. The NCF management and staff are very grateful for the efforts of the Chief Editors who are volunteering to translate and edit the Newsletter into several languages namely Cristina Monfeli and Father Carlo Pioppi for the Italian Language, Isabelle Boghossian for the Greek language, Leopoldine Theophanopoulos for the German language, Maria Goreti for the Portuguese language, Myriam Salibi for the French language, Professor Lydia & Ambassador Alejandro Diaz for the Spanish language, Roly Lakeman for the Dutch language, Sawsan Bechara for the Arabic language.

For FREE subscriptions, please sign up through our website: www.najicherfanfoundation.org or call us at +961 (0)4 522 221. ALL material on our website is downloadable for FREE.

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

© 2015 by The Naji Cherfan Foundation. All rights including publication and distribution are reserved.