

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.



HISTÓRIA INSPIRADORA

A bacia de madeira

Eu garanto que você vai se lembrar do conto da bacia de madeira amanhã, daqui a uma semana, daqui a um mês, daqui a um ano.

Um frágil e velho homem foi viver com seu filho, sua nora, e seu neto de quatro anos de idade. As mãos do velho homem tremiam, sua vista era embaralhada e o seu passo hesitante.

A família comia reunida à mesa. Porém, as mãos trêmulas do avô ancião e sua pouca visão, dificultavam a hora de comer. As ervilhas rolavam da sua colher para o chão. Quando ele pegou o copo, o leite se esparramou na toalha da mesa.

O filho e a nora ficaram irritados com a bagunça. “Temos de fazer alguma coisa sobre o pai,” disse o filho.

“Já é demais essa história de leite derramado, comer com espalhafato e comida no chão.”

Assim, o marido e a esposa prepararam uma mesa pequena no canto.

Ali, o avô comia sozinho enquanto o resto da família desfrutava do jantar.

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.

Desde que o avô tinha quebrado um ou dois pratos, a comida dele era servida em uma tigela de madeira.

Quando a família olhava de relance na direção do vovô, às vezes percebiam nele uma lágrima em seu olho por estar só.

Ainda assim, as únicas palavras que o casal tinha para ele eram ralações quando ele derrubava um garfo ou derramados alimentos.

O menino de quatro anos de idade assistia a tudo em silêncio.

Uma noite antes da ceia, o pai notou que seu filho estava brincando com pedaços de madeira no chão. Ele perguntou docemente para a criança, ‘O que você está fazendo?’ Da mesma maneira dócil, o menino respondeu: ‘Eu, eu estou fabricando uma pequena tigela para você e mamãe comerem sua comida quando eu crescer.’

O menininho sorriu e voltou a trabalhar.

As palavras do menino foram tão fortes que os pais ficaram mudos. Então, lágrimas começaram a rolar em seus rostos. Ainda assim, nenhuma palavra foi falada, ambos sabiam o que devia ser feito.

Naquela noite o marido pegou a mão do vovô e com suavidade e o conduziu

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

8 maneiras naturais de aumentar a imunidade das crianças

Comer frutas e legumes. “Uma boa nutrição é essencial para um sistema imunológico forte e pode oferecer proteção sazonal de doenças, bem como para outros problemas de saúde como alergias

Vacinar. Mantenha-se atualizado sobre as imunizações do seu filho. As vacinas na juventude previnem doenças na fase adulta.

Ter um sono adequado. As crianças precisam de entre 8 a 12 horas de sono por noite para ajudar a manter seus corpos fortes. Mantenha uma rotina de noites regulares e calmas. Além disso, desligue dispositivos eletrônicos que podem interromper o sono.

Fazer exercícios regulares. Crianças ativas são crianças saudáveis. Os especialistas recomendam que as crianças façam 60 minutos de atividade física todos os dias.

Ensine a lavagem das mãos. Lavar as mãos com água e sabão previne a propagação de doenças. Para obter o tempo certo de lavagem de mãos, faça o seu filho cantar por 20 segundos ou dizer o ABC duas vezes. Evite o uso excessivo de sanitizantes, que destroem também as bactérias existentes sobre a pele das mãos.

Experimente óleo de rícino. Extraído da mamona, o óleo de rícino pode ser esfregado na barriga do seu filho à noite, quando o sistema imunológico está mais ativo. O óleo de rícino é anticancerígeno e anti-inflamatório.

Adicione ômega-3. Um estudo recente publicado no Jornal de Biologia dos Leucócitos sugere que os ácidos graxos ômega-3 encontrados em óleo de peixe e em alguns vegetais como sementes de linhaça, sementes de chia, couve de Bruxelas e couve-flor, também podem ajudar a aumentar a função imunológica.

Tente integrar estas vitaminas e nutrientes na dieta da sua família:

- Proteínas que estimulam o sistema de defesa do organismo (encontradas em carnes magras, feijões, nozes, ovos, produtos de soja e sementes).

- A vitamina A que ajuda a manter a pele, o sistema respiratório e os tecidos da boca, do

estômago e dos intestinos saudáveis (encontrada em batatas doces, cenouras, couve, espinafre e damascos).

- A vitamina C que estimula a formação de anticorpos que combatem as infecções (encontrada em frutas cítricas, pimentão vermelho, mamão e suco de tomate).

- A vitamina E que é um antioxidante que neutraliza os radicais livres no organismo (encontrada em sementes de girassol, amêndoas, avelãs, amendoim, girassol / cártamo, e espinafre).

- O zinco que é um nutriente que ajuda a curar feridas e mantém o sistema imunológico funcionando corretamente (encontrado em carnes magras, aves, frutos do mar, leite, produtos integrais, feijões e nozes).

Fonte: thehealthjournals.com



Alergias e asma:

Alergias e asma muitas vezes ocorrem em conjunto. Você pode se perguntar o que alergias e asma têm em comum além de adoecê-lo? Muita coisa, como se vê. Alergias e asma muitas vezes ocorrem em conjunto.

As mesmas substâncias que desencadeiam os sintomas da febre do feno também podem causar sinais e sintomas de asma, como falta de ar, chiado e aperto no peito. É a chamada asma alérgica ou asma induzida por alergia. Algumas substâncias, como pólen, ácaros e pelos de animais, são desencadeadores comuns. Em algumas pessoas, tanto as alergias da pele quanto as alergias alimentares podem causar sintomas de asma.

James TC Li, MD, Ph.D., um especialista em alergia da Clínica Mayo, responde a algumas perguntas sobre a ligação entre alergias e asma:

Como é que uma reação alérgica pode causar sintomas de asma?

Uma resposta alérgica ocorre quando as proteínas do sistema imunitário (anticorpos) identificam erroneamente uma substância inofensiva, tal como pólen de árvores, como um invasor. Em uma tentativa de proteger seu corpo contra a substância, os anticorpos se ligam ao alérgeno. As substâncias químicas liberadas pelo sistema imunológico levam aos sinais e sintomas da alergia, como congestão nasal, coriza, coceira nos olhos e reações cutâneas. Para algumas pessoas, esta mesma reação também afeta os pulmões e vias respiratórias, levando à sintomas de asma.

Who's at risk of allergic asthma?

A family history of allergies is a major risk factor for allergic asthma. Having hay fever or other allergies yourself also increases your risk of getting asthma.

Quem está em risco de asma alérgica?

Uma história familiar de alergias é um importante fator de risco para a asma alérgica. Ter febre do feno ou outras alergias também aumenta o risco de contrair asma.

Toda asma é causada por alergias?

Apesar da asma alérgica ser muito comum, existem outros tipos de asma com diferentes tipos de desencadeadores. Por exemplo, para algumas pessoas, a asma pode ser desencadeada por exercício, infecções, ar frio, doença do refluxo gastroesofágico ou stress. Muitas pessoas têm mais de um tipo de desencadeador para a asma.

Assuma o controle: Tenha os sintomas sob controle

Conheça os desencadeadores que provocam seus sintomas de alergia e asma e aprenda a limitar a sua exposição a eles. Trabalhe em conjunto com o seu médico para encontrar o melhor tratamento para gerir os seus sintomas, e faça check-in regulares. Porque os sintomas de alergia e asma podem mudar ao longo do tempo, pode ser necessário ajustar o seu tratamento. Aprenda os sinais de que a sua asma está se exacerbando e aprenda o que fazer quando isso acontecer.

Fonte: mayoclinic.org

Buscai primeiro o reino de Deus
E Sua justiça;
E todas estas coisas vos serão acrescentadas.
Hallelu, Aleluia!
(Mateus 6:33)

Pedi e vos será dado;
Buscai, e achareis.
Batam, e a porta se abrirá.
Hallelu, Aleluia!
(Mateus 7: 7)

O homem não vive somente de pão,
Mas de toda palavra
Que procede da boca de Deus.
Hallelu, Aleluia!
(Mateus 4: 4)

Oração

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.

O PÃO NOSSO DE CADA DIA

Enfrentando O Impossível

Em 2008, os valores das casas estavam caindo no Reino Unido. Porém, 2 semanas depois que meu marido e eu colocamos nossa casa de 40 anos à venda, um comprador ofereceu-nos um bom preço e nós concordamos na venda. Logo depois nossos construtores começaram a trabalhar na casa que eu tinha herdado e que seria a nossa nova casa. No entanto, alguns dias antes da venda da nossa antiga casa ter sido finalizada, o nosso comprador desistiu da compra. Nós ficamos devastados. Possuíamos duas propriedades, uma cujo valor caía rapidamente e a outra, uma ruína que não podíamos nem vender nem nos mudarmos. Até que encontrássemos um novo comprador, nós não tínhamos dinheiro nem para pagar o construtor. Era uma situação sem solução.

Quando Josué enfrentou Jericó, uma cidade completamente fortificada, ele deve ter sentido como se estivesse enfrentando uma situação sem solução (Josh. 5: 13-6: 27). Mas, em seguida, um homem com uma espada desembainhada apareceu para ele. Alguns teólogos acham que o homem era o próprio Jesus. Joshua ansiosamente perguntou se ele estaria apoiando os israelitas ou os seus inimigos na próxima batalha. “Nem um, nem outro”, respondeu ele. “Eu sou o comandante do exército do Senhor “(05:14 NVI). Josué curvou-se em adoração perante ele antes de dar outro passo. Ele ainda não sabia como Jericó cederia, mas ele ouviu a Deus e O adorou. Em seguida, ele obedeceu as instruções do Senhor e o impossível aconteceu.

Caro Senhor, muitas vezes, quando me deparo com uma situação sem solução, eu escolho me preocupar em vez de confiar. Ajuda-me a confiar no Senhor e lembra-me que nada Lhe é difícil demais.

Nada é impossível para o Senhor.

Fonte: ocb.org



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



[www.facebook.com/
najicherfanfoundation](https://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

Quotable!

Commit your works to the Lord and
your plans will be established.

—Proverbs 16:3

Regras de segurança em piscinas

Anualmente, o afogamento está entre as principais razões de acidentes, contribuindo significativamente para ferimentos graves e morte em crianças. Acidentes em piscina podem ocorrer de forma brusca, sem aviso. Assim, aprender e praticar as seguintes precauções de segurança da piscina é essencial.



- Nunca deixe as crianças nadarem sozinhas sem a supervisão de um adulto, mesmo se as crianças já tiverem ido à aulas de natação. E uma vez que as crianças estejam nadando, estar atento e supervisionar todas as atividades.
- Cerque totalmente sua piscina com cercas de segurança removível de pelo menos 1m de altura. Instale portões de autotravamento com fechos automáticos fora do alcance das crianças.
- Posicione mesas e cadeiras bem distante da cerca de segurança da piscina para evitar que as crianças possam pular a cerca e entrar na piscina.
- Evite deixar as crianças sozinhas para atender uma chamada telefônica, mantendo e atendendo telefones perto da piscina. Mantenha os números de emergência na memória do telefone.
- Nas confraternizações designar alguém como salvavidas. Os adultos podem se revezar nesse dever.
- Certifique-se de que todas as crianças acima de 4 anos de idade participem de aulas de natação. Se não for possível, instruí-los em técnicas básicas de flutuação e de emergência.
- Defina regras para a piscina e refira-se à regras de segurança desde quando as crianças são ainda bem

pequenas. Boas regras para a piscina incluem não empurrar. Ensine as crianças mais velhas a regra de amigo: Não vá sozinho perto da água.

- Não deixe a piscina aberta. A fim de evitar que as crianças chegam até a piscina, mantenha todas as portas e janelas que levam à área da piscina protegidas.
- Instalar um sistema de segurança em portas que conduzam à área da piscina.
- Certifique-se de que a cobertura da piscina esteja completamente levantada. Nunca manter a cobertura parcialmente aberta porque as crianças podem ser aprisionados sob ela. Além disso, evite que as crianças andem sobre a cobertura da piscina.
- Mantenha equipamentos de resgate perto da piscina.
- Aprenda técnicas de ressuscitamento (ressuscitamento cardiopulmonar -CPR).
- Remova degraus ou escadas.
- Mantenha os aparelhos elétricos longe da piscina.

Seguindo estas regras de segurança você vai ajudar a minimizar a probabilidade de lesões e de afogamento em piscinas.

Fonte: apartmentsafety.info

BOWL continued from page 1

para a mesa familiar. Daí por diante e para o resto de seus dias ele comeu sempre com a família. E por alguma razão, nem marido nem esposa pareciam se preocupar mais quando um garfo era derrubado, ou leite derramado, ou a toalha da mesa era suja.

Num pensamento positivo, aprendi que não importa o que aconteça, quão ruim pareça hoje, a vida continua, e isso será melhor amanhã.

Eu aprendi que você pode dizer muito sobre uma pessoa pela maneira como ela lida com quatro coisas: com um dia chuvoso, com os idosos,

com bagagem perdida e com um fio embaralhado das luzes de uma árvore de Natal.

Eu aprendi que fazer “sobreviver” não é a mesma coisa que “viver”...

Aprendi que a vida às vezes nos dá uma segunda chance.

Eu aprendi que você não deve passar a vida apenas salvando o gol. É preciso às vezes ser artilheiro.

Eu aprendi que se você buscar a felicidade, vai se iludir, mas, se você se concentrar em sua família, seus amigos, as necessidades dos outros, o seu trabalho e fazer o melhor que puder, a felicidade vai encontrá-lo.

Aprendi que sempre que decido algo com o coração aberto, eu costumo tomar a decisão certa.

Eu aprendi que mesmo quando tenho dores, não tenho que provocá-las.

Eu aprendi que a cada dia, você deve buscar e tocar alguém.

As pessoas adoram esse toque humano - de mãos dadas, um abraço caloroso, ou simplesmente um tapinha amigável nas costas.

Eu aprendi que eu ainda tenho muito a aprender.

Fonte: inspirationpeak.com

Os 9 maiores erros de disciplina que os pais fazem

Cometer erros é humano e cometer erros de disciplina às vezes acontece quando se é pai. A próxima vez que seu filho se comportar mal e você perder a calma e estiver querendo saber se você está lidando com o mau comportamento do seu filho do jeito certo, pense sobre algumas soluções a seguir sugeridas para corrigir erros comuns de disciplina que os pais muitas vezes cometem.

Lembre-se de se dar uma pausa: Estes erros são comuns, porque todos nós temos feito um ou mais desses erros em determinados momentos.

Em outras palavras, todos nós já cometemos esses erros, você não é o único. Lembre-se do conselho que você pode dar ao seu filho: Aprendemos com nossos erros para que possamos crescer.

Erros comum de disciplina (e o que fazer para corrigi-los)

1 | Não ser respeitoso

Você leu certo. Nós pais pedimos aos nossos filhos que nos respeitem, mas às vezes nos esquecemos que o respeito deve ser uma via de mão dupla. Um dos erros mais comuns quando os pais querem disciplinar seus filhos é gritar, falar em um tom áspero e com raiva, ou mesmo insultar seus filhos. Pedir e dar respeito é uma das principais dicas de como disciplinar crianças.

O conserto:

Pense em como você gostaria que lhe falassem se você estivesse numa briga com, digamos, um membro da família ou um amigo ou colega de trabalho. Abaixar-se ao nível dos olhos do seu filho, e discutir o problema em questão de uma forma suave (mas ainda assim firme) e respeitosa. E não importa quão raivoso você está, tente manter a calma; não grite, e nunca menospreze o seu filho.

2 | Disciplinar enquanto estiver irritado

Há algumas coisas que simplesmente não devem acontecer juntas, como beber e dirigir ou escrever um e-mail a alguém que lhe fez raiva você antes que você tenha a chance de arrefecer. Disciplinar uma criança enquanto estiver irritado está definitivamente nessa categoria de coisas a não fazer. Quando você repreende seu filho enquanto está aborrecido com algo que ele fez, a chance de gritar ou dizer algo que você não quer é alta. E também é mais provável que você venha a descontinuar nele outras frustrações que você possa ter tido em um dia ruim (e, todos nós temos desses dias) e concentrar sua raiva em algo não relacionado ao comportamento do seu filho.

O conserto:

Dedique alguns minutos (ou mais, se precisar) para se acalmar e ordenar seus pensamentos antes de falar com seu filho sobre seu mau comportamento. Vá para longe, digamos, para dar um passeio. Na verdade, dar a você tempo para refletir sobre o conflito pode ajudar a ambos a lidar com a situação de uma forma mais tranquila.

3 | Ser inconsistente

Se você repreender seu filho por não limpar seu quarto num dia e, em seguida, não se preocupar em falar com ele sobre isso quando o quarto está bagunçado por dias a fio, só para repreendê-lo novamente por não manter o quarto limpo, seu filho está recebendo uma mensagem inconsistente. Uma das melhores maneiras de ajudar as crianças a corrigir o seu comportamento é, dando-lhes instruções claras sobre o que se espera deles.

O conserto:

Dê ao seu filho orientações claras e simples, e uma lista realista de expectativas. Por exemplo, se você quer que ele limpe seu quarto todas as semanas, marque no calendário e faça daquele dia o "dia da arrumação do quarto". Elogie-o por bom comportamento, e se ele não seguir, dê-lhe um conjunto consistente de consequências (digamos, tirando privilégios ou um brinquedo favorito por um determinado período de tempo). Não dê diferentes graus de punições para o mesmo mau comportamento e seja constante e consistente no cumprimento de regras.

4 | Falar / explicar muito

Embora seja uma boa ideia falar com seu filho sobre o porquê algo que ele não fez de modo apropriado para que possa ter uma noção clara do que fez de errado e como pode se comportar de forma diferente da próxima vez, dar explicações longas e detalhadas sobre o seu comportamento não é uma boa ideia. As crianças, até as mais velhas, podem facilmente se perder em discussões muito detalhadas.

O conserto:

Ser tão direto quanto possível e dividir as explicações para o seu filho. Com crianças mais velhas, fale sobre o que deu errado e discuta possíveis melhores escolhas. Com crianças mais novas, simplesmente diga que comportamento estava errado e porque estava errado ("você entrou no quarto de seu irmão e brincou com seu brinquedo sem a sua permissão, o que o fez sentir como se você não se preocupasse com seus sentimentos").

5 | Ser negativo

Ouvir uma série de "não isso" e "não aquilo" não é nada divertido para qualquer pessoa, especialmente uma criança. Focalizar-se sobre o que uma criança fez de errado ou o que ele não deve fazer em vez de enfatizar o que uma criança deve fazer pode provocar uma negatividade sobre os fatos e definir o tom da interação entre você e o seu filho.

O conserto:

Aborde os fatos de uma perspectiva mais positiva por falar sobre o que pode ser feito melhor. Se seu filho está se lamentando ou lhe respondendo, mostre alguns exemplos de como falar de uma maneira agradável e mais amigável. Após os ânimos esfriarem em ambos os lados, tente um jogo alegre de falar bem com os outros e de se expressar melhor. Se o seu filho está tendo uma briga com um irmão, sugira algumas maneiras de construir um bom relacionamento entre irmãos, como trabalhar juntos em um projeto, por exemplo.

6 | Pensar que disciplina significa punição

Muitas vezes, os pais se esquecem de que disciplinar as crianças é dar-lhes orientações firmes e limites para que eles não precisem ser punidos. Disciplinar implica no estabelecimento de limites e expectativas para que as crianças saibam o que é esperado delas. O principal objetivo é fazer com que as crianças aprendam a se controlarem, de modo que não precisem ser punidos.

O conserto:

Repensar a maneira de ver a disciplina. Quando você disciplinar uma criança, você está mostrando como fazer boas escolhas e escolher comportamentos que são positivos e, que são ao final, bons para ela. Mostrando-lhe como você lida com seu mau comportamento, de uma maneira amorosa e construtiva que enfatiza o aprendizado em vez da punição, você a estará ensinando como interagir com seus próprios filhos quando eles tiveram mau comportamento.

7 | Não praticar o que prega

Dizer ao seu filho para não dizer mentiras, mas rotineiramente mentir para se livrar de tarefas que você não quer fazer como fazer parte de uma comissão de voluntários na escola ou participar de uma reunião sem importância no trabalho. Ou gritar com seus filhos e com raiva e dizer-lhes para falar bem com os outros. O problema é que muitas vezes não enxergamos nosso próprio comportamento, e esquecemos que nossos filhos estão assistindo a cada movimento nosso e aprendendo a se comportar-se usando o nosso exemplo.

O conserto:

Tanto quanto possível, tente viver de acordo com o exemplo que você está definindo para o seu filho. E se você ocasionalmente quebra uma das suas próprias regras, explique ao seu filho as circunstâncias específicas e por que você se comportou da maneira que fez. Admita a forma como você poderia ter lidado melhor com a situação, e fale sobre como você pode fazer as coisas de forma diferente da próxima vez.

8 | Não acomodar a técnica de disciplina para o seu filho

Quando se trata de disciplinar crianças, um tamanho não serve para todos. O que funcionou para o irmão de uma criança ou para as crianças de amigos pode não ser a abordagem correta para uma criança em particular. Em vez de repetidamente tentar encaixar um certo tipo de abordagem para corrigir ou orientar o comportamento de uma criança, tente técnicas diferentes para ver o que funciona melhor.

O conserto:

Lembre-se que as crianças, assim como os adultos, têm suas próprias personalidades, temperamentos e peculiaridades. Uma criança pode ser mais teimosa do que as outras ou ser mais propensa a não reagir bem quando as coisas dão errado. Tente diferentes abordagens para adaptar técnicas de disciplina para cada criança. Por exemplo, enquanto uma criança possa ser capaz de se concentrar e parar depois de alguns lembretes gerais, uma outra criança pode precisar de gráficos e horários e supervisão mais rigorosa para mantê-lo no caminho correto.

Outro exemplo: Enquanto uma criança possa parar seu mau comportamento depois de um aviso de que vá perder privilégios (um brinquedo ou uma atividade), uma outra criança pode realmente precisar ter suspensos esses privilégios e experimentar as consequências do mau comportamento antes que aprenda a seguir as regras.

9 | Not disciplining children at all

Entre as muitas razões importantes pelas quais precisamos disciplinar as crianças é o fato de que crianças que são criadas com limites e orientações claras são mais propensas a serem pessoas agradáveis, felizes e com autocontrole. Quando as crianças não são disciplinadas, os efeitos são claros, e na maioria dos casos, catastróficos. Às crianças que não são dadas quaisquer limites crescem mimadas, geralmente egoístas, incapazes de se autocontrolarem, tornando-se adultos desafortunados.

O conserto:

Dê aos seus filhos regras e limites - e consequências claras e consistentes quando eles não fazem o que é esperado deles. Se você está preocupado que disciplinar o seu filho pode fazê-lo ter raiva de você, mantenha em mente que: Não disciplinar uma criança não é bom para a criança. Desde que você lide com amor e orientação firme ao mau comportamento de sua criança, seu filho vai aprender e crescer a partir dos seus erros.

Como proteger a camada de ozônio

DOIS MÉTODOS: A REDUÇÃO DE PRODUTOS QUE DESTROEM A CAMADA DE OZÔNIO - ADVOGANDO PARA A PROTEÇÃO DA CAMADA DE OZÔNIO

O ozônio estratosférico, também conhecido como a camada de ozônio, é a camada de gás que protege parcialmente a terra dos raios ultravioleta do sol (UV). Um aumento dos raios UV incidentes pode aumentar a incidência de câncer de pele, problemas oculares e imunossupressão em seres humanos. O uso de gases que produzem efeito estufa pela indústria e utensílios domésticos causou um severo esgotamento da camada de ozônio [1]. Se os seres humanos eliminarem o uso de produtos químicos que destroem o ozônio, a camada de ozônio pode reparar-se lentamente nos próximos 50 anos.

Método 1 de 2: Reduzir o uso de produtos que destroem o ozônio

1- Verifique os ingredientes ativos dos seus extintores de incêndio. Se encontrar “halons” ou “hidrocarboneto halogenado” for o ingrediente principal, mande o extintor para reciclagem, e compre um modelo sem halon. Se você tiver que usar seu extintor de incêndio, não estará agredindo a camada de ozônio.

2- Não compre produtos em aerossol que contenham clorofluorocarbonos (CFC). Embora os CFCs tenham sido proibidos ou reduzidos em muitas aplicações, a única maneira de ter certeza é verificar o rótulo em todas as sprays de cabelo, desodorantes e produtos químicos domésticos. Opte por produtos em bomba em vez de latas de spray pressurizadas, para reduzir ainda mais a sua chance de comprar CFCs.

3- CONSERTE SUA GELADEIRA, FREEZER E AR CONDICIONADO IMEDIATAMENTE APÓS QUALQUER SINAL DE PROBLEMA. Esses eletrodomésticos utilizam componentes químicos que empobrecem a camada de ozônio, e assim o mal funcionamento pode levar à liberação desses produtos químicos na atmosfera. Se não mais funcionarem, encontre um lugar seguro para reciclar o item para que não vaze freon para a atmosfera.

4- Compre novas geladeiras, freezers ou condicionadores de ar que não contenham freon ou outros clorofluorocarbonos. A maioria dos fabricantes hoje produz modelos com flúor, ao invés de cloro que não empobrecem a camada de ozônio.

5- Compre madeira serrada, produtos de madeira e madeira que não tenham sido tratados com brometo de metil. Este pesticida é usado comumente para fumigação; no entanto, a sua utilização industrial ainda



está esgotando ativamente a camada de ozônio.

Pesquisar e escolher produtos de construção que não empreguem bromometano pode ser tão importante como parar o uso de CFCs em casa, uma vez que bromo elementar é mais tóxico para a camada de ozônio do que o cloro.

6- Não compre produtos de escritório como líquido corretivo líquido ou ar comprimido que contenham metil clorofórmio. Esse produto também é conhecido como “1,1,1-tricloroetano.” É popular como um solvente, mas também destrói a camada de ozônio.

Método 2 de 2: Defenda a Proteção do Ozônio

1- Observe suas fontes de alimentos. Se o seu estado e seu país ainda permitem o uso de bromometano, escreva uma carta ou telefone para seus representantes locais para exigir que este pesticida químico prejudicial e destruidor do ozônio não mais seja usado.

2- Peça ao seu médico que prescreva dispositivos médicos que não emitam CFC. Isto é especialmente importante para a asma, uma doença comum. Muitos inaladores ainda usam CFCs para dispensar medicamentos que salvam vidas.

3- Assine petições ou escreva cartas para empresas que fazem produtos com CFC para garantir que essas empresas estejam rotulando seus produtos corretamente. Certifique-se que os seus sprays de cabelo, latas de aerossol ou extintores de incêndio não contenham halons, CFCs ou metil clorofórmio.

4- Fale com amigos, especialmente aqueles nas indústrias de automóveis, agricultura e manufatura, sobre a redução do uso destes produtos químicos. O buraco na camada de ozônio só pode ser reparado se estes produtos químicos forem eliminados e que a camada de ozônio tenha tempo para se reconstituir.

Fonte: www.wikihow.com

Como eu me lembro de Nají...

In 2004 Nají 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.

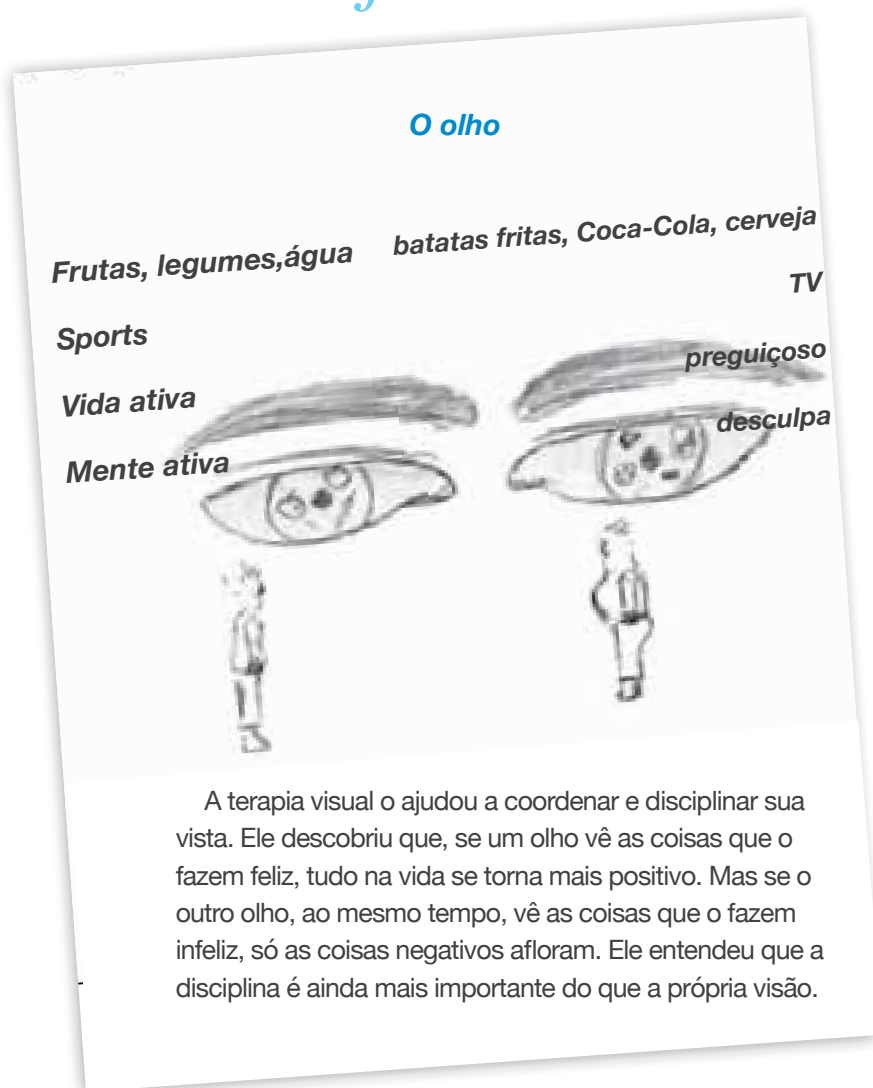
He believed that people continue to grow throughout their lives by facing new challenges.

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

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

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

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



A terapia visual o ajudou a coordenar e disciplinar sua vista. Ele descobriu que, se um olho vê as coisas que o fazem feliz, tudo na vida se torna mais positivo. Mas se o outro olho, ao mesmo tempo, vê as coisas que o fazem infeliz, só as coisas negativas afloram. Ele entendeu que a disciplina é ainda mais importante do que a própria visão.

People Are Born To Shine!

People are Born To Shine is a bi-monthly, electronic newsletter owned by The Nají 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 Nají 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 Nají Cherfan Foundation. All rights including publication and distribution are reserved.