

# People Are Born To Shine!

## Mensen worden geboren om te stralen

Een nieuwsbrief die haar oorsprong vindt in het Christelijke geloof en die samengesteld wordt om te inspireren en om iedereen, ongeacht nationaliteit, ras of religie, te steunen.



GOEDE DADEN

# DE CIRKEL IS ROND

## De Laatste Medische Hulpverlening Van Hand Of Hope Heeft Me Teruggebracht Naar Een Plek Waar Ik Van Houd.

Nairobi, Kenia. Ik had de datum voor deze trip omcirkeld op mijn kalender.

Elk jaar verleent *Hand of Hope*, Joyce Meyer Ministries World Missions, wereldwijd gratis medische en tandheelkundige hulp. En als een van hun medische hulp coordinators kreeg ik de kans rond te reizen....en God wonderen te zien verrichten in het leven van mensen die dringend hulp nodig hadden.

Mijn hartewens was om op een dag terug te keren naar Nairobi met een zekere vaardigheid om, net zoals mijn ouders dat zoveel jaren hebben gedaan, de mensen daar te helpen.

Maar voor mij zou deze hulpverlenings actie heel speciaal worden.

Want, weet je, Nairobi is mijn geboortestad.. Nu ja, eigenlijk komt mijn familie uit Louisiana. Maar al vanaf mijn jongste kinderjaren waren mijn ouders- Don en Matheny- onafhankelijke missionarissen in Kenia en ongeveer vijftig jaar geleden hebben zij de Nairobi Lighthouse Church opgericht.

Als de oudste van zes kinderen keerde ik op 18-jarige leeftijd terug naar de Verenigde Staten om daar de Bible School te gaan volgen. ....en vervolgens uiteindelijk de opleiding tot verpleegster.

Maar het leven heeft altijd verrassingen in petto. Vanwege een reeks gebeurtenissen in mijn leven bleef ik in de Verenigde Staten en begon met vrijwilligerswerk voor Joyce Meyer Ministries' medische en tandheelkundige hulpverlening.. En daar is het waar ik mijn roeping vond. Het een leidde tot het ander en vandaag de dag heb ik het voorrecht full time te werken bij deze hulpverlenings organisatie. En in de zomer van 2013 leidde mijn werk me terug naar een plek die mij heel na aan het hart ligt....

*“Er is maar zo weinig voor nodig”*

Mijn droom verpleegster te zijn in Kenia werd vervuld op een manier die ik nooit had kunnen bedenken. Hier was ik, een medisch/tandheelkundig team van Hands of Hope leidend en....

**DROOM, WORDT VERVOLGD OP BLZ 6**



## In ditnummer

### Gezondheids Voordelen Van Amandelen

Weet u hoe goed amandelen zijn voor uw gezondheid?

### Zonnebrand

U kunt zonnebrand en andere gerelateerde problemen voorkomen door uw huid te beschermen.

### Hoe Veilig Te Fietsen

Basis vereisten voor het fietsen in verkeer.

### Duurzame Energy

Duurzame energy is schoon, betaalbaar, lokaal en in feite onbeperkt.

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

# Weet u hoe goed amandelen zijn voor uw gezondheid?

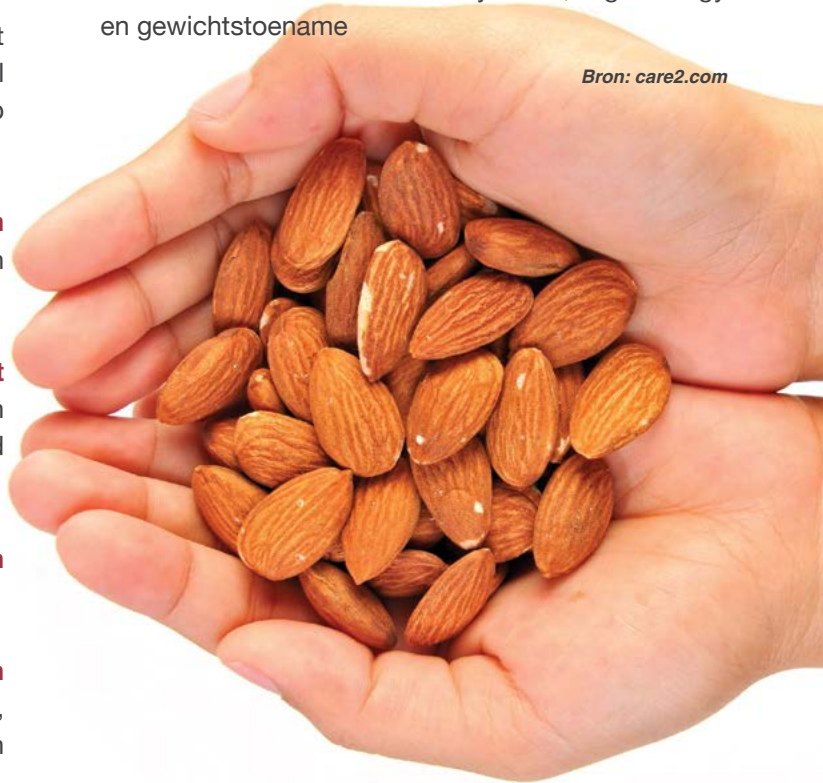
## Gezondheidsvoordelen Van Amandelen

- 1. Ze verlagen de kans op hartaanvallen** Degenen die 5 maal per week noten eten halveren volgens de Loma Linda School of Public health de kans op een hartaanval
- 2. Ze verlagen 'slechte'cholesterol.** Amandelen , toegevoegd aan een dieet, hebben een gunstig effect op bloed cholesterol waardes.
- 3. Ze beschermen de wanden van de bloedvaten.** Het is ontdekt dat flavonoiden in de schil van de amandel samenwerken met vitamine E en zo de kans op hartklachten verminderen.
- 4. Amandelen zijn goed voor het opbouwen van sterke botten en tanden.** De fosfor in amandelen helpt hierbij.
- 5. Ze zorgen voor gezonde vetten en helpen bij het verliezen van gewicht.** Hoewel noten rijk zijn aan vet zijn mensen die regelmatig noten eten gemiddeld magerder dan diegenen die haast nooit noten eten.
- 6. Amandelen verminderen de toename van bloedsuiker en insuline na maaltijden.**
- 7. Amandelen zorgen voor het goed functioneren van het brein.** Ze bevatten riboflavin en L-carnitine, voedingsstoffen die hersenactiviteit stimuleren en mogelijk de kans op Alzheimer reduceren.

**8. Ze voeden het zenuwstelsel.** Volgens Ayurveda verhogen ze het intellectuele niveau en de levensverwachting.

**9. Ze alkaliseren het lichaam.** De amandel is de enige noot en een van de weinige proteïnes die base-vormend zijn. Wanneer je lichaam niet alkaline genoeg is loop je kans op osteoporosis , slecht functioneren van het immuunsysteem, lage energy en gewichtstoename

Bron: care2.com



### Wilt U Helpen Het Werk Van NCF Te Verbreiden?

De Naji Cherfan Stichting werd opgericht na het overlijden van Naji Cherfan. Ons hoofddoel is God te prijzen door middel van vrijwilligerswerk. De stichting streeft ernaar de levenskwaliteit van de allerarmsten van alle leeftijden te verbeteren., zowel van gezonde mensen als van mensen met gezondheidsproblemen of mensen met enige vorm van hersenbeschadiging veroorzaakt door een ongeluk, hersenbloeding enz. terwijl zij de christelijke normen en waarden probeert te verkondigen.

Wanneer u het werk dat de NCF –stichting verricht mooi vindt en deel wil nemen in de werkzaamheden nodigen wij u uit lid te worden van ons bestuur. Het doel is om met de mensen in uw land onze bezieling te delen. Bel voor meer informatie +961 (0)4 522221 of email naar.

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

## UITSPRAAK

“Een samenleving die kinderen en ouderen in de steek laat schaadt haar wortels en verduistert haar toekomst”

—Paus Franciscus

# ZONNEBRAND



## DEFINITIE

**Zonnebrand- rode, pijnlijke huid die heet aanvoelt,-** verschijnt meestal binnen een paar uur na te lange blootstelling aan ultraviolet (UV)licht van de zon of kunstmatige bronnen zoals zonnelampen. Het kan verscheidene dagen duren voordat zonnebrand vervaagt.

Intense en herhaalde blootstelling aan de zon met zonnebrand als gevolg verhoogt de kans op andere huidbeschadigingen en bepaalde ziektes. Hieronder vallen : droge gerimpelde huid, donkere vlekken, ruwe plekken, en huidkanker zoals melanoom.

Je kunt zonnebrand en gerelateerde aandoeningen voorkomen door de huid te beschermen. Dit is vooral belangrijk wanneer je buiten bent, zelfs op een koude of bewolkte dag.

## PREVENTIE

Gebruik de volgende methodes om zonnebrand te voorkomen, zelfs op koude, bewolkte of mistige dagen. En wees vooral voorzichtig in de buurt van water, sneeuw, ijs en zand omdat deze de zonnestrallen reflecteren. Bovendien zijn de UV stralen intenser op grotere hoogte.

**Vermijd blootstelling aan de zon tussen 10.00 a.m. en 4 p.m.** De zonnestrallen zijn het sterkst gedurende dit tijdsbestek. Beperk de tijd dat je in de zon bent.

**Bedek jezelf.** Draag dichtgeweven kleding die je helemaal bedekt, (ook je armen en benen) en die speciaal ontworpen is om te beschermen tegen de zon. Draag verder een hoed met brede rand.

**Gebruik regelmatig en royaal zonnebrandcreme .** Gebruik, ongeacht het type huid dat je hebt, een zonbescherming met een SPF van 15 of hoger. Breng het royaal aan en herhaal elke twee uur.

**Wanneer je buiten bent draag dan een zonnebril.** Je biedt je ogen de beste bescherming door een zonnebril te nemen met de hoogste UV bescherming.

**Denk niet dat een reeds licht gebruinde huid bescherming biedt.** Er zijn mensen die denken dat wanneer je reeds een kleurtje hebt dit zonnebrand voorkomt. De gedachte is dat enkele bezoeken aan een zonnebank de huid

21 Jezus antwoordde: 'Ik verzeker jullie: als jullie geloven zonder te twifelen, zul je niet alleen teweeg kunnen brengen wat er gebeurde met de vijgenboom, maar zul je zelfs tegen die berg kunnen zeggen: "Kom van je plaats en stort je in zee," en het zal gebeuren. 22 Alles waarom jullie in je gebeden vragen zullen jullie krijgen, als je maar gelooft.'

-MATTHEUS 21:22

tegen zonnebrand zal beschermen. Onderzoek ondersteunt deze gedachte niet. Een basiskleurtje is geen vervanging voor goede zonprotectie.

## LIFESTYLE AND HOME REMEDIES

Wanneer eenmaal zonnebrand heeft plaats gevonden kun je niet veel doen om de schade aan je huid te beperken. Maar de volgende tips kunnen mogelijk de pijn en het ongemak verlichten:

**Neem een pijnstiller.** Vrij verkrijgbare pijnstillers kunnen mogelijk helpen de pijn te onderdrukken tot de roodheid en gevoeligheid afnemen.

**Verkoel de huid.** Leg een koud compres, zoals een handdoek gedept in koud water, op de aangedane huid. Of neem een koud bad of een koude douche.

**Breng vochtinbrengende creme aan.** Gebruik Aloe vera lotion of gel of hydrocortisone crème. Een crème met een laag hydrocortisone gehalte ( 0,5-1 %) kan de pijn en zwelling verminderen en de heling bespoedigen.

ZONNEBRAND WORDT VERVOLGD OP BLZ 4



ONS DAGELIJKS BROOD

# UITGANG



Sluit je aan voor  
dagelijks nieuws en inspirerende  
boodschappen.



Vind ons leuk op facebook.  
[www.facebook.com/  
najicherfanfoundation](http://www.facebook.com/najicherfanfoundation)

Toen ik onlangs in Londen was besloot ik de metro te nemen naar mijn bestemming. Dus ik betaalde mijn ticket en daalde af in de dieptes van Londen om mijn trein te halen. Maar de uitgang van het station vinden kan voor iemand die het systeem niet kent een beangstigende ervaring zijn..Wanneer je de uitgang niet meteen vindt kun je makkelijk verdwaald raken in de tunnels.

Wanneer je bijna helemaal alleen bent in een zo goed als verlaten ondergrondse tunnel voel je je niet echt op je gemak., dus geloof me: je wil niet verdwalen. Het is overbodig te zeggen dat ik blij was toen ik het bordje **UITGANG** zag.en het volgde naar een veilige plek.

Paul herinnert ons eraan dat wanneer wij zwak zijn en geneigd een zonde te begaan , dat ” God is getrouw: Hij zal niet toelaten dat u verzocht wordt boven wat u aankunt, maar Hij zal met de verzoeking ook de uitkomst geven om die te kunnen doorstaan.” ( 1 Kor.10:13). Het is heel makkelijk aan te nemen dat God niet bij ons is wanneer wij verleid worden te zondigen. Maar dit vers verzekert ons dat Hij aanwezig is en niet alleen maar toekijkt. Eerder is het zo dat Hij een uitweg biedt zodat wij de zonden kunnen weerstaan.

Dus de volgende keer dat je in verleiding wordt gebracht denk er dan aan dat je niet hulpeloos bent. Er is een door God geschapen “uitgang”! Zoek naar de borden en volg ze naar de veilige haven.

*Heer, zorg dat we niet vergeten dat wij in tijden van verleiding niet hoeven te struikelen.. Schenk ons het verlangen om Uw “Uitgang”te vinden zodat wij de vreugde kunnen ervaren een leven te leiden dat U behaagt.*

*God helpt daadwerkelijk om je te behoeden in zonde te vervallen.*

Bron: odb.org

## VERVOLG ZONNEBRAND VAN BLZ 3

### Wanneer zich blaren vormen prik die dan niet door.

Ze bevatten natuurlijke lichaamsvloeistoffen (serum) en vormen een beschermende laag. Het doorprikken van blaren vertraagt het helingsproces en verhoogt de kans op infectie. Indien nodig bedek dan de blaar licht met gaas.

Wanneer de blaar opspringt maak dan de plek voorzichtig schoon met milde zeep en water, doe er een antibacteriële creme op en dek af met een vochtig verband.

**Drink veel, vooral water.** Blootstelling aan zon en warmte kunnen vochtverlies via de huid veroorzaken. Drinken helpt het lichaam zich te herstellen.

**Behandel een vervellende huid voorzichtig.** Na enkele dagen kan de verbrande huid gaan vervellen.Dit is gewoon de manier waarop het lichaam zich wil ontdoen van de bovenste laag van de beschadigde huid. Blijf, terwijl de huid vervelt, vochtinbrengende creme gebruiken.

**Bescherm de verbrande huid tegen meer blootstelling aan de zon.**Blijf uit de zon of bescherm jezelf tegen zonlicht wanneer je naar buiten gaat.

**Probeer het gebruik van “-caine”produkten, zoals benzocaine, te vermijden.** Dergelijke cremes kunnen de huid irriteren of allergische reacties veroorzaken.

Bron: mayoclinic.org

# HOE KUN JE VEILIG FIETSEN



Fietsen kan heel leuk zijn en het is een geweldige manier om fit te blijven. Maar fietsen heeft ook zijn nadelen, vooral wanneer je de weg moet delen met gemotoriseerde voertuigen. Om veilig te zijn is het belangrijk dat je fiets in goede staat verkeert en dat wanneer je je in het verkeer gaat mengen je let op een aantal fundamentele en belangrijke vereisten.

## KIJK JE FIETS NA

1. Kijk de uitrusting van je fiets goed na. Verzeker jezelf ervan dat je fiets veilig genoeg is om de weg mee op te gaan.
2. Kijk de remmen na. Werken ze en zijn ze schoon?
3. Kijk de ketting na: is die schoon en vrij van vuiligheid. en kan die vrij ronddraaien zonder problemen?
4. Controleer of de fiets voor jou de juiste hoogte heeft.

## TREK DE JUISTE KLEDING AAN

1. Draag kleurige kleding, een reflecterend vest of neem knipperlichtjes mee.
2. Draag makkelijke schoenen en stop de veters weg in je schoenen.
3. Gebruik broekelastieken of banden. Deze voorkomen dat de pijpen tussen de spaken kunnen komen.
4. Knoop geen kleding om je middel. Die kan los raken en vervolgens tussen de spaken of om het wiel vast raken.
5. Om je veiligheid te vergroten is het een goed idee een helm te dragen. Hoofdlletsels zijn de meest voorkomende fatale verwondingen bij fietsongelukken.
6. Draag een bril. Vuil, steentjes en zelfs insecten kunnen in je ogen komen en je tijdelijk het zicht ontnemen.

## ZORG DAT JE GOED ZICHTBAAR BENT EN WEES DUIDELIJK

Volg de volgende regels op om te voorkomen dat je niet gezien wordt.

1. Gebruik de juiste verlichting. Brommers en fietsen zijn moeilijker te zien dan andere voertuigen.
2. Neem een duidelijke plek in op het wegdek en slinger niet van links naar rechts.
3. Wees 's nachts voorzichtig. Rijd langzamer dan je overdag zou doen zodat je meer tijd hebt om te reageren in geval van gevaar.
4. Gebruik de juiste handgebaren. Dit is vooral belangrijk wanneer je linksaf slaat omdat je dan het verkeer moet kruisen.
5. Geef duidelijke signalen. Wanneer je langs voetgangers of andere fietsers rijdt is het belangrijk ze tijdig te waarschuwen dat je er aan komt. Het is niet alleen beleefd maar het vermindert bovendien de kans op botsingen.
6. Let op bij geparkeerde autos. Maak een ruime bocht wanneer je langs een langs de weg staande auto rijdt . Dit om te voorkomen dat je tegen het portier rijdt mocht de bestuurder ineens zijn deur opendoen. Tegen een deur aan rijden kan ernstige verwondingen of zelfs de dood als gevolg hebben.

## VERBETER DE VEILIGHEID VAN JE FIETSENDE KIND

1. Leer je kind fietsen in een volledig veilige omgeving
2. Verzeker jezelf ervan dat je kind altijd een helm draagt wanneer hij/zij fietst.
3. Leg oudere kinderen uit dat hard fietsen gevaarlijk kan zijn.
4. Zoek veilige plekken op voor je kinderen waar ze spelend kunnen fietsen en zoek voor je kind veilige routes naar school en andere bestemmingen.

Bron: [wikihow.com](http://www.wikihow.com)





### VERVOLG VAN DROOM VAN BLZ 1

met mijn familie en Nairobi Lighthouse Church om zoveel mensen in nood te helpen.

Een week lang behandelden we patienten in Nairobi's Hunuma sloppenwijk. Elke dag kwamen er meer . En toen het nieuws zich verspreidde kregen we patienten die van kilometers ver in de omtrek kwamen.

Toen baby Anne bij de kliniek aankwam had ze 40 graden koorts en had ze al dagen niet gegeten. Haar moeder was doodsbang. We gaven haar direct medicijnen en dienden vocht toe om de temperatuur te laten zakken en voerden vervolgens een simpele test uit die bevestigde dat ze malaria had. Als dit niet zou zijn opgemerkt zou Anne hoogst waarschijnlijk zijn gestorven. Maar we waren er gelukkig op tijd bij.....en gaven haar levensreddende medicijnen om de ziekte te bestrijden.

Hoe vaak ik dit ook doe ik ben elke keer weer verbaasd over hoe weinig er nodig is om een leven te redden. Zovelen in de sloppenwijken kunnen zich geen dokter permitteren en vaak hebben lokale artsen geen toegang tot goede medicatie of test apparaten.

Op de vierde dag van de hulpverlenings clinic, DE DAG DAT WE BABY MOSES zagen, gebeurde er iets dat ik nooit zal vergeten. Een van de eerste patienten was een twee weken oude Keniaanse baby. Een vrouw had hem gevonden, achtergelaten in een veld dichtbij. Ze had hem heel toepasselijk Moses genoemd....en bracht hem naar ons omdat ze geen luiers meer had en geen babymelk.

Op een lichte ooginfectie na was Moses gezond en sterk .

De vrouw wilde graag voor hem blijven zorgen en dus stuurden we haar door naar een kliniek in de buurt die hen verder zou helpen. We brachten haar ook in contact met een weeshuis dat samenwerkte met Nairobi Lighthouse

Church....voor het geval haar situatie uitzichtloos zou worden.

Maar Moses had een gevoelige snaar bij mij geraakt.... Achttien jaar geleden woonde een Duits gezin de dienst bij in de kerk van mijn ouders. Ze hielden een baby in hun armen die achtergelaten was in diezelfde Huruma Nairobi sloppenwijk. Ze hielden van hem en zorgden voor hem, maar ze zouden teruggaan naar Duitsland en zonder de juiste papieren konden zij het kind niet meenemen.

Die dag namen mijn ouders een besluit dat ons leven voor altijd zou veranderen. Ze namen de verantwoordelijkheid voor de baby op zich, het kind dat uiteindelijk mijn adoptieve broer David zou worden. Toen David bij ons in huis kwam was hij pas 7 weken oud.....en sindsdien is hij deel van ons gezin. Na vijf eigen dochters was hij de zoon die mijn ouders nooit hadden gekregen. Hij is waarachtig mijn vaders Afrikaanse zoon.

Voor mij is Davids hele leven gewoon een glimp van God's hart....dat Hij genoeg om ons geeft om ons te bereiken waar we door omstandigheden ook terecht komen.

Op de dag dat Moses naar de kliniek kwam rende ik naar buiten om David te vinden en zei:"Je MOET dit zien!"David was heel ontroerd en hij ging er onmiddellijk op uit om luiers en melkpoeder te kopen voor Moses ...vervolgens ging hij zitten en hield hem in zijn armen terwijl hij hem eten gaf..

Als zijn zus was het voor mij een kostbaar moment. Het was als teruggaan in de tijd en David weer gered zien worden. Die dag baden wij voor Moses en spraken zegeningen uit over zijn leven. Dit is iets wat ik altijd zal koesteren.

### *Meer dan 5000''''Geholpen''''*

Tegen het eind van de week had ons team 5.169 patienten behandeld. We kregen ook de kans om voor duizenden te bidden, met meer dan 265 mensen die hun leven aan God gaven. En het gaat veel verder dan die getallen.....

Ik geloof dat onze daden van liefde- onze hulp aan deze mensen- een veel groter effect zullen hebben dan wij ons ooit zullen realiseren. Voor mij maakte mijn ervaring in Nairobi de cirkel rond, kwam ik terug op de plek waar het allemaal was begonnen. En komend najaar- in September- keren onze medische teams weer terug naar Kenia .Het is een kans om nog meer mensen aan te raken met de liefde van Christus. En voor mij is het een nieuwe kans de mensen en de plek waar ik zo van houd te dienen.

Door LAURA MATHENY  
Bron: Hand of Hope-joycemeyer.org

# DE VOORDELEN VAN DUURZAME ENERGIE

## Waarom Duurzame Energie?

Duurzame energie is schoon, betaalbaar, lokaal en in feite onbeperkt. Het produceert geen afvalstoffen en resulteert in schonere lucht en water voor iedereen.

Duurzame stroom creëert werkgelegenheid en levert inkomsten op voor lokale leefgemeenschappen. Inkomsten uit zon- en wind parken geven een boost aan de lokale economie die gebruikt kan worden voor de bouw van nieuwe wegen, scholen, bibliotheken en ziekenhuizen.

Windenergie is momenteel een van de meest kostenbesparende methodes om energieop te wekken die de strijd aanspant met nieuwe installaties voor kolen, gas en atoomkracht. De kosten ervan zijn over de laatste jaren gedaald aangezien de technologie van de windturbines is verbeterd. Momenteel bouwen meer dan 400 Amerikaanse bedrijven onderdelen voor windturbines, torens en bladen/wieken. Wind- en zonneenergie zijn betrouwbare bronnen van elektriciteit die de energie portfolio van ons land kunnen veranderen.

### OVER WINDENERGIE

Wind is lucht die in beweging komt door natuurlijke factoren zoals de ongelijkmatige verwarming door de zon van de aardoppervlakte, de rotatie van de aarde en de onregelmatigheden in de oppervlakte van de aarde. Windenergie werd eeuwenlang gebruikt om schepen te laten varen, water te pompen en graan te malen. In de twintigste eeuw werden windmolens alom gebruikt over de Great Plains om water te pompen en elektriciteit te genereren.

### HOE WIND ENERGIE WORDT GEPRODUCEERD.

Windturbines die doorgaans 60 meter of meer boven de grond staan worden gebruikt om de wind te beheersen en om te zetten in energie. Wanneer de wind waait zet het de wieken van de turbine in beweging. De bladen zijn verbonden met een aandrijvingsas die met de bladen meedraait. De as is verbonden met een generator die elektriciteit creëert. De elektriciteit die opgewekt wordt is in de vorm van wisselstroom.

### VOORDELEN VAN WINDENERGIE

Windturbines stoten geen stoffen uit die de lucht vervuilen en ze vereisen geen water voor afkoeling. Windenergie zorgt niet alleen voor een schone bron van elektriciteit, het helpt ook de prijs van de elektriciteit laag te houden en beschermt gebruikers tegen de grillen van de prijzen van fossiele brandstoffen.

### OVER ZONNEENERGIE

De energie van zonnepanelen komt direct of indirect van de zon. Zonneenergie kan worden gebruikt om elektriciteit op te wekken die weer gebruikt kan worden voor het verhitten van water of voor koelen. Zonneenergie wordt geproduceerd gedurende de dag wanneer de zon schijnt en is een aanvulling op aan de windenergie, die doorgaans zijn hoogste productie heeft gedurende de nacht.

### HOE ZONNEENERGIE WORDT GEPRODUCEERD.

Geconcentreerde zonneenergie gebruikt spiegels om zonlicht te laten weerkaatsen en te concentreren op ontvangers die de energie verzamelt en omzet in hitte. Deze warmte energie kan vervolgens gebruikt worden om elektriciteit te produceren door middel van een stoomturbine of een generator die door hitte wordt aangedreven.

### VOORDELEN VAN ZONNEENERGIE

Het gebruik van zonneenergie veroorzaakt geen lucht- of watervervuiling en geen broeikasgassen. Zonneenergie is voorspelbaar en is het meest efficiënt wanneer gebruikstarieven op zijn hoogst zijn.

Bron: [www.cleaneenergy.com](http://www.cleaneenergy.com)



# Hoe Ik Me Naji Herinner.....

## LITTLE BOOK OF INSPIRATIONAL THOUGHTS & WRITING

(tijd van herstel)

"We zijn allen geboren om te stralen..." Met deze statement sluit Naji dit boek met gedachten en geschriften af die hem inspireerden toen hij herstelde van een traumatisch hersenletsel. Moed, vertrouwen en vastbeslotenheid zetten hem ertoe aan de informatie die hij verkregen had door ervaring te filteren om vervolgens wat hij geleerd had te kunnen delen met anderen. Dit is de boodschap van een mens, een boodschap van hoop en bemoediging voor een ieder die dezelfde moeilijke tijd doormaakt die het leven totaal verandert.

**Download Little Book of Inspirational Thoughts and Writings in het Engels, Duits, Grieks, Spaans, Portugees, Arabisch, en Frans van onze website:**  
[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

## HET LICHT

Toen ik het licht binnenin mij ontdekte liet ik het groeien. Nu begrijp ik pas wat Jezus zei. "Vertrouw op het licht", hetgeen betekent dat al deze tijd Jezus het eigenlijke licht is, was en altijd zal zijn.

We hebben evenwicht nodig... de kunst de werkelijkheid te zien zonder onszelf voor de gek te houden. We bestaan uit lichaam, verstand en ziel. De ziel is het allermooist, al kun je het niet zien. Het verstand moet ontwikkeld worden zodat we signalen kunnen sturen die omgezet worden in daden en gedrag. Het resultaat is de vorming van het karakter. Door God te kennen leer je jezelf te vinden. Hoewel het lichaam maar tijdelijk is zorgt het voor een stoffelijke weergave tijdens ons leven.

Ik laat mijn Christelijk geloof zien door het voorbeeld van mijn leven, niet alleen door mijn identiteit. Door mijn zegeningen te tellen en niet mijn tekortkomingen kan ik vooruit in plaats van overal verklaringen voor te zoeken. Iets hebben dat ik wil



*"Want Hij is het, die in u werkzaam is en u in staat stelt te willen en te doen wat in overeenstemming is met Zijn plan."*  
*(Filippenzen 2:13)*

bereiken, een doel, moedigt me aan georganiseerd bezig te zijn en goede beslissingen te maken.

"Gisteren is verleden tijd, morgen is een misterie, maar het heden is een geschenk" (herkomst onbekend.)

—Naji Cherfan

## Mensen Worden Geboren Om Te Stralen

People Are Born To Shine is een twee-maandelijks e-nieuwsbrief van de Naji Cherfan Foundation, die zich richt op spiritualiteit en gezondheid. Het doel van People Are Born To Shine is onder onze lezers bewustwording te creëren betreffende gezondheids issues en ziekte preventie en hen te inspireren een zinnvoller en rijker leven te leiden, geleid door de waarden van het christendom.

Deze nieuwsbrief is opgedragen aan mensen van elke leeftijd: aan hen die gezond zijn, aan hen die gezondheidsproblemen hebben en aan hen die een hersenbeschadiging hebben, veroorzaakt door een ongeluk, een hersenbloeding, enz.....

De inhoud van de nieuwsbrief wordt zorgvuldig geselecteerd uit betrouwbare bronnen op het internet om u goed nieuws te brengen over fysiek en spiritueel welzijn. The Naji Cherfan Foundation neemt echter geen enkele verantwoordelijkheid over eventueel onjuiste informatie.

De NCF wil graag erkenning uitspreken voor het toegewijde werk van haar vrijwilligers en wel Isabelle Boghossian, Marianne Debs, Me.Kamal Rahal, Me.Harold Alvarez, Zeina Constantine, 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 Chalhouh, Valèria de Proença, Athena en Christina Georgotas, Violette Nakhle, Sawsan Bechara, Leopoldine Theophanopoulos, Roly Lakeman, Christina Monfeli en al die vrijwilligers die NCF ondersteunen door het woord van Jezus te verspreiden via hun instellingen, kerken, ziekenhuizen enz.....

Schrijft u zich voor een abonnement alstublieft in op onze website: [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org).

Deze editie is verkrijgbaar in het Engels, Grieks, Arabisch, Italiaans, Spaans en Portugees

Redactievoorzitter van de Nederlandse editie: Roly Lakeman

Uitgever: CCM Group; Redactie adviseur: George C.Cherfan; Hoofdredacteur: Christina A.Bitars; Layout (indeling): Art Department van CCM Group.

USA medewerkers: Sana Cherfan, Kelley Nemitz en Patricia B. Cherfan.

© 2014 door de Naji Cherfan Foundation. Alle rechten aangaande uitgave en distributie zijn voorbehouden.