

People Are Born To Shine!

Menschen sind zum Leuchten geboren

Ein Newsletter basierend auf dem christlichen Glauben und geschaffen fuer alle Menschen, egal welcher Nationalitaet, Rasse oder Religion, zur Inspiration und zur Unterstuetzung



LEKTIONEN DES LEBENS

Nick's Story

Hallo,

Mein Name ist Nick Vujicic und ich bin dankbar, dass ich vor 30 Jahren ohne Arme und Beine geboren wurde. Ich will nicht sagen, dass mein Leben leicht ist, aber durch die Liebe meiner Eltern, liebe Mitmenschen und den Glauben an Gott habe ich mein Missgeschick überwunden und mein Leben ist mit Freude und einem Zweck erfüllt. Ich wohne jetzt mit meiner Frau Kanae in Kalifornien und wir beide lieben es zu sehen, wie das Leben von Menschen sich zum Besseren wandelt oder auf irgendeine Weise berührt wird. Es ist meine Hoffnung, dass dein Leben durch meine Geschichte auch positiv beeinflusst wird.

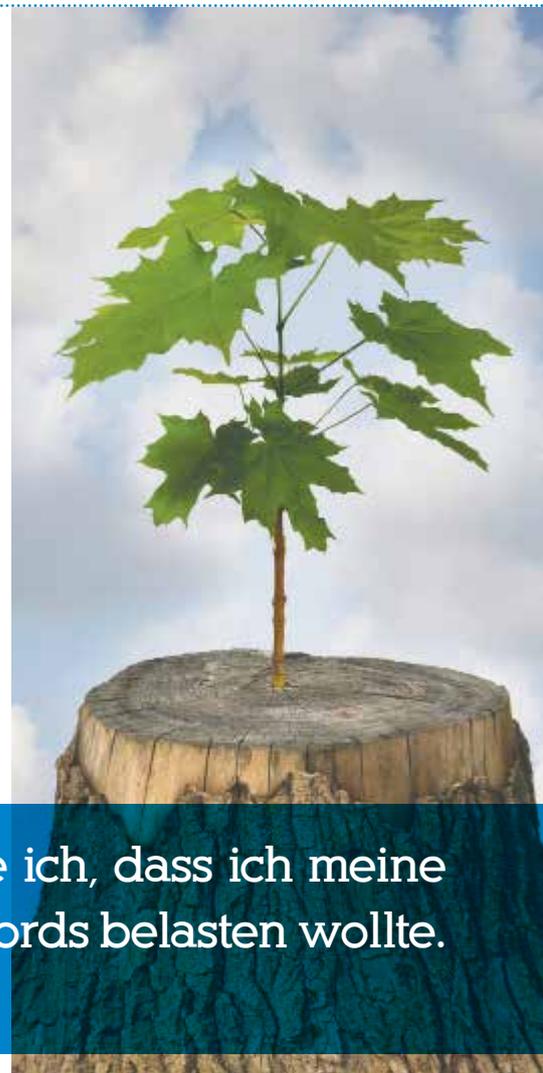
Ich bin geboren und wuchs in Melbourne in Australien auf und es war ein Schock für meine Eltern, dass ich ohne Gliedmassen auf die Welt kam.

Nach zwei Selbstmordversuchen realisierte ich, dass ich meine Lieben nicht mit der Schuld meines Selbstmords belasten wollte. Das konnte ich ihnen nicht antun.

Es gibt keinen medizinischen Grund dafür. Meine Eltern taten ihr Bestes, um mich im normalen Schulsystem zu halten und gaben mir jedmögliche Gelegenheit, mein Leben voll zu geniessen. Ich wurde ausserdem gesegnet mit einem Bruder und einer Schwester als meinen besten Freunden.

Wir zogen später nach Brisbane in Australien um, wo ich 14 Jahre bis zu meinem Umzug nach Kalifornien lebte. Als ich acht war erschien mit mein zukünftiges Leben nicht gerade rosig und ich wurde depressiv. Mit zehn wollte ich meinem Leben ein Ende setzen und versuchte mich in der Badewanne selbst zu ertränken. Nach mehrmaligen Versuchen habe ich eingesehen, dass ich meine Lieben nicht mit der Schuld eines Selbstmordversuchs meinerseits belasten wollte. Ich konnte ihnen dies nicht antun.

Ich war nicht während meiner gesamten Kindheit depressiv, aber ich hatte Ups und Downs. Als ich 13 war verletzte ich meinen Fuß, den ich für viele Dinge benutze, wie zum Beispiel Tippen, Schreiben und Schwimmen. Diese Verletzung hat mir klar gemacht, dass ich dankbarer fuer meine Fähigkeiten sein und weniger auf meine Behinderungen achten muss.



In dieser Ausgabe

Ananas

Die Ananas ist eine reiche Quelle von Mikronährstoffen, die der Körper braucht
Ischias

Der Ischiasschmerz kann milde bis sehr schmerzhaft sein

Die 10 Geheimtips von Papst Franziskus zum Glücklichein

Lasst uns mehr Freude in unser Leben bringen

Die Bitte von Kindern an Erwachsene

Fahrt vorsichtig – unsere Leben sind in Euren Händen

www.najicherfanfoundation.org

NICK'S STORY continued on page 6

So viele Gründe Ananas zu essen

Außer den Vitaminen und Mineralstoffen, die die meisten Früchte uns liefern, stellen Ananas eine reiche Quelle einige der weniger bekannten Mikronährstoffe dar, die unser Körper braucht. Dazu ist frische Ananas ein sehr gesundes und kalorienarmes Obst, das den Hunger stillt. Falls Du nicht auf Fruchtzuckereinnahme achten musst, ist die Ananas ein gesundes Nahrungsmittel, um Deine Diät zu ergänzen.

Eine Portion Ananas ist eine erfrischende und gesunde Zwischenmahlzeit mit nur 80 Kalorien, ohne Fett und mit nur einem Gramm Protein. Eine Portion Ananas enthält jedoch 15 Gramm Zucker – eine ziemlich große Menge, die den Blutzucker bei Diabetikern in die Höhe schnellen lässt.

Von jeher wurde Ananas dazu benutzt, um Entzündungen und Verdauungsbeschwerden zu behandeln. Frische Ananas gibt den Speisen nicht nur saftige Süße, sondern enthält auch Bromelian – ein Enzym zur Verdauung, das hilft Nahrung zu zerkleinern und Blähungen zu verhindern. Bromelian wird heutzutage als Zusatzstoff gebraucht, um Entzündungen nach Operationen zu vermeiden und Schwellungen der Nasenschleimhaut bei Sinusinfektionen zu behandeln. Bromelian kann auch Schmerzen bei Osteoarthritis erleichtern.

Die meisten Menschen glauben, dass Ananas Fett im Körper verbrennen kann. Neue wissenschaftliche Forschungen haben jedoch ergeben, dass Ananas zwar die Bildung von neuen Fettpolstern verhindert, jedoch nur wenig Wirkung auf bereits existierendes Körperfett erzielt.

Die neuesten Forschungen haben ergeben, dass

Ananas anti-krebserregende Stoffe enthält. Ananas kann auch eine Rolle spielen, die Körperzellen gesund zu erhalten. Eine Portion frische Ananas enthält 70 Milligramm Vitamin C und 95 Milligramm Vitamin A und deckt damit den Tagesbedarf an Vitamin C und etwa 20 % der täglich empfohlenen Menge an Vitamin A.

Eine Portion frische Ananas enthält 1.55 Milligramm Mangan, ein Mineral, das hilft starke Knochen und Bindegewebe zu entwickeln. Diese tropische Frucht kann Blutgerinnsel und brüchige Knochen verhindern.

Der Verzehr von Ananas stärkt das Zahnfleisch und erhält die Zähne gesund und stark. Ananas in der Diät mindert das Risiko von Netzhautabbau, der Hauptursache bei Sehverlust, nämlich bei 35 % der Erwachsenen, da diese tropische Frucht β -Carotin enthält, eine Substanz, die der Sehkraft hilft.

Quelle: www.fitnea.com



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

Zitat

“Wenn Du nicht an Wunder glaubst, hast Du vielleicht vergessen, dass Du selbst eines bist.”

—Karen Salmansohn

Ischias



Ischias ist der Name der jedem Schmerz gegeben wird, der durch eine Reizung oder den Druck des Siatica/Ischias-Nervs verursacht wird.

Der Ischiasnerv ist der längste Nerv unseres Körpers. Er verläuft vom rückwärtigen Becken durch das Gesäß, an beiden Beinen hinunter und endet bei den Füßen.

Durch Druck oder Reizung des Ischiasnervs kann ein Schmerz entstehen, der vom unteren Rücken ausstrahlt und das Bein hinab bis zur Wade verläuft. Der Ischiasschmerz kann mild bis sehr schmerzhaft sein.

Ursachen von Ischias

Die häufigste Ursache bei Ischias ist ein Bandscheibenproblem, in einigen Fällen jedoch gibt es keinen offensichtlichen Grund. Weniger häufige Ursachen sind die Wirbelsäulen Stenosis (eine Verengung der Nervenbahnen der Wirbelsäule), eine Verletzung, Infektion oder ein Gewächs in der Wirbelsäule.

Wann soll man einen Arzt aufsuchen

Die meisten Menschen finden, dass ihr Ischiasschmerz innerhalb von wenigen Tagen oder Wochen von selbst verschwindet. Jedoch sollte man einen Arzt aufsuchen, wenn

- Wenn man andere Symptome zusammen mit dem Schmerz in Rücken und Bein verspürt, sowie Gewichtsverlust oder Kontrollverlust der Blase oder des Darms.
- Wenn ein zunehmender Schmerz immer unangenehmer wird.
- Wenn der Schmerz zu heftig wird, als dass eine Selbsthilfe genügt.

In diesen Fällen sollte Ihr Arzt kontrollieren, ob es ein schwerwiegenderes Problem als Schmerzursache gibt.

Saint Pio of Pietrelcina

May Jesus comfort you in all your afflictions.

May He sustain you in dangers, watch over you always with His grace, and indicate the safe path that leads to eternal salvation.

And may He render you always dearer to His Divine Heart and always more worthy of Paradise.

Amen

Prayer Corner

Behandlung von Ischias

Die meisten Fälle des kurzfristigen oder akuten Ischias werden ohne notwendige Behandlung vergehen. Eine Kombination von Dingen kann man zuhause durchführen, wie zum Beispiel die Einnahme von gängigen Schmerzmitteln, Gymnastikübungen oder heiße oder kalte Umschläge, die für gewöhnlich die Symptome lindern.

Bei anhaltendem oder chronischem Ischias ist es ratsam ein gezieltes Übungsprogramm unter der Leitung eines Physiotherapeuten zu versuchen. In seltenen Fällen ist ein chirurgischer Eingriff zur Kontrolle der Symptome notwendig.

Vorbeugung von Ischias

Es gibt einige Schritte, die man unternehmen kann, um das Risiko eines Bandscheibenvorfalles oder einer Rückenverletzung zu minimalisieren. Diese beinhalten:

- Eine bessere Körperhaltung oder Hebetchnik bei der Arbeit
- Das Strecken vor und nach Gymnastikübungen
- Einfache regelmäßige Gymnastik für eine bessere Flexibilität

TÄGLICHE INSPIRATIONEN

Die 10 besten Geheimtipps von Papst Franziskus zum Glückhsein

Langsamer treten, großzügig sein und für den Frieden kämpfen sind einige Geheimtipps von Papst Franziskus zum Glückhsein. In einem Interview, das von der argentinischen Wochenzeitschrift VIVA am 27. Juli veröffentlicht wurde, verrät der Papst seine 10 besten Tipps zu mehr Freude im Leben:

1. "Leben und leben lassen" Jeder sollte sich von diesem Prinzip leiten lassen. In Rom gibt es einen ähnlichen Leitspruch "Geh voran und lass die anderen das Gleiche tun"

2. "Gib anderen von Dir selbst" Die Menschen müssen offen und großzügig anderen gegenüber sein, denn "wenn man sich zurückzieht, läuft man Gefahr egozentrisch zu werden. Und stehende Gewässer werden modrig."

3. "Geh ruhig im Leben voran" Der Papst, der früher Literatur an Gymnasien lehrte, benützt das Bild eines argentinischen Romans von Ricardo Güiraldes, in dem der Protagonist zurückschaut, wie er sein Leben gelebt hat.

"Er sagte, dass er in seiner Jugend ein Fluss voller mitgeschleppter Felsbrocken gewesen sein, als Erwachsener ein reissender Fluss, in seinem Alter wie ein sich zwar noch bewegender, aber doch langsamer See." Der Papst meinte, dass er das letzte Bild des Sees am liebsten mochte, nämlich die Fähigkeit zu besitzen sich mit Freundlichkeit, Menschlichkeit und einer Ruhe im Leben zu bewegen."

4. "Ein gesunder Sinn f r Freizeit" Das Vergnügen an Kunst, Literatur und dem Spielen mit Kindern ist verloren gegangen, meint er.

"Der Konsum hat uns Stress gebracht" und Stress wiederum lässt Menschen ihre gesunde Freizeitkultur verlieren. Ihre Zeit wird "verschluckt", sodass sie sie nicht mit anderen teilen koennen.

Obwohl viele Eltern viele Stunden arbeiten, müssen sie Zeit reservieren, um mit ihren Kindern zu spielen. Die Arbeitszeiten machen es "schwierig, aber es muss gemacht werden", meint er.

Familien müssen auch den Fernsehapparat während des Essens am Tisch abschalten, obwohl Fernsehen nützlich ist, um auf dem Laufenden zu bleiben. Während der Mahlzeit "lässt es keine Kommunikation miteinander zu", meint der Papst.

5. Sonntage sollen Ferientage sein. Arbeiter sollen an Sonntagen frei haben, denn der "Sonntag gehört der Familie", sagt er.

6. Findet neue Wege, um w rdige Arbeit fuer junge Leute zu schaffen. . "Wir müssen kreativ mit jungen Menschen sein. Wenn sie keine Beschäftigung haben, werden sie Drogen nehmen" und werden selbstmordgefährdeter.

"Es ist nicht genug, ihnen Nahrung zu geben", meint er. "Würde bekommt man, wenn man Nahrung nach Hause bringen kann", die man selbst verdient hat.

7. Respekt und Liebe zur Natur Die Umweltzerstörung ist eine der größten Herausforderungen unserer Zeit", seiner Meinung nach. Ich glaube, wir stellen uns gar nicht die Frage "ob die Menschheit Selbstmord begeht mit diesem verantwortungslosen und tyrannischen Gebrauch der Natur?"

8. H rt auf, negativ zu sein Wenn man schlecht über andere redet, deutet das auf ein niedriges Selbstwertgefühl hin. Das bedeutet: "Ich fühle mich so schlecht und ziehe lieber andere herunter, als dass ich mich selbst aufrichte", meint der Papst. "Es ist gesund Negativität schnell loszuwerden."

9. Bekehrt nicht, respektiert die Religionen Andersgl ubiger. Wir können andere inspirieren indem wir unseren Glauben vorleben, sodass man durch Kommunikation zusammenwächst. Das Schlimmste ist religiöser Bekehrungswahn, dieser lähmt. `Ich spreche mit Euch, um Euch zu überreden` Nein. Jeder Mensch drückt sich durch seine oder ihre Identität aus. Die Kirche wächst durch Anziehungskraft, nicht durch Bekehrung", so der Papst.

10. Arbeitet f r den Frieden Wir leben in einer Zeit der vielen Kriege und der Ruf nach Frieden muss laut sein. Frieden gibt uns manchmal den Eindruck ruhig zu sein, aber er ist nie ruhig, Frieden ist immer tätig" und dynamisch.

Quelle: www.catholicnews.com

Der Aufruf von Kindern an Erwachsene



Wie kannst Du uns helfen:

- Denke daran, Du bist auch manchmal ein Fußgänger
- Gib uns die Zeit und den Platz zum Überqueren. Deine Geschwindigkeit kann über Leben und Tod entscheiden
- Denke daran, wir sind klein und schwer zu erkennen
- Sei auf das Unerwartete vorbereitet

BITTE

- Halte die Autobahnregeln ein
- Fahr langsamer
- Halte die Gehsteige frei

- Parke nicht in Zickzacklinien
- Halte die Zebrastreifen frei
- Parke nicht auf Schulparkplätzen
- Halte Ausfahrten frei
- Öffne keine Autotür zur Straße hin, wenn andere Autos kommen
- Sei nicht ungeduldig – hupe nicht und ärgere Dich nicht
- Parke rücksichtsvoll
- Fahr vorsichtig
- unser Leben ist in Deinen Händen

Quelle: [croxleygreen-pc.gov.uk/cg/meetings/junior council](http://croxleygreen-pc.gov.uk/cg/meetings/junior_council)

NICK'S STORY continued from page 1

Mit 15 habe ich meinen Glauben an Gott besiegelt und von da an war es eine erstaunliche Reise.

Der Pförtner an meinem Gymnasium hat mich inspiriert über meinen Glauben zu sprechen und mein Elend mit 17 zu überwinden. Ich sprach in den nächsten zwei Jahren nur etwa 12 mal zu sehr kleinen Gruppen. Dann fand ich mich vor 300 Schülern der 10. Klasse und war sehr nervös. Während der ersten drei Minuten meines Vortrags weinte die Hälfte der Mädchen und die meisten Jungen mussten mit ihren Emotionen kämpfen. Besonders ein Mädchen schluchzte sehr stark. Wir schauten sie alle an und sie meldete sich und sagte: "Verzeihung, dass ich unterbreche, aber kann ich zu Dir kommen und Dich umarmen?"

Sie kam und umarmte mich vor allen und flüsterte mir ins mein Ohr: "Danke, danke, danke Dir! Niemand hat mir je gesagt, dass er mich liebt und dass ich schön bin so wie ich bin."

Ihre Dankbarkeit inspirierte mich, in 44 Länder zu reisen und 2000 mal zu sprechen. Ich realisierte, dass wir alle Liebe und Hoffnung brauchen und dass ich in der einzigartigen Lage bin, dies mit Leuten auf der ganzen Welt zu teilen.

Während ich Buchhaltung und Finanzplanung an der Universität studierte arbeitete ich gleichzeitig daran meine Fähigkeiten als Sprecher zu verbessern. Ich arbeitete mit einem Coach, der mir half mich als Sprecher besser zu präsentieren. Er beriet mich wie ich meine Körpersprache besser beherrschen konnte, denn meine Hände flogen anfangs zu viel herum.

Ich sprach über Themen der Motivation nachdem ich meine Firma „Haltung ist Höhe“ (Attitude is Altitude) gegründet hatte.

Ich schenkte mein Leben Jesus und begann meinen Weg zum Glauben zu teilen. Jesus hat mir den Sieg über meinen Zustand geschenkt und mich in jeglichem Schmerz getröstet. Ich glaube, wenn Du einmal den Glauben zu Gott gefunden hast, wirst Du den größten Frieden, Freude und Erfüllung erfahren. Mein Glaube an Gott ist es, der mich vorantreibt in meiner Motivation zu teilen und zu reisen. Wir haben eine non-profit Organisation gegründet, die 'Leben ohne Glieder' (Life Without Limbs) heisst, um mir zu ermöglichen um die Welt zu reisen und meinen Glauben an Gott zu teilen und zu zeigen wie wichtig es ist Ihn in unseren Leben zu haben.

Obwohl ich als Kind versucht habe mir das Leben zu nehmen, möchte ich jetzt diese herrliche Welt so lange wie möglich genießen. Ich habe beschlossen an Gott zu glauben. Ich weiß, es gibt in diesem Leben mehr, als wir mit unseren Augen erfassen. Ich habe eine Liebe

erfahren, die größer ist als wir verstehen können. Ich freue mich auf den Himmel, einen Platz wo ich hingehen werden, wo es keinen Schmerz, keinen Tod, Krankheit, Gewalt, Missbrauch oder Böses jeglicher Art mehr gibt. Ich kann es nicht abwarten, Arme und Beine zu bekommen und meine Lieben wiederzusehen in der uns wiedervereinenden, glückseligen Ewigkeit.

Ich kann nie perfekt sein, so sehr ich es auch versuche. Um den Himmel zu erreichen, muss mir vergeben werden für all die Dinge, die ich falsch gemacht habe. Deshalb ist Jesus, der Sohn Gottes, für die Welt gestorben. Er war der einzige, der vom Grab auferstehen konnte und ein sündenfreies Leben leben konnte. Er starb für meine Sünden und nahm statt meiner die Bestrafung für Sünde, den Tod auf sich.

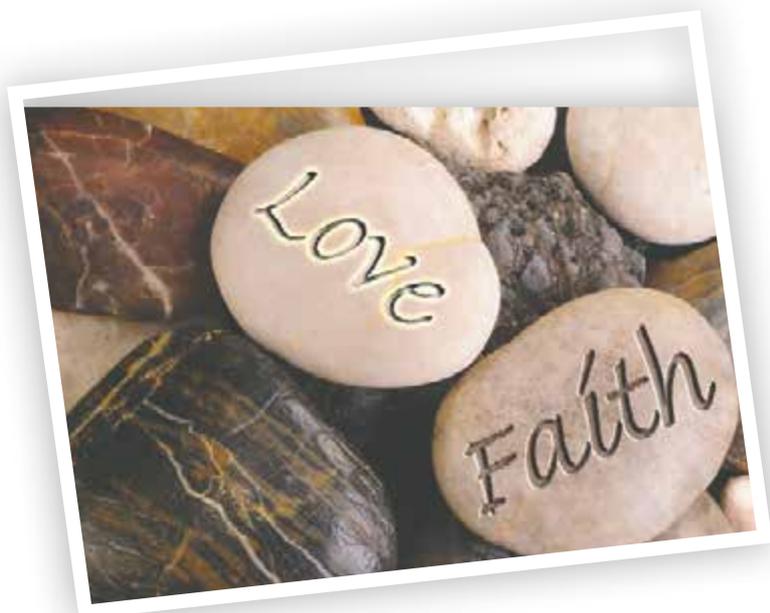
Manche Menschen sagen, es ist nicht logisch an Jesus zu glauben. Ich sage, es ist logisch demjenigen zu folgen, der behauptete Gott zu sein und es bewiesen hat, indem er heilig war und vom Grab auferstanden ist. Ich habe die Kraft meines Glaubens gesehen. Ich habe ein persönliches Verhältnis zu Jesus. Wenn Du diesen Glauben nicht teilst, so bin ich einfach dankbar, dass ich den meinen mit Dir heute teilen kann.

Träume groß, mein Freund, und gib niemals auf! Wir alle machen Fehler, aber niemand von uns ist ein Fehler. Nimm jeden Tag für sich. Umarme die positive Haltung und Aussichten, Prinzipien und die Wahrheit, die ich Dir mitteile und Du wirst auch alles meistern.

Ich liebe Euch ALLE sehr,

Nick

Source: www.attitudeisaltitude.com



10 Dinge, die Du tun kannst zur Rettung des Ozeans

1. Beachte deine persönliche CO2 Bilanz und vermindere Deinen Energieverbrauch

Reduziere die Wirkung des Klimawandels auf den Ozean indem Du Dein Auto zuhause lässt, wenn es geht und indem Du bewusst auf Deinen Energieverbrauch zuhause und in der Arbeit achtest. Mit einigen Dingen kannst Du heute schon beginnen: benutze Energiesparlampen, benutze die Treppe und gebrauche einen Ventilator, um den Thermostat nicht zu hoch einzustellen.

2. Entscheide Dich für sichere, nachhaltige Fischarten

Die globale Fischbevölkerung wird schnell dezimiert aufgrund der hohen Nachfrage, des Verlusts von Lebensraum und der nicht nachhaltigen Fischereipraktiken. Hilf beim Einkaufen oder Auswärtsessen die Nachfrage nach überfischten Arten zu reduzieren, indem Deine Wahl auf eine Fischart fällt, die gesund und nachhaltig ist.

3. Benutze weniger Plastik

Plastik, das als Müll im Ozean landet, trägt zur Zerstörung des Lebensraums bei, verfängt sich und tötet zehntausende von Meerestieren jedes Jahr. Um diese Wirkung zu begrenzen benutze wiederverwendbare Wasserflaschen, bewahre Essen nicht in Wegwerf-Containern auf, nimm Deine eigene Stofftasche oder andere wiederverwendbare Taschen beim Einkauf und recycle wo immer es möglich ist.

4. Hilf den Strand sauber zu halten

Wenn Du gern tauchst, surfst, oder Dich am Strand erholst: nimm Deinen Schmutz mit beim Verlassen. Erforsche und schätze den Ozean ohne in das Meeresleben einzugreifen oder Felsen und Korallen zu entfernen. Tu noch mehr, indem Du andere ermutigst das Meereshabitat zu respektieren oder an lokalen Strandsäuberungen teilzunehmen.

5. Kaufe keine Produkte, die maritimes Leben plündern

Einige Produkte tragen dazu bei, den empfindlichen Korallenriffen und den Meerestierbeständen zu schaden. Vermeide es, Produkte zu kaufen wie Korallenschmuck, Schildpatt (vom Panzer der Karettschildkröte) und Haifisch Produkte.

6. Sei ein Ozean liebender Tierbesitzer

Lies die Etiketten auf Tierfutter und beachte die Nachhaltigkeit von Fischarten bei der Wahl von Futter für Deinen Hund. Wirf keinen Katzenkot in die Toilette, denn er kann Pathogene enthalten, die den Lebewesen im Meer schaden. Vermeide es, das Aquarium mit wilden Fischarten aus Salzwasser zu besetzen und setze nie Fische eines Aquariums im Meer oder anderen Gewässern aus, denn dies könnte nicht native Arten in das bestehende Ecosystem einführen.

7. Unterstütze Organisationen, die zum Meeresschutz beitragen

Viele Institutionen und Organisationen kämpfen für den Schutz des Meereshabitats und das Leben im Ozean. Finde eine Organisation in Deinem Heimatland und gib finanzielle Unterstützung oder freiwillige praktische Hilfe und Beratung. Falls Du nah an der Küste wohnst, schließe Dich einer lokalen Gruppe an und betätige Dich nützlich nah Deinem Zuhause.

8. Beeinflusse einen Wechsel in Deiner Gemeinde

Informiere Dich über die staatlichen Richtlinien der Behörden für Ozeane bevor Du für örtliche Repräsentanten stimmst oder sie kontaktierst und lass sie wissen, dass Du Projekte zur Erhaltung der Meere unterstützt. Werbe für Restaurants und Lebensmittelgeschäfte, die nur nachhaltige Fischarten anbieten und sprich Deine Bedenken aus, wenn Du eine bedrohte Tierart auf der Speisekarte oder an der Fischtheke erspähist.

9. Bewege Dich verantwortungsvoll auf dem Meer

Praktiziere verantwortungsvolles Boot- und Kayakfahren, oder ähnliche sportliche Aktivitäten auf dem Wasser. Wirf niemals etwas über Bord und beachte stets das Leben im Meer um Dich. Wenn Du eine Kreuzfahrt für Deine nächsten Ferien plant, schau im Internet nach der eco-freundlichsten Option.

10. Bilde Dich über Ozeane und Meeresleben

Alles Leben auf der Erde ist mit dem Ozean und seinen Bewohnern verbunden. Je mehr Du über die Fragen, die diesen Lebensraum betreffen lernst, desto mehr wirst Du seine Gesundheit erhalten wollen – benutze dann dieses Wissen, um andere zu informieren und zu inspirieren.

Quelle: <http://ocean.nationalgeographic.com/>

Wie ich mich an Naji erinnere

Gott in unserem Leben

Wenn wir über Gott lernen, werden wir zu einem Seiner Instrumente. Wenn Du und ich die Erlösung allein erreichen könnten, hätte es keinen Grund gegeben, dass Christus für uns gestorben ist.

Gottes Gnade stärkt und rettet uns, wenn wir uns entscheiden Ihn zu lieben. Glaube bedeutet Gott ist reell, aber unsichtbar. Ich versuche das zu tun, was Gott in mein Herz gelegt hat, nicht was die Menschen in meinen Kopf gebracht haben. Der Glaube sagt mir auch, dass Jesus mein einzig wahrer Freund ist, auf den ich immer zählen kann.

Wenn Du Deinen Glauben durch

stilles Beispiel vorlebst, bereichert es Dein Leben und das der anderen. Wir gebrauchen unseren Verstand zum Denken, den Körper zur Arbeit und das Herz zum Lieben. Aktiv zu sein im täglichen Leben ist gut. Egal auf welchem Gebiet auch immer. Es ist ganz egal was die anderen tun; Dein persönliches Resultat zählt. Wenn wir erlauben, dass kleine negative Dinge in uns wachsen, wird es mit der Zeit ein großes Gewicht auf unseren Schultern. Man kann nicht in der einen Hand das Gute und in der anderen Hand das Schlechte halten. Manchmal müssen wir Dinge akzeptieren, die wir nicht akzeptieren wollen. Nicht

alles im Leben kann man erklären. Handlungen schaffen Deine persönliche Wahrheit. Liebe, Arbeit und Spiel. Bleib Deiner persönlichen Wahrheit treu, auch wenn es scheint, dass andere dies nicht sehen.

Wenn wir Verantwortung für unsere Handlungen übernehmen braucht man sich nicht länger für Dinge entschuldigen, die passieren. Wir können unsere Gedanken filtern bevor wir sie aussprechen.

—Naji Cherfan

Folgen Sie unseren
täeglichen Neuigkeiten und
inspirierenden Nachrichten!
Moegen Sie unsere Facebook
Seite!



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

Menschen sind zum Leuchten geboren!

Menschen sind zum Leuchten geboren erscheint alle zwei Monate in elektronischer Form als Newsletter der Naji Cherfan Foundation (NCF) und ist hauptsaechlich spirituellen und gesundheitlichen Themen gewidmet. Das Ziel von Menschen sind zum Leuchten geboren ist es, unsere Leser auf Herausforderungen an die Gesundheit und auf Vermeidung von Krankheit aufmerksam zu machen, waehrend sie inspiriert werden sollen ein erfuellteres und ein an christlichen Werten reicheres Leben zu fuehren. Dieser Newsletter ist Menschen aller Altersstufen gewidmet, denen, die gesund sind und denen mit gesundheitlichen Problemen, sowie jenen mit Gehirnverletzungen jeglicher Art, sei es sie ruehren von Unfall oder Schlaganfall etc her.

Der Inhalt wurde vorsichtig ausgewaehlt von Quellen aus dem Internet, die als verlaesslich und genau gelten, um Ihnen gute Neuigkeiten ueber Gesundheit und spirituelles Wohlbefinden zu bringen, jedoch uebernimmt die Naji Cherfan Foundation keine Verantwortung fuer ungenaue Information.

Die NCF moechte die hingebungsvolle Arbeit ihrer Freiwilligen hervorheben, naemlich Isabelle Boghossian, 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, Sawsan Bechara, Leopoldine Theophanopoulos, Roly Lakeman, Cristina Monfeli, Maria Goreti Rosa Freitas, Ambassador Alejandro and Professor Lydia Diaz und all der auswaertigen Freiwilligen, die die NCF unterstuetzen indem sie das Wort Jesu verbreiten durch Institutionen, Kirchen, Krankenhaeuser, Einrichtungen, etc.

Diese Ausgabe gibt es auf Englisch, Arabisch, Griechisch, Italienisch, Niederlaendisch, Spanisch, Portugiesisch, Deutsch und Franzoesisch Um ein Abonnement zu erhalten, registrieren Sie sich bitte auf der Website www.najicherfanfoundation.org oder rufen Sie und an auf +00961 (0)4 522 221.

Verleger: CCM Group; Redaktionsberater: George C. Cherfan; Chefredakteur: Christina A. Bitar; Layout: Art Department, CCM Group, USA; Mitarbeiter: Sana Cherfan, Kelly Nemitz und Patrizia B. Cherfan.

© 2014 von der Naji Cherfan Foundation. Alle Rechte einschliesslich der Veroeffentlichung und Verteilung sind vorbehalten