

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.



LEVENSSLESSEN

Dingen die ik geleerd heb van het hebben van vier kinderen

Het moederschap komt voort uit een natuurlijk instinct en is een vande heiligste taken die een vrouw op aarde kan uitvoeren. De moeder is degene die een gezin samenbindt.

“Ik geef en geef en geef. En toch kan ik eerlijk zeggen dat ik nu gezegend ben dan ik ooit ben geweest.”

De Naji Cherfan Stichting ondersteunt moeders en hun aandacht die gericht is op het verenigen van het gezin. Hier volgt een samenvatting van een artikel dat ons interessant leek en dat enkele punten aangeeft hoe je succesvol kunt zijn in het moederschap.

ARTIKEL EXCERPT (bron: Beliefnet.com)

Een luier sneller kunnen verwisselen dan een pit crew op een race circuit een band wisselt is een goede vaardigheid. Binnen twee seconden het onderscheid maken tussen echt huilen en een schreeuw om aandacht is iets anders dat ik heb geleerd van mijn vier kinderen. Nu even wat serieuzer: hier zijn enkele waardevolle lessen die mijn vier kinderen mij hebben geleerd.

LEES MEER >



In deze uitgave

KERST MISSIE 2016

Voor het zevende jaar op rij hebben vrijwilligers van de Naji Cherfan Stichting ziekenhuizen in Beirut en Mount Lebanon bezocht.

Waarom familie etentjes belangrijk zijn

Er is iets mis met de weinige tijd die wij met het gezin doorbrengen, We missen iets.

De eerste tekenen van Alzheimer

Geheugenverlies dat het dagelijks leven verstoort kan een teken zijn van Alzheimer of een andere vorm van dementie.

SMSen en Autorijden

Vragen om ongelukken.

www.najicherfanfoundation.org

NCF KERST ACTIVITEITEN

Kerst Missie 2016

Voor het zevende jaar op rij hebben, vrijwilligers van de Naji Cherfan Stichting op 17, 22, 24 en 25 December ziekenhuizen in Beirut en Mount Lebanon bezocht met één doel—de geboorte van Jezus te vieren met diegenen die dat niet thuis kunnen doen.

Patienten en hun familieleden, verplegend personeel, dokters en alle medische zorg-teams die dienst hadden tijdens de kerstdagen kregen de kans kerst te vieren met gebed en blijdschap.

De Naji Cherfan Stichting werkte samen met Father Milad Soukayem van de Kruis parochie en van de kapel van Sint Johannes Paulus II, met Father Joseph Soueid van de Sint Takla kerk in Sed El Bauchrieh, met Father Valentino Ghoul en met de Christelijke vereniging Hadath.

In verscheidene ziekenhuizen weerklonken kerstliederen, gebeden en werd hoop gebracht. Tijdens de bezoeken werden, naast chocolade en zoetigheid, gebeden gebracht aan de patienten en hun familieleden die Jezus' geboorte vierden.

“Zowel de patienten als het verplegend personeel



waren erg blij ons te zien. We namen in elke kamer en op elke afdeling de tijd om te praten en te luisteren en dat maakte ons bezoek nog mooier en blijer” aldus Father Soueid.

“Het was de mooiste dag van deze kerstperiode en ik zou willen dat ik dit telkens weer kon ervaren. Elke dag weer.” zei Houeida Gerges van het team van de Naji Cherfan Stichting.

Zalig Kerstfeest!



Waarom eten met het gezin zo belangrijk is

Samen eten is heilzamer dan men aanvankelijk dacht.



'Dag' tegen het samen dineren?

Het wordt tegenwoordig steeds moeilijker het gezin bij elkaar te krijgen voor bijvoorbeeld het avondeten vanwege werk, afstand, verplichtingen en andere bezigheden.

De Naji Cherfan Stichting gelooft dat het gezin de sleutel is tot het opbouwen van eigenwaarde, vertrouwen, sociale vaardigheden en het leggen van waardevolle connecties. Lees verder om erachter te komen hoe belangrijk samen eten eigenlijk is en hoe je dit zelfs in de meest hectische leefstijl kunt verwezenlijken.

Een SAMENVATTING VAN HET ARTIKEL (bron: Beliefnet.com)

Hoe ziet een familie diner er tegenwoordig uit? Het beeld dat opdoemt is niet dat van een warm gesprek terwijl oma's antieke schaal met aardappelpuree doorgegeven wordt. Het is helaas ook niet een tafereel van Norman Rockwell. De tijd die tegenwoordig aan tafel met het gezin wordt doorgebracht is heel anders dan enkele tientallen jaren terug. Vandaag de dag brengen kinderen tijd door in hun kamer, bezig op hun mobieltjes of tablets. Vaders en moeders proberen bij te blijven op social media met in de ene hand een vork en in de andere een iPhone.

LEES MEER >

Heer, maak mij een instrument voor uw vrede

Waar haat is laat mij liefde brengen

Waar onrecht is, gratie

Waar twijfel is, geloof

Waar wanhoop is, hoop.

Waar duisternis is, licht

Waar verdriet is, blijdschap.

O Meester maak dat ik niet zozeer

Getroost wil worden als troost zal brengen

Begrepen wil worden als begrip zal tonen

Geliefd wil zijn als liefde zal geven

Want het is in het geven dat wij ontvangen

In het vergeven dat wij vergeven worden

En in het sterven dat wij het eeuwig leven krijgen.

_ Paus Franciscus

Het is met groot genoegen dat de NCF u in elke editie van "Mensen Worden Geboren Om Te Stralen" inspirerende verhalen uit de hele wereld brengt. We putten uit vele bronnen om u de meest ontroerende verhalen van hoop, bemoediging en gezondheid te brengen en we willen u allen bedanken voor uw blijvende steun. Wij proberen u ook in 2016 veel opbeurende en inspirerende verhalen aan te bieden.

ONS DAGELIJKS BROOD

Werkelijk Vrij

Olaudah Equiano (c. 1745–1796) was slechts 11 jaar oud toen hij ontvoerd werd en in slavernij werd verkocht.

Hij maakte de hachelijke reis van West-Afrika naar West Indie, daarna naar de kolonie Virginia en vervolgens naar Engeland. Op 20-jarige leeftijd kocht hij zichzelf vrij, nog gebogen onder de emotionele en fysieke littekens van de onmenselijke behandeling die hij had ervaren.

Niet in staat om van zijn vrijheid te genieten terwijl anderen nog gevangen zaten, werd Equiano een activist in de beweging tegen slavernij in Engeland. Hij schreef zijn eigen autobiografie (in die tijd een bijzondere prestatie voor een voormalig slaaf), waarin hij de afschuwelijke behandeling van slaven beschreef.

De prijs voor de verlossing van onze zonden werd betaald met het bloed van Jezus.

Toen Jezus op aarde kwam vocht hij voor ons allen die in gevangenschap leefden en niet voor onszelf konden opkomen. Onze gevangenschap is er niet een met ketenen. Wij worden gevangen gehouden door onze eigen zonden en onvolmaaktheden. Jezus zei: "Een ieder die zondigt is een slaaf van de zonde. Een slaaf heeft geen eigen plek in het gezin, maar de zoon wel. Dus wanneer de Zoon u vrij zal maken, zult u werkelijk vrij zijn"

Dank u, Heer Jezus, voor uw offer dat mij mijn vrijheid gaf en het eeuwig leven. Help mij U zo lief te hebben als Uw liefde voor mij waardig is

De prijs voor de verlossing van onze zonden werd betaald met het bloed van Jezus.

Bron: odb.org

VERTEGENWOORDIGD MET TOESTEMMING VAN ONS DAGELIJKS BROOD.

Uitleg:

De conversaties die onze Heer met religieuze leiders die zich tegen hem verzetten hield, onthullen het contrast tussen door mensen gemaakte wetten en Gods Waarheid. Christus zegt: Wanneer je je houdt aan wat ik zeg ben je werkelijk een discipel van mij. Dan zul je de waarheid kennen en door de waarheid bevrijd worden (Joh.8:31-32). De mens werd geschapen om een verbond te hebben met God, maar onze opstandigheid had als gevolg dat we slaaf van de zonde werden.. Door Gods waarheid te aanvaarden en ons aan Hem over te geven kunnen we deze gevangenschap doorbreken. De religieuzen die Jezus bestreden hielden zich voor de fundatie van hun geloof vast aan hun afstamming van Abraham, maar alleen Christus kan ons vrijmaken van onze zondige en egoïstische vooringenomenheid.



Sluit je aan voor dagelijksnieuws en inspirerende boodschappen. Vind ons leuk op facebook.



www.facebook.com/najicherfanfoundation

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 (04) 522221 of email naar

info@najicherfanfoundation.org

Uitspraak!

Er is geen redding voor de ziel dan door verliefd te worden...
Men kan de hemel slechts vanuit het hart bereiken...

—Rumi

De eerste tekenen van Alzheimer

De ziekte van Alzheimer zorgt voor veel uitdagingen voor zowel degenen die lijden aan geheugenverlies en de daarmee gepaard gaande verwarring als voor de verzorgers die hun geliefde dag na dag achteruit zien .

De Naji Cherfan Stichting legt zich toe op het helpen van mensen van alle leeftijden door kennis, gebed en liefde. Hier volgt een lijst van de eerste tekenen van de ziekte van Alzheimer die mogelijk kan helpen bij het in een vroeg stadium vaststellen van de ziekte zodat hulp eerder kan worden ingeroepen.

SAMENVATTING VAN HET ARTIKEL (bron: alz.org)

Geheugenverlies dat het dagelijks leven verstoort kan een symptoom zijn van Alzheimer of van een andere vorm van dementie. Alzheimer is een hersenaandoening die een langzame aftakeling veroorzaakt van het geheugen, het denken en van cognitieve vaardigheden. Er zijn enkele vroege tekenen en symptomen van deze ziekte. Iedereen kan een of verscheidene van deze symptomen in meer of mindere mate vertonen. Wanneer je een ervan signaleert ga dan naar de dokter.

LEES MEER >



Sms-en en Autorijden- Vragen om ongelukken



Veilig in het verkeer is een van de hoekstenen waar NCF zich voor inzet. In elke aflevering van De Mens is Geboren om te Schitteren, belichten we een van de gevaren die bestuurders en voetgangers bedreigen. Een van de grootste gevaren vandaag de dag is het sms-en tijdens het rijden. We focussen nu op dit roekeloze gedrag in de hoop dat we die gewoonte kunnen doorbreken en bewustzijn kunnen creëren ten aanzien van deze bedreiging van onze veiligheid.

SAMENVATTING VAN HET ARTIKEL (bron: thesafetybloke.com)

Sms-en tijdens het rijden , of praten op een mobieltje, gebeurt herhaaldelijk. We zien het overal en soms zijn wijzelf de schuldigen. Waarom? Wat is er nu zo belangrijk dat het niet even kan wachten? Is het 24-uur bereikbaar zijn zo belangrijk geworden dat we onze veiligheid ervoor op het spel zetten?

LEES MEER >

Hoe Ik Me Naji Herinner...

THET VOLGENDE IS EEN ADVIES VAN HET CENTRUM EN NAJI'S DAGPLANNING VOOR ZIJN REVALIDATIE ZOALS DEZE WERD VOORGESCHREVEN DOOR NEUROLOOG DR. A. VOSS:

Naji moet een regelmatig dagprogramma hebben dat 's ochtends begint en dat tussen de middag een lunchpauze heeft van ca 2 uur. Het doel is te werken aan cognitieve en motorieke beperkingen en de behandeling van gedragsproblemen. Het programma moet bestaan uit cognitieve en motorieke oefeningen.

9:00-9:45 a.m. Loop-oefeningen en reflexen. Te beginnen met het strekken van de beenspieren, vooral die in de voet. 15 Minuten oefenen op de loopband en vervolgens springen, op een of op twee voeten. Oefenen om op een been te staan.

10:00-10:45 a.m. Cognitieve training. Het beste zou zijn de lessen van het laatste schooljaar te herhalen, kranten te lezen en vervolgens tijdens de lunchpauze de hoofdpunten te benoemen. Tijdens deze rapportage moet de coordinatie tussen spreken en ademen worden getraind.

11:00-11:45 a.m. Het oefenen van de linkerarm en hand. Hiervoor zijn er de fotokopieën die de ergotherapeut je heeft gegeven en wat ander oefenmateriaal geschikt voor dit doel.

Mevrouw Pilgerman heeft je de oefeningen met en zonder oefenmaterialen laten zien. De training van de vingers kan gebeuren door met een computer te werken of een elektrische piano te bespelen. De linkerhand moet gebruikt worden bij dagelijkse activiteiten zoals eten met mes en vork, het maken van shakes, het zemen van

ramen enz.

12:00-14:00 p.m. Lunchpauze.

14:00-15:00 p.m. Ga een wandelingetje maken door de stad. Corrigeer je loop tijdens het wandelen. Probeer vloeiend en gelijkmatig te lopen. Laat de linkerarm hangen. Zoek zelf uit wat voor jou het beste tempo is. Weer thuis probeer dan wat oefeningen te doen met het wisselen van lichaamshouding: Van zitten naar staan, van liggen naar zitten of staan..... probeer je linkerarm te ontspannen en te laten hangen.

15:15-16:00 p.m. Cognitieve training zoals in de ochtend. Het zou goed voor je zijn om 3x in de week 'smiddags te gaan zwemmen. Zwemmen traint en ontspant je spieren en maakt de bewegingen vloeiender. Ook zou het goed zijn wanneer je drie middagen in de week contact zou hebben met de neuroloog of een psychotherapeut om te praten over het herstel proces en over manieren waarop je hiermee om kunt gaan.

Beste Naji,

Ik weet dat een programma zoals dit veel inzet en doorzettingsvermogen van je verlangt. Maar ik denk dat je de energie en de potentie hebt om dit te doen. Na verloop van tijd zul je het resultaat zien van jouw eigen inzet. Het is de verantwoordelijkheid voor jezelf die je uiteindelijk het succes zal brengen. In de weekeinden kun je rust nemen en met vrienden uitgaan, één nacht per week mag je later thuis komen dan normaal. Bij voorbeeld zaterdagavond. Je kunt dan op zondag wat langer slapen. Maar gedurende de week is het het best wanneer je tussen 22.00 en 23.00 naar bed zou gaan

Met groet, Dr.Voss

Mensen Worden Geboren Om Te Stralen!

People Are Born To Shine is een twee-maandelijkse e-nieuwsbrief van de Naji Cherfan Foundation, die zich richt op spiritualiteit en gezondheid. Het doel van People Are Born To Shine is bij onze lezers bewustzijn te creëren betreffende gezondheids issues en ziekte preventie en hen te inspireren een zinvoller en rijker leven te leiden, gebaseerd op 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 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 Chalhoub, Valéria de Proença, Athena en Christina Georgotas, Violette Nakhle, en al die vrijwilligers die NCF ondersteunen door het woord van Jezus te verspreiden via hun instellingen, kerken, ziekenhuizen enz.....

Deze uitgave is te verkrijgen in het Arabisch, Engels, Grieks, Nederlands, Frans, Portugees en Spaans.

NCF management en medewerkers zijn zeer erkentelijk voor de inspanning van de hoofd redacteuren, die vrijwillig de nieuwsbrief vertalen en editen in diverse talen te weten: Isabelle Boghossian voor de Griekse versie, Maria Goreti voor de Portugese versie, Rita Abou Jaoude en Myriam Salibi voor de Franse versie, professor Lydia & Ambassadeur Alejandro Diaz voor de Spaanse versie, Roly Lakeman voor de Nederlandse versie en Sawsan Bechara voor de Arabische versie.

Schrijft u voor een gratis abonnement alstublieft in op onze website : www.najicherfanfoundation.org of bel ons op +961 (0) 4 522 221. Al het materiaal op deze alomtegenwoordig gratis te downloaden

Uitgever: COM Group; Redactie Adviseur: George C. Cherfan; Hoofdredacteur: Christina A. Bitar; Indeling: Art Department, CCM Group USA; en Rita Abou Jaoudé; Medewerkers: Sana Cherfan en Kelley Nemitz.

© 2017 door Naji Cherfan Foundation. Alle rechten aangaande uitgave en distributie zijn voorbehouden.