

# 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.



### NCF-ACTIVITEITEN

## Concert "Laat Uw Licht Schijnen"

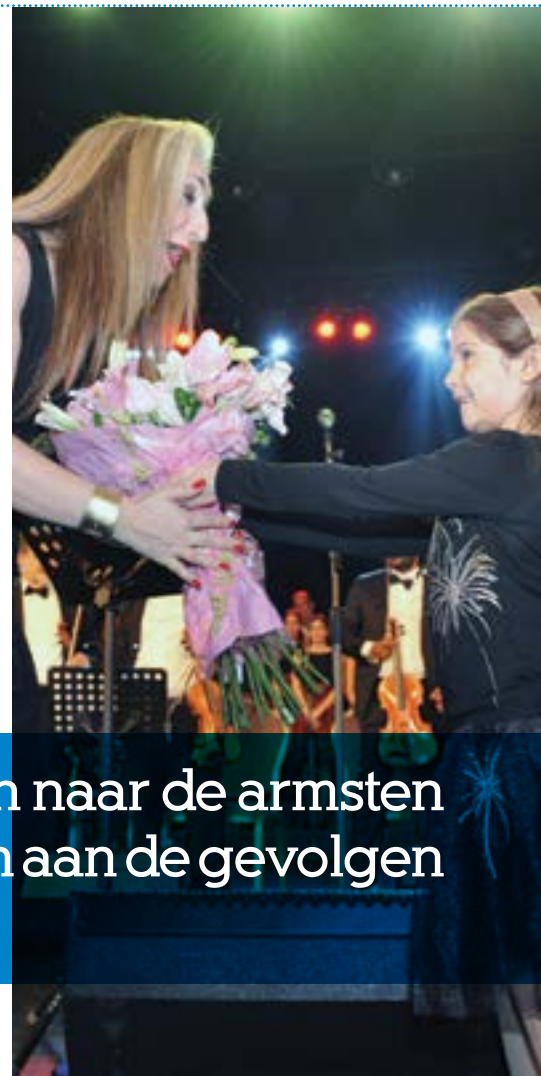
De herbeleving van een wereldwijd concert in het Casino van Libanon. Een schakel tussen Griekenland en Libanon.

De Naji Cherfan Foundation heeft dit concert georganiseerd gebaseerd op de door Naji Cherfan geschreven visie: "People are Born to Shine." Ofwel "De mens is geboren om te schitteren" Het evenement werd gekenmerkt door de muzikale diversiteit van internationaal artieste Alexandra Graves, de Libanese artiest Charbel Rouhana en door het koor van Sint Rafqa onder leiding van Zuster Marana Saad. Het lied "Unite", van Charbel Rouhana, dat oproept tot solidariteit en vrede, werd voor het eerst uitgevoerd.

De opbrengst van het concert zal gaan naar de armsten onder de armen en diegenen die lijden aan de gevolgen van verkeersongelukken.

De ceremonie werd bijgewoond door de afgevaardigde van de minister van Cultuur, dr. Raymond Araygi en zijn vrouw, Dr. Fadi Karam en echtgenote, Dr. Georges Moufarrej en echtgenote die Dr. Samir Geagea vertegenwoordigden, MP Sethrida Geagea, voormalig First Lady Joyce Gemayel en haar kleindochter, MP Ghassan Mukheiber en zijn vrouw, Professor Athanasius Leosis, evenals diverse diplomaten. Ook Aartsbisschop Abed Abi Karam, Aartsbisschop Boulos Rouhana, de schoonmoeder van zuster Madonna Abi Rizk van het klooster van Sint Rafqa en een groot aantal priesters, nonnen en geestelijken woonden het evenement bij. Vice President van de federatie van de gemeentes Kesrouan en El Ftouh, burgemeester van Kfour, Eng. Antoine Abi Saab & zijn vrouw, Marcel Khalife, de kunstenaar Joseph Khalifa, de kunstenaar Joumana Medawar en vele burgemeesters, diplomaten academici en zakenmensen bevonden zich onder de gasten. Een grote menigte vulde de zaal.

Het concert vond plaats op zaterdag 19 november 2016, de datum die samenviel met de geboortedag van Naji George Cherfan. De opbrengst van het concert zal gebruikt worden voor de armsten onder de armen, diegenen die lijden onder de gevolgen van een verkeersongeluk e.a.



### In dit nummer

**21 Voedingsmiddelen Rijker in Proteïnes dan een Ei**  
Er zijn voedingsmiddelen die super rijk zijn aan aminozuren en meer proteïnes bevatten dan eieren.

#### Verkeersongelukken

Elk jaar worden de levens van 1.25 miljoen mensen voortijdig afgebroken als gevolg van een verkeersongeval.

#### Alleen in de Ruimte

Apollo 15 astronaut Al Worden wist wat het betekende om zich aan de andere kant van de maan te bevinden.

#### Bescherming van Kinderen tegen het Milieu

Millioenen sterfgevallen van kinderen onder de 5 worden in verband gebracht met het milieu.

CONCERT vervolg op pagina 5

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

# 21 Voedingsmiddelen die Rijker zijn aan Proteïnes dan een Ei

EXCERPTEN DIE MET TOESTEMMING WORDEN HERKENT

Het is alom bekend dat eieren een prima bron van proteïnes zijn. Ze bevatten mineralen, gezonde vetten en vitamines die cruciaal zijn voor het immuunsysteem van ons lichaam. Het is een super voedingsmiddel, vooral voor diegenen die hard werken om hun lichaam fit te houden. De proteïnes in een ei zorgen ervoor dat je je langer 'vol' voelt en ze houden de spiermassa in stand. Het ei is echter niet het enige voedsel dat voorziet in vet en een boost geeft aan de spiermassa. Er zijn heel veel voedingsmiddelen rijk-in-aminozuur die zelfs nog meer proteïnes bevatten dan ei.

## *Edamame*

**PROTEÏNES PER ½ KOPJE: 6.6 GRAM**

Edamame ( onrijpe sojabonen in de schil bereid) is een speciaal voedingsmiddel, een van de weinige plantaardige bronnen van volledige aminozuren. Het is ook een goede bron van magnesium dat geweldig is om een boost te geven aan je metabolisme, de energie en de ontwikkeling van de spieren.

## *Kikkererwtten*

**PROTEÏNES PER ½ KOPJE (GEKOOKT): 7.3 GRAM**

Kikkererwtten zijn geweldig voor wie gewicht wil verliezen. Ze bevatten vezels die uitermate belangrijk zijn voor gezonde ingewanden. Kikkererwtten geven cholecystokinine af, een hormoon dat de eetlust onderdrukt.

## *Hennep*

**PROTEÏNES PER 2 EETLEPELS: 6.3 GRAM**

Hennep is lager in calorieën en hoger in aminozuur dan Chia zaden. Het is ook de moeite waard te vermelden dat het hart van hennep geconjugeerd linolzuur bevat, een omega-3 vetzuur dat goed is voor je hart. Derhalve, voor diegenen die een hartaandoening hebben of problemen hebben met obesitas of met het stofwisselingssysteem, is het nuttig dit voedingsmiddel op te nemen in het dagelijks dieet.

## *Bruine Bonen*

**PROTEÏNES PER ½ KOPJE (GEKOOKT): 7.6 GRAM**

Naast het feit dat bonen een prima bron van vezels zijn

voorzien ze ook in essentiële aminozuren ( die alleen uit voedsel gehaald kunnen worden) en die nodig zijn voor het maken van 'complete aminozuren'. Bruine bonen zijn uitstekend voor de controle van het bloedsuiker aangezien ze laag-glycemische koolhydraten bevatten die pieken in de bloedsuikerspiegel voorkomen.

## *Zwarte Bonen*

**PROTEÏNES PER ½ KOPJE (GEKOOKT): 7.3 GRAM**

Zwarte Bonen zijn heel goed voor een normale hersenfunctie, omdat ze vol zitten met anthocyanen, een antioxidant die celbeschadigende vrije radicalen bestrijdt. Ze bevatten ook oplosbare en onoplosbare vezels.

## *Quinoa*

**PROTEÏNES PER 1 KOPJE: 8 GRAM**

Quinoa is, net als amaranth, edamame and chia zaden, een van de zeldzame plantaardige voedingsmiddelen die alle essentiële aminozuren bevatten die nodig zijn om een 'complete' proteïne te vormen. Quinoa is daarnaast een prima bron van vezels en onverzadigd vet, wat het gezond maakt voor hart en gewanden.

## *Pindakaas*

**PROTEÏNES PER 2 EETLEPELS: 8 GRAM**

Een gezonde dosis spieraanmakende proteïnes en gezonde vetten zijn te vinden in pindakaas. Smeer het op een volkorentoastje of meng het, als snack, met honing, walnoten en pompoenzaden en je hebt een geweldige bron van voedingsstoffen die nodig zijn om aandoeningen van hart en kransslagader te voorkomen.

## *Mozzarella & Cheddar*

**PROTEÏNES PER CA 28 GRAM: 6.3 - 6.5 GRAM**

Dankzij deze kaassoorten komen veel pizza-lovers aan de vereiste dagelijkse hoeveelheid proteïnes. Niet alleen bevatten deze kazen eiwitten, ze zitten ook vol gezonde vetten, calcium en vitamine D die bij het ouder worden de beenstructuur ondersteunen.

## *Gruyere Kaas*

**PROTEÏNES PER CA 28 GRAM: 8 GRAM**

Een geweldig excuus om je over te geven aan dat kaas

PROTEÏN vervolg op pagina 6

# Verkeersongevallen: *Een Rijtje Feiten*



Elk jaar wordt het leven van ca 1.25 miljoen mensen voortijdig afgebroken door verkeersongelukken. Nog eens tussen de 20 en 50 miljoen mensen lijden aan niet fatale letsels die vaak resulteren in een blijvende handicap.

Verkeersongevallen veroorzaken aanzienlijke economische verliezen voor individuen, hun families en aan hele volkeren. Deze verliezen komen voort uit de kosten voor behandelingen, het verlies van inkomen van de overledene of de door hun letsel gehandicapt geworden slachtoffers alsmede door derving van inkomen van familieleden die vrij moeten nemen van werk of school om het slachtoffer te kunnen verzorgen. Verkeersongevallen kosten op deze manier aan de meeste landen ca 3 % van hun bruto nationaal inkomen.

## *Wie Lopen Risico?*

### **SOCIAALECONOMISCHE STATUS**

Meer dan 90 % van de dodelijke verkeersongevallen komen voor in lage- en midden-inkomenslanden. Het dodental ligt het hoogst in Afrika. Zelfs in hoge-inkomenslanden zijn meer mensen uit de lagere sociaaleconomische klasse betrokken bij verkeersongevallen.

### **LEEFTIJD**

Bij 48% van alle verkeersongelukken ter wereld zijn mensen in de leeftijd tussen 15 en 44 betrokken.

Heer Jezus,

U hebt ons geleerd barmhartig te zijn als de hemelse Vader en U hebt ons verteld dat wie mij ziet Hem ziet. Toon ons uw aangezicht en we zullen gered worden.

Uw liefhebbende blik verloor Zacchaeus en Mattheus

van de verslaving aan geld; de overspelige vrouw en Magdalena

van het zoeken van geluk in materiele zaken; deed Petrus huilen na zijn verraad;

en beloofde het Paradijs aan de berouwvolle dief aan het kruis.

Laat ons luisteren naar de woorden die u sprak tot de Samaritaanse vrouw alsof ze tot ons zelf waren gericht:

"Als u wist wat God wil geven!"

U bent het zichtbare gezicht van de onzichtbare Vader, van de God die zijn macht over allen

kenbaar maakt door vergevingsgezindheid en genade.

Laat de kerk Uw gezicht in de wereld zijn haar Heer verreezen en geprezen.

U wilde dat uw geestelijken zich zouden hullen in zwakheid

zodat zij mededogen zouden kunnen voelen voor degenen die onwetend zijn en fouten maken:

laat een ieder die hen benadert

voelen dat hij geliefd is en vergeven is door God.

Zend uw Heilige Geest en heilig een ieder van ons met de zalving

zodat het Heilig jaar van Barmhartigheid een jaar zal zijn van God's genade

En mag uw kerk met hernieuwd vuur het goede nieuws brengen

aan de armen, vrijheid prediken aan gevangenen en onderdrukten

en zicht geven aan de blinden.

Dit vragen we van U, Heer Jezus door

Maria, de moeder van Barmhartigheid;

U die leeft en heerst met de Vader en de Heilige Geest Voor eeuwig.

Amen

ONS DAGELIJKS BROOD

# Alleen in de Ruimte

Apollo 15 astronaut Al Worden wist wat het betekende om zich aan de andere kant van de maan te bevinden. In 1971 vloog hij alleen 3 dagen lang in zijn Command Module, de Endeavor, terwijl 2 bemanningsleden duizenden kilometers lager bezig waren op het maan oppervlak. Zijn enige gezelschap waren de sterren boven hem waarvan hij zich herinnert dat er zoveel waren dat het leek of ze hem in een deken van licht huldten.

Bij de Oud-Testamentische figuur Jacob ging op zijn eerste dag van huis de zon onder en ook hij voelde zich zielsalleen, alleen om een andere reden. Hij was op de vlucht voor zijn oudere broer die hem wilde doden omdat hij de zegening, die normaal gesproken aan de eerstgeboren zoon werd gegeven, en dus zijn geboorterecht, had gestolen. Maar toen Jacob in slaap viel droomde hij over een ladder die hemel en aarde verbond. En terwijl hij toekeek hoe engelen de ladder op en af gingen hoorde hij de stem van God die hem beloofde bij hem te zijn en hem en zijn vele nakomelingen te zegenen. Toen Jacob wakker werd zei hij: " Dit is zeker, op deze plaats is de Heer aanwezig en ik besepte het niet" (Gen. 28:16).

Heer, de heerlijkheid van uw onzichtbare aanwezigheid en goedheid is veel groter dan we ons kunnen voorstellen.

Jacob had zich afgezonderd vanwege zijn bedrog . Maar hoe groot zijn gebreken ook waren, zo duister als de nacht, toch was hij in het bijzijn van de Ene wiens plannen altijd beter en verrekender zijn dan de onze. De hemel is dichterbij dan we denken en 'Jacob's God' is met ons.

Dank u, heer, dat U het verhaal van Jacob heeft gebruikt om ons te laten zien dat U dichterbij ons bent dan we denken.

**GOD IS DICHTERBIJ DAN WE DENKEN**

## BEGRIP:

*De Schrift leert ons dat het geloof een persoonlijk geloof moet zijn; het geloof van onze ouders zal ons niet redden. Maar het is interessant dat in deze passage God zichzelf aan Jacob kenbaar maakt door zijn voorouders. Het is niet Jacob's afkomst die van belang is, maar dat de God, van wie hij van zijn voorouders had gehoord, dezelfde is als de God die hem nu nabij zou staan. Jacob kon erop vertrouwen dat God bij hem zou zijn omdat Hij ook bij Abraham en Isaac was geweest.*

*Welke verhalen over God's trouw uit jouw verleden of uit de levens van je familie geven de zekerheid dat God niet zal veranderen en altijd bij je zal zijn?*

Bron: odb.org



Ga voor dagelijks  
nieuws en inspirerende  
boodschappen naar onze  
Facebook pagina en Like ons!



www.facebook.com/  
najicherfanfoundation

## Wilt u Bijdragen aan het Werk van NCF?

De Naji Cherfan Foundation is opgericht na het overlijden van de geliefde Naji Cherfan. Ons hoofddoel is de heer te prijzen door het doen van vrijwilligerswerk. De organisatie probeert de kwaliteit van leven van de armsten onder de armen te verbeteren, ongeacht leeftijd en zowel gezonden als diegenen met gezondheidsproblemen en diegenen die enige vorm van hersenbeschadiging hebben als gevolg van een ongeluk, een beroerte enz. En dt alles terwijl het woord van God wordt verspreid. Wanneer u het werk van NC mooi vindt en mee wilt helpennodigen we u uit lid van ons bestuur te worden. Het doel is onze inspiraties en activiteiten ook in uw land te delen. Neem voor meer informatie alstublieft contact op met +961 (0)4 522221.

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

## Quotable!

Houd vast aan wat goed is  
Zelfs al is het slechts een handje aarde  
Houd vast aan wat je gelooft  
Zelfs als is het een boom die op zichzelf staat  
Houd je vast aan wat je moet doen  
Zelfs al is het ver van hier .

—Pueblo Prayer

# Bescherming van Kinderen tegen het Milieu

Elk jaar wordt de dood van 1,7 miljoen kinderen onder de 5 jaar toegeschreven aan het milieu. Dit geldt voor zowel binnen- als buitenshuis.

Risicos omvatten o.a. luchtvervuiling, meeroken, chemicalien, verontreinigd water, sanitaire voorzieningen en hygiene.

- **570,000** sterfgevallen door ontsteking aan de luchtwegen waaronder longontsteking
- **360,000** sterfgevallen door diarree
- **270,000** sterfgevallen in de eerste weken na geboorte waaronder ook vroeggeboorte
- **200,000** sterfgevallen door onopzettelijke verwondingen zoals brandwonden
- **200,000** sterfgevallen door malaria

## KINDEREN WORDEN BEINVLOED DOOR:

- Luchtverontreiniging
- Ongeschikt water
- Sanitaire voorzieningen en hygiene
- Meeroken
- Klimaatverandering
- Gevaarlijke afvalstoffen
- UV stralen
- Gevaarlijke chemicalien
- Blijvend organische verontreiniging
- Hormoon versturende chemicalien



## LUCHTVERVUILING:

Een onzichtbare bedreiging voor de gezondheid van het kind dat de oorzaak kan zijn van:

- een onvolgroeid brein
- verminderde longfunctie en astma.

Het kan ook de aanzet zijn voor latere problemen in het leven zoals

- Beroerte
- Kanker
- Cardiovasculaire aandoening
- Chronische ademhalingsproblemen.

Blootstelling aan schadelijke stoffen begint al in de baarmoeder en kan het hele leven lang gevolgen hebben. Kinderen, waaronder ook pubers, worden blootgesteld aan diverse gezondheidsgevaaren in de omgeving waar zij wonen, leren en spelen. Deze gevaren minimaliseren is de sleutel tot de veiligheid van onze kinderen.

*Bron: World Health Organization*

## CONCERT vervolg van pagina 1

De ceremonie werd ingeleid door de heer Elie Ahwash, die het bijzondere evenement en de bekende artiesten prees, de nadruk leggend op de waarde van een daad van liefde voor de mensheid. Hij belichtte ook de waarde van de mens die het woord van Licht verspreidt door woorden, daden, zijn geven en zijn liefde. "Het is waar dat onze geliefden niet aanwezig zijn, maar de tijd heeft hun nagedachtenis niet uitgewist en het mooiste is dat hun gedenkdag een balsam wordt voor de wond van verdriet van diegenen die wachten op een helend woord of een liefdevolle blik."

De heer George Cherfan gaf een kort overzicht van het leven van Naji, het ongeluk, zijn herstel en zijn sterven. Hij sprak over [De Naji Cherfan Foundation](#), opgericht in zijn naam en met zijn dromen en doelen voor de mensheid voor ogen.

"Het leven is niet slechts 70 jaar, het leven is leven, zelfs na het sterven van het lichaam." Hij verwelkomde de gasten en dankte iedereen voor hun aanwezigheid. Het concert begon met zang en de karakteristieke stem van Alexandra Gravas samen met het pianospel van Lucas Sakr en de weergave van "Lamma Bada Yatathanna" in het Arabisch dwong de bewondering en een warm applaus af van de toehoorders. Vervolgens voegde het koor van Sint. Rafka's, onder leiding van zuster Marana Saad, zich bij Mevrouw Gravas. Samen vertolkten ze diverse liederen waarna de artiest Charbel Rouhana zich bij hen voegde en verscheidene liederen ten gehore bracht, waaronder prachtige Arabische muziek samen met het koor en zijn laatste nummer.

Het evenement eindigde met een warm applaus van het publiek dat met mooie herinneringen naar huis ging.

PROTEÏN vervolg van pagina 2

en wijn uurtje : Deze Zwitserse kaas bevat in een enkel plakje 30 % meer proteïnes dan ei en daarnaast 1/3 van de benodigde oog-beschermende vitamine A.

### *Organische Melk (gras gevoed)*

**PROTEINES PER CA 2 LITER: 8 GRAM**

Organisch gefokte, met gras gevoede koeien die geen antibiotica hebben gekregen of anti ontstekingsmiddelen, geven kwalitatief betere melk rijker in omega-3. Organische melk is ook rijker in proteïnes en veel essentiële vitaminen die in het vet zitten. Daarom zou je altijd moeten zoeken naar organische, niet ontvette melk, vooral wanneer je het aan je kinderen geeft.

### *Gekiemd Volkoren Brood*

**PROTEINES PER 2 SNEETJES: 8 GRAM**

Niet alle broden zijn bewerkte witte koolhydraat bommen die een bedreiging vormen voor je strijd tegen gewichtstoename. Dit voedingsrijke brood zit vol met hersen-beschermende vitamine B, foliumzuur, en 'goed-voor-je' granen en zaden zoals gerst en gierst. Bovendien, omdat ze gekiemd zijn zijn de granen, zaden en groentes afgebroken

en ontdaan van hun anti-nutrienten, waardoor je een makkelijk verteerbaar brood verkrijgt vol voedingsstoffen.

### *Linzen*

**PROTEINES PER ½ KOPJE (GEKOOKT): 9 GRAM**

Zoals alle peulvruchten zit deze kleine halve-maan-vormige groente vol met vezels die vet vermindering bevorderen. Spaanse onderzoekers constateerden dat mensen die vier maal per week deze groente aten meer gewicht verloren en een beter cholesterol gehalte hadden dan mensen die dit niet deden.

### *Pompoenzaden*

**PROTEINES PER CA 90 GRAM: 9 GRAM**

Ondanks het feit dat pompoenzaden bekend staan als proteïne rijk voedsel zitten ze ook vol met energy-boosting fosfor, magnesium en zink. Het wordt vooral aanbevolen aan diegenen die een natuurlijk glanzende huid willen, omdat de zink in de pompoen bijdraagt tot de vorming van het eiwit dat cellen herstelt en helpt bij het aanmaken van nieuwe cellen.

### *Griekse Yoghurt*

**PROTEINES PER CA 200 GRAM: 20 GRAM**

Yoghurt is je taille's beste vriend. Ondanks de proteïnes en het vet, die je gedurende langere tijd een voldaan gevoel geven, is yoghurt een van de rijkste bronnen van probiotica. Uit een studie, gepubliceerd in The Journal of Nutrition, helpt probiotica, zoals die aangetroffen wordt



in Griekse yoghurt, vrouwen die lijden aan obesitas twee maal zoveel gewicht te verliezen dan degenen die geen probiotica innemen. Maar kies verstandig en ga voor de organische versie in plaats van de magere of vet-vrije producten.

### *Beef Jerky (gedroogd vlees)*

**PROTEINES PER 28 GRAM: 9-12 GRAM**

Jerky is een van de voedingsmiddelen die het rijkst zijn aan aminozuren. Je kunt jerky nuttigen na een workout, vooral wanneer je snel resultaat wilt hebben met je spieropbouwende oefeningen. En weer is de keuze van een organisch, op grasvoeding gebaseerd product de beste.

### *VIS*

**PROTEINES PER CA 90 GRAM: TUSSEN 20 TO 24 GRAM**

Vis is calorie-arm maar rijk aan aminozuur. Vis beschermt de hersenen en, aangezien het omega-3 vetzuren bevat werkt het ook nog eens ontstekingsremmend.

### *Gevogelte*

**PROTEINES PER CA 90 GRAM: 9-26 GRAM**

Gevogelte is een rijke bron van aminozuren omdat het weinig verzadigde vetten bevat en omdat het mager vlees is. Van kip tot kalkoen kun je experimenteren met recepten totdat je vindt wat het best past bij jou en je gezin.

### *Rood Vlees*

**PROTEIN PER CA 90 GRAM: 19-31 GRAMS**

Rood vlees is een van de meest traditionele bronnen van aminozuren. Grasgevoerd organisch vlees is altijd de beste keus- het bevat meer voedingsstoffen en is vooral voor kinderen veel gezonder omdat het geen schadelijke hormonen bevat.

*Bron: Natural News Blogs*

## SEKSE

Al vanaf jonge leeftijd zijn jonge mannen eerder betrokken bij verkeersongevallen dan jonge vrouwen en daarbij komen 3x zoveel jongemannen om dan jonge vrouwen.

## Risico Factoren

### VERKEERSVEILIGHEID: INACHTNEMING VAN MENSELIJKE FOUTENI

Het Bureau Voor Veilig Verkeer houdt zich bezig met het optimaliseren van de veiligheid op de weg. Dit moet gebeuren door het veilig maken van het wegennet. Hierbij wordt rekening gehouden met de kwetsbaarheid van mensen bij een verkeersongeval en erkent dat hierbij ook rekening moet worden gehouden met mogelijke menselijke fouten. De belangrijkste punten zijn daarom: veilige wegen, een veilige snelheid, veilige autos.

### TE HARD RIJDEN

- Een toename van de gemiddelde snelheid is direct verbonden aan de kans op een ongeluk en de zwaarte daarvan. Bijvoorbeeld: een toename van 1 km per uur op de gemiddelde snelheid resulteert in een toename van 3% in geval van aanrijdingen met verwondingen als gevolg en een toename van 4-5% in geval van aanrijdingen met dodelijke afloop.
- De kans dat een volwassen voetganger overlijdt na een aanrijding is minder dan 20% wanneer de auto 50 km per uur rijdt, maar bijna 60% wanneer de snelheid 80 km per uur is.

### RIJDEN ONDER INVLOED VAN ALCOHOL OF ANDERE HALLUCINOGENEN

- Het rijden onder invloed verhoogt de kans op een aanrijding met dodelijke afloop.
- In het geval van dronkenschap begint het risico op een aanrijding

al bij een lage bloed alcohol concentratie (BAC) en verhoogt aanzienlijk wanneer de BAC hoger wordt dan 0.04 g/dl.

- In het geval van rijden onder invloed van drugs hangt de verhoogde kans op een ongeluk af van het type drug dat is gebruikt. Zo is het risico dat iemand onder invloed van amphetamines een ongeluk veroorzaakt 5 x groter dan bij iemand die dat middel niet heeft gebruikt.

### HET NIET GEBRUIKEN VAN HELMEN, VEILIGHEIDSGORDELS EN KINDERZITJES

- Het dragen van een motorhelm vermindert het risico op een dodelijke afloop bij een ongeluk met 40% en het risico op zwaar letsel met 70%.
- Het gebruik van een veiligheidsgordel vermindert de kans op een dodelijke afloop voor bestuurders met 40% en voor passagiers achterin met 25-75%.
- Het gebruik van juist geïnstalleerde kindersitjes vermindert de kans op een dodelijke afloop voor baby's met 70% en voor kleine kinderen met 54-80%.

### NIET GECONCENTREERD RIJDEN

Er zijn veel zaken die een rijder kunnen afleiden. De afleiding door mobieltjes geven meer en meer reden tot bezorgdheid.

- Autorijders die hun mobiel gebruiken hebben 4x zoveel kans betrokken te raken bij een aanrijding dan wanneer ze hun apparaatje niet gebruiken. Het gebruik van een mobiel vertraagt de reactie (vooral rem reactie, maar ook de reactie op verkeerssignalen) bemoeilijkt het houden van de juiste rijbaan en het houden van een veilige afstand.
- Hands-free telefoontjes zijn niet veel veiliger dan in de hand gehouden mobieltjes. Vooral het zenden van berichtjes vergroot het

risico op ongelukken enorm.

### ONVEILIG WEGENNET

Het ontwerp van het wegennet kan een enorme impact hebben op de veiligheid. De wegen zouden zo aangelegd moeten zijn dat met alle weggebruikers is rekening gehouden. Dit houdt in dat er adequate ruimte moet zijn voor voetgangers, fietsers, brommers en motorrijders. Het aanleggen van voetpaden, fietspaden en zeebrapaden zijn cruciaal voor het verminderen van de kans op letsel bij deze weggebruikers

### ONVEILIGE VOERTUIGEN

Veilige voertuigen spelen een kritieke rol bij het voorkomen van ongelukken en verminderen de kans op zware letsels. Om de verkeersveiligheid te verbeteren gelden er voor voertuigen technische- en veiligheidseisen zoals bijvoorbeeld eisen aan de autoverlichting en autogordels. Ook de aanwezigheid van airbags verlaagt de kans op ernstige verwondingen.

### ONTOEREIKENDE ZORG NA EEN AANRIJDING

Vertraging in het melden van een ongeluk en het bieden van hulp aan de slachtoffers verhogen de kans op zware verwondingen. Zorg na een ongeluk is erg tijd-gevoelig: een vertraging van enkele minuten kan het verschil maken tussen leven en dood.

### ONVOLDOENDE HANDHAVING VAN DE VERKEERSWETTEN

Wanneer men zich niet houdt aan de wetten op rijden onder invloed, het dragen van veiligheidsgordels en helmen, het houden aan snelheidslimieten en het gebruik van veilige kindersitjes kan het gewenste effect van vermindering van ongelukken en de daarop volgende casualties en gewonden niet verkregen worden. Dus wanneer deze wetten niet toegepast en afgedwongen worden zal er geen verandering komen in het gedrag van de weggebruiker.

Bron: who.int

# Hoe ik me Naji Herinner...

## TIJD.

Wij maken geen deel uit van tijd. Tijd is een begrip, een instrument om van een punt naar een ander te gaan! Het is als het zeggen van: "Ik heb een lange dag gehad!" Dat betekent alleen maar dat ik de dag moeilijk vond of zwaar.... dus ik verbind mezelf met gedachten die pijnlijk genoeg zijn om het leven lastig te vinden. Wanneer we een geweldige tijd hebben zeggen we dat "de tijd vliegt". Dat betekent dat we gefocust zijn op het heden. Wanneer we bezig zijn met iets waar we ons helemaal aan kunnen geven maken we ons los van het begrip tijd.

Tijd bestaat niet. Het is een subjectieve maatgeving, het is gerelateerd aan wat wij denken. Probeer de 'ruimte' tussen twee gedachten te vangen. Wanneer dat je lukt zul je een 'moment' van puur geluk ervaren. Geen gedachten, geen problemen.

Tijd is een concept van de geest. Wanneer je bijvoorbeeld een examen schrijft is elke minuut een marteling. Tijd is wanneer we ophouden enthousiast te zijn over het leven. Het woord 'enthousiasme' komt van het Griekse woord "en-Theo" wat betekent God van binnen! Wanneer we enthousiast zijn staan we God toe zich door ons te uiten. Wanneer we stoppen met nadenken geven God de gelegenheid zich te laten zien in daden van edelmoedigheid, blijdschap, en onvoorwaardelijke liefde. Alleen liefde om de liefde zelf. Schitterende vrede!

Probeer in het nu te leven. De problemen die we tegenkomen hebben te maken met angst en onzekerheid

die leiden tot een laag zelfvertrouwen. De angst laat te komen zorgt ervoor dat we te laat komen. Ik focus erop om op de juiste tijd op de juiste plek te zijn en laat tijd voor wat het is zonder onder druk te worden gezet!



"Wees niet bang; voor alles is een tijd en geduld is een schone zaak" Dit zijn de woorden die mijn vader tot mij sprak aan het begin van mijn revalidatie. Ze leiden me bij elke stap die ik neem en ze hebben me geleerd te waarderen en niets voor vanzelfsprekend te nemen.

En naast het 'beheren' van mijn tijd heb ik me ook gerealiseerd dat ik mijn energie moet managen. Wanneer iets gedaan moet worden krijg je het voor elkaar ook al stop je misschien onbewust energie erin. Een manier om je energie te beheren is diep ademhalen. Dit werkt als een reset knop voor je geest en je lichaam omdat het je helpt focussen en je in het nu houdt. Vermoeidheid helpt je eraan te herinneren dat we zwak zijn en dat we niet altijd alles kunnen hebben.

Aan het eind van de dag is tijd simpelweg wat je ervan maakt.

### UITTREKSEL VAN NAJI'S BOEK: LITTLE BOOK OF INSPIRATIONAL THOUGHTS & WRITING

## 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 Chalhouh, 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](http://www.najicherfanfoundation.org) of bel ons op +961 (0) 4 522 221. Al het materiaal op deze alomtegenwoordig gratis te downloaden

Uitgever: CCM 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.