

People Are Born To Shine!

Les gens sont nés pour briller!

Tirant sa source de la Foi Chrétienne, cette publication est conçue pour inspirer et soutenir toute l'humanité, indépendamment de toute nationalité, race ou religion.



LES ACTIVITÉS NCF

Concert "Laissez votre lumière briller"

La reprise d'un concert mondial au Casino du Liban. Un espace entre la Grèce et le Liban.

La Fondation Najji Cherfan a organisé ce concert extraordinaire basé sur la vision de Najji Cherfan: «*les gens sont nés pour briller*». L'événement fut marqué par la diversité musicale de l'internationale Grecque, Alexandra Gravas, l'artiste Libanais Charbel Rouhana et le Choeur de Sainte Rafqa sous la direction de Soeur Marana Saad. La chanson "Unite" de Charbel Rouhana fut lancée pour la première fois, appelant à la solidarité et à la paix.

Les revenus du concert iront pour aider les plus pauvres des pauvres, et ceux qui sont affectés par des accidents de voiture ou de bicyclette.

Présents à la cérémonie étaient le représentant du Ministre de la Culture, le Dr Raymond Araygi et son épouse, le Dr Fadi Karam et son épouse, Dr. Georges Moufarrej et son épouse représentant le Dr Samir Geagea et la députée Sethrida Geagea, l'ancienne première dame Joyce Gemayel et sa petite-fille, le député Ghassan Mukheiber et son épouse, le professeur Athanasius Leosis, ainsi que plusieurs diplomates. L'archevêque Abed Abi Karam, l'archevêque Boulos Rouhana, la belle-mère de la sœur du couvent de Sainte Rafka, Madonna Abi Rizk, et un grand nombre de pères remarquables, de religieuses et des membres du clergé étaient également présents. Le Vice-président de la Fédération des municipalités de Kesrouan et El Ftouh, maire de Kfour, ing. Antoine Abi Saab et son épouse, Marcel Khalife, l'artiste Joseph Khalifa, l'artiste Joumana Medawar et de nombreux maires, diplomates, universitaires et hommes d'affaires étaient également parmi les invités. Une grande foule suffoquait la pièce.

Le concert fut organisé le samedi Novembre 19, 2016, coïncidant avec l'anniversaire de Najji George Cherfan. Les revenus du concert serviront à aider les plus pauvres des pauvres, et ceux qui sont affectés par des accidents de voiture ou de bicyclette, etc.



Dans ce numéro

21 aliments plus riches en protéines qu'un œuf

Il y a des aliments super-riches en acides aminés qui contiennent encore plus de protéines qu'un œuf.

Blessures de trafic routier

Chaque année, la vie de 1,25 million de personnes est arrêtée à la suite d'un accident de la circulation.

Seul dans l'espace

L'Astronaute d'Apollo 15 Al Worden savait ce que c'était que d'être de l'autre côté de la lune.

Protéger les enfants de l'environnement

Des millions de décès d'enfants de moins de cinq ans sont liés à l'environnement.

21 aliments plus riches en protéines qu'un œuf

C'est un fait bien connu que les oeufs sont un aliment de livraison de protéines parfait. Ils contiennent des minéraux, des graisses saines et des vitamines qui sont cruciales pour le système immunitaire global de votre corps. C'est un super aliment, surtout pour ceux qui travaillent dur pour maintenir leur corps en forme. La protéine contenue dans les œufs vous permet de vous sentir rassasié pendant une plus longue période de temps et aide à maintenir la masse musculaire. Cependant, les œufs ne sont pas les seuls aliments qui peuvent brûler les graisses et augmenter la masse musculaire. Il existe de nombreux aliments riches en acides aminés qui contiennent encore plus de protéines qu'un œuf.

Edamame

PROTÉINE PAR ½ TASSE: 6,6 GRAMMES

L'Edamame est un aliment exceptionnel car c'est l'une des rares sources végétales d'acides aminés complets. C'est aussi une très bonne source de magnésium, ce qui est excellent pour stimuler votre métabolisme, la production d'énergie et le développement musculaire.

Pois chiches

PROTEINE PAR ½ TASSE (CUIT): 7,3 GRAMMES

Ils constituent une excellente nourriture pour ceux qui veulent perdre du poids. Ils contiennent des fibres, ce qui est crucial pour la santé de vos intestins. Les pois chiches libèrent de la cholécystokinine, une hormone qui supprime l'appétit. Cela en fait un excellent aliment pour ceux qui veulent un ventre plat.

Chanvre

PROTÉINE PAR 2 CÀS: 6.3 GRAMMES

Le chanvre est plus faible en calories et plus riche en acides aminés que les graines de chia. Il convient également de mentionner que les coeurs de chanvre contiennent de l'acide linoléique, un acide oméga-3 qui est bon pour votre cœur. Par conséquent, ceux qui ont une maladie cardiaque ou luttent contre l'obésité ou le syndrome métabolique devraient inclure ce super-aliment dans leur régime alimentaire quotidien.

Haricots

PROTÉINE PAR ½ TASSE (CUIT): 7,6 GRAMMES

En plus du fait que les haricots sont une excellente source de fibres, ils fournissent également des acides aminés essentiels qui sont cruciaux pour la formation d'acides aminés complets. Les haricots sont également un excellent aliment pour le contrôle de la glycémie, car

ils contiennent des glucides «à faible indice glycémique» qui aident à prévenir les pics glycémiques.

Haricots noirs

PROTEINE PAR ½ TASSE (CUIT): 7,3 GRAMMES

Les haricots noirs sont parfaits pour le bon fonctionnement du cerveau, étant plein d'anthocyanes, un antioxydant qui combat les radicaux libres qui endommagent les cellules. Ils contiennent également des fibres solubles et insolubles.

Quinoa

PROTEINE PAR 1 TASSE: 8 GRAMMES

Le quinoa, comme les graines d'amarante, d'edamame et de chia, est l'un des rares aliments à base de plantes qui contient tous les acides aminés essentiels pour former une protéine complète. Le quinoa est également une excellente source de fibres et de graisses insaturées, ce qui en fait un super-aliment pour le cœur et l'intestin.

Beurre d'arachide

PROTEINE PAR 2 C: 8 GRAMMES

Une bonne dose de protéines de renforcement musculaire et de graisse saine provient du beurre de cacahuète. Ajoutez-le à votre toast de grains entiers ou combinez-le avec du miel, des noix et des graines de citrouille pour une collation et vous obtenez une excellente source de tous les nutriments nécessaires pour la prévention des maladies cardio-vasculaires et coronaires.

Mozzarella et cheddar

PROTEINE PAR 1 OZ: 6.3 - 6.5 GRAMMES

Ces fromages de base sont l'une des raisons pour lesquelles tant de personnes aimant la pizza satisfont leurs besoins en protéines chaque jour. Les fromages sont non seulement une excellente source de protéines rassasiantes mais ils rengorgent également de matières grasses, de calcium et de vitamine D pour favoriser le maintien des os chez les personnes âgées.

Gruyère

PROTÉINE PAR 1 OZ: 8 GRAMMES

Une excellente excuse pour s'adonner à cette heure du fromage au vin. Ce fameux fromage Suisse contient 30% de plus de protéines qu'un œuf en une tranche, mais aussi un tiers de votre RDA en Vitamine A protectrice de vos yeux.

Blessures de la Route:

Une fiche d'information



Chaque année, la vie d'environ 1,25 million de personnes est interrompue à la suite d'un accident de la route. Entre 20 et 50 millions de personnes de plus subissent des blessures non mortelles, plusieurs deviennent handicapées suite à leurs blessures.

Les accidents de la route causent des pertes économiques considérables aux individus, à leurs familles et aux nations dans leur ensemble. Ces pertes découlent du coût du traitement ainsi que de la perte de productivité pour les personnes tuées ou handicapées par leurs blessures et pour les membres de la famille qui doivent s'absenter du travail ou de l'école pour s'occuper des blessés. Les accidents de la route coûtent à la plupart des pays 3% de leur produit intérieur brut.

Qui est à risque?

STATUT SOCIOÉCONOMIQUE

Plus de 90% des décès dus à la circulation routière surviennent dans les pays à revenu faible ou intermédiaire. Les taux de mortalité dus aux accidents routiers sont les plus élevés dans la région africaine. Même dans les pays à revenu élevé, les personnes issues de milieux socioéconomiques défavorisés sont plus susceptibles d'être impliquées dans des accidents de la route.

ÂGE

Les personnes âgées de 15 à 44 ans représentent 48% des décès dus au trafic routier mondial.

SEX

Dès leur plus jeune âge, les hommes sont plus susceptibles d'être impliqués dans des accidents de la route que les femmes. Environ les trois quarts (73%) de tous les décès dus à la circulation routière surviennent chez les jeunes hommes

Seigneur Jésus-Christ,

Tu nous as appris à être miséricordieux comme le Dieu du Ciel, et tu nous as dit que Celui qui te voit le voit, Lui.

Montre-nous ton visage et nous serons sauvé.

Ton regard pleind'amour a sauvé Zachée et Matthieu d'être asservi par l'argent; la femme adultère et

Madeleine de rechercher le bonheur uniquement dans les choses créées;

a fait pleurer Pierre après sa trahison,

et a assuré le paradis au voleur repentant.

Laissons-nous entendre, comme si adressé à chacun de nous, les mots que tu a adressé à

la femme Samaritaine:

"Si tu connaissais le don de Dieu!"

Tu es le visage visible du Père invisible,

du Dieu qui manifeste son pouvoir surtout par son pardon et sa miséricorde:

Que l'Église soit ton visage visible dans le monde, son Seigneur ressuscité et glorifié.

Tu as voulu que tes ministres soient également vêtus de faiblesse

afin qu'ils puissent sentir la compassion envers ceux qui sont dans l'ignorance et l'erreur:

que tous ceux qui les approches se sentent recherchés, aimés, et pardonnés par Dieu.

Envoies ton Esprit et consacres chacun de nous avec son onction, pour que le Jubilé de La Clémence puisse être une année de grâce du Seigneur,

et que votre Eglise, avec un enthousiasme renouvelé, puisse apporter de bonnes nouvelles aux pauvres, proclamer la liberté aux captifs et aux opprimés, et rétablir la vue à l'aveugle.

Nous te demandons cela, Seigneur Jésus, à travers

L'intercession de Marie, Mère de Pitié; toi qui vis et règne avec le Père et le Saint-Esprit pour toujours et toujours.

Amen.

Coin de prière

NOTRE PAIN QUOTIDIEN

Seul dans l'espace

L'astronaute d'Apollo 15 Al Worden savait ce que c'était que d'être de l'autre côté de la lune. Pendant trois jours en 1971, il vola seul dans son module de commandement, Endeavour, tandis que deux membres de l'équipage travaillaient à des milliers de kilomètres plus bas, sur la surface de la lune. Ses seuls compagnons étaient les étoiles au-dessus de lui dont le souvenir lui revenait comme étant si épaisses qu'elles semblaient l'envelopper dans une feuille de lumière.

Alors que le soleil se couchait sur Jacob, le personnage de l'Ancien Testament, à sa première nuit loin de chez lui, lui aussi se sentait profondément seul, mais pour une raison différente. Il était en fuite de son frère aîné - qui voulait le tuer pour avoir volé la bénédiction familiale normalement donnée au fils premier-né. Pourtant, en s'endormant, Jacob avait rêvé d'un escalier qui unissait le ciel et la terre. En regardant les anges monter et descendre, il entendit la voix de Dieu qui promettait d'être avec lui et de bénir la terre entière par l'intermédiaire de ses enfants. Quand Jacob se réveilla, il dit: "Certes, le Seigneur est dans ce lieu, et je n'étais pas conscient de cela" (Genèse 28:16).

Père, la gloire de Ta présence invisible et de ta bonté est bien plus grande que nous ne pouvons l'imaginer. Jacob s'était isolé à cause de sa tromperie. Pourtant, aussi réel que ses échecs, et aussi sombre que la nuit, il était en présence de Celui dont les plans sont toujours meilleurs et plus ambitieux que les nôtres. Le ciel est plus proche que nous ne le pensons, et le "Dieu de Jacob" est avec nous.

Père, merci d'avoir utilisé l'histoire de Jacob pour nous montrer que la gloire de ta présence invisible et de ta bonté est bien plus grande que nous ne pouvions l'imaginer.

Dieu est plus proche que nous ne le pensons.

PERSPICACITÉ :

Les Écritures nous enseignent que la foi qui sauve doit être une foi personnelle; la foi de nos parents ne nous sauvera pas. Mais il est intéressant que dans le passage d'aujourd'hui, Dieu se présente à Jacob en désignant ses ancêtres. Ce n'est pas la lignée de Jacob qui est importante, mais le Dieu dont il avait entendu parler de la part de ses ancêtres était le même Dieu qui serait maintenant avec lui. Jacob pouvait se sentir en confiance car Dieu serait avec lui parce qu'il avait été avec Abraham et Isaac.

Quelles histoires sur la fidélité de Dieu de votre passé ou de la vie de votre famille apportent-elles l'encouragement que Dieu ne change pas et sera toujours avec vous?

Source: odb.org



Rejoignez-nous pour des nouvelles quotidiennes et des messages inspirants! Aimez notre page Facebook!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

Poursuivrez-vous le travail du NCF?

La Fondation Najji Cherfan fut fondée à la suite du décès du bien-aimé Najji Cherfan. Notre objectif principal est de louer le Seigneur à travers le travail communautaire.

La fondation œuvre à améliorer la qualité de vie des plus pauvres des pauvres de tous les âges, à la fois ceux qui sont en bonne santé et ceux qui ont des problèmes de santé, et ceux avec des lésions cérébrales de toute nature, résultant d'un accident, accident vasculaire cérébral, etc, tout en favorisant les valeurs Chrétiennes.

Si vous aimez le travail que fait le NCF et que vous souhaitez y participer, nous vous invitons à devenir un membre de notre conseil. Le but est de partager notre inspiration et nos activités dans votre pays. Veuillez nous contacter pour plus d'informations au +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Quotable!

Accroche-toi à ce qui est bien,
Même si c'est une poignée de terre.
Accrochez-vous à ce que vous croyez,
Même si c'est un arbre qui se tient tout seul.
Accrochez-vous à ce que vous devez faire,
Même si c'est loin d'ici.

-Pueblo Prière

Protéger les enfants de l'environnement

Chaque année, 1,7 million de décès d'enfants de moins de cinq ans sont liés à l'environnement. Cela inclut la conséquence de la fumée à l'intérieur, à l'extérieur et la fumée secondaire.

Les risques environnementaux comprennent la pollution de l'air, les produits chimiques, les eaux l'assainissement et l'hygiène malsains.



- 570,000 décès dus à des infections respiratoires, y compris la pneumonie.
- 360,000 décès dus à la diarrhée.
- 270,000 décès dus à des conditions néonatales, y compris la prématurité.
- 200,000 décès dus à des blessures non intentionnelles telles que des brûlures.
- 200,000 décès dus au paludisme.

LES ENFANTS SONT AFFECTÉS PAR:

- La pollution de l'air
- L'eau inadéquate
- L'Assainissement et l'hygiène
- La fumée secondaire
- le changement climatique
- les déchets dangereux
- Le rayonnement UV
- Les produits chimiques dangereux
- Des organismes polluants persistants
- Les produits chimiques perturbateurs du système endocrinien

LA POLLUTION DE L'AIR:

Une menace invisible pour la santé des enfants, qui peut causer:

- Développement cérébral réduit
- Réduction de la fonction pulmonaire, et l'asthme. Il peut également préparer le terrain pour des problèmes plus tard dans la vie tels que:

- Accident vasculaire cérébral
- Cancer
- Maladie cardiovasculaire
- Maladies respiratoires chroniques Les expositions environnementales commencent dans l'utérus et peuvent avoir des effets tout au long de la vie. Les enfants, y compris les adolescents, sont exposés à divers dangers provenant des environnements dans lesquels ils vivent, apprennent et jouent.

Minimiser ces risques est la clé pour la protection des enfants.

source: World Health Organization

CONCERT suite de la page 1

La cérémonie fut menée par M. Elie Ahwash, qui loua l'événement distingué et les artistes renommés, se concentrant sur la valeur de l'acte d'amour que nous accomplissons pour être témoins de notre humanité. Il s'est également focalisé sur la valeur de la personne qui reflète la civilisation de la lumière à travers ses paroles, ses actions, son amour et ses dons. "Il est vrai que nos proches sont absents, mais les jours n'effacent pas leur mémoire, et ce qui est le plus beau, c'est que l'anniversaire devient une invitation à être le baume des blessés et de ceux qui attendent que leurs blessures guérissent par un mot ou un regard rempli d'amour."

M. George Cherfan donna un bref aperçu sur la vie de Naji, de l'incident, de son rétablissement et de sa mort. Il parla des objectifs de la [Fondation Naji Cherfan](#), fondée en son nom et comportant ses rêves et objectifs dans l'humanité. "La vie n'est pas seulement 70 ans, la vie

est la vie, même après la mort du corps." Il a souhaité la bienvenue aux invités et a remercié tout le monde pour leur présence.

Le concert a commencé avec le chant et la voix distinctive d'Alexandra Gravas et le pianiste Lucas Sakr, entamant "Lamma Bada Yatathanna" en arabe, où elle gagna l'admiration du public et les applaudissements enthousiastes. Puis la chorale de St. Rafka, dirigée par Soeur Marana Saad, a rejoint Mme Gravas et a partagé plusieurs chansons, après quoi la grande "couche de oud", que l'artiste Charbel Rouhana a rejoignit, présentant plusieurs chansons et de la musique arabe merveilleuse avec le chœur ainsi que son nouvelle chanson.

La cérémonie se termina par de chaleureux applaudissements de la part du public, qui repartit avec de magnifiques souvenirs.

PROTÉINES suite de la page 2

Lait Organique de vache broutant l'herbe

PROTEINE PAR COUPE 8-OZ: 8 GRAMMES

Les vaches élevées organiquement et nourries à l'herbe, et qui n'avaient pas reçu d'hormones inflammatoires et d'antibiotiques, donnent un lait de meilleure qualité, plus riche en acides gras oméga-3. Le lait biologique est également une source plus riche de protéines et de nombreuses vitamines essentielles contenues dans les graisses. Par conséquent, vous devriez toujours chercher du lait biologique non écrémé, surtout si vous le donnez à vos enfants.



Pain germé à grains entiers

PROTEINE PAR 2 TRANCHES: 8 GRAMMES

Tous les pains ne sont pas des bombes carburées blanches et raffinées à saboter vos objectifs de perte de poids. Ce pain riche en nutriments contient de la vitamine B, du folate et des céréales et graines de bonne qualité, comme l'orge et le millet. De plus, parce qu'il a germé, les grains, les graines et les légumineuses ont été pré-digérés et éliminés de leurs anti-nutriments, vous donnant un pain facile à digérer regorgeant de nutriments.

Lentilles

PROTEINE PAR ½ TASSE (CUIT): 9 GRAMMES

Comme toutes les légumineuses, elles ont la forme de demi-lune et sont pleines de fibres qui aident à accélérer la perte de graisse. Des chercheurs espagnols ont découvert que les personnes dont le régime incluait quatre portions hebdomadaires de légumineuses perdaient plus de poids et amélioreraient leur taux de cholestérol plus que les autres qui ne incluait pas.

Graines de citrouille

PROTEINE PAR 1 OZ: 9 GRAMMES

En dépit du fait que les graines de citrouille sont connus comme des aliments riches en protéines, elles sont également riches d'éléments fournisseurs d'énergie tels que le phosphore, le magnésium et le zinc. Elles sont particulièrement recommandés pour ceux qui veulent une peau éclatante naturelle car le zinc contenu dans les graines de citrouille aide à former la protéine qui répare les cellules endommagées et aide à en régénérer de nouvelles.

Yaourt Grec

PROTEINE PAR 7 OZ: 20 GRAMMES

Le yaourt est le meilleur ami de votre tour de taille. Malgré la puissance de ses protéines et de ses graisses qui vous donnent la sensation de satiété pour une période prolongée, le yaourt est également l'une des sources les plus riches de probiotiques favorables aux intestins.

Selon une étude publiée dans le Journal of Nutrition, les probiotiques tels ceux trouvés dans le yogourt grec, aident les femmes obèses à perdre près de deux fois plus de poids que celles qui n'ont en consomment guère. Choisissez judicieusement, cependant. Passez au-dessus des versions à faible teneur en matière grasse et sans graisse. Choisissez la version organique.

Boeuf séché

PROTÉINES PAR OUNCE: 9-12 GRAMMES

Jerky est l'un des aliments les plus riches en acides aminés que vous pouvez trouver. Vous pouvez le manger comme un repas post-entraînement, surtout si vous voulez des résultats rapides sur votre parcours musculaire. L'herbe organique est, encore une fois, la meilleure option lors du choix d'un boeuf séché.

Poisson

PROTÉINES PAR 3 ONCES: ENTRE 20 À 24

Le poisson est faible en valeur calorique, mais riche en acides aminés. Le poisson protège le cerveau et puisqu'il contient des acides gras oméga-3, il est également anti-inflammatoire.

La Volaille

PROTÉINES PAR 3 ONCES: 9-26 GRAMMES

La volaille est l'une des sources les plus riches d'acides aminés car elle est faible en graisses saturées et maigre. Du poulet à la dinde, vous pouvez expérimenter différentes recettes et trouver celle qui convient le mieux à votre famille.

Viande Rouge

PROTÉINES PAR 3 ONCES: 19-31 GRAMMES

La viande rouge est l'une des sources les plus traditionnelles d'acides aminés. Le boeuf nourri à l'herbe biologique est toujours la meilleure option - il contient plus de nutriments et est plus sain, surtout pour les enfants, car il ne contient pas d'hormones nocives.

Source: Natural News Blogs

BLESSURES suite de la page 3

de moins de 25 ans qui sont presque trois fois plus susceptibles d'être tués dans un accident routier que les jeunes filles.

Facteurs de risque

L'APPROCHE DU SYSTÈME DE SÉCURITÉ: ACCOMMODER L'ERREUR HUMAINE

L'approche de la sécurité routière axée sur la sécurité du système vise à assurer un système de transport sûr pour tous les usagers de la route. Une telle approche tient compte de la vulnérabilité des personnes aux blessures graves survenues sur la route et reconnaît que le système devrait être conçu pour pardonner les erreurs humaines. Les pierres angulaires de cette approche sont la sécurité routière et au bord des routes, la sécurité des vitesses, la sécurité des véhicules et la sécurité des usagers de la route, qui doivent tous être pris en compte pour éliminer les accidents mortels et réduire les blessures graves.

EXCÈS DE VITESSE

- Une augmentation de la vitesse moyenne est directement liée à la fois à la probabilité d'un accident et à la gravité des conséquences suite à l'accident. Par exemple, une augmentation de 1km/h de la vitesse moyenne du véhicule entraîne une augmentation de 3% de l'incidence d'accidents entraînant des blessures et une augmentation de 4-5% de l'incidence d'accidents mortels.
- Le risque de mort d'un piéton adulte est inférieur à 20% s'il est heurté par une voiture à 50 km/h et près de 60% s'il est heurté à 80 km/h.

CONDUITE SOUS L'INFLUENCE DE L'ALCOOL ET AUTRES SUBSTANCES PSYCHOACTIVES

- La conduite sous l'influence de l'alcool et de toute substance psychoactive ou médicamenteuse augmente le risque d'accident entraînant la mort ou des blessures graves.
- En cas de conduite en état d'ébriété, le risque d'accident sur la route commence à un faible niveau de concentration d'alcool dans le sang (TA) et augmente significativement lorsque le taux d'alcoolémie du conducteur est \geq

0,04 g/dl.

- Dans le cas de conduite sous l'emprise de drogue, le risque d'accident sur la route augmente à des degrés différents en fonction de la drogue psychoactive utilisée. Par exemple, le risque d'un accident mortel chez ceux qui ont consommé des amphétamines est environ cinq fois plus élevé que celui de quelqu'un qui n'en a pas consommé.

NON-UTILISATION DE CASQUES DE MOTOCYCLETTES, DE CEINTURES DE SÉCURITÉ ET DE DISPOSITIFS DE RETENUE POUR ENFANTS

- Le port correct d'un casque de moto peut réduire le risque de décès de près de 40% et le risque de blessure grave de plus de 70%.
- Le port de la ceinture de sécurité réduit de 40 à 50% le risque d'accident mortel chez les passagers avant et de 25 à 75% chez les passagers arrière.
- S'ils sont correctement installés et utilisés, les dispositifs de retenue pour enfants réduisent d'environ 70% le nombre de décès chez les nourrissons et de 54% à 80% les décès chez les jeunes enfants.

CONDUITE DISTRAITE

Il existe plusieurs types de distractions pouvant mener à la conduite avec faculté affaiblie. La distraction causée par les téléphones mobiles est une préoccupation croissante pour la sécurité routière.

- Les conducteurs utilisant un téléphone portable sont environ 4 fois plus susceptibles d'être impliqués dans un accident que les conducteurs n'utilisant pas de téléphone portable. L'utilisation d'un téléphone pendant la conduite ralentit les temps de réaction (notamment le temps de réaction au freinage, mais aussi la réaction aux feux de circulation), et rend difficile le maintien dans la bonne voie et le respect des distances suivies.
- Les téléphones mains-libres ne sont pas beaucoup plus sûrs que les téléphones portables, et envoyer des SMS augmente considérablement les risques d'accident.

INFRASTRUCTURE ROUTIÈRE DANGEREUSE

La conception des routes peut avoir un impact considérable sur

leur sécurité. Idéalement, les routes devraient être conçues en gardant à l'esprit la sécurité de tous les usagers de la route. Cela signifierait s'assurer qu'il y a des installations adéquates pour les piétons, les cyclistes et les motocyclistes. Des mesures telles que les sentiers pédestres, les pistes cyclables, les points de passage sûrs et d'autres mesures de relaxation de la circulation peuvent être essentielles pour réduire le risque de blessures chez les usagers de la route.

VÉHICULES DANGEREUX

Les véhicules sécuritaires jouent un rôle essentiel dans la prévention des accidents et la réduction des risques de blessures graves. Il existe un certain nombre de règlements de l'ONU sur la sécurité des véhicules qui, s'ils sont appliqués aux normes de fabrication et de production des pays, pourraient sauver de nombreuses vies. Il s'agit notamment d'exiger que les constructeurs de véhicules respectent les réglementations relatives aux impacts avant et latéraux, y compris le contrôle électronique de stabilité (pour éviter le survirage) et pour s'assurer que les airbags et les ceintures de sécurité sont installés dans tous les véhicules.

INSUFFISANCE DES SOINS APRÈS ACCIDENTS

Les retards dans la détection et la prise en charge de personnes impliquées dans un accident routier augmentent la gravité des blessures. Remédier aux blessures après un accident est extrêmement corrélatif au temps: les retards de minutes peuvent faire la différence entre la vie et la mort.

INSUFFISANCE DES LOIS SUR LE RÉGLEMENT DU TRAFFIC

Si les lois sur la conduite sous influence, le port de la ceinture de sécurité, les limites de vitesse, les casques et les dispositifs de retenue pour enfants ne sont pas respectées, elles ne peuvent entraîner la réduction d'accidents mortels et de blessures liées à ces comportements spécifiques. Ainsi, si les lois sur la circulation routière ne sont pas appliquées ou sont perçues comme n'étant pas appliquées, il est probable qu'elles ne seront pas respectées et auront donc très peu de chances d'influencer le comportement.

Source: who.int

Comment je me souviens de Naji...

LE TEMPS.

Nous ne faisons pas partie du temps. Le temps est un concept, un outil pour aller du point un au point deux! C'est comme dire "Je passe une longue journée!" Cela signifie simplement que je trouve le jour "difficile" ... donc je suis en train de me connecter à des pensées qui sont suffisamment douloureuses pour offenser le moment où je vis. Quand on passe un bon moment, on dit "le temps passe vite". Cela signifie que nous sommes concentrés dans le présent. Quand nous sommes pris par ce que nous faisons, alors nous nous déconnectons du niveau de pensée qui prend en considération le temps. Le temps n'existe pas. Ce n'est qu'une mesure subjective, c'est-à-dire en relation avec ce que nous pensons.

J'ai lu quelque part qu'une personne détendue prend de cinq à huit respirations par minute. Nous ne pensons pas à respirer. Nous respirons tout simplement. Essayez d'attraper "l'espace" entre deux pensées. Quand vous y arriverez, vous ressentirez un «moment» de bonheur simple! Pas de réflexion, pas de problème.

Le temps est un concept de l'esprit. Par exemple, lorsque vous écrivez un examen, chaque minute est une torture. Le temps signifie cesser d'être enthousiaste à propos de la vie !!! L'enthousiasme vient de l'ancien mot grec "en-Theo" qui signifie le Dieu intérieur! Quand nous sommes enthousiastes, nous permettons à Dieu de s'exprimer à travers nous! Quand nous cessons de penser, nous permettons à Dieu de se manifester par des actes de générosité, de rire et d'amour inconditionnel, juste de l'amour pour l'amour! Paix brillante!

Essayez de vivre dans le présent. Les problèmes auxquels nous sommes confrontés aujourd'hui concernent l'insécurité et l'anxiété, qui conduisent à une faible confiance en soi. La peur d'être en retard conduit à être en retard. Je me concentre sur le fait d'être au bon endroit au bon moment et de laisser le temps être géré calmement sans être pressé.

"Ne crains pas; il y a un temps pour tout; et la patience est une vertu ". Ce sont les mots que mon père m'a adressés au début de ma rééducation. Ils me guident à travers chaque étape que je prends et ils m'ont appris à être reconnaissants et à ne rien prendre pour acquis.

En plus de gérer mon temps, j'ai réalisé que je devais aussi gérer mon énergie. Quand quelque chose doit être faite, même si vous y mettez inconsciemment votre énergie, vous le ferez quand même. Une façon de gérer l'énergie est la respiration profonde. Cela fonctionne comme un bouton de réinitialisation pour l'esprit et le corps, car il aide à nous concentrer et à rester dans le présent. La fatigue est un rappel que nous sommes faibles et que nous ne pouvons pas tout avoir tout le temps.

En fin de compte, le temps est simplement ce que vous en faites.

EXTRAIT DU LIVRE DE NAJI: PETIT LIVRE DE PENSÉES INSPIRANTES ET ÉCRITURE



Les gens sont nés pour briller!

Les gens sont nés pour briller est un bulletin électronique bimensuel appartenant à la Fondation Naji Cherfan qui se concentre sur la spiritualité et la santé. L'objectif de People are Born to Shine est de sensibiliser nos lecteurs aux défis de la santé et à la prévention des maladies, tout en les incitant à vivre une vie plus riche et plus abondante guidée par les valeurs chrétiennes. Ce bulletin est dédié aux personnes de tout âge, à celles qui sont en bonne santé et ceux qui ont des problèmes de santé et ceux qui ont des lésions cérébrales de toute sorte, résultant d'un accident, d'un accident vasculaire cérébral, etc.

Le contenu a été soigneusement sélectionné à partir de sources Internet considérées fiables et précises pour vous apporter de bonnes nouvelles de santé et de bien-être spirituel, cependant la Fondation Naji Cherfan n'assume aucune responsabilité pour des informations inexactes. Le FCN aimerait reconnaître le travail dévoué de ses bénévoles, principalement Marianne Debs, Me. Kamal Rahal, Meù Harold Alvarez, Zeina Costantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marleine Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Père Joseph Abdel Sater, Père Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Père Elia Chalhoub, Valérie de Proença, Athéna et Christina Georgotas, Violette Nakhle et tous les bénévoles de terrain qui soutiennent le NCF dans la diffusion des paroles de Jésus à travers leurs institutions, églises, hôpitaux, établissements, etc.

Ce numéro est disponible en arabe, anglais, grec, néerlandais, français, espagnol et portugais. La direction et le personnel du NCF sont très reconnaissants aux rédacteurs en chef qui se portent volontaires pour traduire et éditer le bulletin en plusieurs langues, notamment Isabelle Boghossian pour la langue grecque, Maria Goreti pour la langue portugaise, Myriam Salibi et Rita Abou Jaoudé pour la langue française, le professeur Lydia et l'ambassadeur Alejandro Diaz pour la langue espagnole, Roly Lakeman pour la langue néerlandaise, Julie Abi Rached et Rita Abou Jaoude pour la langue arabe.

Pour les abonnements GRATUITS, s'il vous plaît vous inscrire sur notre site Web: www.najicherfanfoundation.org ou appelez-nous au +961 (0) 4 522 221. TOUT le matériel sur notre site Web est téléchargeable gratuitement.

Éditeur: CCM Group; Conseiller éditorial: George C. Cherfan; Rédacteur en chef: Christina A. Bitar; Mise en page: Département Art, CCM Group USA & Rita Abou Jaoudé; Contributeurs: Sana Cherfan et Kelley Nemitz.

© 2017 par la Fondation Naji Cherfan. Tous les droits, y compris la publication et la distribution, sont réservés.