

# People Are Born To Shine!

## Menschen sind geboren, um zu glänzen!

Ein Newsletter, der im christlichen Glauben verwurzelt ist und als Inspiration und Unterstützung aller Menschen unabhängig von Nationalität, Rasse und Religion dienen soll.



### HANDLUNGEN DER GÜTE

MIT ERLAUBNIS GEDRUCKTE AUSZÜGE

## Können Kleine Freundliche Handlungen Die Welt Verändern?

*Lesen sie diese geschichten und entscheiden sie selbst.*

Wie Wellen, die in einem Teich nach außen kreisen, können einzelne freundliche Handlungen zusammengenommen weltverändernde Auswirkungen haben. Die folgenden Personen beschreiben den tiefsten Akt der Freundlichkeit, den sie jemals erlebt, miterlebt oder für eine andere Person getan haben. Wir hoffen, dass sie uns alle dazu inspirieren, etwas mehr zu tun.



Es zeigt, wie sehr sich das Richtige auf die Menschen auswirken kann, auch wenn wir die Ergebnisse unseres guten Willens nie sehen.

### *Hilfe für Obdachlose*

Der einzige Akt der Freundlichkeit, der immer mein Herz berührt (ob ich es tue oder ich sehe), ist, wenn jemand den Obdachlosen hilft. Ich spreche auch nicht davon, ihnen Geld zu geben. Ich spreche davon, sie abzuholen und in ein Tierheim zu bringen, ihnen Essen statt Geld im Zug zu geben ... oder sogar mit jemandem zu sprechen, der obdachlos ist.

Was die meisten Menschen über Obdachlose nicht verstehen, ist, dass sie ihren Stolz haben. Viele von ihnen wollen keine Hilfe. Aber alle wollen gehört werden. Sie wollen sich wie ein Mensch fühlen und manchmal macht es einen großen Unterschied, nur mit einem Obdachlosen zu sprechen. Ich war Zeuge eines Mannes, der ein Jahr lang mit einem Obdachlosen sprach ... nur Smalltalk ... aber das war genug, um den Obdachlosen zu inspirieren, aufzustehen und sich zusammenzutun.

--Andrea Downes

### *In Dieser Ausgabe*

#### **Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Kräutern und Gewürzen**

Unbehandelte Hohlräume können Schmerzen und Infektionen verursachen, die zu Problemen führen können.

#### **Kräuter und Gewürze**

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit Kräutern und Gewürzen.

#### **Pflanzen, die die Raumluft reinigen**

Eine schlechte Belüftung in Innenräumen kann dazu führen, dass die Luft mit Verschmutzung und Giftstoffen gefüllt wird.

#### **Frühlingswettergefahren**

Jeder, einschließlich Abraham Lincoln, braucht Ermutigung.

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

HANDLUNGEN DER GÜTE weiter auf [seite 2](#)

## HANDLUNGEN DER GÜTE Seitenkontinuität 1

*Der Hüter deines Bruders sein*

Der tiefste Akt der Freundlichkeit, den ich je gesehen habe, ist einer, den ich erhalten habe. Ich habe viele Jahre damit verbracht, die Konsequenzen meiner eigenen Handlungen zu erfahren. Ich war ein aktiver Drogenabhängiger, ein Dieb, ein Lügner und ein Narr. Während dieser Zeit habe ich so vielen Menschen, die mich liebten, Schaden zugefügt. Ich bin sicher, meine Familie war am meisten betroffen. Aufgrund meiner Entscheidungen und meiner Handlungen ging ich ins Gefängnis und fast ins Gefängnis. Das Gerichtssystem gab mir eine letzte Chance. Ich wurde auf die Straße gelassen und konnte mich meinem Bruder zuwenden. Alle sagten ihm, er solle mir nicht vertrauen. dass ich nur das tun würde, was ich immer getan hatte. Mein Bruder sagte: "Er ist mein Bruder und ich liebe ihn ... wenn ich ihm nicht helfe, wer wird es dann tun?" Seit diesem Tag hat sich mein Leben verändert. Ich bin seit 3 Jahren frei von Drogen. Ich habe einen exzellenten Job in der Arbeit mit guten Menschen und bessere Beziehungen zu Menschen als jemals zuvor. Dieser eine Akt der Freundlichkeit meines Bruders hat mein Leben verändert.

--Jason K. Wells

*Ein Kind beruhigen*

Eines Abends vor 12 Jahren, als ich mit einem Freund in der Spielhalle Mortal Kombat spielte, bemerkte ich eine Situation am Baseball-Simulator. Ich sah den Spielleiter, der seinen Kopf hielt, und den kleinen Jungen deutlich verärgert. Der Junge hatte den Begleiter versehentlich mit seiner Schaukel in den Kopf geschlagen. Als der Junge, der sich schuldig fühlte, den damit verbundenen Schmerz verursacht zu haben, anfang zu weinen, zog der Arcade-Begleiter ein und umarmte ihn, als wollte er sagen: "Sehen Sie, mir geht es gut, seien Sie nicht verärgert." Plötzlich schien es nicht mehr sehr wichtig zu sein, meinen Gegner in Mortal Kombat in Quartieren zu enthaupten, die ich meiner Schwester gestohlen hatte.

Der Begleiter war verletzt, hatte allen Grund wütend zu werden und hätte das Kind beschimpfen können, weil es so ungeschickt war. Aber er tat es nicht. Stattdessen legte er seinen eigenen Schmerz beiseite, um das Kind zu trösten, ohne Missfallen zu zeigen. Es ist schwer zu beschreiben, wie sehr mich dieser Moment beeindruckt hat. Die Spielhalle sah anders aus und meine Haut prickelte auf ungewöhnliche Weise. Wenn ich mich jetzt daran erinnere, kämpfe ich darum, die Tränen zurückzuhalten. Ich war damals dreizehn ... Es zeigt, wie sehr sich das Richtige auf die Menschen auswirken kann, auch wenn wir die Ergebnisse unseres guten Willens nie sehen.

--Paul Garrison

*Geben, was Sie haben*

Der tiefste Akt der Freundlichkeit, den ich jemals erhalten habe, geschah als Kind und erinnert mich als Erwachsener daran, wie ich leben sollte. Ein Nachbarsmädchen, meine Freundin, lebte aufgrund eines trinkenden Vaters und einer Mutter, die immer schwanger war mit einem der vielen Kinder, die er schuf, in sehr schlechten Verhältnissen.

Eines Tages bot sie mir eine Scheibe Brot mit etwas Schmalz und einem sehr kostbaren Gut an, das man in ihrem Haus selten sieht ... Zucker. Es war alles, was sie hatte, aber sie bot es mir mit einem Lächeln an. Ich habe seitdem nie mehr besser geschmeckt.

--dakarai raizel



(Kleine Gesten können die Welt verändern)

*Einen Fremden trösten*

Als ich 17 war, hatte meine Tante einen Reitunfall und fiel ins Koma. Meine Mutter flog in ein Flugzeug, um mit ihrer Schwester und ihrer Familie zusammen zu sein. Unterwegs erfuhr meine Mutter, dass ihre Schwester gestorben war. Meine Mutter war furchtbar verstört über Trauer, und die Frau neben ihr im Flugzeug, die sie nicht kannte, hielt den ganzen Weg ihre Hand. Meine Mutter kannte ihren Namen nie, erzählte aber oft die Geschichte, wie diese Freundlichkeit sie durch einen der schmerzhaftesten Momente ihres Lebens brachte.

--Shannon McHone

Quelle: [beliefnet.com](http://beliefnet.com)

## Ein Coronavirus-Gebet

Sehr geehrter Herr, wir hoffen immer noch, dass wir aufwachen. Wir hoffen immer noch, dass wir ein schläfriges Auge öffnen und denken: "Was für ein schrecklicher Traum. Wie konnte das passieren?"

~ Max Lucado

Gebetssecke

# Mundgesundheit von Kindern

Die gute Nachricht ist, dass Hohlräume vermeidbar sind



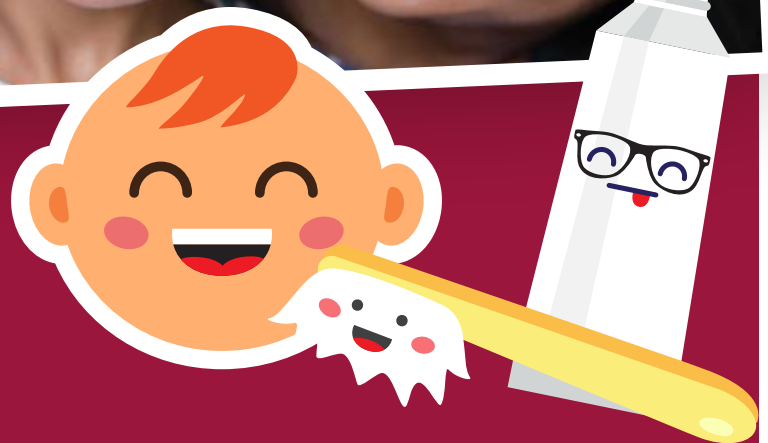
Hohlräume (auch als Karies oder Karies bekannt) sind eine der häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindesalter. Unbehandelte Hohlräume können Schmerzen und Infektionen verursachen, die zu Problemen beim Essen, Sprechen, Spielen und Lernen führen können. Kinder mit schlechter Mundgesundheit verpassen oft mehr Schule und erhalten schlechtere Noten als Kinder, die dies nicht tun.

- Ungefähr 1 von 5 (20%) Kindern im Alter von 5 bis 11 Jahren hat mindestens einen unbehandelten kariösen Zahn.
- 1 von 7 (13%) Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren hat mindestens einen unbehandelten kariösen Zahn.
- Kinder im Alter von 5 bis 19 Jahren aus Familien mit niedrigem Einkommen haben doppelt so häufig (25%) Karies wie Kinder aus Haushalten mit höherem Einkommen (11%).

Die gute Nachricht ist, dass Hohlräume vermeidbar sind. Fluoridlack kann etwa ein Drittel (33%) der Hohlräume in den Milchzähnen verhindern. Kinder, die in Gemeinden mit fluoridiertem Leitungswasser leben, haben weniger Hohlräume als Kinder, deren Wasser nicht fluoridiert ist. Ebenso haben Kinder, die täglich mit Fluorid-Zahnpasta putzen, weniger Hohlräume.

Zahnversiegelungen können auch viele Jahre lang Hohlräume verhindern. Das Auftragen von Zahnversiegelungen auf die Kauflächen der hinteren Zähne verhindert 80% der Hohlräume.

Quelle: cdc.gov



## Was Eltern und Betreuer tun können

### FÜR BABYS

- Wischen Sie das Zahnfleisch nach der ersten Fütterung und unmittelbar vor dem Schlafengehen zweimal täglich mit einem weichen, sauberen Tuch ab, um Bakterien und Zucker abzuwischen, die Hohlräume verursachen können.
- Wenn die Zähne eingehen, putzen Sie zweimal täglich mit einer weichen Zahnbürste mit kleinen Borsten und klarem Wasser.
- Besuchen Sie den Zahnarzt bis zum ersten Geburtstag Ihres Babys, um frühzeitig Anzeichen von Problemen zu erkennen.
- Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt oder Arzt über das Auftragen von Fluoridlack auf die Zähne Ihres Kindes, sobald der erste Zahn erscheint.

### FÜR KINDER

- Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit Fluorid-Zahnpasta.
- Trinken Sie fluoridhaltiges Leitungswasser.
- Bitten Sie den Zahnarzt Ihres Kindes, gegebenenfalls Zahnversiegelungen aufzutragen.
- Wenn Ihr Kind jünger als 6 Jahre ist, beobachten Sie, wie es bürstet.
- Stellen Sie sicher, dass sie eine erbsengroße Menge Zahnpasta verwenden und spucken Sie sie immer aus, anstatt sie zu schlucken.
- Helfen Sie Ihrem Kind beim Putzen, bis es gute Putzfähigkeiten hat.

# Kräuter Und Gewürze Sind Natürliche Immunstärkende Lebensmittel

Ihr Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk aus Zellen, Organen und Antikörpern, das Sie vor Infektionen schützt. Wenn dieses empfindliche System durch mangelnde Ernährung oder Exposition gegenüber Toxinen, Viren und Bakterien geschwächt wird, sind Sie anfällig für eine Vielzahl von Krankheiten und gesundheitlichen Komplikationen.

Glücklicherweise können Sie die natürlichen Abwehrkräfte Ihres Körpers stärken, indem Sie saubere, nahrhafte Lebensmittel essen. Stärken Sie Ihr Immunsystem, indem Sie Ihre Ernährung mit diesen Kräutern und Gewürzen ergänzen.

## ECHINACEA

Echinacea wird aufgrund seiner entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften hauptsächlich zur Verringerung von Erkältungs- und Grippe-symptomen wie Halsschmerzen, Husten und Fieber angewendet. Es wird auch zur Behandlung von Mandelentzündung, Zahnfleischerkrankungen, Herpes genitalis, Rheuma und Harnwegsinfektionen eingesetzt.

## GINSENG

Ginsenoside und Gintonin sind zwei Verbindungen, die ausschließlich in Ginseng vorkommen und nachweislich entzündungshemmende und krebserregende Eigenschaften besitzen. Darüber hinaus kann es helfen, die Gehirnfunktionen zu verbessern und die Stimmung zu regulieren.

## KNOBLAUCH

Knoblauch ist bekannt für seine starken antimikrobiellen Eigenschaften, die helfen, Infektionen zu bekämpfen und Erkältungs- und Grippe-symptome zu reduzieren. Es enthält Wirkstoffe, von denen gezeigt wurde, dass sie den Blutdruck senken und den Cholesterinspiegel senken, wodurch das Risiko für metabolisches Syndrom, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck verringert wird.

## PAPRIKA

Paprika ist eine reichhaltige Quelle der krebserregenden Chemikalie Lycopin und hat antioxidative Eigenschaften, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Darüber hinaus enthalten sie Betacaroten, das entzündungshemmende Eigenschaften besitzt und dazu beitragen



kann, die Lunge klar und gesund zu halten.

## INGWER

Wie Ginseng wird Ingwer auch zur Linderung von Erkältungen und Grippe-symptomen eingesetzt. Als Antioxidans kann es Schwellungen reduzieren und den Blutzuckerspiegel bei Menschen mit Typ-2-Diabetes kontrollieren. Es wurde auch gezeigt, dass es die Menge an „schlechtem“ Cholesterin im Blutkreislauf senkt.

## KURKUMA

Kurkuma ist bekannt für seine bemerkenswerten antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften. Curcumin hilft bei der Bekämpfung von bakteriellen und viralen Infektionen.

## GINKGO BILOBA

Ginkgo biloba ist bekannt für seine antioxidativen Eigenschaften. Die Blätter und Samen werden verwendet, um Entzündungen bei Erkrankungen wie Arthritis, Schlaganfall und Herzerkrankungen zu reduzieren.

## GANODERMA

Die Ganoderma, auch als Reishi-Pilz bekannt, wird zur Behandlung von Infektionen und zur Senkung des Cholesterinspiegels angewendet. Es wird seit langem auch der Langlebigkeit zugeschrieben, da es weißen Blutkörperchen hilft, krankheitsverursachende Krankheitserreger effektiver zu zerstören.

## ASTRAGALUS

Astragalus hat aktive antivirale Verbindungen und soll das Immunsystem stärken, Entzündungen reduzieren und Erkältungen und Bronchialinfektionen vorbeugen. Astragalus selbst ist ein „Adaptogen“, ein Pflanzenextrakt, der die Fähigkeit des Körpers stärkt, den schädlichen Auswirkungen von physischem, mentalem und emotionalem Stress standzuhalten.

## KATZENKLAUEN

Aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften wird die Katzenkrallen häufig als Kräuterergänzung zur Linderung der Symptome von Arthrose und rheumatoider Arthritis verwendet.

Ein starkes Immunsystem spielt eine wichtige Rolle, um Ihren Körper gesund und frei von Krankheiten zu halten. Nehmen Sie heute nahrhafte Lebensmittel, Kräuter und Gewürze in Ihre Ernährung auf.

Quelle: [healthychildren.org](http://healthychildren.org)

# Pflanze Das Reinigt Die Raumluf



Eine schlechte Belüftung in Innenräumen kann dazu führen, dass die Luft mit Verschmutzung und Giftstoffen gefüllt wird. Glücklicherweise können Sie die Raumlufqualität verbessern, indem Sie einige Zimmerpflanzen hinzufügen. Diese vier Zimmerpflanzen wurden von Wissenschaftlern und der NASA bestätigt, die die Luft in Innenräumen reinigen werden:

**GARTENMAMA:** Gartenmama ist eine der besten Luftreinigungspflanzen der NASA. Diese Pflanze kann Ihr Zuhause von Benzol, Formaldehyd, Ammoniak und Xylol befreien. Gartenmama ist üblich und preiswert und kann in Gartengeschäften gekauft werden. Sie können es auch im Freien pflanzen, wenn die Wintersaison endet.

**FRIEDENSLILIE:** Wenn Sie eine optisch ansprechendere Pflanze wünschen, können Sie sich für eine Friedenslilie entscheiden. Diese Anlage kann Formaldehyd-, Ammoniak-, Trichlorethylen- und Ammoniakschadstoffe aus der Luft entfernen. Die Friedenslilie hat auch eine hohe Transpirationsrate, was bedeutet, dass sie die Raumluf sowohl reinigen als auch befeuchten kann. Diese Pflanze ist leicht zu pflegen, da sie Vernachlässigung verträgt. Es ist am besten, es indirektem Sonnenlicht und hoher Luftfeuchtigkeit auszusetzen, aber es wächst im Halbsonnenlicht oder im Halbschatten. Es sollte gründlich gewässert werden, dann zwischen dem Gießen mäßig trocknen lassen. Besprühen Sie die Blätter häufig mit warmem Wasser und waschen Sie sie gelegentlich, um Schädlingen wie Schuppeninsekten und Spinnmilben vorzubeugen. Wenn Sie allergisch gegen Pollen sind, ist diese Pflanze möglicherweise nicht die beste Option für Sie. Im Sommer blüht es mit Pollen.

**GUMMIPFLANZE:** Die Kautschukpflanze ist eine der besten Pflanzen zur Entfernung von Formaldehyd. Es ist auch leicht zu pflegen, da es mit sehr wenig Licht überleben kann und für kurze Zeit kühlere Temperaturen von nur 40 Grad Fahrenheit verträgt. Vermeiden Sie es jedoch, es direktem Sonnenlicht auszusetzen, insbesondere im Sommer. Tragen Sie beim Beschneiden Handschuhe, da der milchige Saft Ihre Haut reizen kann. Halten Sie es im Winter leicht feucht, da es keine Überwässerung verträgt.

**SPINNENPFLANZE:** Wenn Sie nach einer Zimmerpflanze suchen, die die Luft reinigt und leicht zu pflegen und zu züchten ist, ist die Spinnenpflanze die richtige Pflanze für Sie. Diese Pflanze ist eine der am einfachsten zu ziehenden Zimmerpflanzen, was sie zu einer großartigen Wahl für Anfänger und diejenigen macht, denen ein grüner Daumen fehlt. Stellen Sie es einfach in indirektes Sonnenlicht. Diese Pflanze wird Blumen produzieren, die schließlich zu Babyspinnenpflanzen oder Spinnen wachsen. Es filtert Schadstoffe wie Formaldehyd und Xylol aus der Luft.

## Die Wichtigkeit, die Raumluf sauber zu halten

Die US-Umweltschutzbehörde sagt, dass die Luftverschmutzung in Innenräumen heute eine der fünf größten Gesundheitsbedrohungen ist. Die Luftverschmutzung in Innenräumen ist wahrscheinlich eine der am meisten übersehenen Bedrohungen für die menschliche Gesundheit. Luftschadstoffe wie Tonerstaub, Autoabgase und Staubmilbenallergene sind mit bloßem Auge möglicherweise nicht klar zu erkennen, da sie zu klein sind, wirken sich jedoch weitgehend negativ auf die Gesundheit aus. Weil sie so klein sind, passieren sie die natürlichen Abwehrkräfte des Körpers. Diese Toxine können den Blutkreislauf und dann jeden Teil des Körpers über Nase und Lunge erreichen. Viele globale Studien haben gezeigt, wie sich die Luftverschmutzung auf alle auswirkt, vom ungeborenen Kind bis zum älteren Menschen. Studien haben berichtet, dass eine schlechte Luftqualität in Innenräumen die Asthmasymptome erhöht sowie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Übelkeit, allergische Reaktionen, Hormonstörungen sowie Schäden an Leber, Niere oder Zentralnervensystem verursacht. Es wurde auch festgestellt, dass Luftverschmutzung in Innenräumen Krebs verursacht.

Quelle: [pollution.news](http://pollution.news)

# Zu vermeidende Frühlingswettergefahren



Der Frühling ist da und wir freuen uns sehr darüber! Der Sonnenschein, die wärmeren und die längeren Tage fühlen sich wie Ekstase an. Wir vergessen jedoch, dass Tornados, Überschwemmungen, strömende Regenfälle und Hagel Teil der Saison sind. Sie müssen sich bewusst sein, dass sich das Wetter jederzeit ändern kann. Ein Plan zur Vorbereitung auf den Sturm kann wertvolle Zeit und möglicherweise Ihr Leben sparen.

Während die Jahreszeit viele Segnungen bringt, kann sie Chaos verursachen. Hier sind Frühlingswettergefahren zu vermeiden.

## SEHEN SIE DIE STRASSEN

Menschen werden auf der Straße auch unter optimalen Fahrbedingungen verletzt. Regenwetter kann schnell auftreten und die Bedingungen auf den Straßen können gefährlich werden. Motoröl und Flüssigkeiten, die auf der Straße verbleiben, können es glatt machen. Fliegende Trümmer können tückisch werden. Die Sicht kann beeinträchtigt werden. Wenn die Vorhersage Regen fordert, fahren Sie langsamer und schalten Sie die Warnblinkanlage ein. Lassen Sie zusätzlichen Platz hinter dem Auto vor sich, falls ein plötzlicher Stopp erforderlich ist.

## STÜRME

Wenn das Wetter wärmer wird, können Gewitter schädliche Winde und Blitze verursachen. Äste, Dachreste und alles, was ungesichert ist, können zu Projektilen werden. Hagel kann den Sturm begleiten und Stromleitungen abbauen und Windschutzscheiben knacken. Windgetriebener Regen kann für die Fahrer blendend sein.

## ÜBERSCHWEMMUNG

Überschwemmungen durch schmelzenden Schnee, Abfließen und starke Regenfälle können zerstörerisch sein. Über 30 Prozent der Katastrophen sind hochwasserbedingt. Wenn Sie sich in einem tiefer gelegenen Gebiet befinden, kann eine unvorhergesehene Sturzflut schnell auftreten. Bewegen Sie sich auf ein höheres Gelände und gehen Sie, wenn Sie aufgefordert werden, Ihr Haus zu räumen. Wenn Sie im Auto sitzen, fahren Sie nicht durch das Wasser. Nur zwei Fuß schnell fließendes Wasser können die meisten Fahrzeuge, sogar SUVs und Lastwagen, wegfegen. Es dauert nur sechs Zoll rauschendes Wasser, um eine Person niederzuschlagen und wegzufegen.

## DER LUFTZUG

Gewitter erzeugen Regen, Blitzschlag, Hagel und auch schädliche Winde. Wenn der Gewittersturm auf den Boden trifft und nach außen fließt, spricht man von geradlinigen Winden. Winde über 50 Meilen pro Stunde können Schäden verursachen. und alles, was nicht sicher ist, kann gefährlich sein.

Das Sprichwort, dass Sie das Wetter nicht vorhersagen können, ist wahr. Verlassen Sie Ihr Zuhause nicht, ohne die Prognose zu kennen. Bewahren Sie außerdem eine Notfallausrüstung in Ihrem Auto und zu Hause auf. Dies kann Wasser, Batterien, Taschenlampen und Decken umfassen. Stellen Sie sicher, dass verpackte Lebensmittel wie Cracker im Notfall-Kit aufbewahrt werden. Wenn Sie unterwegs sind, stellen Sie sicher, dass Ihr Gastank voll ist, da die Zapfsäulen nicht funktionieren, wenn der Strom ausfällt.

Denken Sie nicht, dass Sie die Natur überlisten können. Verwenden Sie gesunden Menschenverstand. Das Risiko ist es nicht wert

Quelle: [beliefnet.com](http://beliefnet.com)

# Das Bild Der Verzweiflung

*Dann schrien sie in ihrer Not zum Herrn, und er befreite sie von ihrer Not.*

**Der Psalm 107:6.**

Während der Weltwirtschaftskrise in den USA machte die Fotografin Dorothea Lange ein Foto von Florence Owens Thompson und ihren Kindern. Dieses bekannte Foto, Migrant Mother, ist das Bild der Verzweiflung einer Mutter nach der gescheiterten Erbsenernte. Lange nahm es in Nipomo, Kalifornien, während er für die Farm Security Administration arbeitete, in der Hoffnung, sie auf die Bedürfnisse der verzweifelten Saisonarbeiter aufmerksam zu machen.

Das Buch der Klagelieder enthält eine weitere Momentaufnahme der Verzweiflung - die von Juda nach der Zerstörung Jerusalems. Bevor die Armee von Nebukadnezar die Stadt zerstörte, hatte das Volk dank einer Belagerung unter Hunger gelitten (2. Könige 24: 10–11). Obwohl ihr Aufruhr das Ergebnis jahrelangen Ungehorsams gegenüber Gott war, rief der Verfasser der Klagelieder im Namen seines Volkes zu Gott (Klagelieder 2: 11-12).

Während der Autor von Psalm 107 auch eine verzweifelte Zeit in der Geschichte Israels beschreibt (während Israels Wanderungen in der Wildnis, Verse 4–5), verlagert sich der Fokus auf einen Handlungsschritt, der in schwierigen Zeiten unternommen werden muss: „Dann schrien sie zu den Herr in ihrer Not“ (Vers 6). Und was für ein wunderbares Ergebnis: „Er hat sie aus ihrer Not befreit.“

Verzweiflung? Bleib nicht still. Schreie zu Gott. Er hört und wartet, um Ihre Hoffnung wiederherzustellen. Obwohl er uns nicht immer aus schwierigen Situationen herausholt, verspricht er, immer bei uns zu sein.

—Linda Washington

Quelle: odb.org



## REFLEKTIEREN & BETEN

***Wann haben Sie in einer stressigen Zeit Gottes Hilfe erfahren? Wie werden Sie diese Woche jemanden ermutigen, der sich einer Krise gegenüber sieht?***

*Himmlicher Vater, ich bin dankbar für Ihre tröstliche Gegenwart.*

## Möchten Sie die Arbeit von NCF fördern?

Die Naji Cherfan Foundation wurde nach dem Tod des geliebten Naji Cherfan gegründet. Unser Hauptziel ist es Gott durch Arbeit fuer das Gemeinwohl zu loben. Die Stiftung moechte die Lebensqualitaet der Aermsten der Armen aller Altersgruppen lindern, sowohl von Gesunden als auch von jenen mit Gesundheitsproblemen, oder mit Gehirnverletzungen jeglicher Art sei es durch Unfaelle, Schlaganfaelle usw., waehrend gleichzeitig christliche Werte verbreitet werden.

Wenn Sie die Arbeit der NCF moegen und sich beteiligen moechten, laden wir Sie ein Mitglied unseres Kommittees zu werden. Das Ziel ist es unsere Inspiration und unsere Aktivitaeten in Ihrem Land zu verbreiten. Bitte kontaktieren Sie uns fuer weitere Information +961 (0) 4 522221.

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

## Zitierbar!

“Es ist Zeit für uns alle, für den Handelnden, den Leistungsträger, zu stehen und ihn anzufeuern - denjenigen, der die Herausforderungen erkennt und etwas dagegen unternimmt.”

—Vince Lombardi

# Wie ich mich an Naji erinnere...

## Auszug aus "Erleuchtung eines tugendhaften Lebens".

Als sein Glaube wuchs, begann er seine Überzeugungen in Frage zu stellen. Er sagte sich: "Wenn Sie auf den Gipfel des Berges wollen, zielen Sie auf die Sterne." Als er dies mit Gott in Verbindung brachte, sagte er: „Wenn du auf den Gipfel des Berges gelangen willst, ziele auf Christus und behalte deine Augen auf Jesus.“

Er dachte daran, was einer seiner Ärzte ihm über seinen Zustand erzählte: „Die beste Analogie für ein Gehirn, das nach einer traumatischen Verletzung heilt, ist ein Schwamm. Zuerst trocknet es aus und dann schließt es. Als nächstes wird es beim ersten Anzeichen von Wasser ein wenig weich, so etwas wie wieder bewusst zu werden. Der Schwamm wird nass und beginnt sich zu öffnen, die Art und Weise, wie Erleuchtung den Geist erweitert. Danach wird das Gehirn feucht und fruchtbar. Schließlich ist der Schwamm so voll mit Wasser, dass er nur mit dem Fluss mitgehen kann. Dies ist ein Geist, der offen bleiben möchte.“ Und so ging er weiter ...

Wie immer destabilisierten sich innere Konflikte und während er einen kritischen Moment des Zweifels durchlief, schrieb er: „Manchmal fühle ich mich wie ein Soldat. Der Kampf beinhaltet den Kampf, wer ich wirklich bin, was ich tun kann und was einige Ärzte denken, dass ich nicht tun kann. Ich weiß, dass ich gewinnen kann, aber es ist einfach so schwierig !! Mein Ego steht im Weg und es gibt immer diesen Kampf zwischen ihren Erwartungen und meinem Vertrauen. Ich erreiche immer das, was ich mir vorgenommen habe.“

Durch den Kontakt mit vielen verschiedenen Rehabilitationszentren ertrug er das Urteil und die Kritik anderer. Als dies ihn wütend machte, sagte er zu selbst

„Sei nicht böse, mach einfach weiter.“ Er erkannte, dass es nur darum geht, zuzustimmen und schrieb: "Wo immer ich bin, muss ich ihren Weg tanzen, während ich an meiner Individualität festhalte.“

Durch taktvollen Umgang mit Kritik wurde er stärker und rückte vor. In seinem Tagebuch schrieb er: Wir sind alle schöne Menschen. Jeder auf der ganzen Welt wird kritisiert. Es ist Ihre Antwort auf Kritik, die aus einer negativen Situation eine positive machen kann. Obwohl eine Zunge keine Knochen hat, kann sie viele Knochen brechen.

Er spielte oft Schach und entschied mit jedem Zug über das Ergebnis des Spiels. Er schrieb: „Das Leben ist wie eine Schachpartie; Ein falscher Zug und alles kann verwöhnt werden. Wir versuchen es jedoch weiter und geben niemals auf. Das Leben besteht aus vielen Bewegungen und Entscheidungen, und ich bin für jeden von ihnen verantwortlich.“



## Menschen Sind Geboren Um Zu Glänzen!

*Menschen Sind Geboren Um Zu Glänzen* ist ein elektronischer Newsletter der Naji Cherfan Foundation, der sich auf Spiritualität und Gesundheit konzentriert. Das Ziel von People are Born to Shine ist es, unsere Leser für gesundheitliche Herausforderungen und die Prävention von Krankheiten zu sensibilisieren und sie zu einem volleren und reichhaltigeren Leben zu inspirieren, das von christlichen Werten geleitet wird. Dieser Newsletter richtet sich an Menschen jeden Alters, an Menschen mit Gesundheit, an Gesundheitsproblemen und an Menschen mit Hirnverletzungen jeglicher Art, die durch Unfälle, Schlaganfälle usw. verursacht wurden.

Der Inhalt wurde sorgfältig aus Quellen ausgewählt, die als zuverlässig und genau gelten, um Ihnen gute Nachrichten über Gesundheit und geistiges Wohlbefinden zu bringen. Die Naji Cherfan Foundation übernimmt keine Verantwortung für ungenaue Informationen. Die NCF möchte die engagierte Arbeit ihrer Freiwilligen, hauptsächlich von mir, anerkennen. Kamal Rahal, ich, Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid und alle Freiwilligen vor Ort, die NCF bei der Verbreitung der Worte Jesu durch ihre Institutionen unterstützen. Kirchen, Krankenhäuser, Einrichtungen usw.

Diese Ausgabe ist in Arabisch, Englisch, Griechisch, Niederländisch, Französisch, Spanisch, Portugiesisch und Deutsch verfügbar. Das NCF-Management und die Mitarbeiter sind sehr dankbar für die Bemühungen der Herausgeber, die sich freiwillig melden, um den Newsletter in mehrere Sprachen zu übersetzen und / oder zu bearbeiten, nämlich Isabelle Boghossian für die griechische Sprache, Carlos Brigolas für die portugiesische Sprache, Myriam Salibi für die französische Sprache und Rita Abou Jaoudé als Gutachterin, Professorin Lydia & Botschafterin Alejandro Diaz für die spanische Sprache, Panagiotis für die deutsche Sprache, Roly Lakeman für die niederländische Sprache, Lina Rizkallah & Rita Abou Jaoudé für die arabische Sprache.

For FREE subscriptions, please sign up through our website: [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) or call us at +961 (0)4 522 221. ALL material on our website is downloadable for FREE.

Publisher: CCM Group; Editorial Consultants: George and Sana Cherfan and Kelley Nemitz.; Reviewer: Sana Cherfan; Editor of the English Language : Kelley Nemitz, Layout : Art Department, CCM International ,Greece & Rita Abou Jaoudé, Lebanon.

© 2020 von der Naji Cherfan Foundation. Alle Rechte einschließlich Veröffentlichung und Verbreitung sind vorbehalten.