

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

Kleine Freundliche Handlungen, Die in Ihrem Haus Verborgen Sind

Wenn Sie an freundliche Handlungen denken, neigen Sie dazu, an ein Gesamtbild zu denken, das überwältigend ist und das Gefühl hat, dass Sie keinen Beitrag leisten können? Die Probleme der Welt wie Hunger, Armut oder Politik können so überwältigend sein, dass Sie vielleicht das Gefühl haben, dass Sie nicht viel tun können. Wir wissen, dass wir die Probleme der Welt nicht lösen können, aber Sie können heute überall etwas tun. Gegenstände, Kunsthandwerk und der einfache Vorgang, jemandem eine

“Wie schön, dass jeder, ob groß oder klein, einen Beitrag zur sofortigen Einführung von Gerechtigkeit leisten kann. Und Sie können immer, immer etwas geben, auch wenn es nur Freundlichkeit ist.” —Anne Frank

ermutigende Notiz zu schicken, nehmen nur ein wenig Zeit in Anspruch. Und wissen Sie, was es sonst noch kann? Es kann helfen, die Gesundheit zu stärken. Wenn man etwas Gutes tut, wird ein Hormon namens Oxytocin freigesetzt. Dies hilft, den Blutdruck zu senken und Angstzustände zu lindern! Dies ist eine Win-Win-Situation für uns alle.

Werfen wir also einen Blick darauf, was wir tun können, beginnend mit dem, worauf wir in unserem eigenen Zuhause zugreifen können.

Was hast Du?

Schauen Sie sich in Ihrem Haus um und beurteilen Sie, was Sie haben. Sie können alte Brillen spenden, um anderen zu helfen, die sie sich nicht leisten können. Welche Kleidung kannst du spenden? Seien Sie großzügig und spenden Sie keine Kleidung mit Löchern oder Flecken, die Sie selbst nicht tragen würden.

Habe Eine Craft Party

Bist du schlau? Laden Sie die Kinder einer alleinerziehenden Mutter ein, mit Ihrer Familie einen Basteltag mit Snacks zu verbringen, um ihr eine Pause zu gönnen. Sie können auch einen Cookie-Samstag veranstalten und Cookies für Kirchenfamilien oder einen neuen Nachbarn machen. Bist du ein Kaffeeliebhaber? Veranstalten Sie einen Kaffee- und Gebäcknachmittag für müde Eltern oder Menschen, die alleine leben. Denken Sie an Ihre Kerntalente

FREUNDLICHKEIT fortsetzung auf seite 7



In Dieser Ausgabe

Schreiben von Hand macht Kinder schlauer

Kinder lernen mehr und erinnern sich besser, wenn sie mit der Hand über die Tastatur schreiben.

Lebensmittel zur Verhinderung verstopfter Arterien

Atherosklerose tritt auf, wenn sich Fettablagerungen entlang der Arterienwände ansammeln.

Unterrichten Sie Kinder über grünes Leben

Integrieren Sie Hören, Berühren, Riechen und Schmecken, damit Kinder mehr über die Umwelt erfahren.

Achten Sie auf Pferde auf Straßens

Fahrer müssen langsamer fahren, ob sie glauben, dass Pferde ein „Recht“ haben, auf der Straße zu sein.

www.najicherfanfoundation.org

Warum Das Schreiben Von Hand Kinder Schlauer Macht

Das Schreiben von Hand erzeugt viel mehr Aktivität in den sensomotorischen Teilen des Gehirns, fanden Forscher heraus

Mehrere Studien haben gezeigt, dass sowohl Kinder als auch Erwachsene mehr lernen und sich besser erinnern, wenn sie mit der Hand über die Tastatur schreiben. In der jüngsten Studie wurde die Gehirnaktivität bei 12 jungen Erwachsenen und 12 Kindern verfolgt und aufgezeichnet mit einem EEG.

Die Ergebnisse zeigten, dass das Gehirn sowohl bei jungen Erwachsenen als auch bei Kindern beim Schreiben von Hand viel aktiver ist als beim Tippen auf einer Tastatur.

„Durch die Verwendung von Stift und Papier erhält das Gehirn mehr „Haken“, an denen Sie Ihre Erinnerungen festhalten können. Das Schreiben von Hand erzeugt viel mehr Aktivität in den sensomotorischen Teilen des Gehirns. Viele Sinne werden aktiviert, indem Sie den Stift auf Papier drücken, die Buchstaben sehen, die Sie schreiben, und den Ton hören, den Sie beim Schreiben machen. Diese Sinneserfahrungen stellen den Kontakt zwischen verschiedenen Teilen des Gehirns her und öffnen das Gehirn für das Lernen. Wir lernen beide besser und erinnern uns besser“, sagt Van der Meer, Autor der Studie. Sie glaubt, dass diese Studien die Bedeutung von Kindern hervorheben, die in jungen Jahren zum Zeichnen und Schreiben aufgefordert werden, insbesondere in der Schule.

Die heutige digitale Realität ist, dass Tippen, Tippen und Bildschirmzeit einen großen Teil des Alltags von Kindern und Jugendlichen ausmachen. Die Freizeit vor einem Bildschirm wird jetzt durch die zunehmende Betonung des digitalen Lernens durch die Schulen verstärkt.

Während digitales Lernen viele positive Aspekte hat, ist Handschrifttraining immer noch sehr wichtig.

„Angesichts der Entwicklung der letzten Jahre besteht die Gefahr, dass eine oder mehrere Generationen die Fähigkeit verlieren, von Hand zu schreiben. Unsere und andere Untersuchungen zeigen, dass dies eine sehr unglückliche Folge der zunehmenden digitalen Aktivität wäre“, sagt Van der Meer.

In der Debatte über Handschrift oder



Tastaturgebrauch in der Schule glauben einige Lehrer, dass Tastaturen weniger Frustration für Kinder verursachen. Sie weisen darauf hin, dass Kinder längere Texte früher schreiben können und motivierter zum Schreiben sind, weil sie mit einer Tastatur besser umgehen können.

„Das Erlernen des Schreibens von Hand ist etwas langsamer, aber es ist wichtig, dass Kinder die anstrengende Phase des Lernens des Schreibens von Hand durchlaufen. Die komplizierten Handbewegungen und die Formgebung der Buchstaben sind in mehrfacher Hinsicht vorteilhaft. Wenn Sie eine Tastatur verwenden, verwenden Sie für jeden Buchstaben dieselbe Bewegung. Das Schreiben von Hand erfordert die Kontrolle Ihrer Feinmotorik und Sinne. Es ist wichtig, das Gehirn so oft wie möglich in einen Lernzustand zu versetzen. Ich würde eine Tastatur verwenden, um einen Aufsatz zu schreiben, aber ich würde mir während eines Vortrags Notizen von Hand machen“, sagt Van der Meer.

„Das Gehirn hat sich über Tausende von Jahren entwickelt. Es hat sich entwickelt, um Maßnahmen ergreifen und angemessenes Verhalten steuern zu können. Damit sich das Gehirn bestmöglich entwickeln kann, müssen wir es für das verwenden, was es am besten kann. Wir müssen ein authentisches Leben führen. Wir müssen alle unsere Sinne benutzen, draußen sein, jedes Wetter erleben und andere Menschen treffen. Wenn wir unser Gehirn nicht herausfordern, kann es sein volles Potenzial nicht erreichen. Und das kann sich auf die Schulleistung auswirken“, sagt Van der Meer.

15 Lebensmittel, Die Helfen Können, Verstopfte Arterien Zu Verhindern

Atherosklerose tritt auf, wenn sich Fettablagerungen entlang der Arterienwände ansammeln. Möglicherweise haben Sie den Zustand gehört, der als verstopfte Arterien oder Verhärtung der Arterien bezeichnet wird. Dies führt dazu, dass sich die Arterien verengen und die Durchblutung des Herzens und anderer Körperteile einschränkt. Hier sind einige Lebensmittel, die helfen können, verstopfte Arterien zu verhindern.

1. BEEREN

Beeren sind voller Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien und Pflanzenstoffe. Dazu gehören Flavonoid-Antioxidantien, von denen bekannt ist, dass sie die Herzgesundheit fördern. Beeren können helfen, verstopfte Arterien zu verhindern, indem sie Entzündungen und Cholesterinansammlungen reduzieren, die Arterienfunktion verbessern und vor Zellschäden schützen.

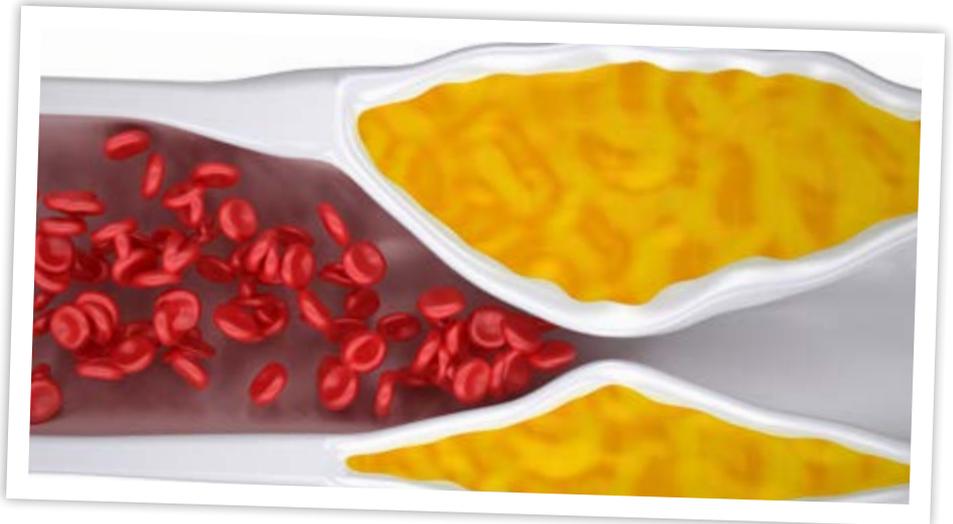
2. BOHNEN

Der Verzehr von Bohnen ist eine hervorragende Möglichkeit, den Cholesterinspiegel unter Kontrolle zu halten und so das Risiko verstopfter Arterien zu verringern. Viele Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von Bohnen den LDL-Cholesterinspiegel (schlecht) signifikant senken und auch den Blutdruck senken, die Arterienfunktion verbessern und das Risiko für Typ-2-Diabetes senken kann. Alle diese Effekte können das Risiko für Atherosklerose verringern.

3. FISCH

Fisch ist mit essentiellen Nährstoffen, einschließlich Omega-3-Fetten, beladen. Der Verzehr von Omega-3-reichem Fisch kann das Risiko für Arteriosklerose verringern.

Ihr Körper setzt als Reaktion auf Entzündungen zelluläre Adhäsionsmoleküle frei und sie sind eine treibende Kraft hinter verstopften Arterien, die das Risiko von Arteriosklerose verringert.



4. TOMATEN UND TOMATENPRODUKTE

Tomaten enthalten das Carotinoidpigment Lycopin, das Entzündungen reduziert, das HDL-Cholesterin (gut) steigert und das Risiko von Herzerkrankungen verringern kann. Interessanterweise bietet die Kombination von gekochten Tomaten mit Olivenöl den größten Schutz vor verstopften Arterien.

5. ZWIEBELN

Zwiebeln gehören zur Gattung Allium und sind mit einer Reihe von gesundheitlichen Vorteilen verbunden. Studien ergaben, dass eine höhere Aufnahme von Allium-Gemüse wie Zwiebeln mit einem geringeren Sterberisiko im Zusammenhang mit durch Atherosklerose verursachten Krankheiten verbunden war. Zwiebeln enthalten Schwefelverbindungen, von denen Wissenschaftler glauben, dass sie dazu beitragen können, Entzündungen der Blutgefäße zu verhindern, das Zusammenklumpen von Blutplättchen im Blut zu hemmen und die Verfügbarkeit von Stickoxid zu erhöhen.

6. ZITRUSFRÜCHTE

Zitrusflavonoide können Entzündungen verringern und verhindern, dass freie Radikale im Körper LDL (schlechtes) Cholesterin oxidieren. Oxidiertes LDL ist mit der Entwicklung und dem Fortschreiten von Atherosklerose verbunden.

7. GEWÜRZE

Gewürze wie Ingwer, Pfeffer, Chili und Zimt können zum Schutz vor verstopften Arterien beitragen. Diese und andere Gewürze haben entzündungshemmende Eigenschaften und können helfen, freie Radikale abzufangen, die Blutfettwerte zu verbessern und Reduzieren Sie das Zusammenklumpen von Blutplättchen im Blut.

8. FLAX SAMEN

Flachs ist reich an Ballaststoffen, gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen, einschließlich Kalzium und Magnesium. Sie enthalten Secoisolaricinesinoldiglycosid (SDG), eine entzündungshemmende und cholesterinsenkende Lignanverbindung, deren Eigenschaften Atherosklerose entgegenwirken.

Wie Man Kleinen Kindern Etwas Über Grünes Leben Beibringt



Das Unterrichten kleiner Kinder über grünes Leben kann besonders in einem modernen Schulumfeld oder in der häuslichen Umgebung schwierig sein. Obwohl grünes Leben sehr beliebt ist, gibt es leider nicht viele Ressourcen für Eltern und Lehrer, um Kinder über grünes Leben zu unterrichten. Hier sind einige Schritte, die Sie als Lehrer oder als Homeschool-Lehrer verwenden können, um jüngeren Kindern das Konzept des grünen Lebens näher zu bringen. Denken Sie daran, dass kleine Kinder dazu neigen, sich an Konzepte zu erinnern, die nicht nur auf einem hörbaren, sondern auch auf einem visuellen Konzept basieren. Der beste Weg, kleine Kinder zu unterrichten, besteht darin, Hören, Berühren, Riechen und Schmecken zu integrieren und diese in einem Thema für das Projekt zu kombinieren.

WÄHLEN SIE EIN BUCH

Das erste, was Kinder über grünes Leben lernen sollen, ist die Auswahl eines Buches zum Thema. Wenn die Kinder sehr jung sind, können Sie ein Buch wählen, das einem Doktor-Seuss-Stil ähnelt, damit sich die Kinder leicht daran erinnern können. Sobald Sie das Buch ausgewählt haben, ist es Zeit, mit dem nächsten Schritt im zusammenhängenden Lernprozess fortzufahren.

WÄHLEN SIE EINEN GESCHMACK

Es wird davon ausgegangen, dass Sie den Kindern das Buch vorlesen, um ihnen das grüne Leben beizubringen. Dies bedeutet, dass der hörbare Teil des Lehrkonzepts bereits erfüllt wurde. Es ist Zeit, zum Geschmacksteil überzugehen. Eine der besten Möglichkeiten, dies anzubieten, besteht darin, einen Snack zu kreieren, der direkt mit dem Buch selbst verbunden ist. Wenn es in dem Buch über grünes Leben beispielsweise um Solarenergie geht, möchten Sie vielleicht einen Cupcake- oder Zuckerkeks-Snack kreieren, der wie die Sonne aussieht. Dies wird den Kindern helfen, eine visuelle Erinnerung sowie eine Geschmackserinnerung zu haben. Sie werden sich auch an den Geruch der Backkekse oder Cupcakes oder

an den Snack erinnern, den Sie verwenden möchten.

HÄNDE AN ODER BERÜHREN LERNEN

Praktisches Lernen oder Lernen mit Berührungen ist der letzte Schritt im Prozess, kleinen Kindern das grüne Leben beizubringen. Finden Sie ein Projekt, das die Kinder selbst erstellen können. Dies kann so einfach wie eine Zeichnung oder so komplex wie ein Solar Living Kit sein. Solar-Kits können für Kinder ab vier Jahren erworben werden. Es gibt natürlich auch andere Green Living-Kits, die ab vier Jahren gekauft werden können. Dies hängt von der Art des von Ihnen ausgewählten Green Living-Buches und der Art des Inhalts ab, den Sie den kleinen Kindern über Green Living liefern möchten. Nach Abschluss des Projekts haben Sie den Kindern eine hörbare Version des Green Living-Konzepts, eine Geschmacks- und Geruchsversion des Konzepts und eine Hands-On- oder Touch-Version des Konzepts gegeben. Mit anderen Worten, alle ihre Sinne werden benutzt worden sein.

Quelle: gogreen.org



Der Reiter Muss Nach Dem Mit Dem Auto Gespenstischen Pferd „Wieder Laufen Lernen“

Eine Frau hat die Fahrer aufgefordert, für Pferde langsamer zu fahren, nachdem ein schnell fahrendes Auto sie von ihrem „gespenstischen“ Fall fallen ließ. Das Pferd, so dass sie nicht mehr laufen kann.

Abbie Nash, 21, aus Westward Ho! in Devon wurde von ihrem Pferd gestoßen, als sie sich vorbeugte, um ein Tor zu öffnen.

Vorsichtsmaßnahmen gegen Coronaviren bedeuteten, dass Frau Nash allein im Krankenhaus war, als ihr von Ärzten mitgeteilt wurde, dass sie nicht wussten, wie lange es dauern würde, bis sie sich erholt hatte.

„Es war ziemlich erderschütternd“, sagte sie.

Frau Nash sagte, sie könne sich nicht an zu viel von dem Vorfall in den Northam Burrows am 12. Oktober erinnern, außer an das „laute Rasseln des Viehgitters“.

„Das Auto raste buchstäblich vorbei und ich fiel und schlug mir auf den Kopf“, sagte sie.

„Zum Glück war Dede nicht verletzt. Niemand blieb stehen, um zu helfen.“

„Da ich unter Schock stand, konnte ich meine Beine sofort wieder benutzen, also ging ich mit Dede zurück zum Feld

und rief meinen Freund an.

„Als der Krankenwagen ankam, wurde ich direkt auf ein Rückenbrett gelegt - sie dachten, ich hätte mir den Rücken gebrochen.“

„Die Sanitäter sagten, ich könne wegen eines Schocks laufen und es sei noch nicht vollständig angeschwollen.“

Frau Nash wurde ins Krankenhaus gebracht, wo sie aufgrund von Covid-19-Einschränkungen trotz ihrer Schmerzen allein sein musste.

„Ich hatte Blöcke um meinen Kopf, damit ich meinen Hals nicht bewegte“, sagte sie. „Ich konnte niemanden sehen oder hören, was sie sagten. Dein Verstand überdenkt nur.“

Frau Nash wurde gesagt, sie habe Bandscheiben und Muskelschäden am Rücken entzündet und ihre Nerven gedrückt.

„Ich kann mich in meinem linken Bein nicht bewegen oder fühlen“, sagte sie.

„Ich muss lernen, wie man geht, indem ich meinem Bein wieder beibringe, was es zu tun hat, wenn es keine Signale von meinem Gehirn erhält.“

„Ich hatte viel Physiotherapie und benutze Geräte, sodass meine Arme den größten Teil meines Gewichts ausmachen.“

„Es braucht zwei Leute, um zu helfen. Ich muss lernen zu vertrauen, dass mein Bein mein Gewicht nimmt, wenn ich es nicht fühlen kann.“

Frau Nash erholt sich zu Hause, seit sie 11 Tage im Krankenhaus verbracht hat. Sie hat den Vorfall der Polizei gemeldet.

Sie sagte, sie wolle, dass die Fahrer langsamer fahren, „ob sie glauben, dass Pferde ein Recht haben, auf der Straße zu sein oder nicht“.

„Ein paar Minuten von Ihrer Reise zu nehmen, wird Ihr Leben nie verändern, aber in wenigen Minuten können Sie unser Leben ändern“, sagte sie.

Quelle: bbc.com

WIE UNSERE FACEBOOK-SEITE!

KLICKEN sie, um sich uns für tägliche Nachrichten und inspirierende Nachrichten anzuschließen!



Lass Ein Wenig Zurück

Überlasse sie den Armen und dem
Ausländer, der unter dir wohnt.

Lévitique 23:22

Pennies, Nickels, Groschen, Viertel und gelegentlich einen halben Dollar. Das finden Sie auf dem Nachttisch neben seinem Bett. Er würde jeden Abend seine Taschen leeren und den Inhalt dort lassen, denn er wusste, dass sie irgendwann zu Besuch kommen würden - sie waren seine Enkelkinder. Im Laufe der Jahre lernten die Kinder, seinen Nachttisch zu besuchen, sobald sie ankamen. Er hätte das ganze Kleingeld in eine Münzbank legen oder sogar auf einem Sparkonto aufbewahren können. Aber er tat es nicht. Er freute sich, es dort für die Kleinen, die kostbaren Gäste in seinem Haus, zu lassen.

Eine ähnliche Einstellung wird in 3. Mose 23 zum Ausdruck gebracht, wenn es darum geht, die Ernte aus dem Land zu bringen. Gott sagte den Menschen über Mose etwas ganz Intuitives: „nicht bis an die äußersten Ränder Ihres Feldes zu ernten oder die Nachlese Ihrer Ernte zu sammeln“ (Vers 22). Im Wesentlichen sagte er: „Lass ein wenig zurück.“ Diese Anweisung erinnerte die Menschen daran, dass Gott in erster Linie hinter der Ernte stand und dass er sein Volk benutzte, um für diejenigen zu sorgen, die wenig Wert haben (die Fremden im Land).

Solches Denken ist definitiv nicht die Norm in unserer Welt. Aber es ist genau die Art von Denkweise, die die dankbaren Söhne und Töchter Gottes auszeichnet. Er freut sich über ein großzügiges Herz. Und das kommt oft durch dich und mich.

—John Blase

Quelle: odb.org



REFLEKTIEREN & BETEN

**Was ist Ihre erste Reaktion auf den Gedanken, ein wenig zurückzulassen?
Wie könnten Sie eine so dankbare Großzügigkeit gegenüber den Armen oder Fremden in Ihrem Leben üben?**

Gott lieben, danke für deine Versorgung in meinem Leben. Gib mir Augen, um zu sehen, wie ich mit anderen teilen kann, besonders mit den Armen und Bedürftigen.

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 Komitees 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

Zitierbar!

“Tun Sie so, als ob das, was Sie tun, einen Unterschied macht.

Es tut.”

—William James

FREUNDLICHKEIT fortsetzung von **seite 1**

und wie Sie sie einsetzen können. Anders denken.

Schreib Eine Notiz

Schreiben Sie heute eine Notiz, um jemanden zu ermutigen, und senden Sie ihm Blumen aus Ihrem Garten, falls verfügbar. Sie können sie abgeben, um sie zu überraschen. Machen Sie eine Liste von fünf Personen, von denen Sie wissen, dass sie einen Aufzug benutzen und einen Brief von Hand auf ziemlich stationär schreiben können. Erstellen Sie eine Schachtel mit inspirierenden Wörtern oder Zitaten für jemanden, der ihn jeden Tag im Monat inspiriert.

Erreichen

Einen Anruf tätigen. Die Kommunikation erfolgt heute normalerweise per Text oder E-Mail. Nehmen Sie sich Zeit, um Leute anzurufen, mit denen Sie sich wieder verbinden müssen, oder um sie wissen zu lassen, dass Sie an sie denken. Fragen Sie sie, was Sie für sie tun können. Laden Sie sie zum Abendessen oder Tee ein. Lassen Sie sie wissen, dass Sie sich interessieren.

Lassen Sie die Kinder Mitmachen

Lassen Sie die Kinder mitmachen und Malbücher, Buntstifte, Spielzeug oder ihre Zeit spenden, um anderen Kindern zu helfen. Binden Sie sie in hausgemachte Geschenke für andere ein. Erstellen Sie eine Schachtel mit den wichtigsten Informationen, um neuen Eltern oder geschäftigen Familien zu helfen. Dies wird eine gesunde Grundlage schaffen und ihnen in jungen Jahren ein Gefühl der Dankbarkeit vermitteln. Außerdem kann es jeder. Machen Sie eine Liste zusammen und machen Sie es zu einer Mission mit einem Mittagessen ihrer Wahl, wenn es erreicht ist.

Quelle: beliefnet.com

Gott des Himmels und der Erde, in diesen Zeiten der Isolation, abgesehen von geliebten Menschen entfernt von Freunden weg von den Nachbarn Danke, dass es gibt nichts in der ganzen Schöpfung, nicht einmal Coronavirus, das kann uns trennen von deiner Liebe. Amen.

Gebetssecke

ARTERIEN fortsetzung von **seite 3**

9. HINZUFÜGEN VON KREUZBLÜTLERN

Hinzufügen von Kreuzblütlern wie Brokkoli, Kohl und Blumenkohl in Ihrer Ernährung kann dazu beitragen, die Wahrscheinlichkeit zu verringern, dass verstopfte Arterien entstehen. Forschungen haben die Aufnahme von Kreuzblütlern mit einer verringerten arteriellen Verkalkung und dem Risiko eines Todes durch Atherosklerose in Verbindung gebracht.

10. RÜBEN

Der Verzehr von Lebensmitteln wie Rüben, die reich an Nahrungsnitrat sind, kann zur Verbesserung der Blutgefäßfunktion und zur Verringerung von Entzündungen beitragen, wodurch Arteriosklerose verhindert werden kann.

11. HAFER

Der Verzehr von Hafer kann dazu beitragen, die Risikofaktoren für Arteriosklerose, einschließlich eines hohen Gesamt- und LDL-Cholesterins (schlechtes Cholesterin), erheblich zu senken. Hafer enthält auch Antioxidantien namens Avenanthramid, die dazu beitragen können, entzündliche Proteine, sogenannte Zytokine, sowie Adhäsionsmoleküle zu hemmen. Dies kann helfen, Arteriosklerose zu verhindern.

12. NÜSSE UND SAMEN

Nüsse und Samen sind ausgezeichnete Quellen für Eiweiß, Ballaststoffe, gesunde Fette, Vitamine und Mineralien. Darüber hinaus können diese winzigen und vielseitigen Lebensmittel dazu beitragen, verstopfte Arterien zu verhindern.

13. BLATTGEMÜSE

Blattgemüse wie Salat, Grünkohl, Rucola, Mangold und Spinat bieten eine Fülle von Nährstoffen, die zum Schutz vor Arteriosklerose beitragen können. Diese grünen Blattgemüse sind eine gute Quelle für Nahrungsnitrate und auch mit Kalium gefüllt. Dieses Mineral beugt Gefäßverkalkungen vor, ein Prozess, der zur Arteriosklerose beiträgt und das Risiko für Herzerkrankungen um bis zu 15,8% senkt.

14. KAKAO UND DUNKLE SCHOKOLADE

Kakao und dunkle Schokoladenprodukte sind nicht nur köstlich, sondern können auch zur Abwehr von Arteriosklerose beitragen. Das Essen von Schokolade war mit weniger atherosklerotischem Plaque in den Koronararterien verbunden. Diese Arterien transportieren sauerstoffreiches Blut zum Herzen und verringern das Risiko für Schlaganfall, Herzerkrankungen und Diabetes.

15. OLIVENÖL

Eine tägliche Einnahme von 30 ml Olivenöl verbessert die Funktion der Blutgefäße erheblich und reduziert Entzündungsmarker. Wissenschaftler führen die Fähigkeit von Olivenöl, die Gesundheit von Herz und Blutgefäßen zu verbessern, auf seinen hohen Gehalt an Polyphenolverbindungen zurück. Denken Sie daran, dass weniger raffiniertes Olivenöl extra vergine deutlich mehr Polyphenole enthält als raffiniertes Olivenöl.

Alle diese Lebensmittel bieten auch viele andere Vorteile. Das Hinzufügen zu Ihrem Tagesablauf kann Ihr Krankheitsrisiko erheblich verringern und die Immunität stärken.

Quelle: healthline.com

Wie Ich Mich an Naji Erinnere...

Auszug aus dem Buch "Sprichwörtliche Geduld"

Kapitel III (1999-2006)

Praktische Anmerkungen

12. Wenn wir aufrichtig beten, wird wahrer Glaube den Verstand, das Herz und die Seele prägen. Ich lernte „zu beten für das, was ich mir wünschte und zu arbeiten, für das was ich benötigte.“
13. Ich fühle mich viel besser, wenn ich jemandem helfe und dann ein Lächeln auf seinem Gesicht sehe.
14. Ich lasse mich nicht durch die Meinung anderer Leute in meinen Gefühlen beeinflussen. Vielleicht glauben die Leute, dass sie Dich kennen. Aber eigentlich weißt nur Du, wer Du bist und was Du brauchst. Es geht nicht darum, den Verstand zu öffnen, sondern das Herz zu erweitern.
15. Alles, was ich durchgemacht habe, zeigte und lehrte mich Geduld. Geduld ist wahre Liebe und völlige Schönheit.
16. Wir alle haben einen sechsten Sinn. Ich begriff, dass ich manchmal unsichtbare Mitteilungen sehen und fühlen kann.
17. Unabhängig zu sein, mich selbst zu versorgen und zu glauben, dass ich alles erreichen kann, was ich mir in den Kopf setze, hilft mir weiter zu wachsen.
18. Nur Gott kann Leben geben und nehmen. Er hauchte uns an und gab uns die Fähigkeit, Dinge zu tun. Gott verlässt uns nie. Es sind die Menschen, die sich von Gott abwenden.
19. Wenn der Mensch sich etwas wünscht, dann denkt er daran. Der Gedanke wird zu Flüssigkeit. Die Flüssigkeit geht in die Zellen. Wenn Du daran denkst, die Finger Deiner linken Hand zu bewegen, dann geht die Flüssigkeit in die Zellen, die für diesen Bereich verantwortlich sind. Wenn die Zellen in diesem Bereich verletzt oder traumatisiert sind, dann empfangen Sie zwar die Mitteilung von der Flüssigkeit, aber sie

lesen sie falsch, also geht ein falscher Befehl an die Finger. Es ist nicht der Fehler des Fingers oder des Gedankens. Das Problem liegt in den Zellen, die verantwortlich sind, den Gedanken zu den Fingern zu transportieren. Es gibt eine Wirkungskette zwischen Gedanke, Zelle und Finger. Wenn es bei einem Kettenglied zu einem Problem kommt, wird sich das auf alles auswirken.

20. Die Erfahrung hat mich gelehrt, dass ich – wenn ich mir nur stark genug die Bewegung in einem Teil meines Körpers vorstellte – diese Bewegung tatsächlich ausführen konnte. Ausdauer, Konzentration und Disziplin waren die Grundvoraussetzungen für diese Leistung. Der von einer Gehirnverletzung betroffene Patient muss selbst die nötige Konzentration finden, um das durch die Verletzung betroffene Körperteil zu beeinflussen.
21. Der Körper ist ein Gehäuse - einfach ein Haus. Dein Körper definiert nicht, wer Du bist. Wenn Dir jemand sagt, Du seist nicht voll leistungsfähig, ist das deren Einschätzung Deines Körpers. Es ist jedoch nicht Deine Einschätzung. Jemand kann Dich überzeugen, dass Dein Körper DU bist. In diesem Fall sind die Einschränkungen Deines Körpers das, was Dich definiert.
22. Die drei schlimmsten Worte, die es gibt, sind „ich kann nicht“. Gott hört nicht auf Deine Worte. Er hört auf Dein Herz. Mit Einsatzbereitschaft kann Dein Verstand alles erreichen, was Dein Herz sich wünscht. Virgil sagte einmal: „Sie können es, weil sie denken, dass sie es können“.



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 Jaoude für die arabische Sprache.

For FREE subscriptions, please sign up through our website: 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.

© 2021 von der Naji Cherfan Foundation. Alle Rechte einschließlich Veröffentlichung und Verbreitung sind vorbehalten.