

# People Are Born To Shine!

Mensen Geboren Om Te Schitteren!

Een nieuwsbrief geworteld in het christelijk geloof, gemaakt om iedereen te inspireren en te ondersteunen, ongeacht nationaliteit, ras en religie.



## VRIENDELIJKE GEBAREN

SAMENVATTING HERDRUKT MET TOESTEMMING

# 22 Kleine Daden Van Vriendelijkheid Die Je Elk Moment Van de Dag Kunt Doen

Als het leven overweldigend wordt, als mijn Facebook berichten vol staan met negativiteit, of als iemand iets doet dat steekt, probeer ik terug te vallen op eenvoudige momenten van vriendelijkheid zoals mijn vriendin me gaf.

“Hoe gaat het?”

“Goed, goed,” antwoordde ik. “Niets bijzonders!”

Het is mijn standaard antwoord op een vraag die altijd wordt gesteld. Mijn vriend glimlachte en ... zweeg. Ze haastte zich niet verder en liet zich door een van haar kinderen naar hun auto trekken. Ze wachtte.

Het duurde waarschijnlijk EEN seconde en ze weet misschien niet eens dat ze het gedaan heeft, maar die ene tel van comfortabele stilte deed me beseffen dat ik helemaal niet zo ‘goed’ was.

“Nou,” zei ik. “Eigenlijk is het een wat gekke week geweest. Trenton brak zijn arm, mijn opa stierf, ik hoorde dat ik mogelijk wel of niet de ziekte van Crohn heb en mijn man is in China.”

Maar dit verhaaltje gaat niet over hoe het die dag met mij ging. Het gaat over die ene tel van stilte van mijn vriendin, een simpele, spontane daad van vriendelijkheid die uiteindelijk precies was wat ik nodig had.

Als het leven overweldigend wordt, als mijn Facebook berichten vol staan met negativiteit, of als iemand iets doet dat steekt, probeer ik terug te vallen op eenvoudige momenten van vriendelijkheid zoals mijn vriendin me gaf.



## In Deze Uitgave

**Door luchtverontreiniging lopen kinderen meer kans om op latere leeftijd ziek te worden**

Blootstelling kan leiden tot o.a. een hoger percentage hartaandoeningen op volwassen leeftijd.

**Dubbele zout verrijking**

Jzergebrek blijft een van de belangrijkste voedingsproblemen ter wereld.

**Hoe grijs groen te maken**

Door groenvoorzieningen in stedelijke gebieden uit te breiden, kunnen lokale slootjes en rivieren worden beschermd.

**Eenvoudige oplossingen om de weg veiliger te maken**

Sommige wegontwerpen zetten bestuurders ertoe aan risico's te nemen, maar dit probleem heeft oplossingen.

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

LIEFDADIGHEDEN ga verder op pagina 7

# Door Luchtverontreiniging Lopen Kinderen Een Hoger Risico Om Op Volwassen Leeftijd ziek Te Worden



Volgens een nieuwe door Stanford geleide studie hebben kinderen die, al is het voor een dag, worden blootgesteld aan luchtverontreiniging, zoals rook van bosbranden en uitlaatgassen van auto's, gedoemd zijn tot hogere per een grotere kans op hartaandoeningen en andere kwalen op volwassen leeftijd. De analyse, die de effecten van luchtvervuiling op een cellulair niveau onderzoekt en tegelijkertijd focust op zowel het cardiovasculaire systeem als het immuunsysteem bij kinderen, gepubliceerd in *Nature Scientific Reports*, is de eerste in zijn soort. Het bevestigt eerder onderzoek dat slechte lucht de genregulatie kan veranderen op een manier die de gezondheid op de lange termijn kan beïnvloeden - een bevinding die de manier waarop medische experts en ouders denken over de lucht die kinderen inademen zou kunnen veranderen, en die medische maatregelen als gevolg zou kunnen hebben voor degenen die zijn blootgesteld aan verhoogde luchtverontreiniging.

"Ik denk dat deze bevinding overtuigend genoeg bewijs is voor een kinderarts om te zeggen dat luchtvervuiling veranderingen in het immuunsysteem en cardiovasculaire systeem veroorzaakt die niet alleen geassocieerd zijn met astma en luchtwegaandoeningen, zoals eerder is aangetoond", aldus hoofdauteur

Mary Prunicki, directeur van het onderzoek van luchtverontreiniging en gezondheidsonderzoek bij Stanford's Sean N. Parker Center for Allergy & Asthma Research. "Het lijkt erop dat zelfs een korte blootstelling aan luchtvervuiling de regulatie en werking van de genen van kinderen daadwerkelijk kan veranderen en misschien zelfs de bloeddruk kan veranderen, waardoor mogelijk de basis wordt gelegd voor een verhoogd risico op ziekte later in het leven."

De onderzoekers gebruikten een vorm van 'mass-spectrometry' om voor het eerst in een vervuilingsonderzoek immuunsysteemcellen te analyseren. Deze benadering maakte het mogelijk veel nauwkeuriger metingen te doen en dus een beter inzicht te krijgen op de impact van vervuiling dan voorheen.

Enkele van de bevindingen: langdurige blootstelling aan fijn stof bekend als PM2,5, koolmonoxide en ozon wordt in verband gebracht met verhoogde methylering, een verandering van DNA-moleculen die hun werking kan veranderen zonder hun volgorde te veranderen. Deze verandering in genexpressie kan worden overgedragen aan toekomstige generaties. De onderzoekers ontdekten ook dat blootstelling aan luchtverontreiniging samenhangt met een toename van monocyten, witte bloedcellen die een sleutelrol spelen bij de opbouw van plaques in slagaders en kinderen mogelijk vatbaar maken voor hartaandoeningen op volwassen leeftijd. Toekomstige studies zijn nodig om de implicaties op lange termijn te verifiëren.

Latijns-Amerikaanse kinderen dragen een onovertroffen last aan gezondheidsproblemen, vooral in Californië, waar ze worden blootgesteld aan hogere verkeersgerelateerde vervuilingsniveaus dan niet-Spaanse kinderen. Bij Latijns-Amerikaanse volwassenen ligt het percentage van mensen met hoge bloeddruk hoger dan bij andere rassen en etniciteiten in de VS, waardoor het des te belangrijker is om te bepalen hoe luchtvervuiling Latijns-Amerikaanse kinderen blijvende gezondheidsproblemen kan veroorzaken.

Over het geheel genomen sterven jaarlijks steeds meer Amerikanen aan luchtwegaandoeningen en staan deze wereldwijd op de tweede plaats van meest voorkomende doodsoorzaken.

"Dit is een probleem van iedereen", zei senior auteur Kari Nadeau, directeur van het Parker Center. "Bijna de helft van de Amerikanen en de overgrote meerderheid van de mensen over de hele wereld woont op plaatsen met ongezonde lucht. Door het probleem te onderkennen en de gevolgen te beperken zouden veel levens kunnen worden gered."

Bron: [sciencedaily.com](http://sciencedaily.com)

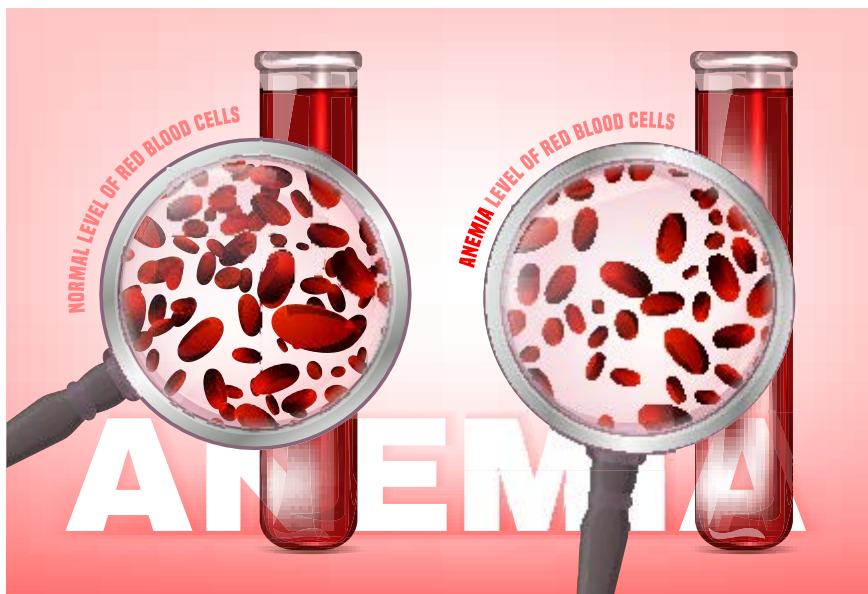
# Dubbele Zout Verrijking

*Ijzergebrek blijft een van de meest ernstige en belangrijkste voedingstekorten ter wereld.*

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft verklaard dat “ijzertekort, en in het bijzonder bloedarmoede door ijzertekort, nog steeds een van de ernstigste en belangrijkste voedselproblemen in de wereld is.” Onder de gezondheidsproblemen die samenhangen met een tekort aan ijzer zijn: slechte ontwikkeling van de foetus en van de hersenen van kinderen, Onder de negatieve gezondheidsresultaten die samenhangen met ijzertekort en bloedarmoede zijn een slechte ontwikkeling van de foetus en de hersenen van kinderen, een slechte cognitieve werking van het kind, een slechte verwerking van jodium, moeilijke zwangerschappen en hogere kindersterfte. Vooral vrouwen, kinderen en vrouwelijke teeners in lage- en middeninkomenslanden lopen het grootste risico op ijzertekort en de daaruit voortvloeiende bloedarmoede.

**Kan verrijking van gejodeerd zout met ijzer effectief zijn bij het uitroeien van ijzertekort en daaraan gerelateerde bloedarmoede?**

- Met jodium verrijkt zout is bijzonder succesvol geweest omdat zout universeel in voorspelbare hoeveelheden wordt geconsumeerd door alle bevolkingsgroepen over de hele wereld. De vraag is of de extra verrijking van gejodeerd zout met ijzer zo effectief kan zijn bij het uitroeien van ijzertekort en bloedarmoede door ijzertekort? Dr. Hurrell gelooft dat zout “het potentieel heeft om de universele



wereldwijde drager van zowel jodium als ijzer te zijn, op voorwaarde dat de technische uitdagingen voor de ijzerverrijking van zout kunnen worden overwonnen.”

- ASN-lid Denish Moorthy heeft alle problemen en mogelijkheden die zijn opgedoken bij dubbel versterkte zoutprogramma's in India, Argentinië, Ivoorkust, Kenia, Marokko, Nigeria, de Filipijnen en Sri Lanka op een rij gezet. De conclusie was dat dubbel versterkt zout “een unieke kans biedt om gebruik te maken van een bijna universeel geconsumeerd product.” Uitdagingen, zoals een gebrek aan acceptatie door de consument en steun van de overheid, moeten echter worden overwonnen.

- ASN-lid Richard Hurrell vergeleek het potentieel van dubbel versterkt zout om de ijzerstatus van de bevolking te verbeteren met het gebruik van verrijkt tarwebloem, maïsmeel, rijst en melk. Omdat de productie en uitoefening van tarwemeelverrijking het verst gevorderd zijn, concludeerde hij dat “in populaties waar voldoende consumptie van industrieel gemalen tarwebloem is, tarwemeel technologisch gezien de voorkeur verdient voor ijzerverrijking.” In andere bevolkingsgroepen, waar gemalen meel niet regelmatig wordt geconsumeerd, heeft dubbel versterkt zout aangetoond een mogelijkheid te zijn voor ijzerverrijking.

- ASN-lid Leila Larson beoordeelde enkele studies betreffende het effect van dubbel-verrijkt zout programma's. De uitkomst geeft aan dat er een potentieel is om met deze programma's de ijzer-niveaus van diverse bevolkingsgroepen te verbeteren.

- Er moet nog veel gedaan worden eer dubbele zout verrijking een positieve invloed kan hebben op het wereldwijde ijzertekort.

Source: [nutrition.org](http://nutrition.org)



# Mogelijkheden Om Groen Het Grijs

De samenleving moet op zoek gaan naar mogelijkheden om “het grijs groener te maken” en deze onderzoeken, vooral wanneer projecten betrekking hebben op regenwaterbeheer. Het gebruik van Groene infrastructuur kan een goede optie zijn voor het beheer van regenwater in sterk verstedelijkte gebieden waar veel ontwikkeld moet worden en waar het wegvloeien van regenwater naar een andere locatie niet de voorkeur verdient. Groene infrastructuur kan worden geïntegreerd in bestaande bebouwing, inclusief straten, parkeerplaatsen en openbare recreatiegebieden zoals parken en sportcomplexen. Het verhogen in stedelijke gebieden van de kwantiteit en kwaliteit van groen, zoals groene straten, is een belangrijk instrument bij het beschermen en herstellen van de gezondheid van plaatselijke slootjes en rivieren. Door meer groen te creëren in stedelijke omgevingen kan de afvoer van regenwater en erosie van afvoerkanaaltjes worden verminderd, waardoor de hoeveelheid verontreinigende stoffen, zoals stikstof, fosfor en bezinksel, dat in onze waterwegen terechtkomt, wordt verminderd.

Verbetering van infrastructuur is nodig om de sociale, economische en ecologische gezondheid van een gemeenschap te behouden en biedt een unieke kans om groene regenwaterelementen te integreren in het grijze - “Greening the Gray”. Het uitvoeren van projecten in openbare ruimtes biedt extra voordelen en geeft gemeenschappen de mogelijkheid om de esthetische aantrekkingskracht van groene infrastructuur te demonstreren. Het stelt inwoners, bedrijven en lokale overheden in staat om de vele voordelen en waarden van groene infrastructuur te ervaren, waaronder beter beloopbare straten, verkeersbeperking, groene openbare ruimtes, meer schaduw en meer voetgangers in winkelgebieden. Gemeenschappen kunnen vervolgens de ervaring die is opgedaan bij het ontwerp, de installatie en het onderhoud van groene infrastructuurprojecten, gebruiken om maatprogramma's te ontwikkelen om in de toekomst het uitvoeren van andere groene infrastructuren makkelijker te maken.

## *Wanneer zou je groene infrastructuur kunnen verwegen:*

- Bij het herstellen, herasfalteren of vervangen van wegen en parkeerplaatsen.
- Bij het herstellen of vervangen van beschadigde trottoirs en stoepranden.
- Bij het verbeteren of vervangen van bijv. rioolstelsels, regenafvoersystemen. drinkwaterleidingen).
- Bij de renovatie van verouderde of leegstaande panden.

EPA publiceerde Mogelijkheden tot Groene Infrastructuur die zich Voordoen tijdens Gemeentelijke Projecten om te laten zien hoe het integreren



van groene infrastructuurpraktijken onderhoudsprojecten kan verbeteren en tegelijkertijd veel voordelen kan bieden voor de gemeenschap. Dit document belicht de benaderingen die lokale overheidsfunctionarissen en gemeentelijke programmamanagers in kleine tot middelgrote gemeenschappen kunnen gebruiken om groene infrastructuurcomponenten op te nemen in hun werk in openbare ruimtes. De gids laat zien hoe projecten relatief eenvoudig en tegen lage kosten kunnen worden gewijzigd, waarbij wordt erkend dat gemeentelijke middelen beperkt kunnen zijn. Lokale overheden hebben een unieke leiderspositie om de groene infrastructuur binnen hun gemeenschappen te bevorderen. EPA hoopt dat gemeentes met behulp van deze gids kunnen beginnen met het institutionaliseren van het gebruik van groene infrastructuur in hun gemeentelijke activiteiten.

Bron: [epa.gov](http://epa.gov)



# Eenvoudige Oplossingen Voor Maak De Weg Veiliger

Sommige wegontwerpen zorgen ervoor dat bestuurders risico's moeten nemen, maar hiervoor kan een oplossing worden gevonden

NHTSA schat dat in 2019 in de VS meer dan 36.000 mensen zijn omgekomen bij auto-ongelukken; dat is ongeveer elke 15 minuten een sterfgeval. Het bureau schrijft ook 94 procent van de ongevallen toe aan menselijke fouten. Sommige experts zijn van mening dat een slecht wegontwerp daar iets mee te maken heeft. We spraken met verschillende wegenbouw ingenieurs om erachter te komen welke veel voorkomende straatontwerpen automobilisten dwingen risico's te nemen die tot ongevallen leiden en vroegen hen naar manieren om deze op te lossen.

## BEPERKT ZICHT

**Het probleem:** Een straat met weinig verkeer kruist een drukke tweebaansweg. De eerste heeft stopborden, maar de laatste niet en op elke hoek dicht bij de kruising staan autos geparkeerd. Een bestuurder die rechtsaf de drukke straat wil inrijden, komt een paar centimeter

de kruising op, maar de geparkeerde auto's blokkeren zijn zicht op een aankomende auto, wat leidt tot een botsing.

**De oplossing:** Verbied mensen binnen 7 meter van een hoek te parkeren om het zicht van de bestuurder te verbeteren.

## STRAATBREEDTE

**Het probleem:** Langs een straat in een woonwijk staan allemaal eengezinswoningen. De maximumsnelheid is 20 km per uur, maar de rijbaan is breed, dus bestuurders denken dat ze wel 35 kunnen rijden. Een kind rent de weg op achter een bal aan en een chauffeur rijdt te hard om op tijd te kunnen stoppen.

**De oplossing:** Automobilisten zijn geneigd op brede wegen met brede trottoirs harder te rijden dan de snelheidsbeperking toestaat. versmal dus de weg zodat bestuurders van nature langzamer gaan rijden.

## AFRITTEN

**Het probleem:** Een voertuig op een stedelijke verkeersader wil een flauwe afslag naar rechts nemen. Ondertussen steekt een man de afrit over, waar wel een zebrapad is maar geen stopbord of voetgangerslicht. De chauffeur, gefocust op haar tegemoetkomend verkeer, ziet de voetganger rechts van haar niet en raakt hem.

**De oplossing:** Verander de afslag in een bocht van 90 graden naar rechts of geef de afrit een scherpere hoek zodat bestuurders wel moeten afremmen om de bocht te kunnen nemen.

Bron: caranddriver.com

LIKE ONZEE FACEBOOK PAGINA!

KLIK for at slutte sig til os for daglige nyheder  
og inspirerende beskeder!



# Sneeuw Muze

*Hij beveelt de sneeuw: “Val op de aarde” en zegt tegen de regenvloed: “Stort neer met al je kracht.” — Job 37:6*

Een plaatselijke muzikale groep, Over the Rhine, genoemd naar een probleemwijk in Cincinnati, Ohio, zingt over de verandering die elk jaar in de stad plaatsvond. “Elke keer bij de eerste sneeuwval van het jaar leek het alsof er iets heiligs gebeurde”, legt mede-oprichter van de band, Linford Detweiler, uit. ‘Zoets als een nieuw begin. De stad leek te vertragen en stil te worden.’

Als je zware sneeuwval hebt meegemaakt, begrijp je hoe dit tot een lied kan inspireren. Een magische stilte omhult de wereld, terwijl de sneeuw vuil en grijsheid verbergt. Even wordt de somberheid van de winter opgeheven en kunnen we bewonderen en genieten.

Elihu, de enige vriend van Job die een goed beeld van God had, merkte op hoe de schepping onze aandacht opeist. “God laat zijn stem wonderbaarlijk rollen”, zei hij (Job 37: 5). “Hij zegt tegen de sneeuw: ‘Val op de aarde’ en tegen de regenbui: ‘Wees een machtige stortbui. Zo’n natuurmacht kan ons leventje stopzetten en een heilige stilte veroorzaken. Dan moeten de mensen stoppen met hun werk, dan weet iedereen hoe machtig God is’, aldus Elihu (Job 37:7)

Soms eist de natuur onze aandacht op op een manier die we niet leuk vinden. Ongeacht wat er met ons gaat gebed brengen. Het hart van de dichter in ons hunkert naar de heilige stilte.

—Tim Gustafson

Bron: [odb.org](http://odb.org)



## OVERDENK EN BID

*Welke gebeurtenissen of dingen zetten je aan om over Gods grootsheid en scheppingskracht na te denken? Hoe kun je zijn grootheid vandaag ervaren in de doodgewone dagelijkse momenten?*

*Vader, laat mij vandaag in alles Uw hand zien. Geef me een hart dat Uw wonderwerken zal waarderen.*

## Gaat u Het Werk Van NCF voortzetten?

De Naji Cherfan Stichting werd opgericht na het overlijden van Naji Cherfan. Ons hoofddoel is God te prijzen door middel van vrijwilligerswerk.

De stichting streeft ernaar levenskwaliteit van de allerarmsten van alle leeftijden te verbeteren, zowel van gezonde mensen als van mensen met gezondheidsproblemen, of mensen met enige vorm van hersenbeschadiging veroorzaakt door een ongeluk, een hersenbloeding, enz..

Wanneer u het werk dat NCF verricht mooi vindt en wil deelnemen in de werkzaamheden, nodigen we je uit om lid te worden van ons bestuur. Het doel is om onze bezieling te delen met de mensen in uw land. Bel voor meer informatie op +961 (0) 4 522221 of email naar

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

## Citaat!

*“De grootste overwinning in het leven ligt niet in het nooit vallen, maar in het elke keer weer opstaan na het vallen.”*

—Nelson Mandela



**LIEFDADIGHEDEN ga verder vanaf pagina 1**

Ik geloof echt dat wat we de wereld insturen bij ons terugkomt, misschien vanwege een of andere karmakracht die ik niet kan uitleggen, maar misschien ook gewoon omdat wanneer je iets goeds DOET, het goede ook kunt zien..

Dus, mocht je toevallig een boost kunnen gebruiken, doe dan iets goeds. Doe het soort goed dat geen onderzoek of planning vereist, het soort dat niet meer dan 30 seconden per dag kost. Ik vermoed dat je daarbij zult ontdekken dat er meer vriendelijkheid in de wereld is dan je dacht.

*22 Kleine Daden Van Vriendelijkheid*

1. Reageer op de persoon die een groep-mail heeft gestuurd. Zo vaak blijven groep-e-mails onbeantwoord omdat iedereen ervan uitgaat dat een ander wel op de afzender heeft geantwoord. Stuur een bedankje.
2. Houd de deur open voor iemand.
3. Laat in een winkel een ouder met jonge kinderen in de boodschappenwagen voor je gaan.
4. Zeg dank je tegen iemand die je leven vandaag een beetje beter heeft gemaakt: Een fitnessinstructeur, je kind of echtgenoot, de buurman die een verkeerd geadresseerd poststuk bij jou voor de deur heeft gezet...
5. Stuur een ik-denk-aan-je berichtje.
6. Maak oogcontact met iedereen die je van dienst is: Kassiers, barista's, receptionisten, medisch personeel, huisreinigers, autowassers, etc.
7. Wanneer je ziet dat iemand een foto van iemand anders maakt, bied dan aan om met zijn camera een foto van hem / haar samen te maken. (Ik doe dit graag wanneer we er op uit zijn. Het is een klein gebaar dat mensen altijd op prijs stellen.)
8. "Like" elke foto in je Instagram-feed. Als je een paar minuten extra hebt, laat dan echt gemeente opmerkingen achter.
9. Breng de vuilnisbak of de post van je burens mee. Of wanneer je je containers schoonmaakt, maak die van hen dan ook even schoon.
10. Bied aan om de baby van een vriendin vast te houden.
11. Stop wat extra munten in een parkeermeter wanneer je weg rijdt.
12. Maak er tijdens het rijden een gewoonte van om andere auto's voorrang te verlenen.
13. Laat een fooi achter, of laat je wisselgeld achter in een fooienpot.
14. Stuur meer foto-berichtjes naar je ouders. Ze zien graag waar je mee bezig bent.
15. Stel je vriend/vriendin een vraag over hem/ haar zelf.
16. Maak achter in je agenda of in een app op je telefoon een lijst met dingen die je vrienden en familieleden leuk vinden. Neemt een van je beste vrienden altijd kaasbroodjes mee voor onderweg? (Oeps, dat ben ik.) Vind je zus warme chocolademelk van Starbucks lekker? (Oeps, ik ook.) Bewaar deze informatie dan voor toekomstig gebruik.
17. Wanneer je afval ziet raap het dan op en gooi het weg.
18. Lees je kind een verhaaltje voor.
19. Voor een persoonlijk gebaar: neem een stapel post-it-briefjes mee in je tas en laat motiverende tekstjes achter op openbare plaatsen. 'Je bent de aardigste persoon die ik ken. (Ja jij.)' 'Je bent mooi van binnen en van buiten.'
20. Schrijf een positieve recensie over een boek, product of restaurant dat je leuk vond. Het komt de auteur of de eigenaar ten goede en het komt informeert andere consumenten. #winnewinnen
21. Gebruik wanneer je met mensen praat hun naam. Het voelt goed om opgemerkt en gekend te worden.
22. Neem wat extra tijd voor je gedachtenwisseling met mensen. Het gebeurt zo vaak dat wanneer je net iets langer de tijd neemt voor iemand hij/zij iets zal delen wat hij/zij nodig heeft. (Ik dank mijn vriendin Melanie voor deze les die zij mij heeft geleerd.)

*De wereld is een vriendelijker plek wanneer je vriendelijk bent.*

Bron: ericalayne.co

*Gegroet, Beschermers van de  
Verlosser  
Echtgenoot van de Heilige Maagd  
Maria  
Aan jou heeft God  
zijn enige zoon toevertrouwd ;  
In jou stelde Maria haar vertrouwen  
met jou werd Christus mens.  
Gezegende Jozef,  
toon jezelf een vader,  
ook voor ons  
en begeleid ons op ons levenspad.  
Verkrijg voor ons genade,  
barmhartigheid en moed,  
en houd ons ver van elk kwaad.  
Amen.  
— POPE FRANCIS*

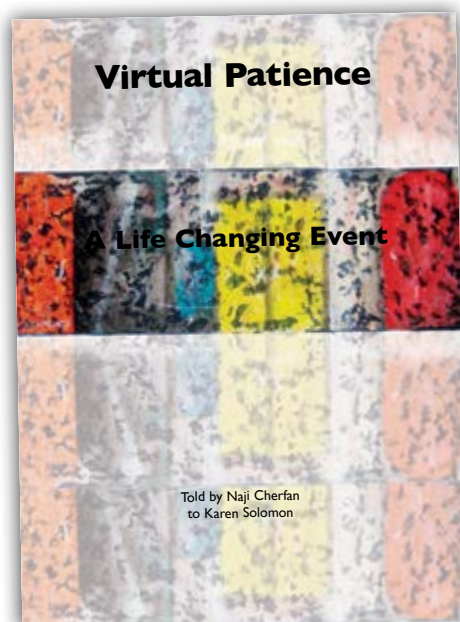
*Gebeds Hoek*

# Hoe Ik Me Naji Herinner...

Uittreksel uit "Virtueel Geduld"

Bladzijde 33: Enkele van de moeilijkste dingen:

1. Wanneer het echt moeilijk voor me is om op straat te lopen en dan te proberen een deur te openen, zal iemand anders die wel voor me open doen. Dat is heel aardig van ze, maar dan zeg ik tegen mezelf, soms hardop: Wat ??? Ik spreek zes talen en jij denkt dat ik de deur niet kan openen. Ik ben eindelijk gaan begrijpen dat mensen alleen zien wat ze willen zien.
2. Vaak zelfs heb ik mezelf gemeten aan de hand van de evaluatie van anderen. Door te proberen aan de verwachtingen van anderen te voldoen, begon ik altijd vanaf nul. Te veel mensen me laten beoordelen en naar al deze verschillende centra gaan was het moeilijkste wat ik heb meegemaakt. Door altijd een kortere weg naar herstel te zoeken, nam ik mezelf in de maling. Ik dacht dat iemand me ergens de sleutel voor directe voldoening zou geven. Geduld was mijn beste optie. Het lijkt alsof het zo gemakkelijk is om te zeggen. Ok, het is gemakkelijk, maar ik heb geleerd dat alles in het begin langzaam en voorzichtig moet gebeuren.
3. Ik ben me ook gaan realiseren waarvoor ik hier ben. We worden niet zomaar op deze aarde gezet en gaan dan gewoon weer weg. Nee!! Dit ongeluk heeft me laten inzien dat ik het heb overleefd om zo anderen over mijn ervaring te kunnen vertellen. Ieder van ons lijdt op zijn eigen manier om zo meer te weten te komen over het leven en de mensen. Dit is de groei en evolutie van de ziel. Deze ervaring heeft me laten nadenken over het voldoen aan de behoeften van anderen.
4. Een continue vallen van een druppel water kan een gat in een rots boren. Dit gegeven moedigde me aan om te blijven proberen en nooit op te geven.
5. Te gehecht raken aan iets vereist onthechting.
6. Onze opvatting van normaal is relevant voor het individu. Normaal is echter hoe de individu het definieert.



## People Are Born To Shine!

*People are Born To Shine* is een elektronische nieuwsbrief van de Naji Cherfan Foundation die zich richt op spiritualiteit en gezondheid. Het doel van *People is Born to Shine* is de aandacht van onze lezers te vestigen op gezondheidsproblemen en ziektepreventie en hen te inspireren t een zinnvoller en rijker leven te leiden, gebaseerd op christelijke waarden. Deze nieuwsbrief is bedoeld voor mensen van alle leeftijden, gezonde mensen, mensen met gezondheidsproblemen en mensen met hersenletsel van welke aard dan ook, die het gevolg zijn van een ongeluk, een beroerte, enz.

De inhoud van de nieuwsbrief wordt met zorg geselecteerd uit betrouwbare bronnen om positief nieuws te brengen over gezondheid en spiritueel welzijn ... *De Naji Cherfan Foundation* neemt echter geen verantwoordelijkheid voor onnauwkeurige informatie. De NCF wil graag het toegewijde werk van haar vrijwilligers erkennen, vooral mr. Kamal Rahal, mr. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid en alle vrijwilligers die NCF ondersteunen bij het verspreiden van het woord van Jezus via hun instellingen, kerken, ziekenhuizen, enz.

Deze uitgave is beschikbaar in het Arabisch, Engels, Grieks, Nederlands, Frans, Spaans, Portugees en Duits. Het management en het personeel van de NCF zijn erg dankbaar voor de inspanningen van de redacteurs die op vrijwillige basis de nieuwsbrief vertalen in verschillende talen en / of bewerken, namelijk, Isabelle Boghossian voor de Griekse taal, Cristina Buttler voor de Portugese taal, Myriam Salibi voor de Franse taal en Rita Abou Jaoudi als recensent, professor Lydia en ambassadeur Alejandro Diaz voor de Spaanse taal, Heike Mayer voor de Duitse taal, Roly Lakeman voor het Nederlands, Lina Rizkallah en Rita Abou Jaoude voor de Arabische taal.

Meld je voor GRATIS abonnementen aan op onze website: [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) of bel ons op +961 (0) 4 522 221. ALLES op onze website kan GRATIS worden gedownload.

Uitgever: CCM Group; Editorial Consultants: George en Sana Cherfan en Kelley Nemitz ; Recensent: Sana Cherfan; Redacteur van de Engelse taal: Kelley Nemitz, Layout: Art Department, CCM International, Greece & Rita Abou Jaoudé, Lebanon.

© 2021 door The Naji Cherfan Foundation. Alle rechten inclusief publicatie en distributie zijn gereserveerd.