

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.



AKTEN DER LIEBE

AUSZÜGE NACHDRUCK MIT GENEHMIGUNG

Greg Robinson: Ein Akt Der Freundlichkeit, Um Die Community Zum Lächeln Zu Bringen

„Unsere Hoffnung liegt im Lächeln das bringen diese Umschläge an die Menschen, die sie erhalten.“

Von Wurstbrötchen über Desserts bis hin zu einem Kaffee mit Brötchen, viele Dinge brachten Greg Robinson zum Lächeln.

Er liebte seine Familie, besonders seinen Enkel, bei dem er als erwachsenes Kind lebte.

Als dieser zweifache Vater in den Fünfzigern im März 2021 plötzlich starb, wurde das Leben seiner Familie auf den Kopf gestellt.

„Opa Greg“ war mit seiner Frau Nikki fit und gesund, betrieb in seiner Heimatstadt Donaghadee in der Grafschaft Down einen Geschenkeladen.

Ob bei der Arbeit, beim Spaziergang mit dem Hund, mit seiner örtlichen Flötenband oder einfach nur draußen in seiner geliebten Stadt, Greg nahm sich Zeit für alle, sagte seine Familie.

Nach seinem Tod scharte sich die Gemeinde um seine Familie, besonders um Nikki und ihre beiden Töchter Jess und Sam.

Heute, es ist die Woche der Erinnerung an das erste Jahr seines Todes, Sie geben ihrer Gemeinschaft etwas zurück indem er einige der Dinge teilte, die ihn zum Lächeln brachten.



In Dieser Ausgabe

Stärken Sie Beziehungen

Lassen Sie uns während der Feiertage gesunde Beziehungen aufbauen.

Mythen über Cholesterin

Heben Sie die Risiken von Herz-Kreislauf-Erkrankungen hervor.

Sicherheit im Straßenverkehr für Teenager

Tipps zur Reduzierung von Todesfällen und Verletzungen bei Teenagern.

Verbringen Sie ein grünes Weihnachtsfest

Achten Sie in diesen festlichen Jahreszeiten besonders auf die Umwelt.

LÄCHELN weiter auf Seite 7

www.najicherfanfoundation.org

Stärkung Unserer Beziehungen Während Dieser Feiertage

Die Feiertage sind eine Zeit, in der unser ohnehin hektisches Leben noch hektischer wird – Ahhhh die Freuden! Aber gibt es unter unseren Pflichten einen besseren Zeitpunkt, um unsere Freunde und Familie wissen zu lassen, dass wir an sie denken?

Planung in letzter Minute, späte Stunden und Meinungsverschiedenheiten können Beziehungen definitiv belasten, aber mit der richtigen Denkweise und ein paar einfachen Werkzeugen können Sie in dieser Weihnachtszeit gesündere Beziehungen aufbauen!

MEHR KOMMUNIZIEREN

Kommunikation ist die goldene Regel starker Beziehungen, und das Lustige ist, dass die Leute dazu neigen, sie zu ignorieren. Ehrlich und verletzlich zu sein und intime Gefühle offen mit deiner anderen Hälfte zu teilen, wird Vertrauen und Nähe fördern und Spannungen in eurer Beziehung abbauen.

Dieses Weihnachten muss man also reden! Sprechen Sie mit Ihrem Partner, Ihren Eltern, Ihren Kindern, Ihren Nachbarn; Sprechen Sie mit den Menschen, deren Beziehung Sie stärken möchten. Kommunikation bringt uns in die Herzen anderer und hilft uns, einander zu verstehen, also rede darüber!

TUN KLEINE DINGE

Hier ist ein großer Gewinn für glückliche, starke Beziehungen: Tu die kleinen Dinge. Die süßesten Dinge kommen nicht immer aus den teuersten Taten oder Geschenken. Tatsächlich kann es viel mehr bedeuten, mit einem Freund abzuhängen, wenn er dieses Weihnachten einen schlechten Tag hat, als ein teures Geschenk zu kaufen. Tun Sie die kleinen Dinge, die Ihr Freund, Partner oder Familienmitglied nicht erwartet.

VERGEBEN

Die beste Zeit zum Verzeihen ist Weihnachten. Verzeihen heißt: die Vergangenheit loslassen und „in der Gegenwart leben“. Vergebung ist ein Schlüsselement erfolgreicher langfristiger Beziehungen, und obwohl es Menschen gibt, die Vergebung als Zeichen der Schwäche in der Gesellschaft sehen, ist es genau das Gegenteil ... Nur starke Köpfe vergeben.

Es gibt keinen Frieden ohne Verzeihung.

—Marianne Williamson



Stellen Sie sich das so vor: Eine perfekte Beziehung ist eine Freundschaft zwischen zwei Menschen, die vergeben – Sie lassen los und die anderen auch.

PROBIEREN SIE NEUE DINGE AUS

Nehmen Sie diese Weihnachten Ihre Freunde oder Familie mit auf eine Reise, die sie nie erwartet haben, und erleben Sie den Spaß, den es bringt. Neue Dinge auszuprobieren muss keine lange Reise sein, es könnte bedeuten, einen Ort zu besuchen, von dem Sie nie gedacht hätten, dass Sie ihn besuchen würden, oder etwas zu essen, von dem Ihre Freunde sicher sind, dass Sie es nie essen würden. Bleibende Erinnerungen entstehen, wenn Sie an neuen Abenteuern teilnehmen, die Sie jahrelang mit Familie und Freunden teilen können.

BESUCHENSIE ALTE ERINNERUNGEN

Orte zu besuchen, die wertvolle Erinnerungen wecken, ist eine großartige Möglichkeit, im Urlaub wieder mit Freunden und Familie in Kontakt zu treten. Bummeln Sie durch ein altes Restaurant in Ihrer Heimatstadt oder trinken Sie etwas in einer alten Kneipe, die Sie einst geliebt haben.

Wenn Sie sich mit Ihrem Freund an einem alten Ort wiederfinden und Sie beide anfangen, über all die gemeinsamen Zeiten zu sprechen, werden Sie beide Dankbarkeit und Glück empfinden.

Quelle: myhomevitality.com

Medizinische Mythen: Über Cholesterin

Cholesterin ist lebenswichtig, aber wenn es in hohen Konzentrationen im Blut vorhanden ist, erhöht es das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Cholesterin sammelt sich zusammen mit Fetten und Kalzium in Plaques an den Wänden der Arterien an. Im Laufe der Zeit verengt dies die Blutgefäße und kann zu Komplikationen wie Schlaganfällen und Herzinfarkten führen.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) schätzt, dass erhöhte Cholesterinwerte jedes Jahr für 2,6 Millionen Todesfälle verantwortlich sind.

MYTHOS 1: ALLES CHOLESTERIN IST SCHLECHT

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Bestandteil der Zellmembranen. Es ist auch wichtig für die Produktion von Steroidhormonen, Vitamin D und Gallensäure. Obwohl also hohe Werte ein Risikofaktor sind, könnten wir ohne Cholesterin nicht überleben.

Cholesterin wandert durch den Körper über Lipoproteine, das sind Substanzen, die aus Fetten und Proteinen bestehen. Dieser Transport wird hauptsächlich auf zwei Wegen durchgeführt.

Lipoproteine niedriger Dichte (LDL) transportieren Cholesterin von der Leber zu den Zellen, wo es in mehreren Prozessen verwendet wird.

Lipoproteine hoher Dichte (HDL) werden oft als „gutes“ Cholesterin bezeichnet, weil sie Cholesterin zur Leber transportieren. Dort wird Cholesterin aus dem Körper entfernt, wodurch das kardiovaskuläre Risiko verringert wird.

MYTHOS 2: MEIN GEWICHT IST OK, ICH ERHALTE KEIN CHOLESTERIN

Oh ja, das kannst du! Das Cholesteringleichgewicht ist wirklich eine Funktion dessen, was wir essen, aber auch unserer Genetik. Familiäre Hypercholesterinämie könnte bis zu einer von 200 Personen auftreten.

Das Gewicht ist eher eine Funktion Ihres erblichen Stoffwechsels und des Gleichgewichts zwischen aufgenommenen und abgegebenen Kalorien.

Auch Menschen mit normalem Gewicht können einen hohen Cholesterinspiegel haben, während einige übergewichtige Menschen keinen hohen Cholesterinspiegel haben. Der Cholesterinspiegel wird durch Genetik, Schilddrüsenfunktion, Medikamente, Bewegung, Schlaf und Ernährung beeinflusst.

Es gibt auch Faktoren, die Sie nicht ändern können und die zu einem hohen Cholesterinspiegel beitragen können, wie z. B. Ihr Alter und Ihre Genetik.

3. MYTHOS: WENN ICH HOHE CHOLESTERIN HÄTTE, WÜRDEN ICH SYMPTOME HABEN

Im Allgemeinen verursacht ein hoher Cholesterinspiegel keine Symptome. Aus diesem Grund wird empfohlen, regelmäßige Blutuntersuchungen durchzuführen, um auf einen hohen Cholesterinspiegel zu prüfen. Das Alter, in dem Sie mit dem Screening beginnen, und die Häufigkeit des Screenings werden von Ihren individuellen Risikofaktoren bestimmt. Ein hoher Cholesterinspiegel führt dazu, dass sich Plaque still und leise in den Arterien ansammelt, bis es so schlimm wird, dass es zu Schlaganfällen oder Herzinfarkten kommt.

CHOLESTERIN weiter auf Seite 4

MYTHOS 4: WENN ICH VIEL CHOLESTERIN ESSE, HABE ICH EINEN HOHEN CHOLESTERINSPIEGEL

Dieses Thema ist komplexer, als man vermuten könnte. Das von uns aufgenommene Cholesterin steht nicht unbedingt in direktem Zusammenhang mit dem Cholesterinspiegel im Blut. Der Verzehr von Zucker oder einfachen Kohlenhydraten kann zu einem Anstieg des Cholesterinspiegels führen, selbst wenn Sie nicht viel Fett zu sich nehmen. Wenn wir jedoch mehr Fett konsumieren, werden wir höchstwahrscheinlich den Cholesterinspiegel erhöhen.

MYTHOS 5: JEDER SOLLTE DIE GLEICHEN CHOLESTERINZIELE ANSTREBEN

Es ist nicht wahr. Ihr Cholesterinspiegel hängt von Ihrer Vorgeschichte und bestimmten Krankheiten, wie Herzinfarkt und Schlaganfall, und Ihrem Risiko ab, diese Probleme zu entwickeln, das auf Faktoren wie Alter und ob Sie an arterieller Hypertonie leiden oder nicht, basiert.

Für diejenigen, die keine Herz-Kreislauf-Probleme hatten, sollte das LDL-Cholesterin (das „schlechte“ Cholesterin) unter 100 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) liegen. Aber wenn Sie eine Herz- oder Blutgefäßerkrankung haben – eine Vorgeschichte von Herzinfarkt, Schlaganfall oder anderen arteriellen Gefäßerkrankungen – und insbesondere wenn Sie Diabetes haben, sollte das LDL-Cholesterinziel unter 70 mg/dl liegen.

MYTHOS 6: NUR MÄNNER MÜSSEN SICH GEDANKEN ÜBER DEN CHOLESTERINSPIEGEL MACHEN

Es ist ein hartnäckiger Mythos, aber es ist nicht wahr. Laut CDC lag die Prävalenz von hohem Gesamtcholesterin zwischen 2015 und 2018 bei 10,5 % bei Männern und 12,1 % bei Frauen. Nach dem Verlust der schützenden Wirkung von Östrogen erhöhen Frauen ihr Risiko für Herzerkrankungen und entwickeln das gleiche Risiko wie Männer.

Da Frauen in höherem Alter an Herzkrankheiten erkranken und länger leben, werden jedes Jahr viele Herzinfarkte registriert.

MYTHOS 7: ICH KANN NICHTS GEGEN DEN CHOLESTERINSPIEGEL TUN

Glücklicherweise ist dies falsch. Medikamente helfen, den Cholesterinspiegel zu senken, aber Sie können Ihren Cholesterinspiegel auch verbessern, indem Sie: ein gesundes Gewicht halten; durch gutes Essen; durch Ausübung; Vermeiden Sie das Rauchen und vermeiden Sie übermäßigen Alkoholkonsum.



MYTHOS 8: ICH NEHME STATINE, DAMIT ICH ALLES ESSEN KANN

Es wäre schön, wenn es wahr wäre! Dies ist jedoch nicht der Fall. Wenn Sie essen, was Sie wollen, und überschüssige Kalorien zu sich nehmen, werden Sie an Gewicht zunehmen. Wenn Sie zu viel Gewicht zunehmen, insbesondere im Bauchbereich, können Sie ein sogenanntes metabolisches Syndrom entwickeln, bei dem es sich um eine prädiabetische Erkrankung handelt.

Statine sind keine Medikamente zur Gewichtsabnahme. Ihre Aufgabe ist es, das „schlechte“ LDL-Cholesterin zu senken, und Ihre Aufgabe ist es, Ihren Körper mit Respekt zu behandeln, einschließlich dessen, was Sie essen.

MYTHOS 9: ICH BIN UNTER 40, ICH SOLLTE MEIN CHOLESTERIN NICHT TESTEN

Es gibt einige Diskussionen darüber, wann mit dem Cholesterin-Screening begonnen werden sollte, wobei viele Gesellschaften, wie die AHA, ein Screening bereits im Alter von 20 Jahren empfehlen. Je länger Ihre Blutgefäße in Blut mit sehr hohem Cholesterinspiegel gebadet sind, desto größer ist Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Empfehlungen besagen, dass die erste Cholesterinkontrolle im Jugendalter durchgeführt werden sollte, und wenn Sie eine starke Familienanamnese haben, sollte sie früher überprüft werden. Bei Personen mit homozygoter familiärer Hypercholesterinämie sollte der Cholesterinspiegel bis zum Alter von zwei Jahren überprüft werden.

Quelle: medicalnewstoday.com

VERKEHRSSICHERHEIT

AUSZÜGE
NACHDRUCK MIT
GENEHMIGUNG

Sicherheit Im Straßenverkehr Für Jugendliche

Tipps zur Vermeidung von Todesfällen und Verletzungen durch Verkehrsunfälle von Teenagern: Schnallen Sie sich immer an, fahren Sie mit einer sicheren Geschwindigkeit und fahren Sie niemals beeinträchtigt und seien Sie in dieser Weihnachtszeit ein Sicherheitsfaktor auf der Straße für alle.

- Wussten Sie, dass die Hauptursachen für Unfälle und Verletzungen bei Teenagern Unerfahrenheit im Umgang mit dem Auto sind, mit jugendlichen Mitfahrern fahren, nachts fahren und keine Sicherheitsgurte tragen?
- Besprechen Sie mit Ihrem Teenager die Regeln der Straße. Ziehen Sie eine Eltern-Teenager-Verhaltensvereinbarung in Betracht, die die Regeln schriftlich festlegt, um Grenzen zu setzen und die Konsequenzen klar zu umreißen.
- Kennen Sie die Landesgesetze. Alle Staaten haben wachsende Führerscheinsysteme, die dazu beitragen, dass Jugendliche Fahrkünste unter risikoarmen Bedingungen erlernen können.
- Beaufsichtigen und unterstützen Sie Ihren Teenager beim Fahren im Urlaub. Das Üben des Fahrens unter Ihrer Aufsicht bei verschiedenen Wetterbedingungen ist hilfreich, um Ihrem Teenager wertvolle Fahrerfahrung unter verschiedenen Bedingungen zu vermitteln (wenn das Wetter nicht zu rau oder gefährlich ist).
- Fordern Sie Ihren Teenager auf, sich bei jeder Fahrt anzuschnallen. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran, indem Sie dasselbe tun. Die Verwendung von Sicherheitsgurten kann das Risiko von Tod oder schweren Verletzungen bei einem Unfall verringern.

Quelle: cdc.gov

METTRE AU VERT

AUSZÜGE
NACHDRUCK MIT
GENEHMIGUNG

Tipps für ein „grünes“ Weihnachtsfest

Lassen Sie uns in dieser festlichen Jahreszeit mehr auf die Umwelt achten.

Weihnachten muss keine Belastung für den Planeten sein. Mit ein wenig Mühe und Fantasie können wir die Umweltbelastung während der Feiertage reduzieren. Hier sind einige Ideen, wie Sie die Saison feiern und gleichzeitig auf unseren Globus achten können.

KAUFEN SIE WENIGER

Manche Geschenke müssen neu gekauft werden, aber viele andere sind Gesten der Reflexion, damit du mehr geben kannst indem du weniger aus gibst.

KAUFEN SIE NICHT ALLE GESCHENKE IN GESCHÄFTEN

Sie können mehr geben, indem Sie weniger ausgeben und personalisierte und einzigartige Geschenke anbieten. Während kleine Kinder glänzende Geschenke in Geschäften bevorzugen, schätzen die meisten Erwachsenen handgefertigte.

VEREINFACHEN IHRE LISTEN

Wenn Sie sich von einer langen Geschenkliste überfordert fühlen, finden Sie hier eine Idee, die Ihnen hilft, Ihre Geschenkliste zu verkürzen. Anstatt Geschenke für alle auf der Liste zu kaufen, verlosen Sie nur eines, um nur ein Geschenk zu machen. Ein Ausgabenlimit hilft jedem, nicht das Gefühl zu haben, zu viele Geschenke kaufen zu müssen.

Quelle: learn.eartheasy.com

Die Liebe Gottes

Groß ist deine Liebe, sie reicht bis zum Himmel; deine Treue ist im Himmel.

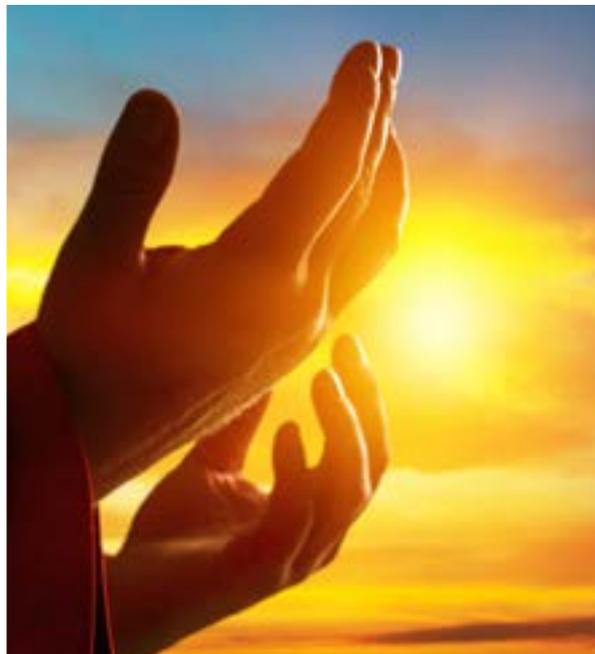
— Die Psalmen 57:10

1917 schrieb Frederick Lehman, ein kalifornischer Geschäftsmann, der mit finanziellen Schwierigkeiten konfrontiert war, den Text der Hymne „Die Liebe Gottes“. Seine Inspiration führte ihn schnell dazu, die ersten beiden Strophen zu schreiben, aber es bleibt blockiert beim dritten. Er erinnerte sich an ein altes Gedicht, geschrieben an den Wänden eines Gefängnisses; wo ein Gefangener es eingraviert hatte, was ein tiefes Bewusstsein der Liebe Gottes zum Ausdruck brachte. Das Gedicht befand sich zufällig im selben Filmmaterial wie Lehmans Hymne; und er machte es zu seiner dritten Strophe.

Es gibt Zeiten, in denen wir mit Schwierigkeiten konfrontiert sind, wie sie Lehman und der Dichter in der Gefängniszelle erlebt haben. In Zeiten der Verzweiflung täten wir gut daran, die Worte des Psalmisten David zu wiederholen und „im Schatten der Flügel [Gottes] Zuflucht zu suchen“ (Psalm 57:1). Es ist gut, über unsere Probleme „zu Gott zu schreien“, Ihm von unserer aktuellen Prüfung und den Ängsten zu erzählen, die wir haben, wenn wir „unter den Löwen“ sind. Wir erinnern uns an die Realität von Gottes Versorgung in der Vergangenheit und schließen uns David an, der sagt: „Ich werde singen und Musik machen ... Ich werde die Morgendämmerung erwecken.“

„Gottes Liebe ist viel größer“, verkündet diese Hymne und fügt hinzu, „sie geht über den höchsten Stern hinaus“. Gerade dann, wenn wir sie am meisten brauchen, entdecken wir, wie wirklich groß Gottes Liebe ist – wahrhaftig, „sie reicht bis zum Himmel“.

—Kenneth Petersen
Quelle: odb.org



BETRACHTUNG und GEBET

Vor welchen Schwierigkeiten stehen Sie heute? Wie hat Gott Sie in der Vergangenheit versorgt?

*Liebender Gott, ich stehe vor schwierigen Dingen, aber ich erinnere mich an deine Liebe zu mir und deine Versorgung mein ganzes Leben lang.
DANKE.*

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!

“Wie ich es sehe, wenn du den regenbogen willst, musst du ertragen der regen.”

— Dolly Parton

LÄCHELN weiter von seite 1

Die kleinen Geschenke wurden in der ganzen Stadt verteilt, jedes mit einer einfachen Botschaft: „An act of kindness in memory of Greg Robinson“.

„Wir – Nikki, Jess und Sam – wollten etwas zusammen tun, das es uns ermöglicht, unsere Energie in positive, praktische Taten zu stecken, von denen wir wussten, dass sie andere beeinflussen würden“, sagten sie gegenüber BBC News NI.

„Wir wussten, dass wir auch die Vorteile spüren würden, wenn wir andere zum Lächeln bringen.“

„Wir wollten der Donaghadee-Community etwas zurückgeben, die uns immer geholfen hat.“

„Im Laufe der Jahre haben wir erkannt, wie wichtig die kleinen Dinge sind, die uns zum Lächeln gebracht haben.“

„Wir haben erkannt, wie wichtig die kleinen Dinge sind, die uns im vergangenen Jahr zum Lächeln gebracht haben.“

Da Greg „ein Donaghadee-Mann war, der seine Stadt und seine Gemeinde liebte“, wurden alle Geschenke vor Ort gekauft.

Unter diesen Geschenken sind Schokoladenriegel, parfums aus dem geschenkeladender Familie, blumen, gutscheine einer bäckerei für Lieblingswurstbrötchen, Eis wo er ein Viertel des Nachtischs kaufte am Samstagabend bei einem Kaffee da „Ein bisschen Kaffee und ein Brioche hätten Papas Gesicht vor Aufregung zum Strahlen gebracht.“

Viele Empfänger, darunter einige, die Greg nicht kannten, posteten Fotos ihrer Funde auf einer lokalen Facebook-Seite und forderten andere auf, ihre Erinnerungen zu teilen.

„Wenn jemand stirbt, haben die Menschen oft Angst, den geliebten Menschen zu erwähnen damit sie nicht traurig werden, aber die Reise der Trauer hat uns gelehrt, dass dies nicht der Fall ist, und die wunderbaren Geschichten und Gespräche über Papa bringen so viel Trost“, sagte seine Familie.

„Wir lieben diese Momente, wenn wir hören, wie Papa ihr Leben beeinflusst hat, ob er Teenagern in der High School einen Gefallen getan hat oder sich mit Kunden unterhalten hat, die seinen Laden besucht haben.“

‘EIN ECHTER GENTLEMAN’

Nikki erinnert sich an ihren Mann als „einen echten Gentleman“, der die Menschen immer zum Lächeln brachte.

„Er war so charismatisch, dass er den Raum erleuchtete, als er hereinkam“, fügte sie hinzu.

Jess und Sam werden ihm ewig dankbar sein, dass er ihnen beigebracht hat, „sich auf die positiven Dinge des Tages zu konzentrieren und nach Wegen zu suchen, Dankbarkeit für alltägliche Dinge auszudrücken“.

Gregs Frau und Töchter entschieden sich, sein Denkmal weiterhin auf diese Weise zu markieren.

„Unsere Hoffnung es ist das Lächeln dass diese Umschläge bringen denen, die sie empfangen.“

„Wir hoffen auch, dass dies Gespräche über Papa anregt und wie sein Erbe in der Gemeinde von Donaghadee weiterleben kann.“

„Greg Robinson liebte ‚die einfachen Dinge‘, wie Zeit mit seiner Familie zu verbringen.

Quelle: bbc.com

GEBET DER DANKBARKEIT

Herr, ich danke dir für deine überreiche Gnade. Danke, dass du dir keinen Tropfen des mächtigen Flusses der Gnade verdienen musst, der heute frei für uns fließt. Danke für den unerwarteten und unverdienten Gefallen, den Sie meinem Leben erwiesen haben. Hilf mir, mich auf den Weg deiner Liebe und deiner Gnade zu begeben. Hilf mir, die Disziplinen nicht zu vernachlässigen, die ich brauche, um dich regelmäßig zu treffen und das Wasser des Lebens zu trinken.

Vielen Dank für Ihre reiche Liebe.

— DAVID MATHIS

Gebetssecke

LIKE UNSERE FACEBOOK-SEITE!

Klicken Sie hier, um täglich Neuigkeiten und inspirierende Nachrichten zu erhalten!



Wie Ich erinnere mich an Naji...

Auszug aus seinem Buch *Virtual Geduld*



Seite 25

Während seiner Rehabilitation betrachtete sich Naji als ein Wunderwesen. Seine intensiven Therapien in Griechenland, Deutschland und Kanada hatten es ihm ermöglicht, die Ziele zu erreichen, die er sich vor so langer Zeit gesetzt hatte. Im Bewusstsein all dessen, was er während seiner Therapie und seines persönlichen Einsatzes geleistet hatte, ging dieser mutige Teenager seinen Weg weiter und lernte, mit seiner Behinderung zu leben. „Du musst dich nur als normalen Menschen betrachten und alles andere vergessen. Es war nur ein Crash, der zwei Sekunden

dauerte. Sie brauchen keine intensive Therapie und Hilfe mehr. Die beste Therapie ist, aufs College zu gehen und ein normales Leben zu führen. Vergiss die Vergangenheit. Ich habe genauso viele Erfolgchancen wie die meisten meiner Freunde. Ich kann gehen, denken und vor allem bin ich bei Bewusstsein. Ehrlich gesagt stört es mich nicht. Es könnte schlimmer sein. Das Leben wird meine Therapie sein“.

Naji hätte vor drei Jahren nie gedacht, diese Worte zu sagen. Das Leben mag manchmal unfair erscheinen, aber es bietet immer die Möglichkeit zu wachsen und zu lernen. Er schrieb in sein Tagebuch die folgenden Worte: „Stellen Sie sich vor, Sie wären in zwei Jahren und halten Sie sich für normal,



außer im Fall einer privilegierten Behinderung, die sich manifestieren wird“. In seinen dunklen Momenten ging er, um die frische Bergluft zu atmen. Dann sagte er zu sich selbst: „Erlaube niemals, niemals, dass Menschen Mitleid mit dir haben, wenn du es nicht willst. Behalte immer deinen Stolz und deine Würde. In diesen Momenten betrachtete er andere Menschen als weniger glücklich als sich selbst und erkannte, dass er die Fähigkeit hatte, sich selbst glücklicher zu machen. Er begann zu schätzen, was er hatte und seinen Platz im Leben.

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.

© 2022 von der Naji Cherfan Foundation. Alle Rechte einschließlich Veröffentlichung und Verbreitung sind vorbehalten.