

People Are Born To Shine!

Mensen Worden Geboren om te Schitteren!

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



VRIENDELIJKE GEBAREN

SAMENVATTING MET TOESTEMMING GEBRUIKT

De Familie Van Kapitein Tom Moore Lanceert Een Online Mededelingen Bord Waarop Iedereen Zijn/Haar Mooiste Ervaringen Met Vriendelijkheid Kan Delen

Iedereen kan iets vriendelijks doen. In de tijd van tegenspoed en onrust tijdens de pandemie zei kapitein Tom Moore "bovenal ... wees aardig".

Tijdens de eerste COVID-19-lockdowns in Engeland probeerde de overleden legerkapitein, de 99-jarige Sir Tom Moore, geld in te zamelen voor NHS Charities Together door 100 keer in zijn tuin op en neer te lopen.

Nu, in de overtuiging dat mensen meer behoefte hebben aan positief en hoopgevend nieuws in hun leven, treedt zijn familie in zijn voetsporen door een campagne te lanceren waarin iedereen wordt uitgenodigd zijn/haar verhaal te delen over persoonlijke daden van vriendelijkheid die ze hun hele leven hebben ervaren.

Door de campagne "A Gift of Kindness" op te zetten, hoopt de familie "aandacht te geven aan de simpele daden van vriendelijkheid die de gever zo vaak geen moeite kosten, maar zoveel betekenen voor de ontvanger."

Op de voorpagina van hun website staat een mededelingen bord dat mensen de mogelijkheid biedt om een dierbare herinnering aan een goede daad te delen of iemand te bedanken die iets aardigs voor hen heeft gedaan.

VRIENDELIJKE GEBAREN verder op pagina 7



In Deze Utigave

Onafhankelijk Denken Stimuleren
Nieuwe oplossingen vinden

Een Gezonder Hart En Metabolisme
Een blik op het honger hormoon ghreline

Zorg voor De Omgeving
We kunnen de wereld een betere plek maken

Bewustzijn Van Verkeersveiligheid Voor Kinderen
Kinderen in staat stellen hun eigen veiligheid te waarborgen

www.najicherfanfoundation.org

8 Voordelen Van Het Aanmoedigen Van Kinderen Tot Zelfstandig Denken

Zelf nadenken zorgt ervoor dat studenten verder kijken dan het voor de hand liggende en leert hen nieuwe oplossingen te vinden voor de veranderende omstandigheden van onze tijd. Het brengt zelfverzekerde leiders voort die de moed, ideeën en vaardigheden hebben om een nieuwe wereld te creëren van rechtvaardigheid, empathie en gelijkheid.

Ieder mens onderscheidt zich intellectueel, is verschillend in dynamiek en de rol van het onderwijs is om de diverse intellectuele capaciteiten, talenten en voorkeuren van elke leerling te ontdekken, hen te helpen hun capaciteiten zelf op eigen specifieke wijze te ontwikkelen en te benutten.

Een onderwijsstelsel dat zo werkt helpt studenten om zelfverzekerd te worden en te vertrouwen op hun eigen manier van denken.

GESLOTEN GEESTEN

In een gesloten systeem blijven de studenten binnen de kaders en worden ze na verloop van tijd resistent tegen nieuwe ideeën en gedachten, in plaats van nieuwe ideeën te ontwikkelen.

In een gesloten omgeving groeien kinderen op met minder empathie en hebben de neiging om te schrikken bij de eerste de beste blootstelling aan een realiteit die anders is dan wat ze gewend waren.

VERANDERING IN AANPAK

Als we het hebben over zelfstandigheid dan hebben we het over zowel individuele als collectieve zelfstandigheid..

Ieder individu beschikt over diverse gaven. Het onderwijsproces moet deze gaven binnen het collectief naar boven zien te halen, met behoud van de unieke persoonlijkheid en de daarbij horende dynamiek.

In een systeem dat onafhankelijk denken bevordert, profiteren studenten enorm. Hier volgen enkele voordelen:

- Zelfstandig denken geeft leerlingen het vertrouwen hun ideeën en gedachten na te streven zonder volledig af te gaan op gevestigde normen of op wat al eerder is geprobeerd of gedaan.



- Het maakt ze bedachtzamer en opmerkzamer en voorkomt dat ze dingen als vanzelfsprekend beschouwen. Het geeft hen de moed om de status quo in twijfel te trekken en hun eigen antwoorden te zoeken op alle vragen die bij hen opkomen!
- Het beschermt ze tegen het gedachteloos volgen van processen, maar het zorgt ervoor dat ze even stilstaan en nadenken over alles wat ze ervaren.
- Onafhankelijk denken helpt hen bewuster te leven en helpt hen de schoonheid en de overvloed van het leven beter te waarderen.
- Het helpt hen op een andere manier naar problemen te kijken en leert hen oplossingen te vinden voor problemen die anders onopgelost zouden blijven.
- Onafhankelijk denken is de bron van nieuwe ideeën, innovaties en een diepere vooruitgang in de samenleving. De echte empowerment komt voort uit frisse, eigen ideeën in plaats van het uit het gebruiken van verouderde vreemde ideeën en blinde opvolging.

'Honger Hormoon'-Niveaus Verlagen Door Gezonde Voeding Kan De Gezondheid Van Het Hart En Het Metabolisme Verbeteren

Het niveau van "honger-hormoon" Ghreline verhoogt tijdens vasten en dit kan het buikvet verminderen en de gevoeligheid van het lichaam voor insuline verbeteren, aldus een studie gepubliceerd in de Endocrine Society's Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.



Ghreline is een door de maag geproduceerd hormoon dat de eetlust stimuleert. Het Ghreline-niveau stijgt tijdens nachtelijk vasten wanneer een persoon slaapt. De niveaus dalen nadat iemand een maaltijd heeft genuttigd.

Uit een 18 maanden durende klinische studie bleek dat diëten leidt tot verhoogde ghreline levels en dat die verhoging leidt tot verlies van visceraal vet in de buik en een hogere resistentie tegen insuline. Dit suggereert dat personen die na gewichtsverlies meer ghreline hebben, minder risico lopen om diabetes of andere stofwisselingsziekten te ontwikkelen.

Mensen die het groene-mediterranediëet volgden, dat een bladgroente genaamd Mankai en groene thee bevatte en rood vlees weglief, hadden een twee keer zo hoog niveau van ghreline in vergelijking met deelnemers die een meer traditioneel mediterraan dieet of een gezond uitgebalanceerd dieet volgden, hetgeen suggereert dat deze benadering extra positieve uitwerking kan hebben op het cardiometabolisme.

“De bevindingen suggereren dat het niveau van het ghreline hormoon gebruikt kan worden als een waardevolle indicator van de cardiometabolische

gezondheid na gewichtsverlies”, aldus het hoofd van het onderzoek, Iris Shai.

Shai en haar collega's stelden onlangs het groen-MED-dieet voor als een verbeterde versie van het gezonde MED-dieet in de DIRECT PLUS-studie. Deze klinische studie onderzocht gedurende 18 maanden de ghreline-levels bij 294 deelnemers. Tijdens de proef werden deelnemers met abdominale obesitas of dyslipidemie – een aandoening met abnormaal verhoogde cholesterol of vetten in het bloed – willekeurig ingedeeld in een van de volgende drie dieetgroepen: een dieet volgens gezonde voedings richtlijnen, het mediterrane dieet of een groene versie van het mediterrane dieet dat gebaseerd is op plantaardige eiwitten en vrij is van rood vlees. Alle deelnemers kregen lunch onder toezicht, instructies om te sporten en ze kregen een lidmaatschap van een sportschool.

Personen die het groene mediterrane dieet volgden, waaronder dagelijkse inname van groene thee en de bladgroente genaamd Mankai, hadden een 2 keer zo hoog niveau van ghreline als degenen die een traditioneel mediterraan dieet volgden, ondanks dezelfde calorie beperking en een zelfde verlies van gewicht.

“De verhoging van het ghreline-niveau zou kunnen helpen verklaren waarom het groene mediterrane dieet het micro-organisme optimaliseerde, vetlever verminderde en de cardiometabole gezondheid zoveel meer verbeterde dan de andere diëten in onze studie,” zei Shai.

“De resultaten van onze studie suggereren dat ghreline een essentiële hormonale factor is in het dieet-geassocieerde herstel van de gevoeligheid voor insuline en viscerale adipositas regressie, ofwel vermindering van buikvet,” zei Gal Tsaban, onderzoeker en cardioloog. “De differentiële, dieet-specifieke respons bij het verhogen van de ghreline-niveaus bij vasten zou een ander mechanisme kunnen suggereren waarin verschillende voedingsregimes, zoals het groen-mediterranediëet, het cardiometabolische risico verminderen.”

Bron: sciencedaily.com

15 Tips Om Zorg Te Dragen Voor Het Milieu

Zorg dragen voor het milieu is iets waar iedereen aan kan deelnemen.

Er zijn veel dingen die we kunnen doen om onze kwaliteit van leven te verbeteren, om in harmonie te leven en om de natuurlijke bronnen van onze planeet veilig te stellen voor ons en toekomstige generaties. Samen kunnen we de wereld een betere plek maken.

Wat kan ik doen voor het milieu?

1. Bedenk, voordat je iets koopt, of je het echt nodig hebt of dat het een bevestiging is en het al snel nooit meer zal worden gebruikt. Je bespaart geld en helpt over – productie te verminderen wanneer je alleen dat koopt wat je nodig hebt.

2. Vraag, voordat je iets weggooit, jezelf af of het hergebruikt, gerecycled of gerepareerd kan worden. Als het niet nuttig is voor ons, kan het nog altijd wel nuttig zijn voor iemand anders.

3. Haal de stekker uit het stopcontact van elektrische apparaten die niet in gebruik zijn. Ongebruikte dingen aangesloten houden leidt tot onnodige uitgaven en kan tot 33% aan energie verspillen.

4. Gebruik LED-lampen. Ze gaan veel langer mee dan een conventionele lamp en verbruiken veel minder energie. Vergeet ze niet op de juiste manier te recyclen wanneer ze niet meer werken.

5. Gebruik geen spuitbussen met CFK's die de ozonlaag aantasten en bijdragen aan het broeikas effect.

6. Vervang chemische schoonmaakmiddelen door natuurlijke producten. Chemicaliën zijn zeer schadelijk

voor het milieu. De meeste huizen kunnen worden schoon gemaakt met zeep, bicarbonaat, azijn en citroen. Ook je huid zal je dankbaar zijn. Vermijd dus bleekmiddel, ovenreinigers, vloerreinigers, glas reinigers.. Voor elk van deze producten is er een meer natuurlijk en ecologisch alternatief.

7. Gooi nooit giftige producten, verf of gebruikte olie in de gootsteen of in het toilet. Vraag bij je gemeente of waterbedrijf hoe je ze moet recyclen.

8. Vermijd junkfood of kant en klaar eten dat veel conserveringsmiddelen en kleurstoffen bevat. Ze zijn meestal over-verpakt en de verpakkingen komen vaak terecht op de grond, in het bos of in de zee, waar ze zich ophopen en dieren schade toebrengen.

9. Bewaar voedsel in herbruikbare broodtrommels of potten in plaats van huishoudfolie of aluminiumfolie.

10. Probeer je auto zo min mogelijk te gebruiken. Pak fietsen, neem de bus, de metro of een ander milieuvriendelijk alternatief. Als je niet met het openbaar-vervoer kunt gaan, probeer dan een rit te delen met anderen.

11. Gebruik glazen containers in plaats van plastic flessen.. Koop in plaats van bijvoorbeeld blikjes drank flessen die gerecycled kunnen worden.

12. Draai tijdens het tandenpoetsen of scheren de kraan dicht. Dit bespaart veel water. We moeten ook de douchetijd verkorten.

13. Installeer een dubbel spoelsysteem in het toilet om water te besparen. Elke keer dat we doorspoelen, verbruiken we 10 liter water, wat meer is dan nodig is.

14. Zorg ervoor dat je een volle lading hebt voordat je artikelen in een wasmachine stopt. Dit bespaart water, wasmiddel en wasverzachter, evenals elektriciteit.

15. Geef prioriteit aan kwaliteit en gecertificeerde producten. Deze producten zijn gemaakt volgens productie normen en hebben tijdens het productieproces minder vervuiling veroorzaakt. Bovendien gaan ze, als ze van goede kwaliteit zijn, veel langer mee en hoeft je ze dus minder vaak te kopen.

Bron: wellwo.es



VERKEERSVEILIGHEID

Het Belang Van Het Bewustzijn Van Kinderen Van Verkeersveiligheid



In de eerste jaren hebben kinderen hulp van volwassenen nodig bij zelfs de simpelste activiteiten en vooral die waarbij ze een aanzienlijk risico lopen, zoals het gebruik van de weg. Kinderen zijn zich niet bewust van de aanwezigheid van verkeer en ze kunnen de snelheid en afstand van voertuigen niet inschatten.

Naarmate kinderen groter worden en zich ontwikkelen, worden ze zich steeds meer bewust van hoe ze veilig de weg kunnen gebruiken. Het is onze plicht als ouders, leerkrachten en verzorgers om kinderen onder toezicht kennis te laten maken met echte verkeerssituaties en hen te helpen meer te weten te komen over straten, verkeer, verkeerstekens, de daarbij behorende risico's en hoe ze de wegen veilig kunnen gebruiken.

Elk kind zou moeten opgroeien met kennis over verkeersveiligheid. Het gebruik van wegen brengt veel gevaren met zich mee en kans op letsel, dat raakt iedereen en is daarom een belangrijk gespreksonderwerp. De meerderheid van de mensen die te maken krijgen met ongevallen, verwondingen en zelfs de dood zijn tegenwoordig jongeren. Het risico

wordt groter wanneer kinderen hun tienerjaren bereiken. Met hun nieuwe verworven onafhankelijkheid lopen jonge automobilisten of motorrijders een aanzienlijk risico, niet alleen voor zichzelf maar ook voor andere weggebruikers, met name voetgangers en fietsers.

Jonge kinderen moeten les krijgen over verkeersveiligheid. Bewustwording is belangrijker dan we misschien denken. Jonge kinderen zijn de meest kwetsbare verkeers-deelnemers en vanwege hun onwetendheid de meest betreuenswaardige slachtoffers van verkeersongevallen.

Daarom is het van cruciaal belang kinderen voor te lichten over veiligheidsmaatregelen die moeten worden genomen tijdens het gebruik van de wegen. Onze kinderen verkeersveiligheid bijbrengen betekent de veiligheid van de toekomstige generatie waarborgen.

Een artikel gepubliceerd in The Hindu stelt: "Een kind dat leert over verkeersregels en verkeersdiscipline zal opgroeien tot een gezagsgetrouwe burger. De gewoonte om verkeersregels te gehoorzamen brengt iemand verantwoordelijkheidsgevoel bij, empathie voor anderen en respect voor andermans rechten."

Wij geloven dat bewustwording thuis begint en ouders zijn degenen die hun kinderen als eerste de diverse verkeersregels en -voorschriften bij moeten brengen. Dus, om kinderen op te voeden met basis veiligheidsgewoonten, moet je ze onderwijzen en begeleiden op een manier die het kind het belang van verkeersveiligheid laat inzien evenals hoe ze veilig de weg kunnen gebruiken.

Door onze kinderen verkeersveiligheidsbewustzijn bij te brengen helpen we hen om hun eigen veiligheid te waarborgen zonder hulp van volwassenen.

Bron: sherwoodhigh.com

God Luistert

Het gebed van een rechtvaardig persoon is krachtig en effectief. —
Jakobus 5:16

Chuck, acteur en beoefenaar van martial arts, eerde zijn moeder op haar honderdste verjaardag door te vertellen hoe belangrijk ze was geweest in zijn spirituele transformatie. “Moeder is een voorbeeld van doorzettingsvermogen en geloof geweest”, schreef hij. Tijdens de Grote Depressie voedde ze in haar eentje drie jongens op; overleefde ze twee echtgenoten, een zoon, een stiefzoon en kleinkinderen en onderging vele operaties. “[Ze] heeft mijn hele leven voor me gebeden, door dik en dun.” Hij vervolgde: “Toen ik bijna mijn ziel aan Hollywood verloor, was ze thuis aan het bidden voor mijn succes en voor mijn redding.” Hij concludeerde: “Ik dank [mijn moeder] dat ze God hielp om me te maken tot alles wat ik kan en zou moeten zijn.”

De gebeden van Chucks moeder hielpen hem redding te vinden – en een godvrezende vrouw. Ze bad vurig voor haar zoon en God verhoorde haar gebeden. Onze gebeden worden niet altijd verhoord zoals we zouden willen, dus we kunnen het gebed niet als een toverstafje gebruiken. Jacobus verzekert ons echter dat “het gebed van een rechtvaardige krachtig is en effectief is” (5:16). Net als deze moeder moeten we blijven bidden voor de zieken en voor mensen in moeilijkheden (vv. 13-15). Wanneer we, net als zij, via gebed met God communiceren, vinden we bemoediging en vrede en de zekerheid dat Gods Geest aan het werk is.

Heeft iemand in je leven redding of genezing of hulp nodig? Hef je gebed in geloof tot God. Hij luistert.

— **Alyson Kieda**

Bron: odb.org



BEZIN EN BID

Wanneer heb je gezien dat God je vurige gebeden verhoorde? Voor wie blijf je bidden?

*Lieve Vader, help me om voortdurend in gebed te zijn en niet op te geven.
Dank U voor Uw liefde die mij helpt vol te houden.*

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, gezonde mensen als van mensen met gezondheidsproblemen, of mensen met enige vorm van hersenbeschadiging veroorzaakt door een ongeluk, een hersenbloeding, enz..

Wanneer je 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 jouw land. Bel voor meer informatie op +961 (0) 4 522221.of email naar

info@najicherfanfoundation.org

Citaat!

“Als je een gelukkig leven wilt leiden, verbind het dan aan een doel, niet aan mensen of dingen.”

— *Albert Einstein*

VRIENDELIJKE GEBAREN vervolg van pagina 1

Degenen die een mooi verhaal willen delen (of willen lezen wat anderen posten) kunnen dat doen op dit bord.

“Mijn overleden vader, kapitein Sir Tom, leefde een lang en rijk leven vol vreugde, diep verdriet, liefde, verlies, hoop, positiviteit en goedheid”, zei de dochter van Sir Tom, Hannah Ingram-Moore.

“Hij geloofde echt in de fundamentele goedheid van de mensheid. Met dat in gedachten is A Gift of Kindness een plek waar je mooie verhalen kunt vertellen, waar je vreugde en hoop met anderen kunt delen door een herinnering op te halen aan een klein gebaar van vriendelijkheid naar jou toe of naar iemand die je kent en te zeggen hoe dat voelde.

Moore's simpele actie in zijn tuin in 2020 sprak tot de verbeelding van het volk en bracht uiteindelijk meer dan £38,9 miljoen op voor de Britse National Health Service, terwijl het hem tegelijkertijd een ridderorde opleverde.

Iedereen kan iets vriendelijks doen. In de tijd van tegenspoed en onrust tijdens de pandemie zei kapitein Tom Moore “bovenal... wees aardig”.

Een persoon plaatste een verhaal waarin hij vertelt dat hij zag hoe twee YouTube-influencers, die op een openbare plaats aan het werk waren, hun werk onderbraken om een vrouw te helpen een kinderwagen een trap op te dragen terwijl alle anderen haar negeerden.

Een ander verhaal kwam van een stel jonge ouders die tijdens een storm een paraplu kregen van een passerende vreemdeling terwijl ze schuilden onder een luifel. Maar hier volgt een verhaal dat we vooral leuk vonden vanwege de verhaaltrant.

“Ik werd geïnspireerd door het lezen van alle mooie verhalen [op het mededelingen bord] en heb vanmorgen een paar burens geholpen door ze anti-vries te lenen omdat de voorruit van hun auto was bevroren en ze al erg laat waren. Ik moet me echter hebben laten meeslepen, want er was niets meer over voor de auto van mijn man en hij was maar een nieuwe fles antivries gaan kopen. Gelukkig houdt hij van de burens, dus ik weet zeker dat het me zal worden vergeven!”

Bron: goodnewsnetwork.org

ONAFHANKELIJK DENKEN vervolg van pagina 2

- Onafhankelijk denken voorkomt het volgzzaam accepteren van onrechtvaardigheid of een kwaadaardig regime, maar helpt juist de grenzen en harde beperkingen te verleggen en stelt leerlingen in staat om op te staan tegen onrechtvaardigheid.

- Onafhankelijk denken helpt leerlingen verder te kijken dan gestandaardiseerde, met de paplepel ingegoten kennis. Het zorgt ervoor dat ze door zelf te ontdekken en te verkennen kennis kunnen vergaren.

Onafhankelijk denken is de kracht die ons een nieuwe wereld zal binnenleiden met een meer holistische benadering van het leven, waar we onze realiteit rechtstreeks onder ogen zullen zien in plaats van ze op een zijspoor te zetten of ze te bagatelliseren.

Het is een kracht die ons zal bevrijden van voortdurende intellectuele afhankelijkheid en ons zal helpen voor ons zelf te denken en ons zal dwingen om middelen te vinden om onze problemen lokaal op te lossen.

Bron: sherwoodhigh.com

GEBED OM RUST

God, schenk mij de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik wel kan en de wijsheid om het verschil te zien. Van dag tot dag levend, van moment tot moment genietend; ontberingen accepterend als zij het eenweg naar vrede; net als Jezus deze zondige wereld accepterend zoals ze is, niet zoals ik haar zou willen hebben; vertrouwend dat U alle dingen goed zult maken als ik mij overgeef aan Uw wil; zodat ik in dit leven redelijk gelukkig kan zijn in het volgende voor altijd buitengewoongelukkig met U.
Amen.

—HET SERENITEITSGEBED, REINHOLD NIEBUHR

Gebedshoek

LIKE ONZE FACEBOOK PAGINA!

Klik om dagelijks nieuws en inspirerende berichten te ontvangen!



Hoe Ik Me Naji Herinner...

Fragment uit zijn boek *Virtueel Geduld*



Pagina 25-26

Dit waren nieuwe gedachten voor Naji, aangezien hij gewend was om met een gevoel van zorgeloosheid door het leven te gaan. Hij uitte deze ideeën zowel mondeling als schriftelijk. Lichamelijk en geestelijk veranderd, visualiseerde hij dat hij op een dag volmaakt wakker zou worden. Dag na dag, beweging na beweging, zag hij vooruitgang. Hij beseftte dat herstel afhing van tijd, geduld en heel hard werken. Hij bad om nog een wonder en hield vol dat hij alles kon.

Zijn grootste angst was dat hij niet zou herstellen, dus speelde hij spelletjes met zijn onderbewustzijn om zichzelf ervan te overtuigen dat hij op een dag perfect zou zijn in de ogen van anderen. Hij ontdekte dat zichzelf zo voor de gek houden echt werkte. Door zo sterk vanuit zijn hart tegeloven, ontdekte Naji het dunne lijntje tussen realiteit en fantasie en het verband tussen concentratie en resultaat. Hij had eindelijk de kracht van focus ontdekt en wat dat doet voor fysieke en emotionele prestaties. Hij realiseerde zich dat tijdens een sessie fysiotherapie in Montreal toen zijn therapeut, Frank, hem vertelde dat hij moest integreren in de samenleving. Hij adviseerde



Naji om in de werkelijkheid te leven in plaats van zich ergens te verstoppen, wachtend tot er weer een wonder zou gebeuren. Op dat moment zag Naji zijn huidige situatie onder ogen met de waarheid en niet met een illusie. Toen hij in de spiegel keek, zag hij een jonge man, slechts een paar weken na zijn twintigste verjaardag. In plaats van moeizaam te lopen, bewoog hij zich nu soepeler en evenwichtiger. Zijn gezichtsvermogen, geheugen en concentratie waren sterk verbeterd. Op school ging het goed en hij was gemotiveerd door zijn lessen en therapie. Contact met vrienden via telefoon en internet was een bron van troost en kracht.

Menschen Sind Geboren Um Zu Glänzen!

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 redacteuren 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 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.

© 2023 door The Naji Cherfan Foundation. Alle rechten inclusief publicatie en distributie zijn gereserveerd.