

parakoranti

JAARGANG 15

JUNI 2015

NR 169

PRIJS 1 SRD

Naaldvarensweg 12 district Para E-mail: parakranti@hotmail.com Tel: 0370713 - 088 91 428
<http://www.parakoranti.sr>

BAKKERIJ ONVERWACHT

Uw warme bakker

Waar u elke dag verse warme broden kunt verkrijgen

Adres: Damstraat nr. 25

Tel: 8669906

Openingstijden van: 05.00 t/m 15.00 uur

en 18.00 t/m 23.00 uur



Constructiebedrijf N.V.

FAMA

Gespecialiseerd in:

Radiator, Batterijen, Aluminium velgen, Lassen enz..... General Manager: Marlon Sewbaluck
Tel.: 06806504 Cel: 08857037 Oud Copieweg 149
Para-Suriname

IN DEZE EDITIE

All Vision. Pag. 2

Regelmatig onderhoud Suralcoweg door Marsosur Mining & Project Development N.V. Pag. 3

Kinderverhaal. Pag. 4

Start aanleg stroomvoorziening in Carolinagebied / Proficiat Pag. 5

Elmovimiento. Pag. 6

Moeders van de Suralcoweg verrast door locale ondernemer / Verkiezingsuitslag Para volledig in voordeel van NDP. Pag. 8

Organisatie verkiezingen in Para had kleine wijziging. Pag. 9

Dringende aanpak verzakking Meursweg nabij

Paradoornede. Pag. 10

Minister Relyveld schenkt aula aan inheems dorp Wit Santi / Start eerste fase asfaltering rijweg

West Suriname. Pag. 11

22 positieve gewoontes van gelukkige mensen. Pag. 12

Johlings. Pag. 13

Het land van de Bijbel (deel 39). Pag. 14

RECORD AANTAL GRONDPAPIEREN UITGEREIKT IN PARA

Op vrijdag 22 mei hebben circa negenhonderd Paranen en andere landgenoten buiten het district, grondpapieren gehad uit handen van Minister Steven Relyveld van Ruimtelijke Ordening Grond- en Bosbeheer. Het gaat in deze om percelen in de gebieden Smalkalden, Suralcoweg, Copieweg, Palisadeweg 1 en 2 en rijweg naar Pikin Saron. Eerder in de maand verstrekke de Minister tweehonderd toewijzingsbeschikkingen aan bewoners van de Sawariweg. De Minister drukte belanghebbenden op het hart om alle voorwaarden binnen de gestelde termijn in acht te nemen. Volgens de bewindsman houdt deze regering van het volk en ziet ze het als haar plicht om voor de Surinaamse burger een basis te leggen door ze te voorzien van een stuk grond. De districtscommissaris van Para, John de La Fuente, gaf aan bijzonder blij te zijn voor de burgers van zijn district, daar de meesten van hen heel lang op hun papieren hebben moeten wachten. Hij gaf voorts mee om niet te speculeren met de gronden, zodat ook het nageslacht kan meegenieten van dit stukje rechtszekerheid.

Gito Banden reparatie

Voor het lappen van bus, trucks en personenautobanden. In-dira Gandhiweg 1337 Para tel.: 08512979





OPTIEK ALL VISION

LELYDORP



Ruim assortiment brilmonturen van verschillende bekende merken en materialen voor dames, heren en kinderen.

Brilglazen met een standaard optische helderheid in alle bestaande uitvoeringen zoals ontspiegeld, high index en meekleurend.

Onze zonnebrillen zijn modieus vervaardigd uit hoogwaardige lichtgewicht materialen met UV absorptie.

Maatwerk, eerlijkheid en vakbekwaamheid, daar staat ALL VISION voor!!

Het uitzoeken van een nieuwe bril die bij u past verdient tijd en aandacht. Vooral als u voor het eerst een bril aanschaft en niet zeker bent als die bij u zal passen. Loopt u maar langs, wij assisteren u bij uw keus.

LET OP ONZE EXTRA VOORDELEN !

*Ons **2 voor 1** aanbieding is in volle gang. Bij aankoop van een complete bril, krijgt u een montuur gratis.

*Gratis oogmetingen.

*AZPAS+, SZF en PZS verzekerden kunnen ook bij ons terecht.

OPENINGSTIJDEN:

Ma-Vr. 08.00-20.00 uur. (Nonstop)

Za. 08.00-14.00 uur.



Kom dus langs en maak gebruik van de beste dienstverlening. Ons vriendelijk en vakkundig personeel wilt u gaarne van dienst zijn!

OPTIEK ALL VISION:

Indira Gandhiweg 893 Lelydorp.

(Op het terrein van de Poli van Drs. Gooswit, volg de wegwijzers.)

Tel: (0)36 77 76.

REGELMATIGE ONDERHOUD SURALCOWEG DOOR MARSOSUR MINING & PROJECT DEVELOPMENT N.V.

Marsosur Mining & Project Development N.V. heeft in nauw overleg en in goede samenwerking met Themen Contractors N.V., SEMC N.V. en N.V. Grassalco het onderhoud van de Suralcoweg op regelmatige basis gedaan, waarbij er kosten noch moeite wordt gespaard. De Suralcoweg is in der tijd van metalen buizen voorzien die voor de afwatering moeten zorgen naar een nabijgelegen kreek. Deze metalen buizen zijn echter door de jaren heen verroest, hetgeen de stevigheid van de weg ondermijnt en gaten/kraters en vooral wegverzakkingen teweeg brengt over grote delen van de weg. In samenwerking met het commissariaat Para is ervoor gezorgd dat er een nieuwe pijp is geplaatst terwijl ook de waterhuishouding dusdanig wordt aangepakt, zodat er geen water meer op de weg blijft zitten.



MARSOSUR_{n.v.}

MINING & PROJECT DEVELOPMENT

**Voor al uw zandsoorten en grondverzet
werkzaamheden bent u terecht bij
Marsosur N.V.**

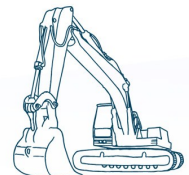
Info@marsosur.com



**(597) 6806739
(597) 7138657**



**Tout Lui Faut kanaalweg 7
Wanica Suriname**



KINDERVERHAAL

Een jaguar die in een vrouw veranderde

Er was eens een man die uitmuntte in het jagen van bosvarkens. Hoewel zijn vrienden in het bemachtigen van ander wild misschien bekwaamer waren dan hij, vond hij in het bemeesteren van pingo's zijn gelijken niet. Het lukte hem altijd vijf of zes van deze dieren te doden, terwijl de jaguar, die steeds pingo-troepen achtervolgt, er nooit meer dan één of twee in een keer te pakken kan krijgen. De jaguar kon niet nalaten van het benijdenswaardige succes goede nota te nemen, en bij de eerste de beste gelegenheid dat onze vriend in het bos verscheen, veranderde hij zich in een vrouw. Deze vroeg toen aan de gelukkige jager hoe het hem lukte om zoveel bosvarkens te schieten; maar alles wat hij vertellen kon was, dat hij er zich van jongs af aan in geoefend had. Ze antwoordde dat ze graag zijn vrouw zou willen zijn; maar hij, wetende waar ze vandaan gekomen was, was niet erg begerig een beslist antwoord te geven. Zij, van haar kant, hield aan en beduidde hem, dat als ze samen leefden en samen op jacht gingen, ze altijd

meer dieren zouden bemachtigen dan wanneer ze er alleen op uit gingen. Uiteindelijk stemde hij toe. Lang, heel lang leefden zij gelukkig; want ze was een goede huisvrouw en behalve dat ze uitstekend kon koken en barbakotten, bleek ze ook goed te kunnen jagen. Eens op een dag vroeg ze aan haar man, of hij geen vader of moeder meer had; en toen ze hoorde, dat beiden nog in leven waren, gaf ze hem haar wens te kennen dat hij ze een bezoek zou brengen. "Want," zei ze, "als je zo lang wegblijft, zullen ze denken dat je dood bent." En toen de man antwoordde: "Goed, ik wil graag gaan," vroeg ze of ze hem mocht vergezellen en hem de weg mocht wijzen. Hij moest echter beloven, dat hij niemand zou vertellen wie ze was. Voor ze vertrokken drong ze er op aan, eerst nog voor een paar dagen op jacht te mogen gaan, om een voorraad varkensvlees te kunnen meenemen. Dat deden ze, en toen ze aan de hut van zijn ouders kwamen, werden ze met vreugde ontvangen. De eerste vraag, die de oude vrouw aan haar zoon deed, was natuurlijk: "Waar heb je die mooie vrouw

vandaan gehaald?" "Ik heb haar in het bos gevonden toen ik op jacht was," antwoordde hij. Tijdens het verblijf van het paar in de ouderlijke hut ging het paar iedere dag op jacht, en steeds keerde het met zoveel dode varkens terug, dat verwanten en vrienden achterdochtig werden, en zich begonnen af te vragen van welke afkomst de mooie vrouw toch wel zou zijn. Telkens probeerden ze dit te weten te komen, maar de man verraadde het geheim niet. Zijn moeder echter, die niet ophield met vragen, werd op het laatst zo ongerust, dat hij ten slotte alles eerlijk opbiechtte, waarbij hij haar uitdrukkelijk op het hart drukte dat ze aan niemand iets mocht vertellen, want als ze het toch deed zou zijn vrouw hem onmiddellijk verlaten. Van dit ogenblik af begonnen echter de onaangenaamheden. Eens op een dag maakte het volk een goede voorraad kassiri, met de bedoeling de oude vrouw dronken te maken, en toen ze in de loop van de avond al aardig beneveld was, vroegen de mensen: "Wie is toch de vrouw van je zoon?" Maar ze hield haar mond. Het volk ging echter voort haar drank te voeren,

totdat ze ten slotte niet meer wetende wat ze zei, het geheim verklapte en zei: "Mijn mooie schoondochter is eigenlijk een jaguar." Maar nauwelijks had de jonge vrouw de woorden van haar schoonmoeder gehoord, of ze werd zo beschaamd dat ze brommend het bos in vluchtte.

Lees verder op pagina 7

JAYLEYS KRIORO KUKRU

DE SURINAAMSE KEUKEN WAAR U TERECHT KUNT VOOR ALLE CREOOLSE GERECHTEN ZOALS:

Verschillende soorten Moksie-alesie

Verschillende soorten soepen bv. Grietbanasoep

Her herie Bruine bonen met rijst Wildvlees

Onze gerechten zijn **zoutarm en cholesterolverlagend**

We hebben elke dag een ander menu

Tevens hebben wij ook verschillende Surinaamse sappen en gebaksoorten zoals: viadoo en broodtaart.

Adres: Kotomisielaan nr. 3 te Lelydorp

(naast boekhandel Gumas) Tel: 7427589

Openingstijden: maandag t/m vrijdag: 0.700—17.00 uur

Zaterdag: 0.900 t/m 17.00 uur.



Onze belegde broodjes zijn te verkrijgen van maandag t/m vrijdag van 0.700 - 17.00 uur.

ANIL VISHNUDATT

Hartelijk gefeliciteerd met je
geboortedag op 2 juni.

Op deze speciale dag willen staf
en personeel van El movimiento,
je alleen maar een gelukkige
verjaardag wensen.

AUDREY SOEKHRADJ

*Patric en ik wensen je op 2 juni
een dag vol zonneschijn, vro-
lijkheid en liefde toe. Proficiat!*

PROFICIAT



SANDER SOEKHRADJ

*Alsnog van harte proficiat met
je verjaardag. Wij gaan er-
vanuit dat je verjaardag zo
speciaal was als jij bent.
Tante Cynthia & oom Pat.*

STANLEY SALIM

Gefeliciteerd met uw verjaardag
op 15 juni. Op deze dag bent u
ouder dan een dag ervoor, maar jonger
dan een dag er na.
De redactie van Parakoranti

JOSHUA MARTIS

Alvast gefeliciteerd met je verjaardag op 28 juni.

Wij wensen je nog veel meer kaarsjes, en een taart groot genoeg om
ze er allemaal op te zetten.

Toegewenst door Oma en Opa uit Suriname.

JANE BAAL

Speciaal voor je verjaardag
gezondheid, goede wensen en
de mooie dingen van het leven
omringd door lieve mensen.
Wij wensen je vreugde en ge-
luk, liefde, plezier en op 16
juni zijn we bij je om jouw
dag te vieren. Cynthia & Pat

START AANLEG STROOMVOORZIENING IN CAROLINAGEBIED

Indira Gandhiweg
BR 1018 distr.
Para tel: 0352070

RICE FLOUR
(RIJST MEEL)

MARTHILAND

Op dinsdag 19 mei 2015 is een aanvang gemaakt met het aanleg-
gen van een electriciteitsnetwerk te Powakka richting Carolina.
Klein Powakka, Groot Powakka, Wi Sa Wini, Ayo, Pierre Kond-
re, Redi Doti en Cassipora worden binnenkort aangesloten op het
net van de Energie Bedrijven Suriname (EBS). Er komt een on-
derstation op Powakka. Dit project wordt gefinancierd door de
Inter American Development Bank (IDB) en heeft als hoofddoel
om het totaal gebied te voorzien van 1 X 24 uur stroom. Volgens
verklaringen van de Directeur van EBS zullen alle huishoudens
rond december reeds voorzien zijn van een vaste huisaansluiting.



Uw eerste keurstation in het district Para

EMIP

El Movimiento Para

Bij ons bent u terecht voor de volgende diensten en producten.

Het **keuren** van uw Motorvoertuig Categorie 1, 2 en 3. (personenvoertuigen, brom- en motorfietsen, bussen en pick-ups.) En ook de diverse **verzekeringen** van Selfreliance en Parsasco waaronder de **WAM en Basiszorgverzekering**.



Tevens doen wij ook aan **rem en onderstel reparatie, uitlijnen, balanceren, scannen en preventieve maintenance.**



*Onze medewerkers staan heden ook voor u klaar, voor het **kopiëren, scannen, printen, inbinden en plastificeren.***



En ook voor het vervaardigen van **dievenijzer en gasbomkooitjes** bent u bij ons op het juiste adres.

Indira Gandhiweg nr. 792

Openingstijden: Maandag tot vrijdag van 8:00 tot 16:00 u.

Tel 0352318/08512919

Het doel van de **Sudoku** is
alle lege vakjes in te vullen met nummers
van 1 tot en met 9

(1 nummer in ieder vakje)

1. Ieder nummer kan slechts 1 keer
in iedere rij voorkomen:

2. Ieder nummer kan slechts 1 keer
in iedere kolom voorkomen:

3. Ieder nummer kan slechts 1 keer
in ieder blokje voorkomen:

Kortom, ieder nummer mag slechts 1 keer
in iedere rij, kolom of blokje voorkomen.

Oplossing van sudoku nummer 48
Op pagina 16

SUDOKO NUMMER 48								
8						6		
9		6	5	8	4			7
		2	9		1	4	8	
			2				5	4
	2				7	9		
1	5					3		8
5		4	1					3
	6		7					9
	3	8	4		5		6	2

FIRMA G. R. SING

Het beste adres voor al uw meubels, gasfornuizen, rijwielen, bouwmaterialen,
verzekeringen enz. Lelydorp P.O.B. 8516 Tel: 0366166

Vervolg: Een jaguar die in een vrouw veranderde

Het was de laatste keer dat men haar gezien heeft. De zoon verweet zijn moeder haar woordbreuk, maar deze verontschuldigde zich door te zeggen: "Ik kon het heus niet helpen; men heeft mij immers dronken gemaakt." Vanaf dat ogenblik kwam de arme man nooit meer in het bos zonder eerst om zijn vrouw te roepen. Maar nooit kreeg hij antwoord.

KARATE COMBINATIE FELLER



BERNHARDDORP
Woensdag / Vrijdag
17.00 - 19.00 uur



INFO

8880396



ONVERWACHT
Maandag / Donderdag
17.00 - 19.00 uur



MOEDERS SURALCOWEG VERRAST DOOR LOCALE ONDERNEMER

Directie en personeel van Marsosur Mining & project Development N.V. hebben op Moederdag, zondag 10 mei J.L., een 14-tal moeders van de Suralcoweg verrast met een pakket. De moeders zijn door tussenkomst van de wegbeheerders, mevrouw Rita Abia en de heer Koo geselecteerd. Hierbij is ook gedacht aan moeders die slecht ter been en/of minder valide zijn. De overhandiging vond plaats door de wegbeheerder, directie- en personeelsleden van het bedrijf. Marsosur Mining & project Development N.V. verricht werkzaamheden aan de Suralcoweg en heeft gemeend om op deze manier iets terug te doen voor deze groep. Dit was dan ook een mooie gelegenheid om de moeders in het zonnetje te zetten.



VERKIEZINGSUITSLAG PARA VOLLEDIG IN VOORDEEL VAN NDP

Voor het eerst in de verkiezingsgeschiedenis worden alle drie en vijftig Ressortsraad (RR) zetels en drie Parlementszetels die in kiesdistrict VIII, Para, te vervullen waren, volledig toegekend aan de Nationale Democratische Partij (NDP). Tijdens een Openbare Zitting op 29 mei, presenteerde het hoofdstembureau van Kiesdistrict VIII, Para, de verkregen uitkomst van de verkiezingen en de toewijzing van de zetels in de districtsraad aan het aanwezige publiek. Niemand heeft bezwaar ingebracht, waardoor het proces-verbaal in tegenwoordigheid van allen, kon worden opgemaakt en opgestuurd naar het Centraal Hoofdstembureau (CHS). De voorzitter van het hoofdstembureau VIII, Districtscommissaris John de La Fuente, heeft het publiek, welk overwegend uit NDP-vertegenwoordigers bestond, voorgehouden dat de verkiezingen in Para succesvol zijn geweest.



O. CHAAR

Leverancier / Hoofd-depothouder van gasclinders 100, 28, en 20 lbs. Maandag t/m Vrijdag **08:00 – 17:00** Zaterdag **09:00 – 12:00** Zon- en feestdagen **gesloten**.

Info: Tel/ Fax: 0352058 Verhuur: Stoelen: SRD 1,00 per stuk Tafels: SRD 2,50 per stuk



**IETS TE
VIEREN DAN MOET
JE
DJ QUE HUREN**

Dj Que

Mob.: (597) 8242329/8677405
bigque2004@hotmail.com

ORGANISATIE VERKIEZINGEN PARA HAD KLEINE WIJZIGING

De organisatie van de verkiezingen in Kiesdistrict VIII, Para is allemaal vlot verlopen. De stembureaus waren reeds ingericht en het personeel voor de bezetting van de 31 stembureaus is getraind en beëdigd. De enige wijziging, was dat de kiesgerechtigden met oproepingskaarten voor de locatie Nieuwbouwschool Wit Santi zich elders moesten begeven, n.l. naar de O.S. Zanderij, om hun stem uit te brengen.

Wijziging kieslocatie:

De locatie Nieuwbouwschool Wit Santi kon op de dag der stemming niet meer worden ingericht als stembureau voor no 553 en 554, Omdat de technische oplevering van deze school nog niet had plaatsgevonden. In afstemming met het Ministerie van Binnenlandse Zaken is toen besloten om deze stembureaus onder te brengen op de Openbare School Zanderij, aan de Albert Plesmanstraat. De oproepingskaarten van deze kieskring met locatie nieuwbouw school Wit Santi, konden op de dag der verkiezingen normaal aan het stembureau personeel van stembureau no 553 en 554 op de nieuwe locatie OS Zanderij aan de Albert Plesmanstraat worden aangeboden.



DC John de La Fuente sprak de groepen van Para-Binnenland toe voor zij vertrokken.

Bezetting stembureau:

Op zondagmorgen 24 mei, waren de medewerkers van de stembureaus Pikin Saron en Bigi Poika reeds vertrokken om te overnachten in de respectievelijke dorpen. Zij moesten de volgende ochtend reeds om zeven uur de bureaus openen voor hun kieskring. Politie Agenten, leden van de Orde Dienst, handlangers en vertegenwoordigers van het Onafhankelijk Kiesbureau waren ook toegevoegd aan de groep die vertrok. Vanuit elk stembureau was een personeelslid apart getraind om aan het einde van de dag der stemming een sms-verslag te doen van de resultaten van het respectievelijk stembureau.



De groep van Pikin Saron aan het inladen op het commissariaat

SALIK
AUTOPARTS CENTER
&
ACCESSOIRES

Wilt u tientallen Surinaamse dollars besparen?
 Kom dan snel,
VOOR AL UW AUTO ONDERDELEN VAN DE
MEESTE MERKEN
 bij ons in de zaak en oordeel dan zelf.
 Indira Gandhiweg 835 Tel: 0368518

DRINGENDE AANPAK VERZAKKING MEURSWEG NABIJ
PARADOORSNEDE NODIG

De aansluiting van de Meursweg op de brug over de Paradoorsnee vertoont een enorme verzakking. Deze verzakking is reeds geruime tijd voelbaar bij het op en afrijden van de brug. De bestuursdienst van Para is hiervan op de hoogte en heeft het Ministerie van Openbare Werken (OW) hiervan op de hoogte gebracht. Het herstel van primaire wegen en bruggen valt niet onder de bevoegdheden van het commissariaat, maar onder de deskundigheid van OW. Medewerkers van OW hebben het probleem al bekeken en beloven gauw over te gaan tot het beschoeien van de berm en herstel van de aansluiting. Afsluiten van deze belangrijke weg is onvoorstelbaar, omdat het de enige verbindingsweg is tussen de Indira Gandhi- en de Martin Luther Kingweg in het district Para.



I &
R

GENERAL SHOP

Adres: Indira.Ghandiweg 187-189
 Tel: 485357—488021
 Fax: 485357

Het beste adres voor al uw bouwmaterialen zoals:

Cement, alle zandsoorten, Stenen, Sierstenen en Sierkolommen, Zinkplaten, Deuren,
 Matrassen, Tafels en Stoelen, PVC buizen, Verf,
 Tegels, Gasbomenz.

Telefonisch bestellen en bij levering betalen
Maar ook pinnen kan in de winkel

Openingstijden: Maandag t/m vrijdag van 8.00 - 17.00 uur
 Zaterdag van 8.00 - 16.00 uur
 Zon + feestdagen 8.00 - 13.00 uur

1 januari en Idul Fitri dag altijd gesloten

Check ons op :
www.IR-suriname.com

Managers:
 Dhr. en Mevr. Dhauri

MINISTER RELY- VELD SCHENKT AULA AAN INHEEMS DORP WIT SANTI

De Minister van Ruimtelijke Ordening Grond- en Bosbeheer, Steven Relyveld, heeft op 24 mei in zijn geboortedorp Wit Santi, de eerste steenlegging gedaan voor een moderne aula. Deze aula wordt uit zijn eigen zak gefinancierd en moet binnen 3 maanden afgebouwd zijn. De Minister is van mening, dat zijn schenking een duurzame bijdrage is aan het dorp. Volgens de kapitein van Wit Santi, Patrick Mandé, is de komst van

een aula nabij de begraafplaats een den worden uitgevoerd door on-
lang gekoesterde wens. derner Main Transport.

“Nabestaanden van overledenen moeten uitvaartdiensten bij de overledene thuis houden, om daarna kilometers te lopen naar de begraafplaats. Meestal wordt het verkeer over de Kennedyweg belemmerd door de rouwstoet die ook over deze weg moet. Senioren en anderen die slecht ter been zijn, kunnen de overledenen niet vergezellen naar hun laatste rustplaats, omdat het te ver lopen is”, zegt Mandé. De aula zal uitgerust zijn met een ontvangstzaal en andere bijbehorende ruimtes, zoals kleed- en badkamers en toilet. De bouwwerkzaamhe-



Evangelische gemeente “ HET IS VOLBRACHT ”

Indira Gandhiweg BR 1018 Bid-
stond en Bijbelstudie op dinsdag
om 19.00 uur. Kerkdienst begint
op zondagmorgen om 10.00 uur



START EERSTE FASE ASFALTERING RIJWEG WEST SURINAME

De China Dalian Cooperation group (CDIG) is op 27 mei begonnen met het asfalteren van het weggedeelte vanaf afslag Matta richting Zanderij. Hiermee wordt een start gemaakt met het nakomen van de belofte van de regering, om de rijweg West Suriname in fasen te verharderen. Deze eerste fase moet binnen een week zijn afgerond. De asfalteringswerkzaamheden zullen in deze periode plaatsvinden afhankelijk van de heersende weersomstandigheden. Ter plaatse van het werkfront zal de weg volledig zijn afgesloten voor alle verkeer. Personenauto's en overig langzaam verkeer zullen op gezette tijden via de bermen worden omgeleid.



INHEEMSE MARKT

“PAPORO “

(Gemeenschapshuis Bernharddorp) *Voor al uw*

Wild vlees— pepre watra - klederdrachten-
kralen—sieraden – hangmatten-kruiken – pra-
pies—Kasirie—Soeveniers enz.

Openingstijden: Vrijdag van 17.00—21.00 uur

Zaterdag van 08.00—21.00 uur

Zondag van 08.00—21.00 uur Tel: 08832558 /
0864881

Of sms: AMS OF
AMSTERDAM
Naar: 08783111



SURINAM AIRWAYS

Flying on trusted wings!

DE INFOLIJN 433111

**VOOR INFORMATIE MET BETREKKING TOT
DE AANKOMST- EN VERTREKTIJDEN
VAN ONZE VLUCHTEN.**

22 POSITIEVE GEWOONTES VAN GELUKKIGE MENSEN

Veel mensen wachten heel hun leven totdat ze gelukkig zullen zijn. Je denkt misschien 'als ik meer geld zou hebben...' of 'als ik meer gewicht zou verliezen...' (vul zelf maar wat in na 'als ik...'), '...dan zal ik gelukkig zijn'.

Hier is een geheimpje: je kunt nu al gelukkig zijn! Het is niet altijd gemakkelijk maar je kunt ervoor kiezen om gelukkig te zijn. En gedurende het merendeel van de omstandigheden is er niemand die jou daarvan kan weerhouden behalve jijzelf. De waarheid is, dat geluk niet komt van rijkdom, de perfecte looks of zelfs van het hebben van een perfecte relatie. Gelukkig zijn komt van binnenuit! Dat is waarom je, als je echt gelukkig wilt zijn, eerst aan jezelf moet werken.

Wat is het geheim om gelukkig te zijn? Je kunt leren hoe het moet, net zoals je iedere andere vaardigheid kunt aanleren. Degenen die gelukkig zijn lijken een aantal gewoonten te hebben waardoor er rust in hun leven is: als je leert hoe je deze gewoonten kunt toepassen in je eigen leven dan is er een grote kans dat ook jij gelukkig zult zijn.

Hieronder zijn 22 gewoonten samengesteld om meer geluk in je leven te ervaren:

1. Het loslaten van wrok. Vergeven en vergeten is nodig voor je eigen geluk. Zolang je blijft vasthouden aan haat, angst, pijn en andere negatieve emoties staat dit je eigen geluk in de weg. Het loslaten van wrok bevrijdt je van negativiteit, waardoor meer positieve emoties deze ruimte kunnen invullen.

2. Behandel iedereen met vriendelijkheid

Vriendelijkheid is niet alleen besmettelijk, het is ook bewezen dat dit je gelukkiger maakt. Wanneer je aardig bent voor anderen produceren je hersenen veel goed-hormonen en neurotransmitters zoals serotonine.

3. Zie je problemen als uitdagingen

Verander je interne dialoog zodat iedere keer dat je een 'probleem' hebt, je dit zult zien als een uitdaging of een nieuwe kans om je leven te verbeteren. Verban het woord 'probleem' in zijn geheel uit je gedachten.

4. Uit je dankbaarheid voor dat wat je wél hebt

Mensen die dankbaar zijn voor datgene wat ze hebben, kunnen beter het hoofd bieden aan stress, hebben meer positieve emoties en zijn beter in het behalen van hun doelen. De beste manier om de positieve kracht van dankbaarheid te benutten, is om een dankbaarheidsdagboek of -lijst bij te houden. Hierin kun je precies bijhouden waarvoor je elke dag dankbaar bent. Dit is gelinkt aan een vrolijker stemming, een groter optimisme en zelfs een betere fysieke gezondheid.

5. Heb grote dromen. Ga je gang en heb grote dromen! Hierdoor is het waarschijnlijker dat je je doelen zult bereiken. In plaats van jezelf te beperken door geen grote doelen na te jagen is het zo dat wanneer je grote dromen hebt en je jezelf openstelt voor een optimistischer toestand je de kracht bezit werkelijk alles te kunnen bereiken wat je wenst.

6. Maak je niet druk om kleine dingen

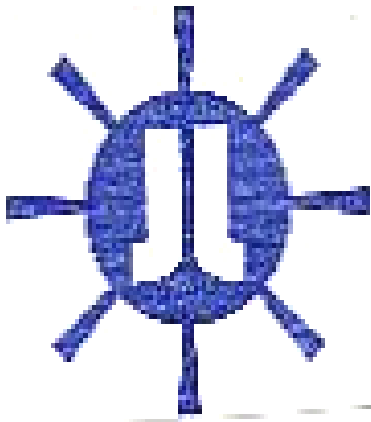
Als hetgeen waar je boos om bent niet meer belangrijk is over een jaar, een maand, een week of zelfs al over een dag vanaf nu, waarom zou je je er dan druk over maken? Gelukkige mensen weten hoe ze de dagelijkse irritaties zo van hun rug kunnen laten rollen.

7. Praat aardig over anderen

Het kan verleidelijk zijn om bijvoorbeeld op het werk bij de koffiemachine te roddelen over andere mensen, maar op een negatieve manier over anderen praten is alsof je een bad neemt in negatieve emoties. Probeer in plaats daarvan om voortaan alleen nog maar positieve, aardige woorden te zeggen over andere mensen. Daarmee help je jezelf ook positief te denken. *Lees verder op pagina 15*

"PRODUCTIE BEGINT MET VEILIGHEID"

Voor al uw persoonlijke beschermingsmiddelen zoals:



Handschoenen

Helmen

Brillen

Laarzen

Industrie -

Regenmantels

Veiligheid

schoenen



alle Las benodigdheden en
*eenvoudige Hand-
gereedschappen*

moet u zijn aan:
de Franchepanestraat 59

Tel/Fax: 495241

Zorg en Hoop

E-mail: johsafe@sr.net

Johling's alles op

't gebied van

Safety!!!!!!!!!!!!



JOHLING'S SAFETY SUPPLY

LAS- EN CONSTRUCTIE- BEDRIJF JRP

Voor al uw eenvoudige tot exclusieve sierhekwerken, hang- en schuifpoorten, dievenijzer, staalconstructie en laswerk
Adres: Kennedyweg 118b On-
verwacht District
Para Tel: 0352636 Mobiel:
08401875

HET LAND VAN DE BIJBEL (deel 39)

De dagloner:

De economische omstandigheden waaronder Israël moet leven zijn vaak bepaald moeilijk. De wat wij zouden noemen kleine middenstand moet het uiterste doen om het hoofd boven water te houden. Maar moeilijker nog is het voor de dagloner, die maar moet afwachten of iemand hem wil huren. De gelijkenis van de arbeiders in de wijngaard maakt ons dat duidelijk. Sociale voorzieningen zijn er niet. Geen werk hebben betekent brodeloos zijn. In het Oude Testament komt men dan ook nog weleens de figuur van de slaaf tegen, die zich, soms met vrouw en kinderen, heeft moeten laten verkopen om in leven te kunnen blijven. En ter wille van dat laatste blijft hij soms maar slaaf, ook wanneer hij vrij kon komen. Op het land en in het bedrijfsleven zijn, zeker waar nog zoveel met de hand moet worden gedaan, buiten die uit de eigen gezins- en familiekring, altijd arbeidskrachten nodig. De veeboer heeft zijn huurling herder. Het bouwbedrijf heeft behoefte aan metselaars, timmerlieden en

grondwerkers. Want vooral een goede woning is voor het besef van de Israëliet een eerste vereiste. Arbeid adelt, ook al zijn de omstandigheden vaak benard. Jezus zal daar ook van hebben geweten. Was Hij niet de Zoon van een timmerman, naar men zei? In de timmermanswinkel te Nazareth heeft Hij wellicht voor het pasgeboren kind de wieg en voor de overleden grijsaard de doods-kist gemaakt.

Het handelsvolk:

Op nog één aspect van het maatschappelijke leven willen wij tenslotte wijzen. We komen daarbij nog even terug op wat we eerder schreven over het volk van de Joden als een handelsvolk. We zagen dat Israël, voor zover en zodanig als het in eigen land woonde, onder de volkeren van het Midden-Oosten bepaald niet vooropliep in het handeldrijven. Van handelsbetrekkingen met het buitenland, zoals bijvoorbeeld de Feniciërs wel hadden, horen we in de tijd van het Oude Testament niet veel. Eén uitzondering daarop is zeker de tijd van Salomo geweest. Onder zijn regering immers is er sprake van een tamelijk levende handel met Arabië. Zijn koopvaardijvloot in Ezeon-Geber aan de golf van Akaba, met de hulp van de Feniciërs gebouwd, maakt dan tochten over de Rode Zee tot in Zuidwest Arabië(Oür?) en wellicht ook naar de oostkust van Afrika. Vandaar worden goud en zilver, elpenbeen en apen en pauwen in Israël geïmporteerd. Impone- rend is het verhaal dat ons vertelt van de ontmoeting van de koningin van Scheba met Salomo in Jeruza- lem. Een contact dat voortkwam uit die handelsbetrekkingen of er een begin van was? Import van handels- waren uit het buitenland bracht overigens voor het volk van God ook genoeg geestelijke gevaren met zich mee. Niet voor niets waarschuwen Israëls profeten in die tijd tegen de rijkdom en tegen de verleiding om zich voor andere goden te buigen, terwijl intussen de armen des lands verkommeren. In de dagen van ko- ning Josafath trouwens vergaat de koopvaardijvloot van Israël. Een andere zaak is de *binnenlandse handel*. Graan, wijn, groenten en fruit werden in de tijd van de Bijbel natuurlijk altijd onderling verhandeld. Deze producten van het land werden door handelaars overal in het land op de markt gebracht. In de tijd van het Nieuwe Testament is de marktverkoop dan zeker ook al wel enigszins geregeld. Marktmeesters letten erop dat de kooplieden geen overmatige winst maken. Ook geldhandel komt voor. Zelfs in de tempel van Jeru- zalem, mede met het oog op het omwisselen van de vreemde valuta in Hebreeuwse munt voor de betaling van de tempelbelasting. Verder zijn er ook de *ezel- en kameeldrijvers*, de transporteurs voor de kleine en grote afstand: de vervoermiddelen voor de handel. Hun werk brengt met zich mee het voor het morele be- staan van de mens met altijd verheffende verblijf in de herbergen, de karavanserais. De gelijkenis van de parelenkoopman veronderstelt zelfs dat er in Jezus' dagen ook kostbaarheden als parelen onder Israël ver- handeld worden.

Wordt vervolgd. Bron: Oriëntatie in de Bijbelse Oudheidkunde door drs H.J. de Bie e.a.

Davids Corner en IJsfabriek

Kennedyweg/hoek Loswijkstraat. IJs nodig? Tel. 0352520 / 08756874 of loop even langs

Vervolg: 22 POSITIEVE GEWOONTES VAN GELUKKIGE MENSEN

8. Voorkom dat je je excuses moet gaan maken

Het is erg makkelijk om anderen de schuld te geven van je eigen fouten maar als je dat doet is het niet erg waarschijnlijk dat je dit zomaar achter je zult laten. Gelukkige mensen nemen verantwoordelijkheid voor hun eigen fouten en gebruiken deze fouten als een kans om hun leven te beteren.

9. Leef in het nu

Sta jezelf toe om hetgeen je doet, wat het ook is, te doen met je volle aandacht en neem de tijd om echt in het huidige moment te zijn. Voorkom dat je negatieve gebeurtenissen uit het verleden opnieuw afspeelt in je hoofd of dat je je druk maakt over de toekomst: geniet gewoon van wat er zich nú in je leven afspeelt.

10. Word iedere morgen op dezelfde tijd wakker

Iedere ochtend op dezelfde tijd opstaan (zo mogelijk vroeg) is bedrieglijk eenvoudig. Als je dat op die manier doet, zal dit je natuurlijke slaap-waakritme ten goede komen waardoor je eenvoudiger en energiever wakker zult worden. Daar komt nog bij dat de gewoonte om elke dag vroeg op te staan er eentje is die veel succesvolle mensen ook hebben, het verbetert de productiviteit en de focus.

11. Vergelijk jezelf niet met anderen

Jouw leven is uniek, meet daarom niet wat je 'waard' bent door jezelf te vergelijken met anderen. Zelfs jezelf als beter te zien dan bijvoorbeeld je collega's kan schadelijk zijn voor je geluk. Dit omdat dit gepaard kan gaan met vooroordelen en ongezonde gevoelens van superioriteit. Meet je eigen succes op basis van je eigen vooruitgang, niet op die van anderen.

12. Omring jezelf met positieve mensen.

Het gezegde 'Waar je mee omgaat word je mee besmet' is helemaal waar. Dat is ook waarom je beter vrienden kunt kiezen die optimistisch en blij met zichzelf zijn, omdat je dan omringd wordt door positieve energie.

13. Realiseer je dat je niet andermans toestemming nodig hebt

Het is erg belangrijk om je eigen dromen en wensen na te jagen zonder dat 'neezeggers' je in de weg staan. Het kan fijn zijn om andermans mening te weten maar blijf handelen naar wat je hart je ingeeft en raak niet van de koers door eventuele goedkeuring die van anderen moet komen.

14. Neem de tijd om te luisteren.

Luisteren helpt je om naar de wijsheid van anderen te luisteren en helpt je tegelijkertijd om je eigen gedachten stil te laten zijn. Intensief luisteren kan jou helpen je goed te voelen terwijl je er verschillende nieuwe inzichten op na kunt houden.

15. Koester sociale relaties

Positieve relaties zijn de sleutel naar geluk. Zorg er dus voor dat je tijd maakt om vrienden, familie en anderen bij wie je je goed voelt te bezoeken.

Lees verder op pagina 16

Salim's Auto Garage

Het beste adres voor al uw auto reparatie werkzaamheden!



Openingstijden:

Ma. t/m Vr. 8:00 - 5:00 n.m.

Javaweg # 117 Lelydorp

Tel: 0366341

Cell.: 08600257

E-mail: Garagesalim117@hotmail.com **Manager: Stanley Salim**

BOEKHANDEL GUMAS te LELYDORP



voor al uw school en kantoorbenodigdheden, boeken, tijdschriften en puzzels.

Verder doen wij ook aan kopiëren, uitprinten, inbinden en plastificeren.

Kottomisielaan nr. 3 Tel: 0367272

Email: Gumas100@hotmail.com

Openingstijden: Ma - vr. 7.15 - 19.00

uur. Zat. 8.00 - 13.00 uur.



Vervolg: 22 POSITIEVE GEWOONTES VAN GELUKKIGE MENSEN

16. Mediteer

Meditatie helpt je om je gedachten gefocust te houden, het kalmeert je zenuwen en het ondersteunt je innerlijke vrede. Onderzoek toont aan dat meditatie zelfs kan leiden tot fysieke veranderingen in je brein welke je gelukkiger kunnen maken.

17. Eet gezond

Wat je eet heeft direct invloed op je stemming en je energieniveau, zowel voor de korte als de lange termijn. Goed eten kan je lichaam en geest in een gefocuste, vrolijke stemming brengen, terwijl geraffineerde junkfood je eerder traag en gevoelig voor chronische ziekten zal maken.

18. Ga sporten

Sporten geeft de gezondheid bevorderende chemicaliën in je hersens zoals serotonine, dopamine en nor-adrenaline een positieve boost die effecten van stress en symptomen van depressiviteit kunnen neutraliseren. Zie sporten niet alleen als een medisch instrument om gewicht te verliezen, ziekten te voorkomen en langer te leven, allemaal voordelen die zich hierdoor zullen voordoen, maar probeer sporten ook te zien als een dagelijks instrument om je geestelijk vrijwel direct beter te voelen, stress te verminderen en je gelukkiger te voelen.

19. Zorg voor een opgeruimde omgeving

Rommel om je heen zorgt ervoor dat alle energie uit je wordt gezogen terwijl je gevoelens van chaos hiervoor in de plaats krijgt. Rommel is een vaak niet-herkende bron van stress die tot uiting komt in de vorm van angst, frustratie, afleiding en zelfs als schuldgevoelens. Geef je huis en kantoor dus een frisse schoonmaakbeurt, verwijder overmatig papier en prullaria, ruim digitale bestanden op net zoals alle andere 'spullen' die alleen ruimte innemen, zowel in je fysieke omgeving als in je gedachten.

20. Wees eerlijk

Iedere keer dat je liegt zal je stressniveau waarschijnlijk toenemen en je zelfrespect een klein beetje afbrokelen. Daar komt nog bij dat als anderen erachter komen dat je een leugenaar bent dit je persoonlijke en zakelijke relaties zal schaden. Aan de andere kant is het zo dat als je eerlijk bent en je de waarheid spreekt dit je mentale gezondheid een boost zal geven en hierdoor zullen anderen een groeiend vertrouwen in je hebben.

21. Zorg voor persoonlijke controle

Voorkom dat anderen jou je manier van leven voorschrijven. Zorg in plaats daarvan voor persoonlijke controle in je leven die je toelaat om je eigen doelen en dromen na te jagen, die zullen zorgen voor een groter gevoel van persoonlijke eigenwaarde.

22. Accepteer datgene dat je niet kunt veranderen

Niet alles in je leven zal perfect zijn, en zie dat als perfect en prima. Gelukkige mensen leren om onrechtvaardigheden in hun leven die ze niet kunnen veranderen te accepteren en om in plaats daarvan hun energie te stoppen in wat ze wél kunnen verbeteren.

Voor uw kip, varken en rundvlees, geroosterde & gerookte kip, vleesworst, fa chong enz.

"SLAGERIJ GITO"

De BESTE in Para. Ind. Gandhiweg 1335 Tel: 0352110 Open: Ma t/m zat. van 9.00 - 15.30 u.

Oplossing
Sudoku-
nummer 48

845 372 691
916 584 237
372 961 485
689 213 754
423 857 916
157 649 328
594 126 873
261 738 549
738 495 162

DENCO STONES N.V.

WAAR JE KWALITEIT STENEN KAN VINDEN

VERKOOPDIENSTEN : * STRAATTEGELS - TROTTOIRTEGELS EN
BANDEN * SCHERPZAND - SIERSTENEN * SCHUURZAND - DUIKERS
* 4 EN 6 DUIM STENEN - HOUT (BINNENKORT)

OPEN VAN MA T/M VRIJDAG: 8.00 – 17.00 EN ZATERDAG 8.00 – 14.00
VAN HATTEMWEG 52 TE LELYDORP TEL.0366921 / 08670555