

People Are Born To Shine!

Een nieuwsbrief die haar oorsprong heeft in het Christelijk geloof en opgezet is om alle mensen, ongeacht nationaliteit, ras of geloof, te steunen en te inspireren,



GEZIN EN OUDERSCHAP

Biddende koppels

Vijf minuten bidden per dag kan een nieuwe impuls geven aan je liefdesleven en innigheid, vertrouwen en respect verhogen, aldus Squire Rushnell en Louise DuArt, schrijvers van *Couples Who Pray* (Thomas Nelson, 2007). Onderzoek heeft aangetoond dat angst voor scheiding drastisch verlaagt wanneer paren samen bidden want het opent de weg naar positieve, liefdevolle gevoelens tijdens het gesprek met de Schepper. Hier volgen 10 tips voor bidden samen met je partner:



Bidden is het meest spiritueel intie me gebeuren tussen man en vrouw.

- Squire Rushnell

Meer bidden. Meer kracht!

Hoe meer je bidt hoe meer kracht je zult ervaren in je leven samen. Bidden is eenvoudigweg praten met God. Doe dit zodat Hij je leven kan verlichten met Zijn liefde, aanmoediging en begrip. Samen bidden zal je helpen een sterkere basis te creëren voor je huwelijk.

Maak tijd om te bidden

Maak die 5 minuten bidden een dagelijkse routine. Vind een tijd die jullie beiden goed uitkomt en houd daaraan vast. Wanneer je in verschillende landen woont bid dan aan de telefoon!

Wees dankbaar en wees niet bang je kwetsbaar te voelen.

Tel je zegeningen zowel individueel als als echtpaar.. dank voor specifieke zegeningen zoals je kinderen, je gezondheid, je huis, je werk en je liefhebbende familie. Wees niet bang kwetsbaar te zijn en leg je leven in Zijn handen.

In deze uitgave

Het nut van granaatappelsap voor uw gezondheid

Diverse recente onderzoeken hebben aangetoond dat het drinken van granaatappelsap goed is voor de gezondheid.

Reumatische Artritis

Manieren om de pijn te verlichten

Denk aan mij in Uw Koninkrijk

De doop opent de weg tot de kerk en is de poort tot de andere sacramenten

Natuurlijke koeling van het huis

Tips om gratis of tegen lage kosten je huis koel te houden met weinig impact op het milieu of op je elektriciteitsrekening

WORDT vervolgd op blz. 6

11 voordelen van het drinken van Granaatappelsap

Diverse recente onderzoeken hebben aangetoond dat het drinken van granaatappelsap een niet te verwaarlozen goede invloed heeft op de gezondheid. De 11 voordelen:

Het bestrijdt borstkanker

Onderzoeken tonen aan dat granaatappelsap borstkanker cellen vernietigt terwijl het gezonde cellen niet aantast. Mogelijk voorkomt het zelfs dat borstkankercellen gevormd worden.

Preventie van longkanker

Studies op muizen tonen aan dat granaatappelsap het ontstaan van longkanker voorkomt.

Vertraagt prostaatkanker

Het vertraagt de groei van prostaatkanker in muizen.

Het houdt het niveau van Prostaat gerelateerde antigenen (PSA) stabiel

In een onderzoek bij 50 mannen, die een behandeling hadden ondergaan voor prostaatkanker, bleek een hoeveelheid van 225 gram granaatappelsap het PSA niveau te stabiliseren en de noodzaak tot verdere behandeling, zoals chemotherapie of hormoontherapie, te verminderen.

Het beschermt de hersenen van pasgeborenen

Onderzoeken tonen aan dat de inname van granaatappelsap door de aanstaande moeder het neonatale brein zou kunnen beschermen tegen beschadiging na een letsel.

Voorkomen van Osteoarthritis (gewrichtsontstekning tot op

het bot)

Diverse studies hebben aangetoond dat granaatappelsap zou kunnen voorkomen dat het kraakbeen achteruit gaat.

Beschermde slagaders

Granaatappelsap voorkomt de verkalking van aderen en kan zelfs het proces van aderverkalking terugdraaien.

Voorkomt Alzheimer

Granaatappelsap kan mogelijk Alzheimer voorkomen en het proces afremmen. In een studie kregen muizen die gefokt waren om Alzheimer te krijgen granaatappelsap toegediend. Bij hen vormden zich minder klonten van het Alzheimer-eiwit amyloid β dan bij de muizen die geen granaatappelsap hadden gekregen en zij voerden mentale opdrachten beter uit.

Verlaagd cholesterol

Het vermindert LDL (slecht cholesterol) en verhoogt HDL (goed cholesterol)

Verlaagt de bloeddruk

Eén onderzoek toonde aan dat het drinken van ca 50 gram granaatappelsap per dag de bloeddruk met wel 5 % verlaagde.

Beschermde tanden

Onderzoek suggereert dat het drinken van granaatappelsap een natuurlijke manier zou zijn op de vorming van tandplaque te voorkomen.

bron: healthdiaries.com

Wilt u het werk van de NCF voortzetten?

The Naji Cherfan Foundation is opgericht na het overlijden van Naji Cherfan. Ons hoofd doel is God te eren door ons gemeenschappelijk in te zetten. De stichting probeert de levenskwaliteit te verbeteren van de aller armsten van alle leeftijden, zowel van gezonde mensen als van mensen met gezondheidsproblemen en van mensen met een hersenaandoening ontstaan na een ongeluk, een hersenbloeding enz. en de waarden van het christendom te verspreiden.

Indien u het werk van de NCF waardeert en mee wil helpen, nodigen wij u uit lid te worden van ons bestuur. Het doel is onze bezieling en onze activiteiten te delen in uw land. Neem voor meer informatie a.u.b. contact met ons op:

info@najicherfanfoundation.org.

QUOTE!

Geef dat Uw genade de gedachten en handelingen van man en vrouw mag leiden, voor het welzijn van hun gezinnen en van alle gezinnen in de wereld.

Paus Johannes Paulus II

10 manieren om pijn van Reumatoïde Artritis te verlichten



Er zijn veel geneesmiddelen voor Reumatoïde Artritis (RA) maar plotselinge pijnscheuten zijn nog steeds een feit. Het goede nieuws is dat er veel dingen zijn die u kunt doen om de pijn te verminderen en zelfs te voorkomen. Hier volgen 10 technieken om de pijn van Reumatoïde Artritis te verlichten.

1 Bescherm je gewrichten

Wees je voortdurend bewust van je gewrichten, zelfs wanneer je de simpelste werkzaamheden verricht, ook al ben je op dat moment vrij van symptomen. Schuif een zware pan, in plaats van hem op te tillen, over het aanrecht; gebruik een schouder om een deur te openen in plaats van je hand; en houd boeken in je handpalm en houd ze niet vast met je vingers.

2 Bewegen

Lichaamsbeweging kan DE manier zijn om gewrichtspijn weg te houden. Het kan je ook meer energie geven en je humeur verbeteren.

Wandelen, fietsen, zwemmen en lichte gewichtstraining drie keer in de week, 30 minuten lang kan positief werken maar check bij je dokter om zeker te maken dat het ok is voor jou.

Andere tips: doe geen oefeningen wanneer je gewrichten ontstoken zijn; stop even wanneer je pijn voelt; neem af en toe een andere houding aan wanneer je bijvoorbeeld aan het koken bent of aan het tuinieren.

3 Stretching

Er vanuit gaand dat je vrij bent van pijn moet je elke dag proberen je gewrichten zover mogelijk te strekken zonder dat het pijn doet.

Een fysiotherapeut of een arts kan een stretching programma op maat voor je samenstellen.

Mensen met RA voelen zich smorgens meestal stijver dan op andere momenten van de dag dus neem een warme douche om je gewrichten op te warmen en doe dan rek- en strekoefeningen om je te helpen wat soepeler te worden voor de rest van de dag.

GEBED VOOR ONS GEZIN

Hemelse Vader,
U hebt ons het levensvoorbeeld gegeven in het Heilige Gezin van Nazaret. Help ons, o liefdevolle Vader, van ons gezin een ander Nazaret te maken waar liefde, vrede en blijdschap heersen. Laat het beschouwend zijn, intens dankbaar herboren in blijdschap.

Mother Theresa

4 Rust

Genoeg rust nemen is belangrijk.

Even pauzeren kan je geest ontspannen, de pijn in je gewrichten verlichten en de vermoeidheid, die vaak samengaat met deze aandoening, verminderen.

5 Neem een warme douche.

Speciaal vochtige warmte schijnt goed door te dringen en verlichting te brengen van de pijn.

Daarnaast kunnen vochtige warmte pads, verkrijgbaar in de meeste apotheken, gedurende 10-15 minuten aangebracht worden om tijdelijk verlichting van pijn te geven.

6 Probeer warme was.

Wanneer je pijn hebt in de gewrichten van handen of voeten kan een heet was-bad de ontsteking verminderen. (dit is een ouderwetse manier die bij sport gerelateerde blessures gebruikt wordt) .Het is mogelijk dat het beter werkt dan een warme- pad omdat de warmte, net als bij het weken in een warm bad, volledig om de de vingers en tenen trekt.

WORDT vervolgd op blz 5

GELOOF

DENK AAN MIJ IN UW KONINKRIJK



De doop is een uitnodiging voor de Hemel

Het doopfont staat voor het begin van onze



spirituele geboorte, onze kennis van de geloofsbelijdenis en het vasthouden aan de riten. Daarom is de doop het begin en ieder deugdzaam begin zou moeten aanvangen met de doop. De doop is ook de bestemming waar we naar terug keren, want het is de kern van de kerk waar alle kinderen van God zijn geboren.

Laten wij, broeders en zusters, reflecteren op het grote wonder dat zich voltrok direct nadat onze Redder werd gedoopt. Dat wonder was een voorspel op wat stond te gebeuren. Waarom? Jezus wil dat wij weten dat, ook al is het niet zichtbaar, precies hetzelfde gebeurt bij onze eigen doop wanneer God ons uitnodigt naar ons Hemelse

Thuis en Hij spoort ons aan ons niet teveel te hechten aan deze wereld.

Jezus Christus' onderdompeling in het water is een symbool van Zijn dood en begravenis en zijn uit het water verrijzen staat voor Zijn verrijzenis uit de dood. De Apostel Paulus legt uit dat door de doop de gelovigen een worden met Christus in een dood als de zijne maar ook in de Verrijzenis. "Daarom werden we door de doop met Hem begraven opdat, evenals toen Christus door de glorie van de Vader verrees uit de dood, ook wij een nieuw leven zouden krijgen. Want wanneer we met Hem verenigd zijn in een dood als de Zijne dan zullen we zeker ook een worden met Hem in een verrijzenis als de Zijne." (Romeinen 6: 4-5) De doop, een sacrament dat ons in de kinderjaren is gegeven zal niet gedijen en groeien tenzij we altijd hand in hand gaan met Christus en een deugdzaam leven leiden. Net zoals Jezus Christus bekend werd gemaakt aan de mensen zullen wij, die gedoopt zijn in Zijn naam Hem ook kenbaar maken aan anderen. We zijn slechts een keer gedoopt maar elke keer dat wij een goede daad doen, we ons identificeren met de armen en we de bijbel goed lezen wordt onze doop hernieuwd. Met elke goede daad vernieuwen we onze doop,

leggen we onze zonden af en leven we met Christus. Zo kunnen wij, net als Johannes, getuigen dat Christus de Zoon van God is. Wanneer de priester heilig water sprenkelt in ons huis is dat een plechtige belofte dat we ons huis zullen wijden aan de Heilige Geest. Wanneer we heilig water drinken accepteren we vrijwillig de heiligheid van ons lichaam en onze geest te handhaven. Het is een vernieuwde gelofte aan Christus voorgoed met Hem verbonden te zijn. Het is werkelijk hartverwarmend in deze gezegende tijd te zingen: U allen die gedoopt zijn in de naam van Christus heeft u omhuld met Christus, Halleluja"

Vertaald uit de Arabische versie geschreven door Fr.Fadi Barkyl

Afleidingen tijdens het rijden en veilig blijven onderweg

Distractie tijdens het rijden bestaat al sinds de eerste auto's op de weg kwamen, maar het toenemend gebruik van technologie heeft voor meer problemen gezorgd.

De drie belangrijkste distracties tijdens het rijden zijn: Manueel (je handen van het sturen nemen); Visueel (je ogen van de weg halen); Cognitief (je gedachten laten afdwalen van het rijden).

En deze distracties brengen zowel de chauffeur in gevaar als de passagier en anderen in de buurt.

- De meest algemene distracties zijn:
- SMS-en
- Gebruik van mobiel of smart phone
- Praten met passagiers
- Haar kammen
- Lezen
- Gebruik van een navigatiesysteem
- Video kijken
- Tuning van een radio, CD-speler of MP3-speler



Ongestoord rijden:

Volg de volgende tips voor ongestoord rijden:

- Verzeker je ervan dat alle passagiers de veiligheidsriemen goed om hebben.
- Wees goed uitgerust en heb de juiste mind-set om te gaan rijden.
- Rijden wanneer je van streek bent of boos kan erg gevaarlijk zijn.
- Ga niet bumper kleven (te dicht achter een voertuig rijden)
- Zorg dat je genoeg tijd hebt om je bestemming te bereiken.
- En zorg ervoor dat je auto goed onderhouden is

Bron: southuniversity.edu
Auteur: Darice Britt

VERVOLG VAN BLZ 3

7 Probeer een wandelstok.

Veel mensen denken dat een wandelstok een teken is van een handicap , maar wie trekt zich daar iets van aan als het helpt de pijn te verlichten?

Wandelstokken zijn makkelijk te vinden en kunnen tot 20% van je lichaamsgewicht overnemen van je benen, heupen en enkels.

8 Afvallen.

Overgewicht hebben kan teveel spanning zetten op die gewrichten die je gewicht dragen zoals knieën, rug en heupen en daar een negatief effect op hebben.

Onderzoeken hebben aangetoond dat vetweefsel chemicalien kunnen produceren die ontstekingen verergeren, iets dat RA patiënten moeten vermijden.

9 Gebruik specifieke hulpmiddelen

Er zijn hulpmiddelen die dagelijkse taken minder pijnlijk kunnen maken. Pennen, messen, blikopeners, ritsen en andere producten zijn verkrijgbaar om je te helpen je gewrichten te ontzien.

10 Plan met zorg

Het is moeilijk te zeggen wanneer een aanval kan komen die de gewrichten stijf doet worden en doet opzetten of wanneer je te ver gaat bij het oefenen.

Omdat je deze gebeurtenissen niet kunt voorzien is het een goed idee jezelf voor te bereiden en een plan klaar te hebben voor wanneer zich problemen voordoen.

Verdeel klusjes in delen beplant een deel van de tuin de ene dag en het andere de volgende dag in plaats van alles in één dag te willen doen. En wanneer je oefeningen doet is het niet nodig 30 minuten achter elkaar te oefenen. Begin met 3 x 10 minuten, verspreid over de dag .

Bron: health.com
Leven met Reumatoïde Artritis
door Tammy Worth

PRUDENZA IN STRADA



VERVOLG VAN BLZ 1

Vraag vergiffenis voor je fouten

Vraag God om vergeving voor de fouten die je hebt gemaakt, vooral voor die fouten die je gemaakt hebt t.o.v. elkaar. Houd er niet aan vast. Geef het allemaal aan Hem. Laat God je last dragen.

Bid hardop

Bid samen en bid hardop. Misschien zal eerst een van jullie spreken maar je zult door oefening leren je zorgen en vragen te formuleren. Bidden is als een training: hoe vaker je het doet hoe natuurlijker het gaat en hoe onmisbaarder het wordt in je leven.

Houd het kort

Bid om de beurt en spreek ca. 2 minuten. Om God te bereiken hoeven gebeden niet lang te zijn.

Gebruik dagelijkse taal

God vraagt niet om moeilijke woorden. Stel je voor dat je gaat zitten bij een liefhebbende vader die zorgvuldig luistert en wacht tot jij je wensen hebt duidelijk gemaakt zodat hij een oplossing kan aanreiken en je gebed kan

verhoren. God wil horen wat uit je hart komt en geen loze woorden.

Bid voor je huwelijk

Focus op jullie samen en niet op elkaars fouten. Gebruik liefdevolle woorden over en voor elkaar. Dank God voor elkaar. Vraag Hem je manieren te tonen waarop je elkaar meer kunt steunen en liefhebben.

Bid voor anderen en voor jezelf

Misschien is dit wel het makkelijkst om te doen aangezien we hebben geleerd om voor anderen te bidden. Dit is erg belangrijk maar vergeet niet ook voor jezelf te bidden.

Verwacht dat God je gebeden zal verhoren

Vraag, geloof en ontvang is wat God van ons vraagt. Bid en heb de zekerheid dat God je gebed hoort en er hard aan zal werken je wensen te vervullen. Het zal misschien niet zijn op de manier die je wil of op het moment dat je wenst, maar vertrouw dat God eraan werkt. Het is in het wachten dat God werkzaam is. En in het wachten versterkt Hij je geloof.

Bron: beliefnat.com

SLUIT JE BIJ ONS AAN
VOOR DAGELIJKS NIEUWS
EN INSPIRERENDE
BOODSCHAPPEN.
'LIKE' ONZE FACEBOOK PAGE



[www.facebook.com/
najicherfanfoundation](http://www.facebook.com/najicherfanfoundation)

Natuurlijke manier van verkoelen van het huis

Volgens de US Department of Energy stoten verwarmings- en koelingsinstallaties elk jaar meer dan een half miljard ton carbon dioxide uit in de atmosfeer, daarmee bijdragend aan de global warming. Ze genereren ook ongeveer 24% van de nationale sulfur dioxide, een hoofdbestanddeel in zure regen.

Veel kosten van de koeling van uw huis kunnen bespaard worden door 'passieve' koeling technieken die geen dure aanpassingen vereisen of professionele installaties. Hier volgen enkele suggesties hoe gratis of tegen lage kosten uw huis te koelen met minder impact op het milieu en op uw energierekening.

Buitensluiten van de warmte

De meest effectieve wijze om te voorkomen dat warmte uw huis binnendringt is isolering, reflecterende barrières en zonneschermen.

Isolatie: het aanbrengen van isolatie, het afkitten en het aanbrengen van isolerende strips, zijn essentieel voor het warm houden van uw huis in een koud klimaat, maar ook voor het koel houden van uw huis bij warm weer.

Reflecterende barrières: een belangrijke overweging bij passieve koeling is de kleur van het huis. Huizen die van buiten donker van kleur zijn absorberen 70 tot 90 % van de zonneenergie die het huisoppervlak raakt. Een gedeelte van die opgenomen energie wordt in uw huis overgebracht door conductie wat resulteert in meer warmte. Daarentegen reflecteren huizen die buiten licht van kleur zijn het grootste gedeelte van de warmte.

Zonneschermen: dit is de makkelijkste en meest effectieve manier om uw huis te koelen en energieverbruik te verminderen.

Landscaping: bomen, druivenranken en struiken kunnen gebruikt worden om uw huis te beschutten en uw energierekening te verlagen. Bomen en bosjes kunnen ook gepoot worden om airconditionings te beschutten maar ze moeten niet de luchtstroom blokkeren.

Gordijnen en jaloezieën: gordijnen van licht gekleurd materiaal reflecteren veel van de zonnestralen en helpen de warmte verminderen.

Zonneschermen en luiken zorgen ervoor dat het zonlicht niet door het raam kan vallen.



Het verwijderen van binnenwarmte

Warmte schoorsteen: open de onderste ramen aan die kant van het huis waar de wind vandaan komt. Laat de binnendeuren openstaan en open de ramen boven aan de tegenover gestelde kant van het huis.

De warme lucht in uw huis zal stijgen en boven in huis het raam uitgaan, een effect dat ook wel Thermosiphoning wordt genoemd. Dit is erg effectief wanneer de temperatuur binnen hoger is dan buiten.

Dakventilatie: je zolder ventileren reduceert de hoeveelheid opgehoopte warmte, die anders naar beneden uit zou stralen, enorm.

Nokventilatie: voor een nog effectievere ventilatie van uw zolder kunt u een ventilatiesysteem, Coolvent, aan laten brengen langs de nok, net onder de dakpannen.

Coolvent is licht van gewicht en duurzaam en het maakt turbines of louvres overbodig. Het is zo ontworpen dat het ongedierte buiten houdt evenals door wind opgezwepte regen.

Plafond fans: fans aan het plafond zijn efficiënt en gebruiken weinig elektriciteit, minder dan 1/10 van de wattage die airconditioners gebruiken.

Programmeerbare thermostaten: u kunt per jaar tot 10% van uw verwarmingskosten (en koelingskosten) besparen door 8 uur per dag uw thermostaat 10-15% terug te draaien. U kunt dit automatisch doen zonder comfort op te offeren door een programmeerbare thermostaat te installeren.

Bron: eartheasy.com

Hoe ik me herinner...

Lieve vriend, grote leider, Gaby's vader en Huguette's geliefde, Dany's vader en Elie's kameraad....

duizend maal gegroet.

Ik had nooit gedacht dat ik woorden over jou zou schrijven die vervagen met inkt en papier en wegslijten in de lades van de dagen zonder dat ik weet of jij deze woorden wel wil horen of lezen.

Waarom en hoe ging jij weg? Ik weet het niet.

Waarom en hoe viel jij in eeuwige slaap? ik weet het niet.

Was het de hand van verraad of de hand van het noodlot of de fout van dokters? Ik weet het niet.

Mijn beste vriend, ik weet dat je de weg van dit voorbijgaande leven snel hebt afgelegd, bent vertrokken zonder toestemming, achterlatend degenen van wie je hield en degenen die van jou hielden achterlatend met hun herinneringen.....

Ik zal alleen dat van je vragen waar je nu tot in staat bent, woorden van verlangen en kussen van liefde aan degene die voor jij afscheid nam en vol blijdschap op je wacht

...denkend aan het hoofd van het gezin die hard werkte om zijn gezin gelukkig te maken in materiële en spirituele zin.

....denkend aan het werk waarin je de vriend was van iedereen.

Denkend aan de scoutleider die nooit opgaf, de leider die het Maroniet scout regiment oprichtte-Deek El-Mehdi-en het opwerkte tot in de hoogste rangen van de regimenten.

Mijn goede vriend, de vriend van mijn engel en geliefde Rita.... Ik zal je nooit vergeten en onthouden wat je gedaan hebt voor de trouwerij van mijn dochter.



Mijn goede vriend, de vriend van mijn engel en geliefde Rita.... Ik zal alleen van je vragen waar je nu tot in staat bent, woorden van verlangen en kussen van liefde aan degene die voor jij afscheid nam en vol blijdschap op je wacht en ik ben er zeker van dat de hemel zich voorbereidt op de crazy projecten die jullie samen zullen ondernemen.

Mijn goede vriend, de vriend van mijn engel en geliefde Rita... iedereen is overstuurd door jouw afwezigheid....je hebt me aan het huilen gekregen, man.

Brigadier Generaal Kamil Msin

Mensen Zijn Geboren Om Te Stralen

People Are Born To Shine is een twee-maandelijks e-nieuwsbrief van de Naji Cherfan Foundation, die zich richt op spiritualiteit en gezondheid. Het doel van People Are Born To Shine is onder onze lezers bewustwording te creëren betreffende gezondheids issues en ziekte preventie en hen te inspireren een zinvoller en rijker leven te leiden, geleid door de waarden van het christendom.

Deze nieuwsbrief is opgedragen aan mensen van elke leeftijd: aan hen die gezond zijn, aan hen die gezondheidsproblemen hebben en aan hen die een hersenaandoening hebben, veroorzaakt door een ongeluk, een hersenbloeding, enz.....

De inhoud van de nieuwsbrief wordt zorgvuldig geselecteerd uit betrouwbare bronnen op het internet om u goed nieuws te brengen over fysiek en spiritueel welzijn. The Naji Cherfan Foundation neemt echter geen enkele verantwoordelijkheid over eventueel onjuiste informatie.

De NCF wil graag erkenning uitspreken voor het toegewijde werk van haar vrijwilligers en wel Isabelle Boghossian, Marianne Debs, Me.Kamal Rahal, Me.Harold Alvarez, Zeina Constantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marleine Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Father Joseph Abdel Sater, Father Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Father Elia Chalhoub, Valèria de Proença, Athena en Christina Georgotas, Violette Nakhle, Sawsan Bechara, Leopoldine Theophanopoulos, Roly Lakeman, Christina Monfeli en al die vrijwilligers die NCF ondersteunen door het woord van Jezus te verspreiden via hun instellingen, kerken, ziekenhuizen enz.....

Schrijft u zich voor een abonnement alstublieft in op onze website: www.najicherfanfoundation.org.

Uitgever: CCM Group; Redactie adviseur: George C.Cherfan; Hoofdredacteur: Christina A.Bitars; Layout (indeling): Art Department van CCM Group.

USA medewerkers: Sana Cherfan, Kelley Nemitz en Patricia B. Cherfan.

© 2014 door de Naji Cherfan Foundation. Alle rechten aangaande uitgave en distributie zijn voorbehouden.