

People Are Born To Shine!

Mensen worden geboren om te stralen

Een nieuwsbrief die haar oorsprong vindt in het Christelijke geloof en die samengesteld wordt om te inspireren en om iedereen, ongeacht nationaliteit, ras of religie, te steunen.



LEVENSSLESSEN

10 Stappen naar evenwichtig Ouderschap

U Rustiger , de kinderen rustiger

Je hoort het van bijna alle ouders: "Ouderschap is de zwaarste baan ter wereld", maar voeg daar aan toe dat het ook de meest bevredigende baan is. Kalm blijven in woelige tijden is niet alleen goed voor onze eigen gemoedsrust maar is vooral een goede les voor onze kinderen. Kinderen handelen vaak op de manier waarop hun ouders handelen en copieren hun gedrag..

Niet alles is urgent. Sommige dingen kunnen wel wachten. Dus haal diep adem en geniet van deze roller coaster genaamd Ouderschap.

Dus haal, wanneer zich problemen voordoen, diep adem, bedenk dan dat ook deze fase voorbij zal gaan en straal een gevoel van rust en controle uit. Hoe kalmer je bent, hoe rustiger je kinderen zullen zijn.

Zorg voor jezelf

Het is moeilijk om voor je kinderen te zorgen wanneer je niet eerst voor jezelf zorgt..Om de beste ouder te zijn moet je zorgen dat jij op je best bent. Dus beweeg, eet gezond, speel muziek en doe ontspanningsoefeningen.. Je kinderen verdienen een gelukkige en gezonde ouder.

Stop met proberen perfect te zijn

Er bestaat niet zoiets als een perfecte ouder, dus stop daarnaar te streven . Wees gewoon de beste ouder die je kunt zijn. Sta jezelf toe fouten te maken en laat je kinderen zien dat je altijd alleen het beste voor hen wil.

Slaap in het weekend uit



In Deze Editie

Noten En Zaden Om Elke Dag Te Eten

Noten en zaden zijn super gezond en zijn belangrijke aanvullingen op de dagelijkse voeding.

Laag Magnesium Gehalte

Magnesium tekort is een veel voorkomend probleem .

Gevaar in de auto

Elke keer dat je de motor van je auto aanzet ,breng je je gezondheid in gevaar?

Verwijderen verouderde Drugs

Liggen er verlopen of ongewenste medicijnen in uw medicijnkastje?

ouderschap, wordt vervo lgd op blz 6

www.najicherfanfoundation.org

Noten En Zaden Die Je Elke Dag Zou Moeten Eten

Noten en zaden zijn super gezond en zij zijn een belangrijke aanvulling op onze dagelijkse voeding. U kunt kleine hoeveelheden van de volgende 9 noten en zaden combineren en opnemen in uw dagelijks dieet en profiteren van hun heilzame werking.

AMANDELEN

Veel mensen denken dat amandelen noten zijn, maar eigenlijk zijn het de zaden van de amandelboom.. Een handjevol amandelen is alles wat je per dag nodig hebt. Ze bevatten vezels, eiwitten, calcium, zink, magnesium, kalium, fosfor, koper, ijzer en een aantal B-vitaminen.

PARANOTEN

Paranoten zijn ook zaden, maar mensen noemen ze noten vanwege hun vorm.. Deze noten helpen bij de preventie van borstkanker en anderen vormen van kanker, cirrose van de lever, hart- en vaatziekten en vroegtijdige veroudering. Ze beheren type 2 diabetes, verminderen artritis symptomen, beschermen de huid tegen schade door de zon, verminderen slecht cholesterol en bestrijden bloedarmoede.

CASHEWNOTEN

Cashewnoten zijn niet echt noten. Zij zijn de niervormige vruchten van de cashew boom. De voedingsstoffen in cashewnoten kunnen energie leveren, hart en bloedvaten versterken, cholesterol verminderen, helpen bij de productie van hemoglobine, type 2 diabetes beheren, symptomen van PMS verminderen en helpen bij het behoud van gezonde ogen, haar en huid.

CHIA ZADEN

Chia zaden kunnen pijn in de gewrichten verminderen, het spijsverteringsstelsel gezond houden, helpen gewicht te verliezen, depressie verminderen, artritis bestrijden en beschermen tegen diabetes, lever- en hartziekten.. Neem Chiazaden niet in in droge, ruwe vorm in.

PIJNBLOEMPITTEN

Pijnbloempitten (ook bekend als cedernoten) zijn de eetbare zaden van dennebomen. Deze noten versterken het hart, verminderen slecht cholesterol, beschermen de slagaders, onderdrukken eetlust, geven energie en verbeteren zicht. Ze helpen ook het hemoglobinegehalte van het bloed te verhogen en verlichten vermoeidheid en spanning.

POMPOENPITTEN

Pompoenpitten, ook wel bekend als pepitas, geven een boost aan het immuunsysteem, verlagen de slechte cholesterol, beheren de bloedsuikerspiegel, bestrijden angst en depressie, verminderen pijn bij artritis, ondersteunen de prostaat, versterken het hart en verminderen de kans op het ontwikkelen van sommige vormen van kanker.

SESAMZAADJES

Sesamzaadjes staan hoog aangeschreven vanwege hun olie, die uitzonderlijk goed bestand is tegen ranzigheid. Ze kunnen de bloeddruk en cholesterol verlagen, beschermen tegen leveraandoeningen en voorkomen ziekten zoals artritis, astma, migraine, osteoporose en bepaalde vormen van kanker.

ZONNEBLOEMZADEN

Zonnebloempitten zijn een uitstekende bron van vitamine E, een in vet oplosbare antioxidant. Regelmatige consumptie van deze zaden kunnen bijdragen tot het verminderen van de hevigheid van astma, het verlagen van hoge bloeddruk en kans op hartaanvallen en het voorkomen van migraine.

WALNOTEN

Door het eten van slechts 7 gepelde walnoten per dag kunt u genieten van veel gezondheidsvoordelen. Regelmatige consumptie van walnoten vermindert het risico op prostaatkanker en borstkanker, verlaagt hoge bloeddruk, verbetert het cholesterolniveau, controleert het gewicht, bevordert de gezondheid van de hersenen en helpt diabetes onder controle te krijgen.. Daarnaast zijn walnoten goed voor je huid en haar.

Bron: curejoy.com



Vroegtijdige Waarschuwingssignalen Dat Het Magnesiumniveau In Uw Lichaam Gevaarlijk Laag Is



Een tekort aan magnesium is een veel voorkomend probleem. Het lichaam bevat gewoonlijk ongeveer 30-50 gram magnesium in de beenderen, tanden, hersenen, het hart en ook in het bloed. Elke cel van het lichaam heeft dit mineraal nodig om goed te kunnen functioneren - magnesium is verantwoordelijk voor meer dan 300 stofwisselingsprocessen! Het is een mineraal dat essentieel is voor uw gezondheid, maar volgens de USDA, lijdt bijna de helft van de bevolking aan een magnesium tekort.

De aanbevolen dagelijkse inname van magnesium is 500-1000 mg. per dag. De meest algemene symptomen van een tekort aan magnesium zijn zenuwtrekkingen in het gezicht, bloedstolsels, kramp in de benen, migraine, angst, prikkelbaarheid, depressie, hart-en vaatziekten, een instabiele bloedsuikerspiegel, chronische vermoeidheid, osteoporose en slapeloosheid. Een juiste inname van magnesium kan ook helpen in gevallen van Alzheimer en sommige studies suggereren dat lage magnesium levels in de hersenen in verband gebracht kunnen worden met de ziekte van Parkinson en de symptomen daarvan.

Een tekort aan magnesium wordt eveneens in verband gebracht met chronische ziekten zoals diabetes type 2 en het metabool syndroom. Bij een gebrek aan magnesium produceert het lichaam meer insuline, zodat de extra glucose de cellen indringt en ontstekingen veroorzaakt.

Voeg dus magnesium toe aan uw dagelijks dieet. Het zit in groene bladgroenten zoals spinazie en boerenkool, maar ook in vis, avocado's, pure chocolade, volle granen, peulvruchten, noten en verscheidenen zaden. Ook kunt u magnesium supplementen innemen, maar wanneer u dat gaat doen, zorg er dan voor dat ze van goede kwaliteit zijn. Een hoge kwaliteit magnesium supplement moet de vier co-factoren Glycinaat, Malaat, Tauraat en Orotaat bevatten, omdat ze gemakkelijk in het lichaam worden opgenomen en orgaanfuncties beter ondersteunen dan andere supplementen.

MAGNESIUM vervo lgd op blz 6

Jezus, Maria en Jozef, in u staan wij stil bij de schoonheid van ware liefde, In vertrouwen richten wij ons tot u. Heilige Familie van Nazareth, sta toe dat ook onze gezinnen een plaats zullen bieden voor bijeenkomsten en gebed, ware scholen van het Evangelie.

Heilige Familie van Nazareth, moge families nooit meer geweld ervaren, afwijzing en verdeling: moge een ieder die gekwetst is of zwart gemaakt is troost en genezing vinden.

— Paus Franciscus

Het is met groot genoegen dat de NCF u in elke editie van "Mensen Worden Geboren Om Te Stralen" inspirerende verhalen uit de hele wereld brengt. We putten uit vele bronnen om u de meest ontroerende verhalen van hoop, bemoediging en gezondheid te brengen en we willen u allen bedanken voor uw blijvende steun. Wij proberen u ook in 2016 veel opbeurende en inspirerende verhalen aan te bieden.

ONS DAGELIJKS BROOD

Bedoeld om te worden begrepen

Ik geniet van het bezoeken van musea, zoals de National Gallery in Londen en de Tretyakov State Gallery in Moskou. Hoewel de meeste kunst adembenemend is brengt een deel ervan mij in verwarring. Ik kijk naar schijnbaar willekeurige spatten van kleur op doek en realiseer me dat ik geen idee heb wat ik zie, zelfs al is de kunstenaar een meester in zijn vak.

Soms kunnen we op dezelfde manier over de Schriften denken. We vragen ons af: Is het zelfs maar mogelijk ze te begrijpen? Waar moet ik beginnen? Misschien kunnen de woorden van Paulus ons wat hulp bieden: "Alles wat vroeger is geschreven ,is geschreven om ons te onderwijzen, opdat wij door te volhard en door troost te putten uit de Schriften zouden blijven hopen " (Rom. 15: 4).

God heeft ons de Schriften gegeven als handleiding en bemoediging.. Hij heeft ons ook Zijn Geest gegeven om ons te helpen Zijn gedachten te leren kennen. Jezus zei dat Hij de Geest van de waarheid zou sturen om ons de weg te wijzen naar de volle waarheid (Johannes 16:13). Paulus bevestigt dit in 1 Korintiërs 2:12, zeggende: "Wij hebben niet de geest van de wereld ontvangen, maar de Geest die van God komt, opdat we zouden weten wat God ons in zijn goedheid heeft geschonken."

Met de hulp van de Geest, kunnen we de Bijbel met vertrouwen oppakken, wetende dat door de geschriften God wil dat wij Hem en Zijn wegen leren kennen.

Vader, dank U dat U ons Uw Zoon heeft gezonden om ons dichter bij U te brengen. Dank U voor de Schriften, zodat wij u beter kunnen leren kennen. En dank U dat U ons Uw Geest heeft geschonken om ons te leiden naar de waarheid en alles wat we moeten weten over U en Uw grote liefde.

Bron: ocb.com

Een van de grote waarheden van de Schrift is dat het tijdloos is.. Alle verhalen en aanwijzingen uit het verleden zijn geschreven voor onze bestwil. Terwijl dit geldt voor het hele Oude Testament, is het hier in Romeinen specifiek van toepassing op het voorbeeld van het leven van Christus. Vers vier van de tekst van vandaag vertelt ons dat wat er geschreven werd over Christus geschreven is om ons te onderrichten.

—J.R. Hudberg



Sluit je aan voor dagelijksnieuws en inspirerende boodschappen. Vind ons leuk op facebook.



www.facebook.com/najicherfanfoundation

Wilt U Helpen Het Werk Van NCF Te Verbreiden?

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 de levenskwaliteit van de allerarmsten van alle leeftijden te verbeteren., zowel van gezonde mensen als van mensen met gezondheidsproblemen of mensen met enige vorm van hersenbeschadiging veroorzaakt door een ongeluk, hersenbloeding enz. terwijl zij de christelijke normen en waarden probeert te verkondigen. Wanneer u het werk dat de NCF –stichting verricht mooi vindt en deel wil nemen in de werkzaamheden nodigen wij u uit lid te worden van ons bestuur. Het doel is om met de mensen in uw land onze bezieling te delen. Bel voor meer informatie +961 (04) 522221 of email naar

info@najicherfanfoundation.org

Quotable!

Het loslaten van 'giftige' mensen is een belangrijke stap op weg naar een gelukkiger leven.

– Kracht Van Positiviteit

EEN GROTE FOUT DIE JE MAAKT IN JE AUTO DIE JE DOOD ZOU KUNNEN WORDEN!

Wist je dat, elke keer dat je in de auto gaat zitten en de motor aan zet, je je gezondheid en de gezondheid van de mensen met jou in gevaar brengt?. Je laat je auto bijna altijd met gesloten ramen buiten staan. Wanneer je in de schaduw parkeert kan de auto 400-800 mg benzeen vergaren, terwijl wanneer je de auto in de zon laat staan (bij een buitentemperatuur hoger dan 16 graden Celsius) het niveau van benzeen kan oplopen tot 2000- 4000 mg, 40 maal het toegestane niveau.

Wanneer je in je auto zit met gesloten ramen adem je al die benzeen in, niet wetende dat dit gif op je nieren, lever en botten inwerkt. In de handleiding van de auto wordt aanbevolen de ramen van de auto te openen voordat de A / C, wordt aangezet zonder uit te leggen waarom.

Medische verklaring: Onderzoeken naar de effecten tonen aan dat de airco, voordat die de lucht begint te koelen, eerst alle warme lucht uitstoot en daarbij de benzeen, een gif dat diverse ziekten veroorzaakt. Dus, wanneer je in je auto

gaat zitten met de A \ C aan ,open dan eerst voor een paar minuten de ramen en geniet daarna van de koele lucht.

Bron: justnaturallife.com



VERVOLG VAN **OUDERSCHAP** VAN BLZ 1

Voor de meeste ouders zal dit een luxe zijn., maar het is een must! Het betekent dat je een dag in het weekend niet de eerste ouder hoeft te zijn die opstaat. Wat extra tijd alleen in bed zal je helpen je dag beter te beginnen en zal zelfs de hele week positieve invloed hebben op je humeur.

Geef jezelf een 10 minuten time-out

Wanneer je thuiskomt van het werk, geef dan iedereen een hug en trek je vervolgens 10 minuten terug in je slaapkamer voordat je je ouderrol op je neemt. Verkleed je, haal diep adem of neem een douche. Deze korte pauze zal je nieuwe energie geven voor de rest van je drukke avond. Je kinderen zullen het misschien niet leuk vinden, maar het is belangrijk voor je en ze zullen leren om het te accepteren.

Houd je vast aan een ritme

Het hebben van een normale tijd om wakker te worden, te vertrekken naar school, thuis te komen van het werk, te eten en de kinderen naar bed te brengen zorgt ervoor dat de dag veel soepeler verloopt. Het volgen van een tijdschema draagt bij aan een rustiger huishouden.

Maak tijd voor een avondje uit

Houd je relatie levendig door een keer in de week of een keer in de maand samen een avondje uit te gaan.

Gewoon een bioscoopje pakken en een hapje eten met een volwassen gesprek is een geweldige traktatie. Op een dag zullen je kinderen volwassen zijn dus koester je relatie.

Blijf in contact met je vrienden

Je besteedt veel tijd aan het organiseren van speel-afspraken voor je kinderen. Wel, maak ook afspraken voor jezelf. Ook jij hebt recht op plezier en ontspanning.

Blijf jezelf

Natuurlijk ben je een ouder, maar jij bent ook nog steeds jij. Wees blij met jezelf, blij trouw aan je emoties en volg je dromen en ambities. Laat je kinderen zie wie jij bent als persoon, niet alleen als ouder.

Ontspannen

Niet alles is urgent. Sommige dingen kunnen wachten. Dus haal diep adem en geniet van deze roller coaster genaamd ouderschap.

Schreeuw niet. Praat alleen.

Het is veel makkelijker voor mensen, kinderen inbegrepen, om te luisteren naar een sterke, maar kalme stem dan naar geschreeuw. Je wil dat de kinderen luisteren naar je woorden in plaats van focussen op je boosheid.

Bron: beliefn.net

VERVOLG VAN **MAGNESIUM** VAN BLZ 3

Hier Zijn De Voordelen Voor De Gezondheid

MAGNESIUM GLYCINATE VOOR DE HERSENEN

- Beheert angst, prikkelbaarheid, slapeloosheid, concentratie en psychische aandoeningen
- Vermindert kans op diarree
- Geneest langdurige afwijkingen
- Vermindert gevoelloosheid en depressie;
- Verbeterd helderheid van geest en ontspant.

MAGNESIUM OROTAAT VOOR HET LICHAAM

- Verbeterd de prestaties bij sporters;
- Stimuleert de vorming van DNA en herstelt het hart

MAGNESIUM MALAAT VOOR DE SPIEREN

- Pakt fibromyalgie aan
- Doet spiervermoeidheid verdwijnen;
- Beheert PMS en hoofdpijn;
- Verbeterd de spijsvertering;
- Verhoogt het energieniveau

MAGNESIUMTAURAAT VOOR HET HART

- Ondersteunt een goede werking van het hart;
- Voorkomt migraine;
- Onderdrukt hartkloppingen en onregelmatige hartslag

Het magnesiumsupplement moet ook vitamine B6 bevatten, dat bepaalt hoeveel magnesium in de cellen wordt opgenomen.

Bron: livehealthy-team.com



Eenvoudige Stappen Om Af Te Komen Van Verlopen Medicijnen

Op zijn minst liggen er een paar verlopen of ongewenste medicijnen in je medijnkastje. Er zijn verscheidene manieren om van je oude medicijnen af te komen. Denk eens aan de volgende:

NEEM VOORZORGSMAATREGELEN

Restjes medicijnen kunnen jou en anderen blootstellen aan misbruik en onopzettelijke overdosis. Verwijder eerst het geneesmiddel uit de originele verpakking en meng het met een stof die het minder herkenbaar maakt, zoals koffiedik, kattenbakvulling, of zaagsel. Plaats vervolgens het mengsel in een afsluitbare plastic zak of container die niet lekken kan en zet het in de prullenbak. Verwijder, voordat je een medicijnflesje weggooit, de persoonlijke informatie van het label of etiket.

BRENG DE DRUGS TERUG NAAR DE APOTHEEK

Je kunt medicijnen soms terugbrengen naar apotheken, ziekenhuizen of klinieken en anders breng je ze naar de gemeentelijke afvaldienst.

ANDERE UITZONDERINGEN

Astma-inhalers, insuline spuiten of andere injectiespuiten, geneesmiddelen die jodium bevatten, marihuana, en kwikthermometers worden bij de meeste inzamelpunten niet geaccepteerd. In sommige delen van het land, kunt u astma-inhalers in de prullenbak of bij recycling zetten maar in andere delen worden ze beschouwd als gevaarlijk afval en kunnen ze niet zomaar in de

prullenbak worden gegooid. Om op de juiste wijze uw medicijnen weg te doen kunt u contact opnemen met de plaatselijke gezondheidsdienst, recycle bedrijf of saneringsbedrijf.

Bron: consumerreports.org

OPMERKING: In Nederland geldt: Heb je oude of ongebruikte geneesmiddelen over, behandel ze dan als klein chemisch afval. Ook als het gaat om zelfzorgmiddelen als hoestdrankjes, maagzuurremmers of voedingssupplementen. Spaar ze open lever ze eens keer in de zoveel tijd in bij een inzamelpunt in je gemeente. Eventueel kun je ook de medicijnen inleveren bij de apotheek. Daar zorgen ze ervoor dat alles op de juiste manier vernietigd wordt.



Hoe Ik Me Naji Herinner...



Bezoek najicherfanfoundation.org in verschillende talen te downloaden 'Virtual Patience'.

EEN FRAGMENT UIT NAJI'S BOEK: VIRTUAL PATIENCE

TIJDENS deze reis schreef hij in zijn dagboek: "In augustus 1999 was ik ongeveer 85% gezonder. Vergeet het. Ik ga er helemaal voor. Als je iets doet, doe het dan goed. Gewoon doen, gewoon doen.... Ik zei mezelf me nog een jaar te geven en dan te zien. Ik begon van het leven te genieten, dingen te waarderen en stopte uiteindelijk mensen voor lief te nemen. Op een dag werd ik wakker en realiseerde ik me dat ik op deze aarde was gezet en vele malen was gered voor een reden. In het verleden zei ik altijd dat het leven voorbij was, 'het is over, man'. Nu zeg ik, het leven is net begonnen ". Hij geloofde deze woorden, en werd een ander mens. Op een dag werd hij wakker en beseftte dat geld lang niet zo belangrijk is als een goede gezondheid of de waarde van het leven. Deze ontdekking stond in contrast met de gedachten van de tiener van voorheen, wiens bestaan draaide rond "willen en hebben". Deze filosofie gaf hem geestelijke stabiliteit en een nieuwe waardering voor de mensen en dingen om hem heen. Zijn organisatorische vaardigheden verbeterden en hij hield er een agenda op na waarin hij zijn dagelijkse programma noteerde.

Tijdens zijn herstel beschouwde, Naji Cherfan zichzelf als een wonder in de maak. Na intensieve therapie in Griekenland, Duitsland en Canada begon hij doelen te bereiken die hij zichzelf lang geleden al had gezet. Beseffend wat hij met therapy en doorzettingsvermogen had bereikt ging deze moedige tiener door en leerde omgaan met zijn handicap. "Je ziet jezelf gewoon als normaal en zegt 'vergeet het, man' Het was slechts een 2 seconden durend ongeluk. Je hebt geen intensieve therapie of hulp meer nodig. De beste therapie is naar de universiteit gaan en een normaal leven leiden zoals ieder ander. Vergeet het verleden. Ik heb dezelfde kans als de meeste van mijn vrienden. Ik kan lopen, ik kan denken en bovenal leef ik bewust. Eerlijk gezegd vind ik het niet erg. Het had veel erger kunnen zijn. Het leven is mijn therapie ".

—Naji G. Cherfan

Mensen Worden Geboren Om Te Stralen!

People Are Born To Shine is een twee-maandelijkse e-nieuwsbrief van de Naji Cherfan Foundation, die zich richt op spiritualiteit en gezondheid. Het doel van People Are Born To Shine is bij onze lezers bewustzijn te creëren betreffende gezondheids issues en ziekte preventie en hen te inspireren een zinvoller en rijker leven te leiden, gebaseerd op 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 hersenbeschadiging 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 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, Valeria de Proença, Athena en Christina Georgotas, Violette Nakhle, en al die vrijwilligers die NCF ondersteunen door het woord van Jezus te verspreiden via hun instellingen, kerken, ziekenhuizen enz.....

Deze uitgave is te verkrijgen in het Arabisch, Engels, Grieks, Nederlands, Frans, Portugees en Spaans.

NCF management en medewerkers zijn zeer erkentelijk voor de inspanning van de hoofd redacteuren, die vrijwillig de nieuwsbrief vertalen en editen in diverse talen te weten: Isabelle Boghossian voor de Griekse versie, Maria Goreti voor de Portugese versie, Rita Abou Jaoude en Myriam Salibi voor de Franse versie, professor Lydia & Ambassadeur Alejandro Diaz voor de Spaanse versie, Roly Lakeman voor de Nederlandse versie en Sawsan Bechara voor de Arabische versie.

Schrijft u voor een gratis abonnement alstublieft in op onze website : www.najicherfanfoundation.org of bel ons op +961 (0) 4 522 221. Al het materiaal op deze almwebsite is gratis te downloaden

Uitgever: CCM Group; Redactie Adviseur: George C. Cherfan; Hoofdredacteur: Christina A. Bitar; Indeling: Art Department, CCM Group USA; en Rita Abou Jaoudé; Medewerkers: Sana Cherfan en Kelley Nemitz.

© 2016 door Naji Cherfan Foundation. Alle rechten aangaande uitgave en distributie zijn voorbehouden.