

People Are Born To Shine!

Nous Sommes Nés Pour Briller!

Tirant sa source de la Foi Chrétienne, cette publication est conçue pour inspirer et soutenir toute l'humanité, indépendamment de toute nationalité, race ou religion.



LEÇONS DE VIE

10 Etapes pour Elever un Enfant Paisiblement

Parents calmes, Enfants calmes

Vous l'avez entendu de tous les parents: «Elever un enfant est la besogne la plus dure du monde», mais nous allons ajouter aussi la plus gratifiante. Rester calme, dans les moments difficiles, est non seulement bon pour notre propre bien-être mais constitue aussi une belle leçon pour nos enfants. Les enfants reproduisent les actes de leurs parents et se comportent ainsi envers tout.

Rien n'est urgent. Certaines choses peuvent attendre, alors respirez profondément et profitez de ce tour de "Montagnes Russes", appelé "Parentalité".

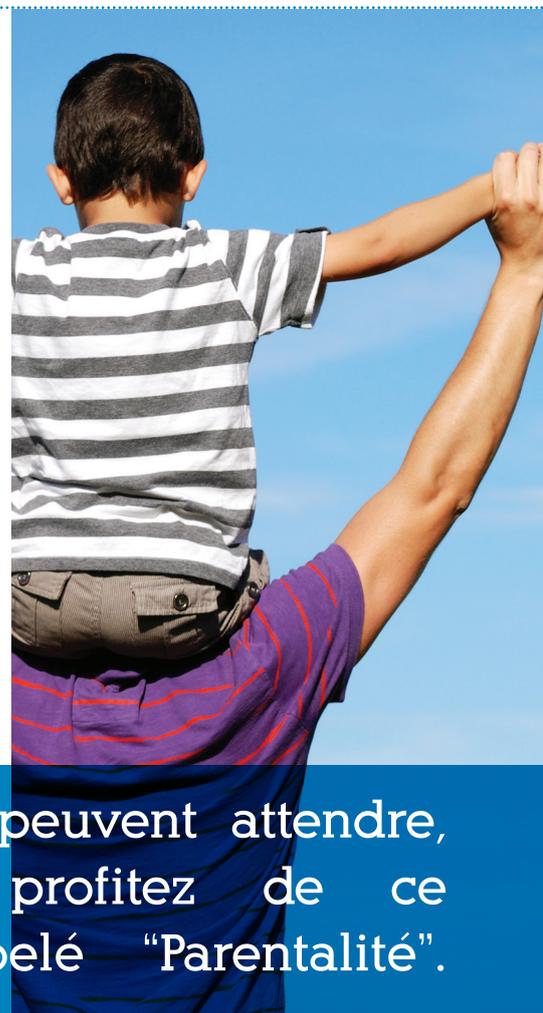
Alors, dans les moments difficiles, respirez profondément, et rappelez-vous que "ça va passer"!, Restez calme et faites-leur preuve d'un sentiment de contrôle. Tant que vous restez calmes, vos enfants le seront aussi.

Prenez soin de vous

Il est difficile de prendre soin de vos enfants, lorsque vous n'avez pas pris soin de vous-mêmes. Afin d'être le meilleur parent possible, vous devez vous assurer que vous êtes dans votre meilleur potentiel. Donc, faites des exercices, nourrissez-vous bien, jouez de la musique et pratiquez des techniques de relaxation. Vos enfants méritent un parent heureux et en bonne santé.

N'essayez plus d'être parfaits

Il n'y a point de parent parfait, donc cessez de viser à ce but et essayez simplement d'être le meilleur parent que vous puissiez être. Permettez-vous de faire des erreurs et montrez à vos enfants que votre objectif est d'essayer d'être meilleur.



Dans ce Numéro

Noix et Graines à manger chaque jour

Les noix et les graines sont supers saines pour la santé et constituent des compléments importants à l'alimentation quotidienne.

Carence en Magnésium

La carence en magnésium est un problème commun à beaucoup de gens.

Danger dans Votre Voiture

Est-ce que chaque fois que vous mettez la voiture en marche, vous mettez aussi votre vie en danger?

Se Débarrasser des Médicaments Périmés

Y a-t-il des médicaments expirés ou indésirables tapis dans votre armoire à pharmacie?

ELEVER UN ENFANT suite sur page 6

www.najicherfanfoundation.org

NUTRITION

Noix et Graines Bonnes pour la Santé que Vous Devez Manger Chaque Jour

Les noix et les graines sont excellentes pour la santé et constituent des compléments importants à l'alimentation quotidienne. Pensez à combiner de petites quantités de noix et graines et jouissez de leurs effets bénéfiques sur votre santé.

LES AMANDES

Contrairement à ce que beaucoup en pensent, les amandes sont en fait les grains de l'amandier plutôt qu'un genre de noix. Une petite poignée d'amandes est tout ce dont vous avez besoin chaque jour. Elles contiennent des fibres, protéines, Calcium, Zinc, Magnésium, Potassium, Phosphore, Cuivre, Fer et quelques Vitamines B.

LES NOIX DU BREZIL

Ce sont aussi des graines, mais on les appelle des noix en raison de leur forme. Ces noix contribuent à prévenir le cancer du sein et autres formes de cancer, la cirrhose du foie, les maladies cardiaques et le vieillissement prématuré. De même, elles renforcent la santé cardio-vasculaire, contrôlent le diabète de type 2, réduisent les symptômes d'arthrose, protègent la peau des dommages causés par le soleil, et combattent l'anémie.

LE CAJOU

Effectivement, le cajou n'appartient pas à la famille des noix. Il est le fruit de l'anacardier. Grâce à ces multiples substances nutritives, le cajou fournit de l'énergie, renforce la santé cardio-vasculaire, baisse les taux de cholestérol, aide à la production de l'hémoglobine, contrôle le diabète de type 2, réduit les symptômes prémenstruels et aide à maintenir les yeux, les cheveux et la peau en bonne santé.

LES GRAINES DU CHIA

Les graines du chia contribuent à réduire les douleurs articulaires, à garder le système digestif sain, à perdre du poids, à réduire la dépression, à combattre l'arthrose et protège contre le diabète, les maladies du foie et les maladies cardiaques. A ne pas manger le chia sec, dans son état naturel.

LES PIGNONS

Les pignons (reconnus aussi comme noix de cèdre) sont les graines comestibles du fruit du pin. Ces noix aident à renforcer la santé du coeur, réduisent le mauvais cholestérol, protègent les artères de dommages éventuels, contrôlent l'appétit, simulent l'énergie et renforcent la santé visuelle. Ils augmentent en plus le niveau d'hémoglobine dans le sang et soulagent de la fatigue et de la tension.

LES GRAINES DU POTIRON

Les graines de potiron connues aussi comme pépitas, aide à renforcer l'immunité, à baisser le mauvais cholestérol, à contrôler le niveau de sucre dans le sang, à combattre l'anxiété et la dépression, à réduire les douleurs d'arthrite, à renforcer la santé de la prostate, à améliorer celle du coeur et à réduire le risque de développer certains types de cancer.

LES GRAINES DE SESAME

Les graines de sésame sont fortement estimées pour leur huile, qui est exceptionnellement résistante à la rancidité. Elles peuvent baisser la tension et le taux de cholestérol, protéger contre l'endommagement du foie et empêchent des maladies comme l'arthrite, l'asthme, les migraines de la tête, l'ostéoporose et de certaines formes de cancers.

LES GRAINES DE TOURNESOL

Les graines de tournesol sont une source excellente en vitamine E, un antioxydant liposoluble. La consommation régulière de ces graines peut contribuer à réduire la gravité d'asthme, l'hypertension, à prévenir les douleurs dues à la migraine et à réduire les risques d'attaque cardiaque.

LES NOIX

En mangeant 7 noix quotidiennement, vous pourrez jouir de beaucoup de bénéfices pour votre santé. La consommation régulière de noix peut contribuer à réduire les risques de la prostate et le cancer du sein, l'hypertension, à améliorer les taux de cholestérol, aide au contrôle du poids, à stimuler la santé cérébrale et à gérer le diabète. Elles sont également aussi excellentes pour le bien-être de votre peau et celle de vos cheveux.

Source: curejoy.com



Les Signes d'Alerte Précoce de Votre Corps Lorsque le Niveau de Magnésium est Dangereusement Bas



La carence en magnésium est un problème fréquent pour beaucoup de personnes. Le corps contient normalement environ 1-2 onces de magnésium dans les os, les dents, le cœur, le cerveau et même dans le sang. Chaque cellule de l'organisme a besoin de ce minéral afin de fonctionner correctement – le magnésium étant responsable de plus de 300 processus métaboliques! C'est un minéral essentiel pour votre santé, mais selon l'USDA, près de la moitié de la population souffre de carences en magnésium.

L'apport quotidien recommandé en magnésium est de 500-1000 mg. Parmi les symptômes courants de carence en magnésium on note: les tressaillements du visage, les caillots sanguins, des crampes dans les jambes, les migraines, l'anxiété, l'irritabilité, la dépression, les maladies cardiaques, le niveau instable du sucre dans le sang, la fatigue chronique, l'ostéoporose et l'insomnie. L'apport adéquat en magnésium peut vous aider dans les cas de la maladie d'Alzheimer et certaines études suggèrent que de faibles niveaux de magnésium dans le cerveau sont liés à la maladie de Parkinson et à ses symptômes.

Une carence en magnésium est également liée à des maladies chroniques telles que le diabète de type 2 et du syndrome métabolique entre autres. Lorsque vous manquez de magnésium, le corps produit davantage d'insuline, de sorte que le glucose supplémentaire entre dans les cellules et provoque des inflammations.

Intégrez le magnésium dans votre régime alimentaire le plus tôt possible. Vous le trouverez dans les feuilles de légumes verts comme les épinards ou le chou frisé, mais aussi dans le poisson, les avocats, le chocolat noir, les grains entiers, les légumineuses, les noix et les graines. Vous pouvez également prendre des suppléments en magnésium, mais assurez-vous qu'ils sont de qualité supérieure. Un supplément en magnésium de haute qualité doit contenir les quatre co-facteurs: Glycate, Malate, Taurate et Orate, car ils sont facilement absorbés par l'organisme et soutiennent le bon fonctionnement de l'organisme plus que toute autre substance.

LE MAGNESIUM suite sur la page 6

Jésus, Marie et Joseph, en vous nous contemplons la splendeur de l'Amour Véritable et en Vous, nous nous tournons avec confiance.

Sainte Famille de Nazareth, accordez aussi à nos familles la grâce d'être aussi en ces lieux de communion et de prière; écoles authentiques de l'Évangile et de petites Églises domestiques.

Sainte Famille de Nazareth, veillez à ce que les familles ne soient plus jamais victimes de violence, de rejet et de division. Que tous ceux qui ont été blessés ou scandalisés trouvent du réconfort et la guérison à portée de main.

—Pape François

Coin de Prière

C'est avec grand plaisir que le NCF vous apporte des histoires inspirantes du monde entier dans chaque édition de "People Are Born To Shine". Nous recherchons en permanence de nombreuses sources pour vous relater les histoires les plus touchantes d'espoir, d'encouragement et de santé, et nous voulons tous vous remercier pour votre soutien continu. Nous nous engageons à vous apporter des histoires de plus en plus inspirantes pleines d'amour, de don et de partage en 2016.

NOTRE PAIN QUOTIDIEN

Destiné à être compris

J'aime visiter des musées tels que la Galerie Nationale de Londres et la Galerie Tretiakov à Moscou. Alors que l'art en général est époustoufflant, certaines de ces formes me confusent. J'observe des projections semble-t-il aléatoires de couleurs sur la toile et je réalise que je ne sais pas ce que je vois- même si l'artiste est un maître dans son métier.

Parfois, nous pouvons sentir de même concernant les Écritures. Nous nous demandons, est-il même possible de les comprendre? Par où commencer? Peut-être que les paroles de «Paul» nous viendraient-elles un peu en aide: «Tout ce qui a été écrit dans le passé, a été écrit pour nous enseigner, afin que par l'endurance enseignée dans les Écritures et l'encouragement qu'elles fournissent, nous puissions posséder l'espérance» (Rom. 15: 4).

Dieu nous a donné les Écritures pour notre instruction et encouragement. Il nous a aussi donné son Esprit pour nous aider à connaître Ses Etats d'Esprit. Jésus a dit qu'il envoyait l'Esprit [nous] «guider dans toute la vérité» (Jean 16:13). Paul affirme ceci dans 1 Corinthiens 2:12, en disant: «Ce que nous avons reçu n'est pas l'esprit du monde, mais l'Esprit qui vient de Dieu, afin que nous puissions comprendre ce que Dieu nous a accordé.»

Avec l'aide de l'Esprit, nous pouvons aborder les pages de la Bible avec confiance, tout en sachant que Dieu veut que nous Le reconnaissons ainsi que Sa voie.

Père, je vous remercie de nous avoir envoyé Votre Fils pour nous ramener vers vous. Merci de nous donner les Écritures afin que nous puissions mieux vous connaître. Et je vous remercie de nous donner Votre Esprit afin de nous guider dans la Vérité, pour mieux Vous connaître et connaître Votre Grand Amour.

Source: odb.org

L'une des grandes vérités de l'Écriture est qu'elle est intemporelle. Toutes les histoires et les instructions du passé ont été écrites pour notre bénéfice. Bien que cela vaut pour tous l'Ancien Testament, ici dans Romains, il applique spécifiquement à l'exemple de la vie du Christ. Versé quatre du texte d'aujourd'hui nous dit que ce qui a été écrit sur le Christ a été écrit pour nous enseigner.

—J.R. Hudberg



Pour des nouvelles quotidiennes et des messages inspirants!, rejoignez-nous sur notre page



www.facebook.com/najicherfanfoundation

VOULEZ-VOUS PARFAIRE L'OEUVRE NCF?

La Fondation Najī Cherfan a été fondée après la transition du bien-aimé Najī Cherfan. Notre but principal est de louer le Seigneur à travers le travail communautaire. La fondation vise à améliorer la qualité de vie des plus pauvres des pauvres de tout âge, aussi bien ceux qui sont en bonne santé et ceux qui ne l'ont pas, pour ceux qui souffrent de lésions cérébrales de toute sorte, résultant d'un accident, un incident cardio-vasculaire, etc..., tout en favorisant les valeurs Chrétiennes.

Si vous aimez les accomplissements de l'oeuvre NCF et souhaitez participer, nous vous invitons à devenir un membre de la Direction. Le but est de partager nos inspirations et activités dans votre pays. Pour plus d'informations, contactez-nous svp au numéro +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Citation:

Abandonner les personnes toxiques, est une étape importante pour être plus heureux.

—Power of Positivity

Vous Commettez une Erreur Fatale Dans Votre Voiture!

Saviez-vous que à chaque fois que vous vous installez dans la voiture et que vous démarrez, vous risquez votre santé et celle de vos passagers? Vous laissez la voiture à l'extérieur, presque toujours avec les vitres relevées. Si vous la gardez à l'ombre, elle peut amasser 400-800 mg de Benzène, tandis que si vous la gardez sous le soleil (à une température extérieure supérieure à 16 degrés Celsius), le niveau de Benzène peut atteindre les 2000- 4000 mg, 40 fois plus que le niveau autorisé!!!

Lorsque vous vous installez dans la voiture avec les vitres relevées, vous respirez à fonds tout ce benzène, ignorant le fait que ce poison influe sur vos reins, votre foie aussi bien que tout le tissu osseux.

Dans le manuel du véhicule, il est recommandé de baisser les vitres avant de mettre en marche l'air conditionné (AC).

Explication médicale? Les découvertes sur les effets secondaires ont démontré que l'aération et le système de refroidissement projettent tout l'air réchauffé, avant qu'il ne commence à refroidir, et y compris le benzène, un poison qui provoque des maladies diverses. Donc, quand vous êtes dans votre voiture avec l'air conditionné allumé, même si vous ne remarquez aucune odeur, ouvrez les fenêtres pendant quelques minutes et ensuite profiter de l'air frais!

Source: justnaturallife.com



ELEVER UN ENFANT suite de la page 1

Dormir le matin d'un week-end

C'est peut-être un luxe, mais c'est aussi nécessité. Cela signifie que pendant la semaine, vous ne serez pas obligé d'être le premier des deux parents à se réveiller tôt. Avoir un temps supplémentaire tout seul dans le lit vous aidera à mieux commencer votre journée et aura une meilleure influence sur votre humeur durant toute la semaine!

Offrez-vous 10 minutes de temps libre

Lorsque vous revenez du travail, et avant de porter le chapeau de parent, allez dans votre chambre pendant 10 minutes. Changez vos vêtements, respirez profondément ou prenez une douche. Cette courte pause vous revigorera pour le restant de votre soirée animée. Vos enfants n'aimeront peut-être pas cela, mais ceci est important pour vous et ils apprendront à l'accepter.

S'en tenir au calendrier

Avoir un temps régulier pour se réveiller, partir pour l'école, rentrer à la maison du travail, dîner et mettre les enfants au lit rendra votre journée plus harmonieuse. La gestion de votre temps contribue à une maisonnée plus paisible.

Sortir en couple la nuit

Fixez des sorties le soir, hebdomadaires ou mensuelles, pour revigorer votre couple.

Juste un cinéma et un dîner en conversant avec un adulte est un vrai régal. Un jour vos enfants grandiront; par conséquent autant entretenir votre relation de couple.

Gardez vos relations entre amis

Vous passez beaucoup de temps à s'amuser et faire des sorties avec vos enfants. Alors, consacrez du temps à vous-même. Vous méritez du temps pour vous amusez avec vos amis et de vous détendre aussi.

Soyez vous-même

Bien sûr que vous êtes un parent, mais vous êtes encore vous-mêmes. Soyez heureux de votre personne, demeurez fidèle à vos sentiments et poursuivez vos rêves et ambitions. Faites en sorte que vos enfants vous considèrent tels que vous êtes en tant que personne, et non pas exclusivement en tant que parent.

Relaxez-vous

«Rien n'est urgent; certaines choses peuvent attendre». Alors, respirez profondément et profitez de ce tour de "Montagnes Russes" appelé la parentalité.

Ne criez pas. Parlez seulement.

Il est beaucoup plus facile pour les personnes, y compris vos enfants, d'écouter une voix ferme et calme plutôt qu'une voix qui hurle. Faites de votre parole plutôt de votre colère, l'objet de votre attention.

Source: beliefnet.com

LE MAGNESIUM suite de la page 3

Voici leurs avantages pour la santé:

GLYCINATE DE MAGNÉSIUM POUR VOTRE MÉMOIRE

- Gère l'anxiété, l'irritabilité, l'insomnie, la concentration et l'hystérie;
- Réduit les effets laxatifs et ne cause pas de diarrhée;
- Guérit les carences à long terme;
- Réduit la torpeur, les pleurs et la dépression;
- Améliore la clarté mentale et détend l'esprit.

OROTATE DE MAGNÉSIUM POUR VOTRE CORPS

- Améliore la performance des athlètes;
- Stimule la formation de l'ADN et améliore le cœur.

MALATE DE MAGNÉSIUM POUR VOS MUSCLES

- Traite la fibromyalgie;
- Atténue la fatigue musculaire;
- Gère les symptômes prémenstruels et les maux de tête;
- Améliore la digestion;
- Simule l'énergie.

TAURATE DE MAGNÉSIUM POUR LE COEUR

- Prend en charge le bon fonctionnement du cœur;
- Evite les migraines;
- Ralentie les palpitations cardiaques et l'arythmie

Votre supplément en magnésium devrait également contenir de la vitamine B6, qui détermine la quantité de magnésium qui sera absorbée dans les cellules.

Source: livehealthy-team.com



Étapes Faciles Pour Se Débarrasser des Médicaments Périmés

Il est normal de jeter certains médicaments périmés à la poubelle, mais d'autres ont besoin d'un traitement spécial.

Votre armoire à pharmacie contient sûrement quelques médicaments périmés ou indésirables tapis dans le coin. Il existe plusieurs moyens de se débarrasser d'eux; alors considérez ce qui suit:

PRENEZ VOS PRÉCAUTIONS

Les médicaments non utilisés peuvent vous exposer ainsi qu'autrui à des risques d'abus et de surdosage accidentel. Retirez le médicament de son contenant originel et mélangez-le avec une substance qui le rendra moins reconnaissables que le café moulu, la litière pour chat ou la sciure. Ensuite, placez ce mélange dans un sac en plastique bien scellé ou autre récipient étanche et mettez-

le à la poubelle. Avant de jeter la bouteille de prescription, effacer les renseignements personnels sur l'étiquette ou même retirez cette dernière.

RETOUENEZ LES MÉDICAMENTS À LA PHARMACIE

Dans de nombreux contextes, les pharmacies, les hôpitaux, les cliniques et les centres de soins à long terme, peuvent prendre les médicaments à tout moment de l'année.

RINCEZ LES DROGUES TRÈS DANGEREUSES DANS LE DRAIN

Vous n'arrivez pas à joindre une pharmacie ou autre lieu analogue pour vous débarrasser de ces médicaments dangereux comme les analgésiques narcotiques à base de codéine, morphine ou autres...? La

FDA recommande de les jeter dans les toilettes.

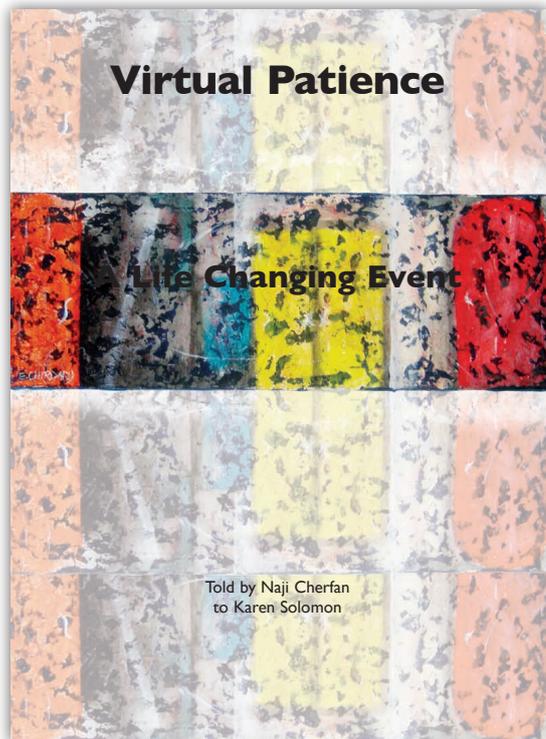
AUTRES EXCEPTIONS

Les inhalateurs pour l'asthme, les seringues d'insuline ou autres, les médicaments à base d'iode, de la marijuana, et les thermomètres à base de mercure ne sont pas acceptés par les sites de collecte. Dans certaines régions, vous pouvez jeter les inhalateurs pour l'asthme à la poubelle ou au recyclage. Mais dans d'autres, ils sont considérés comme des déchets dangereux et ne peuvent pas être jetés dans la poubelle ordinaire. Pour obtenir plus d'instructions, contactez les sociétés d'assainissement locales, les installations de recyclage, ou le département de la santé.

Source: consumerreports.org



Comment je me souviens de Naji...



Visitez najicherfanfoundation.org pour télécharger 'Patience Virtuelle' dans diverses langues.

UN EXTRAIT DU LIVRE DE NAJI, "PATIENCE VIRTUELLE"

Au cours de ce voyage, il écrit dans son journal: "En Août 1999, j'ai recouvré environ 85% de ma santé. Ou plutôt, oubliez ça; je compte faire tout le chemin. Quand vous faites quelque chose, faites-le bien. Juste faites-le. Faites-le. Je me suis dit, que je dois me donner un an de plus et alors je verrais ce dont je suis capable. J'ai commencé à apprécier la vie, à valoriser les choses et finalement à cesser de prendre les gens pour acquis. Je me suis réveillé un jour et j'ai réalisé qu'il y avait une certaine raison pour laquelle j'étais envoyé sur terre et sauvé plusieurs fois. Auparavant, je me disais que s'en était fini la vie avec toi mon ami. Aujourd'hui, je dis que la vie vient de commencer". Il croyait à ces paroles, et était devenu une nouvelle personne. Un jour, il se réveilla et réalisa que la fortune n'était pas aussi importante que la bonne santé et les valeurs humaines. Cette découverte tranche avec l'adolescent d'avant, dont le système de croyance tournait autour du «désirer et acquérir». Cette philosophie nouvelle lui donna la stabilité mentale et une nouvelle appréciation des gens et des choses autour de lui. Ses compétences d'organisation s'améliorèrent, et il arda une agenda dans laquelle il enregistrait son programme quotidien.

Durant sa convalescence, en Grèce, en Allemagne et au Canada, Naji Cherfan se considérait comme un miracle de la création. Après avoir subi un traitement intensif en Grèce, en Allemagne et au Canada, il a commencé à atteindre les objectifs, qu'il s'était fixé lui-même il y a si longtemps. Réalisant tout ce qu'il avait accompli grâce à la thérapie et à ses propres efforts personnels, cet adolescent courageux s'offra à la vie et vécu avec son handicap. «Considère-toi comme normal et dis-toi, oublie tout mon ami. Ce n'était qu'un accident de deux secondes. Tu n'a plus besoin de thérapie intensive ou sérieusement de l'aide. La meilleure thérapie est de suivre des cours à l'université et vivre une vie normale comme tout le monde. Oublies le passé. J'ai la chance de réussir à vivre comme la plupart de mes amis. Je peux marcher, penser et surtout, j'ai toute ma conscience. Honnêtement, tout cela ne me fait plus rien. Cela aurait pu être pire. La vie est ma thérapie ».

—Naji G. Cherfan

Nous Sommes Nés Pour Briller!

"Nous Sommes Nés Pour Briller" est une publication bimensuelle et électronique appartenant à la Fondation Naji Cherfan (The Naji Cherfan Foundation) et qui se concentre sur la spiritualité et la santé. Le but de "Nous Sommes nés Pour Briller" est de réveiller la conscience et la perception chez nos lecteurs sur les aléas de la santé et la prévention des maladies, tout en leur inspirant à vivre une vie plus remplie, plus abondante guidée par les Valeurs Chrétiennes. Cette publication est dédiée aux personnes de tout âge, à celle en bonne santé et à celles qui ne le sont pas, et à tous ceux qui ont subi des lésions cérébrales de toute sorte, résultant d'un accident, d'une attaque cérébrale, etc...

Le contenu a été soigneusement sélectionné de sources Internet considérés comme fiables et précises pour vous fournir des nouvelles de la santé et le bien-être spirituel. La Fondation Naji Cherfan ne porte aucune responsabilité en cas d'informations erronées. La FNC souhaite témoigner par la gratitude envers l'oeuvre de ses volontaires, en particulier envers Marianne Debs, Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Costantine, Joyce Abou Jaoudé, Rita Kassis, Marleine Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, le père Joseph Abdel Sater, le Père Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, le père Elia Chalhoub, Valéria de Proença, Athena et Christina Georgotas, Violette Nakhle, et tous les bénévoles de terrain qui soutiennent NCF dans la propagation de la parole de Jésus à travers leurs institutions, églises, hôpitaux, établissements, etc.

Ce numéro est disponible en Arabe, Anglais, Grec, Néerlandais, Français, Portugais et Espagnol. La direction et le personnel NCF sont très reconnaissants pour les efforts déployés par les rédacteurs en chef qui se portent volontaires pour traduire et éditer le bulletin en plusieurs langues à savoir Isabelle Boghossian pour la langue Grecque, Maria Goretti pour la langue Portugaise, Rita Abou Jaoude et Myriam Salibi pour la langue Française, le professeur Lydia & Ambassadeur Alejandro Diaz pour la langue Espagnole, Roly Lakeman pour la langue Néerlandaise, Sawsan Bechara pour la langue Arabe.

Pour les abonnements gratuits, s'il vous plaît vous inscrire sur notre site: www.najicherfanfoundation.org ou appelez-nous au +961 (0) 4 522 221. Tout le matériel sur notre site est téléchargeable gratuitement

Editeur: Groupe CCM; Consultant Editorial: George C. Cherfan; Rédacteur en chef: Christina A. Bitar; Mise en page: Département Art, CCM Groupe ETATS-UNIS; et Rita Abou Jaoudé; Collaborateurs: Sana Cherfan et Kelley Nemitz.

© 2016 par la Fondation Naji Cherfan. Tous droits inclus dont la restriction de la publication et de la distribution.