

People Are Born To Shine!

Un bulletin d'information enraciné dans la foi chrétienne créé pour inspirer et soutenir toutes les personnes, sans distinction de nationalité, de race et de religion.



SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Faire face à la perte et au deuil

Le sentiment de perte et de chagrin peut sembler écrasant, sans fin. Il vous frappe dans l'intestin, se propage dans votre cœur et vous rend désespéré. Le sentiment de chagrin peut durer des heures, des jours, voir des semaines et même des mois. Le sentiment de perte peut durer aussi longtemps, même si un proche n'est pas mort.

Comment faites-vous face au chagrin? Comment gérez-vous la perte? Ce sont des questions auxquelles il n'est pas facile d'y répondre, car les réponses varient d'une personne à une autre. Personne ne ressent le même chagrin qu'un autre. Donc, même si la plupart d'entre nous passent par quelque chose comme les cinq étapes du deuil, d'autres ne les subiront pas toutes, ni en aucun ordre particulier. La bonne nouvelle est que vous ne vivrez pas ces sentiments pour toujours, même si cela peut sembler être le cas.



Les étapes du chagrin et du deuil sont universelles et sont vécues par des personnes de tous horizons, à travers de nombreuses cultures.

LES CINQ ÉTAPES DE DOULEUR ET DE PERTE

Déni et isolement
Colère
Négociation
Dépression
Acceptation

Les personnes en deuil ne passent pas nécessairement par les étapes dans le même ordre ou ne les expérimentent pas toutes.

Les étapes du chagrin et du deuil sont universelles et sont vécues par des personnes de tous horizons, à travers de nombreuses cultures. Le deuil se produit en réponse à la maladie terminale d'un individu, à la perte d'une relation intime ou à la mort d'un être précieux, humain ou animal. Il y a cinq étapes de deuil qui ont été d'abord proposées par Elisabeth Kübler-Ross dans son livre de 1969 sur la mort et mourir.

Dans notre deuil, nous passons différents moments personnels à travers chaque étape et à exprimer chaque étape avec différents niveaux d'intensité. Les cinq étapes de la perte ne se produisent pas nécessairement dans un ordre de commande. Nous passons souvent d'une étape à une autre avant d'accepter plus paisiblement la mort. Beaucoup d'entre nous n'ont pas le luxe du temps nécessaire pour accomplir cette dernière phase du deuil.

Dans ce numéro

Oh! Les avantages des prunes

Les prunes sont remplies d'une vaste gamme de phénols et de flavonoïdes qui offrent une gamme impressionnante d'avantages pour la santé.

Mission de Noël 2017

Le NCF a visité des hôpitaux, des orphelinats et des maisons de retraite pour célébrer la naissance de Jésus avec ceux qui étaient incapables de célébrer chez eux.

Rendre les routes plus sûres pour les motos

Les motocyclettes et les cyclomoteurs sont impliqués dans un pourcentage disproportionnellement élevé d'accidents graves et mortels.

Passez au vert dans votre maison

Vous pouvez faire des changements et devenir un éco-héros sans jamais quitter votre maison.

www.najicherfanfoundation.org

DEUIL suite à la page 5

Oh! Les avantages des Prunes

Les avantages des prunes sur la santé comprennent le soulagement de l'indigestion, de la grippe, de l'infection et des problèmes liés à l'anxiété. Le pouvoir antioxydant de ces fruits aide à traiter les maladies telles que l'ostéoporose, la dégénérescence maculaire, le cancer, le diabète et l'obésité. Ils aident également à maintenir un cœur en bonne santé en réduisant les niveaux de cholestérol. De plus, les prunes améliorent la cognition, stimulent l'immunité, améliorent la santé cellulaire, maintiennent l'équilibre électrolytique, préservent la santé du système nerveux et sont bénéfiques à la peau et à la coagulation sanguine.

Que sont les prunes?

Les prunes sont des fruits juteux et délicieux qui appartiennent au genre *Prunus* de la famille des rosacées, qui comprend également les pêches, les abricots et les nectarines. Elles existent sous diverses couleurs et formes avec plus de 2000 variétés différentes.

Les prunes sont généralement divisées en trois groupes: européen-asiatique (*Prunus domestica*), japonais (*Prunus salicina*) et Damson (*Prunus insititia*). La Chine est la principale cueilleuse de prunes, suivie par les États-Unis, la Serbie et la Roumanie. Aux États-Unis, la plus grande production de prunes se produit en Californie.

Avec la variété fraîche cueillie à la main, les prunes peuvent également être séchées ou mises en conserve. Ces fruits sont ensuite appelés pruneaux. Les prunes poussent sur de petits arbres à feuilles caduques qui atteignent une hauteur d'environ 10-15 mètres et portent des fruits avec des caractéristiques différentes selon le pays d'origine. Ils sont des drupes ou des fruits à noyau avec une fosse lisse et un pli qui coule d'un côté. Ils contiennent une pulpe juteuse variant du jaune crémeux au rouge cramoisi. La couleur de la peau externe peut varier considérablement du jaune ou du rouge foncé au violet ou au noir.

Valeur Nutritionnelle des Prunes

Les prunes contiennent un assortiment de composants sains, de vitamines et de minéraux. Ils sont une excellente source de vitamines telles que la vitamine A, la vitamine C (acide ascorbique), l'acide folique et la vitamine K (phylloquinone). Ils sont également une bonne source de vitamine B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine), B6 et vitamine E (alpha-tocophérol). Les minéraux présents dans les prunes comprennent le potassium, le fluorure, le phosphore, le magnésium, le fer, le calcium et le zinc. Ils fournissent également des fibres alimentaires et sont très faibles en calories sans graisses nocives.



Avantages pour la santé des prunes

Ils sont composés d'une immense gamme de phénols et de flavonoïdes qui offrent une gamme impressionnante d'avantages pour la santé.

PROPRIÉTÉS ANTIOXYDANTES

Les prunes contiennent de la vitamine C et des phytonutriments tels que la lutéine, la cryptoxanthine, la zéaxanthine, l'acide néochlorogène et l'acide chlorogénique. Ces composants possèdent des qualités antioxydantes efficaces qui aident à prévenir les dommages causés par les radicaux d'oxygène appelés radicaux anion superoxyde. Les phénols présents dans les prunes étendent également leur effet protecteur sur les graisses essentielles dans les neurones et les membranes cellulaires contre toutes les lésions causées par le stress oxydatif.

TRAITER L'OBÉSITÉ

Les extraits de prunes sont utiles pour traiter l'obésité et d'autres complications associées à l'obésité. Des études ont montré que la consommation de fruits à noyau tels que les prunes aide à lutter contre le syndrome métabolique, en raison de la présence de composants bioactifs. Les flavonoïdes et les composants phénoliques tels que les anthocyanines, les acides chlorogéniques, la quercétine et les catéchines présentes dans ces composants exercent des effets anti-obésité et anti-inflammatoires sur les cellules, y compris les cellules graisseuses, et aident également à prévenir les problèmes liés à l'obésité tels que les troubles du cholestérol, le diabète et les maladies cardiovasculaires.

CONTRÔLER LE DIABÈTE

Les prunes exercent des effets anti-hyperglycémiques et aident à lutter contre le diabète. Des études ont montré que la consommation d'extraits de prunes aide à réduire la glycémie et les triglycérides dans le corps. Les flavonoïdes présents dans les prunes ont un effet protecteur contre la résistance à l'insuline et aident à augmenter la sensibilité à l'insuline dans le corps.

PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE

La consommation de prunes séchées favorise les actions anaboliques et anti-résorptives, qui aident à maintenir les os en bonne santé. Les flavonoïdes tels que l'acide caféique et la rutine présents dans les prunes aident à inhiber la détérioration des tissus osseux et à prévenir

Mission de Noël 2017

Pour la huitième année consécutive, des bénévoles de la Fondation Naji Cherfan ont visité des hôpitaux sélectifs, des orphelinats et des maisons de retraite à Beyrouth et au Mont Liban en décembre avec une mission importante: célébrer la naissance de Jésus avec ceux incapables de célébrer chez eux à la maison.

Les orphelins, les personnes âgées, les patients et leurs familles, les infirmières, les médecins et les équipes de soins médicaux travaillant pendant Noël ont eu l'occasion de célébrer avec des acclamations, des prières et de la joie!

La Fondation Naji Cherfan s'est associée au Père Roger Cherfan de la Paroisse de Beyrouth, Père Elie Khalil, et le père Valentino Ghoul.

Tous les endroits que nous avons visités étaient remplis de chants de Noël, de prières et d'espoir! Pendant les visites, des prières, des chocolats, des bonbons et des cadeaux ont été distribués à toute personne célébrant la naissance de Jésus.

"Les personnes âgées étaient particulièrement heureuses de nous voir. Nous avons pris notre temps en écoutant les histoires des oubliés qui étaient si heureux que quelqu'un leur rende visite », a déclaré le Père Roger.

"C'est l'un des plus beaux jours de cette saison. Tout le monde était content quand nous avons visité, mais j'étais beaucoup plus heureux qu'ils ne l'étaient de partager l'amour de Jésus et l'esprit de la saison festive avec eux ", a déclaré Rita Abou Jaoude de l'équipe de la Fondation Naji Cherfan.

Foyeux Noël!



Rendre les routes plus sûres pour motocyclettes et cyclomoteurs



Les motos et les cyclomoteurs sont en augmentation. Particulièrement dans les villes, ils offrent une solution à la congestion croissante du trafic, aux problèmes de stationnement et au coût élevé de la possession de voitures particulières.

Parmi les utilisateurs il y a les motocyclistes de loisir sur des machines de forte puissance jusqu'au aux jeunes et aux professionnels qui se déplacent en vélomoteur. De 2001 à 2010, le nombre de ces véhicules sur les routes européennes a augmenté de 48%, se stabilisant autour de 34,5 millions entre 2010 et 2013.

Mais la vulnérabilité existe

Les motos et les cyclomoteurs sont moins stables et visibles et offrent moins de protection que les voitures. Ils sont impliqués dans un pourcentage disproportionnellement élevé d'accidents mortels et graves, dont la plupart sont dans les villes et causés par des erreurs humaines.

En 2013, par exemple, plus de 4 700 passagers ont été tués dans l'UE. Les accidents de motocyclette représentent 15% de tous les accidents de la route, tandis que les cyclomoteurs en représentent environ 3%. Ensemble, ils représentent environ 18% des décès sur la route, même s'ils ne représentent que 11% de tous les véhicules à moteur.

Source: ec.europa.eu

"En toi, Seigneur,
j'ai trouvé un refuge, ne me
laisses jamais être honteux.
Dans ta justice,
sauves-moi et délivres moi;
tends ton oreille vers moi
et sauves moi. Soit mon
rocher de refuge, vers
lequel Je peux toujours y
aller, donnes l'ordre que je
sois sauvé car Tu es mon
rocher et ma forteresse.
Délivres moi mon Dieu,
de la main des méchants, de
la poignée de ceux qui
sont mauvais et cruels."

(Psaume 71: 1-4)

Coin de prière

Poursuivrez-vous le travail du NCF?

La Fondation Najji Cherfan fut fondée à la suite du décès du bien-aimé Najji Cherfan. Notre objectif principal est de louer le Seigneur à travers le travail communautaire. La fondation œuvre à améliorer la qualité de vie des plus pauvres des pauvres de tous les âges, à la fois ceux qui sont en bonne santé et ceux qui ont des problèmes de santé, et ceux avec des lésions cérébrales de toute nature, résultant d'un accident, accident vasculaire cérébral, etc, tout en favorisant les valeurs Chrétiennes.

Si vous aimez le travail que fait le NCF et que vous souhaitez y participer, nous vous invitons à devenir un membre de notre conseil. Le but est de partager notre inspiration et nos activités dans votre pays. Veuillez nous contacter pour plus d'informations au +961 (0) 4 522221.

info@najjicherfanfoundation.org

Rejoignez-nous
pour des nouvelles
quotidiennes et
des messages inspirants!
Aimez notre page Facebook!



www.facebook.com/najjicherfanfoundation

7 façons de passer au vert dans votre maison

VOUS POUVEZ PRENDRE VOTRE PLACE DANS LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT SANS JAMAIS QUITTER LA MAISON.

Vivre un mode de vie écologique est plus important que vous ne le pensez. Notre précieuse Terre est pleine de beauté naturelle et de ressources naturelles vitales, et si nous faisons chacun notre part, nous pouvons faire en sorte que les prochaines générations puissent profiter de tout cela autant que nous le faisons.

En ce moment, nous avons un sérieux problème de pollution. Nous consommons une grande quantité de combustibles fossiles, qui produisent des gaz nocifs lorsqu'ils sont brûlés. Nous remplissons nos terres d'ordures et de déchets industriels, ce qui met la faune en péril. Nous coupons les forêts plus vite qu'elles ne peuvent croître.

Et ce n'est que quelques-unes des facettes du danger qu'encourt notre monde actuellement.

Heureusement, passer au vert est facile, et vous pouvez souvent économiser de l'argent en adoptant un mode de vie plus efficace et sans déchets. L'environnementalisme ne doit pas être difficile ou coûteux, et vous ne devez pas vous passer de vos comforts normaux. Pour faire votre part, tout ce que vous avez à faire est d'effectuer quelques changements simples.



La bonne nouvelle? Vous pouvez faire ces changements dans le confort de votre foyer et devenir un éco-héros sans jamais quitter votre pyjama.

Source: www.beliefnet.com

Pencher pour le thermostat

Éteindre les vieilles ampoules

Insuler le chauffe-eau

Gérer votre réfrigérateur

Aller tout électronique

Tuez vos vampires d'énergie

Recycler

Se soucier de la Terre



DEUIL suite de la page 1

La mort de votre proche pourrait vous inspirer pour évaluer vos propres sentiments sur la mortalité. Tout au long de chaque étape, un fil d'espoir commun émerge:

Tant qu'il y a la vie, il y a de l'espoir. Tant qu'il y a de l'espoir, il y a de la vie.

Baucoup de gens ne connaissent pas les étapes du chagrin dans l'ordre, ce qui est parfaitement normal. La clé pour comprendre les étapes est de ne pas se sentir obligé de passer par chacune d'entre elles, ou dans un ordre précis. Au lieu de cela, il est plus utile de les considérer comme un guide dans le processus du deuil - cela vous aide à comprendre et à mettre en contexte votre position.

S'il vous plaît gardez à l'esprit que tout le monde pleure différemment. Certaines personnes porteront leurs émotions sur leur manche et vont émotionnellement les extérioriser. D'autres ressentiront plus intérieurement leur chagrin et ne pleureront peut-être pas. Vous devriez essayer et ne pas juger comment une personne éprouve son chagrin, car chaque personne va l'expérimenter différemment.

Source: psychcentral.com

PRUNES suite de la page 2

des maladies telles que l'ostéoporose chez les femmes ménopausées. Les polyphénols, ainsi que la teneur en potassium présente dans les prunes séchées, favorisent la formation des os, améliorent la densité osseuse et préviennent la perte osseuse causée par une carence hormonale ovarienne. La recherche a démontré que la consommation régulière de prunes séchées aide à la restauration de la densité osseuse déjà diminuée en raison du vieillissement.

AIDE À LA DIGESTION

Les prunes sont une bonne source de fibres alimentaires, avec les composants sorbitol et isatin, qui aident à réguler le système digestif. Selon les recherches, les prunes séchées ou les pruneaux sont plus efficaces dans le traitement des troubles digestifs tels que constipation par rapport à d'autres remèdes tels que la cosse de psyllium. Le sorbitol et l'isatine ont un effet laxatif et favorisent la sécrétion des fluides dans les intestins et le rinçage efficace des déchets dans le côlon.

AMÉLIORER LA COGNITION

Des études ont montré que les flavonoïdes présents dans le jus de prune sont efficaces dans la protection contre les troubles cognitifs liés à l'âge. Les phytonutriments bénéfiques présents dans les prunes aident à réduire l'inflammation dans les domaines neurologiques pour améliorer les fonctions d'apprentissage et de mémoire. La consommation régulière de prunes aide également à prévenir les troubles neurodégénératifs liés à l'âge tels que les maladies d'Alzheimer et de Parkinson.

MAINTENIR UN SYSTÈME NERVEUX SAIN

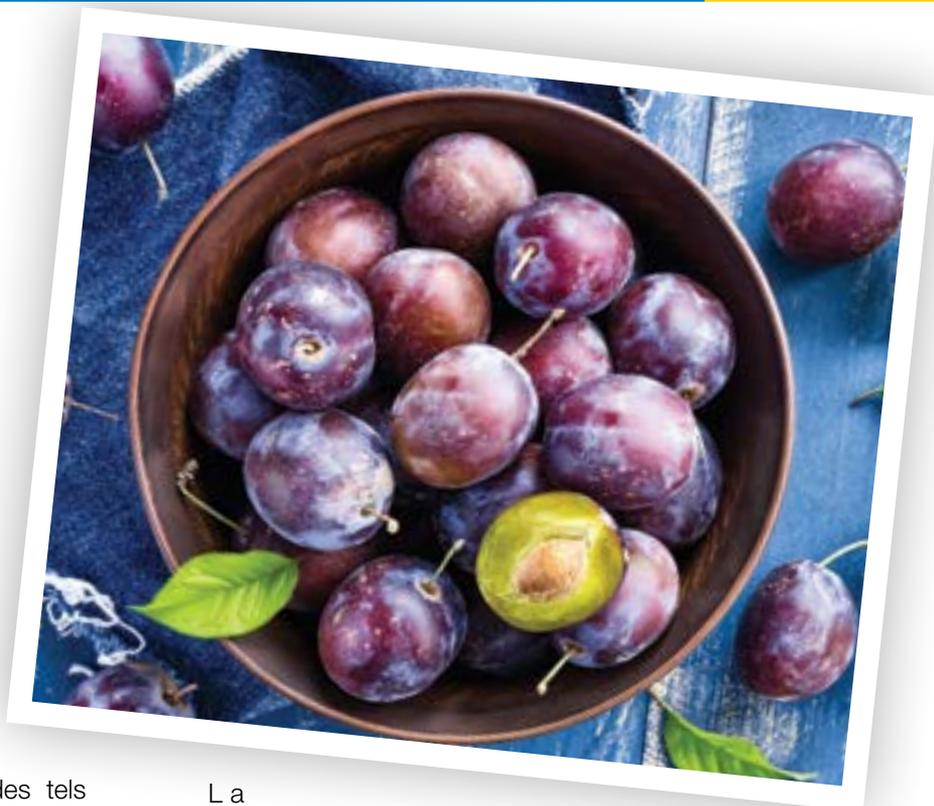
Les prunes contiennent de la vitamine B6, qui aide à la transmission des signaux nerveux et au bon fonctionnement du système nerveux. Ils aident également à la croissance normale du cerveau et à la formation des hormones qui gèrent l'humeur. Le tryptophane, un acide aminé présent dans les prunes, aide à la production du neurotransmetteur de la sérotonine, qui joue un rôle important dans l'amélioration du sommeil, de l'appétit et de la concentration.

PROTÉGER LA SANTÉ CARDIAQUE

La recherche a fourni des preuves à l'appui que l'apport régulier de prunes séchées aide à promouvoir la fluidité du sang dans les artères. Cet effet protecteur aide à la prévention de divers troubles cardiaques, y compris le développement de l'athérosclérose et la réduction des risques de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

STIMULE LE SYSTÈME D'IMMUNITÉ

Les prunes sont bénéfiques dans le renforcement de la défense immunitaire du corps en raison de la présence d'une teneur élevée en vitamine C. Cette vitamine favorise la résistance du corps contre les infections et l'inflammation.



La recherche a montré que les prunes orientales ont des constituants immunostimulants qui encouragent la production d'oxyde nitrique dans le corps, empêchent les métastases des cellules tumorales, et sont utiles dans la prévention de diverses maladies.

RÉGLER LE NIVEAUX DE CHOLESTÉROL

Les prunes séchées ou pruneaux aident à prévenir l'hypercholestérolémie et l'hyperlipidémie. Une étude comparative a prouvé l'efficacité des pruneaux sur le jus de raisin pour maintenir des niveaux sains de plasma et de cholestérol hépatique. La teneur en fibres présente dans ceux-ci ajoute également à l'effet protecteur du cœur en réduisant le (mauvais) cholestérol LDL et en aidant à élever les niveaux de HDL (bon) cholestérol.

PERDRE DU POIDS

Une recherche menée par l'Université de Liverpool suggère que l'apport de pruneaux dans le cadre d'un régime de contrôle de poids peut accélérer la perte de poids.

STIMULE LA SANTÉ CELLULAIRE

Plums contain essential minerals like iron and copper, which assist in the formation of red blood cells and facilitate blood purification and healthy circulation. The copper in plums acts as an antioxidant, and is essential for nerve health and aids in the formation of collagen. Consumption of copper also helps in the absorption of iron and prevents various diseases like anemia and osteoarthritis.

ÉLIMINER L'ANXIÉTÉ

Les prunes contiennent des minéraux essentiels tels que le fer et le cuivre, qui aident à la formation des globules rouges et facilitent la purification du sang et la circulation saine. Le cuivre dans les prunes agit comme un antioxydant, et est essentiel pour la santé du nerf et aide à la formation du collagène. La consommation de cuivre contribue également

Comment choisir et stocker les prunes?



Sélectionnez les prunes avec une légère floraison blanchâtre, ce qui indique qu'il n'y a pas eu de manipulation excessive.

Évitez celles qui sont molles avec des ecchymoses.

Les prunes mûres et prêtes à manger cèdent à une légère pression et ont un arôme doux.

Les prunes peuvent être stockées dans le réfrigérateur.

Les prunes légèrement fermes peuvent être conservées dans un sac en papier à température ambiante jusqu'à leur maturation.

Les pruneaux peuvent être conservés à température ambiante pendant quelques jours.

à l'absorption du fer et prévient diverses maladies comme l'anémie et l'arthrose.

CURER L'INFLUENZA

Les prunes japonaises sont efficaces contre l'infection causée par le virus de la grippe A. Des études ont montré que le jus concentré de prunes japonaises contient des molécules de type lectine qui aident à inhiber et à traiter les infections causées par le virus de l'influenza A humaine.

UTILES DURANT LA GROSSESSE

Les prunes sont bénéfiques pendant la grossesse, en raison de l'abondance de nombreuses vitamines et minéraux. Ces composants bénéfiques sont vitaux pour la vue, le développement des os et des tissus, et la santé cellulaire autant pour la mère que pour le bébé en pleine croissance. La teneur en fibres aide à prévenir la constipation et améliore la digestion. L'inclusion des prunes dans le cadre d'une alimentation équilibrée aide à combattre diverses infections et maintient la santé globale. Cependant, il faut faire attention au choix des jus de prunes disponibles dans le commerce car ils peuvent contenir des quantités élevées en sucre.

AIDE À PRÉVENIR LE CANCER

Les extraits de prunes ont été prouvés bénéfiques dans le traitement du cancer. Des études ont montré

que le composant épicatechine, présent dans les prunes, aide à inhiber la croissance et la prolifération des cellules cancéreuses malignes et induit l'apoptose dans le carcinome hépatocellulaire humain ou le cancer du foie. Ils sont riches en antioxydants et en phytonutriments, y compris l'acide chlorogénique et néo-chlorogénique qui ont un effet curatif sur les cellules cancéreuses du sein, sans nuire aux cellules saines du corps.

MAINTENIR L'ÉQUILIBRE ÉLECTROLYTIQUE

Les prunes contiennent du potassium, qui est un électrolyte nécessaire pour le fonctionnement efficace des cellules et des tissus du corps. La consommation de prunes riches en potassium aide à réguler les contractions musculaires et l'équilibre acido-basique du corps.

SOIN DE LA PEAU

Les prunes sont riches en vitamine C, avec d'autres antioxydants, qui aident à maintenir une peau saine, rayonnante et jeune. La consommation de prunes aide à réduire les taches et les rides dues à la présence de nutriments anti-âge. Les extraits de prunes sont utilisés dans divers produits de soins de la peau tels que les nettoyeurs et les masques pour le visage.

EMPÊCHER LA DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE

Les prunes contiennent de la vitamine A et du bêta-carotène, qui sont bénéfiques pour maintenir une vision saine et prévenir la dégénérescence maculaire liée à l'âge. Les caroténoïdes, la lutéine et la zéaxanthine, présents dans ces cellules résident dans les tissus maculaires de la rétine et offrent une protection contre les dommages causés par les rayons UV.

PRÉVENEZ LA COAGULATION DU SANG

Les prunes et les pruneaux contiennent de la vitamine K, qui contribue à la coagulation normale du sang et favorise la santé des os. La carence en vitamine K dans le corps peut entraîner une perte de sang excessive et d'autres problèmes de santé tels que la faiblesse des os.

UTILISATION CULINAIRE

Les prunes sont largement utilisées dans les aliments en raison de leur saveur sucrée et acidulée, ainsi que de leur arôme agréable. Ils peuvent être appréciés frais et peuvent également être ajoutés aux puddings, confitures et gelées. Le jus de prune est utilisé dans la préparation de boissons alcoolisées. Le concentré de jus de pruneau fonctionne délicieusement bien comme un remplissage pour les bonbons et les produits de confiserie, et comme agent de liaison pour les barres de céréales. Chutney prune ou trempette est célèbre dans la cuisine indienne et est servi avec du pain indien farci. Il est également apprécié en tant que condiment avec des spécialités de viande.

AUTRES UTILISATIONS

Les fleurs du prunier ont été historiquement utilisées dans le traitement des dents mal fixées, des ulcères buccaux et des gencives douloureuses. Ils sont un ingrédient efficace dans la fabrication de bains de bouche et aident à guérir la mauvaise haleine et apaiser les maux de gorge.

Source: organicfacts.net

Comment je me souviens de Naji...

SENTIMENTS

J'ai lu que les sentiments guident nos émotions. La neuroscience a découvert que les émotions et les pensées sont liées. Si la raison et l'émotion entrent en conflit, l'émotion gagne toujours. Cela arrive parce que malgré un désir de paraître rationnel, les sentiments mènent nos choix. Même lorsque nous sommes rationnels, nous ne pouvons pas échapper à ce que nous ressentons. Émotions et les pensées sont liées.

*Les pensées deviennent des mots.
Les mots deviennent des actions.
Les actions deviennent des habitudes.
Les habitudes deviennent caractère.
Et le caractère façonne le destin.*

En lisant le Prophète de Khalil Gibran, j'ai appris quelque chose sur l'amour et le mariage. De ses mots, je compris que l'amour n'est pas une colle folle qui rassemble les gens. Les gens ont besoin de leur propre espace.

Par exemple, un cèdre et un érable ne peuvent pas pousser dans l'ombre l'un de l'autre de l'autre. Les cordes d'une guitare sont séparées, mais ensemble elles créent une belle harmonie.

De même pour deux personnes. Deux individus ne peuvent pas devenir une personne. Ils peuvent remplir la tasse de l'autre mais ils n'ont pas besoin de boire dans la même tasse. Ils peuvent se donner un morceau de pain, mais ils n'ont pas besoin de partager le même pain.

Pensez aux piliers d'un temple. Les colonnes soutiennent le temple même si elles sont éloignées. C'est la possibilité d'amour entre deux personnes. L'amour peut être comme

un océan entre eux, pas nécessairement une colle qui les lie ensemble. Le sentiment est le langage de l'âme.

LA PRISE DE DÉCISION

La meilleure décision à prendre est la bonne décision, et la pire décision à prendre est d'être indécis. Essentiellement, cela signifie que nous devons prendre une décision, être responsable, être garant et régler le problème sur-le-champ. Il est difficile de fonctionner quand nous sommes indécis, hésitants ou confus.

Dans le passé, j'ai appris "ne vous énervez pas mais vengez vous" L'expérience récente m'a appris, "ne vous vengez pas, juste allez de l'avant et pardonnez."

Quand je regarde quelqu'un faire quelque chose de bien, je me dis, je peux le faire. En réalité, ce n'est pas fait avant que je ne le fasses.

D'abord j'apprends, ensuite je comprends et finalement je mémorise. Prendre des décisions exige de la stabilité dans le processus de pensée. Si je suis bon pour moi-même, alors je suis bon pour les autres. Je suis responsable de ma propre vie.

EXTRAIT DU LIVRE DE NAJI, PETIT LIVRE DE PENSÉES D'INSPIRATION ET ÉCRITURES.



Les gens sont nés pour briller!

Les gens sont nés pour briller est un bulletin électronique bimensuel appartenant à la Fondation Naji Cherfan qui se concentre sur la spiritualité et la santé. L'objectif de People are Born to Shine est de sensibiliser nos lecteurs aux défis de la santé et à la prévention des maladies, tout en les incitant à vivre une vie plus riche et plus abondante guidée par les valeurs chrétiennes. Ce bulletin est dédié aux personnes de tout âge, à celles qui sont en bonne santé et ceux qui ont des problèmes de santé et ceux qui ont des lésions cérébrales de toute sorte, résultant d'un accident, d'un accident vasculaire cérébral, etc.

Le contenu a été soigneusement sélectionné à partir de sources Internet considérées fiables et précises pour vous apporter de bonnes nouvelles de santé et de bien-être spirituel, cependant la Fondation Naji Cherfan n'assume aucune responsabilité pour des informations inexactes. Le FCN aimerait reconnaître le travail dévoué de ses bénévoles, principalement Marianne Debs, Me. Kamal Rahal, Meù Harold Alvarez, Zeina Costantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marleine Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Père Joseph Abdel Sater, Père Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Père Elia Chalhouh, Valérie de Proença, Athéna et Christina Georgotas, Violette Nakhle et tous les bénévoles de terrain qui soutiennent le NCF dans la diffusion des paroles de Jésus à travers leurs institutions, églises, hôpitaux, établissements, etc.

Ce numéro est disponible en arabe, anglais, grec, néerlandais, français, espagnol et portugais. La direction et le personnel du NCF sont très reconnaissants aux rédacteurs en chef qui se portent volontaires pour traduire et éditer le bulletin en plusieurs langues, notamment Isabelle Boghossian pour la langue recque, Cristina Buttler pour la langue Portugaise, Myriam Salibi et Rita Abou Jaoudé pour la langue française, le professeur Lydia et l'ambassadeur Alejandro Diaz pour la langue Espagnole, Roly Lakeman pour la langue Néerlandaise, Rita Abou Jaoude et Lina Rizkallah pour la langue Arabe.

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

Éditeur: CCM Group; Conseiller éditorial: George C. Cherfan; Rédacteur en chef: Christina A. Bitar; Mise en page: Département Art, CCM Group USA & Rita Abou Jaoudé; Contributeurs: Sana Cherfan et Kelley Nemitz.

© 2018 par la Fondation Naji Cherfan. Tous les droits, y compris la publication et la distribution, sont réservés.