

People Are Born To Shine!

Les gens sont nés pour briller!

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



LEÇONS DE VIE

EXTRAITS IMPRIMÉS AVEC AUTORISATION

Leçons de vie très importante souvent apprises trop tard

La vie est une expérience d'apprentissage continu...

Tout au long de notre vie, nous continuons à tomber et à nous relever, en apprenant des leçons importantes en cours de route. Certaines de ces leçons proviennent de l'expérience, mais il y en a d'autres que nous apprenons en observant celles d'autrui ou en lisant des livres. Mais quoique nous apprenions des livres, il y a une différence significative entre l'expérience pratique et

N'imposez pas vos idées sur les autres. Laissez ceux qui recherchent votre aide et vos conseils aller à votre rencontre.

la théorique. Et il y a de nombreuses leçons de vie que nous ne pouvons pas simplement apprendre avant de confronter certaines situations de notre propre vie.

La plupart des gens diraient qu'il y a des leçons qui arrivent trop tard, nous surprenant en n'étant pas préparés. Voici quelques-unes des leçons les plus importantes que les gens apprennent souvent des expériences dures de la vie.

Suivez votre propre chemin

Les gens aiment juger les autres. Cette pression des pairs peut vous éloigner du chemin que vous avez commencé à tracer pour votre avenir. Ne vous occupez pas des aspirations des autres. Ne laissez jamais les objectifs et les rêves de quelqu'un d'autre troubler votre vision de la vie. C'est votre chemin, vous décidez où cela vous mène et combien de temps il vous faut pour toucher au but.

LEÇONS continue à la page 2

→
forget
the mistake.
Remember
the lesson.



— "Oubliez l'erreur.
Rappelez-vous la leçon." —

Dans ce numéro

À propos de l'allaitement maternel

La plupart des mères veulent allaiter, mais beaucoup s'arrêtent tôt en raison de manque de soutien continu.

Des raisons de santé impressionnantes pour manger plus de courgettes

Quels sont les bienfaits nutritionnels des courgettes?

La déforestation, une menace mondiale

Le pape François dit que la déforestation rapide et la perte de la biodiversité dans chaque pays menacent l'avenir de la planète.

Les Jeunes à risque!

Plus de jeunes meurent des accidents de la route que du VIH / SIDA, des homicides...

www.najicherfanfoundation.org

LEÇONS continuité de la page 1



N'hésitez pas quand vous devez agir

Il y a un vieux proverbe romain- «carpe diem»- qui signifie «saisir le jour». Le plus souvent, nous n'agissons pas par manque de confiance ou de courage. Cette hésitation nous empêche d'avancer et nous place dans une cage où on se demande ce qui aurait pu être. Chaque fois que vous sentez qu'il est temps d'agir, passez à l'action. Peu importe le résultat, vous finirez plus intelligemment qu'auparavant.

Découvrez ce que vous avez appris

Peu importe ce que nous pensons savoir sur un sujet, c'est seulement après avoir mis ces connaissances en pratique que nous obtenons la confirmation du niveau réel de compréhension que nous possédons. Bien sûr, nous pourrions lire sur la peinture, apprendre toutes les techniques et les types de pinceaux, les palettes de couleurs, etc ... mais ce n'est que lorsque nous nous plaçons devant une toile et commençons à peindre que nous mettons nos connaissances à l'épreuve.

Les bonnes choses ne viennent pas facilement

Si vous voulez avoir une bonne vie avec une carrière réussie, une satisfaction émotionnelle et des amis de confiance, vous devez travailler dur. La chance ne peut vous mener si loin et le reste dépend entièrement de vous, de la quantité d'efforts que vous mettez chaque jour et de la capacité d'apprendre de vos erreurs. Ne pensez pas un instant que quelqu'un d'autre va mener vos combats avec la même vigueur et le même dévouement que vous.

N'oubliez jamais d'essayer de nouveau

Même lorsque nous nous sentons bien préparés, il y a une chance que nous échouions à atteindre notre objectif. Un athlète peut mener toute la course pour tomber juste

avant la ligne d'arrivée et perdre. Cela ne signifie pas que l'athlète doit arrêter de concourir. Au contraire, il devrait travailler encore plus fort pour la prochaine compétition et les résultats viendront finalement.

Prenez soin très tôt de votre santé

Quand nous sommes jeunes, nous pouvons pousser notre corps à ses limites jour après jour. Il semble que rien ne puisse nous toucher; nous sommes invincibles. Cependant, à mesure que nous vieillissons, toutes les fêtes, boire, fumer et manger de la restauration rapide nuisent à notre santé. Commencez à développer des habitudes saines pendant que vous êtes encore jeune et en bonne santé. Obtenez des contrôles réguliers avec votre médecin et votre dentiste afin d'éviter de futurs problèmes.

Donnez à chaque moment son importance

La vie passe plus vite qu'on ne le pense. Lorsque vous êtes dans la vingtaine, vous pensez que vous vivrez pour toujours. Mais avant de le savoir, il est trop tard pour les choses que vous vouliez faire en tant que jeune. Vivez pleinement votre vie, car la vie est courte et nous ne savons jamais ce que le lendemain nous cache.

Vivez et laissez vivre

Nous essayons souvent d'aider les gens quand nous les voyons commettre une erreur. Ce type de comportement peut nous conduire à toutes sortes de problèmes et de malentendus. N'imposez pas vos idées aux autres. Laissez ceux qui recherchent votre aide et vos conseils aller à votre rencontre. Parfois, il vaut mieux rester à l'écart et les laisser venir à vous, sinon, vous pourriez sembler intrusif.

Soyez flexible avec vos objectifs

Parfois, nous pensons que le moment est venu d'agir et de mettre notre plan en action seulement pour réaliser que nous avons tort. Il est important d'analyser notre état actuel et la façon dont nos activités pourraient influencer notre avenir. Parfois, il vaut mieux retarder un certain objectif ou même le changer pour le moment. Accepter une promotion à un mauvais moment pourrait être plus difficile que d'en bénéficier si le moment n'était pas venu.

Pour chaque action, il y a une réaction égale opposée

Avant de dire un mot ou d'agir d'une certaine manière, réfléchissez aux conséquences. Une personne pourrait ne pas être prête à entendre la vérité ou ne répondra pas bien à notre geste, peu importe la qualité de nos intentions. Traitez chaque mot avec prudence.

Prenez ces conseils comme guide et non comme règles. Votre vie vous appartient et vous savez ce qui vous convient le mieux.

Source: theladders.com



L'allaitement maternel est la meilleure source de nutrition pour la plupart des nourrissons.

À PROPOS DE L'ALLAITEMENT MATERNEL...

L'allaitement maternel peut réduire le risque de certaines conditions de santé à court et à long terme pour les nourrissons comme pour les mères.

La plupart des mères veulent allaiter, mais beaucoup s'arrêtent tôt en raison de manque de soutien continu. Certains facteurs font la différence si les nourrissons sont allaités et pour combien de temps.

L'ALLAITEMENT MATERNELESTUNINVESTISSEMENT DANS LA SANTÉ, PAS SEULEMENT UNE DÉCISION DE STYLE DE VIE.

Les nourrissons allaités présentent des risques réduits de:

- Asthme
- Obésité
- Diabète de Type 2
- Oreilles et infections respiratoires
- Syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN)
- Infections gastro-intestinales (diarrhée / vomissements)
- Entérocolite nécrosante pour les prématurés (NEC)

L'allaitement maternel peut aider à réduire le risque des mamans de:

- Hypertension artérielle
- Diabète de Type 2
- Cancer des ovaires
- Cancer des seins

Source: cdc.gov



«L'allaitement maternel offre des avantages incomparables pour la santé des bébés et des mères. Il s'agit de l'étalon-or clinique pour l'alimentation et la nutrition du nourrisson, le lait maternel étant spécialement conçu pour répondre aux besoins de santé d'un bébé en pleine croissance. Nous devons faire plus pour créer des environnements de soutien et sûrs pour les mères qui choisissent d'allaiter.»

—Dr. Ruth Petersen, Directrice de la Division de la nutrition, de l'activité physique et de l'obésité du CDC

«Étant donné l'importance de l'allaitement maternel sur la santé des mères et des enfants, il est essentiel que nous prenions des mesures pour soutenir l'allaitement maternel. Ce n'est que grâce au soutien de la famille, des communautés, des cliniciens, des systèmes de santé et des employeurs que nous pourrions faire de l'allaitement maternel un choix facile.»

—Dr. Jerome M. Adams, chirurgien général américain

Des raisons de santé impressionnantes pour manger plus de courgettes



La courgette, une courge d'été, fait partie de la famille des courges. Les fruits plus foncés sont généralement plus riches en nutriments. Mais quels sont les bienfaits nutritionnels des courgettes?

La courgette ne contient aucune matière grasse et est riche en eau et en fibres. Elle contient également des quantités importantes de vitamines B6, de riboflavine, de folate, de C et de K, et de minéraux, comme le potassium et le manganèse. Et elle contient des phytonutriments antioxydants et anti-inflammatoires. Cela fait des courgettes un aliment riche en nutriments que vous devez inclure dans votre alimentation.

RAISONS POUR MANGER PLUS DE COURGETTES

Améliore la digestion

Les courgettes réduisent l'incidence de la constipation et d'autres problèmes digestifs. Elles sont riches en eau et contiennent des quantités importantes de fibres, d'électrolytes et d'autres nutriments nécessaires à un système digestif sain. La consommation régulière de courgettes peut également aider à prévenir les ulcères, le SCI et le cancer du côlon.

Ralentit le vieillissement

Le vieillissement résulte de l'activité des toxines, des radicaux libres et de l'inflammation auxquels le corps est exposé au fil des années. Ces poisons et l'inflammation peuvent être réduits par des antioxydants et des aliments anti-inflammatoires. La courgette est riche en antioxydants et en phytonutriments anti-inflammatoires, qui aident à débarrasser l'organisme des radicaux libres et de l'inflammation excessive.

Abaisse les taux de glycémie

La glycémie élevée et le diabète sont des problèmes qui sont aggravés par une alimentation riche en glucides (malsains) et pauvre en fibres. En incluant des courgettes dans votre alimentation, vous augmentez l'apport en fibres. Vous pouvez également réduire votre apport en glucides car vous vous sentirez rassasié plus

longtemps. Ces changements de régime peuvent aider à réduire votre glycémie et à augmenter la sensibilité à l'insuline. Cela peut signifier que votre corps n'a plus besoin de quantités excessives d'insuline pour traiter le sucre. Cela peut modifier votre risque de développer un diabète. Des études montrent que l'inclusion d'au moins 30 grammes de fibres dans votre alimentation quotidienne réduit considérablement votre risque de développer un diabète.

Soutient une circulation saine et un cœur sain

La courgette est pauvre en gras et en sodium, mais riche en fibres et en potassium. Ces propriétés aident à maintenir une circulation sanguine saine. Un faible taux de sodium et un taux élevé de potassium aident à maintenir une pression artérielle saine tandis que les fibres, comme le polysaccharide dans les courgettes, abaissent le taux de cholestérol. Cette combinaison agit en synergie pour maintenir une bonne circulation, ce qui est nécessaire pour une pression artérielle saine et un cœur sain.

Améliore la santé des yeux

La courgette est une bonne source d'antioxydants et de phytonutriments qui protègent la santé, notamment la vitamine C, le bêta-carotène, le manganèse, la zéaxanthine et la lutéine. La zéaxanthine et la lutéine sont particulièrement utiles pour maintenir et améliorer la santé oculaire en luttant contre les radicaux libres. Cela réduit le risque de développer des affections oculaires liées à l'âge comme le glaucome, les cataractes et la dégénérescence maculaire.

Augmente l'énergie

Parce que les courgettes sont une riche source de vitamines B, en particulier de folate, de riboflavine et de B6, elles peuvent aider à stimuler la production d'énergie dans le corps. Cela réduit la fatigue et améliore l'humeur. Le corps a besoin de vitamines B pour le métabolisme des protéines et des glucides. Ces vitamines aident également à diverses fonctions cérébrales, y compris la cognition.

Perte de poids

Parce que les courgettes sont faibles en calories et riches en eau et en fibres, c'est un excellent aliment pour ceux qui souhaitent réduire leur poids corporel. Il convient de noter que l'excès de poids corporel résulte généralement d'une consommation régulière de glucides et d'aliments sucrés.

Tous ces avantages sont impressionnants, alors essayez d'inclure plus de courgettes à vos repas, et si vous le pouvez, essayez de planter les vôtres.

Source: foodrevolution.org

Le Pape affirme que la déforestation doit être traitée comme une menace mondiale



Le pape François dit que la déforestation rapide et la perte de biodiversité dans les différents pays ne doivent pas être traitées comme des problèmes locaux car elles menacent l'avenir de la planète.

François a lancé un appel lors d'une visite à Madagascar, la quatrième plus grande île du monde, qui, selon les instituts de recherche et les agences d'aide, a perdu environ 44% de sa forêt au cours des 60 dernières années, causés par les exportations illégales de bois de rose et d'ébène. François s'est concentré sur la corruption endémique, la liant à la pauvreté persistante et à long terme ainsi qu'au braconnage et aux exportations illégales de ressources naturelles.

«La détérioration de cette biodiversité compromet l'avenir du pays et de la terre, notre maison commune», a-t-il déclaré.

Suite aux récentes incendies de grande ampleur dans la région amazonienne, le président brésilien Jair Bolsonaro a rejeté les critiques internationales concernant sa politique d'extension des terres agricoles, affirmant qu'il s'agissait d'un problème national.

«Les dernières forêts sont menacées par les incendies de forêt, le braconnage, l'abattage sans restriction de bois précieux. La biodiversité végétale et animale est menacée par la contrebande et l'exportation illégale», a déclaré le pape François.

Des emplois doivent être créés pour les personnes dont les moyens de subsistance nuisent à l'environnement afin qu'ils ne le voient pas comme leur seul moyen de survie, a ajouté le pontife.

«Il ne peut y avoir de véritable approche écologique ni d'efforts efficaces pour sauvegarder l'environnement sans parvenir à une justice sociale capable de respecter le droit à la destination commune des biens de la Terre, non seulement des générations présentes, mais aussi de celles à venir», il a dit.

Source: reuters.com

Prière pour les cœurs brisés

Coin de Prière

Seigneur, mon cœur est brisé mais Tu es proche.

Mon esprit est écrasé, mais Tu es mon sauveur. Ta Parole est mon espoir.

Cela me régénère et me reconforte surtout maintenant. Mon âme s'évanouit, mais Tu es le souffle de vie en moi.

Tu es mon aide, Celui qui me soutient. Je suis faible mais Tu es fort.

Vous bénissez ceux qui pleurent et je vous fais confiance pour me bénir, moi et ma famille, de tout ce dont nous avons besoin.

Vous me délivrerez de ce sombre nuage de désespoir parce que vous vous délectez de moi. Au nom de Jésus. Amen.

~ Jennifer White

Les Jeunes à risque!

De plus en plus de jeunes de 15 à 29 ans décèdent suites à des accidents de route que du VIH / SIDA, du paludisme, de la tuberculose ou des homicides. Cela signifie que les accidents de la route constituent une grave menace pour les jeunes là où qu'ils se trouvent.

Que Savons-nous?

Les statistiques sont claires et ne font aucun doute que la crise des jeunes est bien réelle: les accidents de la circulation sont la principale cause de décès chez les 15-29 ans. Plus de 30% des personnes tuées et blessées dans des accidents de la route ont moins de 25 ans.

PAYS À REVENUS FAIBLES ET MOYENS

La plupart des jeunes tués par des accidents de la circulation vivent dans des pays à revenu faible ou intermédiaire et sont des usagers de la route vulnérables - piétons, cyclistes, motocyclistes et utilisateurs des transports publics. La situation socioéconomique d'une famille influe sur la probabilité qu'un enfant ou un jeune adulte soit tué ou blessé dans un accident de la route. Ceux issus de milieux économiquement pauvres, dans les pays riches comme dans les pays pauvres, sont les plus exposés.

MÂ LES

Plus de la moitié de tous les décès dus aux accidents de la circulation surviennent chez des personnes âgées de 15 à 55 ans et 73% de ceux qui ont perdu la vie sont des hommes. Cela signifie que les victimes sont dans la fleur de l'âge et souvent le soutien économique de leur famille. Leur perte peut pousser leurs familles encore plus loin dans la pauvreté.

POURQUOI LES JEUNES SONT-ILS À RISQUE ACCRU?

Trois facteurs principaux se conjuguent pour exposer les jeunes à un risque accru d'accidents de la route dans le monde: l'âge, l'inexpérience et le sexe (parmi les conducteurs, les jeunes hommes de moins de 25 ans sont près de trois fois plus susceptibles d'être tués que les femmes de cet âge). Cela s'ajoute aux facteurs qui mettent tous les groupes d'âge plus à risque, notamment le manque de lois sur la sécurité routière, l'application insuffisante des lois et les routes et véhicules usés.

Nous devons également tenir compte du «contexte environnemental» - par exemple, des routes qui ne répondent pas aux besoins de tous les usagers de la route tels que les piétons et les enfants; piétons et cyclistes partageant la route avec la circulation motorisée; application insuffisante des lois sur la sécurité.



Les Principaux Facteurs de Risques

Voici les facteurs de risque qui contribuent aux blessures de la route chez les jeunes:



Pas de casque



Excès de vitesse



Alcool au volant



Pas de ceinture de sécurité



Conduite distraite

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



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

Lavé et Purifié!

Je ne pouvais pas le croire. Un stylo gel bleu s'était caché dans les plis de mes serviettes blanches et avait survécu à la machine à laver, pour exploser dans le sèche-linge. De vilaines taches bleues étaient partout. Mes serviettes blanches étaient ruinées. Aucune quantité d'eau de Javel ne pourrait éliminer les taches sombres.

Alors que je rejetai à contre cœur les serviettes sur la pile de chiffons, il me vint en mémoire la plainte du prophète de l'Ancien Testament, Jérémie, décrivant les effets néfastes du péché. En rejetant Dieu et en se tournant vers les idoles (Jérémie 2:13), Jérémie déclara que le peuple d'Israël avait causé une souillure permanente dans sa relation avec Dieu: «'Bien que vous vous laviez avec du savon et utilisiez une abondance de poudre nettoyante, votre culpabilité est encore devant moi », déclare le Souverain Seigneur» (v. 22). Ils étaient impuissants à réparer les dégâts qu'ils avaient causés.

À nous seuls, il nous est impossible d'enlever la tache de notre péché. Mais Jésus a fait ce que nous n'avons pas pu. Par la puissance de sa mort et de sa résurrection, il «purifie [les croyants] de tout péché» (1 Jean 1: 7).

Même quand c'est difficile à croire, accrochez-vous à cette belle vérité: il n'y a aucun dommage du péché que Jésus ne puisse totalement supprimer. Dieu est disposé et prêt à laver les effets du péché pour quiconque veut retourner à lui (v. 9). Par le Christ, nous pouvons vivre chaque jour dans la liberté et l'espérance.

—Lisa M. Samra

Source: odb.org

REFLECTION & PRIÈRE

Où irez-vous avec votre culpabilité? Comment pourriez-vous vivre différemment aujourd'hui en sachant que la mort de Jésus a le pouvoir de supprimer complètement la culpabilité et la «tâche» de votre péché?

Le sang de Jésus lave la tache du péché.



Allez-vous poursuivre le travail du NCF?

La fondation Naji Cherfan a été créée après le décès de Naji Cherfan. Notre objectif principal est de louer le Seigneur à travers le travail communautaire.

La fondation oeuvre à l'amélioration de la qualité de vie des plus pauvres parmi les plus pauvres, de tous les âges, aussi bien ceux qui sont en bonne santé que ceux qui ont des problèmes de santé, ainsi que ceux souffrant de lésions cérébrales de tout type, résultant d'un accident, d'un accident vasculaire cérébral, etc., tout en favorisant les valeurs Chrétiennes.

Si vous aimez le travail que la NCF accomplit et souhaitez participer, nous vous invitons à devenir membre de notre conseil d'administration. 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@najicherfanfoundation.org

Citation!

“La vie ne peut être comprise qu'en rétrogradant; mais il faut la vivre en avant.”

—Soren Kierkegaard

Comment Je me souviens de Naji...

(Extrait du livre "Patience Virtuelle")

Tout au long des années de sa thérapie, Naji a tenu un journal et a voulu écrire un livre sur son expérience. En

1998, il a commencé à éditer ses journaux et a mis cela avant toutes autres activités. Ce processus l'a rapproché de son objectif d'écrire un livre qui décrirait les événements qui ont mené à l'accident, son coma, sa thérapie et son rétablissement.

«J'en connais tellement d'autres qui ont eu des cas similaires - et pire encore - mais aucun d'entre eux n'en a réellement parlé. Je l'ai fait juste pour le laisser sortir et faire savoir à tout le monde ce que j'ai vécu. Surtout, je veux aider tous ceux qui sont là-bas dans la même position que moi. Les choses dans ce livre sont très personnelles, mais je devais juste les laisser sortir et exprimer ce que je ressens.»

*Il comprit enfin les paroles de son père:
"La patience est une vertu. Il y a un temps
pour tout. N'aie pas peur."*

Enfin, il termina le livre et le dédia aux thérapeutes qui lui apprirent à marcher et à celui qui lui apprit à respirer et à parler du centre de son corps. Il comprit enfin les paroles de son père: «La patience est une vertu. Il y a un temps pour tout. N'aie pas peur.»

Un état de réalité est un état basé sur des faits ou de vérité. Lorsqu'une personne vit dans la réalité, les conditions qui l'entourent sont pratiques, honnêtes et authentiques. Ces conditions ne sont pas toujours confortables ou

agréables, mais l'inconfort exige de l'attention et force la conscience. Lorsqu'une situation devient suffisamment douloureuse, on est obligé de laisser tomber le voile de l'illusion qui nous met si heureusement à l'abri de tout ce que nous voulons oublier.



Naji Cherfan a écrit ces mots à sa famille à Athènes. «Vous savez que la vie est devenue pour moi une réalité virtuelle. Mais vous savais quoi? La réalité mord.» Ces mots étaient le résultat d'une mauvaise humeur provoquée par la fatigue. Ses sautes d'humeur étaient un rappel continu de combien sa vie avait changé depuis l'accident. Chaque fois qu'il était triste ou déprimé, il se disait «et alors, tout le monde a des sentiments comme ça». Il reconnaissait l'existence des autres et comprenait qu'à bien des égards, il était comme tout le monde. Il commença à sentir que «chacun de nous a sa propre proximité avec Dieu».

Un jeune homme réfléchi émergeait de la détermination nécessaire pour gérer les conditions de sa vie. Il a lutté pour contenir la frustration mais avait l'habitude de choisir des combats pour libérer la tension emprisonnée dans son corps et son esprit. Il a écrit: «Il fallait juste laisser échapper quelqu'un.» En nageant, en respirant et en méditant, il contrôlait ses sautes d'humeur.

People Are Born To Shine!

People are Born To Shine est un bulletin d'information électronique de la Fondation Naji Cherfan consacré à la spiritualité et à la santé. L'objectif de *People are Born to Shine* est de sensibiliser nos lecteurs aux problèmes de santé et à la prévention des maladies, tout en les incitant à mener une vie plus riche et plus abondante, guidée par les valeurs chrétiennes. Ce bulletin est destiné aux personnes de tout âge, aux personnes en bonne santé, aux personnes ayant des problèmes de santé et aux personnes souffrant de lésions cérébrales de tout type, résultant d'un accident, d'un AVC, etc.

Le contenu a été soigneusement sélectionné parmi des sources considérées comme fiables et précises pour vous apporter de bonnes nouvelles en matière de santé et de bien-être spirituel... Cependant, **La Fondation Naji Cherfan** n'assume aucune responsabilité pour les informations inexactes. **La NCF** aimerait reconnaître le travail dévoué de ses bénévoles, principalement du Mr. Kamal Rahal, Mr. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassiss, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid et tous les volontaires sur le terrain qui soutiennent NCF dans la diffusion des paroles de Jésus par le biais de leurs institutions, églises, hôpitaux, établissements, etc.

Ce numéro est disponible en Allemand, Anglais, Arabe, Espagnol, Français, Grecque, Néerlandais et Portugais. La direction et le personnel de la **NCF** sont très reconnaissants des rédacteurs éditeurs qui se sont portés volontaires pour traduire ou éditer le bulletin dans plusieurs langues, notamment le professeur Lydia et l'ambassadeur Alejandro Diaz pour la langue Espagnole, Isabelle Boghossian pour la langue Grecque, Cristina Buttler pour la langue Portugaise, Myriam Salibi et Rita Abou Jaoude pour la langue Française, Heike Mayer pour la langue Allemande, Roly Lakeman pour la langue Néerlandaise, Lina Rizkallah et Rita Abou Jaoude pour la langue Arabe.

Pour les abonnements GRATUITS, veuillez vous inscrire via notre site Web: www.najicherfanfoundation.org ou appelez-nous au +961 (0) 4 522 221. TOUT le matériel de notre site Web est téléchargeable GRATUITEMENT.

Editeur: CCM Group; Consultants en rédaction: George et Sana Cherfan et Kelley Nemitz; Reviewer: Sana Cherfan; Editeur de la langue anglaise: Kelley Nemitz, Département de la mise en page, Département artistique, CCM International, Grèce et Rita Abou Jaoude, Liban.

© 2019 par la Fondation Naji Cherfan. Tous les droits, y compris la publication et la distribution, sont réservés.