THE NAJI CHERFAN FOUNDATION

Volume 12 • Numéro 42

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.

ACTES DE BONTÉ

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ AVEC PERMISSION

22 Minuscules Actes de Gentillesse que Vous Pouvez Faire Durant Votre Journée

Quand la vie devient accablante, quand mon fil Facebook est plein de négativité, ou quand quelqu'un fait quelque chose qui pique, j'essaie de revenir à de simples gentillesses.

"Comment allez-vous?"

"Bien, bien," J'ai répondu. "Rien de nouveau!"

C'est ma réponse par défaut à une question qui nous est tout le temps posée. Mon amie a souri et… a fait une pause. Elle ne s'est pas précipitée en laissant l'un de ses enfants la tirer vers leur voiture. Elle a attendu.

Cela a probablement duré UNE seconde, et elle ne savait peut-être même pas qu'elle l'avait fait, mais ce battement de cœur de silence confortable m'a fait réaliser que je n'étais pas tout à fait «bien».

«Eh bien, en fait,» dis-je. «C'était une semaine folle. Trenton s'est cassé le bras, mon grand-père est mort, j'ai découvert que je pouvais ou non avoir la maladie de Crohn, et mon mari est en Chine.»

Mais il ne s'agit pas ici du comment je me sentais ce jour-là. Il s'agit de la pause d'une seconde de mon amie, un simple acte de gentillesse imprévu qui a fini par être exactement ce dont j'avais besoin.

Quand la vie devient accablante, quand mon fil Facebook est plein de négativité, ou quand quelqu'un fait quelque chose qui pique, j'essaie de revenir à de simples gentillesses comme celle offerte par mon amie.

ACTES DE BONTÉ continue sur la page 7

Dans Ce Numéro

La pollution atmosphérique expose les enfants à un risque plus élevé de maladie à l'âge adulte
L'exposition peut entraîner des taux plus élevés de maladies cardiaques et d'autres affections à l'âge adulte.

Fortification à double sel
La carence en fer reste l'une des carences nutritionnelles les plus importantes au monde.

Opportunités de verdir le gris
L'expansion des espaces verts dans les zones urbaines peut aider à protéger les ruisseaux et les rivières locaux.

Des solutions simples pour rendre les routes plus sécurisées
Certaines conceptions de routes amènent les conducteurs à prendre des risques, mais ces problèmes ont des solutions.

www.najicherfanfoundation.org

ISSN 1792-2607

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ AVEC PERMISSION

La Pollution de l'Air Expose les Enfants À un Risque Plus Élevé de Maladie À l'Âge Adulte

Selon une nouvelle étude menée par Stanford, les enfants exposés à la pollution de l'air pendant un jour seulement, comme la fumée des feux des forêts et les gaz d'échappement des voitures, peuvent être voués à des taux plus élevés de maladies cardiaques et d'autres affections à l'âge adulte. Cette analyse, publiée dans Nature Scientific Reports, est la première du genre à étudier les effets de la pollution atmosphérique au niveau de la cellule unique et à se concentrer simultanément sur les systèmes cardiovasculaire et immunitaire des enfants. Cela confirme des recherches antérieures selon lesquelles le mauvais air peut modifier la régulation des gènes d'une manière qui peut avoir un impact sur la santé à long terme- une découverte qui pourrait changer la façon dont les experts médicaux et les parents pensent à l'air que les enfants respirent et éclairer les interventions cliniques pour les personnes exposées à des maladies chroniques et à une pollution atmosphérique élevée.

«Je pense que c'est suffisamment convaincant pour qu'un pédiatre dise que nous avons des preuves que la pollution de l'air provoque des changements dans le système immunitaire et cardiovasculaire associés non seulement à l'asthme et aux maladies respiratoires, à la façon dont cela a déjà été prouvé." a déclaré l'auteur principal de l'étude, Mary Prunicki, directrice de l'air et la santé au Sean N. Parker Center for Allergy & Asthma Research de Stanford. «Il semble qu'une exposition même brève à la pollution de l'air puisse en fait modifier la régulation et l'expression des gènes des enfants et peut même modifier la tension artérielle, jetant potentiellement les bases d'un risque accru de maladie plus tard dans la vie.

Les chercheurs ont utilisé une forme de spectrométrie de masse pour analyser les cellules du système immunitaire pour la première fois dans une étude sur la pollution. L'approche a permis des mesures plus sensibles de jusqu'à 40 marqueurs cellulaires simultanément, fournissant une analyse plus approfondie des impacts de l'exposition à la pollution qu'auparavant.

Parmi leurs découvertes: L'exposition à des particules fines appelées PM2,5, monoxyde de carbone et ozone au fil du temps est liée à une méthylation accrue, une altération des molécules d'ADN qui peuvent changer leur activité sans changer leur séquence. Ce changement d'expression génique peut être transmis aux générations futures. Les chercheurs ont également découvert que l'exposition à la pollution de l'air était corrélée à une augmentation des monocytes, des globules blancs qui jouent un rôle clé dans l'accumulation de plaques dans les artères et pourraient éventuellement prédisposer les enfants aux maladies cardiaques à l'âge adulte. Des études futures sont nécessaires pour vérifier les implications à long terme.

Les enfants hispaniques portent un fardeau inégal de problèmes de santé, en particulier en Californie, où ils sont exposés à des niveaux de pollution liés au nombre élevé des véhicules qui circulent, en comparaison avec les enfants non hispaniques. Chez les adultes hispaniques, la prévalence de l'hypertension non contrôlée est plus élevée que celle des autres races et ethnies aux États-Unis, ce qui rend d'autant plus important de déterminer comment la pollution de l'air affectera les risques à long terme pour la santé des enfants hispaniques.

Dans l'ensemble, les maladies respiratoires tuent plus d'Américains chaque année et se classent au deuxième rang des causes de décès dans le monde.

«C'est le problème de tout le monde», a déclaré l'auteur principal de l'étude Kari Nadeau, directeur du Parker Center. «Près de la moitié des Américains et la grande majorité des gens dans le monde vivent dans des endroits où l'air est insalubre."

"Comprendre et atténuer les impacts pourrait sauver de nombreuses vies.»

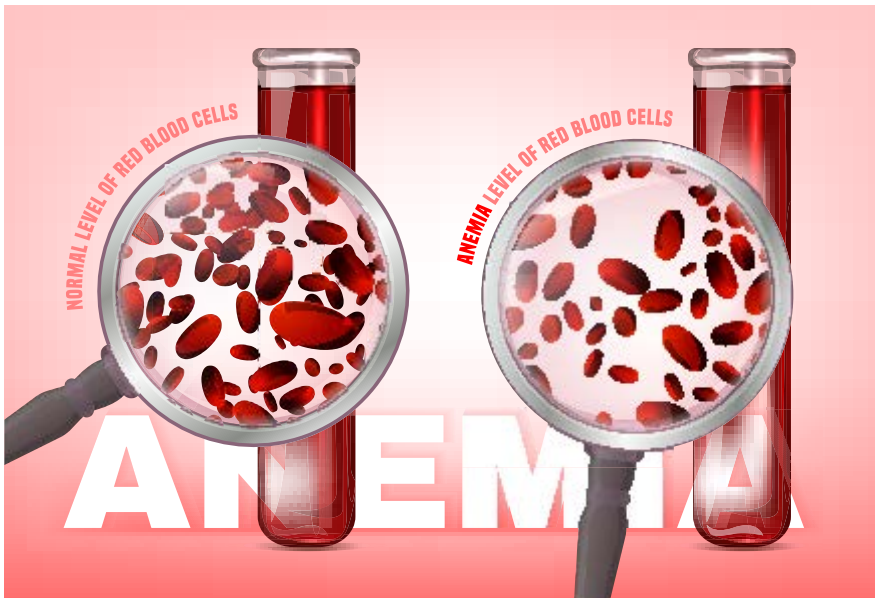
Source: sciencedaily.com

NUTRITION

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ AVEC PERMISSION

Fortification À Double-Sel

La carence en fer reste l'une des carences nutritionnelles les plus graves et les plus importantes au monde.



L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a déclaré que «la carence en fer, et en particulier l'anémie ferriprive, reste l'une des carences nutritionnelles les plus graves et les plus importantes dans le monde aujourd'hui». Parmi les effets négatifs sur la santé associés à la carence en fer et à l'anémie, on trouve un mauvais développement du cerveau du fœtus et de l'enfant, une mauvaise fonction cognitive de l'enfant, une mauvaise utilisation de l'iode, de mauvais résultats de grossesse et une mortalité infantile plus élevée. Les femmes, les enfants et les adolescentes des pays à revenu faible ou intermédiaire, en particulier, sont les plus exposés au risque de carence en fer et d'anémie qui en résulte.

L'enrichissement supplémentaire du sel iodé avec du fer pourrait-il être aussi efficace pour éradiquer la carence en fer et l'anémie ferriprive?

- Le sel enrichi en iode a été particulièrement efficace car le sel est universellement consommé en quantités prévisibles par tous les groupes de population du monde entier. La question est la suivante: l'enrichissement supplémentaire du sel iodé avec du fer pourrait-il être aussi efficace pour éradiquer la carence en fer et l'anémie ferriprive? Le Dr Hurrell pense qu'il «a le potentiel d'être le vecteur mondial universel de l'iode et du fer à condition que les défis techniques de l'enrichissement en fer du sel puissent être surmontés.»

- Membre de l'ASN Denish Moorthy et al. a évalué les défis et les opportunités rencontrés par les programmes de sel double enrichi en Inde, en Argentine, en Côte d'Ivoire, au Kenya, au Maroc, au Nigéria, aux Philippines et à Sri Lanka. Ils ont conclu que le sel double enrichi «offre une occasion unique de tirer parti d'un produit presque universellement consommé». Cependant, des défis, tels que le manque d'acceptation par les consommateurs et le soutien du gouvernement, doivent être surmontés

- Richard Hurrell, membre de l'ASN, a passé en revue le potentiel du sel double enrichi pour améliorer le statut en fer de la population par rapport à la farine de blé enrichie, la farine de maïs, le riz et le lait. Parce que la production et les pratiques d'enrichissement de la farine de blé sont les plus avancées, il a conclu que «dans les populations où il y a une consommation adéquate de farine de blé moulue industriellement, la farine de blé est technologiquement préférable pour l'enrichissement en fer». Dans d'autres populations, où la farine moulue n'est pas consommée régulièrement, le sel double enrichi a démontré un potentiel d'enrichissement en fer.

- Le membre de l'ASN Leila Larson et al. ont examiné des études d'efficacité randomisées ainsi que deux évaluations de l'efficacité de programmes de sel double enrichi. Leurs résultats démontrent «le potentiel des sels à double enrichissement pour améliorer le statut en fer dans plusieurs groupes de population».

- Beaucoup de travail est nécessaire pour que le sel double enrichi ait un impact positif sur la carence en fer dans le monde.

- Dans sa préface au supplément, le groupe de pilotage a noté que «le groupe de pilotage espère que ce supplément fournira une base de données complète qui pourra aider les décideurs des pays à envisager l'initiation du sel à double fortification, afin qu'ils puissent faire des décisions éclairées pour leur stratégie nationale de nutrition.»

Source: nutrition.org

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ AVEC PERMISSION

Opportunitées pour Verdir le Gris

Les communautés devraient rechercher et évaluer les possibilités de «verdir le gris», surtout lorsque les projets d'infrastructure impliqueront la gestion des eaux pluviales. Les pratiques d'infrastructure verte peuvent être une option viable pour gérer les eaux pluviales dans les zones fortement urbanisées où la densité de développement est souhaitée et où l'atténuation hors site du ruissellement des eaux pluviales n'est pas une alternative privilégiée. Les pratiques d'infrastructure verte peuvent être intégrées aux caractéristiques existantes de l'environnement bâti, y compris les rues, les stationnements et les aires de loisirs publiques telles que les parcs et les complexes sportifs. Augmenter la quantité et la qualité des espaces verts, tels que les rues vertes, dans les zones urbaines est un outil important pour protéger et restaurer la santé des cours d'eau et des rivières locaux. En augmentant les espaces verts dans les environnements urbains, le ruissellement des eaux pluviales et l'érosion des chenaux peuvent être réduits, réduisant ainsi le volume de polluants, tels que les sédiments, l'azote et le phosphore, qui pénètrent dans nos cours d'eau.

La révalorisation infrastrucutre est nécessaire pour maintenir la santé sociale, économique et environnementale d'une communauté et présente une occasion unique d'intégrer les éléments verts d'eaux pluviales dans le gris - «Verdissement du Gris». La mise en œuvre de projets dans les espaces publics offre des avantages supplémentaires et donne aux communautés l'occasion de mettre en valeur l'attrait esthétique des pratiques d'infrastructure verte et de fournir une démonstration visuelle de leur fonctionnement. Ce contexte réel permet aux résidents, aux entreprises et aux gouvernements locaux de profiter des multiples avantages et valeurs des pratiques d'infrastructure verte, notamment des rues plus praticables, la réduction de la circulation, des espaces publics verts, de l'ombre et une circulation piétonnière accrue dans les zones de vente au détail. Les communautés peuvent ensuite utiliser l'expérience acquise lors de la conception, de l'installation et de la maintenance de projets d'infrastructure verte pour aider à adapter les réglementations et les programmes d'incitation afin de rendre l'infrastructure verte plus facile à mettre en œuvre à l'avenir.

Quand envisager l'utilisation de l'infrastructure verte:

- Réparation, resurfaçage ou remplacement de routes et de parkings
- Réparer ou remplacer les trottoirs et bordures endommagés
- Modernisation ou remplacement des services publics dans l'emprise publique (Ex. Réseaux d'égouts sanitaires, réseaux d'égouts pluviaux, conduits d'alimentation en eau potable)
- Réaménagement de propriétés vacantes ou abandonnées

L'EPA a publié des opportunités d'infrastructure verte qui se présentent pendant les opérations municipales pour montrer comment l'intégration des pratiques d'infrastructure verte peut améliorer les projets de modernisation et d'entretien tout en offrant de multiples avantages pour la communauté. Ce document met en évidence les approches que les autorités locales et les gestionnaires de programmes municipaux des petites et moyennes collectivités peuvent utiliser pour incorporer des éléments d'infrastructure verte dans le travail qu'ils effectuent dans les espaces publics. Le guide montre comment les projets peuvent être modifiés relativement facilement et à faible coût, tout en reconnaissant que les ressources municipales peuvent être limitées. Les gouvernements locaux occupent une position de chef unique pour développer les infrastructures vertes au sein de leurs communautés. L'EPA espère qu'en utilisant ce guide, les localités pourront commencer à institutionnaliser l'utilisation des infrastructures vertes dans leurs opérations municipales.

Source: epa.gov

SÉCURITÉ ROUTIÈRE

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ AVEC PERMISSION

Des Solutions Simples Pour Rendre les Routes plus Sécurisées

Certaines conceptions de routes amènent les conducteurs à prendre des risques, mais ces problèmes ont des solutions.

La NHTSA estime que plus de 36000 personnes sont mortes dans des accidents de voiture aux États-Unis en 2019; c'est un décès toutes les 15 minutes environ. L'agence attribue également 94% des accidents à l'erreur humaine. Certains experts pensent qu'une mauvaise conception des routes peut avoir quelque chose à voir avec cela. Nous avons discuté avec plusieurs ingénieurs de la circulation pour savoir quelles conceptions de rues courantes obligent les conducteurs à prendre des risques qui conduisent à des accidents et comment les réparer.

VISIBILITÉ LIMITÉE

Le problème: Une rue peu fréquentée croise une voie à deux voies très fréquentées. Le premier a des panneaux d'arrêt, mais le second n'en a pas, et les gens ont garé leur voiture près de l'intersection à chaque coin de rue. Dans la rue occupée, un conducteur cherche à tourner à droite à quelques centimètres de l'intersection, mais les voitures garées lui bloquent la vue d'une voiture venant en sens inverse, ce qui entraîne un accident en angle.

La solution: Empêchez les personnes de stationner à moins de 25 pieds du coin pour améliorer la visibilité du conducteur.

LARGEUR DE LA RUE

Le problème: Une rue de banlieue est bordée de maisons unifamiliales. La limite de vitesse est de 25mi/h, mais la chaussée est large, donc les conducteurs se sentent à l'aise pour rouler à 35mi/h. Un enfant court sur la route pour courir après une balle et un conducteur va trop vite pour s'arrêter à temps.

La solution: Les conducteurs sur de larges voies entourées de trottoirs vides sont enclins à aller vite, quelle que soit la limite de vitesse affichée. Réduisez la largeur de la voie pour que les conducteurs ralentissent naturellement.

VOIES DE GLISSEMENT

Le problème: Un véhicule sur une artère urbaine veut tourner à droite en empruntant une voie de glissement douce. Pendant ce temps, un homme traverse la voie de dérivation, où il y a un passage pour piétons mais pas de panneau d'arrêt ou de feu de croisement. Le conducteur, concentré sur la circulation en sens inverse sur sa gauche, ne voit pas le piéton sur sa droite et le heurte.

La solution: Convertissez la voie de glissement en un virage traditionnel de 90 degrés bers la droite ou donnez à la voie de glissement un angle plus serré afin que les conducteurs doivent décélérer pour l'utiliser.

Source: caranddriver.com

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK!

CLIQUER pour nous rejoindre pour de nouvelles quotidiennes et des messages inspirants!

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ AVEC PERMISSION

Muse des Neiges

Il dit à la neige: «Tombe sur la terre» et à la pluie battante: «Sois une puissante averse.» — **Travail 37:6**

Nommé pour un quartier difficile de cols bleus à Cincinnati, dans l'Ohio, le groupe musical de base Over the Rhine chante une transformation qui a eu lieu chaque année dans la ville. «Chaque fois que nous recevions notre première vraie chute de neige de l'année, c'était comme si quelque chose de sacré se passait», explique le co-fondateur du groupe Linford Detweiler. «Comme un petit nouveau départ. La ville ralentirait et se calmerait.»

Si vous avez expérimenté de fortes chutes de neige, vous comprenez comment cela peut inspirer une chanson. Un calme magique enveloppe le monde tandis que la neige cache la crasse et la grisaille. Pendant quelques instants, la morosité de l'hiver s'éclaircit, invitant notre réflexion et notre plaisir.

Elihu, le seul ami de Job qui peut avoir eu une vision utile de Dieu, a noté comment la création retient notre attention. «La voix de Dieu tonne de manière merveilleuse», a-t-il dit (Job 37: 5). «Il dit à la neige:« Tombe sur la terre »et à l'averse:« Sois une puissante averse. »» Une telle splendeur peut interrompre nos vies, exigeant une pause sacrée. «Pour que tous ceux qu'il a créé connaissent son œuvre, il arrête tout le monde de son travail», a observé Elihu (vv. 6-7).

Parfois, la nature attire notre attention d'une manière que nous n'aimons pas. Indépendamment de ce qui nous arrive ou de ce que nous observons autour de nous, chaque moment- magnifique, menaçant ou banalpeut inspirer notre adoration. Le cœur du poète en nous aspire au silence sacré.

—Tim Gustafson

Source: odb.org

RÉFLECTION & PRIÈRE

Quels événements ou choses vous motivent à méditer sur la grandeur et la créativité de Dieu? Comment pouvez-vous vivre son émerveillement dans vos moments ordinaires aujourd'hui?

Père, aidez-moi à voir votre main dans tout aujourd'hui. Donnez-moi un cœur pour apprécier vos œuvres étonnantes.

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 plus grande gloire de la vie ne reside pas de ne jamais tomber, mais de s'élever à chaque fois que nous tombons."

—Nelson Mandela

ACTES DE BONTÉ continuité de la page 1

Je crois vraiment que ce que nous donnons au monde nous revient, peut-être à cause d'une force de karma que je ne peux expliquer, mais aussi peut-être simplement parce que quand vous FAITES le bien, vous remarquez le bien.

Donc, si, par hasard, vous pouvez utiliser une stimulation, faites du bien. Faites ce bien qui ne nécessite pas de recherche ou de planification, celui qui ne prendra pas plus de 30 secondes de votre journée. Je suppose qu'en faisant ça, vous trouverez qu'il y a plus de gentillesse dans le monde que vous ne le pensez.

22 Tiny Acts of Kindness

1. Répondez à la personne qui a envoyé un email de groupe. Très souvent, les e-mails de groupe restent sans réponse parce que tout le monde suppose que quelqu'un d'autre a répondu à l'expéditeur. Envoyez une réponse rapide de remerciement.
2. Tenez la porte pour quelqu'un.
3. Laissez un parent avec de jeunes enfants dans son chariot passer devant vous à l'épicerie.
4. Dites merci à quelqu'un qui a rendu votre vie un peu meilleure aujourd'hui. Un moniteur d'exercice physique en groupe, votre enfant ou votre conjoint, le voisin qui a déposé un courrier mal acheminé à votre porte…
5. Envoyez un message disant "Je pense à vous".
6. Établissez un contact visuel avec toute personne qui vous sert. Caissiers, teinturiers, barist.as, réceptionnistes, personnel médical, nettoyeurs de maison, lave-auto, etc.
7. Si vous voyez une personne prendre une photo de quelqu'un d'autre, proposez-lui d'utiliser son appareil photo et de prendre une photo d'eux ensemble. (J'adore faire cela lorsque nous partons en exploration. C'est un geste tellement facile que les gens apprécient toujours.)
8. Appuyez «J'aime» sur chaque photo de votre flux Instagram. Si vous disposez de quelques minutes supplémentaires, laissez des commentaires sincères.
9. Apportez les poubelles ou le journal de votre voisin. Ou si vous nettoyez vos canettes, nettoyez également les leurs.
10. Offrez de tenir compagnie du bébé d'un ami.
11. Payez à la personne derrière vous dans un service au volant, ou mettez des pièces supplémentaires dans un parking avec parcomètre lorsque vous vous retirez.
12. Sur la route, prenez l'habitude de donner la priorité aux autres voitures.
13. Laissez un pourboire généreux ou déposez votre monnaie dans un pot à pourboire.
14. Envoyez plus de photos-textes à vos parents. Ils aiment voir ce que vous faites.
15. Posez à votre amie, une question intéressante sur elle-même. {16 questions favorisant la conversation}.
16. Dans la dernière page d'un journal ou dans une application sur votre téléphone, dressez une liste des choses que vos amis et les membres de votre famille aiment. Est-ce que l'un de vos amis les plus proches emmène des tamales chaudes en voiture? (Oups, c'est moi.) Est-ce que votre sœur adore le caramel salé au chocolat chaud chez Starbucks? (Oups, moi aussi.) Classez ces observations pour des références futures.
17. Ramassez les déchets lorsque vous les remarquez et jetez-les.
18. Lisez un livre à votre enfant.
19. Pour un acte de gentillesse un peu fantaisiste, emportez une pile de post-it dans votre sac à main et laissez des notes d'amour motivantes dans les lieux publics. «Vous êtes la personne la plus gentille que je connaisse. (Oui, toi.)» « Tu es belle à l'intérieur comme à l'extérieur.»
20. Rédigez une critique positive d'un livre, d'un produit ou d'un restaurant que vous avez apprécié. Cela bénéficie à l'auteur ou au propriétaire et aussi à d'autres consommateurs. Gagnant-gagnant.
21. Utilisez le nom des personnes avec lesquelles vous vous entretenez. Cela fait du bien d'être remarqué et connu.
22. Faites une pause d'une seconde de plus dans vos échanges avec les gens. Très souvent, lorsque vous restez sur place juste un moment de plus que d'habitude, vous constaterez que les gens partagent quelque chose dont ils avaient besoin. (Je dois à mon amie Mélanie de m'avoir enseigné cette leçon.)

Le monde est un endroit plus gentil quand vous l'êtes.

Source: ericalayne.co

Coin de Prière

Salut, Gardien du Rédempteur, Époux de la Bienheureuse Vierge Marie. A toi Dieu a confié son fils unique; en vous Marie a placé sa confiance; avec vous, le Christ est devenu homme. Bienheureux Joseph, à nous aussi, montre toi un père et guide-nous sur le chemin de la vie. Obtenez pour nous grâce, miséricorde et courage, et défends-nous de tout mal. Amen.

— PAPE FRANÇOIS

Comment Je me Souviens de Naji…

Extrait du livre *Patience Virtuelle*

Page 33: Une partie des choses les plus difficiles:

1. S'il m'est vraiment difficile de marcher dans la rue et d'essayer d'ouvrir une porte, quelqu'un d'autre l'ouvrira simplement pour moi. C'est très gentil de leur part, mais ensuite je ressens et je me dis, parfois à voix haute, Quoi ???? Je parle six langues et vous pensez que je ne peux pas ouvrir la porte. J'ai enfin compris que les gens ne voient que ce qu'ils veulent voir.

2. Plusieurs fois, je me suis même mesuré en fonction de l'évaluation des autres. En essayant de répondre aux attentes des autres, je partirais toujours de zéro. Laisser trop de gens m'évaluer et aller dans tous ces différents centres a été la chose la plus difficile que j'ai vécue. En cherchant toujours un raccourci vers la guérison, je me suis trompé. J'ai senti que quelqu'un, quelque part, me fournirait la clé de gratification instantanée. La patience était mon meilleur pari. Cela semble si facile à dire. D'accord, c'est facile, mais j'ai appris qu'au début, toute chose doit être faits lentement et avec précaution.

3. J'ai également réalisé pourquoi je suis ici. Nous ne sommes pas amenés sur cette terre et ensuite partons tout simplement. Non!! Cet accident m'a montré que j'avais survécu pour raconter mon expérience aux autres. Chacun de nous souffre différemment, afin d'en apprendre davantage à propos de la vie et des gens. C'est la croissance et l'évolution de l'âme. Répondre aux besoins des autres est une chose à laquelle cette expérience m'a fait réfléchir.

4. Une goutte d'eau continue peut percer un trou dans un rocher. Cela m'a inspiré à continuer d'essayer et à ne jamais renoncer.

5. Être trop attaché à quelque chose a besoin de détachement.

6. Notre conception de la normale est en rapport avec l'individu. Normal est cependant définit par l'individu.

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 Kassis, 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, Myriam Salibi et Rita ABou Jaoude pour la langue Française, 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 Jaoudé, Liban.

© 2021 par la Fondation Naji Cherfan. Tous les droits, y compris la publication et la distribution, sont réservés.