

# People Are Born To Shine!

## Les gens sont nés pour briller!



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

SANTÉ EMOTIONNELLE

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ AVEC PERMISSION

# Des Moyens pour Garder Le Christ au Coeur de Noël

Restez concentrés sur Jésus en cette période de fêtes.

Ne vous laissez pas emporter par une pile de cadeaux et de biscuits, concentrez-vous plutôt sur ce qui est vraiment important - la naissance de Jésus-Christ.

Chaque année, dans les cercles chrétiens, il y a généralement des discussions animées sur Noël. Conversations sur la façon dont la fête religieuse est devenue trop laïque, trop centrée sur le shopping, et non plus sur la naissance de Jésus. La plupart des chrétiens le reconnaissent et ne savent plus, par quel moyen en sortir!

Voilà quelques conseils pour garder notre intérêt autour de Jésus. Aucune étude théologique n'est requise, juste quelques idées pour vous rappeler, de même à votre famille et à vos amis, le vrai sens de la nativité. Voilà donc, quelques simples conseils pour honorer la naissance de Jésus.

## CÉLÉBREZ LA NAISSANCE DU CHRIST EN FAMILLE

Cela vous permettra de revoir l'état de nos âmes, et non pas nos listes d'achats.

## ALLUMEZ DES BOUGIES À CETTE OCCASION

Ainsi, vos enfants se sentiront plus concernés par cet événement. Engagez des lectures et des discussions en famille et trouvez un plan qui vous permette de réaliser ces décisions.

## ÉCRIVEZ NOËL, ET NON LE PÈRE NOËL

Ceci vous aidera à partager le vrai sens de Noël avec les autres et sera une bonne action aux yeux de Dieu.

CHRIST continue sur la page 7



## Dans Ce Numéro

Détails intéressants sur le pain d'épice

Probablement, les différents types partagent une origine commune.

Apprenez à votre enfant à dire merci pour les cadeaux de Noël

Donnez à votre enfant des occasions pour pratiquer.

Un Noël éco-responsable

Des conseils d'économie d'énergie qui vous placeront au sommet de la belle liste du Père Noël en cette saison des Fêtes.

Conduire en toute sécurité en cette période des Fêtes

La saison des fêtes apporte un certain nombre de défis qui rendent la conduite sécuritaire difficile.

[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

# Des Connaissances Intéressantes sur le Pain d'Épice

Le pain d'épice est un produit alimentaire sucré aromatisé au gingembre et qui utilise généralement du miel ou de la mélasse plutôt que du sucre. Les aliments du pain d'épice varient, d'un gâteau moelleux à un biscuit au gingembre. Les différents types partagent probablement une origine commune.



À l'origine, le terme pain d'épice désignait le gingembre confit. Il s'agissait alors d'une confiserie à base de miel et d'épices. Le pain d'épice est souvent utilisé pour traduire le terme français pain d'épices ou le terme allemand Lebkuchen ou Pfefferkuchen.

Le pain d'épice a été introduit en Europe en 992 par le moine arménien Grégoire de Nicopolis. Il a enseigné la cuisson du pain d'épice aux chrétiens français.

Au XIII<sup>e</sup> siècle, le pain d'épice a été apporté en Suède par des immigrants allemands. Au XV<sup>e</sup> siècle, à l'abbaye de Vadstena, les religieuses suédoises cuisinaient du pain d'épice pour soulager l'indigestion en 1444.

Le premier document de vente des biscuits au pain d'épice, remonte au XVII<sup>e</sup> siècle. Ils étaient vendus dans les monastères, les pharmacies et les marchés fermiers, sur la place de la ville. Dans l'Angleterre médiévale, on pensait que le pain d'épice avait des propriétés médicinales.

En Angleterre, le pain d'épice peut désigner un gâteau ou un type de cookie/biscuit à base de gingembre. Le biscuit, prend généralement la forme d'un bonhomme en pain d'épice. Les hommes en pain d'épice ont d'abord été attribués à la reine Elizabeth I, qui aurait servi les figurines à des dignitaires étrangers. Aujourd'hui, cependant, ils sont généralement servis à Noël.

En Allemagne, le pain d'épice est fabriqué sous deux formes: une forme molle appelée Lebkuchen

et une forme plus dure, particulièrement associée aux carnivals et aux marchés de rue, comme les marchés de Noël dans de nombreuses villes Allemandes.

Dans les pays Nordiques, la forme la plus populaire de confiserie au gingembre est le pepperkaker. Ce sont des biscuits fins et très cassants qui sont associés à la période de Noël.

En Suisse, une confection de pain d'épice connue sous le nom de "biber" est généralement un gâteau de pain d'épice rectangulaire de trois quarts de pouce, d'épaisseur; avec une garniture en massapain.

Aux Pays-Bas et en Belgique, un pain d'épice doux et friable appelé Peperkoek, Kruidkoek ou Ontbijtkoek est couramment servi au petit-déjeuner ou pendant la journée, en tranches épaisses et souvent avec du beurre sur le dessus.

En Pologne, les pains d'épice sont connus sous le nom de pierniki. Le plus célèbre s'appelle le pain d'épice de Toruń, un pain d'épice polonais traditionnel qui est produit depuis le Moyen Âge dans la ville de Toruń.

En Roumanie, le pain d'épice est appelé turtă dulce et est généralement recouvert d'un glaçage au sucre.

Au Brésil, un type de gâteau similaire au pain d'épice est connu sous le nom de pão de mel, il peut être aussi gros qu'un gâteau au café, ou de la taille d'une bouchée, et il est généralement enrobé de chocolat.

Il existe également une variété locale de pain d'épice très populaire en Bulgarie. Cela s'appelle меденка ("fait de miel"). Traditionnellement, le biscuit est gros comme la paume de la main, rond et plat, recouvert d'une fine couche de chocolat. D'autres ingrédients incluent le miel, la cannelle, le gingembre et le clou de girofle séché. Il est également fabriqué à Karakol.

Source: [confectionarychalet.com](http://confectionarychalet.com)

# Comment Apprendre à Votre Enfant à Dire Merci pour les Cadeaux de Noël

Le meilleur moment pour apprendre à votre enfant à dire merci pour les cadeaux reçus pendant les vacances doit être à l'avance.

## MONTRER COMMENT RECEVOIR UN CADEAU AVEC LES BONS MOTS ET ACTIONS

Vous pourriez introduire une leçon sur la réception d'un cadeau en disant: «J'aimerais te montrer quoi faire quand tu reçois un cadeau. Démontrez-le avec les mots appropriés.

## DONNEZ À VOTRE ENFANT L'OCCASION DE S'ENTRAÎNER

La répétition est essentielle pour que les jeunes enfants apprennent les pratiques sociales. Vous devez donner à votre enfant maintes occasions de s'entraîner avant qu'il ne reçoive un cadeau. Soyez créatifs.

## SOYEZ PRÉCIS DANS VOS ENCOURAGEMENTS LORSQUE VOTRE ENFANT SE SOUVIENT DE LA BONNE TECHNIQUE D'ÉTIQUETTE NE CRITIQUEZ PAS OU N'EMBARRASSEZ PAS VOTRE ENFANT EN PUBLIC S'IL OUBLIE LA TECHNIQUE D'ÉTIQUETTE

Rappelez-vous que les jeunes enfants ont besoin de beaucoup de pratique. Répétez la leçon plus tard. Donner plus d'opportunités pour s'entraîner.

Source: [livingmontessorinow.com](http://livingmontessorinow.com)



Père aimant,  
aide-nous à nous souvenir de la naissance de Jésus,  
afin que nous puissions la partager dans le chant  
des anges, la joie des bergers et l'adoration des  
mages. Ferme la porte de la haine et ouvre la  
porte de l'amour dans le monde. Que la gentillesse  
accompagne chaque cadeau et les bons souhaits  
avec chaque salutation. Délivre-nous du mal par  
la bénédiction du Christ, et apprends-nous à être  
joyeux et avoir le cœur pur. Que le matin de Noël,  
nous soyons heureux d'être tes enfants, et que le  
soir de Noël, dans nos lits, nous ayons des pensées  
de reconnaissance, de gratitude et de pardon, pour  
l'amour de Jésus.

— ROBERT LOUIS STEVENSON

Coin De Prière

# Comment Passer des Vacances de Noël Saines qui Respectent l'Environnement

Le vert est l'une des couleurs traditionnelles de la priode de Noël, mais le vert auquel nous pensons est celui qui respecte l'environnement. Voici une liste de quelques conseils écologiques et d'économie d'énergie qui vous permettront de figurer au sommet de la liste du Père Noël en cette priode de fêtes.

## UTILISEZ DES LUMIÈRES LED

Ces petites diodes électroluminescentes utilisent 80 % moins d'énergie et durent 10 fois plus longtemps que les ampoules à incandescence, en plus elles sont froides au toucher.

## LIMITEZ L'ÉCLAIRAGE

Allumez les arbres de Noël uniquement lorsque vous êtes dans la pièce pour en profiter. Éteignez les décorations extérieures, le soir, avant d'aller vous coucher ou mettez-les sur une minuterie.

## ENVOYER DES CARTES ÉLECTRONIQUES

Remplacez les cartes postales et les lettres par des cartes électroniques et des courriers pour économiser du papier et des frais d'envoi. Cela réduira également le carbone puisqu'il élimine le carburant utilisé pour le transport du courrier rgulier.

## BOUTIQUE EN LIGNE

Achetez en ligne, plutôt que de brûler de l'essence à la recherche du cadeau de Noël.

## OFFRIR DES CADEAUX VERTS

Pensez à offrir des cadeaux écologiques ou faits maison à ceux qui figurent sur votre liste d'achats. Les cadeaux écologiques achetés comprennent: des articles écoénergétiques; des livres sur la vie écologique; des vélos; des laissez-passer pour le transport en commun; des certificats gratuits pour des magasins d'aliments naturels ou des restaurants biologiques; l'adhésion à une ferme ou à une coopérative biologique; des dons à des organismes qui soutiennent l'environnement.

Les cadeaux faits maison comprennent: des produits de boulangerie et d'autres produits alimentaires- des peintures et des photographies- de la poterie et de la céramique- de la couture et du tricot- des ornements faits à la main- des projets de menuiserie.

## EMBALLAGE CADEAU ÉCOLOGIQUE

Achetez des emballages cadeaux fabriqués à partir de matériaux recyclés- Fabriquez votre propre emballage cadeau à partir de tissu et d'autres matériaux- gardez le papier d'emballage des cadeaux que vous recevez pour l'utiliser l'année prochaine- Réutilisez les boîtes pour l'expédition et les cadeaux, plutôt que d'en acheter de nouvelles- Recyclez plutôt le papier d'emballage et les boîtes, plutôt que de les jeter.



## ARBRE DE NOËL VERT

Visitez une ferme d'arbres de Noël locale et abattez votre propre arbre. Essayez de trouver une ferme arboricole biologique sans pesticides pour réduire les toxines dans votre maison. Une option encore plus écologique consiste à acheter un sapin de Noël vivant, puis à le planter dans votre jardin, une fois les vacances terminées.

## FAIRE DES DÉCORATIONS NATURELLES

Plutôt que d'acheter des ornements, des couronnes et des décorations en plastique importés de l'étranger, fabriquez les vôtres à partir de pommes de pin, de houx, de coquillages, de pierres de rivière et de branches à feuilles vertes, toutes les saisons.

## RECYCLER LES DÉCORATIONS

Après les fêtes, assurez-vous de recycler votre sapin de Noël et autres décorations naturelles plutôt que de les envoyer à la décharge.

## RÉDUIRE LES DÉPLACEMENTS

Entre les achats, les voyages pour rendre visite à des parents, l'agitation des fêtes et autres activités, la saison des fêtes implique souvent de nombreux déplacements, ce qui ajoute plus de polluants dans l'atmosphère.

## ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

Bien qu'économiser de l'énergie soit une bonne idée à tout moment de l'année, il est particulièrement important de le faire pendant les vacances, vu le long hiver à venir. Voici quelques façons de réduire vos factures d'énergie tout en préservant l'environnement:

- Limitez l'utilisation de vos cheminées, source de feu, et assurez-vous de fermer la valve, lorsque le feu est complètement éteint.
- Baissez votre thermostat lorsque vous dormez ou lorsque vous n'êtes pas à la maison, ou installez un programme réglable.
- Remplacez les ampoules incandescentes par des fluocompactes pour réduire votre facture d'éclairage de 75 %.
- L'isolation de votre grenier est le meilleur moyen de réduire vos factures de chauffage et de climatisation.

Source: todayshomeowner.com

# 6 Conseils pour Conduire en Toute Sécurité en Cette Période des Fêtes



La saison des fêtes apporte un certain nombre de circonstances qui rendent la conduite sécuritaire difficile. Pendant cette période de l'année, il peut y avoir des conditions météorologiques difficiles, une lumière du jour limitée et des conducteurs dans des zones moins fréquentées. Voici six façons de conduire prudemment et intelligemment pendant la période des Fêtes.

## 1. PLANIFIEZ À L'AVANCE

Avant de voyager, assurez-vous que votre véhicule est en bon état. Ceci est particulièrement important pour la conduite en hiver. Vérifiez la météo avant de partir pour vous assurer que les routes sont praticables. Et n'oubliez pas un grattoir à pare-brise!

## 2. RESTEZ FRAIS ET ALERTE

Assurez-vous d'être bien reposé avant un long trajet. Planifiez le trajet de manière à vous relayer au guidon et faites des pauses régulières pour éviter la somnolence au volant.

## 3. FAITES ATTENTION À VOTRE VITESSE

Donnez-vous suffisamment de temps et de distance pour réagir aux accidents du trafic. Pour chaque augmentation de vitesse de 1 %, le risque d'accident d'un conducteur augmente de 2%, le risque de blessure grave augmente de 3 % et le risque d'accident mortel augmente d'environ 4%.

## 4. CONDUISEZ DE MANIÈRE SÛRE

L'augmentation de la circulation pendant les vacances et les conditions routières en hiver peuvent être dangereuses. Laissez les conducteurs impatients et agressifs vous dépasser ou traverser avant, pour assurer la sécurité de vos compagnons de route et pour contrôler la situation.

## 5. NE CONDUISEZ PAS AVEC LES FACULTÉS AFFAIBLIES

Si vous prévoyez boire, ne conduisez pas! Désigner un chauffeur sobre lorsque vous voulez à tout prix boire un coup, en vacances.

## 6. ÉVITEZ LES DISTRACTIONS

Envoyer ou lire un SMS vous fait quitter la route des yeux pendant cinq secondes. La conduite demande toute votre attention. Lorsque vous voulez le faire en toute sécurité, arrêtez-vous sur le bord de la route ou trouvez l'aire de repos la plus proche pour pouvoir utiliser votre téléphone portable.

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK!

CLIQUEZ sur REJOIGNEZ-NOUS pour des nouvelles et des messages inspirants!



# L'Enfant De Noël

Il s'est dépouillé lui-même, en prenant une forme de serviteur, en devenant semblable aux hommes. — *Philippiens 2:7*

Imaginez: Celui qui a fait jaillir les cèdres à partir de grains, a pris la forme d'un embryon; Celui qui a créé les étoiles a pris vie dans un utérus; Celui qui a rempli les cieux est devenu un simple point sur une échographie. Jésus, Dieu de l'univers, s'est fait néant (Philippiens 2:6-7). Quelle pensée étonnante!

Imaginez la scène: Il est né dans un village de paysans, parmi les bergers et les anges et les lumières brillantes dans le ciel. Ses premières berçuses furent le bêlement des animaux. Regardez-le grandir en sagesse et en stature: un jeune homme, étonnant ses professeurs par les réponses adéquates aux grandes questions; un jeune homme au Jourdain, quêteant l'approbation de Son Père au ciel; et dans le désert, alors qu'il lutte contre la faim dans la prière.

Regardez-le lancer sa mission; changer le monde: guérir les malades, toucher les lépreux, pardonner aux impurs. Regardez-le s'agenouiller dans un jardin, angoissé et se faire arrêter, pendant que ses amis les plus proches s'enfuyaient. Regardez-le se faire cracher dessus, être cloué à deux poteaux de bois, les péchés du monde, sur ses épaules. Mais regardez, oui regardez, tandis que la pierre roule, un tombeau vide sonne creux, car Il est vivant!

Observez-le s'élever à la plus haute place (v. 9). Regardez son nom remplir le ciel et la terre (vv. 10-11).

Ce Créateur d'étoiles qui est devenu un point sur une échographie. C'est lui, notre enfant de Noël.

—Sheridan Voysey

Source: odb.org



## RÉFLÉCHIR ET PRIER

À quoi ressembleraient la vie et l'histoire si Jésus n'était jamais né? Quelle prière ou quel poème pouvez-vous offrir à Dieu pour le remercier?

*Jésus, merci de t'être fait homme pour que je puisse être pardonné/forgiven.*

## 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](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

## Citable!

“Au cœur de l'hiver, j'ai enfin appris que dormait en moi, un été invincible.”

— Albert Camus

CHRIST continuité de la page 1

## CUISINEZ UN GÂTEAU EN CETTE OCCASION

Cela aidera l'histoire de Noël à prendre vie de manière tangible pour les jeunes enfants.

## LISEZ LA BIBLE

Lire l'histoire de la nativité dans la Bible vous aidera à vous remémorer tous les petits détails de cette naissance. Lisez-là pieusement. Ainsi vous vous imprégnez mieux par cette lecture.

## DÉCOREZ LE SAPIN DE NOËL AVEC DES ORNEMENTS "CHRÉTIENS"

Pour décorer votre sapin de Noël, au lieu de boules argentées brillantes et d'autres artifices, utilisez la crèche, les anges; et ceci vous aidera à mettre en lumière le vrai sens de la fête.

## ENVOYEZ DES CARTES DE VOEUX "CHRÉTIENNES"

Que ce soit des versets tirés de la Bible, ainsi vous serez fiers de prouver à vos amis, que vous êtes prêt à célébrer la naissance du Christ et non l'arrivée du père Noël.

## RÉDUISEZ VOTRE LISTE D'ACHATS

Offrir des cadeaux est une belle façon de se souvenir que Dieu a envoyé son Fils sur la terre. Passez en revue votre liste et remplacez le cadeau par ce qui vous semble approprié. Retenez les personnes qui méritent le plus votre attention.

## RENDEZ VISITE À UN AMI OU À UN PARENT MALADE OU CONFINÉ À LA MAISON

Ceux qui sont seuls ou malades ne doivent pas être oubliés, ainsi Jésus en sera satisfait.

## INSTALLEZ UNE CRÈCHE CHEZ VOUS

La crèche est un symbole incontournable de Noël. Elle représente l'époque où Marie et Joseph sont entrés dans une étable et ont donné naissance au roi, Jésus-Christ.

## PARDONNEZ À QUELQU'UN

Jésus est venu pour pardonner nos péchés, et nous aussi, nous sommes obligés de pardonner. Revoyez dans la prière à qui et comment pardonner, que ce soit une personne à qui vous devez demander pardon ou un moment privé entre vous et Dieu.

## ENGAGEZ-VOUS COMME VOLONTAIRE POUR AIDER LES SANS-ABRI

Faites du bénévolat dans un refuge, faites un don ou engagez-vous pour l'année à venir, à faire du bénévolat. Cela vous aidera à apprendre la gentillesse, l'humilité et le respect des autres.

## ASSISTEZ À LA MESSE LA VEILLE DE NOËL OU LE JOUR DE NOËL

Avec les obligations familiales, ça peut être difficile de trouver du temps pour se rendre à l'église, mais faites d'une visite à l'église, une affaire de famille, de sorte qu'avant le dîner de Noël, vous ayez eu le temps de réfléchir à quel point Jésus vous aime.

## INVITEZ UN AMI À L'ÉGLISE

Si vous avez un bon ami qui ne va pas à l'église, ou un ami qui a besoin d'un "coup de pouce" spirituel, invitez-le à venir à l'église avec vous. Cela aide à construire votre relation avec eux tout en partageant l'étonnante Parole de Jésus.

## SUIVEZ LE CALENDRIER LITURGIQUE

La joie de la naissance du Christ ne se limite pas à un jour. En fait, l'Avent marque le début, et non la fin, de l'année liturgique. Après Noël, réfléchissez à la façon dont vous pourriez laisser les saisons du calendrier liturgique façonner votre cheminement de foi dans l'année à venir.

Garder le Christ à Noël est très facile si vous y mettez un peu d'effort. Votre foi devrait toujours l'emporter sur tout ce qui est séculier à propos des vacances. Ne vous laissez pas emporter par une pile de cadeaux et de biscuits, concentrez-vous plutôt sur ce qui est vraiment important - la naissance de Jésus-Christ.

Source: [beliefnet.com](http://beliefnet.com)



# Comment je me souviens de Naji...

Extrait du livre *Patience virtuelle*

Page 29

Le 8 juin 1999, Naji Cherfan a écrit ces mots et les a envoyés en fax à un ami en Grèce:

«Pendant que j'étais au Canada, j'ai réalisé que mon mal était supportable. Même si ma main gauche et ma jambe droite ne fonctionnent pas à 100 %. Après tout, personne n'est parfait. Je suis très chanceux. Certaines personnes n'ont ni jambes ni bras. Je dois accepter cet état et essayer de m'améliorer autant que possible, être d'abord heureux avec moi-même et ensuite faire de mon mieux pour avancer. Il n'y a aucune limite à ce que mon esprit peut accomplir».



Dix ans après la lésion cérébrale qui lui a volé la vue, la parole et la capacité de bouger, ce jeune homme a réalisé ses rêves. Il a appris que la patience est une vertu et il en a fait bon usage. Le voyage depuis l'accident et la coma-thérapie, à une vie normale, continue pour Naji Cherfan.

“Ils peuvent parce qu'ils pensent qu'ils peuvent.”

— Virgil



## 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, Mireille Abi Nader 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](http://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.

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