

# 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.

## ACTES DE BONTÉ

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ AVEC PERMISSION

# Greg Robinson: Un Acte de Bonté Pour Faire Sourire la Communauté

“Notre espoir est dans le sourire qu'appèteront ces enveloppes aux gens qui les reçoivent.”

Des rouleaux de saucisse aux desserts et un café avec un petit pain, beaucoup de choses ont fait sourire Greg Robinson.

Il adorait sa famille, en particulier son grand-fils, avec qui il vivait come grand enfant.

Quand ce papa de deux enfants, qui était dans ces cinquantaines, soudain mourrait en Mars 2021, la vie de sa famille a été bouleversée.

“Papy Greg” était en forme et en bonne santé avec sa femme Nikki, dirigeaient une boutique de cadeaux dans sa ville natale *Donaghadee* en *County Down*.

Que ce soit au travail, en promenant le chien, avec son groupe de flûte local ou tout simplement dans sa ville bien-aimée, Greg consacrait du temps pour tout le monde, a dit sa famille.

Après sa mort, la communauté s'est rassemblée autour de sa famille, en particulier Nikki et leurs deux filles, Jess et Sam.

Aujourd'hui, c'est la semaine de la mémoire de la première année de son décès, ils donnent en retour à leur communauté en partageant certaines des choses qui l'ont fait sourire.

SOURIRE continuité sur la page 7



## Dans Ce Numéro

### Fortifier les Relations

Construisons des relations saines durant les fêtes.

### Les Mythes à propos du Cholestérol

Mettre en évidence les risques des maladies cardiovasculaires.

### La Sécurité Routière des Adolescents

Des conseils pour réduire les accidents mortels et les blessures chez les adolescents.

### Passez un Noël Vert

Prenez encore plus de soin de l'environnement durant ces saisons de fêtes.

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

# Fortifier nos Relations Durant Ces Fêtes

*Les fêtes sont une période où nos vies déjà mouvementées deviennent encore plus frénétiques— Ahhhh les joies! Mais parmi nos devoirs, y a-t-il un meilleur moment pour faire savoir à nos amis et à notre famille que nous pensons à eux ?*

La planification à la dernière minute, les heures tardives et les désaccords peuvent certainement mettre à rude épreuve les relations, mais avec le bon état d'esprit et quelques outils simples, vous pouvez construire des relations plus saines durant les fêtes!

## COMMUNIQUEZ PLUS

La communication est la règle d'or des relations solides, et le plus drôle, c'est que les gens ont tendance à l'ignorer. Être honnête, vulnérable et partager ouvertement des sentiments intimes avec votre autre moitié favorisera la confiance, la proximité et atténuera toute tension dans votre relation.

Donc, ce Noël tu dois parler! Parles à ton partenaire, tes parents, tes enfants, tes voisins; parles avec les personnes dont tu espères à fortifier la relation. La communication nous met dans le cœur des autres, et nous aide à se comprendre les uns les autres, donc, parlez-en!

## FAITES DES PETITES CHOSES

Voici une grande victoire pour des relations heureuses et solides : faire des petites choses. Les choses les plus douces ne viennent pas toujours des actes ou des cadeaux les plus chers. En fait, rester avec un ami quand il passe une mauvaise journée ce Noël peut signifier beaucoup plus que d'acheter un cadeau cher. Faites ces petites choses auxquelles votre ami, partenaire ou membre de la famille ne s'attend pas.

## PARDONNEZ

Le meilleur moment pour pardonner c'est Noël. Pardonner signifie: abandonner le passé et «vivre dans le présent». Le pardon est un élément clé des relations réussies à long terme et bien qu'il ya des personnes qui considèrent le pardon comme un signe de faiblesse dans la société, mais c'est tout à fait le contraire... Seuls les esprits forts pardonnent.

**Il n'y a pas de paix sans pardon.**

—Marianne Williamson



Pensez-y ainsi: une relation parfaite c'est une amitié entre deux pardonneurs- vous laissez tomber, et les autres le font de même.

## ESSAYEZ DE NOUVELLES CHOSES

Ce Noël, emmenez vos amis ou votre famille dans un voyage auquel ils ne s'attendaient pas et constatez le plaisir qu'il apporte. Essayer de nouvelles choses, n'implique pas nécessairement un long voyage, il peut s'agir de visiter un endroit où vous n'auriez jamais pensé aller ou de manger quelque chose que vos amis sont sûrs que vous ne mangeriez jamais. Des souvenirs durables sont créés lorsque vous participez à de nouvelles aventures qui peuvent être partagées entre famille et amis pour des années à venir.

## VISITEZ LES VIEUX SOUVENIRS

Revisiter des endroits qui nous rapportent des souvenirs précieux est un excellent moyen de renouer avec vos amis et votre famille pendant les vacances. Promenez-vous dans un ancien restaurant de votre ville natale ou prenez un verre dans un vieux pub que vous aimiez autrefois.

Lorsque vous vous trouvez dans un vieux endroit avec votre ami, et que vous commencez tous les deux à parler de tous les moments que vous avez partagés, vous ressentirez tous les deux la reconnaissance et le bonheur.

Source: myhomevitality.com

## SANTÉ PHYSIQUE

# Des Mythes médicaux: À Propos du Cholestérol

*Le cholestérol est essentiel, mais, lorsqu'il se présente à des niveaux élevés dans le sang, il augmente le risque de maladie cardiovasculaire.*



Le cholestérol, ainsi que les graisses et le calcium, s'accumule en plaques sur les parois des artères. Au fil du temps, cela rétrécit les vaisseaux sanguins et peut entraîner des complications, notamment des accidents vasculaires cérébraux et des crises cardiaques.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que l'augmentation du taux de cholestérol est responsable de 2,6 millions de décès chaque année.

## 1er MYTHE: TOUT LE CHOLESTÉROL EST MAUVAIS

Le cholestérol est un composant vital des membranes cellulaires. Il est également vital dans la production d'hormones stéroïdes, de vitamine D et d'acide biliaire. Ainsi, bien que des niveaux élevés soient un facteur de risque, de même, nous ne pourrions pas survivre sans cholestérol.

Le cholestérol circule dans le corps

par les lipoprotéines, qui sont des substances composées de graisses et de protéines. Ce transport s'effectue de deux manières principales.

Les lipoprotéines de basse densité (LDL) transportent le cholestérol du foie vers les cellules, où il est utilisé dans plusieurs processus.

Les lipoprotéines de haute densité (HDL) sont souvent qualifiées de «bon» cholestérol, car elles transportent le cholestérol vers le foie. Une fois sur place, le cholestérol est éliminé du corps, réduisant ainsi le risque cardiovasculaire.

## 2ème MYTHE: MON POIDS EST BIEN, JE NE PEUX PAS AVOIR DU CHOLESTÉROL

Ah oui tu peux! L'équilibre du cholestérol est vraiment une fonction de ce que nous mangeons mais aussi de notre génétique. L'hypercholestérolémie familiale pourrait être aussi courante qu'une personne sur 200.

Le poids est davantage la fonction de votre métabolisme héréditaire et de l'équilibre entre les calories consommées et les calories dépensées.

De plus, les personnes qui ont un poids normal peuvent avoir un taux de cholestérol élevé, tandis que certaines personnes en surpoids peuvent ne pas avoir un taux de cholestérol élevé. Les niveaux de cholestérol sont affectés par la génétique, la fonction thyroïdienne, les médicaments, l'exercice, le sommeil et l'alimentation.

Il existe également des facteurs que vous ne pouvez pas modifier et qui peuvent contribuer à un taux de cholestérol élevé, comme votre âge et votre génétique.

## 3ème MYTHE: SI J'AVAIS UN TAUX DE CHOLESTÉROL ÉLEVÉ, J'AURAI DES SYMPTÔMES

En général, un taux de cholestérol élevé ne causera pas de symptômes. C'est pourquoi il est recommandé de faire des tests sanguins périodiques pour dépister l'hypercholestérolémie. L'âge auquel vous commencez le dépistage et la fréquence du dépistage sont déterminés par

CHOLESTÉROL continuité sur la page 4

vos facteurs de risque individuels. Un taux de cholestérol élevé entraîne une accumulation silencieuse de plaque dans les artères jusqu'à ce qu'elle soit si grave où les accidents vasculaires cérébraux ou les crises cardiaques se produisent.

#### 4ème MYTHE: SI JE MANGE BEAUCOUP DE CHOLESTÉROL, J'AURAI UN TAUX ÉLEVÉ

Ce sujet est plus complexe que ce qu'on pourrait s'attendre. Le cholestérol que l'on consomme n'est pas nécessairement directement corrélé au taux de cholestérol dans le sang. Manger des sucres ou des glucides simples peut entraîner une augmentation du taux de cholestérol, même si l'on ne mange pas beaucoup de la graisse. Cependant, si nous consommons plus de graisse, nous augmenterons très probablement le cholestérol.

#### 5ème MYTHE: TOUT LE MONDE DOIT VISER LES MÊMES OBJECTIFS DE CHOLESTÉROL

Ce n'est pas vrai. Votre taux de cholestérol dépend de vos antécédents et de certaines maladies, telles que les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux, et de votre risque de développer ces problèmes, qui est basé sur des facteurs tels que l'âge et si vous souffrez ou non d'hypertension artérielle.

Pour ceux qui n'ont pas eu de problèmes cardiovasculaires, le cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol) devrait être inférieur à 100 milligrammes par décilitre (mg/dl). Mais si vous souffrez d'une maladie cardiaque ou vasculaire- antécédents de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral ou d'une autre maladie vasculaire artérielle- et surtout si vous souffrez de diabète, l'objectif de cholestérol LDL doit être inférieur à 70 mg /dl.

#### 6ème MYTHE: SEULS LES HOMMES DOIVENT S'INQUIÉTER DU TAUX DE CHOLESTÉROL

C'est un mythe tenace, mais ce n'est pas vrai. Selon le CDC, de 2015 à 2018, la prévalence d'un taux élevé de cholestérol total était de 10,5 % chez les hommes et de 12,1 % chez les femmes. Après avoir perdu les effets protecteurs des œstrogènes, les femmes commencent à accélérer leur risque de maladie cardiaque et développent le même risque que les hommes.

En fait, parce que les femmes développent une maladie cardiaque à un âge plus avancé et vivent plus longtemps, de nombreuses crises cardiaques sont enregistrées chaque année.

#### 7ème MYTHE: JE NE PEUX RIEN FAIRE EN CE QUI CONCERNE LE TAUX DE CHOLESTÉROL

Heureusement, ceci est faux. Les médicaments aident à baisser le taux de cholestérol, mais vous pouvez également améliorer votre taux: en maintenant un poids sain; en mangeant de bons aliments; en faisant de l'exercice; en évitant de fumer et en évitant une consommation excessive d'alcool.



#### 8ème MYTHE: JE PRENDS DES STATINES, DONC JE PEUX TOUT MANGER

Ce serait bien, si c'était vrai! Mais ce n'est pas le cas. Si vous mangez ce que vous voulez et consommez des calories en excès, vous allez prendre du poids. Lorsque vous prenez trop de poids, en particulier autour de votre ventre, vous pouvez développer une maladie appelée syndrome métabolique, qui est un état prédiabétique.

Les statines ne sont pas des médicaments amaigrissants. Leur travail consiste à réduire le «mauvais» cholestérol LDL, et votre travail consiste à traiter votre corps avec respect, inclut ce que vous mangez.

#### 9ème MYTHE: J'AI MOINS QUE 40 ANS, JE NE DOIS PAS DÉPISTER MON CHOLESTÉROL

Il y a un débat concernant quand commencer le dépistage du taux de cholestérol, de nombreuses sociétés, telles que l'AHA, recommandent le dépistage dès l'âge de 20 ans. Plus longtemps vos vaisseaux sanguins baignent dans du sang contenant un taux de cholestérol très élevé, plus votre risque des maladies cardiovasculaires augmentent. Les recommandations stipulent que le premier contrôle du cholestérol doit être effectué durant l'âge adolescent, et si vous avez de forts antécédents familiaux, il doit être vérifié plus tôt. Pour les personnes atteintes d'hypercholestérolémie familiale homozygote, le cholestérol doit être vérifié dès l'âge de deux ans.

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

## SÉCURITÉ ROUTIÈRE

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ AVEC PERMISSION



## La Sécurité Routière Des Adolescents

*Conseils pour éviter les décès et les blessures causés par les accidents de la route chez les adolescents: Bouclez toujours votre ceinture, conduisez à une vitesse sécuritaire et ne conduisez jamais les facultés affaiblies et soyez un facteur de sécurité sur la route pour tout le monde durant la période des Fêtes.*

- Saviez-vous que les principales causes d'accidents et de blessures chez les adolescents sont l'inexpérience de contrôler la voiture, la conduite avec des passagers adolescents, la conduite durant la nuit et le fait de ne pas porter les ceintures de sécurité ?
- Discutez avec votre adolescent, les règles de la route. Envisagez un accord de conduite parent-adolescent qui met les règles par écrit afin de dresser les limites et prévoir clairement les conséquences.
- Connaissez les lois de l'État. Tous les États ont des systèmes de permis de conduite croissants, qui aident à garantir que les adolescents peuvent acquérir des compétences de conduite dans des conditions à faible risque.
- Supervisez et assistez à la conduite de votre adolescent durant les vacances. Pratiquer la conduite sous votre supervision dans différents types de temps est utile pour fournir à votre adolescent une expérience de conduite précieuse dans des conditions variées (lorsque le temps n'est pas trop rigoureux ou dangereux).
- Exigez la ceinture de sécurité à votre adolescent à chaque voyage. Soyez le bon exemple en faisant de même. L'utilisation des ceintures de sécurité peut réduire le risque de décès ou de blessures graves lors d'un accident.

Source: [cdc.gov](http://cdc.gov)

## METTRE AU VERT

EXTRAIT RÉIMPRIMÉ  
AVEC PERMISSION

## Conseils Pour Passer un Noël "Vert"

*Soyons plus attentifs à l'environnement pendant cette saison de célébration.*

Noël ne doit pas être un fardeau pour la planète. Avec un peu d'effort et d'imagination, nous pouvons réduire l'impact sur l'environnement durant les fêtes. Voici quelques idées pour célébrer la saison tout en prenant soin de notre globe.

### ACHETEZ MOINS

Certains cadeaux doivent être achetés neufs, mais de nombreux d'autres sont des gestes de réflexion, donc vous pouvez donner plus en dépensant moins.

### N'ACHETEZ PAS TOUS LES CADEAUX AUX MAGASINS

Vous pouvez donner plus en dépensant moins et en offrant des cadeaux personnalisés et uniques. Tandis que les jeunes enfants préfèrent les cadeaux brillants dans les magasins, la plupart des adultes apprécient les faits mains.

### SIMPLIFIEZ VOS LISTES

Si vous vous sentez submergé par une liste de cadeaux trop longue, voici une idée pour vous aider à raccourcir votre liste de cadeaux. Au lieu d'acheter des cadeaux pour tout le monde sur la liste, tirez au sort un seul, pour offrir un seul cadeau. Une limite de dépenses, aidera tout le monde à ne pas se sentir obligé d'acheter trop de cadeaux.

Source: [learn.eartheasy.com](http://learn.eartheasy.com)

# L'Amour de Dieu

*Grand est ton amour, il atteint les cieux; ta  
fidélité est aux cieux.*

— Les Psaumes 57:10

En 1917, Frederick Lehman, un homme d'affaires californien, qui fait face à des difficultés financières, a écrit les paroles de l'hymne "L'Amour de Dieu". Son inspiration l'amène rapidement à écrire les deux premières strophes, mais il reste bloqué à la troisième. Il se souvint d'un poème ancien, écrit sur les murs d'une prison; où un prisonnier l'y avait gravé, exprimant une profonde conscience de l'amour de Dieu. Il se trouve que le poème était dans le même mètre que l'hymne de Lehman; et il en fit sa troisième strophe.

Il y a des moments où nous faisons face à des difficultés comme l'a subit Lehman et le poète dans la cellule de la prison. En période de désespoir, nous ferions bien de répéter les paroles du psalmiste David et de «nous réfugier à l'ombre des ailes [de Dieu]» (Psaume 57:1). C'est bien de «crier à Dieu» de nos ennuis, de lui parler de notre épreuve actuelle et des peurs que nous avons quand nous sommes «au milieu des lions». Nous nous rappelons la réalité de la provision de Dieu dans le passé et rejoignons David qui dit: «Je chanterai et ferai de la musique... Je réveillerai l'aube».

"L'amour de Dieu est bien plus grand", proclame cet hymne, ajoutant "il va au-delà de la plus haute étoile". C'est précisément, au moment où nous en avons le plus besoin que nous découvrons combien l'amour de Dieu est vraiment grand- vraiment, "il atteint les cieux".

—Kenneth Petersen

Source: odb.org



## REFLECTION et PRIÈRE

**Quelles sont les difficultés auxquelles vous faites face aujourd'hui? Comment Dieu vous a-t-il pourvu dans le passé?**

*Dieu d'amour, je fais face à des choses difficiles, mais je me souviens de ton amour pour moi et de ta provision tout au long de ma vie. Merci.*

## 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)

## Quotable!

"La façon dont je le vois, si vous voulez l'arc-en-ciel, vous devez supporter la pluie."

— Dolly Parton

SOURIRE continuité de la page 1

Les petits cadeaux ont été distribués dans la ville, chacun avec un message simple: «Un acte de gentillesse à la mémoire de Greg Robinson».

“Nous – Nikki, Jess et Sam – voulions faire quelque chose ensemble qui nous permettrait de mettre notre énergie dans des actes positifs et pratiques dont nous savions qu’elles auraient un impact sur les autres”, ont-ils déclaré à BBC News NI.

“Nous savions qu’en faisant sourire les autres, nous en ressentirions également les avantages.”

“Nous voulions donner en retour à la communauté de *Donaghadee* qui nous a toujours aidé.”

“Tout au long des années écoulées, nous avons réalisé l’importance des petites choses qui nous ont fait sourire.”

“Nous avons réalisé l’importance des petites choses qui nous ont fait sourire tout au long de l’année écoulée.”

Comme Greg était «un homme de *Donaghadee*, qui aimait sa ville et sa communauté», tous les cadeaux ont été achetés localement.

Parmi ces cadeaux se trouvent des tablettes de chocolat, des parfums de la boutique de cadeaux de la famille, des fleurs, des bons d’une boulangerie pour des rouleaux de saucisses préférés, de la glace où il achetait un quart de dessert le samedi soir avec un café parce que «un petit café et une brioche auraient fait s’illuminer le visage de papa d’excitation».

De nombreux destinataires, dont certains qui ne connaissaient pas Greg, ont publié des photos de leurs découvertes sur une page Facebook locale, incitant les autres à partager leurs souvenirs.

“Souvent, lorsque quelqu’un meurt, les gens ont peur de mentionner l’être cher pour ne pas les rendre tristes, mais le parcours du deuil nous a appris que ce n’est pas le cas et que les merveilleuses histoires et discussions sur papa apportent tellement de confort”, a déclaré sa famille.

“Nous aimons ces moments où nous entendons comment papa a eu un impact sur leur vie, qu’il faisait un acte de gentillesse aux adolescents au lycée ou de discuter avec les clients qui visitaient son magasin.”

## ‘UN VRAI GENTILHOMME’

Nikki se rappelle de son mari comme “un vrai gentilhomme” qui faisait toujours, sourire les gens.

“Il était si charismatique, éclairant la pièce quand il entrait”, a-t-elle ajouté.

Pour Jess et Sam, ils lui seront éternellement reconnaissants de leur avoir appris «à se concentrer sur les aspects positifs de la journée, en cherchant des moyens à exprimer leur gratitude pour les choses de chaque jour».

La femme et les filles de Greg ont décidé de continuer à marquer son mémorial de cette façon.

«Notre espoir c’est le sourire qu’apporteront ces enveloppes à ceux qui les reçoivent.”

“Nous espérons également que cela suscitera des conversations sur papa et sur la manière dont son héritage peut perdurer dans la communauté de *Donaghadee*.”

“Greg Robinson aimait “les choses simples”, comme passer du temps avec sa famille.”

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

## PRIÈRE DE GRATITUDE

*Seigneur, merci pour ta grâce abondante.*

*Merci de ne pas avoir à gagner une goutte du puissant fleuve de grâce qui coule librement pour nous aujourd’hui.*

*Merci pour la faveur inattendue et imméritée que vous avez accordée à ma vie. Aide-moi à me mettre sur le chemin de ton amour et de ta grâce. Aide-moi à ne pas négliger les disciplines dont j’ai besoin pour te rencontrer régulièrement et boire à l’eau de la vie.*

*Merci pour votre amour riche.*

— DAVID MATHIS

Coin De Prière

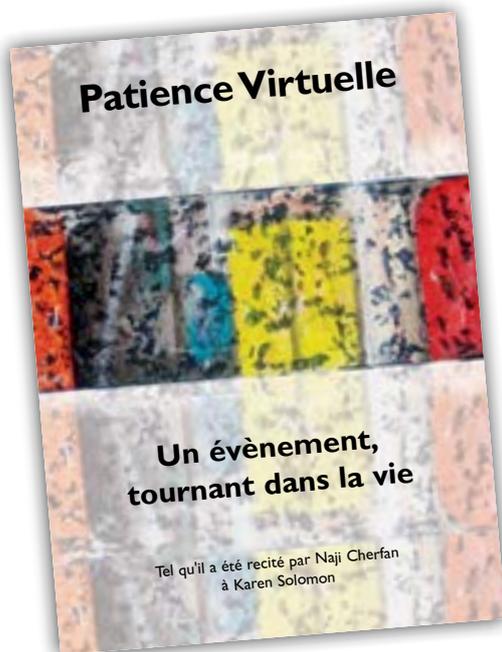
AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK!

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



# Comment Je Me Souvient de Naji...

Extrait de son livre *Patience Virtuelle*



## Page 25

Durant sa réhabilitation, Naji se considérait telle une miraculeuse créature. Ses thérapies intensives en Grèce, Allemagne et Canada lui avaient permis d'atteindre les objectifs qu'il s'était fixé il y a si

longtemps. Réalisant tout ce qu'il avait accompli durant sa thérapie et les efforts personnels qu'il avait fournis, ce courageux adolescent poursuivi son chemin et appris à vivre avec son handicap. «Tu dois juste te considérer comme une personne normale et oublier tout le reste. Ce n'était qu'un accident d'une durée de deux secondes. Tu n'as plus besoin de thérapie intensive et de

l'aide. La meilleure thérapie c'est d'aller à l'université et de vivre une vie normale. Oublie le passé. J'ai autant de chances de réussir que la plupart de mes amis. Je peux marcher, penser, et je suis surtout conscient. Honnêtement, ça ne me dérange pas. Ça aurait pu être pire. La vie sera ma thérapie».

Naji n'aurait jamais pensé à prononcer ces paroles trois ans auparavant. La vie peut sembler injuste parfois, mais elle procure toujours l'opportunité pour grandir et apprendre. Il écrit dans son journal les mots suivants: «Imagine toi dans deux ans, et considère toi normal sauf dans le cas



d'un handicap privilégié qui se manifesterai». Dans ses moments sombres, il partait respirer l'air frais de la montagne. Puis il se disait « Ne permets jamais, jamais, jamais aux gens d'avoir pitié sur ton sort sauf si tu le souhaite. Garde toujours ta fierté et ta dignité». En ces moments, il considérait les autres personnes moins chanceuses que lui, et réalisa qu'il avait la capacité de se rendre plus heureux. Il commença ainsi à apprécier ce qu'il avait et sa place dans la vie.

## 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.

© 2022 par la Fondation Naji Cherfan. Tous les droits, y compris la publication et la distribution, sont réservés.