

L'umanità è nata per risplendere!

Una newsletter fondata sulla fede Cristiana, creata come supporto e ispirazione per tutte le persone a prescindere da nazionalità, razza e religione.



FAMIGLIA E RUOLO DEI GENITORI

Coppie che pregano

Secondo SQuire Rushnell e Louise DuArt, autori di "Coppie che pregano" (Thomas Nelson, 2007), cinque minuti di preghiera al giorno possono aiutare la vita amorosa ed accrescere l'intimità, la fiducia ed il rispetto. Alcune ricerche hanno mostrato che il timore del divorzio decresce in maniera esponenziale quando le coppie pregano insieme, perché mentre si parla con il Creatore si apre la strada a sentimenti positivi. Ecco qui 10 suggerimenti su come pregare con il proprio partner:

La preghiera è l'atto più intimo che si possa svolgere tra un uomo e una donna;

- SQuire Rushnell

Più preghiera, più potere!

Più si prega e più si acquista potere nella vita di coppia. Pregare è solamente parlare con Dio. Fatelo, ed Egli potrà sollevare le vostre esistenze con amore, incoraggiamento e comprensione. Pregare insieme vi aiuterà a costruire delle solide fondamenta per la vita matrimoniale.

Trovate il tempo per pregare

Fate sì che i 5 minuti di preghiera diventino una routine giornaliera. Trovate un momento che vada bene per entrambi e tenetelo stretto. Se vivete in paesi diversi, pregate al telefono!

Siate grati e non preoccupatevi di sentirvi vulnerabili

Pensate a tutte le grazie che avete ricevuto sia come singoli che come coppia. Offrite la vostra riconoscenza per grazie specifiche come i figli, la salute, la casa, il lavoro e la vostra amorevole famiglia. Non preoccupatevi di essere vulnerabili e di mettere la vostra vita nelle Sue mani.



In questa edizione

I benefici per la salute del succo di melograno

Diversi studi hanno di recente mostrato il significativo potenziale dei benefici per la salute derivanti dal bere succo di melograno.

Artrite reumatoide

Tecniche che aiutano ad attenuare il dolore

Ricordati di me nel Tuo regno

Il Battesimo rappresenta l'ingresso nella Chiesa e la strada verso gli altri sacramenti.

Rinfrescare casa in modo naturale

Alcuni suggerimenti per rinfrescare casa gratis o a basso costo, con un minore impatto sia sull'ambiente che sulla bolletta.

COPPIE continua a pagina 6

I benefici per la salute del succo di melograno

Diversi studi hanno recentemente mostrato il significativo potenziale dei benefici per la salute derivanti dal bere succo di melograno. Qui di seguito ne elenchiamo 11:

Combatte il cancro al seno

Ci sono studi che hanno dimostrato che il succo di melograno distrugge le cellule del cancro al seno mentre lascia intatte quelle sane. Può anche avere una azione preventiva sul medesimo tipo di cancro.

Previene il cancro ai polmoni

Studi effettuati sui topi hanno mostrato come il succo di melograno possa inibire lo sviluppo di questo tipo di cancro.

Rallenta il decorso del cancro alla prostata

Rallenta la crescita del cancro alla prostata nei topi.

Mantiene stabile il livello dell'antigene specifico della prostata (PSA)

In uno studio su 50 uomini che sono stati sottoposti al trattamento per il cancro alla prostata, 250 ml di succo di melograno al giorno hanno mantenuto i livelli di PSA stabili, riducendo la necessità di trattamenti ulteriori come la chemioterapia o la terapia ormonale.

Protegge il cervello dei neonati

Studi hanno mostrato che il consumo di succo di melograno da parte della madre può proteggere il cervello del neonato dall'eventuale danno cerebrale a seguito di un trauma.

Previene l'osteoartrite

Diversi studi indicano che il succo di melograno può prevenire il deterioramento delle cartilagini.

Protegge le arterie

Previene il formarsi delle placche nelle arterie e può contribuire a sciogliere quelle già formate

Previene l'Alzheimer

Può prevenire e rallentare l'Alzheimer. In uno studio è stato dato succo di melograno a dei topi allevati per sviluppare l'Alzheimer. Questi hanno accumulato molte meno placche amiloidi ed hanno saputo meglio svolgere i propri compiti a livello mentale.

Abbassa il colesterolo

Abbassa i livelli dell'LDL (colesterolo cattivo) ed innalza quelli dell'HDL (colesterolo buono).

Abbassa la pressione

Uno studio ha dimostrato che bere 50 ml di succo di melograno al giorno abbassa la pressione sistolica del 5%.

Protegge i denti

La ricerca suggerisce che bere succo di melograno può rappresentare un modo naturale per prevenire la placca dentale.

fonte: healthdiaries.com

Vuoi promuovere il lavoro della NCF?

La Naji Cherfan Foundation fu fondata dopo la morte dell'amato Naji Cherfan. Il nostro obiettivo principale consiste nel pregare il Signore attraverso il lavoro della comunità. La fondazione lavora per migliorare la qualità della vita dei più poveri tra i poveri di tutte le età, sia in buona che in cattiva salute, nonché di coloro che hanno subito lesioni al cervello di qualunque genere come risultato di incidenti, ictus etc., mediante la promozione dei valori cristiani.

Se apprezzi il lavoro che NCF sta svolgendo e desideri contribuire, ti invitiamo a diventare membro del nostro Consiglio. L'obiettivo è condividere la nostra ispirazione e le nostre attività nel tuo Paese. Per avere maggiori informazioni, puoi contattarci a questo indirizzo di posta elettronica:

info@najicherfanfoundation.org.

Citazioni!

Concedi che la Tua grazia possa guidare i pensieri e le azioni dei mariti e delle mogli per il bene delle loro famiglie e di tutte le famiglie del mondo.

Papa Giovanni Paolo II..

10 modi per attenuare i dolori causati dalla artrite reumatoide



Esistono molti rimedi per la artrite reumatoide (RA), ma le dolorose fasi acute sono ancora una realtà. La buona notizia è che esistono molte cose che si possono fare per ridurre, ed addirittura prevenire, il dolore

Ecco 10 tecniche per aiutare a ridurre il dolore causato dalla artrite reumatoide.

1 Proteggere le articolazioni

Fate sempre attenzione alle articolazioni, anche quando svolgete i compiti più semplici, ed anche se al momento non ci sono sintomi.

Invece di sollevare un vaso pesante, fatelo scivolare attraverso il balcone; usate la spalla per aprire la porta, al posto della mano; e tenete i libri nel palmo della mano, non con le dita.

2 Fare esercizio

Lo sport può essere una componente chiave nel tenere sotto controllo il dolore. Può anche darvi più energia e migliorare l'umore.

Camminare, andare in bicicletta, nuotare ed effettuare un allenamento con carichi leggeri 3 volte alla settimana per 30 minuti possono offrire benefici, ma consultate prima il vostro medico per essere sicuri che si tratti di attività adatte a voi.

Altri suggerimenti: non fate esercizio quando le articolazioni risultano infiammate; fate una pausa se sentite dolore; ed alternate periodicamente le posizioni mentre state svolgendo attività ad esempio di giardinaggio o di cucina.

3. Fare stretching

Sempre che non proviate dolore, dovrete provare ad allungare le articolazioni ogni giorno fino al punto in cui queste cominciano a far male.

Un terapeuta o altro specialista medico può aiutarvi a stilare un programma di stretching adatto alle vostre esigenze.

PREGHIERA PER LA
NOSTRA FAMIGLIA
Padre Celeste,
ci hai donato un
modello di vita con la
Sacra Famiglia di
Nazareth.

Aiutaci, o Amorevole
Padre, a trasformare la
nostra famiglia in
un'altra Nazareth dove
regnano amore, pace
e gioia.

Possa essa essere luogo
di profonda contemplazione,
intensamente eucaristica,
sempre vissuta con gioia.

Madre Teresa

Angolo della preghiera

Le persone con la AR tendono a sentirsi più rigide la mattina che in altre parti del giorno; pertanto è consigliato fare una doccia per riscaldare le articolazioni e poi fare stretching per sciogliersi per il resto della giornata.

4. Riposarsi

È importante riposare a sufficienza.

Prendere fiato può far rilassare la mente, ridurre il dolore nelle articolazioni nonché il senso di fatica che spesso si accompagna a questo tipo di problemi.

5 Fare una doccia calda

Il calore umido in particolare sembra penetrare bene e fornire sollievo dal dolore.

Inoltre, possono essere applicati degli impacchi caldi, reperibili nella maggior parte delle farmacie, per 10 o 15 minuti alla volta al fine di fornire un temporaneo sollievo.

6 Provare la cera calda

Se avete dolore nelle articolazioni delle mani o dei piedi, un impacco a base di cera calda può calmare l'infiammazione. (Si tratta di una classica tecnica utilizzata nella cura dei traumi sportivi).

Può funzionare meglio di un impacco caldo poiché, così come l'immersione in un bagno caldo, il calore lavora completamente intorno alle dita.

ARTRITE continua a pagina 5

Ricordati di me nel Tuo regno



Il Battesimo è un invito al Paradiso

Il Battesimo rappresenta l'entrata nella Chiesa e la via verso gli altri sacramenti.



La fonte battesimale segna l'inizio della nostra vita spirituale, la nostra conoscenza della Fede e l'osservanza dei riti. Il Battesimo è dunque il principio, ed ogni inizio che si conviene dovrebbe essere segnato dal battesimo. Esso è anche il punto verso il quale dovremo tornare, essendo il ventre della Chiesa dove sono nati tutti i figli di Dio.

Consideriamo, cari fratelli, il grande miracolo che ebbe luogo subito dopo che il nostro Salvatore fu battezzato. Quel miracolo era il preludio a ciò che doveva accadere. Il Paradiso era aperto. Perché? Gesù vuole farci sapere che anche se rimane invisibile, la medesima cosa ci accade durante il battesimo, quando Dio estende

anche a noi l'invito alla Sua Casa Celeste, e ci incita a non attaccarci troppo a questo mondo.

L'immersione in acqua di Gesù Cristo è simbolo della Sua morte e sepoltura, e la Sua uscita dall'acqua è simbolo della Sua resurrezione. L'apostolo Paolo spiega che tramite il battesimo il fedele si unisce a Cristo nella morte, ma anche nella Resurrezione. "Per mezzo del Battesimo dunque siamo stati sepolti insieme a Lui nella morte affinché, come Cristo fu risuscitato dai morti per mezzo della gloria del Padre, così anche noi possiamo camminare in una vita nuova. Se infatti siamo stati intimamente uniti a Lui a somiglianza della sua morte, lo saremo anche a somiglianza della sua risurrezione". (Lettera ai Romani 6: 4-5)

Il Battesimo, un sacramento donatoci nell'infanzia che non prospera né fiorisce a meno che non restiamo sempre mano nella mano con Cristo e conduciamo una vita di virtù.

Come Gesù Cristo fu rivelato al pubblico, noi che siamo stati battezzati nel Suo nome dobbiamo rivelarlo agli altri. Non siamo battezzati che una volta soltanto, ma il nostro battesimo viene rinnovato da ogni buona azione che facciamo, da ogni volta che ci identifichiamo con i poveri, da ogni profonda lettura della Bibbia. Con ogni buona azione, rinnoviamo il nostro battesimo, respingiamo i nostri peccati e viviamo con Cristo. Siamo così capaci di testimoniare, come Giovanni, che Cristo è il figlio di Dio. Quando il sacerdote sparge l'acqua santa nelle nostre case, è un impegno a dedicarle allo Spirito Santo. Quando beviamo l'acqua santa, accettiamo volontariamente di conservare la santità nello spirito e nel corpo. È un rinnovato impegno con Cristo affinché siamo uniti a Lui per sempre. È senza dubbio confortante cantare in questo periodo santo: "Tutti voi che siete stati battezzati in Cristo vi siete uniti a lui, Alleluja".

Tradotto dalla versione araba scritta da Fr. Fadi Barkyl

Distrazioni nella guida e Sicurezza in strada

Le distrazioni nella guida esistono da quando le prime auto sono sulla strada, ma l'uso crescente della tecnologia ha creato ulteriori problemi.

Esistono tre tipi principali di distrazioni: manuali (togliere le mani dal volante); visive (distogliere gli occhi dalla strada); e cognitive (distogliere la mente dalla guida). E queste distrazioni mettono in pericolo il conducente, i passeggeri e i passanti. Le più comuni sono:

- Inviare messaggi
- Usare il cellulare
- Mangiare e bere
- Parlare ai passeggeri
- Pettinarsi
- Leggere
- Usare il navigatore
- Guardare un video
- Sistemare la radio, un cd o un Mp3.



Guidare concentrati

- Seguite questi consigli per riuscire a concentrarvi nella guida:
- Assicuratevi che tutti i passeggeri abbiano allacciato le cinture di sicurezza.
 - Siate riposati e nelle giuste condizioni mentali per guidare. Guidare mentre siete arrabbiati o sconvolti può essere pericoloso.
 - Non "tampinate" (non state attaccati dietro ad un altro veicolo)
 - Datevi tempo sufficiente per raggiungere la vostra destinazione.
 - Assicuratevi che il vostro veicolo abbia ricevuto la giusta manutenzione.

Fonte: source.southuniversity.edu
Autore: Darice Britt

ARTRITE continua da pagina 3

7 Provare ad usare un bastone

Molte persone ritengono che l'utilizzo di un bastone debba significare disabilità, ma se aiuta a ridurre il dolore, a chi importa?

I bastoni sono facili da reperire e possono prendersi carico del 20% del peso del corpo a favore di gambe, anche e caviglie.

8 Perdere peso

Essere in sovrappeso può provocare una sollecitazione eccessiva, con effetti avversi, sulle articolazioni che sostengono il peso corporeo come ginocchia, schiena e anche.

Alcuni studi hanno dimostrato che il tessuto grasso può produrre

sostanze chimiche in grado di accrescere l'infiammazione, cosa che coloro che soffrono di artrite reumatoide devono necessariamente evitare.

9 Utilizzare strumenti speciali

Alcuni tipi di attrezzatura possono rendere i compiti di tutti i giorni meno dolorosi. Penne, coltelli, apriscatole, cerniere, ed altri prodotti sono in grado di aiutare le vostre articolazioni.

10 Programmare con cura

È difficile prevedere quando si manifesta l'infiammazione che rende le articolazioni rigide e gonfie, o quando si esagera con gli esercizi.

Proprio perché non potete prevedere tali eventi, potrebbe essere una buona idea prepararsi in anticipo per ciò che potrebbe insorgere.

Suddividete le incombenze in più parti – ad esempio, se dovete piantare delle aiuole, piantatene una al giorno invece che tutte in una volta. E quando fate esercizio, non è necessario che facciate tutti i 30 minuti di seguito: provate per 10 minuti e poi aumentate il tempo giorno dopo giorno.

Fonte: health.com
Vivere con la (AR) Artrite Reumatoide di Tammy Worth



COPPIE continua da pagina 1

Chiedete perdono per i vostri errori

Chiedete a Dio il perdono per i vostri errori, specialmente per quelli commessi a danno l'uno dell'altro. Non tratteneteli più. Dateli a Lui. Lasciate che sia Dio a trasportare il vostro carico.

Pregate ad alta voce.

Pregate insieme e fatelo ad alta voce. Magari uno di voi, all'inizio, parlerà soltanto, ma poi imparerete ad esprimere le vostre preoccupazioni e le vostre richieste con la pratica. Pregare è come un esercizio: più lo fate, più diventa naturale ed indispensabile nella vita.

Siate brevi

Fate a turno e ciascuno di voi parli per uno o due minuti. Le preghiere non hanno bisogno di lunghezza per arrivare a Dio.

Usate il linguaggio di tutti i giorni

Dio non richiede un lessico sofisticato. Immaginate di stare seduti accanto ad un padre amorevole che ascolta attentamente e aspetta che voi esprimiate i vostri desideri, affinché egli possa fornire una soluzione e rispondere alle vostre preghiere. Dio vuole ascoltare ciò che proviene dai vostri cuori, non dalle parole.

Pregate per il vostro matrimonio

Focalizzatevi su uno di voi due e non sugli errori di ciascuno. Usate parole d'amore tra di voi. Ringraziate Dio per l'altro. Chiedetegli di mostrarvi come potete amare e supportare l'altro di più.

Pregate per gli altri e per voi stessi

Forse questa è la cosa più semplice, dal momento che è il modo un cui abbiamo imparato a pregare. È importante, ma non scordatevi di pregare anche per voi stessi.

Aspettatevi che Dio risponda alle vostre preghiere.

Chiedere, credere e ricevere è ciò che Dio ci chiede di fare. Pregate e siate certi che Dio vi sta ascoltando e si impegnerà a fondo affinché i vostri desideri diventino realtà. Potrebbe non essere proprio nel modo in cui lo desiderate o secondo i vostri programmi, ma abbiate fede che Dio ci sta lavorando su. È nell'attesa che Dio svolge il Suo lavoro. E nell'attesa sta costruendo la vostra fede.

E sappiamo che in tutte le cose Dio lavora per il bene di coloro che Lo amano - Lettera ai Romani, 8:28

Fonte: *beliefnet.com*.

Unisciti a noi per ricevere notizie e messaggi da cui trarre ispirazione giorno per giorno!
Clicca "mi piace" sulla nostra pagina Facebook



www.facebook.com/najicherfanfoundation

Come rinfrescare casa in modo del tutto naturale

Secondo il Dipartimento per l'Energia statunitense, i sistemi di riscaldamento e di raffreddamento emettono ogni anno nella atmosfera oltre mezzo milione di tonnellate di diossido di carbonio, andando ad aggravare il riscaldamento globale. Essi generano anche circa il 24% del diossido di zolfo, uno degli ingredienti principali delle piogge acide.

Gran parte del costo per il raffreddamento della casa può essere evitata tramite le tecniche di raffreddamento passivo, che non richiedono costosi ammodernamenti o installazioni di tipo professionale. Qui trovate dei suggerimenti per raffreddare casa gratis, o con poca spesa, con un minore impatto sull'ambiente e sulla bolletta.

Bloccare il calore

I modi più efficaci per impedire al caldo di penetrare entro le mura domestiche sono l'isolamento termico, le barriere riflettenti e l'ombreggiatura.

Isolamento termico: l'isolamento, la coibentazione e l'impermeabilizzazione sono essenziali per mantenere la casa calda durante il freddo, ma aiutano anche a mantenerla fresca d'estate.

Barriere riflettenti: un'importante considerazione nel raffreddamento passivo riguarda il colore della abitazione. Un colore scuro assorbe dal 70% al 90% dell'energia solare che colpisce la superficie della casa. Parte di questa energia viene trasferita dentro casa dai canali di conduzione, finendo per trasformarsi in calore. Al contrario, superfici dai colori chiari respingono in maniera efficace la maggior parte del calore.

Ombreggiatura: l'ombreggiatura è la maniera più semplice ed efficace di raffreddare la casa e ridurre il consumo energetico.

Architettura del paesaggio: alberi, rampicanti e cespugli possono essere utilizzati per schermare la casa e ridurre la bolletta dell'energia. Gli alberi ed i cespugli possono anche essere piantati per schermare le unità di condizionamento, ma occorre far attenzione a che non ostruiscano il flusso dell'aria.



Tende e imposte: persiane e cortine di colore chiaro riflettono molti dei raggi solari ed aiutano a ridurre il calore. Schermi solari: schermi solari esterni, chiamati anche "scudi solari", impediscono al sole di entrare attraverso le finestre.

Rimuovere il calore dall'interno

Camino termico: aprire le finestre inferiori poste sul lato della casa dove arriva il vento. Lasciare le porte interne aperte, e aprire le finestre al piano di sopra situate nel lato opposto della casa.

L'aria calda nella casa sarà "trascinata" sopra e poi fuori la finestra del piano superiore, effetto chiamato "sifone termico". Funziona al meglio quando la temperatura interna è più elevata di quella esterna.

Aperture nel tetto: arieggiare la mansarda riduce molto l'ammontare di calore accumulato, che altrimenti scenderebbe a scaldare l'appartamento.

Aperture sulla cresta del tetto: per una ventilazione della mansarda ancora più efficace, è possibile installare lungo la cresta del tetto, tra le tegole, un sistema di ventilazione continuo, chiamato Coolvent.

Coolvent è leggero e durevole, ed elimina la necessità di turbine o aperture di sfogo tra le persiane. È anche ideato per respingere gli insetti e la pioggia a vento. Ventilatori da soffitto: i ventilatori da soffitto sono efficaci e consumano poco, meno di 1/10 del voltaggio dei condizionatori.

Termostati regolabili: è possibile risparmiare il 10% sulla bolletta energetica abbassando il termostato dal 10% fino al 15% per 8 ore al giorno. Si può fare in automatico senza compiere grandi sforzi, solo installando un termostato regolabile.

Come ricordo...

Un caro amico, un grande leader, padre di Gaby ed amore di Huguette, padre di Dany e amico di Elie...

Mille saluti per te.

Non avrei mai immaginato che avrei scritto parole su di te, che sarebbero svanite senza inchiostro né carta, e si sarebbero consumate nei meandri del tempo, senza sapere se i tuoi sensi avrebbero desiderato ascoltarle o leggerle.

Come e perché te ne sei andato? Io non lo so.

Come e perché sei caduto nel sonno eterno? Io non lo so.

È stato per mano del tradimento, o del destino, o per errore dei medici? Io non lo so.

Mio caro amico, so che hai attraversato il cammino di questa vita mortale in fretta, andandotene senza permesso, lasciando coloro che amavi e coloro che ti amavano ricordandoti...

*Ti chiederò solo
ciò di cui ora sei
capace, parole di
desiderio e baci
d'amore a chi
se ne è andata
prima di te e ti
sta aspettando
con gioia.....*

...ricordando il capo della famiglia che ha lavorato duro per renderla felice da ogni punto vista materiale e morale.

...ricordando il lavoro dove eri amico di tutti.

...ricordando il leader dei perlustratori che non si stancava mai, il leader che ha dato vita al reggimento dei perlustratori Maroniti – Deek El-Mehdi – conducendolo in cima agli altri reggimenti.

Mio caro amico, amico del mio angelo ed amata Rita... ti ricorderò per sempre, e



ricorderò per sempre ciò che hai compiuto nel matrimonio di mia figlia.

Mio caro amico, amico del mio angelo ed amata Rita... chiederò di te solo ciò di cui ora sei capace, parole di desiderio e baci d'amore a chi se ne è andata prima di te e ti sta aspettando con gioia, e sono certo che il Paradiso è pronto per i pazzi progetti che voi due avrete insieme.

Mio caro amico, amico del mio angelo ed amata Rita... tutti sono devastati dalla tua assenza...

Mi hai fatto piangere, amico.

Generale di Brigata Kamil Msin

L'umanità è nata per risplendere!

"L'umanità è nata per risplendere" ("People are born to shine") è una newsletter on-line bimensile di proprietà della Naji Cherfan Foundation, che tratta temi di spiritualità e salute. L'obiettivo di "L'umanità è nata per risplendere" è di incrementare la consapevolezza tra i nostri lettori su problemi di salute e prevenzione delle malattie, ispirando al contempo il desiderio di vivere una vita più piena e rigogliosa, guidata dai valori Cristiani. Questa newsletter è dedicata alle persone di tutte le età, in buona salute o meno, ed in particolare a coloro che hanno subito lesioni al cervello di vario genere come risultato di incidenti, ictus etc.

I contenuti sono stati accuratamente selezionati da fonti internet considerate affidabili ed accurate, in modo da riportare notizie utili sulla salute e sul benessere spirituale, sebbene la Naji Cherfan Foundation non si assuma alcuna responsabilità per la presenza di eventuali imprecisioni.

La NCF vuole riconoscere il fedele lavoro dei suoi volontari, principalmente Isabelle Boghossian, Marianne Debs, Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Costantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marlene Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Padre Joseph Abdel Sater, Padre Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Padre Elia Chalhoub, Valèria de Proença, Athena e Christina Georgotas, Violette Nakhle, Sawsan Bechara, Leopoldine Theophanopoulos, Roly Lakeman, Cristina Monfeli e tutti i volontari sul campo che supportano NCF nel diffondere la parola di Gesù attraverso le loro istituzioni, chiese, ospedali, fondazioni e imprese...etc.

Per la sottoscrizione, registratevi presso il nostro sito web: www.najicherfanfoundation.org

Editore: CCM Group; Consulente Editoriale: Gearge C. Cherfan; Capo Editore: Christina A. Bitar; Layout: Art Department, CCM Group, USA; Collaboratori esterni: Sana Cherfan, Kelley Nemitz e Patricia B. Cherfan.

© 2014 della Naji Cherfan Foundation. Tutti i diritti - pubblicazione e distribuzione incluse - sono riservati.