

People Are Born To Shine!

As pessoas nasceram para brilhar!

Um jornal baseado na fé Cristã criado para inspirar e dar suporte a todas as pessoas, de todas as nacionalidades, raças e religiões.



ATO DE BONDADE

Um Simples Desejo

Heroína da CNN: Danielle Gletow

As meninas de 16 anos idade geralmente sonham com smartphones, Xbox, sapatos caros e até mesmo carros! Ronald Hennig só queria um terno para que ele pudesse assistir ao funeral de um parente.

“Eu realmente não possuía sequer uma camisa, gravata ou sapatos”, disse ele. “Eu estava para ver alguns dos meus familiares mais idosos, e seria um pouco constrangedor não ter um terno quando todos teriam.”

O adolescente, que tinha estado dentro e fora de casas de abrigo durante grande parte da sua infância, estava morando numa dessas casas de abrigo na época. Sua assistente social não podia justificar uma despesa de compra

É com grande prazer que a FNC tem trazido a você histórias inspiradoras de todo o mundo em cada edição do 'As pessoas nascem para brilhar.' Nós procuramos continuamente muitas fontes on-line para trazer-lhe as histórias mais emocionantes de esperança, encorajamento e saúde e, queremos agradecer a todos por seu apoio contínuo. Estamos empenhados em trazer cada vez mais histórias inspiradoras cheias de amor, doação e partilha em 2015.

do terno que seria considerada não essencial.

Mas um benfeitor anônimo entrou em cena para ajudar Ronald através de um site chamado Um Simples Desejo.

“Eu fui com um terno especialmente ajustado para mim e pude ir ao funeral”, disse Ronald, agora com 18 anos. “Eu pude participar do ato de condolências e pagar meus respeitos ao falecido do mesmo jeito que todos os outros presentes.”

Um Simples Desejo nasceu em 2008, concebido por Dannielle Gletow, para capacitar mais pessoas para apoiar as crianças vítimas de abuso, negligência e abandono de forma simples mas ainda assim significativas. O desejo de cada criança é publicado on-line, e qualquer pessoa pode fazer esse sonho em realidade - desde itens tangíveis, como uma bicicleta, uma jaqueta do time do colégio ou material escolar até uma experiência como aulas de música ou uma ida ao teatro.

Desde 2008, a organização sem fins lucrativos concedeu mais de 6.500 desejos de crianças que vivem em 42 estados dos Estados Unidos da América. “Todas as crianças merecem infâncias felizes. Um Simples Desejo os cria. “



In this issue

Did You Know... Chocolate is Healthy!

Regarded as the tastiest food on Earth, dark chocolate also has many health benefits.

Sleep Apnea

Sleep apnea can affect anyone at any age, even children.

Child Pedestrian Safety

Ensuring a youngster pedestrian's safety cannot be overstated.

Recycling Tires: Why Bother?

Two to three billion tires have accumulated and are contained in various stockpiles..

WISH continued on page 6

www.najicherfanfoundation.org

7 razões porque o chocolate é saudável



Considerado por muitos como a mais saborosa comida na face da Terra, o chocolate escuro também tem muitos benefícios para a saúde. Só não exagere com chocolate, pois ele contém também açúcar e gordura

É carregado com antioxidantes

O chocolate escuro contém quantias pesadas de flavonóides que combatem doenças ainda na sua origem. Os flavonóides são antioxidante que também estão presentes no vinho tinto e em muitas frutas e legumes. Na verdade, parece que o chocolate tem mais flavonóides que qualquer outro alimento.

O chocolate ajuda na TPM

“Há uma razão pela qual as mulheres anseiam certos alimentos, como chocolate, naquela época do mês”, diz a coach em alimentos crus Nathalie Lussier de Toronto no Canadá. “O chocolate libera endorfinas que reduzem a ansiedade. Além disso, o chocolate é rico em magnésio”, que melhora o humor e reduz a retenção de água. Porém, abusar de açúcar, sal e cafeína pode ser muito prejudicial, causando inchaço e retenção de líquidos (para não mencionar o ganho de peso).

Pode diminuir o colesterol

Um estudo piloto da Universidade de Illinois em Urbana-Champaign descobriram que o consumo diário de flavanol presente no chocolate escuro reduziu o colesterol e melhorou a pressão arterial.

Pode evitar complicações na gravidez

Um novo estudo relata que a teobromina também encontrada no chocolate pode reduzir a pré-eclâmpsia, uma das principais complicações da gravidez. Quanto mais escuro o chocolate, melhor.

A pré-eclâmpsia é conhecida principalmente por aumento da pressão arterial em mulheres grávidas, e comer chocolate ajuda a reduzir esse risco em até 69 por cento. Um estudo em quase 2.300 mulheres grávidas verificou maiores benefícios para aquelas que comeram cinco ou mais porções por semana, especialmente no terceiro trimestre.

Apesar desses resultados, os pesquisadores disseram que novos estudos são necessários para provar a ligação direta entre o chocolate e a prevenção da pré-eclâmpsia.

Ela ajuda a prevenir doenças cardíacas

Um estudo recente mostra que as pessoas que consomem regularmente 70% de chocolate escuro (cerca de 20 g por dia) apresentam uma melhoria significativa no fluxo sanguíneo, enquanto nenhuma melhoria é observada em pessoas que comem chocolate “processado”, que contém muito pouca pasta de cacau. Parece que o efeito positivo do chocolate escuro é ligado a uma propriedade de polifenóis, também presente no chocolate, que liberta um mensageiro químico, o óxido nítrico, o que aumenta a dilatação arterial, ao mesmo tempo que melhora o fluxo sanguíneo e a redução da agregação de plaquetas.

No entanto, é importante notar que os estudos prévios demonstraram que o leite previne a absorção de polifenóis do chocolate amargo, neutralizando assim os seus efeitos benéficos. O leite contém grandes quantidades de caseína, uma proteína que interage com os polifenóis e os impede de ser eficientemente absorvidos pelo intestino. Por isso, é sempre preferível consumir chocolate escuro sem leite.

Pode melhorar a sua pele

Pesquisadores da Universidade Heinrich Heine da Alemanha expuseram comedores de chocolate à luz ultravioleta e descobriram que depois de seis semanas, eles tinham 15 por cento menos vermelhidão da pele do que aqueles que não comeram chocolate. “Acreditamos que os compostos do chocolate agem como filtros UV”, diz o líder do estudo, Wilhelm Stahl. Após 12 semanas, a pele dos comedores de chocolate foi de 16 por cento mais densa e 42 por cento menos escamosa. Preocupado com o chocolate causando acne? Pesquisadores da Universidade da Austrália de Newcastle analisaram dados e não encontraram nada que sugerisse que o chocolate provoca a acne.

Ele pode reduzir a dor

Um estudo recente publicado no Jornal de Neurociências-Journal of Neuroscience descobriu que ratos não respondem tão rapidamente à dor quando eles estão comendo chocolate. Embora isso possa explicar por que nada no mundo poderia separar você dos seus Hershy's kisses (gotas de chocolate fabricados pela Hershy), os pesquisadores do estudo dizem que este efeito analgésico pode ser prejudicial para os seres humanos, uma vez que poderia contribuir para a obesidade. Então lembre-se de desfrutar das propriedades calmantes e analgésicas do chocolate com moderação. Também é interessante registrar que o estudo também descobriu que a água potável também reduziu a dor.

Apneia do sono

A apneia do sono é um distúrbio grave do sono, que ocorre quando a respiração de uma pessoa é interrompida durante o sono. Pessoas com apneia do sono não tratada param de respirar várias vezes durante o sono, às vezes centenas de vezes. Isso significa que o cérebro - e o resto do corpo - não pode obter oxigênio suficiente.

Existem dois tipos de apneia do sono:

• **A apneia obstrutiva do sono (AOS):** A mais comum das duas formas de apneia, que é causada por um bloqueio das vias aéreas, geralmente quando o tecido mole na parte de trás da garganta colapsa durante o sono.

• **Apneia do sono do sistema nervoso central:** Ao contrário da AOS, a via aérea não está bloqueada, mas o cérebro não consegue sinalizar os músculos para respirarem, devido à instabilidade no centro de controle respiratório.

Estou em risco de ter apneia do sono?

A apneia do sono pode afetar qualquer pessoa em qualquer idade, até mesmo crianças. Fatores de risco para a apneia do sono incluem:

- Ser do sexo masculino
- Estar acima do peso
- Ter mais de 40 anos de idade
- Ter um grande tamanho do pescoço (43 cm ou mais em homens e 40 cm ou mais em mulheres)
- Ter amígdalas grandes, uma língua grande, ou um osso da mandíbula pequeno
- Ter histórico familiar de apneia do sono
- Ter refluxo gastroesofágico, ou RGE
- Ter obstrução nasal, devido a um desvio de septo, alergias ou problemas de sinusite

Quais são os efeitos da apneia do sono?

Se não tratada, a apneia do sono pode resultar em um número crescente de problemas de saúde, incluindo:

- Pressão arterial elevada
- Acidentes vasculares
- Insuficiência cardíaca, batimentos cardíacos irregulares, e ataques cardíacos
- Diabetes
- Depressão
- Agravamento da desordem da hiperatividade e déficit de atenção
- Dores de cabeça

Além disso, a apneia do sono não tratada pode ser



responsável pelo mau desempenho em atividades cotidianas, como no trabalho e na escola, acidentes de trânsito, e insucesso acadêmico em crianças e adolescentes.

Tratamentos para Apneia do Sono

Tratar a apneia do sono em casa

Você pode ser capaz de tratar casos leves de apneia do sono, alterando comportamentos, como por exemplo:

- Perdendo peso.
- Evitando álcool e pílulas para dormir.
- Mudando a posição do sono para melhorar a respiração.
- Parando de fumar. Fumar pode aumentar o inchaço nas vias aéreas superiores, o que pode piorar tanto o ronco como a apneia.
- Evitando dormir de costas.

Pressão positiva contínua nas vias-PPCV

A pressão positiva contínua nas vias - também chamado de PPCV - é um tratamento em que uma máscara é usado sobre o nariz e/ ou sobre a boca durante o sono. A máscara está ligada a um aparelho que proporciona um fluxo contínuo de ar para dentro do nariz. Este fluxo de ar ajuda a manter as vias aéreas abertas para que a respiração seja regular. O PPCV é considerado por muitos especialistas como o tratamento mais eficaz para a apneia do sono.

Apneia do sono e Aparelhos Dentários

Dispositivos dentários podem ser feitos sob medida para ajudar a manter as vias aéreas abertas durante o sono. Tais dispositivos podem ser projetados especificamente por dentistas com especialização no tratamento de apneia do sono.

O PÃO NOSSO DE CADA DIA

Lutando com o vício

Eric estava lutando com o vício, e ele sabia disso. Seus amigos e membros da família o encorajaram a parar. Ele concordou que seria melhor para a sua saúde e seus relacionamentos, mas sentia-se impotente. Quando os outros lhe diziam como eles mesmos haviam parado com seus maus hábitos, ele respondia: “Estou feliz por você, mas eu não consigo parar! Eu desejo que eu nunca tivesse sido tentado em primeiro lugar. Eu quero que Deus tire essa vontade de mim agora mesmo. “

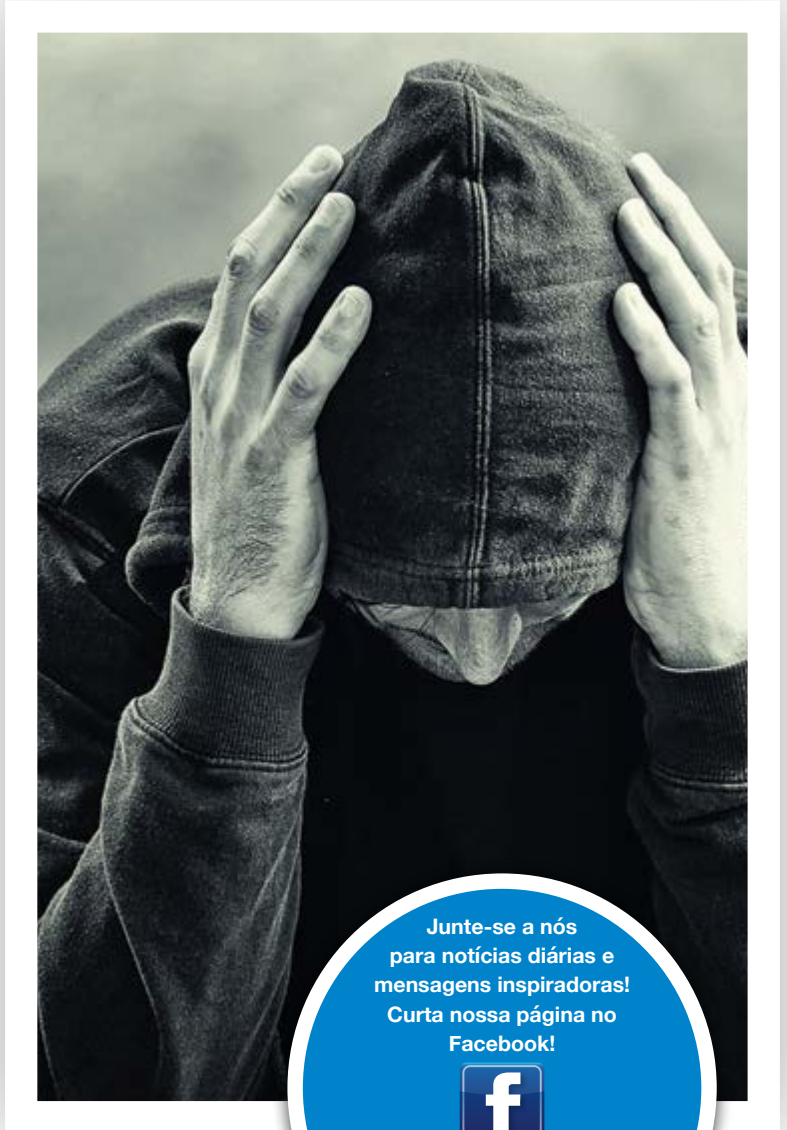
A libertação imediata pode acontecer para alguns, mas a maioria enfrenta uma batalha diária. Embora nem sempre entendamos por que a tentação não vai embora, podemos nos voltar para Deus em qualquer caminho que nos encontramos. E talvez seja a parte mais importante da nossa luta. Aprendemos a trocar nossos esforços inúteis para mudar na completa dependência de Deus.

Jesus foi tentado também, assim como nós somos, por isso Ele entende o que estamos sentindo (Marcos 1:13). Ele simpatiza com nossas lutas (Heb. 4:15), e nós podemos “ ir com confiança ao trono da graça, a fim de recebermos a misericórdia e acharmos graça para o socorro em ocasião oportuna” (v.16). Ele também usa outras pessoas, incluindo profissionais treinados, para se apoiar ao longo do caminho.

Seja qual for a batalha que você possa estar enfrentando hoje, sabemos que - Deus nos ama muito mais do que possamos imaginar, e Ele é fiel para vir em nosso auxílio.

Nós não somos tentados porque estamos mal; somos tentados, porque somos humanos.

Fonte: odb.org



Junte-se a nós
para notícias diárias e
mensagens inspiradoras!
Curta nossa página no
Facebook!



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

Você irá além da Obra de NCF?

A Fundação Nají Cherfan foi fundada após o falecimento do amado Nají Cherfan. Nosso principal objetivo é para louvar o Senhor através do trabalho comunitário. A fundação trabalha para melhorar a qualidade de vida dos mais pobres entre os pobres de todas as idades, tanto aqueles que são saudáveis como aqueles com problemas de saúde e aqueles com lesão cerebral de qualquer tipo, resultante de acidente, acidente vascular cerebral, e outras causas, promovendo ao mesmo tempo valores cristãos.

Se você gosta do trabalho que a NCF está fazendo e deseja participar, nós convidamos você a se tornar um membro do nosso Conselho de Administração. O objetivo é compartilhar a nossa inspiração e atividades no seu país. Entre em contato conosco para mais informações pelo telefone 961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Quotable!

Não tema o que pode acontecer amanhã; O mesmo pai compreensivo que cuida de você hoje vai cuidar de você, amanhã e todos os dias que virão.

— Por São Francisco de Sales

SEGURANÇA DAS CRIANÇAS PEDESTRES

Uma vez que as crianças são menores em tamanho do que os adultos, é fácil para um pedestre criança estar no ponto cego do motorista. Além disso, as crianças não desenvolveram a avaliação correta da relação da velocidade com a distância. Assim, nunca é exagero demais que os pais ou responsáveis garantam a segurança de um pedestre jovem. Não permita que seus filhos aprendam essas regras em áreas de tráfego intenso e olhe seus filhos ou filhas enquanto eles brincam na rua.

Ao andar com o seu filho, dê o exemplo. Explique os sinais de trânsito, as faixas de pedestres e outras ferramentas de pedestres, e ofereça dicas relevantes. Quando você estiver atravessando a rua com o seu filho, certifique-se não só de olhar para os dois lados você mesmo, mas também para transmitir a mensagem de “olhar para os dois lados antes de atravessar” em voz alta. Isso vai permitir que seu filho comece a dominar as regras essenciais da segurança nas ruas.

Ensine seu filho que, mesmo que ele ou ela possam ver o motorista, isso não significa que o motorista possa vê-los. Além disso, ensine-os o significado do ponto cego e como evitar estar nesse ponto cego. Carros estacionados, caixas de correio e outros obstáculos podem bloquear a visão do condutor; certifique-se que seu filho entenda esses obstáculos e tenha precaução extra quando existirem tais fatores de risco.

Segure a mão de seus filhos, enquanto atravessar a rua. Embora seja aconselhável ensinar seus filhos os princípios no caso de ter de fazê-lo sem a sua presença, a proteção dos pais durante a caminhada em áreas



movimentadas continua a ser vital.

Visite apartmentsafety.info para mais dicas de segurança para a sua família e seus filhos.

Fonte: apartmentsafety.info

Sinais importantes para ensinar seus filhos



WISH continued from page 1

Apenas nos Estados Unidos, “há milhares de crianças no sistema de adoção que vivem sem essas experiências normais da infância tão simples para a maioria de nós”, disse Danielle de 34 anos. “Essas crianças são separadas de seus pais. Eles estão separadas de seus irmãos. Eles realmente não têm as pessoas para pedir... Muitas deles decidem que não vale a pena mais a pena desejar nada, porque nada vai acontecer”.

Desde 2006, Danielle e seu marido Joe foram os pais adotivos para várias crianças até que, finalmente adotaram uma criança. Ao longo dos anos, muitos amigos e membros da família expressaram a vontade de ajudar outras crianças no sistema, se tornando eles próprios pais adotivos.

De acordo com o Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos, mais de 400.000 crianças viviam no sistema de adoção nos EUA em 2011. Mas Danielle teme que com frequência não enxergamos o que esses números realmente representam.

“Essas crianças são indivíduos que têm desejos individuais e personalidades individuais, com vontades e necessidades, com gostos e desgostos”, disse ela. “E eu queria compartilhar aqueles isso com as pessoas para que ... elas pudessem ver que isso não tinha a ver com quase meio milhão de crianças que estão casas de abrigo. Era sim, sobre o jovem que queria ir para aulas de karatê com seus amigos na escola.”

Os desejos mais comuns Um Simples Desejo normalmente custam entre US\$ 10 e US\$ 100, não superando geralmente os US\$ 500. Os desejos mais caros podem ser concedidos através da partilha de recursos de vários doadores.

“Os desejos que não parecem como necessidade básica são (muitas vezes) os que são mais importantes”, disse Danielle. “Porque esses são os desejos de uma criança sendo uma criança, e pedindo algo com o que eles querem se divertir.”

“Qualquer um - em qualquer lugar, a qualquer hora - pode ir em nosso site, e podem olhar para centenas de desejos que são postados em nome das crianças em uma casa de abrigo e crianças em ambientes familiares vulneráveis”, disse Danielle. “Essas pequenas coisas fazem uma enorme diferença na vida de uma criança que passou toda a sua vida perguntando se alguém se preocupa com eles.”

Todos os desejos Um Simples Desejo são apresentadas às agências de serviços sociais e assistentes sociais para aprovação. Uma vez que os desejos são revisados e postados no site, os doadores podem enviar recursos para fazer um desejo se tornar realidade.

“É como compras on-line, que resultam em um presente a uma criança que vai agradecer mais do que você jamais poderia imaginar”, disse Danielle. “Quando o desejo de uma criança é concedida, estamos garantindo que sua voz seja ouvida.”

Graças a Danielle e todos os seus outros projetos de desenvolvimento humano visando fomentar a juventude “É que agora sou capaz de fazer testes para entrar na faculdade, e eu sei que eu tenho um currículo competitivo”, disse Ronald, que participou em programas de desenvolvimento de competências no ano passado. “Eu sei como ser tão bem preparado como qualquer outro adolescente da minha idade. E eu tenho todas as mesmas habilidades que os pais passam para seus filhos.”

Danielle diz que é isso que a faz continuar.

“Cabe a cada pessoa dizer a todas as nossas crianças que elas merecem melhor. Não apenas os que nascem em boas circunstâncias. ... Isso é o que eu vou fazer com a minha vida. Eu quero que a minha vida seja uma vida de propósito.”

Então, visite onesimplewish.org para saber mais sobre essa iniciativa incrível!

Fonte: edition.cnn.com, onesimplewish.org

ORAÇÃO

Querido Deus,
Você me trouxe para
o início de um
novo dia.

Peço-Lhe para
renovar o meu
coração com a
Sua força e Seu
propósito.

Perdoe meus erros de
ontem e me ajude
a andar mais perto
de Seu caminho
hoje.

Brilhe através de
mim, para que
cada pessoa que
eu encontrar possa
sentir Sua presença
em minha alma.

Pegue minha mão
porque eu não
posso fazer isso por
mim. Eu te amo!

Fonte: crosswalk.com



Reciclar pneus, para quê?

Nos Estados Unidos, mais da metade da borracha produzida a cada ano é usada na manufatura de pneus.

Os Estados Unidos geram aproximadamente um pneu usado para cada pessoa a cada ano. Trinta milhões destes pneus são recauchutados deixando o resto para ser tratado de outros modos.

Além dessa geração anual há uma estimativa de 2 a 3 mil pneus que se acumularam ao longo dos anos e estão armazenados em vários estoques.

A reciclagem de pneus apresentam uma dificuldade especial por causa de seu peso e volume. A eliminação também apresenta outras dificuldades porque os pneus são feitos a partir de uma variedade de materiais.

Do total de pneus recuperados 60 por cento é usado como CDP ou combustível derivado de pneus. Os pneus usados são uma boa fonte de combustível, porque eles têm um alto poder calorífico e produzem pequenas quantidades de enxofre quando queimados.

Como pode a reciclagem dos pneus nos beneficiar?

Quando os pneus são reciclados a poluição e o consumo de energia são reduzidos. O uso mais benéfico para os pneus velhos é encontrar novos usos para estes velhos mais ainda valiosos materiais. O melhor e mais benéfico uso é a reutilização através da recauchutagem dos pneus velhos.

redução dos pneus pela moagem é também uma opção desejável uma vez que o material continua a existir e pode ser utilizado para o fabrico de novos produtos. Uma grande economia de energia também pode ser feita quando lascas de pneus são queimados como combustível; no entanto, isso exclui qualquer outra



reciclagem adicional já que o material é, obviamente, consumido.

A borracha também pode ser usada como piso em playgrounds, material de leito de estradas, pistas de corrida, e calçadas. Há também algumas evidências da redução de lesões e manutenção reduzida do veículo, mas não há documentação adequada para isso. Entre os benefícios para o meio ambiente está a mineração reduzida para a retirada de materiais tradicionais, como a areia e o cascalho.

Fonte: benefits-of-recycling.com/recyclingtires

APNEA continued from page 3

A cirurgia para a apneia do sono

Se você tiver um septo nasal desviado, hipertrofia de amígdalas, ou uma mandíbula inferior pequena com uma mordida grande fazendo com que a garganta seja muito estreita, a cirurgia pode ser necessária para corrigir a apneia do sono.

Os tipos de cirurgia mais comumente realizados para apneia do sono incluem:

- A cirurgia nasal: Correção de problemas nasais como desvio de septo.
- uvulopalatofaringoplastia (UPFP): Um procedimento que remove o tecido mole na parte de trás da garganta e do palato, aumentando a largura da via

aérea com a abertura da garganta.

- cirurgia de avanço maxilar mandibular: Cirurgia para corrigir determinados problemas faciais ou obstruções de garganta que contribuem para a apneia do sono.

Outras opções de tratamento para a apneia do sono

Existem procedimentos minimamente invasivos feitos em consultório que reduzem e endurecem o tecido do palato mole. Enquanto esses procedimentos têm sido eficazes no tratamento do ronco, a sua eficácia no tratamento da apneia do sono a longo prazo não é conhecido.

Fonte: webmd.com

Como eu me lembro de Naji

Em 2004 Naji concluiu seu livro *A Iluminação da Vida Virtuosa*, uma coleção de ilustrações e palavras em que combinava seu senso de humor, com sua experiência e filosofia. Este livro revela um homem que, após uma experiência traumática e uma lesão cerebral, viveu com coragem, uma atitude mental positiva e um relacionamento pessoal com Deus. Ele acreditava que as pessoas continuam a crescer durante toda a vida ao enfrentar novos desafios. Naji concentrou-se em qualidade, em não apenas fazer alguma coisa, mas fazer algo com qualidade.

Naji sempre acreditou que há um lado brilhante da vida, não importa o quê.

O livro é cheio de ilustrações, pois Naji acreditava que ele também poderia alcançar crianças e adolescentes por meio de imagens e da arte.

Nas próximas duas ilustrações Naji falou sobre



Caçar



Ele percebeu que sua vida era feita de milagres que passavam na sua frente. Tudo o que ele tinha que fazer era caçá-los à medida que voavam ao redor de sua cabeça.

Diário



Ele percebeu que cada momento é um presente, por isso é chamado de presente. Tudo o que ele tinha que fazer era abrir seu coração para poder receber as bênçãos que tinha a sua volta.

People Are Born To Shine!

People are Born To Shine is a bi-monthly, electronic newsletter owned by The Naji Cherfan Foundation focusing on spirituality and health. The objective of People are Born to Shine is to raise awareness among our readers on health challenges and disease prevention, while inspiring them to live a fuller, more abundant life guided by Christian values. This newsletter is dedicated to people of all ages, those who are healthy and those with health problems and those with brain injury of any kind, resulting from accident, stroke, etc.

The content has been carefully selected from internet sources considered reliable and accurate to bring you good news of health and spiritual well being, however The Naji Cherfan Foundation assumes no responsibility for inaccurate information. The NCF would like to recognize the devoted work of its volunteers, mainly Marianne Debs, Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Costantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marleine Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Father Joseph Abdel Sater, Father Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Father Elia Chalhoub, Valéria de Proença, Athena and Christina Georgotas, Violette Nakhle, and all the field volunteers who are supporting NCF in spreading the words of Jesus through their institutions, churches, hospitals, establishments, etc.

This issue is available in Arabic, English, Greek, Dutch, French, German, Italian, Portuguese and Spanish. The NCF management and staff are very grateful for the efforts of the Chief Editors who are volunteering to translate and edit the Newsletter into several languages namely Cristina Monfeli and Father Carlo Pioppi for the Italian Language, Isabelle Boghossian for the Greek language, Leopoldine Theophanopoulos for the German language, Maria Goreti for the Portuguese language, Myriam Salibi for the French language, Professor Lydia & Ambassador Alejandro Diaz for the Spanish language, Roly Lakeman for the Dutch language, Sawsan Bechara for the Arabic language.

For FREE subscriptions, please sign up through our website: www.najicherfanfoundation.org or call us at +961 (0)4 522 221. ALL material on our website is downloadable for FREE.

Publisher: CCM Group; Editorial Consultant: George C. Cherfan; Editor in Chief: Christina A. Bitar; Layout: Art Department, CCM Group, USA; Contributors: Sana Cherfan and Kelley Nemitz.

© 2015 by The Naji Cherfan Foundation. All rights including publication and distribution are reserved.