

People Are Born To Shine!

Le Persone Sono Nate Per Brillare!

Una newsletter radicata nella fede cristiana creata per ispirare e sostenere tutte le persone, indipendentemente da nazionalità, razza e religione.



LEZIONI DI VITA

ESTRATTI RISTAMPATI CON IL PERMESSO

Lezioni di vita importanti ci sono state di insegnamento spesso troppo tardi

La vita è un'esperienza di apprendimento continuo...

Durante la nostra vita continuiamo a salire e scendere, raccogliendo importanti lezioni lungo la strada. Alcune di queste lezioni provengono

→
forget
the mistake.
Remember
the lesson.
—❤—

"Dimentica l'errore.
Ricorda la lezione."

Non imporre le tue idee agli altri. Lascia che coloro che desiderano il tuo aiuto e la tua guida ti cerchino.

dall'esperienza personale, ma ce ne sono altre che impariamo dagli altri o leggendo dei libri. Ma non è sufficiente quanto apprendiamo dai libri, c'è una significativa differenza tra l'esperienza diretta e la teoria e ci sono molte lezioni di vita che non si imparano finché non si vivono.

La maggior parte delle persone direbbe che ci sono alcune lezioni che arrivano troppo tardi, cogliendoci alla sprovvista e impreparati. Ecco alcune delle lezioni più importanti che la gente spesso impara nel modo più duro.

Segui il tuo percorso

Alla gente piace giudicare gli altri. Questa pressione reciproca può farti allontanare dal percorso che hai iniziato a tracciare per il tuo futuro. Non importano le aspirazioni degli altri. Non lasciare mai che gli obiettivi e i sogni di qualcun altro influenzino la tua visione della vita. È il tuo cammino! Decidi tu dove ti porta e il tempo necessario per percorrerlo.

In questo numero

Informazioni sull'allattamento al seno

La maggior parte delle madri vuole allattare, ma molte si fermano presto a causa di una mancanza di sostegno continuo.

Validi motivi di salute per mangiare più zucchine

Quali sono i benefici nutrizionali delle zucchine?

La deforestazione è una minaccia globale

Papa Francesco afferma che la rapida deforestazione e la perdita di biodiversità nei singoli paesi minacciano il futuro del pianeta.

I giovani a rischio!

Muiono più giovani per incidenti stradali che per HIV / AIDS, omicidi...

LEZIONI continua a pagina 2

www.najicherfanfoundation.org

LEZIONI continua da pagina 1



Non esitare quando dovresti agire

C'è un vecchio proverbio romano - "carpe diem" - che significa "cogliere l'attimo". Spesso non riusciamo ad agire per mancanza di fiducia o coraggio. Questa esitazione ci impedisce di andare avanti e ci ingabbia interrogandoci sul come potrebbe essere andata! Ogni volta che senti che è il momento di agire, agisci. Non importa il risultato, ti sentirai comunque più realizzato di prima.

Sperimenta ciò che hai imparato

Indipendentemente da quanto pensiamo di sapere su un argomento, è solo dopo aver messo in pratica tali conoscenze che otteniamo la conferma del livello effettivo di comprensione in nostro possesso. Certo, potremmo leggere sulla pittura, imparare tutte le tecniche e i tipi di pennello, le tavolozze dei colori, ecc ... ma è solo quando ci mettiamo di fronte a una tela e iniziamo a dipingere che mettiamo alla prova le nostre conoscenze.

Le cose buone non arrivano facilmente

Se vuoi avere una buona vita con una carriera di successo, soddisfazione emotiva e amici fidati, devi lavorare sodo. La fortuna può solo darti una spinta ma il resto dipende interamente da te, dalla quantità di sforzo che fai ogni giorno e dalla capacità di imparare dai tuoi errori. Non pensare per un momento che qualcun altro sta per combattere le tue battaglie con lo stesso vigore e devozione che vorresti avere tu.

Non smettere mai di riprovarci

Anche quando ci sentiamo ben preparati, c'è la possibilità che non riusciremo a raggiungere il nostro obiettivo. Un atleta potrebbe condurre l'intera gara solo per cadere poco prima del traguardo e perdere. Ciò non significa che l'atleta debba smettere di gareggiare. Al contrario, dovrà lavorare ancora più duramente per la

prossima competizione. I risultati arriveranno alla fine.

Prenditi cura della tua salute presto

Quando siamo giovani possiamo spingere il nostro corpo ai suoi limiti giorno dopo giorno. Sembra che nulla possa toccarci; siamo invincibili. Tuttavia, invecchiando, tutte le feste, il bere, il fumare e il mangiare pasti veloci, hanno un impatto sulla nostra salute. Inizia a sviluppare abitudini sane mentre sei ancora giovane e in salute. Effettua controlli regolari con il medico e il dentista per prevenire problemi futuri.

Valorizza ogni momento

La vita passa più veloce di quanto pensiamo. Quando hai vent'anni, pensi di rimanere sempre uguale. Ma prima che te ne renda conto, è troppo tardi per le cose che volevi fare da giovane. Vivi la tua vita nella sua massima misura, perché è breve e non sappiamo mai cosa ci riserba il domani.

Vivi e lascia vivere

Spesso cerchiamo di aiutare le persone quando vediamo che stanno commettendo un errore. Questo atteggiamento può portarci a molti problemi e incomprensioni. Non imporre le tue idee agli altri. Lascia che coloro che desiderano il tuo aiuto e la tua guida ti cerchino. A volte è meglio stare in disparte e lasciare che siano loro a venire da te. Altrimenti potresti sembrare invadente.

Sii flessibile con i tuoi obiettivi

A volte sentiamo che è il momento giusto per agire e mettere in moto i nostri progetti rendendoci poi conto di avere sbagliato. È importante analizzare la nostra posizione attuale e come le nostre attività potrebbero influenzare il nostro futuro. A volte è meglio rimandare un determinato obiettivo o modificarlo per il momento. Accettare una promozione in un momento sbagliato potrebbe essere più un problema che un vantaggio.

Per ogni azione, ci potrebbe essere una uguale reazione opposta

Prima di dire qualcosa o agire in una determinate direzione, pensa alle conseguenze. Una persona potrebbe essere impreparata a sentire la verità o non rispondere bene al nostro gesto, indifferentemente da quanto siano buone le nostre intenzioni. Usa ogni parola con cautela.

Prendi questi consigli come indicazioni e non come regole. La vita è tua e tu sai cosa sia il meglio per te.

Fonte: theladders.com



L'allattamento al seno
è la migliore fonte di
nutrimento per la maggior
parte dei bambini.

Informazioni Sull'Allattamento Al Seno...

L'allattamento al seno può ridurre il rischio di alcune condizioni di salute a breve e lungo termine sia per i neonati che per le madri.

Molte madri vogliono allattare al seno, ma molte si fermano presto a causa della mancanza di supporto continuo. Alcuni fattori fanno la differenza se e per quanto tempo i bambini vengono allattati al seno.

L'ALLATTAMENTO AL SENO È UN INVESTIMENTO NELLA SALUTE, NON SOLO UNA DECISIONE DI STILE DI VITA.

I bambini allattati al seno hanno rischi ridotti di:

- Asma
- Obesità
- Diabete di tipo 2
- Infezioni dell'orecchio e delle vie respiratorie
- Sindrome da morte improvvisa infantile (SIDS)
- Infezioni gastrointestinali (diarrea / vomito)
- Enterocolite necrotizzante (NEC) per neonati pretermine

L'allattamento al seno può aiutare a ridurre il rischio di una madre di:

- Alta pressione sanguigna
- Diabete di tipo 2
- Cancro ovarico
- Cancro al seno

Fonte: cdc.gov



«L'allattamento al seno offre benefici per la salute senza eguali per neonati e madri. Clinicamente è il Sistema migliore per l'alimentazione e l'alimentazione infantile, con latte materno studiato appositamente per soddisfare le esigenze di salute di un bambino in crescita. Dobbiamo fare di più per creare ambienti di supporto e sicuri per le madri che scelgono di allattare al seno.»

—Dr. Ruth Petersen, direttore della divisione di nutrizione, attività fisica e obesità del CDC

«Data l'importanza dell'allattamento al seno sulla salute di madri e bambini, è fondamentale che prendiamo provvedimenti per sostenere l'allattamento. Solo attraverso il sostegno di familiari, comunità, medici, sistemi sanitari e datori di lavoro saremo in grado di rendere l'allattamento al seno la scelta facile.»

— Dr. Jerome M. Adams, USA Surgeon General

Impressionanti motivi di salute per mangiare più zucchine



Le zucchine sono delle verdure della famiglia della zucca che crescono in estate. I frutti più scuri sono generalmente più ricchi di sostanze nutritive. Ma quali sono i benefici nutrizionali delle zucchine?

La zucca contiene zero grassi ed è ricca di acqua e fibre. Contiene anche quantità significative di vitamine B6, riboflavina, acido folico, C e K e minerali, come potassio e manganese. E contiene fitonutrienti antiossidanti e antinfiammatori. Questo rende le zucchine un alimento ricco di nutrienti che dovresti includere nella tua dieta.

MOTIVI PER MANGIARE PIÙ ZUCCHINE

Migliorano la digestione

Le zucchine riducono l'incidenza di costipazione e altri problemi digestivi. Sono ricche di acqua e contengono quantità significative di fibre, elettroliti e altri nutrienti necessari per un sano sistema digestivo. Il consumo regolare di zucchine può anche aiutare a prevenire ulcere, IBS e cancro al colon.

Rallentano l'invecchiamento

L'invecchiamento deriva dall'attività di tossine, radicali liberi e infiammazione a cui il corpo è esposto nel corso degli anni. Questi veleni e infiammazioni possono essere ridotti dagli antiossidanti e dagli alimenti anti-infiammatori. Le zucchine sono ricche di antiossidanti e fitonutrienti antinfiammatori, che aiutano a liberare il corpo dai radicali liberi e dall'eccessiva infiammazione.

Abbassa i livelli di zucchero nel sangue

I livelli elevati di zucchero nel sangue e il diabete sono problemi che sono aggravati da una dieta ricca di carboidrati (malsani) e povera di fibre. Includendo le zucchine nella dieta, aumenti l'assunzione di fibre. Puoi anche ridurre l'apporto di carboidrati perché ti sentirai sazio più a lungo.

Questi cambiamenti nella dieta possono aiutare a ridurre i livelli di zucchero nel sangue e aumentare la sensibilità all'insulina. Ciò può significare che il tuo corpo non richiede più quantità eccessive di insulina per elaborare lo zucchero. Questo può cambiare il rischio di sviluppare il diabete. Gli studi dimostrano che includere almeno 30 grammi di fibre nella dieta quotidiana riduce il rischio di contrarre il diabete in modo significativo.

Supportano la circolazione sana e un cuore sano

Le zucchine hanno pochi grassi e sodio, ma sono ricche di fibre e potassio. Queste proprietà aiutano a mantenere una circolazione sanguigna sana. Basso contenuto di sodio e alto potassio aiutano a mantenere una pressione sanguigna sana mentre le fibre, come il polisaccaride nelle zucchine, abbassano i livelli di colesterolo. Questa combinazione agisce in sinergia per mantenere una buona circolazione, necessaria per una pressione sanguigna sana e un cuore sano.

Migliorano la salute degli occhi

Le zucchine sono una buona fonte di antiossidanti e fitonutrienti a tutela della salute, tra cui vitamina C, beta-carotene, manganese, zeaxantina e luteina. La zeaxantina e la luteina sono particolarmente utili per mantenere e migliorare la salute degli occhi combattendo i radicali liberi. Ciò riduce il rischio di sviluppare patologie oculari legate all'età come il glaucoma, la cataratta e la degenerazione maculare.

Aumentano l'energia

Poiché le zucchine sono una ricca fonte di vitamine del gruppo B, in particolare acido folico, riboflavina e B6, possono aiutare ad aumentare la produzione di energia nel corpo. Ciò riduce l'affaticamento e migliora l'umore. Il corpo richiede vitamine del gruppo B per il metabolismo delle proteine e dei carboidrati. Queste vitamine aiutano anche in varie funzioni cerebrali tra cui la cognizione.

Perdita di peso

Poiché le zucchine sono povere di calorie e ricche di acqua e fibre, è un ottimo cibo per coloro che desiderano ridurre il loro peso corporeo. Vale la pena notare che l'eccesso di peso corporeo di solito deriva dal consumo regolare di carboidrati e cibi zuccherati.

Tutti questi benefici delle zucchine sono impressionanti, quindi cerca di aggiungerne di più ai tuoi pasti e, se puoi, prova a coltivarle.

Il Papa afferma che la deforestazione deve essere trattata come una minaccia globale



Papa Francesco afferma che la rapida deforestazione e la perdita di biodiversità nei singoli paesi non dovrebbero essere trattate come questioni locali poiché minacciano il futuro del pianeta.

Francesco ha fatto il suo appello durante una visita in Madagascar, la quarta isola più grande del mondo, che secondo gli istituti di ricerca e le agenzie umanitarie ha perso circa il 44% della sua foresta negli ultimi 60 anni, favorita dalle esportazioni illegali di palissandro ed ebano. Il Papa si è concentrato sulla corruzione endemica, collegandola alla persistente povertà a lungo termine, nonché al bracconaggio e alle esportazioni illegali di risorse naturali.

“Il deterioramento di tale biodiversità compromette il futuro del paese e della terra, la nostra casa comune”, ha detto.

A seguito dei recenti enormi incendi nella regione amazzonica, il presidente brasiliano Jair Bolsonaro ha respinto le critiche internazionali sulla sua politica di espansione dei terreni agricoli, affermando che si trattava di un problema interno.

“Le ultime foreste sono minacciate da incendi boschivi, bracconaggio, l’abbattimento senza restrizioni di boschi pregiati. La biodiversità delle piante e degli animali è minacciata dal contrabbando e dall’esportazione illegale”, ha affermato Papa Francesco.

Devono essere creati posti di lavoro per persone il cui sostentamento danneggia l’ambiente in modo che non lo vedano come il loro unico mezzo di sopravvivenza, ha aggiunto il pontefice.

“Non può esserci un vero approccio ecologico o sforzi efficaci per salvaguardare l’ambiente senza il raggiungimento di una giustizia sociale in grado di rispettare il diritto alla destinazione comune dei beni della Terra, non solo delle generazioni presenti, ma anche di quelle che devono ancora venire”, Egli ha detto.

Fonte: reuters.com

Preghiera per il cuore infranto

Angolo di preghiera

Signore, il mio cuore è spezzato ma Tu sei vicino. Il mio spirito è schiacciato, ma Tu sei il mio soccorritore. La tua Parola è la mia speranza mi ravviva e mi conforta soprattutto adesso. La mia anima svanisce, ma Tu sei il respiro della vita dentro di me. Sei il mio aiuto, Colui che mi sostiene. Sono debole ma Tu sei forte. Benedici coloro che piangono. Io confido in Te, che benedici me e la mia famiglia in tutte le nostre necessità. Mi salverai da questa oscura nuvola di disperazione perché ti diletta in me. Nel nome di Gesù, Amen.

~ Jennifer White

I giovani a rischio!

Sempre più giovani, tra i 15 ei 29 anni, muoiono per incidenti stradali che da HIV / AIDS, malaria, tubercolosi o omicidio. Ciò significa che gli incidenti stradali rappresentano una grave minaccia per i giovani, indipendentemente da dove si trovino.

Cosa sappiamo?

Le statistiche sono chiare e non vi è dubbio che la crisi dei giovani è molto reale: gli incidenti stradali sono la principale causa di morte tra i 15-29 anni. Oltre il 30% delle persone uccise e ferite in incidenti stradali ha meno di 25 anni.

PAESI DI REDDITO BASSO E MEDIO

La maggior parte dei giovani uccisi per incidenti stradali vivono in paesi a basso e medio reddito e sono utenti vulnerabili della strada: pedoni, ciclisti, motociclisti e utenti dei trasporti pubblici. La condizione socioeconomica di una famiglia influisce sulla probabilità che un bambino o un giovane adulto rimanga ucciso o ferito in un incidente stradale. Quelli provenienti da contesti economicamente poveri, sia nei paesi più ricchi che in quelli più poveri, sono a maggior rischio.

MASCHI

Più della metà di tutti i decessi per incidenti stradali si verificano tra le persone di età compresa tra 15 e 55 anni e il 73% di coloro che perdono la vita sono maschi. Ciò significa che le vittime sono nel pieno della vita e spesso il capofamiglia per le loro famiglie. La loro perdita può spingere ulteriormente le loro famiglie nella povertà.

PERCHÉ I GIOVANI SONO A RISCHIO INCREMENTATO?

Tre fattori principali si uniscono per mettere maggiormente a rischio i giovani di incidenti stradali in tutto il mondo: età, inesperienza e genere (tra i conducenti, i giovani maschi di età inferiore ai 25 anni hanno quasi tre volte più probabilità di essere uccisi rispetto alle femmine di questa età). Ciò si aggiunge ai fattori che mettono maggiormente a rischio tutte le fasce d'età, tra cui la mancanza di leggi per la sicurezza stradale, l'applicazione della legge insufficiente e strade e veicoli logori.

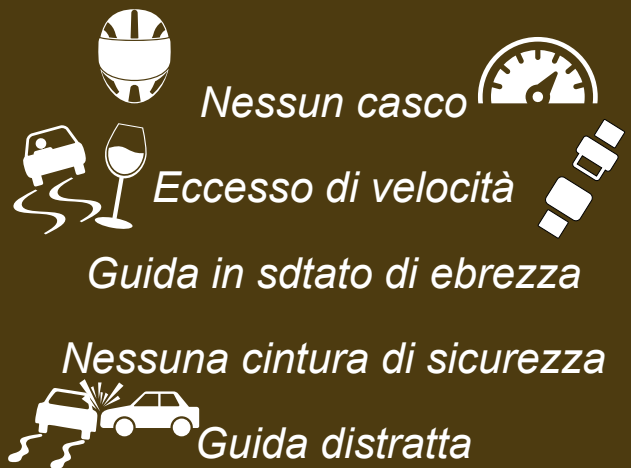
Dobbiamo anche tenere conto del "contesto ambientale", ad esempio strade che non soddisfano le esigenze di tutti gli utenti della strada come pedoni e bambini; pedoni e ciclisti che condividono la strada con traffico motorizzato; insufficiente applicazione delle leggi sulla sicurezza.

Fonte: youthforroadsafety.org



Principali Fattori Di Rischio

Ecco i fattori di rischio che contribuiscono agli incidenti stradali tra i giovani:



Unisciti a noi
per ricevere notizie e
messaggi! Metti "mi piace"
sulla nostra pagina Facebook!



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

Lavato Pulito!

Non ci potevo credere. Una penna di gel blu si era nascosta nelle pieghe dei miei asciugamani bianchi ed era sopravvissuta alla lavatrice, per poi esplodere nell'asciugatrice. Brutte macchie blu erano ovunque. I miei asciugamani bianchi erano rovinati. Nessuna quantità di candeggina sarebbe in grado di rimuovere le macchie scure.

Mentre consegnavo con riluttanza gli asciugamani alla pila di stracci, mi venne in mente il lamento del profeta dell'Antico Testamento che descrisse gli effetti dannosi del peccato. Rifiutando Dio e rivolgendosi agli idoli (Geremia 2:13), Geremia dichiarò che il popolo di Israele aveva causato una macchia permanente nella sua relazione con Dio: "Anche se ti lavi con il sapone e usi un'abbondante polvere detergente, la macchia della tua colpa è ancora davanti a me", dichiara il Sovrano Signore" (v. 22). Non erano in grado di annullare il danno che avevano fatto.

Da soli, è impossibile rimuovere la macchia del nostro peccato. Ma Gesù ha fatto ciò che non potevamo. Attraverso il potere della sua morte e Risurrezione, "purifica [i credenti] da ogni peccato" (1 Giovanni 1: 7).

Anche quando è difficile da credere, aggrappati a questa bellissima verità: non c'è nessun danno dal peccato che Gesù non può rimuovere totalmente. Dio è disposto e pronto a lavare via gli effetti del peccato per chiunque sia disposto a ritornare a Lui (v. 9). Attraverso Cristo, possiamo vivere ogni giorno in libertà e speranza.

—Lisa M. Samra

Source: odb.org

RIFLETTI E PREGA

Dove vai con la tua colpa? Come potresti vivere diversamente oggi sapendo che la morte di Gesù ha il potere di rimuovere completamente la colpa e la "macchia" del tuo peccato?

Il sangue di Gesù lava via la macchia del peccato.



Vuoi sostenere il lavoro di NCF?

La Fondazione Naji Cherfan (NCF) nasce in seguito alla perdita dell'amato Naji Cherfan. Il nostro obiettivo principale è rendere lode al Signore tramite il lavoro della comunità. Tramite la promozione dei valori cristiani, la Fondazione lavora per migliorare la qualità di vita dei più poveri tra i poveri di tutte le età e condizioni di salute, specialmente di chi ha lesioni cerebrali a seguito di incidenti o ictus. Se ti piace quello che facciamo e desideri contribuire, ti invitiamo a diventare membro del nostro Consiglio. L'obiettivo è quello di condividere l'ispirazione e le attività di NCF nel tuo Paese. Per maggiori informazioni contattaci al +961 (0)4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Citazione!

“La vita può essere capita solo all'indietro; ma deve essere vissuto in avanti.”

—Soren Kierkegaard

Come ricordo Naji...

(Estratto dalla "Pazienza Virtuale")

Durante gli anni della sua terapia, Naji ha tenuto un diario e ha voluto scrivere un libro sulla sua esperienza. Nel 1998, ha iniziato a pubblicare i suoi diari e lo ha preceduto da tutte le altre attività. Questo processo lo ha avvicinato al suo obiettivo di scrivere un libro che descrivesse gli eventi che hanno portato all'incidente, al suo coma, alla terapia e al recupero.

"Conosco tanti altri che hanno avuto casi simili - e anche peggio - ma nessuno di loro ne ha parlato. L'ho fatto solo per farlo uscire e far sapere a tutti quello che ho passato. Soprattutto, voglio aiutare tutti quelli là fuori si trovano nella stessa situazione che ho vissuto io. Le cose in questo libro sono molto personali, ma dovevo solo lasciarle uscire ed esprimere come le sento".

Alla fine capì le parole di suo padre: "La pazienza è una virtù. C'è tempo per tutto. Non aver paura."

Alla fine, ha finito il libro e lo ha dedicato ai terapeuti che gli hanno insegnato a camminare e a chi gli ha insegnato a respirare e parlare dal centro del suo corpo. Alla fine capì le parole di suo padre: "La pazienza è una virtù. C'è tempo per tutto. Non aver paura."

Uno stato di realtà è basato su fatti o verità. Quando una persona vive nella realtà, le condizioni che la circondano sono pratiche, oneste e genuine. Queste condizioni non sono sempre confortevoli o piacevoli, ma il disagio

richiede attenzione, forza e consapevolezza. Quando una situazione diventa abbastanza dolorosa, si è costretti a lasciar cadere il velo dell'illusione che ci tinge così misericordiosamente da tutto ciò che desideriamo dimenticare.



Naji Cherfan scrisse queste parole alla sua famiglia ad Atene. "Sai che la vita per me è diventata una realtà virtuale. Ma sai una cosa? La realtà morde! "Queste parole erano il risultato di un cattivo umore causato dalla fatica. I suoi sbalzi d'umore erano un continuo promemoria di quanto la sua vita fosse cambiata dopo l'incidente. Ogni volta che era triste o depresso, pensava a se stesso, "e come, ogni persona possa vivere le stesse sensazioni." Stava riconoscendo l'esistenza degli altri e comprendendo, che in molti modi, era proprio come tutti gli altri. Cominciò a sentire che "ognuno di noi ha la propria vicinanza con Dio".

Un giovane riflessivo stava emergendo dalla determinazione necessaria per gestire le condizioni della sua vita. Ha lottato per contenere la frustrazione, ma aveva l'abitudine di raccogliere combattimenti per liberare la tensione intrappolata nel suo corpo e nella sua mente. Ha scritto che "Avevo solo bisogno di sfogarmi con qualcuno". Nuotando, respirando e meditando controllava il suo stato d'animo.

People Are Born To Shine!

"People Are Born To Shine!" è una newsletter on-line di proprietà della Naji Cherfan Foundation, che tratta temi di spiritualità e salute. L'obiettivo di "People Are Born To Shine!" 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 e scrupolose, 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 Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid 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.

Questa edizione è disponibile in Arabo, Inglese, Greco, Olandese, Francese, Tedesco, Italiano, Portoghese e Spagnolo. Lo staff e la direzione di NCF sono particolarmente grati per gli sforzi dei Capi Editori che si sono offerti volontari per tradurre e pubblicare la Newsletter nelle lingue sopra citate, ovvero Claudia Condemo per l'Italiano, Isabelle Boghossian per il Greco, Cristina Buttler per il Portoghese, Myriam Salibi e Rita Abou Jaoude per il Francese, la Prof.ssa Lydia e l'Ambasciatore Alejandro Diaz per lo Spagnolo, Roly Lakeman per l'Olandese, Lina Rizkallah e Rita Abou Jaoude per l'Arabo.

Per la sottoscrizione, registratevi presso il nostro sito web: www.najicherfanfoundation.org oppure telefonate al seguente numero: +961 (0)4 522 221. TUTTO il materiale sul nostro sito Web è GRATUITO da scaricare.

Editore: CCM Group; Consulente Editoriale: George Cherfan; Editor di lingua inglese: Kelley Nemitz, Dipartimento di layout, Dipartimento artistico, CCM Internazionale, Grecia et Rita Abou Jaoude, Libano.

© 2019 dalla Fondazione Naji Cherfan. Tutti i diritti, inclusi la pubblicazione e la distribuzione, sono riservati.