

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.



ATTIVITÀ NCF

Missione Di Natale 2019

Nel trambusto delle festività natalizie, mentre ci affrettiamo a comprare regali e appendere orpelli, può essere facile dimenticare cosa stiamo celebrando in primo luogo.



“Alza la tua luce affinché possa brillare al mondo. Ecco, io sono la luce che sosterrai, ciò che mi hai visto fare.” (3 Nefi 18:24)

Gesù Cristo. Il figlio di Dio Il Salvatore del mondo— che discese al di sotto di tutte le cose per offrirsi un sacrificio per il peccato. È la ragione della stagione. E uno dei modi migliori in cui possiamo onorarlo e celebrare la sua nascita è emularlo e servire coloro che ci circondano come farebbe lui.

Amorevolmente, gentilmente, uno per uno.

Come disse ai Nefiti: “Alzate la vostra luce affinché risplenda nel mondo. Ecco, io sono la luce che voi sosterrate, ciò che mi avete visto fare” (3 Nefi 18:24).

Per aiutarci a fare proprio questo, e per il decimo anno consecutivo, il team di volontari della Fondazione Nají Cherfan hanno visitato orfani, anziani, pazienti e le loro famiglie, infermieri e medici e squadre di assistenza medica che lavorano durante il Natale e hanno avuto la possibilità di festeggiare con applausi, preghiere e gioia!

In Questo Numero

Domande da porre prima del matrimonio

Prima di pronunciare i tuoi voti, considera alcune cose importanti sulla tua relazione.

Calcio per adolescenti

Durante l'adolescenza, le ossa in crescita assorbono più calcio che in qualsiasi altro momento.

Vantaggi dell'acquisto locale

Cosa fa l'acquisto a livello locale per l'ambiente?

Tasche di Lincoln

Tutti, incluso Abraham Lincoln, hanno bisogno di incoraggiamento.

www.najicherfanfoundation.org

Missione di Natale 2019



Fotografie premiano durante le tournèe di Natale: le riprese aiutano l'equipe della Fondation Najj Cherfan nella missione di Natale.

ATTI DI GENTILEZZA

ESPERTI RINNOVATI CON AUTORIZZAZIONE

Un Piccolo Aiuto fa Molta Strada!

Sono stato in un viaggio di volo di 10 ore. Ero seduto sul sedile del corridoio e c'era una donna seduta sul sedile della finestra che non era in grado di reclinarsi. Così, ha chiamato l'hostess e si è lamentata che il posto non si sarebbe adagiato. L'hostess mi raggiunse per cercare di premere il pulsante del suo posto, ma invano.

Si offrì quindi di spostare la donna in un altro posto, ma gli unici posti disponibili erano quelli centrali. La donna disse che non poteva sedere comodamente in un posto di mezzo, e purtroppo decise di rimanere al suo posto.

Ho pensato di aiutarla in qualche modo. Ho provato il mio pulsante di inclinazione del sedile ed è stato molto difficile da spingere, ma ha spostato il sedile indietro. Mi sono avvicinato alla donna e le ho detto che a volte i pulsanti sono molto duri, e le ho chiesto di provare a spingerlo molto forte nel braccio.



She gave it a try and really put some energy into it and, voila, the seat back reclined! She was so happy. She would now be able to rest on this long flight. I am so glad that I decided to help. It makes me feel great to help others.

Fonte: kindspring.gov

Domande Che Devi Porre Prima Di Camminare Lungo Il Corridoio

Pianificare un matrimonio è un momento emozionante per le coppie. Sei innamorato, sei felice e non vedi l'ora di passare il resto della tua vita insieme. Ma prima di pronunciare i tuoi voti, potresti prendere in considerazione alcuni argomenti sulla tua relazione.

Nessuna discussione di grande vita dovrebbe essere fuori dal tavolo quando sei fidanzato per sposarti, ma gli esperti dicono che alcune conversazioni sono assolutamente non negoziabili. "Vuoi avere figli? Quali sono le tue credenze religiose? Quanto debito hai?" Ma ci sono conversazioni meno convenzionali che possono rivelare ancora di più su una persona e sulle sue aspettative per il matrimonio. Ecco alcune domande che dovresti porre prima di camminare lungo il corridoio.

QUANTO TEMPO SOLO HAI BISOGNO?

All'inizio di una relazione, non è raro vedere coppie collegate all'anca perché sono ansiose di trascorrere del tempo l'una con l'altra. Tuttavia, alla fine tutti hanno bisogno di un po' di tempo da soli. Una semplice discussione su quanto tempo devi trascorrere da solo ogni settimana ti aiuterà a evitare i sentimenti feriti nel tuo partner. Possono capire che non li stai rifiutando, ma semplicemente ricaricando le batterie. Inoltre, se hanno problemi ad accettarti desiderando tempo per te stesso, potresti aver bisogno di vedere se hanno problemi di codipendenza.

COME CONSIDERA LA VITA FAMILIARE?

Sebbene ogni coppia sia unica, è importante esaminare in che modo i tuoi genitori e altri parenti hanno contribuito alle tue aspettative sulla vita familiare. Ad esempio, nella tua famiglia i tuoi genitori potrebbero aver sempre messo te e i tuoi fratelli al primo posto. Ma nella famiglia del tuo fidanzato, il matrimonio era la massima priorità e ci si aspettava che i bambini fossero più indipendenti.

COME DEFINIRE LA MONOGAMIA?

Nella società di oggi, ciò che significa essere monogami è cambiato molto. Grazie alla tecnologia, è più facile che mai accedere agli altri. Devi chiederti entrambi quali sono i tuoi limiti e qual è la reciproca definizione di monogamia. Sii molto specifico. Ad esempio, che tipo di confini ti aspetti dal tuo fidanzato quando si tratta di amici del sesso opposto? Consideri il porno online una violazione? Mentre questo potrebbe sembrare un buon senso per te, molte coppie non si rendono conto che potrebbero attraversare le linee.



QUAL È IL TUO ATTEGGIAMENTO SUL SOLDI?

Il denaro è l'argomento più difficile di cui le coppie possono parlare. Siamo in grado di gestire la religione, la politica e il sesso, ma se possibile, evitiamo discussioni sui soldi. Uno di voi è uno spender e uno un risparmiatore? Assicurati di avere un accordo piuttosto forte sulle tue finanze prima di fare il nodo. Le controversie sul denaro sono spesso aspre e possono portare a un matrimonio miserabile.

COSA FACCIAMO PER IL NATALE?

...O Pasqua, o qualsiasi festività importante, davvero. Questi sono i tempi in cui tendiamo ad aspettarci di abbandonarci alle tradizioni della nostra infanzia. E spesso ci sentiamo a disagio se dobbiamo trascorrere le vacanze in modi diversi da come li abbiamo vissuti quando eravamo giovani. È importante discutere queste cose in anticipo in modo da poter trovare un modo per soddisfare ciò che entrambi desideriamo.

USCIREMO ANCORA ALLE DATE?

Trovare il tempo insieme in coppia non è sempre facile, in particolare quando si hanno pagamenti dei mutui e bambini a cui rivolgersi. Ma prima di sposarti, è una buona idea fare una chiacchierata su come continuerai a trascorrere del tempo insieme come coppia. Le coppie sposate che fanno questo tendono a mantenere le loro relazioni più romantiche e amichevoli.

Il matrimonio è un impegno enorme, quindi vuoi assicurarti che l'altra metà sia perfetta. Prima di fare il grande passo e dire "Sì", poni queste domande per assicurarti di averne sempre felici e contenti.

Fonte: beliefnet.com

Calcio: Il Teenager Osso Costruttore

Durante l'adolescenza, le ossa in crescita assorbono più calcio dal sangue rispetto a qualsiasi altro momento della vita. All'età adulta, le nostre ossa smettono di accettare depositi. Non molto tempo dopo inizia la graduale perdita di calcio.

LATTE E PRODOTTI LATTE

Il latte e i prodotti lattiero-caseari forniscono i tre quarti del calcio nella dieta americana. Anche altri alimenti contengono calcio, come broccoli e cavolo. Tuttavia, queste verdure contengono anche sostanze che compromettono la capacità del corpo di assorbire il calcio.

CALCIO GIORNALIERO CONSIGLIATO

Ai ragazzi e alle ragazze dai 9 ai 18 anni si consiglia di consumare milletrecento milligrammi di calcio al giorno. Ciò equivale a circa quattro bicchieri e mezzo di latte da otto onces di latte magro.

Sfortunatamente, i due terzi delle ragazze adolescenti negli Stati Uniti non soddisfano questo requisito. Secondo un sondaggio del Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti, sempre più adolescenti rinunciano al latte a favore di altre bevande, principalmente bevande analcoliche. Poco più della metà degli adolescenti nel sondaggio ha dichiarato di aver bevuto regolarmente latte, a differenza dei tre quarti degli adolescenti degli anni '70.

SUPPLEMENTI DI CALCIO

Il National Institutes of Health sostiene l'uso di integratori per i giovani che non assumono abbastanza calcio attraverso la loro dieta. Per un assorbimento ottimale, non si devono assumere più di cinquecento milligrammi alla volta. Il pediatra può guidarti in merito al dosaggio appropriato e al programma di dosaggio. Poiché gli adolescenti utilizzano il calcio in modo relativamente efficiente, è meglio che ingeriscano le compresse tra i pasti.



BUONE FONTI DI CALCIO

- La maggior parte degli alimenti nel gruppo del latte
- Formaggi
- Yogurt
- Pesce in scatola con ossa morbide, incluse sardine, acciughe, salmone
- Verdure a foglia verde scuro, come cavoli, senape, cime di rapa, cavolo cinese
- Tofu, se trattato con solfato di calcio
- Tortillas a base di mais lavorato a calce
- Succo arricchito di calcio, pane, cereali

ALTRI MODI PER GLI ADOLESCENTI PER COSTRUIRE BONES FORTI

- Mangia latticini e altri alimenti arricchiti con vitamina D.
- Latte arricchito di calcio, succo d'arancia, cereali e barrette di cereali.
- Per i bevitori non a base di latte, provare il latte scremato al gusto di cioccolato. Travestire il latte aggiungendolo a zuppe, budini, prodotti da forno, salse e stufati.
- Otto onces di yogurt e due onces di formaggio contengono circa la stessa quantità di calcio di otto onces di latte.
- Vaccini piano con il sale. Il sale può privare il corpo di calcio aumentando la quantità escreta nelle urine.
- Rimanere fisicamente attivi. Le ossa degli adolescenti rispondono all'esercizio fisico aumentando la forza e la densità. Qualsiasi attività che farà alzare e muovere il tuo adolescente farà, sia che si tratti di jogging, danza, passeggiate con il cane, bowling o salti.
- Non fumare tabacco o bere alcolici. Oltre ai loro molti altri effetti dannosi, le sigarette e l'alcool riducono la massa ossea.

Fonte: healthychildren.org

Vantaggi Ambientali Dell'Acquisto Locale



L'acquisto locale è stato di gran moda per un po' di tempo. È la ragione per cui i mercati degli agricoltori e le cene di 100 miglia sono di gran moda. I consumatori adorano l'idea di sapere da dove provengono i loro prodotti e supportare le imprese locali. Ma cosa fa l'acquisto a livello locale per l'ambiente?

RIDUCI LE MIGLIA ALIMENTARI

Uno dei modi più importanti per acquistare a livello locale aiuta l'ambiente è riducendo le miglia alimentari. Acquistando localmente, acquisti prodotti prodotti nella tua comunità locale. Al contrario, quando fai acquisti nel negozio di alimentari, molti dei prodotti alimentari che acquisti viaggiano oltre 1500 miglia per raggiungere il tuo piatto. Riducendo queste miglia, stai riducendo l'impatto ambientale del tuo cibo. Il cibo locale non crea grandi impronte di carbonio attraverso viaggi aerei all'estero o lunghi viaggi in camion. Ciò riduce il consumo di carburante e l'inquinamento atmosferico. Non sono necessarie strutture di spedizione, imballaggi o refrigerazione.

PIÙ ACCESSIBILE

Le imprese locali sono in grado di operare nelle loro comunità locali. È facile per loro portare i loro prodotti ai consumatori perché i consumatori si trovano nelle vicinanze. Prendi ad esempio un mercato degli agricoltori. I consumatori sono in grado di accedere facilmente a molti prodotti locali locali senza lasciare la propria comunità. Gli acquirenti sono in grado di camminare facilmente o in bicicletta per il loro mercato locale.

PRODOTTO FRESCO

Acquistando e mangiando locali, i consumatori possono godere di prodotti freschi e nutrienti. Molti produttori locali sono orgogliosi di mantenere il loro prodotto organico, privo di ormoni e pesticidi. Questo non è solo benefico per il consumatore, ma anche benefico per l'ambiente. Mantenere le tossine nocive, come i pesticidi, dall'aria aiuta a migliorare le colture e la qualità dell'aria. Inoltre, poiché il prodotto è fresco e portato direttamente dalla fattoria alla

tavola, ci sono meno rifiuti. Molti grandi rivenditori hanno significativi sprechi alimentari a causa di articoli che vanno male prima di essere acquistati. Su una scala più piccola con un approccio più diretto dalla fattoria alla tavola, questo spreco di cibo viene ridotto.

PROTEGGE TERRENO LOCALE E WILDLIFE

L'acquisto di prodotti locali aiuta anche a proteggere le terre e la fauna selvatica locali. Acquistando locali, stai sostenendo agricoltori e produttori locali. Con il tuo supporto, queste aziende sono in grado di rimanere in funzione. Poiché le aziende agricole sono di proprietà e gestite da agricoltori e produttori locali, non vengono vendute a sviluppatori locali. Gli sviluppatori locali potrebbero trasformare completamente la terra, devastando la fauna selvatica che la chiama casa. Oppure, i grandi produttori potrebbero acquistare la fattoria e incorporare pratiche agricole disumane e non ecologiche.

FORZA LAVORO LOCALE

Infine, un ulteriore vantaggio ambientale dell'acquisto a livello locale è il supporto della forza lavoro locale. Ad esempio, se acquisti generi alimentari nel mercato degli agricoltori locali, stai aiutando a mantenere coltivatori, creatori e agricoltori locali nei loro posti di lavoro. Stai anche creando un'opportunità per altri lavori locali come il team che organizza il mercato degli agricoltori, il team che allestisce le bancarelle, il team che pulisce alla fine della giornata, ecc. Tutte queste attività locali con locali i lavoratori sono presenti perché i consumatori chiedono beni locali. Senza quella domanda dei consumatori, queste imprese locali potrebbero non esistere.

Fonte: gogreen.org

SICUREZZA STRADALE

Progressi Nella Pianificazione Della Sicurezza Stradale

Il trasporto sano è il problema più ampio che collega la sicurezza stradale alla salute pubblica. I due successivi sono collegati da fattori legati alle strade, come la velocità e il volume del traffico, che possono causare lesioni al traffico e attività di sicurezza stradale che potrebbero avere un impatto negativo non intenzionale sulla salute in generale.

Più specificamente, la sicurezza del traffico è stata riconosciuta a livello internazionale come obiettivo strategico primario in molte società. Il concetto di sicurezza del traffico non si limita alla riduzione degli incidenti stradali. La sicurezza stradale dovrebbe essere considerata una questione nazionale in quanto è fortemente correlata a tutti gli aspetti della vita e ha uno stretto legame con la protezione e il sostegno dell'ambiente naturale.

Aumentare la sicurezza del traffico è un obiettivo politico e sociale importante. La sicurezza stradale comprende i tre pilastri di "Ingegneria, applicazione e istruzione". Sia i team di salute pubblica che quelli di sicurezza stradale hanno accesso a dati e prove. La condivisione di questo può migliorare l'efficacia delle azioni e fissare obiettivi basati sull'evidenza. Valutazioni congiunte possono identificare se le attività stanno avendo un impatto su una vasta gamma di problemi di salute.

Le città possono fare molto per migliorare la qualità della salute e della vita dei residenti, anche nei settori della sicurezza stradale. Oltre alla sicurezza stradale per gli operatori di veicoli a motore, ciò comprende la sicurezza stradale per ciclisti e pedoni, che è una questione di crescente importanza nelle città sostenibili. Migliorare il trasporto su strada e le sue sfide future è un obiettivo importante per la legislazione, la polizia, gli urbanisti e i responsabili politici.

Lo scopo di questo argomento di ricerca è presentare esperienze internazionali riguardanti la questione della sicurezza stradale. In precedenza abbiamo suggerito una serie di soluzioni per migliorare la sicurezza del traffico e ridurre le strutture. Miriamo pertanto a raccogliere risultati di ricerca multidisciplinari che affrontano il rapporto tra sicurezza del traffico e vari fattori che incidono sulla sicurezza come ingegneria della rete stradale, gestione e controllo del sistema del traffico, pianificazione e strategie, sistemi di trasporto, istruzione dei cittadini, conoscenza e comportamento.

Fonte: frontiersin.org

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



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

Preghiera Per La Perseveranza

Santo Signore, grazie per la grazia. Ti prego, aiutami ad andare oltre gli ostacoli che mi inciampano e dammi la forza e la saggezza per guardare in alto e vedere la speranza verso cui corro in Cristo. Nel nome di Gesù, Amen.

~ Gwen Smith

Angolo Di Preghiera



Tasche di Lincoln's

La notte in cui il presidente americano Abraham Lincoln fu fucilato al Ford's Theater nel 1865, le sue tasche contenevano le seguenti: due occhiali, un lucidatore di lenti, un coltello da tasca, un orologio da tasca, un fazzoletto, un portafoglio di cuoio contenente un disegno di legge confederato da cinque dollari e otto ritagli di giornale, compresi alcuni che hanno elogiato lui e le sue politiche.

Mi chiedo che cosa stessero facendo i soldi della Confederazione nelle tasche del presidente, ma ho pochi dubbi sulle brillanti notizie. Tutti hanno bisogno di incoraggiamento, persino un grande leader come Lincoln! Riesci a vederlo, nei momenti precedenti alla faticosa commedia, forse leggendoli a sua moglie?

Chi conosci chi ha bisogno di incoraggiamento? Tutti! Guardati intorno. Non c'è una persona nella tua linea di visione che sia così sicura di come sembrano. Siamo tutti un fallimento, un commento sgarbato o un brutto giorno lontano dal dubbio.

E se tutti obbedissimo al comando di Dio di "compiacere i nostri vicini per il loro bene, per costruirli"? (Romani 15: 2). E se decidessimo solo di pronunciare "parole gentili" che sono "dolci per l'anima e che guariscono fino alle ossa"? (Proverbi 16:24). E se scrivessimo queste parole, così gli amici potrebbero rileggerle e assaporarle? Quindi avremmo tutti degli appunti in tasca (o sui nostri telefoni!). E saremmo più simili a Gesù, che "non si è compiaciuto" ma ha vissuto per gli altri (Romani 15: 3).

—Mike Wittmer

Fonte: odb.org



RIFLESSO E PREGHIERA

Di chi ti hanno maggiormente incoraggiato le parole? Chi potrebbe aver bisogno di incoraggiamento che hai trascurato?

Amando Dio, aiutami a incoraggiare gli altri con le mie parole, azioni e presenza.

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

Quotation!

“Costruisci i tuoi sogni, o qualcun altro ti assumerà per costruire i loro.”

—Farrah Gray

Come ricordo Naji...

Estratto dalla *Pazienza Virtuale*

Mentre maturava Naji Cherfan, prese le lezioni impartite dalla vita e lavorò con loro per crescere. Ha trovato una parte di se stesso che aveva una visione rinnovata della vita.

Anche quando era lunatico e stanco, era ancora felice. Naji ha detto a se stesso che il tempo è lo spazio tagliato in piccoli pezzi e ha scritto nel suo diario: "Il tempo è il momento della mente, dal passato al futuro e dal futuro al passato, passando dal presente. Chi se ne frega di scrivere (o non scrivere) un libro sulla vita quando sei così impegnato a scrivere la tua vita. Perché ci preoccupiamo così tanto della vita quando sta accadendo. La vita è come un gioco. Più fai del bene agli altri, meglio ottieni e più vinci. Concentrati e non essere distratto. Se non sono felice, dico che sarò felice. Com'è felice adesso? Felice si sente bene. Stare bene, bene, bene. Così buono, che sto benissimo, bene, bene. Ora ho la mente giusta. Voglio essere migliore del Naji che ero prima. Oggi è un nuovo giorno. Abbiamo qualcosa da fare. Sarò così gentile e simpatico con le persone. Tutti mi ameranno perché li amo. È così che la vita è diventata per me. Tutti sono felici. Li sorriderò. Se non sei felice e hai un problema con me, allora non fare molto."

La vita è come un gioco. Più fai del bene agli altri, meglio ottieni e più vinci.

Naji ha raggiunto uno stato in cui meno deve lavorare nella sua guarigione, più diventa difficile. Mentre le sue condizioni fisiche continuano a migliorare, lavora anche sul suo personaggio e mostra cambiamenti positivi nell'atteggiamento e nel comportamento. Le parole di suo padre, la pazienza è una virtù, c'è tempo per tutto e la paura non è diventata parte dell'esistenza quotidiana di Naji. George Cherfan fornisce una fonte di forza e incoraggiamento a suo figlio e Naji ha iniziato ad apprezzare più che mai l'esempio di saggezza e coraggio di suo padre.



Lentamente ma costantemente, Naji Cherfan si muove verso la guarigione e la promessa di una vita che ha uno scopo e un significato. Ha scoperto la volontà di vivere completamente, pur affrontando la sfida della disabilità. La sua esperienza lo ha motivato nel suo desiderio di essere un modello per i portatori di handicap. Condividendo la sua storia con i giovani disabili, Naji Cherfan si considera "un miracolo nel fare" e crede che potrebbero esserci altri miracoli là fuori in attesa di accadere. Il coraggio e la perseveranza sono i requisiti per il recupero, insieme al tempo e alla preghiera. Una vita di pazienza virtuale è diventata lentamente una realtà virtuale.

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.