

People Are Born To Shine!

As pessoas nascem para brilhar!

Um boletim informativo baseado na fé cristã, criado para inspirar e apoiar todas as pessoas, independentemente de nacionalidade, raça e religião.



ATOS DE BONDADADE

EXCERTOS REEMPRIMIDOS COM PERMISSÃO

22 Pequenos Atos de Bondade que Você Pode Praticar No Meio do Seu Dia

Quando a vida fica opressiva, quando meu feed do Facebook está cheio de negatividade ou quando alguém faz algo que magoa, tento voltar para gentilezas simples.

“Como vai?”

“Bom, bom,” eu respondi. “Nada muito novo!”

É minha resposta padrão a uma pergunta que sempre fazemos. Meu amigo sorriu e ... fez uma pausa. Ela não saiu correndo, deixando um de seus filhos puxá-la em direção ao carro. Ela esperou.

Provavelmente durou UM segundo, e ela pode nem saber que fez isso, mas aquela batida do coração de silêncio confortável me fez perceber que eu não era totalmente “bom”.

“Bem, na verdade,” eu disse. “Tem sido uma semana meio maluca. Trenton quebrou o braço, meu avô morreu, descobri que posso ter ou não a doença de Crohn e meu marido está na China.”

Mas este post não é sobre como eu estava naquele dia. É sobre a pausa de um segundo do meu amigo, um ato simples e não planejado de gentileza que acabou sendo exatamente o que eu precisava.

Quando a vida fica opressiva, quando meu feed do Facebook está cheio de negatividade ou quando alguém faz algo que magoa, tento voltar para gentilezas simples como a que meu amigo me ofereceu.



Nesta Questão

A poluição do ar Coloca as Crianças em Maior Risco de Doenças na Idade Adulta

A exposição pode causar taxas mais altas de doenças cardíacas e outras doenças na idade adulta.

Fortificação de Sal Duplo

A deficiência de ferro continua sendo uma das deficiências nutricionais mais importantes do mundo.

Oportunidades para Tornar o Cinza mais Verde

A expansão dos espaços verdes em áreas urbanas pode ajudar a proteger os riachos e rios locais.

Soluções Simples Para Tornar a Estrada Mais Segura

Alguns projetos de estradas levam os motoristas a assumir riscos, mas esses problemas têm soluções.

www.najicherfanfoundation.org

BONDADADE continuar na página 7

A Poluição Do Ar Coloca As Crianças Em Maior Risco De Doenças Na Idade Adulta



Crianças expostas à poluição do ar, como fumaça de incêndio e escapamento de carros, por apenas um dia podem estar condenadas a taxas mais altas de doenças cardíacas e outras doenças na idade adulta, de acordo com um novo estudo conduzido por Stanford. A análise, publicada na *Nature Scientific Reports*, é a primeira de seu tipo a investigar os efeitos da poluição do ar no nível de uma única célula e, simultaneamente, focar nos sistemas cardiovascular e imunológico em crianças. Ele confirma pesquisas anteriores de que o ar ruim pode alterar a regulação do gene de uma forma que pode impactar a saúde a longo prazo - uma descoberta que pode mudar a forma como os especialistas médicos e os pais pensam sobre o ar que as crianças respiram e informar as intervenções clínicas para aqueles expostos a doenças crônicas elevadas poluição do ar.

“Acho que isso é convincente o suficiente para um pediatra dizer que temos evidências de que a poluição do ar causa mudanças no sistema imunológico e cardiovascular associadas não apenas à asma e doenças respiratórias, como foi mostrado antes”, disse a autora principal do estudo, Mary Prunicki, diretora de poluição do ar e pesquisa em saúde no Sean N. Parker Center for Allergy &

Asthma Research de Stanford. “Parece que mesmo uma breve exposição à poluição do ar pode realmente mudar a regulação e a expressão dos genes das crianças e talvez alterar a pressão arterial, potencialmente estabelecendo as bases para o aumento do risco de doenças mais tarde na vida.”

Os pesquisadores usaram uma forma de espectrometria de massa para analisar as células do sistema imunológico pela primeira vez em um estudo de poluição. A abordagem permitiu medições mais sensíveis de até 40 marcadores de células simultaneamente, fornecendo uma análise mais aprofundada dos impactos da exposição à poluição do que era possível anteriormente.

Entre suas descobertas: a exposição a partículas finas conhecidas como PM2.5, monóxido de carbono e ozônio ao longo do tempo está ligada ao aumento da metilação, uma alteração das moléculas de DNA que podem mudar sua atividade sem alterar sua sequência. Essa mudança na expressão do gene pode ser transmitida às gerações futuras. Os pesquisadores também descobriram que a exposição à poluição do ar se correlaciona com um aumento nos monócitos, células brancas do sangue que desempenham um papel fundamental no acúmulo de placas nas artérias e podem predispor as crianças a doenças cardíacas na idade adulta. Estudos futuros são necessários para verificar as implicações de longo prazo.

As crianças hispânicas carregam um fardo desigual de doenças de saúde, especialmente na Califórnia, onde estão expostas a níveis mais elevados de poluição relacionada ao tráfego do que as crianças não hispânicas. Entre adultos hispânicos, a prevalência de hipertensão não controlada é maior em comparação com outras raças e etnias nos EUA, tornando ainda mais importante determinar como a poluição do ar afetará os riscos de saúde de longo prazo para crianças hispânicas.

No geral, as doenças respiratórias estão matando mais americanos a cada ano e se classificam como a segunda causa mais comum de mortes em todo o mundo.

“Isso é problema de todos”, disse a autora sênior do estudo Kari Nadeau, diretora do Parker Center. “Quase metade dos americanos e a grande maioria das pessoas em todo o mundo vivem em locais com ar insalubre. Compreender e mitigar os impactos pode salvar muitas vidas.”

Fonte: sciencedaily.com

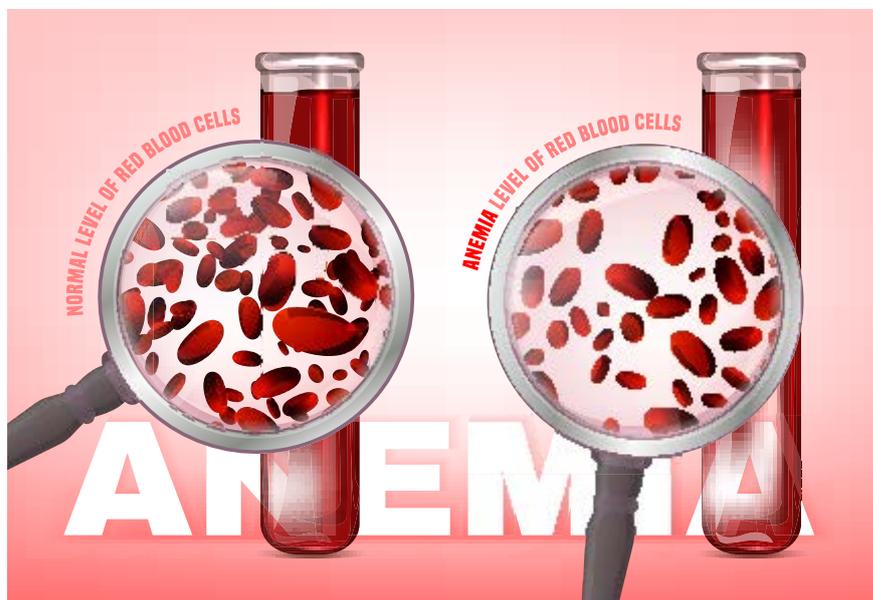
Fortificação de Sal Duplo

A deficiência de ferro continua sendo uma das deficiências nutricionais mais graves e importantes do mundo.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou que “a deficiência de ferro, e especificamente a anemia por deficiência de ferro, continua sendo uma das deficiências nutricionais mais graves e importantes no mundo hoje”. Entre os resultados negativos para a saúde associados à deficiência de ferro e anemia estão o baixo desenvolvimento do cérebro do feto e da criança, a função cognitiva infantil deficiente, a utilização deficiente de iodo, os resultados ruins da gravidez e uma mortalidade infantil mais elevada. Mulheres, crianças e adolescentes do sexo feminino em países de baixa e média renda, em particular, correm o maior risco de deficiência de ferro e consequente anemia.

A fortificação adicional de sal iodado com ferro poderia ser tão eficaz na erradicação da deficiência de ferro e da anemia por deficiência de ferro?

- O sal fortificado com iodo tem sido particularmente bem-sucedido porque o sal é universalmente consumido em quantidades previsíveis por todos os grupos populacionais em todo o mundo. A questão é: poderia a fortificação adicional de sal iodado com ferro ser tão eficaz na erradicação da deficiência de ferro e da anemia por deficiência de ferro? O Dr. Hurrell acredita que ele “tem o potencial de ser o transportador global universal para iodo e ferro, desde que os desafios técnicos para a fortificação do sal com ferro possam ser superados”.



- Denish Moorthy et al. avaliou os desafios e oportunidades encontrados pelos programas de sal duplamente fortificado na Índia, Argentina, Costa do Marfim, Quênia, Marrocos, Nigéria, Filipinas e Sri Lanka. Eles concluíram que o sal duplamente fortificado “oferece uma oportunidade única de alavancar um produto quase universalmente consumido”. Desafios, no entanto, como a falta de aceitação do consumidor e apoio do governo, devem ser superados.

- Richard Hurrell, membro da ASN, revisou o potencial do sal duplamente fortificado para melhorar o status de ferro da população em comparação com a farinha de trigo fortificada, a farinha de milho, o arroz e o leite. Como a produção e as práticas de fortificação da farinha de trigo são as mais avançadas, ele concluiu que “em populações onde há consumo adequado de farinha de trigo moída industrialmente, a farinha de trigo é tecnologicamente preferível para a fortificação com ferro”. Em outras populações, onde a farinha moída não é consumida regularmente, o sal duplamente fortificado demonstrou potencial para fortificação com ferro

- Leila Larson, membro da ASN, et al. revisaram estudos de eficácia randomizados, bem como duas avaliações de eficácia de programas de sal duplamente fortificado. Suas descobertas demonstram “o potencial dos sais duplamente fortificados para melhorar o status do ferro em vários grupos populacionais”.

- É necessário muito trabalho para que o sal duplamente fortificado tenha um impacto positivo na deficiência global de ferro.

- Em seu prefácio ao suplemento, o Grupo de Coordenação observou, “é a esperança do Grupo de Coordenação que este suplemento forneça uma base de evidências abrangente que possa ajudar os formuladores de políticas em países que estão considerando iniciar o sal duplamente fortificado, para que eles possam fazer decisões informadas para sua estratégia nacional de nutrição.”

Fonte: nutrition.org

Oportunidades Para Tornar O Cinza Mais Verde

As comunidades devem procurar e avaliar as oportunidades de “esverdear o cinza”, especialmente quando os projetos de infraestrutura envolverão o gerenciamento de águas pluviais. As práticas de infraestrutura verde podem ser uma opção viável para o gerenciamento de águas pluviais em áreas altamente urbanizadas onde a densidade de desenvolvimento é desejada e a mitigação externa do escoamento de águas pluviais não é uma alternativa preferida. As práticas de infraestrutura verde podem ser integradas às características existentes do ambiente construído, incluindo ruas, estacionamentos e áreas recreativas públicas, como parques e complexos esportivos. Expandir a quantidade e a qualidade dos espaços verdes, como ruas verdes, em áreas urbanas é uma ferramenta importante para proteger e restaurar a saúde dos córregos e rios locais. Ao aumentar as áreas verdes em ambientes urbanos, pode-se reduzir o escoamento de águas pluviais e a erosão do canal dos riachos, reduzindo assim o volume de poluentes, como sedimentos, nitrogênio e fósforo, que entram em nossos cursos d’água.

As atualizações de infraestrutura são necessárias para manter a saúde social, econômica e ambiental de uma comunidade e apresentam uma oportunidade única de integrar elementos verdes de águas pluviais ao cinza - “Tornando o Cinza Verde”. A implementação de projetos em espaços públicos oferece benefícios adicionais e dá às comunidades a oportunidade de mostrar o apelo estético das práticas de infraestrutura verde e fornecer uma demonstração visual de como elas podem funcionar. Este contexto da vida real permite que residentes, empresas e governos locais experimentem os vários benefícios e valores das práticas de infraestrutura verde, incluindo ruas mais pedonais, acalmia do tráfego, espaços públicos verdes, sombra e tráfego de pedestres aprimorado em áreas de varejo. As comunidades podem então usar a experiência adquirida com o design, instalação e manutenção de projetos de infraestrutura verde para ajudar a adaptar regulamentos e programas de incentivo para tornar a infraestrutura verde mais fácil de implementar no futuro.

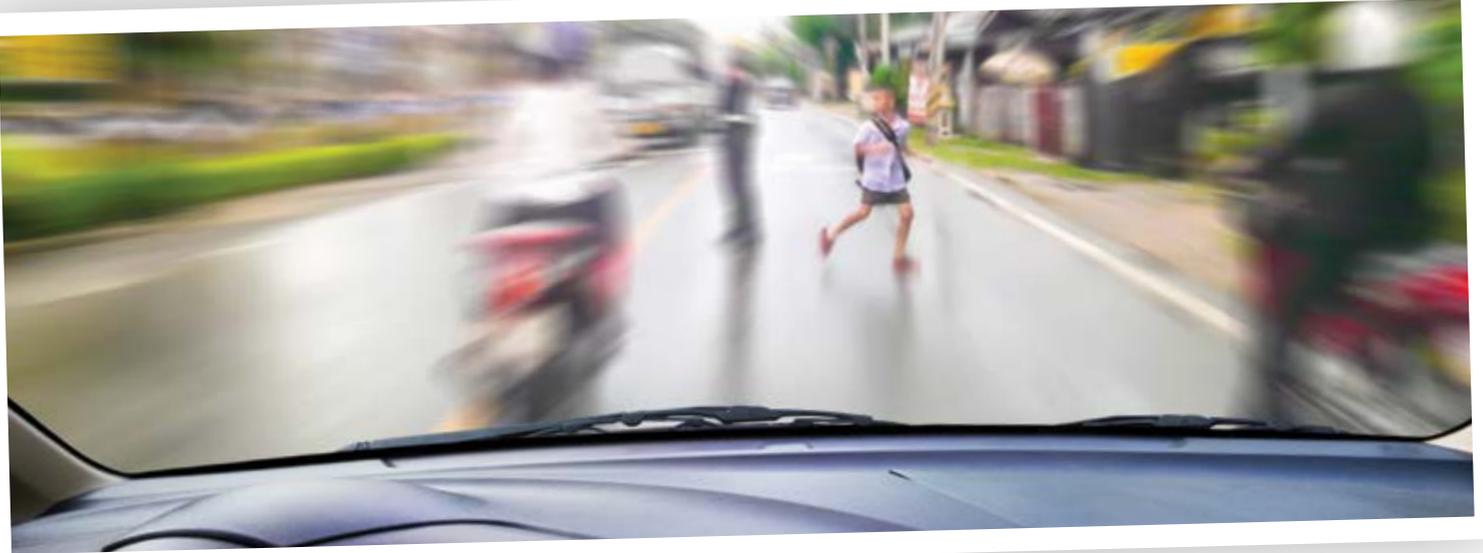
Quando considerar o uso de infraestrutura verde:

- Reparação, recapeamento ou substituição de estradas e estacionamentos
- Reparar ou substituir calçadas e meios-fios danificados
- Atualizar ou substituir serviços públicos na faixa de domínio público (por exemplo, sistemas de esgoto sanitário, sistemas de esgoto pluvial, linhas de abastecimento de água potável)
- Redesenvolvendo propriedades vagas ou abandonadas



A EPA publicou Oportunidades de infraestrutura verde que surgem durante as operações municipais para mostrar como a integração de práticas de infraestrutura verde pode aprimorar projetos de reforma e manutenção, ao mesmo tempo que fornece vários benefícios à comunidade. Este documento destaca abordagens que funcionários do governo local e gerentes de programas municipais em comunidades de pequeno e médio porte podem usar para incorporar componentes de infraestrutura verde ao trabalho que estão realizando em espaços públicos. O guia demonstra como os projetos podem ser modificados com relativa facilidade e baixo custo, reconhecendo que os recursos municipais podem ser limitados. Os governos locais estão em uma posição de liderança única para promover a infraestrutura verde em suas comunidades. A EPA espera que, usando este guia, as localidades possam começar a institucionalizar o uso de infraestrutura verde em suas operações municipais.

Fonte: epa.gov



Soluções Simples Para Tornar a Estrada Mais Segura

Alguns projetos de estradas levam os motoristas a assumir riscos, mas esses problemas têm soluções.

NHTSA estima que mais de 36.000 pessoas morreram em acidentes de carro nos EUA em 2019; isso é uma morte aproximadamente a cada 15 minutos. A agência também atribui 94 por cento dos acidentes a erro humano. Alguns especialistas acreditam que um projeto ruim de estradas pode ter algo a ver com isso. Conversamos com vários engenheiros de tráfego para descobrir quais projetos de ruas comuns obrigam os motoristas a assumir riscos que levam a acidentes e maneiras de corrigi-los.

VISIBILIDADE LIMITADA

O Problema: Uma rua de trânsito leve se cruza com uma via de mão dupla movimentada. O primeiro tem sinais de parada, mas o último não, e as pessoas estacionam seus carros perto do cruzamento em todas as esquinas. Um motorista querendo virar à direita na rua movimentada entra lentamente no cruzamento, mas os carros estacionados bloqueiam sua visão de um carro que se aproxima, causando um acidente em ângulo.

A solução: Impedir que as pessoas estacionem a menos de 25 pés da esquina para melhorar a visibilidade do motorista.

LARGURA DA RUA

O problema: Uma rua suburbana está repleta de casas unifamiliares. O limite de velocidade é de 40 km / h, mas a estrada é larga, então os motoristas se sentem confortáveis ao ir a 56 km / h. Uma criança corre para a estrada para perseguir uma bola e o motorista está indo rápido demais para parar a tempo.

A solução: Os motoristas em pistas largas cercadas por calçadas vazias tendem a andar rápido, independentemente do limite de velocidade anunciado. Reduza a largura da pista para que os motoristas naturalmente vão mais devagar.

ESCORREGAR PISTAS

O problema: Um veículo em uma via arterial urbana quer virar à direita usando uma faixa de rodagem suave. Enquanto isso, um homem está atravessando a faixa de pedestres, onde há uma faixa de pedestres, mas não há placa de pare ou luz de passagem. O motorista, focado no tráfego à sua esquerda, não vê o pedestre à sua direita e o atinge.

A solução: Converta a pista em uma curva tradicional de 90 graus para a direita ou dê à pista um ângulo mais estreito para que os motoristas tenham que desacelerar para usá-la.

Fonte: caranddriver.com

CURTA NOSSA PÁGINA NO FACEBOOK!

CLIQUE para se juntar a nós para notícias diárias e mensagens inspiradoras!



Musa Da Neve

*Ele diz para a neve: “Caia sobre a terra”
e para a chuva forte: “Seja um aguaceiro
poderoso.” — Jó 37:6*

Com o nome de um bairro violento de operários em Cincinnati, Ohio, o grupo musical de base Over the Rhine canta sobre uma transformação que acontecia a cada ano na cidade. “Sempre que tínhamos nossa primeira nevasca real do ano, parecia que algo sagrado estava acontecendo”, explica o cofundador da banda Linford Detweiler. “Como um pequeno começo. A cidade iria desacelerar e ficar quieta.”

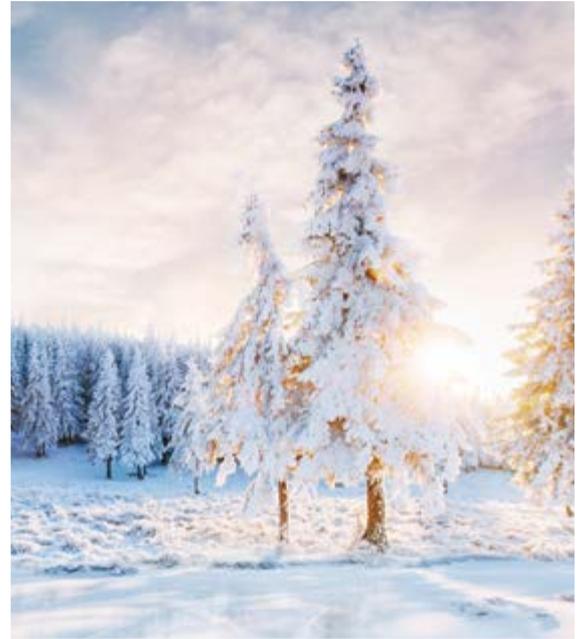
Se você experimentou uma forte nevasca, sabe como isso pode inspirar uma música. Uma quietude mágica envolve o mundo enquanto a neve esconde fuligem e cinza. Por alguns momentos, a escuridão do inverno ilumina, convidando nosso reflexo e deleite.

Eliú, o único amigo de Jó que pode ter uma visão útil de Deus, observou como a criação comanda nossa atenção. “A voz de Deus tropeja de maneiras maravilhosas”, disse ele (Jó 37: 5). “Ele diz para a neve, ‘ Caia no chão ’, e para a chuva, ‘ Seja um aguaceiro poderoso ’”. Tal esplendor pode interromper nossas vidas, exigindo uma pausa sagrada. “Para que todos que ele criou possam conhecer sua obra, ele impede todas as pessoas de seu trabalho”, observou Eliú (vv. 6–7).

A natureza às vezes chama nossa atenção de maneiras que não gostamos. Independentemente do que nos aconteça ou do que observemos ao nosso redor, cada momento - magnífico, ameaçador ou mundano - pode inspirar nossa adoração. O coração do poeta dentro de nós anseia pelo silêncio sagrado.

—Tim Gustafson

Fonte: odb.org



REFLETIR E ORAR

*Que eventos ou coisas o
motivam a refletir sobre a
grandeza e criatividade de Deus?
Como você pode experimentar
a maravilha Dele em seus
momentos comuns hoje?*

*Pai, ajude-me a ver Sua mão em tudo
hoje. Dê-me um coração para apreciar
seus trabalhos incríveis.*

Você vai continuar o trabalho do NCF?

A Fundação Naji Cherfan foi fundada após o falecimento do amado Naji Cherfan. Nosso principal objetivo é louvar o Senhor por meio do trabalho comunitário.

A fundação trabalha para melhorar a qualidade de vida das pessoas mais pobres de todas as idades, tanto aquelas que são saudáveis quanto aquelas com problemas de saúde, e aquelas com danos cerebrais de qualquer tipo, resultantes de acidentes, derrame, etc. valores.

Se você gosta do trabalho que a NCF está fazendo e deseja participar, convidamos você a se tornar um membro de nossa diretoria. O objetivo é compartilhar nossas inspirações e atividades em seu país. Por favor contacte-nos para mais informações em +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Cotação!

“A maior glória de viver não está em nunca cair, mas em nos elevar toda vez que caímos.”

—Nelson Mandela

BONDADE continuidade da página 1

Eu realmente acredito que o que colocamos no mundo volta para nós, talvez por causa de alguma força do carma que eu não posso explicar, mas também talvez porque quando você FAZ o bem, você percebe o bem.

Então, se por acaso você pudesse usar um impulso, faça algo de bom. Faça o tipo de bem que não requer pesquisa ou planejamento, o tipo que pode levar não mais do que 30 segundos do seu dia. Meu palpite é que, ao fazer isso, você descobrirá que há mais bondade no mundo do que você pensava.

22 Pequenos Atos de Bondade

1. Responda à pessoa que enviou o e-mail do grupo. Frequentemente, os e-mails em grupo ficam sem resposta porque todos presumem que outra pessoa respondeu ao remetente. Envie uma resposta rápida de agradecimento.
2. Segure a porta para alguém.
3. Deixe um pai com filhos pequenos no carrinho ir à sua frente na fila do supermercado.
4. Agradeça a alguém que tornou sua vida um pouco melhor hoje. Um instrutor de ginástica em grupo, seu filho ou cunhado, o vizinho que deixou cair uma correspondência extraviada na sua porta...
5. Envie um texto pensando em você.
6. Faça contato visual com qualquer pessoa que o sirva. Caixas, lavanderias, baristas, recepcionistas, pessoal médico, faxineiras, lavadoras de automóveis, etc.
7. Se você vir uma pessoa tirando uma foto de outra pessoa, ofereça-se para usar a câmera dela e tire uma foto deles juntos. (Adoro fazer isso quando estamos explorando. É um gesto tão fácil que as pessoas sempre apreciam.)
8. “Curta” cada foto em seu feed do Instagram. Se você tiver alguns minutos extras, deixe comentários sinceros.
9. Traga latas de lixo ou jornais do seu vizinho. Ou se você estiver limpando suas latas, limpe as delas também.
10. Ofereça-se para segurar o bebê de um amigo.
11. Pague pela pessoa atrás de você em um drive-through ou coloque moedas extras no parquímetro ao sair.
12. Quando estiver na estrada, crie o hábito de dar a outros carros o direito de passagem.
13. Deixe uma gorjeta generosa ou deixe o troco em um pote de gorjetas.
14. Envie mais textos com fotos para seus pais. Eles gostam de ver o que você está fazendo.
15. Faça a sua amiga uma pergunta envolvente sobre ela.
16. Na última página de um diário ou em um aplicativo em seu telefone, faça uma lista das coisas que seus amigos e familiares amam. Um de seus amigos mais próximos sempre leva Hot Tamales em uma viagem? (Opa, sou eu.) Sua irmã adora quando o chocolate quente com caramelo salgado volta na Starbucks? (Opa, eu também.) Arquive essas observações para referência futura.
17. Pegue o lixo quando notar e jogue-o fora.
18. Leia um livro para seu filho.
19. Para um ato de gentileza com um pouco de capricho, carregue uma pilha de post-its na bolsa e deixe bilhetes de amor motivacionais em lugares públicos. “Você é a pessoa mais gentil que eu conheço. (Sim, você.)” “Você é linda por dentro e por fora.”
20. Escreva uma crítica positiva sobre um livro, produto ou restaurante de que gostou. Beneficia o autor ou proprietário e beneficia outros consumidores. #ganheganhe
21. Use os nomes das pessoas ao falar com elas. É bom ser notado e conhecido.
22. Pare por um segundo extra em suas trocas com as pessoas. Muitas vezes, quando você fica parado por um momento a mais do que o normal, você encontrará pessoas que compartilham algo de que precisam. (Devo à minha amiga Melanie por me ensinar esta lição.)

*Salve, Guardião do Redentor,
Esposa da Bem-Aventurada Virgem
Maria.
Para você Deus confiou
seu único filho;
em ti Maria depositou a sua
confiança;
com você Cristo se fez homem.
Abençoado José, para nós também,
mostre-se um pai
e nos guie no caminho da vida.
Obtenha para nós graça, misericórdia
e coragem,
e nos defenda de todo mal.
Um homem.
— PAPA FRANCISCO*

Canto de Oração

O mundo é um lugar mais amável quando você é gentil.

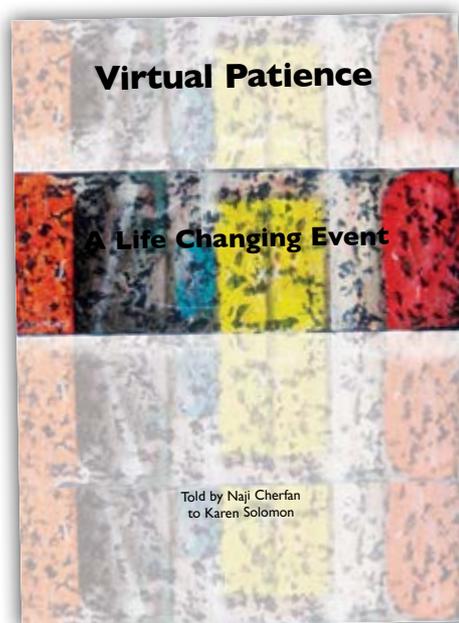
Fonte: ericalayne.co

Como me lembro do Naji...

Trecho do livro "Paciência Virtual"

Página 33: Algumas das coisas mais difíceis:

1. Se é realmente difícil para mim andar na rua e tentar abrir uma porta, outra pessoa simplesmente a abrirá para mim. Isso é muito legal da parte deles, mas então eu sinto e digo a mim mesmo, às vezes em voz alta: O quê ????? Falo seis línguas e você acha que não consigo abrir a porta. Finalmente compreendi que as pessoas só veem o que desejam.
2. Muitas vezes até me medi de acordo com a avaliação de outras pessoas. Ao tentar atender às expectativas dos outros, sempre começaria do zero. Deixar que muitas pessoas me avaliassem e ir a todos esses centros diferentes foi a coisa mais difícil que experimentei. Por sempre buscar um atalho para a recuperação, eu me enganei. Senti que alguém, em algum lugar, me forneceria a chave de gratificação instantânea. Paciência era minha melhor aposta. Parece tão fácil dizer. Ok, é fácil, mas aprendi que tudo no início deve ser feito devagar e com cuidado.
3. Eu também percebi para que estou aqui. Não fomos trazidos a esta terra e então simplesmente partimos. Não!! Este acidente mostrou-me que sobrevivi para contar a outras pessoas a minha experiência. Cada um de nós sofre de forma diferente, para aprender sobre a vida e as pessoas. Isso é crescimento e evolução da alma. Atender às necessidades dos outros é algo em que esta experiência me fez pensar.
4. Uma gota contínua de água pode fazer um buraco na rocha. Isso me inspirou a continuar tentando e nunca desistir.
5. Ficar muito apegado a algo precisa de desapego.
6. Nossa concepção de normal é relevante para o indivíduo. Normal é, no entanto, o indivíduo o define.



As pessoas nascem para brilhar!

As pessoas nascem para brilhar é um boletim eletrônico de propriedade da Fundação Naji Cherfan, com foco em espiritualidade e saúde. O objetivo de People's Born to Shine é conscientizar nossos leitores sobre os desafios da saúde e a prevenção de doenças, enquanto os inspiram a viver uma vida mais plena e abundante, guiada pelos valores cristãos. Este boletim é dedicado a pessoas de todas as idades, pessoas saudáveis e com problemas de saúde e com qualquer tipo de lesão cerebral, resultante de acidente, acidente vascular cerebral, etc.

O conteúdo foi cuidadosamente selecionado de fontes consideradas confiáveis e precisas para lhe trazer boas notícias de saúde e bem-estar espiritual ... No entanto. A Fundação Naji Cherfan não assume nenhuma responsabilidade por informações imprecisas. A NCF gostaria de reconhecer o trabalho dedicado de seus voluntários Me. Kamal Rahal, eu. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid e todos os voluntários de campo que estão apoiando a NCF na divulgação das palavras de Jesus através de suas instituições, igrejas, hospitais, estabelecimentos, etc.

Este problema está disponível em árabe, inglês, grego, holandês, francês, espanhol, português e alemão. A gerência e os funcionários da NCF são muito gratos pelos esforços dos Editores que se oferecem como voluntários para traduzir e / ou editar a Newsletter em vários idiomas, a saber Isabelle Boghossian para o idioma grego, Carlos Brigolas para o idioma português, Myriam Salibi & Rita Abou Jaoude para a língua francesa, o professor Lydia e o embaixador Alejandro Diaz para a língua espanhola, Roly Lakeman para a língua holandesa, Panagiotis e Alexandra Gravas para a língua alemã, Lina Rizkallah e Rita Abou Jaoude para a língua árabe.

Para assinaturas GRATUITAS, por favor cadastre-se através do nosso site: www.najicherfanfoundation.org ou ligue para +961 (0) 4 522 221. TODOS os materiais em nosso site podem ser baixados gratuitamente.

Editora: Grupo CCM; Consultor Editorial: George C. Cherfan, Sana Cherfan e Kelley Nemitz; Revisor: Sana Cherfan; Editor do idioma inglês: Kelly Nemitz; Layout: Departamento de Arte, CCM Internacional, Grécia e Rita Abou Jaoude, Líbano.

© 2021 Fundação Naji Cherfan. Todos os direitos, incluindo publicação e distribuição, estão reservados.