

People Are Born To Shine!

Le Persone Sono Nate Per Brillare!

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



ATTI DI GENTILEZZA

ESTRATTI RISTAMPATI CON AUTORIZZAZIONE

Greg Robinson: Un Atto Di Gentilezza Per Far Sorridere La Comunità

“La nostra speranza è nei sorrisi che queste buste porteranno alle persone che le riceveranno”.

Dagli involtini di salsiccia ai dessert e un caffè con un panino, molto ha fatto sorridere Greg Robinson.

Adorava la sua famiglia, in particolare suo nipote, con cui ha vissuto da bambino adulto.

Quando questo padre di due figli, che aveva circa 50 anni, è morto improvvisamente nel marzo 2021, la vita della sua famiglia è stata sconvolta.

“Nonno Greg” era in forma e in buona salute con sua moglie Nikki, gestiva un negozio di articoli da regalo nella sua città natale di Donaghadee nella contea di Down.

Che sia al lavoro, a spasso con il cane, con la sua band locale di flauti o semplicemente nella sua amata città, Greg ha trovato il tempo per tutti, ha detto la sua famiglia.

Dopo la sua morte, la comunità si è radunata attorno alla sua famiglia, in particolare Nikki e le loro due figlie, Jess e Sam.

Oggi è la settimana del ricordo per il primo anno della sua scomparsa, stanno restituendo alla loro comunità condividendo alcune delle cose che lo hanno



In Questo Numero

Rafforzare le relazioni

Costruiamo relazioni sane durante le festività.

Miti su Colesterolo

Evidenziare i rischi di malattie cardiovascolari.

Sicurezza stradale per gli adolescenti

Suggerimenti per ridurre gli incidenti mortali e gli infortuni tra gli adolescenti.

Trascorri un Natale verde

Prenditi cura dell'ambiente in queste stagioni festive.

SORRIDERE prosegue a pagina 7

www.najicherfanfoundation.org

Rafforzare le Nostre Relazioni Durante Queste Vacanze

Le vacanze sono un momento in cui le nostre vite già frenetiche diventano ancora più frenetiche - Ahhhh le gioie! Ma tra i nostri doveri, c'è un momento migliore per far sapere ai nostri amici e familiari che stiamo pensando a loro?

La pianificazione dell'ultimo minuto, le ore tarde e i disaccordi possono sicuramente mettere a dura prova le relazioni, ma con la giusta mentalità e alcuni semplici strumenti, puoi costruire relazioni più sane durante le festività natalizie!

COMUNICARE DI PIÙ

La comunicazione è la regola d'oro delle relazioni forti e la cosa divertente è che le persone tendono a ignorarla. Essere onesto, vulnerabile e condividere apertamente sentimenti intimi con l'altra metà favorirà la fiducia, la vicinanza e allenterà qualsiasi tensione nella tua relazione.

Quindi questo Natale devi parlare! Parla con il tuo partner, i tuoi genitori, i tuoi figli, i tuoi vicini; parla con le persone di cui spero di rafforzare il rapporto. La comunicazione ci mette nel cuore degli altri e ci aiuta a capirci, quindi parlane!

FARE PICCOLE COSE

Ecco una grande vittoria per relazioni felici e forti: fai le piccole cose. Le cose più dolci non nascono sempre dalle azioni o dai doni più cari. In effetti, uscire con un amico quando sta passando una brutta giornata questo Natale può significare molto di più che comprare un regalo costoso. Fai quelle piccole cose che il tuo amico, partner o familiare non si aspetta.

PERDONARE

Il momento migliore per perdonare è Natale. Perdonare significa: lasciare andare il passato e "vivere nel presente". Il perdono è una parte fondamentale delle relazioni di successo a lungo termine e sebbene ci siano persone che vedono il perdono come un segno di debolezza nella società, ma è esattamente l'opposto... Solo le menti forti perdonano.

Non esiste pace senza perdono.

—Marianne Williamson



Pensala in questo modo: una relazione perfetta è un'amicizia tra due persone che perdonano: tu la lasci andare, e anche gli altri.

PROVARE NUOVE COSE

Questo Natale, porta i tuoi amici o la tua famiglia in un viaggio che non si sarebbero mai aspettati e guarda il divertimento che porta. Provare cose nuove non deve comportare un lungo viaggio, potrebbe significare visitare un posto in cui non avresti mai pensato di andare o mangiare qualcosa che i tuoi amici sono sicuri che non avresti mai mangiato. I ricordi duraturi vengono creati quando partecipi a nuove avventure che possono essere condivise con la famiglia e gli amici per gli anni a venire.

VISITA VECCHI RICORDI

Rivisitare luoghi che riportano ricordi preziosi è un ottimo modo per riconnettersi con amici e familiari durante le vacanze. Passeggia in un vecchio ristorante nella tua città natale o bevi un drink in un vecchio pub che un tempo amavi.

Quando ti ritrovi in un vecchio posto con il tuo amico, ed entrambi iniziate a parlare di tutte le volte che avete condiviso, proverete entrambi gratitudine e felicità..

Fonte: myhomevitality.com

Miti Medici: Sul Colesterolo

Il colesterolo è essenziale, ma quando è presente in livelli elevati nel sangue, aumenta il rischio di malattie cardiovascolari.



Il colesterolo viaggia attraverso il corpo attraverso le lipoproteine, che sono sostanze costituite da grassi e proteine. Questo trasporto viene effettuato in due modi principali.

Le lipoproteine a bassa densità (LDL) trasportano il colesterolo dal fegato alle cellule, dove viene utilizzato in diversi processi.

Le lipoproteine ad alta densità (HDL) sono spesso indicate come colesterolo "buono" perché trasportano il colesterolo al fegato. Una volta lì, il colesterolo viene rimosso dal corpo, riducendo il rischio cardiovascolare.

MITO 2: IL MIO PESO VA BENE, NON POSSO AVERE IL COLESTEROLO

Eh sì che puoi! L'equilibrio del colesterolo è davvero una funzione di ciò che mangiamo ma anche della nostra genetica. L'ipercolesterolemia familiare potrebbe essere comune come una persona su 200.

Il peso è più una funzione del tuo metabolismo ereditario e dell'equilibrio tra calorie in entrata e calorie in uscita.

Il colesterolo, insieme ai grassi e al calcio, si accumula nelle placche sulle pareti delle arterie. Nel tempo, questo restringe i vasi sanguigni e può portare a complicazioni, inclusi ictus e attacchi di cuore.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) stima che l'aumento dei livelli di colesterolo sia responsabile di 2,6 milioni di morti ogni anno.

MITO 1: TUTTO IL COLESTEROLO È CATTIVO

Il colesterolo è un componente vitale delle membrane cellulari. È anche vitale nella produzione di ormoni steroidei, vitamina D e acido biliare. Quindi, sebbene alti livelli siano un fattore di rischio, allo stesso modo non potremmo sopravvivere senza colesterolo.

Inoltre, le persone di peso normale possono avere il colesterolo alto, mentre alcune persone in sovrappeso potrebbero non avere il colesterolo alto. I livelli di colesterolo sono influenzati dalla genetica, dalla funzione tiroidea, dai farmaci, dall'esercizio fisico, dal sonno e dalla dieta.

Ci sono anche fattori che non puoi cambiare che possono contribuire al colesterolo alto, come l'età e la genetica.

MITO 3: SE HO IL COLESTEROLO ALTO, AVRÒ I SINTOMI

In generale, il colesterolo alto non causerà sintomi. Questo è il motivo per cui si consiglia di eseguire esami del sangue periodici per lo screening del colesterolo alto. L'età in cui inizi lo screening e la frequenza dello screening sono determinate dai tuoi fattori di rischio individuali. Livelli elevati di colesterolo fanno sì che la placca si accumuli silenziosamente nelle arterie fino a quando diventa così grave che si verificano ictus o attacchi di cuore.

MITO 4: SE MANGIO MOLTO COLESTEROLO, AVRÒ IL COLESTEROLO ALTO

Questo argomento è più complesso di quanto ci si potrebbe aspettare. Il colesterolo che consumiamo non è necessariamente direttamente correlato al livello di colesterolo nel sangue. Mangiare zuccheri o carboidrati semplici può far aumentare i livelli di colesterolo, anche se non si mangiano molti grassi. Tuttavia, se consumiamo più grassi, molto probabilmente aumenteremo il colesterolo.

MITO 5: TUTTI DOVREBBERO MIRARE AGLI STESSI OBIETTIVI DI COLESTEROLO

Non è vero. Il tuo livello di colesterolo dipende dalla tua storia e da alcune malattie, come infarti e ictus, e dal tuo rischio di sviluppare questi problemi, che si basa su fattori come l'età e se soffri o meno di ipertensione arteriosa.

Per chi non ha avuto problemi cardiovascolari, il colesterolo LDL (il colesterolo "cattivo") dovrebbe essere inferiore a 100 milligrammi per decilitro (mg/dl). Ma se hai una malattia cardiaca o dei vasi sanguigni - una storia di infarto, ictus o altre malattie vascolari arteriose - e soprattutto se hai il diabete, l'obiettivo del colesterolo LDL dovrebbe essere inferiore a 70 mg/dl.

MITO 6: SOLO GLI UOMINI DEVONO PREOCCUPARSI DEI LIVELLI DI COLESTEROLO

È un mito tenace, ma non è vero. Secondo il CDC, dal 2015 al 2018, la prevalenza di colesterolo totale alto è stata del 10,5% negli uomini e del 12,1% nelle donne. Dopo aver perso gli effetti protettivi degli estrogeni, le donne iniziano ad aumentare il rischio di malattie cardiache e sviluppano lo stesso rischio degli uomini.

Infatti, poiché le donne sviluppano malattie cardiache in età avanzata e vivono più a lungo, ogni anno vengono registrati molti attacchi di cuore.

MITO 7: NON POSSO FARE NULLA PER I LIVELLI DI COLESTEROLO

Fortunatamente, questo è falso. I farmaci aiutano ad abbassare i livelli di colesterolo, ma puoi anche migliorarli: mantenendo un peso sano; mangiando cibi buoni; esercitando; evitare il fumo ed evitare il consumo eccessivo di alcol.



MITO 8: PRENDO LE STATINE COSÌ POSSO MANGIARE QUALSIASI COSA

Sarebbe bello, se fosse vero! Ma non è così. Se mangi quello che vuoi e consumi calorie in eccesso, aumenterai di peso. Quando si aumenta di peso, specialmente intorno alla pancia, si può sviluppare una condizione chiamata sindrome metabolica, che è una condizione prediabetica.

Le statine non sono farmaci dimagranti. Il loro compito è abbassare il colesterolo LDL "cattivo" e il tuo compito è trattare il tuo corpo con rispetto, compreso ciò che mangi.

MITO 9: HO MENO DI 40 ANNI, NON DEVO TESTARE IL COLESTEROLO

C'è qualche dibattito su quando iniziare lo screening del colesterolo, con molte società, come l'AHA, che raccomandano lo screening già all'età di 20 anni. Più a lungo i vasi sanguigni sono bagnati da sangue contenente colesterolo molto alto, maggiore è il rischio di malattie cardiovascolari. Le raccomandazioni affermano che il primo controllo del colesterolo dovrebbe essere eseguito durante l'adolescenza e, se si dispone di una forte storia familiare, dovrebbe essere controllato prima. Per le persone con ipercolesterolemia familiare omozigote, il colesterolo dovrebbe essere controllato entro i due anni.

Fonte: medicalnewstoday.com

SICUREZZA STRADALE

ESTRATTI RISTAMPATI CON AUTORIZZAZIONE



Sicurezza Stradale Degli Adolescenti

Suggerimenti per evitare morti e lesioni dovute a incidenti stradali tra adolescenti: allacciate sempre le cinture, guidate a una velocità sicura e non guidate mai in stato di alterazione e siate un fattore di sicurezza sulla strada per tutti durante le festività natalizie.

- Lo sapevi che le principali cause di incidenti e infortuni tra gli adolescenti sono l'inesperienza nel controllare l'auto, guidare con passeggeri adolescenti, guidare di notte e non indossare le cinture di sicurezza?
- Discuti con tuo figlio le regole della strada. Prendi in considerazione un accordo di condotta tra genitori e adolescenti che metta per iscritto le regole per stabilire i limiti e delineare chiaramente le conseguenze.
- Conoscere le leggi statali. Tutti gli stati hanno sistemi di patente di guida in crescita, che aiutano a garantire che gli adolescenti possano apprendere le abilità di guida in condizioni a basso rischio.
- Supervisionare e assistere il comportamento di tuo figlio mentre è in vacanza. Praticare la guida sotto la tua supervisione in diversi tipi di tempo è utile per fornire a tuo figlio una preziosa esperienza di guida in varie condizioni (quando il tempo non è troppo rigido o pericoloso).
- Richiedi a tuo figlio di indossare la cintura di sicurezza a ogni viaggio. Dai il buon esempio facendo lo stesso. L'uso delle cinture di sicurezza può ridurre il rischio di morte o lesioni gravi in caso di incidente.

Fonte: cdc.gov

DIVENTA VERDE

ESTRATTI RISTAMPATI CON AUTORIZZAZIONE

Consigli Per un Natale "Verde"

Cerchiamo di essere più consapevoli dell'ambiente durante questa stagione celebrativa.

Il Natale non deve essere un peso per il pianeta. Con un po' di impegno e fantasia, possiamo ridurre l'impatto ambientale durante le vacanze. Ecco alcune idee per celebrare la stagione prendendoci cura del nostro globo.

ACQUISTA MENO

Alcuni regali dovrebbero essere acquistati nuovi, ma molti altri sono gesti premurosi, quindi puoi dare di più con meno.

NON ACQUISTARE TUTTI I REGALI NEI NEGOZI

Puoi dare di più spendendo meno e proponendo regali personalizzati ed unici. Mentre i bambini preferiscono i regali luccicanti nei negozi, la maggior parte degli adulti apprezza quelli fatti a mano.

SEMPLIFICA LE TUE LISTE

Se ti senti sopraffatto da una lunga lista di regali, ecco un'idea per aiutarti ad accorciare la lista dei regali. Invece di acquistare regali per tutti sulla lista, sorteggiane solo uno, per fare un solo regalo. Un limite di spesa aiuterà tutti a non sentirsi in dovere di comprare troppi regali.

Fonte: learn.eartheasy.com

L'amore di Dio

Grande è il tuo amore, raggiunge i cieli; la tua fedeltà è in cielo.

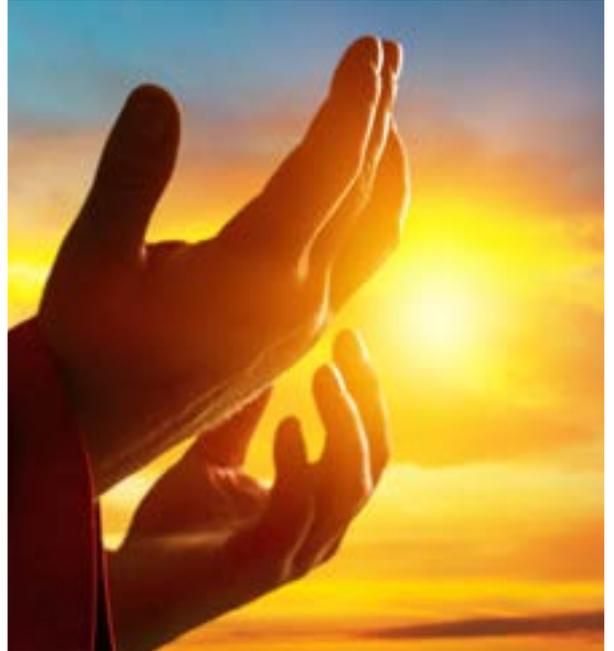
— Salmi 57:10

Nel 1917, Frederick Lehman, un uomo d'affari californiano, che stava affrontando difficoltà finanziarie, scrisse le parole dell'inno "L'amore di Dio". La sua ispirazione lo porta rapidamente a scrivere le prime due strofe, ma si blocca sulla terza. Ricordava un antico poema, scritto sui muri di una prigione; dove un prigioniero l'aveva incisa, esprimendo una profonda consapevolezza dell'amore di Dio. La poesia si trovava nello stesso filmato dell'inno di Lehman; e ne fece la sua terza strofa.

Ci sono momenti in cui affrontiamo difficoltà come Lehman e il poeta vissute nella cella della prigione. In tempi di disperazione, faremmo bene a ripetere le parole del salmista Davide e a "rifugiarci all'ombra delle ali [di Dio]" (Salmo 57:1). È bello "gridare a Dio" le nostre difficoltà, raccontargli la nostra prova attuale e le paure che abbiamo quando siamo "tra i leoni". Ricordiamo la realtà del provvedimento di Dio nel passato e ci uniamo a Davide che dice: "Canterò e farò musica... alzerò l'aurora".

"L'amore di Dio è molto più grande", proclama questo inno, aggiungendo "va oltre la stella più alta". È proprio quando ne abbiamo più bisogno che scopriamo quanto è veramente grande l'amore di Dio: veramente, "arriva fino al cielo".

—Kenneth Petersen
Fonte: odb.org



RIFLESSIONE E PREGHIERA

**Quali difficoltà stai affrontando oggi?
In che modo Dio ti ha fornito in
passato?**

*Amando Dio, affronto cose difficili,
ma ricordo il tuo amore per me e la
tua provvidenza per tutta la mia vita.
Grazie.*

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

Citazioni!

"Per come la vedo io, se vuoi l'arcobaleno, devi sopportare la pioggia."

— Dolly Parton

SORRIDER continua da pagina 1

fatto sorridere.

I piccoli doni sono stati distribuiti in giro per la città, ognuno con un semplice messaggio: “Un atto di gentilezza in memoria di Greg Robinson”.

“Noi - Nikki, Jess e Sam - volevamo fare qualcosa insieme che ci permettesse di mettere la nostra energia in atti positivi e pratici che sapevamo avrebbero avuto un impatto sugli altri”, hanno detto a BBC News NI.

“Sapevamo che facendo sorridere gli altri, avremmo anche sentito i benefici.”

“Volevamo restituire qualcosa alla comunità di Donaghadee che ci ha sempre aiutato”.

“Nel corso degli anni, ci siamo resi conto dell'importanza delle piccole cose che ci hanno fatto sorridere.”

“Ci siamo resi conto dell'importanza delle piccole cose che ci hanno fatto sorridere durante lo scorso anno.”

Dato che Greg era “un uomo di Donaghadee, che amava la sua città e la sua comunità”, tutti i doni venivano acquistati localmente.

Tra questi regali ci sono tavolette di cioccolato, profumi del negozio di famiglia, fiori, buoni di una panetteria per i panini con salsiccia preferiti, gelati dove comprava un quarto di dolce il sabato sera con un caffè perché “un po' di caffè e una brioche avrebbe fatto illuminare il viso di papà per l'emozione”.

Molti destinatari, compresi alcuni che non conoscevano Greg, hanno pubblicato foto delle loro scoperte su una pagina Facebook locale, spingendo altri a condividere i loro ricordi.

“Spesso quando qualcuno muore le persone hanno paura di menzionare la persona amata per non renderle tristi, ma il viaggio del dolore ci ha insegnato che non è così e le storie e le discussioni meravigliose su papà portano così tanto conforto”. ha detto la famiglia.

“Adoriamo quei momenti in cui sentiamo come papà ha influenzato le loro vite, sia che stesse facendo un atto di gentilezza verso gli adolescenti al liceo o chiacchierando con i clienti che hanno visitato il suo negozio”.

Nikki ricorda suo marito come “un vero gentiluomo” che faceva sempre sorridere le persone.

“Era così carismatico, illuminava la stanza quando entrava”, ha aggiunto.

Per Jess e Sam, gli saranno eternamente grati per aver insegnato loro “a concentrarsi sugli aspetti positivi della giornata, cercando modi per esprimere gratitudine per le cose di tutti i giorni”.

La moglie e le figlie di Greg hanno deciso di continuare a segnare il suo memoriale in questo modo.

“La nostra speranza è il sorriso che queste buste porteranno a coloro che le riceveranno”.

“Speriamo anche che questo susciti conversazioni su papà e su come la sua eredità possa continuare a vivere nella comunità di Donaghadee”.

“Greg Robinson amava ‘le cose semplici’, come passare il tempo con la sua famiglia”.

Fonte: bbc.com

PREGHIERA DI GRAZIE

*Signore, grazie per la tua grazia
abbondante. Grazie per non doverti
guadagnare una goccia del possente
fiume della grazia che scorre liberamente
per noi oggi. Grazie per il favore
inaspettato e immeritato che mi hai
concesso. Aiutami a mettermi sul sentiero
del tuo amore e della tua grazia. Aiutami
a non trascurare le discipline di cui ho
bisogno per incontrarti regolarmente e
bere l'acqua della vita.
Grazie per il tuo ricco amore.*

— DAVID MATHIS

Angolo di Preghiera

‘UN VERO GENTILUOMO’

Mettili mi piace alla nostra pagina facebook!

Clicca per unirti a noi per notizie quotidiane
e messaggi di ispirazione!



Come mi ricordo di Naji...

Estratto dal suo libro *Pazienza Virtuale*



Pagina 25

Durante la sua riabilitazione, Naji si considerava una creatura miracolosa. Le sue terapie intensive in Grecia, Germania e Canada gli avevano permesso di raggiungere gli obiettivi che si era prefissato tanto tempo fa. Rendendosi conto di tutto ciò che aveva realizzato durante la sua terapia e degli sforzi personali che aveva fatto, questo coraggioso adolescente ha continuato il suo cammino e ha imparato a convivere con il suo handicap. “Devi solo pensare a te stesso come una persona normale e dimenticare tutto il resto. È stato solo un incidente durato due secondi. Non hai più

bisogno di terapia intensiva e aiuto. La migliore terapia è andare al college e vivere una vita normale. Dimentica il passato. Ho le stesse possibilità di successo della maggior parte dei miei amici. Posso camminare, pensare e soprattutto sono cosciente. Onestamente, non mi dispiace. Sarebbe potuta andare peggio. La vita sarà la mia terapia”.

Naji non avrebbe mai pensato di dire queste parole tre anni fa. La vita a volte può sembrare ingiusta, ma offre sempre l'opportunità di crescere e imparare. Scrive nel suo diario le seguenti parole: “Immaginati tra due



anni, e considerati normale salvo in caso di handicap privilegiato che si manifesterà”. Nei suoi momenti bui, andava a respirare l'aria fresca di montagna. Poi si disse: “Mai, mai, mai permettere alle persone di dispiacersi per te a meno che tu non voglia. Mantieni sempre il tuo orgoglio e la tua dignità. In quei momenti, considerava le altre persone meno fortunate di lui e si rendeva conto di avere la capacità di rendersi più felice. Ha iniziato ad apprezzare ciò che aveva e il suo posto nella vita.

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.

© 2022 dalla Fondazione Naji Cherfan. Tutti i diritti, inclusi la pubblicazione e la distribuzione, sono riservati.