

People Are Born To Shine!

As pessoas nascem para brilhar!

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



SAÚDE EMOCIONAL

EXCERTOS REPRIMIDOS COM PERMISSÃO

Como Ouvir a Negatividade-Sem Absorver Tudo

Há uma diferença entre apoiar e possuir. Respire fundo e, suavemente, libere os fardos que não são seus para carregar.

Ela puxou seu quadro branco. Em minha experiência, as descobertas acontecem quando um terapeuta puxa um quadro branco. Momentos antes, eu estava descarregando meus sentimentos sobre ela. Eu não esperava que nada mudasse; Eu só sabia que precisava tirar o peso do meu peito por um tempo.

“Eu amo meus filhos”, eu disse. “Mas eu mal consigo lidar com todos os meus sentimentos, muito menos com os deles!”

Nosso filho mais velho, em particular, havia recentemente começado a compartilhar apenas seus pensamentos negativos comigo. Ele tinha nove anos na época, então a maioria deles eram triviais, mas para mim, eles estavam somando. Mãe, meus ouvidos doem quando eu nado ... Mãe, eu não gosto da minha professora ... Mãe, o iogurte na minha merenda escolar estava quente na hora do almoço ...

Ele tem quase treze anos agora, e ainda estamos trabalhando na mesma linha - exceto suas reclamações, desejos e necessidades parecem um pouco ... mais pesadas do que antes. (Sem mencionar toda a negatividade que estou recebendo de meus outros filhos!)



Nesta Questão

Os transtornos alimentares estão em alta

Parece que a gravidade do transtorno alimentar pode estar aumentando devido à pandemia de Covid-19.

Como desencorajar o materialismo?

Seu filho precisa de um senso de família seguro, mais do que uma posse de espaço.

Tecnologia do tamanho do pólen protege as abelhas de inseticidas mortais

Beemunity é uma nova tecnologia para salvar as abelhas.

Especialistas destacam a importância do controle de velocidade veicular para prevenir acidentes rodoviários

O futuro é implementar um currículo escolar para solidificar um comportamento mais seguro na estrada na mente das crianças.

www.najicherfanfoundation.org

NEGATIVIDADE continue na página 7

Os Transtornos Alimentares Estão Em Alta

A pandemia COVID-19 apresenta desafios únicos para indivíduos com transtornos alimentares, que estão entre as doenças mentais mais mortais, resultando em milhares de mortes a cada ano.

Em abril de 2019, o American Journal of Clinical Nutrition (AJCN) publicou “Prevalência de Transtornos Alimentares no Período 2000-2018: Uma Revisão Sistemática da Literatura”, que relatou um aumento nos transtornos alimentares em todo o mundo.

De acordo com Marie Galmiche et al., A prevalência de transtornos alimentares “aumentou durante o período de estudo de 3,5% no período de 2000–2006 para 7,8% no período de 2013–2018”. O estudo aponta que, embora “os transtornos alimentares sejam tradicionalmente considerados como afetando principalmente as mulheres”, os homens representam uma proporção crescente de indivíduos que sofrem de anorexia nervosa e bulimia nervosa, dois dos transtornos alimentares mais comuns. Além disso, os autores apontaram que “embora os transtornos alimentares fossem classicamente considerados restritos aos países ocidentais desenvolvidos, este estudo também destaca a alta prevalência de transtornos alimentares na Ásia e nos países em desenvolvimento do Oriente Médio”.

Desde a publicação deste artigo da AJCN, **parece que a prevalência e a gravidade dos transtornos alimentares podem estar aumentando ainda mais devido à ansiedade e ao estresse desencadeados pela pandemia**

EXCERTOS REPRIMIDOS COM PERMISSÃO



de COVID-19.

Uma pesquisa publicada no International Journal of Eating Disorders em julho de 2020, por exemplo, descobriu que, em geral, os indivíduos com anorexia “experimentaram um agravamento dos sintomas quando a pandemia atingiu”.

Além disso, os indivíduos com bulimia nervosa e transtornos da compulsão alimentar “relataram aumentos em seus episódios de compulsão alimentar e fissura. “Os transtornos alimentares prosperam isoladamente”, de acordo com Claire Mysko, diretora executiva da National Eating Disorders Association (NEDA). Embora a família e os amigos possam oferecer algum conforto e apoio aos indivíduos que tentam controlar seus transtornos alimentares, pode não ser o suficiente para muitos durante esses momentos particularmente estressantes. Em resposta, o NEDA estabeleceu um conjunto de recursos e fóruns online para ajudar os indivíduos com transtornos alimentares a “explorar os caminhos de recuperação com suporte virtual”. Entre os recursos está uma linha de ajuda que as pessoas podem ligar para obter apoio, recursos e opções de tratamento para si mesmas ou para alguém com quem estão preocupadas.

Ao lançar uma luz sobre os transtornos alimentares, a ASN espera inspirar seus membros a continuar conduzindo pesquisas, fornecendo cuidados clínicos e oferecendo recursos para indivíduos com transtornos alimentares. Com nosso apoio, podemos ajudá-los a desenvolver e manter padrões alimentares saudáveis durante a pandemia de COVID-19 e depois dela.

Fonte: nutrition.org

Como Desencorajar o Materialismo?



Conforme as crianças entram no ensino fundamental, é apenas uma questão de tempo antes que outras crianças, a TV e outras influências aumentem sua consciência de que o mundo material existe. Existem algumas estratégias específicas que os pais podem começar com os filhos pequenos para desencorajar uma abordagem excessivamente materialista da vida.

DEFINA UM BOM EXEMPLO

Nessa idade, as crianças ainda admiram seus pais mais do que seus colegas, então você é o melhor modelo para ajudar seu filho a lidar com nosso complicado mundo material. Se você deseja desencorajá-lo de desenvolver um apetite insaciável por posses, deixe-o ver você se comportando com moderação e sabedoria. Desfrute de vitrines juntos sem comprar nada para mostrar que, embora seja divertido olhar as vitrines das lojas e reunir ideias para presentes e outras compras, você não precisa comprar algo toda vez que vai a uma loja.

DESLIGUE A TELEVISÃO

As crianças representam uma grande parte dos gastos do consumidor, como compradores e forças que afetam as decisões de compra de seus pais. Limite a exposição de seu filho a comerciais de TV, e ele terá menos probabilidade de desenvolver uma lista de desejos longa.

USE RESTRIÇÃO PARA ATENDER A SOLICITAÇÕES

As crianças que recebem tudo o que pedem não aprendem a lidar com a decepção e não aprendem a trabalhar - ou mesmo apenas esperar - pelas coisas que desejam. Faça um favor a si mesmo e ao seu filho, dizendo não a pedidos intermináveis, mesmo que isso provoque acessos de raiva na loja de brinquedos a princípio.

ENSINE SEU FILHO SOBRE DINHEIRO

Os alunos do ensino fundamental podem aprender sobre o valor dos bens pagando por eles próprios. Dar a seu filho uma mesada de PAIS Como desencorajar o materialismo

dá a ele dinheiro e a você a oportunidade de ensiná-lo a usá-lo. Se você deseja instituir regras de gastos, estabeleça-as imediatamente para que ele saiba desde o início que, por exemplo, metade de seu dinheiro deve ir para a poupança e a outra metade para gastar como ele quiser.

ENSINE-O A PRIORIZAR

Peça-lhe que faça uma lista das três coisas que mais deseja e depois numere-as em ordem de importância. Se ele ajudar você a entregar uma caixa com seus brinquedos antigos para uma instituição de caridade, ele aprenderá sobre empatia e generosidade no processo.

GRATIFICAÇÃO DE ATRASO

Ensine seu aluno a pensar seriamente sobre se ele realmente deseja aquele novo videogame, fazendo-o esperar por ele. Peça-lhe que escreva ou faça um desenho do item que deseja e coloque na geladeira junto com um cronograma de dias - uma ou duas semanas, digamos - até a data em que ele pode sair e comprá-lo com você.

DESCUBRA O QUE ESTÁ ALIMENTANDO SEU DESEJO

Às vezes, crianças (e adultos) anseiam por posses para preencher uma necessidade emocional. Se você notar que seu filho, que nunca ligou tanto para jogos como seus amigos, de repente quer um PlayStation 5, converse com ele sobre por que aquele brinquedo é atraente. Se a resposta for apenas que seus dois melhores amigos têm um, você pode ter uma conversa simples sobre o fato de que é normal gostar de brinquedos diferentes do resto da multidão.

MOSTRE COMO DAR A OUTROS

Leve-o com você para levar o jantar para um vizinho doente ou para ser voluntário em uma cozinha comunitária. Esse tipo de atividade pode fomentar uma atitude que ajudará a combater o materialismo de forma mais poderosa do que quase qualquer outra coisa.

GASTE MAIS TEMPO DO QUE DINHEIRO COM OS SEUS FILHOS

Não é fácil em nossa vida agitada dar às crianças o tempo e a atenção que elas desejam, mas essa é a melhor maneira de evitar os "truques". Portanto, tente não dar coisas ao seu filho como um substituto para passar o tempo com ele. Faça um esforço para passar o tempo juntos fazendo coisas que não custam nada - ir ao campo de futebol e à biblioteca, fazer caminhadas na natureza e andar de bicicleta, jogar um jogo de charadas. Não importa o que seu filho diga, ele quer - e precisa - de um senso de família seguro, mais do que uma sala cheia de posses.

Fonte: beliefnet.com

A Tecnologia do Tamanho do Pólen Protege as Abelhas de Inseticidas Mortais

Uma tecnologia desenvolvida pela Universidade Cornell fornece aos apicultores, consumidores e agricultores um antídoto para pesticidas mortais, que matam as abelhas selvagens e fazem com que os apicultores percam cerca de um terço de suas colmeias a cada ano, em média.

Estudos mostram que a cera e o pólen em 98% das colmeias estão contaminados com uma média de seis pesticidas, que também reduzem a imunidade das abelhas aos ácaros Varroa e patógenos devastadores. Ao mesmo tempo, os polinizadores fornecem serviços vitais, ajudando a fertilizar plantações que levam à produção de um terço dos alimentos que consumimos, de acordo com o jornal.

O artigo enfoca os inseticidas à base de organofosforados, que respondem por cerca de um terço dos inseticidas do mercado. Uma recente meta-análise mundial de estudos de resíduos de pesticidas em colmeias descobriu que, sob os padrões de uso atuais, cinco inseticidas representavam riscos substanciais para as abelhas, dois dos quais eram organofosforados.

Os pesquisadores desenvolveram uma micropartícula de tamanho de pólen uniforme cheia de enzimas que desintoxicam os inseticidas organofosforados antes de serem absorvidos e prejudicar a abelha. O invólucro protetor da partícula permite que as enzimas passem pela colheita da abelha (estômago), que é ácida e quebra as enzimas.

As micropartículas podem ser misturadas com rissóis de pólen ou água com açúcar e, uma vez ingeridas, as enzimas protegidas passam pela cultura ácida até o intestino médio, onde ocorre a digestão e onde as toxinas e nutrientes são absorvidos. Lá, as enzimas podem atuar para quebrar e desintoxicar os organofosforados. As abelhas que foram alimentadas com as micropartículas com uma alta dose da enzima tiveram uma taxa de sobrevivência de 100% após a exposição ao malatião. Enquanto isso, as abelhas controle desprotegidas morreram em questão de dias.

A Beemunity leva o conceito um passo adiante, onde ao invés de preencher as micropartículas com enzimas que quebram um inseticida, as partículas têm uma casca feita com proteínas de insetos e são preenchidas com um óleo absorvente especial, criando uma espécie de micro-esponja. Muitos inseticidas, incluindo neonicotinóides amplamente utilizados, são projetados para atingir proteínas de insetos, de modo que a casca da micropartícula atrai o inseticida onde é sequestrado inerte dentro do invólucro. Eventualmente, as abelhas simplesmente defecam a toxina sequestrada.

Fonte: sciencedaily.com



Oração a Maria durante a pandemia do coronavírus

Canto de Oração

Ó Maria, tu brilhas sempre no nosso caminho como sinal de salvação e de esperança. Confiamos-nos a Vós, Saúde dos Doentes, que na cruz participou na dor de Jesus, mantendo firme a vossa fé. Vós, Salvação do povo romano, sabeis do que necessitamos e temos a certeza de que vais prover para que, como em Caná da Galiléia, possamos voltar à alegria e à festa depois deste tempo de provação. Ajuda-nos, Mãe do Divino Amor, a conformar-nos com a vontade do Pai e a fazer o que nos manda Jesus, que tomou sobre si os nossos sofrimentos e carregou as nossas dores para nos conduzir, através da cruz, à alegria do ressurreição. Um homem.

— PAPA FRANCISCO



Especialistas Destacam a Importância do Controle de Velocidade Veicular Para Prevenir Acidentes Rodoviários

Falando durante um webinar recente organizado pela CUTS International, uma ONG da Jaipurbased, como parte da sexta Semana Global de Segurança no Trânsito das Nações Unidas, os especialistas sublinharam a importância dos mecanismos de controle de velocidade para prevenir acidentes rodoviários.

“A baixa velocidade nas ruas é fundamental para alcançar a ‘Visão Zero’, que visa prevenir até mesmo uma única morte na estrada. Reduzir a velocidade do veículo pode evitar acidentes rodoviários e reduzir seu impacto. Um aumento médio de um quilômetro na velocidade pode resultar em um aumento de três por cento nos acidentes”, disseram os especialistas.

O webinar destacou o papel do CUTS e seus apelos para que as agências de fiscalização rodoviária considerem a

redução do limite de velocidade para veículos motorizados em rodovias e áreas urbanas. Várias iniciativas e programas governamentais de segurança no trânsito também foram discutidos, como a implementação de um currículo escolar para solidificar um comportamento mais seguro na estrada nas mentes das crianças.

O professor Bhargab Maitra sublinhou a importância das funções de acessibilidade ao tráfego e da garantia da segurança rodoviária. Ele abordou várias ferramentas e métodos de engenharia de gerenciamento de velocidade, como métodos de registro e relatório, monitoramento eletrônico de velocidade, além de enfatizar a necessidade de capacitação de todos os encarregados da aplicação da lei e formuladores de políticas sobre gerenciamento de velocidade com base em evidências na Índia.

Os especialistas apontaram que os mais adversamente afetados pela alta velocidade são os usuários vulneráveis das estradas. Eles destacaram a utilidade dos dispositivos de controle de tráfego, sistemas de sinalização de tráfego monitorados centralmente e aplicação de limites de velocidade por meio de GPS e reguladores de velocidade, que são muito úteis para a segurança no trânsito.

Fonte: auto.economictimes.indiatimes.com

Curta nossa página no facebook!

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



Doador Secreto

Tenha cuidado para não praticar sua justiça na frente de outras pessoas para ser visto por elas.

— Mateus 6:1

Para Christopher, um veterano com deficiência física, as atividades cotidianas se tornaram mais desafiadoras, demoraram mais para terminar e aumentaram sua dor. Mesmo assim, ele fez o possível para servir à esposa e ao filho. Os transeuntes o viam usando um cortador de grama para cortar a grama todas as semanas.

Um dia, Christopher recebeu uma carta - e um cortador de grama caro - de um doador anônimo. A satisfação do doador do segredo veio através do privilégio de ajudar alguém em necessidade.

Jesus não diz que todas as nossas ofertas devem ser em segredo, mas nos lembra de verificar nossos motivos quando damos (Mateus 6: 1). Ele também disse: “Quando deres aos necessitados, não anuncies com trombetas, como fazem os hipócritas nas sinagogas e nas ruas, para serem honrados pelos outros” (v. 2). Embora Deus espere que sejamos doadores de mão aberta, Ele nos incentiva a evitar fazer boas ações na frente das pessoas com o propósito de receber elogios ou reconhecimento especial (v. 3).

Quando percebemos que tudo o que temos vem de Deus, podemos ser doadores secretos que não precisam dar tapinhas nas próprias costas ou ganhar a admiração dos outros. Nosso Onisciente Doador de todas as coisas boas se deleita na genuína generosidade de Seu povo. Nada supera a recompensa de Sua aprovação.

— Kochitl Dixon

Fonte: odb.org



REFLETIR E ORAR

Como Deus ajudou você através da doação secreta de outra pessoa? Quem você pode ajudar com um presente anônimo hoje?

Amoroso Deus, por favor, abençoe-me com oportunidades de dar tão abnegada e sacrificialmente quanto Você me deu.

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

Cotável!

“Ninguém é perfeito - é por isso que os lápis têm borrachas.”

— Wolfgang Riebe

NEGATIVIDADE *continuação da página 1*

Pense em quanta negatividade você absorve diariamente. E não apenas de seus filhos, mas de, digamos, um colega de trabalho pessimista, uma figura parental crítica em sua vida ou um feed do Facebook cheio de pontos de vista polarizados.

Mas de volta ao escritório do meu terapeuta...

Meu terapeuta ajustou o quadro branco em seu colo e disse que representava um continuum. De um lado, ela desenhou um círculo usando uma linha tracejada e, do outro lado, ela desenhou um círculo usando uma linha sólida.

Em seguida, ela desenhou setas apontando para cada círculo, mas apenas um dos círculos (aquele feito de uma linha tracejada) foi penetrado pelas setas. As setas apontando para o outro círculo (o sólido) não conseguiram passar.

“Você,” ela disse, “é o círculo tracejado. Chamamos isso de ‘enredado’. Tudo passa. Você absorve tudo.” Ela acrescentou que também não queremos ser “desengajados”, o círculo sólido no lado oposto do quadro branco.

Isso está muito longe do outro extremo. Nada entra em cena, e é uma forma isolada de viver, tanto para nós quanto para as pessoas ao nosso redor.

Então, onde queremos estar? Você adivinhou - o meio feliz! Ela desenhou uma dúzia de estrelas entre os dois círculos do tabuleiro.

Se eu tivesse que adivinhar, diria que a maioria das mulheres erra por ser excessivamente permeável - por ser o círculo feito de uma linha tracejada.

Sabemos como nossos filhos se sentem em relação a cada um de seus amigos, como nossas amigas mães se sentem umas pelas outras, como nossos colegas se sentem a respeito de seus empregos, como nossos cônjuges gostam de seu brinde!

E às vezes o que sabemos - todas as informações que guardamos - torna-se o que sentimos. O que estamos procurando, porém, é um equilíbrio entre permeável (ou enredado, como meu terapeuta o chamou) e impenetrável (ou desengajado).

Então, se você precisa ouvir isso hoje, por favor, saiba— Nem a opinião de todos precisa ficar sobre seus ombros. Nem todo gosto ou

Três afirmações para ajudá-lo a manter a negatividade na baía

1. VOCÊ É O OLHO DA TEMPESTADE.

Você sabe como um furacão pode ser violento, mas lá no fundo existe um pequeno círculo de quietude? Tento me ver como o olho da tempestade sempre que estou enfrentando algo que não quero perturbar minha calma interior. Eu sou o olho da tempestade. Essa negatividade não está entrando agora.

2. VOCÊ NÃO DEVE CARREGAR O QUE NÃO É SEU.

Este é especialmente para os empatas e os altamente sensíveis entre nós: Você não deve carregar o que não é seu. Você pode ajudar a carregar um fardo por um tempo; você pode sustentar um ente querido em momentos de necessidade. Mas lembre-se de que se esse fardo fosse para ser seu, seria.

Há uma diferença entre apoiar e possuir. Respire fundo e, suavemente, libere os fardos que não são seus para carregar.

3. A MAIORIA DAS RECLAMAÇÕES SÃO UMA LICITAÇÃO POR CONEXÃO - NÃO UM GRITO POR AJUDA.

Quando você conseguir evitar que se enrede - de deixar todos esses sentimentos negativos entrarem - você será mais capaz de reconhecer o que está acontecendo sob a superfície.

Talvez quando seu filho vier até você com negatividade, não seja um problema para você resolver tanto quanto é uma necessidade de você simplesmente estar lá com ele. E talvez sua filha consiga conviver com a maneira como as dobradiças da porta rangem ou com a maneira como o irmão mastiga na mesa de jantar, mas ela não pode prosperar sem você.

O mesmo acontece com a negatividade que ouvimos de colegas de trabalho, amigos, cônjuges, pais - qualquer pessoa. A maioria das reclamações é um lance de conexão - não um pedido de ajuda.

desgosto precisa ser arquivado em sua memória. Nem toda reclamação que escapa dos lábios do seu filho precisa ser corrigida por você. É normal apenas ouvir ... e liberar.

“Mãe”, meu filho disse mais tarde naquela noite, bem depois que eu deixei o sofá do meu terapeuta.

“Precisamos comer isso no jantar ??” “Sim, amigo. Isso é o que eu fiz. Mas me fale sobre sua refeição favorita que você JAMAIS comeu. Quero saber de tudo.”

Fonte: ericalayne.co

Como eu me lembro do Naji...

Trecho de *Virtual Patience*

Página 34: **EPÍLOGO**

De 1999 a 2001, Naji e seu pai viajaram para centros de terapia no Arizona, Texas e Flórida. Em cada cidade, eles encontraram bons médicos e pessoas que contribuíram para a recuperação e o progresso de Naji.

Finalmente, ele se mudou para a Flórida, onde tinha muitos amigos íntimos. Ele estudou multimídia no Art Institute of Fort Lauderdale e depois voltou para a Grécia, onde se matriculou no BCA (Business College of Athens) e se formou com um diploma de associado em E-Business.

Nos últimos três anos, trabalhou na empresa familiar em administração e relações públicas.

Ao longo dos anos de sua recuperação, ele continuou a escrever e editar seus escritos. Sua jornada é de determinação, coragem e mudança. Seus pensamentos mais recentes estão resumidos nas últimas páginas deste livro.

Estas são as palavras de um homem que teve uma experiência traumática e a transformou em um estilo de vida.

Naji Cherfan tinha 17 anos quando teve a “experiência de dois segundos” que o forçou a rever tudo o que ele já conheceu e aprendeu. Em 20 de novembro de 2005 completou 27 anos. Esta década de sua vida se revela em “notas virtuais”.



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.