

# 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.



## ATOS DE BONDADE

EXTRATO REIMPRESSO COM PERMISSÃO

# Família do Capitão Tom Moore Lança Quadro de Avisos On-Line Onde Estranhos Compartilham Momentos Favoritos de Bondade

Qualquer um pode dar o presente da bondade. Diante da adversidade e da turbulência em meio à pandemia, o capitão Tom Moore disse “acima de tudo... seja gentil”.

*Durante os primeiros confinamentos devido à COVID-19 em Inglaterra, o falecido capitão do exército, Sir Tom Moore, de 99 anos, tentou angariar dinheiro para o NHS Charities Together atravessando o seu jardim 100 vezes.*

Agora, acreditando que as pessoas precisam de notícias mais positivas e esperançosas nas suas vidas, a sua família segue os seus passos ao lançar uma campanha que convida qualquer pessoa a partilhar histórias de momentos individuais de bondade que recebeu ao longo da vida.

Ao organizar a campanha “Um Presente de Bondade”, a família espera “celebrar os atos diários de bondade que muitas vezes não custam nada para quem dá, mas significam muito para quem recebe”.

Na primeira página do site há um quadro de mensagens que dá às pessoas a oportunidade de compartilhar boas lembranças de uma boa ação ou agradecer a alguém que fez algo de bom por elas.

Aqueles que desejam compartilhar uma história de gentileza ou ler o que

ATOS DE BONDADE continuidade na página 7



## Nesta Edição

**Incentivando o pensamento independente**  
Encontrando novas soluções

**Melhorando a saúde cardíaca e o metabolismo**  
Uma olhada no hormônio da fome grelina

**Tome conta do meio Ambiente**  
Podemos tornar o mundo um lugar melhor

**Conscientização sobre Segurança Rodoviária para Crianças**  
Permitindo que as crianças garantam sua própria segurança

[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

# 8 Vantagens de Incentivar O Pensamento Independente nas Crianças

*O pensamento independente ajuda os alunos a olhar além do óbvio e os treina para encontrar novas soluções para as realidades em mudança dos nossos tempos. Promove líderes confiantes que têm coragem, ideias e competências para criar um admirável mundo novo de justiça, empatia e equidade.*

Cada ser humano é intelectualmente distinto, diverso e dinâmico e o papel da educação é descobrir as diversas capacidades intelectuais, aptidões e inclinações de cada aluno, ajudando-os a desenvolver e a aproveitar as suas capacidades de forma independente e distinta.

Uma educação assim projetada ajuda os alunos a se tornarem confiantes e confortáveis com sua própria maneira de pensar.

## MENTES FECHADAS

Num sistema fechado, os alunos permanecem dentro da caixa e durante um período de tempo tornam-se resistentes a novas ideias e pensamentos, em vez de produzirem novas ideias.

Num ambiente fechado, as crianças crescem menos empáticas e tendem a ficar chocadas ao primeiro sinal de exposição a uma realidade diferente daquela que viram durante um longo período de tempo.

## MUDANÇA DE ABORDAGEM

Quando dizemos independência, incluímos a independência individual e também a independência colectiva.

Cada indivíduo possui um conjunto diversificado de dons. O processo de educação consiste em desenterrar estes dons na atmosfera colectiva, mantendo ao mesmo tempo a distinção individual e aproveitando o dinamismo inerente.

Num sistema que promove o pensamento independente, os estudantes beneficiam imensamente. Aqui estão alguns benefícios:

- O pensamento independente dará aos alunos a confiança necessária para prosseguirem as suas ideias e pensamentos sem estarem completamente dependentes de normas estabelecidas ou do que já foi tentado ou feito anteriormente.



- Torna-os mais atenciosos e observadores e protege-os de considerarem as coisas como garantidas. Dá-lhes coragem para questionar o status quo, procurando as suas próprias respostas para todas as questões que lhes vêm à mente!
- Protege-os de realizarem o movimento sem pensar, mas faz com que parem e ponderem sobre tudo o que vivenciam.
- O pensamento independente ajuda-os a tornarem-se mais vivos e a apreciar a beleza e as riquezas da vida com mais entusiasmo.
- Ajuda-os a olhar para os problemas com uma visão diferente e treina-os para encontrar soluções para problemas que de outra forma não seriam resolvidos ou que necessitam de novas resoluções.
- O pensamento independente é a fonte de novas ideias, inovações e progressos mais enraizados na sociedade. O verdadeiro empoderamento acontece através de ideias novas e independentes, desenvolvidas internamente, em vez de tomar emprestadas ideias estrangeiras obsoletas e imitações cegas.

# Níveis Mais Elevados de “Hormônio da Fome” em Jejum Devido A uma Dieta Saudável Podem Melhorar A Saúde do Coração E O Metabolism

*Os níveis de jejum do “hormônio da fome” grelina se recuperam após a perda de peso e podem ajudar a reduzir a gordura da barriga e melhorar a sensibilidade do corpo à insulina, de acordo com um estudo publicado no Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism da Endocrine Society.*



A grelina é um hormônio derivado do estômago que estimula o apetite. Os níveis de grelina aumentam durante o jejum noturno, quando a pessoa está dormindo. Os níveis caem depois que um indivíduo faz uma refeição.

O estudo clínico de 18 meses descobriu que a dieta induz elevação nos níveis de grelina em jejum e que a elevação da grelina em jejum está associada à perda de gordura visceral abdominal e à melhora da sensibilidade à insulina. Isto sugere que os indivíduos que apresentam níveis mais elevados de grelina em jejum após a perda de peso enfrentam um risco reduzido de desenvolver diabetes ou outras doenças metabólicas.

Indivíduos que seguiram a dieta verde-mediterrânea que incluía um vegetal folhoso chamado Mankai e chá verde e omitiu a carne vermelha tiveram uma elevação duas vezes maior nos níveis de grelina em jejum em comparação com os participantes que seguiram uma dieta mediterrânea mais tradicional ou uma dieta saudável e balanceada, o que sugere esta abordagem pode ter benefícios cardiometabólicos adicionais.

“As descobertas sugerem que os níveis de grelina em jejum podem servir como um indicador valioso

da saúde cardiometabólica após a perda de peso”, disse a autora sênior do estudo, Iris Shai.

Shai e seus colegas sugeriram recentemente a dieta MED verde como uma versão melhorada da dieta MED saudável no estudo DIRECT PLUS. Este estudo clínico examinou os níveis de grelina em jejum em 294 participantes durante 18 meses. Durante o ensaio clínico, os participantes com obesidade abdominal ou dislipidemia – uma condição com colesterol ou gorduras no sangue anormalmente elevados – foram randomizados para uma de três dietas: seguindo diretrizes dietéticas saudáveis, a dieta mediterrânea ou uma versão verde da dieta mediterrânea que era à base de proteínas vegetais e livre de carne vermelha. Todos os participantes, selecionados em um local de trabalho isolado, receberam almoços monitorados, foram orientados a praticar exercícios e foram matriculados em academias.

Indivíduos que seguiam a dieta mediterrânea verde, que incluía o consumo diário de chá verde e de um vegetal de folhas verdes chamado Mankai, tinham níveis de grelina em jejum duas vezes mais elevados do que aqueles que seguiam uma dieta mediterrânea tradicional, apesar da restrição calórica e da perda de peso semelhantes.

“A elevação nos níveis de grelina em jejum pode ajudar a explicar por que a dieta mediterrânea verde otimizou o microbioma, reduziu a gordura do fígado e melhorou a saúde cardiometabólica mais do que as outras dietas em nosso estudo”, disse Shai.

“Os resultados do nosso estudo sugerem que a grelina em jejum é um fator hormonal essencial na recuperação da sensibilidade à insulina associada à dieta e na regressão da adiposidade visceral, ou redução da gordura abdominal”, disse Gal Tsaban, pesquisadora e cardiologista. “A resposta diferencial específica da dieta na elevação dos níveis de grelina em jejum pode sugerir outro mecanismo no qual regimes dietéticos distintos, como a dieta mediterrânea verde, reduzem o risco cardiometabólico.”

Fonte: [sciencedaily.com](http://sciencedaily.com)

# 15 Dicas Para Cuidar do Meio Ambiente

*Cuidar do meio ambiente é algo que está nas mãos de todos.*

Há muitas coisas que podemos fazer para melhorar a nossa qualidade de vida, para viver em harmonia com o resto das espécies, para garantir os recursos do planeta para nós e para as gerações futuras. Juntos, podemos tornar o mundo um lugar melhor.

## **O que posso fazer para cuidar do meio ambiente?**

1. Antes de comprar qualquer coisa pense se você realmente precisa ou se é um capricho que logo será esquecido e nunca mais será usado. Você economizará dinheiro e ajudará a reduzir a superprodução se comprarmos apenas o que precisamos.

2. Antes de jogar algo fora, pergunte se pode ser reutilizado, reciclado ou consertado. Se não for útil para nós, pode ser útil para outra pessoa.

3. Desligue os aparelhos elétricos que não estão em uso. Manter coisas não utilizadas conectadas é uma despesa desnecessária e pode desperdiçar até 33% de energia.

4. Use lâmpadas LED. Duram muito mais que uma lâmpada convencional e consomem muito menos energia. Não se esqueça de reciclá-los adequadamente quando pararem de funcionar.

5. Não utilizar aerossóis com CFC que destroem a camada de ozônio e contribuem para o efeito estufa.

6. Substitua produtos químicos de limpeza por produtos naturais. Os produtos químicos são muito prejudiciais ao meio ambiente.



A maioria das casas pode ser limpa com sabão, bicarbonato, vinagre e limão. Sua pele também vai agradecer. Portanto, evite alvejantes, limpadores de forno, limpadores de chão e limpadores de janelas. Existe uma alternativa mais natural e ecológica para cada um destes produtos.

7. Nunca jogue produtos tóxicos, tintas ou óleos usados no ralo ou no vaso sanitário. Pergunte ao conselho local ou à companhia de água como você deve reciclá-los.

8. Evite junk food ou alimentos pré-cozidos, que contêm muitos aditivos, conservantes e corantes. Geralmente estão superembalados e tendem a acabar no chão, na floresta ou no mar, acumulando-se e prejudicando os animais.

9. Armazene os alimentos em lancheiras ou potes reutilizáveis, em vez de usar filme plástico ou papel alumínio.

10. Tente usar o carro o mínimo possível. Utilize bicicleta, ônibus, metrô ou outra alternativa mais ecologicamente correta. Se você não puder usar o transporte público, tente compartilhar carona com outras pessoas.

11. Use recipientes de vidro em vez de garrafas plásticas, especialmente garrafas de água. Em vez de comprar bebidas em latas, por exemplo, compre garrafas que possam ser recicladas.

12. Ao escovar os dentes ou fazer a barba, feche a torneira. Isso economizará muita água. Devemos também reduzir o tempo de banho.

13. Instale um sistema de descarga dupla no vaso sanitário para economizar água. Cada vez que damos descarga, usamos 10 litros de água, o que é mais do que o necessário.

14. Antes de colocar as peças na máquina de lavar, certifique-se de que a carga esteja completa. Isso economizará água, detergente e amaciante, além de eletricidade.

15. Dar prioridade a produtos de qualidade e certificados. Esses produtos respeitarão os padrões de produção, o meio ambiente e terão menos poluição durante o processo de criação. Além disso, se forem de qualidade durarão muito mais tempo e você terá que comprá-los com menos frequência.

# Importância da Conscientização Sobre Segurança Rodoviária Para Crianças



*Nos primeiros anos, as crianças precisam da assistência dos adultos até mesmo para as tarefas mais pequenas – especialmente aquelas que apresentam riscos consideráveis, como a utilização das estradas. As crianças desconhecem a presença do trânsito e não conseguem avaliar a velocidade e a distância dos veículos.*

À medida que as crianças crescem e se desenvolvem, tornam-se cada vez mais conscientes de como podem estar seguras e gerir a sua própria segurança enquanto utilizam as estradas. É nosso dever como pais, professores e cuidadores educar os nossos filhos sobre os ambientes reais de trânsito, juntamente com a supervisão de um adulto, para ajudá-los a aprender sobre estradas, sinais, trânsito, riscos envolvidos e como podem utilizar as estradas com segurança.

Toda criança deve crescer com conhecimentos sobre segurança no trânsito. O uso de estradas compartilhadas apresenta muitos perigos e potencial para lesões. Isso impacta a todos e é, portanto, um tema vital de discussão. A maioria das pessoas que enfrentam acidentes, ferimentos e até a morte são jovens hoje em dia. O risco é maior para as crianças à medida que atingem a adolescência. Com a independência recém-

conquistada, os jovens condutores ou ciclistas correm um risco substancial, não só para eles próprios, mas também para outras pessoas que utilizam as estradas, especialmente peões e ciclistas.

As crianças pequenas devem receber lições sobre segurança no trânsito. A conscientização é mais importante do que pensamos. As crianças pequenas são os utilizadores mais vulneráveis da estrada e as vítimas mais lamentáveis dos acidentes rodoviários devido à sua falta de consciência.

Portanto, educar as crianças sobre as medidas de segurança a serem tomadas durante o uso das estradas é crucial. Ensinar segurança rodoviária aos nossos filhos significa garantir a segurança da geração futura.

Um artigo publicado no The Hindu declarou: “Uma criança que aprende sobre as regras de trânsito e a disciplina no trânsito crescerá e se tornará um cidadão cumpridor da lei. O hábito de obedecer às regras de trânsito ensina à pessoa o sentido de responsabilidade, a empatia pelos outros e o respeito pelos direitos do outro”.

Acreditamos que a conscientização começa em casa, e os pais são os primeiros professores que orientam seus filhos nas diversas regras e regulamentos de trânsito antes de qualquer outra pessoa. Assim, para criar filhos que sejam prudentemente conscientes dos hábitos básicos de segurança, é necessário ensiná-los e orientá-los de uma forma que os faça compreender a importância da segurança rodoviária, bem como a forma de navegar nas estradas com segurança.

Ao ensinar aos nossos filhos a sensibilização para a segurança rodoviária, ajudamos-os a garantir a sua própria segurança sem o apoio dos adultos.

Fonte: [sherwoodhigh.com](http://sherwoodhigh.com)

# Deus Está Escutando

**A oração de uma pessoa justa é poderosa e eficaz.** —Tiago 5:16

Chuck, ator e artista marcial, homenageou sua mãe em seu centésimo aniversário, compartilhando como ela foi fundamental em sua transformação espiritual. “Mamãe tem sido um exemplo de perseverança e fé”, escreveu ele. Ela criou três meninos sozinha durante a Grande Depressão; sofreu a morte de dois cônjuges, um filho, um enteado e netos; e passou por muitas cirurgias. “[Ela] orou por mim durante toda a minha vida, nos bons e maus momentos.” Ele continuou: “Quando quase perdi minha alma para Hollywood, ela estava de volta em casa orando por meu sucesso e salvação”. Ele concluiu: “Agradeço [minha mãe] por ajudar Deus a me tornar tudo o que posso e devo ser”.

The prayers of Chuck’s mother helped him to find salvation—and a godly wife. She prayed fervently for her son, and God heard her prayers. We don’t always get our prayers answered the way we’d like, so we cannot use prayer as a magic wand. However, James assures us that “the prayer of a righteous person is powerful and effective” (5:16). Like this mom, we’re to continue to pray for the sick and those in trouble (vv. 13–15). When, like her, we commune with God through prayer, we find encouragement and peace and the assurance that the Spirit is at work.

Does someone in your life need salvation or healing or help? Lift your prayers to God in faith. He’s listening.

—Alyson Kieda

Fonte: odb.org



## REFLETIR E ORAR

**Quando você viu Deus responder às suas orações fervorosas? Quem continua presente nas suas orações?**

*Querido Pai, ajude-me a estar continuamente em oração e a não desistir. Obrigado pelo Seu amor que me ajuda a perseverar.*

## 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](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

## Cotável!

“Se você quer viver uma vida feliz, vincule-a a um objetivo, não a pessoas ou coisas.”

— Albert Einstein

**ATOS DE BONDADE** *continuidad da página 1*

outras pessoas estão postando podem adicionar itens ao quadro aqui.

“Meu falecido pai, capitão Sir Tom, viveu uma vida longa e plena, repleta de alegria, profunda tristeza, amor, perda, esperança, positividade e bondade”, disse a filha de Sir Tom, Hannah Ingram-Moore.

“Ele realmente acreditava na bondade fundamental da humanidade. Com isso em mente, A Gift of Kindness é um lugar para contar suas histórias de bondade, para compartilhar alegria e esperança com outras pessoas, relembando qualquer pequeno presente de bondade para você, ou alguém que você conhece, e como foi isso.”

O humilde comício intra-jardim de Moore em 2020 capturou a imaginação da nação, arrecadando mais de £ 38,9 milhões para o Serviço Nacional de Saúde da Grã-Bretanha, ao mesmo tempo que lhe rendeu o título de cavaleiro no processo.

Qualquer um pode dar o presente da bondade. Diante da adversidade e da turbulência em meio à pandemia, o capitão Tom Moore disse “acima de tudo... seja gentil”.

Um postador compartilhou a história de ter visto dois influenciadores do YouTube trabalhando em um local público, mas fez uma pausa para ajudar uma mulher a carregar um carrinho de bebê escada acima enquanto todos os outros a ignoravam.

Outra história veio de dois jovens pais que receberam um guarda-chuva de um estranho que passava durante uma tempestade, enquanto se abrigavam sob um toldo. Mas aqui está uma história que gostamos especialmente, principalmente por causa da narração.

“Fiquei inspirado ao ler todas as lindas histórias [no quadro de mensagens] e ajudei alguns de nossos vizinhos esta manhã, emprestando-lhes descongelador, pois seus pára-brisas estavam embaçados e eles estavam atrasados. Devo ter me empolgado, pois não sobrou nada para o carro do meu marido e ele simplesmente saiu e comprou a nova garrafa de descongelante. Felizmente ele ama os vizinhos, então tenho certeza de que serei perdoado!”

*Fonte: goodnewsnetwork.org*

**INDEPENDENTE** *continuidad da página 2*

• O pensamento independente ajuda a resistir à obediência dócil a qualquer injustiça ou ordem maligna; em vez disso, ajuda a ultrapassar os limites e as restrições severas e prepara os alunos para se levantarem contra a injustiça.

• O pensamento independente ajuda os alunos a irem além do conhecimento padronizado e de colher. Faz com que busquem conhecimento por meio de suas próprias descobertas e explorações, capacitando-os e dotando-os de ferramentas para produzir conhecimento.

O pensamento independente é o poder que nos conduzirá a um admirável mundo novo, com uma abordagem mais holística da vida, onde enfrentaremos as nossas realidades de frente, em vez de as desviarmos ou lidarmos com elas superficialmente.

É um poder que nos libertará da contínua escravização intelectual e nos ajudará a pensar por nós próprios, obrigando-nos a encontrar ferramentas para resolver os nossos problemas localmente. Isso nos tornará mais relevantes para o mundo à luz da nossa realidade enraizada

*Fonte: sherwoodhigh.com*

**ORAÇÃO PELA SERENIDADE**

*Deus, conceda-me a serenidade para aceitar as coisas que não posso mudar, a coragem para mudar as coisas que posso e a sabedoria para saber a diferença. Vivendo um dia de cada vez, aproveitando um momento de cada vez; aceitar as dificuldades como um caminho para a paz; aceitar, como Jesus fez, este mundo pecaminoso como ele é, e não como eu gostaria que fosse; confiando que Tu consertarás todas as coisas se eu me render à Tua vontade; para que eu possa ser razoavelmente feliz nesta vida e extremamente feliz contigo para sempre na próxima. Amém.*

—A ORAÇÃO DA SERENIDAD,  
REINHOLD NIEBUHR

*Cantinho de Oração*

**Curta nossa página no facebook!**

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



# Como Me Lembro de Najji...

Trecho de seu livro *Paciência virtual*



## Página 25-26

Esses eram pensamentos novos para Najji, já que ele estava acostumado a viver a vida com uma sensação de descuido. Ele expressou essas idéias verbalmente e por escrito. Mudado física e espiritualmente, ele visualizou que um dia acordaria perfeito. Dia após dia, movimento após movimento, ele via progresso. Ele percebeu que a recuperação dependia de tempo, paciência e muito trabalho. Orando por outro

milagre, ele insistiu que poderia fazer qualquer coisa. Seu maior medo era não se recuperar, então ele brincava com seu subconsciente para se convencer de que um dia seria perfeito aos olhos dos outros. Ele descobriu que enganar-se assim realmente funcionava. Ao acreditar tão fortemente de coração, Najji aprendeu sobre a linha tênue entre realidade e fantasia e a conexão entre concentração e resultado. Ele finalmente descobriu o poder do foco e seus benefícios para a realização física e emocional. Ele percebeu isso durante uma sessão de fisioterapia em Montreal, quando seu terapeuta, Frank, lhe disse que ele precisava se

integrar à sociedade. Ele aconselhou Najji a viver na realidade em vez de se esconder em algum lugar, esperando que outro milagre acontecesse. Neste momento Najji enfrentou sua situação atual com a verdade e não com uma ilusão. Olhando no espelho, ele viu um jovem a poucas semanas de completar 20 anos. Em vez de andar com dificuldade, ele agora se movia de maneira mais suave e equilibrada. Sua visão, memória e concentração melhoraram muito. A escola estava indo bem e ele estava motivado pelas aulas e pela terapia. A comunicação com os amigos por telefone e internet foi fonte de conforto e força.



## As pessoas nascem para brilhar!

As pessoas nascem para brilhar é um boletim eletrônico de propriedade da Fundação Najji 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 Najji 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 Jaoudé 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.najjicherfanfoundation.org](http://www.najjicherfanfoundation.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 Jaoudé, Líbano.

© 2023 Fundação Najji Cherfan. Todos os direitos, incluindo publicação e distribuição, estão reservados.