

People Are Born To Shine!

¡La gente nace para brillar!

Un boletín basado en la fe cristiana creado para inspirar y apoyar a todas las personas, independientemente de su nacionalidad, raza y religión.



ACTOS DE BONDAD

EXTRACTOS REIMPRESOS CON PERMISO

La Familia del Capitán Tom Moore Ofrece un Lugar en Línea Donde los Extraños Pueden Compartir Sus Momentos Favoritos de Bondad

Cualquiera puede dar el regalo de la bondad. Ante la adversidad y la agitación en medio de la pandemia, el Capitán Tom Moore dijo “sobre todo... sea amable”.

Durante los primeros cierres de COVID-19 en Inglaterra, el difunto capitán del ejército, Sir Tom Moore, de 99 años, intentó recaudar dinero para NHS Charities Together durante una larga caminando por su jardín.

Ahora, creyendo que las personas necesitan noticias más positivas y esperanzadoras en sus vidas, su familia sigue los pasos de él al lanzar una campaña que invita a todos a compartir historias de los momentos individuales de bondad que han recibido a lo largo de su vida.

Al armar la campaña “Un regalo de bondad”, la familia espera “celebrar los actos cotidianos de bondad que a menudo no cuestan nada para quien los da, pero significan mucho para el que los recibe”.

En la página principal de su sitio web hay un lugar que brinda a las personas la oportunidad de compartir un grato recuerdo de una buena acción o agradecer a alguien que haya hecho algo bueno por ellos.

ACTOS DE BONDAD continúa en la página 7



En Esta Publicación

Fomentar el pensamiento independiente
Encontrar nuevas soluciones

Mejorar la salud del corazón y el metabolismo
Una mirada a la hormona del hambre grelina

Cuidar el medio ambiente
Podemos hacer del mundo un lugar mejor

Concientización sobre seguridad vial para niños
Permitir que los niños garanticen su propia seguridad

www.najicherfanfoundation.org

8 Ventajas de Fomentar el Pensamiento Independiente en Los Niños

El pensamiento independiente ayuda a los escolares a mirar más allá de lo obvio y los capacita para encontrar nuevas soluciones a las realidades cambiantes de nuestro tiempo. Fomenta líderes seguros que tienen el coraje, las ideas y las habilidades para crear un mundo nuevo y valiente de justicia, empatía y equidad.

Cada ser humano es intelectualmente distinto, diverso y dinámico, y el papel de la educación es descubrir las diversas capacidades intelectuales, aptitudes e inclinaciones de cada estudiante, ayudándolos a desarrollar y aprovechar sus habilidades de forma independiente.

Una educación así diseñada ayuda a los estudiantes a tener confianza bajo su propia piel y sentirse cómodos con su propia forma de pensar.

MENTES CERRADAS

En un sistema cerrado, los estudiantes permanecen dentro de la caja y durante un período de tiempo se vuelven resistentes a nuevas ideas y pensamientos, en lugar de producir nuevas ideas.

En un entorno cerrado, los niños crecen menos empáticos y tienden a sobresaltarse ante el primer signo de exposición a una realidad diferente a la que han visto durante un largo período de tiempo.

CAMBIO DE ENFOQUE

Cuando decimos independencia, incluye tanto la independencia individual como la colectiva.

Cada individuo posee un conjunto diverso de dones. El proceso de educación consiste en desenterrar estos dones dentro de la atmósfera colectiva, manteniendo la distinción individual y aprovechando el dinamismo inherente.

En un sistema que promueve el pensamiento independiente, los estudiantes se benefician inmensamente. Aquí hay algunos beneficios:

- El pensamiento independiente les dará a los estudiantes la confianza para perseguir sus ideas y pensamientos sin



dependen completamente de las normas establecidas o de lo que ya se ha intentado o hecho anteriormente.

- Los hace más reflexivos y observadores y los protege de dar las cosas por sentadas. ¡Les da el coraje de cuestionar el status quo, buscando sus propias respuestas a todas las preguntas que les vengan a la mente!

- Los protege de realizar movimientos sin pensar, los hace detenerse y reflexionar sobre todo lo que experimentan.

- El pensamiento independiente les ayuda a estar más vivos y les ayuda a apreciar la belleza y las bondades de la vida con más entusiasmo.

- Les ayuda a mirar los problemas con una visión diferente y les capacita para encontrar soluciones a problemas que de otro modo no están resueltos o necesitan nuevas resoluciones.

- El pensamiento independiente es fuente de nuevas ideas, innovaciones y progresos más arraigados en la sociedad. El empoderamiento real ocurre a través de ideas locales frescas e independientes en lugar de tomar prestadas ideas

Los Niveles Altos de la “Hormona del Hambre” en Ayunas Gracias a una Dieta Saludable Pueden Mejorar la Salud del Corazón Y el Mismo Metabolismo

Los niveles en ayunas de la “hormona del hambre” (grelina) se recuperan después de la pérdida de peso y pueden ayudar a reducir la grasa abdominal y mejorar la sensibilidad del cuerpo a la insulina, según un estudio publicado en el Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism de la Endocrine Society.



La grelina es una hormona proveniente del estómago que estimula el apetito. Los niveles de grelina aumentan durante el ayuno nocturno cuando una persona duerme. Los niveles caen después de ingerir alimento.

El estudio clínico de 18 meses encontró que hacer dieta induce la elevación en los niveles de grelina en ayunas y que esa elevación de la grelina se asocia con pérdida de grasa abdominal y mejora la sensibilidad a la insulina. Esto sugiere que las personas que tienen niveles más altos de grelina en ayunas después de la pérdida de peso enfrentan un menor riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades metabólicas.

Las personas que siguieron la dieta verde mediterránea que incluía un alga llamada lenteja de agua o Mankai y té verde, además de omitir carnes rojas, tuvieron una elevación dos veces mayor en los niveles de grelina en ayunas en comparación con los participantes que siguieron una dieta mediterránea más tradicional o una dieta sana y equilibrada, lo que sugiere que este enfoque puede tener beneficios cardiometabólicos adicionales.

“Los hallazgos sugieren que los niveles de grelina en ayunas pueden servir como un indicador valioso

de la salud cardiometabólica después de la pérdida de peso”, dijo la autora principal del estudio, Iris Shai.

Shai y sus colegas sugirieron recientemente la dieta green-MED como una versión mejorada de la dieta saludable MED en el ensayo DIRECT PLUS. Este estudio clínico examinó los niveles de grelina en ayunas en 294 participantes durante 18 meses. Durante el ensayo clínico, los participantes con obesidad abdominal o con dislipidemia (una afección con niveles anormalmente elevados de colesterol o grasas en la sangre) se asignaron al azar a una de tres dietas: siguiendo pautas dietéticas saludables, la dieta mediterránea o una versión ecológica de la dieta mediterránea añadida de proteína vegetal, evitando las carnes rojas. Todos los participantes, que fueron seleccionados de un lugar de trabajo aislado, recibieron almuerzos supervisados, se les indicó que hicieran ejercicio y se les otorgaron membresías en un gimnasio.

Las personas que siguieron la dieta mediterránea verde, que incluía el consumo diario de té verde y de Mankai, tenían niveles de grelina en ayunas del doble de los que seguían una dieta mediterránea tradicional, a pesar de la restricción calórica y una pérdida de peso similar.

“La elevación de los niveles de grelina en ayunas podría ayudar a explicar por qué la dieta verde mediterránea optimizó el microbioma, redujo la grasa del hígado y mejoró la salud cardiometabólica más que las otras dietas de nuestro estudio”, dijo Shai.

“Los resultados de nuestro estudio sugieren que la grelina en ayunas es un factor hormonal esencial en la recuperación de la sensibilidad a la insulina asociada con la dieta y la regresión de la adiposidad visceral, o la reducción de la grasa abdominal”, dijo Gal Tsaban, investigadora y cardióloga. “La respuesta diferencial específica de la dieta en la elevación de los niveles de grelina en ayunas podría sugerir otro mecanismo en el que distintos regímenes dietéticos, como la dieta verde mediterránea, reducen el riesgo cardiometabólico”.

Fuente: [sciencedaily.com](https://www.sciencedaily.com)

15 Consejos Para Cuidar el Medio Ambiente

Cuidar el medio ambiente es algo que está en manos de todos.

Hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar nuestra calidad de vida, para vivir en armonía con el resto de las especies, para garantizar los recursos del planeta para nosotros y las generaciones futuras. Juntos, podemos hacer del mundo un lugar mejor.

¿Qué puedo hacer para cuidar el medio ambiente?

1. Antes de comprar nada, piensa si realmente lo necesitas o si sólo es un capricho que pronto se olvidará y no se volverá a utilizar. Ahorrarás dinero y ayudarás a reducir la sobreproducción si solo compramos lo que necesitamos.

2. Antes de tirar algo, pregunta si se puede reutilizar, reciclar o reparar. Si no es útil para nosotros, puede ser útil para otra persona.

3. Desenchufe los aparatos eléctricos que no estén en uso. Mantener las cosas que no se utilizan enchufadas es un gasto innecesario y puede desperdiciar hasta un 33 % de la energía.

4. Usa bombillas LED. Duran mucho más que una bombilla convencional y consumen mucha menos energía. No olvides reciclarlos adecuadamente cuando dejen de funcionar.

5. No utilizar aerosoles con CFC que destruyen la capa de ozono y contribuyen al efecto invernadero.

6. Sustituir los productos de limpieza químicos por productos naturales. Los productos químicos son muy dañinos para el medio ambiente. La mayoría de los hogares se pueden limpiar con jabón, bicarbonato,

vinagre y limón. Tu piel también te lo agradecerá. Por lo tanto, evite la lejía, los limpiadores de hornos, los limpiadores de pisos y los limpiadores de ventanas. Existe una alternativa más natural y ecológica para cada uno de estos productos.

7. Nunca arrojes productos tóxicos, pintura o aceite usado por el desagüe o en el inodoro. Pregunte en tu ayuntamiento o compañía de agua cómo debes reciclarlos.

8. Evita la comida chatarra o los alimentos precocinados porque tienen muchos aditivos, conservantes y colorantes. Suelen estar empacados y sus envolturas tienden a terminar en el suelo, en el bosque o en el mar, acumulándose y dañando a los animales.

9. Guarde los alimentos en loncheras o frascos reutilizables en lugar de usar papel de aluminio o papel de aluminio.

10. Trata de usar tu automóvil lo menos posible. Utiliza la bicicleta, el autobús, el metro u otra alternativa más respetuosa con el medio ambiente. Si no puedes usar el transporte público, trata de compartir un viaje con otros.

11. Use recipientes de vidrio en lugar de botellas de plástico, especialmente botellas de agua. En lugar de comprar bebidas enlatadas, por ejemplo, compre botellas que se puedan reciclar.

12. Cuando te laves los dientes o te afeites, cierra el grifo. Esto ahorrará mucha agua. También debemos reducir el tiempo de la ducha.

13. Instale un sistema de doble descarga en el inodoro para ahorrar agua. Cada vez que tiramos de la cadena, usamos 10 litros de agua, que es más de lo que se necesita.

14. Antes de poner artículos en una lavadora, asegúrese de tener una carga completa. Esto ahorrará agua, detergente y suavizante, además de electricidad.

15. Dar prioridad a los productos de calidad y certificados. Estos productos respetarán los estándares de producción, el medio ambiente y habrán contaminado menos durante el proceso de creación. Además, si son de calidad te durarán mucho más y tendrás que comprarlos con menos frecuencia.

Fuente: wellwo.es



Importancia de la Conciencia de Seguridad Vial Para los Niños



En sus primeros años, los niños necesitan la ayuda de los adultos incluso para las tareas más pequeñas, especialmente aquellas que implican un riesgo considerable, como usar calles y carreteras. Los niños no son conscientes de la presencia de tráfico, no pueden juzgar la velocidad y la distancia de los vehículos.

A medida que los niños crecen y se desarrollan, se vuelven cada vez más conscientes de cómo pueden estar seguros y manejar su propia seguridad mientras usan calles y carreteras. Es nuestro deber como padres, maestros y cuidadores educar a nuestros hijos sobre los entornos reales de tráfico junto con la supervisión de un adulto para ayudarlos a aprender sobre calles, carreteras, señales, el tráfico, los riesgos involucrados y cómo pueden usar las calles de manera segura.

Todos los niños deben crecer con conocimientos sobre seguridad vial. El uso de caminos compartidos tiene muchos peligros y potencial de lesiones. Eso impacta a todos y es, por lo tanto, un tema vital de discusión. La mayoría de las personas que enfrentan choques, lesiones e incluso

la muerte son jóvenes en estos días. El riesgo es mayor para los niños cuando llegan a la adolescencia. Con una nueva independencia, los conductores o ciclistas jóvenes corren un riesgo considerable, no solo para ellos mismos sino también para otras personas que utilizan calles y carreteras, especialmente peatones y ciclistas.

Los niños pequeños deben aprender lecciones sobre seguridad vial. La conciencia es más importante de lo que pensamos. Los niños pequeños son los usuarios más vulnerables de la vía y son las víctimas más lamentables de los accidentes de tráfico por su falta de concientización.

Por lo tanto, es crucial educar a los niños sobre las medidas de seguridad que deben tomar mientras usan las carreteras. Enseñar seguridad vial a nuestros hijos significa garantizar la seguridad de las futuras generaciones.

Un artículo publicado en The Hindu decía: "Un niño que aprende sobre las normas de tránsito y la disciplina vial crecerá para convertirse en un ciudadano respetuoso de la ley. El hábito de obedecer las normas de tránsito le enseña a la persona sentido de responsabilidad, empatía por los demás y respeto por los derechos de otras personas".

Creemos que la conciencia comienza en casa, y los padres son los primeros maestros que guían a sus hijos a través de las diversas normas y reglamentos de tránsito antes que nadie. Por lo tanto, para criar niños que sean conscientes de los hábitos básicos de seguridad, debe enseñarles y entrenarlos de una manera que les haga comprender la importancia de la seguridad vial y cómo navegar en las carreteras de manera segura.

Al educar a nuestros hijos sobre la seguridad vial, los ayudamos a garantizar su propia seguridad sin el apoyo de los adultos.

Fuente: sherwoodhigh.com

Dios Está Escuchando

La oración de una persona justa es poderosa y eficaz. —Santiago 5:16

Chuck, actor y experto en artes marciales, honró a su madre en su centésimo cumpleaños al compartir cuán fundamental había sido ella en su transformación espiritual. “Mamá ha sido un ejemplo de perseverancia y fe”, escribió. Ella crió sola a tres niños durante la Gran Depresión; sufrió la muerte de dos cónyuges, un hijo, un hijastro y nietos; y soportó muchas cirugías. “[Ella] ha orado por mí toda mi vida, en las buenas y en las malas”. Continuó: “Cuando casi pierdo mi alma en Hollywood, ella estaba en casa orando por mi éxito y salvación”. Concluyó: “Le agradezco por ayudar a Dios a hacerme todo lo que puedo y debo ser”.

Las oraciones de la madre de Chuck lo ayudaron a encontrar la salvación y una esposa piadosa. Ella oró fervientemente por su hijo y Dios escuchó sus oraciones. No siempre recibimos respuestas a nuestras oraciones de la manera que nos gustaría, por lo que no podemos usar la oración como una varita mágica. Sin embargo, Santiago nos asegura que “la oración del justo es poderosa y eficaz” (5:16). Como esta mamá, debemos continuar orando por los enfermos y los que tienen problemas (vv. 13–15). Cuando, como ella, comulgamos con Dios a través de la oración, encontramos aliento y paz y la seguridad de que el Espíritu está obrando.

¿Alguien en tu vida necesita salvación, sanidad o ayuda? Eleva tus oraciones a Dios con fe. Él está escuchando.

—Alyson Kieda

Source: odb.org



REFLEXIONAR Y ORAR

¿Cuándo has visto a Dios contestar tus fervientes oraciones? ¿Quién sigue estando en sus oraciones?

Querido Padre, ayúdame a estar continuamente en oración y a no rendirme. Gracias por tu amor que me ayuda a perseverar.

¿Fomentarías los trabajos de la NCF?

La Fundación Nají Cherfan (NCF) fue fundada después del fallecimiento de Nají Cherfan. Nuestro principal objetivo es alabar al Señor a través del trabajo comunitario.

La fundación trabaja para mejorar la calidad de vida de los más pobres de todas las edades, tanto aquellos que están sanos y con problemas de salud, como aquellos con lesiones cerebrales de cualquier tipo, como resultado de accidentes, accidentes cerebrovasculares, etc., al tiempo que promueven valores.

Si le gusta el trabajo que hace NCF y deseas participar, te invitamos a ser miembro de nuestro Consejo. El objetivo es compartir nuestra inspiración y actividades en su país.

Por favor contáctenos para más información al +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

¡Citable!

“Si quieres vivir una vida feliz, átalala a una meta, no a personas o cosas.”

— Albert Einstein

ACTOS DE BONDAD continúa de la página 1

Para aquellos que deseen compartir una historia de bondad, o leer lo que otros publican, los invitamos a ingresar al foro.

“Mi difunto padre, el Capitán Sir Tom, vivió una vida larga y plena que rebosaba alegría, profunda tristeza, amor, pérdida, esperanza, positivismo y amabilidad”, dijo la hija de Sir Tom, Hannah Ingram-Moore.

“Realmente creía en la bondad fundamental de la humanidad. Con eso en mente, A Gift of Kindness es un lugar para relatar historias de bondad, para compartir alegría y esperanza con los demás al recordar cualquier pequeño regalo de bondad hacia usted o alguien que conoce, y cómo se sintió”.

El sencillo evento realizado dentro del jardín de Moore en 2020 capturó la imaginación de la nación y finalmente recaudó más de £ 38,9 millones para el Servicio Nacional de Salud de Gran Bretaña, al tiempo que le valió el título de caballero en el proceso.

Cualquiera puede dar el regalo de la bondad. Ante la adversidad y la agitación en medio de la pandemia, el Capitán Tom Moore dijo “sobre todo... sea amable”.

Una persona compartió una historia de dos comentaristas populares (influencers) de YouTube trabajando en un lugar público, pero que se tomaron un descanso para ayudar a una mujer a subir un cochecito de bebé por unas escaleras mientras todos los demás la ignoraban.

Otra historia provino de un par de padres jóvenes que recibieron un paraguas de un extraño que pasaba durante una tormenta mientras se refugiaban bajo un toldo. Pero aquí hay una historia que nos gustó especialmente, particularmente por la narración:

“Me inspiré al leer todas las hermosas historias [en el tablero de mensajes] y así ayudé a un par de vecinos esta mañana prestándoles líquido descongelante ya que sus parabrisas estaban congelados y llegaban tarde. Sin embargo, debo haberme dejado llevar por el sentimiento, ya que no quedaba nada para el auto de mi esposo y él acababa de comprar la nueva botella de descongelante. ¡Afortunadamente, ama a los vecinos, así que estoy seguro de que me perdonará!

Fuente: goodnewsnetwork.org

INDEPENDIENTE continúa de la página 2

extranjeras, obsoletas e imitaciones ciegas.

- El pensamiento independiente ayuda a resistir el cumplimiento dócil de cualquier injusticia o maldad, más bien ayuda a traspasar los límites y las duras restricciones y equipa a los estudiantes para enfrentarse a la injusticia.

- Ayuda a los estudiantes a ir más allá del conocimiento estandarizado y alimentado con cuchara. Los hace buscar el conocimiento a través de sus propios descubrimientos y exploraciones, capacitándolos y brindándoles las herramientas para producir conocimiento.

El pensamiento independiente es el poder que nos conducirá a un nuevo mundo feliz con un enfoque más holístico de la vida, donde enfrentaremos nuestras realidades de frente en lugar de desviarlas o tratarlas superficialmente.

Es un poder que nos liberará de la esclavitud intelectual continua y nos ayudará a pensar por nosotros mismos, obligándonos a encontrar herramientas para resolver nuestros problemas localmente. Nos hará más relevantes para el mundo a la luz de nuestra realidad arraigada.

Fuente: sherwoodhigh.com

ORACIÓN POR LA SERENIDAD

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el coraje para cambiar las cosas que puedo y la sabiduría para reconocer la diferencia. Viviendo un día a la vez, disfrutando un momento a la vez; aceptar las dificultades como un camino hacia la paz; tomando, como lo hizo Jesús, este mundo pecaminoso como es, no como yo lo quiero; confiando en que Tú arreglarás todas las cosas si me entrego a Tu voluntad; para que pueda ser razonablemente feliz en esta vida y eternamente feliz contigo para siempre en la próxima. Amén.

— La Oración de la Serenidad,
REINHOLD NIEBUHR

Rincón de Oración

¡Dále un me gusta a nuestra página de Facebook!

¡Haz clic para unirse a nosotros para recibir noticias diarias y mensajes inspiradores!



Cómo Recuerdo A Naji...

Extracto de su libro *Paciencia Virtual*



Página 25-26

Estos eran pensamientos nuevos para Naji, ya que estaba acostumbrado a moverse por la vida con una sensación de despreocupación. Expresó estas ideas tanto verbalmente como por escrito. Cambiado física y espiritualmente, visualizó que un día despertaría perfecto. Día a día, movimiento a movimiento, vio progreso. Se dio cuenta de que la recuperación dependía del tiempo, la paciencia y un trabajo muy duro. Orando por otro milagro, insistió en que podía hacer cualquier cosa. Su

mayor temor era que no se recuperaría, así que jugaba con su mente subconsciente para convencerse de que algún día sería perfecto a los ojos de los demás. Descubrió que engañarse a sí mismo de esta manera realmente funcionaba. Al creer con tanta fuerza desde su corazón, Naji aprendió sobre la delgada línea entre la realidad y la fantasía y la conexión entre la concentración y el resultado. Finalmente se había topado con el poder de la concentración y su beneficio para los logros físicos y emocionales. Se dio cuenta de ello durante una sesión de fisioterapia en Montreal cuando su terapeuta, Frank, le dijo que tenía



que integrarse en la sociedad. Le aconsejó que viviera en la realidad en lugar de esconderse en algún lugar, esperando que sucediera otro milagro. En ese momento, Naji enfrentó su situación actual con la verdad y no con una ilusión. Mirándose en el espejo, vio a un joven a pocas semanas de cumplir 20 años. En lugar de caminar con dificultad, ahora se movía de una manera más suave y equilibrada. Su visión, memoria y concentración mejoraron mucho. La escuela iba bien y estaba motivado por sus clases y terapia. La comunicación con amigos a través del teléfono e internet fue una fuente de consuelo y fortaleza.

¡Las personas nacen para brillar!

People is Born To Shine es un boletín electrónico propiedad de The Naji Cherfan Foundation que se centra en la espiritualidad y la salud. El objetivo de People is Born to Shine es crear conciencia entre los lectores sobre los problemas de salud y la prevención de enfermedades, al tiempo que los inspira a vivir una vida más plena y más abundante guiada por los valores cristianos. Este boletín está dedicado a personas de todas las edades, personas sanas y con problemas de salud y con lesiones cerebrales de cualquier tipo, como resultado de accidentes de tráfico, accidentes cerebrovasculares, etc.

El contenido ha sido cuidadosamente seleccionado de fuentes consideradas confiables y precisas para brindarle buenas noticias de salud y bienestar espiritual ... Sin embargo. La Fundación Naji Cherfan no asume ninguna responsabilidad por la información incorrecta. El NCF quisiera reconocer el trabajo dedicado de sus voluntarios, principalmente Kamal Rahal, Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid y todos los voluntarios de campo que apoyan a la NCF en la difusión de las palabras de Jesús a través de sus instituciones. Iglesias, hospitales, establecimientos, etc.

Este número está disponible en árabe, inglés, griego, holandés, francés, español, portugués y alemán. La gerencia y el personal de NCF están muy agradecidos por los esfuerzos de los editores que se ofrecen como voluntarios para traducir y / o editar el boletín en varios idiomas, a saber, Isabelle Boghossian para el idioma griego, Cristina Buttler para el idioma portugués, Mireille Abi Nader para el idioma francés, Profesora Lydia y Embajador Alejandro Díaz para el idioma español, Heike Mayer para el idioma alemán, Roly Lakeman para el idioma holandés, Lina Rizkallah y Rita Abou Jaoude para el idioma árabe.

Para suscripciones GRATUITAS, regístrese a través de nuestro sitio web: www.najicherfanfoundation.org o llámenos al +961 (0) 4 522 221. TODO el material de nuestro sitio web se puede descargar de forma GRATUITA.

Editor: CCM Group; Consultores editoriales: George y Sana Cherfan y Kelley Nemitz; Revisor: Sana Cherfan; Editor del idioma inglés: Kelley Nemitz, Diseño: Departamento de Arte, CCM International, Grecia y Rita Abou Jaoude, Líbano.

© 2023 por la Fundación Naji Cherfan. Todos los derechos incluidos la publicación y distribución están reservados.