

# People Are Born To Shine! ¡La gente ha nacido para brillar!

Publicación basada en la fe cristiana creada para inspirar a todos con independencia de su nacionalidad, raza o religión.



ACTO HUMANITARIOS

## Un Simple Deseo

Héroe de CNN: Danielle Gletow

Quienes tienen 16 años normalmente sueñan con teléfonos inteligentes, juegos, entretenimientos, zapatos caros y hasta automóviles, pero Ronald Hennig sólo deseaba un traje para asistir al funeral de un pariente.

“Yo no tenía siquiera una camisa, una corbata o unos zapatos de vestir”, dijo, “iba a ver a los miembros más grandes de la familia y era penoso no tener un traje cuando todos los demás lo llevaban”.

El adolescente, que había estado entrando y saliendo del cuidado social durante gran parte de su infancia entonces vivía en una casa comunitaria y

Con mucho gusto la FNC le ha estado trayendo historias inspiradoras de alrededor del mundo en cada una de las ediciones de “La Gente Ha Nacido Para Brillar.” Continuamente estamos buscando muchas fuentes de Internet para llevarle las más conmovedoras historias de esperanza, motivación y salud, por lo que quisiéramos agradecer a todos por su apoyo permanente. Estamos comprometidos para conseguir más y más historias inspiradas, llenas de amor y entrega para compartir en 2015.

su consejero social no podía justificar un gasto no esencial.

Pero un benefactor anónimo ayudó a Hennig a través de un sitio de internet llamado “One Simple Wish” (Un Simple Deseo).

“Conseguí un traje a la medida y pude ir al funeral”, nos dijo Hennig, ahora de 18 años. “Y sobre todo, dar mis condolencias como todos los demás.”

One Simple Wish fue fundado por Danielle Gletow en 2008 para motivar a las personas a apoyar a niños que han sido víctimas de abusos, descuido o abandono con formas sencillas pero llenas de sentido. Los deseos de los niños son ingresados a internet, y cualquier donante puede pagar para hacer realidad ese sueño -desde bienes tangibles como una bicicleta, un uniforme escolar o suministros escolares hasta experiencias como clases de música o una ida al teatro. Desde 2008, esta organización sin fines de lucro ha cumplido más de 6,500 deseos de muchachos en 42 estados de la Unión Americana. “Todos los niños y jóvenes merecen una infancia y juventud felices. Un Simple Deseo ayuda que las tengan.



### En esta edición

#### ¿Sabía que el chocolate es saludable?

Considerado el alimento más sabroso en el planeta, el chocolate oscuro también tiene beneficios para la salud.

#### La Apnea del Sueño

La apnea puede afectar a cualquiera a cualquier edad, aún a los niños.

#### Seguridad a los peatones infantiles

Garantizar la seguridad de los peatones más jóvenes no es exageración.

#### ¿Porqué molestarse en reciclar las llantas?

Dos o tres mil millones de llantas se han acumulado en los tiraderos.

DESEO CONTINÚA EN LA PÁGINA 6

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

# ¿Sabía que el chocolate es bueno para la salud?



Considerado por muchos como el alimento más sabroso del mundo, el chocolate oscuro tiene muchas cualidades alimenticias. Pero cuidado, no se confíe pues el chocolate también tiene azúcares y grasa.

## *Contiene antioxidantes*

El chocolate oscuro tiene grandes cantidades de flavonoides, antioxidantes que previenen enfermedades, y que también se encuentran en el vino tinto, muchas frutas y vegetales. Parece que el chocolate contiene más flavonoides que ningún otro alimento.

## *Ayuda al Síndrome Premenstrual (PMS)*

“Hay una razón del por qué ansiamos ciertos alimentos, como el chocolate, en esa época del mes” dice la entrenadora de alimentos Natalia Lussier, quien vive en Toronto. “El chocolate libera endorfinas calmantes que reducen la ansiedad. Además es alto en magnesio,” que eleva el ánimo y reduce la retención de líquidos. Pero el consentirse en exceso en azúcar, sal y cafeína puede ser contraproducente causando hinchazón y retención de líquidos (por no mencionar el aumento de peso).

## *Hay indicios de que contribuye a disminuir el colesterol*

Un breve estudio de la Universidad de Illinois en Urbana-Champaign encontró que el consumo diario de chocolate oscuro con contenidos de cocoa rica en flavonoides favorece el descenso del colesterol y mejora la presión arterial.

## *Puede prevenir complicaciones en el embarazo*

Un nuevo estudio muestra que uno de los químicos que se encuentran en el chocolate, la teobromina, puede reducir el riesgo de preeclampsia, una de las principales complicaciones en el embarazo. Y entre más oscuro el chocolate, mejor.

La preeclampsia se reconoce primero por la elevación de la presión sanguínea en mujeres embarazadas, y el comer chocolate ayuda a disminuir ese riesgo hasta en un 69 por ciento. El estudio en cerca de 2,300 mujeres embarazadas encontró que se beneficiaron

más aquellas que comieron cinco o más porciones de chocolate por semana, en especial las que estaban en su tercer trimestre.

A pesar de los resultados del estudio, los investigadores dijeron que se necesitaban más estudios para probar la relación directa entre el chocolate y la preeclampsia.

## *Ayuda a prevenir males cardiacos*

Un estudio reciente muestra que quienes consumen regularmente chocolate oscuro (70% cacao) -alrededor de 20 gramos al día- muestran una mejoría en el flujo sanguíneo, mientras que no se observó mejoría alguna en quienes comieron chocolate procesado que contiene muy poca pasta de cacao. Encontraron que el efecto positivo del chocolate oscuro se debe a que sus polyfenoles emiten un mensajero químico, el óxido nítrico, que aumenta la dilatación arterial, mejorando el flujo sanguíneo y al mismo tiempo reduciendo la acumulación de plaquetas.

Sin embargo, es importante hacer notar que estudios previos mostraron que la leche previene la absorción de los polyfenoles del chocolate oscuro, neutralizando sus efectos benéficos. La leche contiene grandes cantidades de caseína, proteína que interactúa con los polyfenoles y previenen que sean absorbidos eficientemente en el intestino. Por ello es preferible consumir chocolate oscuro sin acompañarlo de leche.

## *Puede mejorar tu piel*

Investigadores alemanes de la Universidad Heinrich Heine expusieron con luz ultravioleta a consumidores de chocolate, encontrando que después de seis semanas tenían 15% menos coloración roja en la piel que los que no lo comieron. “Creemos que los componentes del chocolate actúan como filtros ultravioleta”, dice Wilhelm Stahl quien encabeza el estudio. Después de 12 semanas la piel de los consumidores de chocolate era 16% más densa y 42% menos escamosa. ¿Le preocupa que cause acné? Revisaron la evidencia investigadores de la Universidad de Newcastle en Australia, y no encontraron nada que sugiera que el chocolate contribuye a producirlo.

## *Puede reducir dolores*

Un estudio reciente publicado en el Boletín de Neurociencia encontró que ratas de laboratorio no responden al dolor mientras comen chocolate. Mientras esto pudiera explicar porque nada en este mundo puede alejarte de los Kisses de Hershey's, los investigadores del estudio dicen que el efecto de matar el dolor puede ser fatal para los seres humanos pues podría contribuir a la obesidad. Recuerde disfrutar las propiedades relajantes del chocolate con moderación. Una nota interesante: el estudio encontró que el agua potable también reduce el dolor.

# La Apnea del sueño:

La apnea es un desorden muy serio del sueño y ocurre cuando se interrumpe la respiración durante el sueño. Personas con apnea no tratada dejan de respirar repetidamente durante el sueño, a veces cientos de veces. Esto significa que el cerebro -y el resto del cuerpo- no tienen suficiente oxígeno.

Hay dos tipos de apnea:

- **La apnea obstructiva:** la más común de las dos formas de apnea está causada por un bloqueo de la tráquea, usualmente causada cuando durante el sueño se colapsa el tejido blando en la parte trasera de la garganta.
- **La apnea central:** A diferencia de la anterior no hay obstrucción de la tráquea, pero el cerebro deja de ordenar a los músculos que respiren a causa de una inestabilidad en el centro de control respiratorio.

## ¿Estoy en riesgo de apnea?

La apnea del sueño puede afectar a cualquier edad, inclusive a los niños. Los factores de riesgo de la apnea incluyen:

- Ser del sexo masculino
- Estar sobrepasado de peso
- Tener más de 40 años
- Tener un cuello mayor a 17 pulgadas en hombres o de 16" en mujeres
- Tener amígdalas o lengua grandes o una quijada pequeña
- Tener historia familiar de apnea del sueño
- Sufrir de reflujo estomacal en el esófago
- Sufrir de obstrucción nasal por nariz desviada, alergias o problemas en los senos nasales.

## ¿Cuáles son los efectos de la apnea del sueño?

La apnea no tratada puede conducir a muchos problemas de salud como:

- Alta presión arterial
  - Derrame cerebral
  - Falla cardíaca, arritmia y ataques cardíacos
  - Diabetes
  - Depresión
  - Empeoramiento del Trastorno Hiperactivo de la Atención - Dolores de cabeza
- Adicionalmente, la apnea puede ser la causante de un pobre desempeño en las actividades cotidianas en el trabajo, en la escuela, al



conducir y en los resultados académicos en niños y adolescentes.

### Tratamientos de la apnea

Los casos sencillos de apnea pueden mejorarse modificando comportamientos como:

- Perdiendo peso.
- Evitando las bebidas alcohólicas y las pastillas para dormir.
- Cambiando posiciones al dormir para mejorar la respiración.
- Dejando de fumar. El fumar incrementa la inflamación de las vías respiratorias, lo que empeora los ronquidos y la apnea.
- Evitando dormir boca arriba.

### Presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP)

La presión positiva continua de las vías respiratorias (abreviado CPAP en inglés) es un tratamiento en el cual se usa una máscara sobre la nariz y/o boca mientras se duerme. La máscara está conectada a una máquina que proporciona un flujo continuo de aire a la nariz, flujo que mantiene abiertos los conductos para que sea regular la respiración. El CPAP es considerado por los expertos como el método más efectivo para tratar la apnea.

### Dispositivos dentales

Existen dispositivos dentales que pueden ayudar a mantener abiertas las vías respiratorias durante el sueño. Estos dispositivos deben ser diseñados por dentistas con experiencia especializada para tratar la apnea.

### Cirugía

Quienes tienen desviado el tabique nasal, amígdalas grandes o una mandíbula inferior que cause el estrechamiento de la tráquea, requieren una cirugía para

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA

# Batallando con una adicción

Eric luchaba contra una adicción y lo sabía. Su familia y amigos lo alentaban a dejarla. El coincidía con ellos en que era lo mejor para su salud física y mental, así como para sus relaciones personales, pero se sentía incapaz de lograrlo. Cuando otros le comentaban como habían dejado sus malos hábitos, él los felicitaba; sin embargo, les aclaraba que él no podía hacerlo. Ojalá nunca hubiese caído en la tentación. “Le pido a Dios me aleje del deseo de hacerlo ahora mismo.”

Aunque en algunos casos la liberación puede ser inmediata, la mayoría de las personas tienen que librar una repetitiva batalla diaria. Cuando no entendamos porque la tentación no se aleja, siempre podemos recurrir a Dios en cualquier senda en que nos encontremos. Y, quizás, ésta es la

parte más importante de nuestra lucha. Aprendamos a dejar de lado intentos vanos por cambiar, por una dependencia completa en Dios.

Jesús también fue sujeto a la tentación (San Marcos, 1:13), por eso entiende perfectamente como nos sentimos. Él apoya nuestra lucha (Hebreos, 4:15), y podemos “ir con audacia al trono de gracia para que podamos obtener piedad y encontrar gracia para los tiempos difíciles” (ver. 16). Está también presente en otras personas, incluyendo los consejeros profesionales que nos pueden apoyar en el camino y en la lucha por ganar la batalla de las adicciones.

Cualquiera que sea la batalla que estés librando, sabemos que Dios nos ama más de lo que podemos imaginar y que Él con seguridad vendrá en nuestro apoyo.

No tenemos tentaciones por ser malos; las tenemos por ser humanos.

Fuente: [odb.org](http://odb.org)



¡Únase a nosotros para noticias diarias y mensajes inspiracionales! ¡De un “like” a nuestra página de Facebook!



[www.facebook.com/najicherfanfoundation](http://www.facebook.com/najicherfanfoundation)

## ¿PATROCINARÍA USTED EL TRABAJO DE LA NCF?

La Fundación Nají Cherfan (FNC) fue fundada después del fallecimiento del querido Nají Cherfan. Su principal objetivo es alabar a Dios a través del trabajo comunitario.

Si a usted le gusta el trabajo que realiza la FNC y quiere participar, lo invitamos a ser miembro de nuestro Consejo. El objetivo es compartir nuestra inspiración y nuestras actividades en su país. Para mayor información por favor, contáctenos en el +961 (0)4 522221.

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

## CITA!

“No temas lo que pueda suceder mañana; el mismo comprensivo padre que vela por ti hoy, también se encargará entonces y en cada día.”

—San Francisco de Sales

# Seguridad peatonal infantil

Dado que la estatura de los niños es menor a la de los adultos, es fácil que al cruzar se encuentren en el “punto ciego” del conductor. Además, los niños no han tenido oportunidad de aprender a medir las distancias y la velocidad apropiadamente. Por ello, los padres de familia tienen un papel

muy importante. No permita que sus hijos aprendan en áreas de tráfico pesado, y esté siempre pendiente de los menores mientras juegan.

Deben ser su ejemplo al caminar con ellos. Explíqueles los señalamientos viales y los cruces de peatones. Al cruzar una calle con un niño deberán ustedes mismos voltear hacia ambos lados para darles en voz alta el mensaje de “siempre voltear y mirar hacia ambos lados antes de cruzar”. Esta práctica será el inicio del aprendizaje en las reglas de seguridad para su hijo o hija.

Explíqueles que el hecho de que ver al conductor no significa que el conductor pueda verlo a él. Así mismo, explique el significado del “punto ciego” del conductor y cómo evitar estar ahí. Autos estacionados, buzones, bicicletas y otras obstrucciones dificultan la visión al manejar; asegúrese que el niño entiende estos obstáculos y que toma sus precauciones cuando usted no está presente.

Tome la mano de sus hijos cuando cruce una calle.



Aunque es recomendable enseñarle a los hijos los principios viales para que puedan hacerlo sin nuestra presencia, es vital la supervisión paternal cuando caminen en áreas de tráfico intenso.

Por favor visite el sitio web: [apartmentsafety.info](http://apartmentsafety.info) para recibir más consejos de seguridad para usted y su familia.

Fuente: [apartmentsafety.info](http://apartmentsafety.info)

## Signos importante enseñar a sus niños



Curva a la derecha



Curva a la izquierda



Curva muy cerrada a la derecha



Curva muy cerrada a la izquierda



Curvas peligrosas a la derecha



Curvas peligrosas a la izquierda



Ascenso pronunciado



Descenso pronunciado



Estrechamiento de calzada



Ampliación de calzada



Puente angosto



Pavimento resbaladizo



Grava suelta



Cruce peatonal



Zona escolar



Obras



Cruce



Apertura en el camellón

## DESEO VIENE DE LA PÁGINA 1

Tan sólo en los Estados Unidos “hay miles de niños y jóvenes en sistemas de apoyo social que no tienen las experiencias infantiles y juveniles normales que muchos hemos tenido,” nos dice Gletow, de 34 años. “Estos niños fueron separados de sus padres y hermanos y no tienen a nadie a quien preguntar... muchos de ellos deciden que no vale la pena desear nada más porque no va a materializarse”.

Desde 2006 Gletow y su marido Joe han sido padres sustitutos de varios niños y finalmente adoptaron a uno de ellos. A través de los años muchos amigos y parientes manifestaron su deseo de ayudar a otros niños en el sistema sin llegar a convertirse en padres sustitutos.

Según el Departamento de Salud y Servicios Humanitarios, más de 400,000 niños vivían en el sistema de apoyo social del gobierno federal en 2011, aunque Gletow teme que no veamos lo que esos números significan.

“Son individuos con deseos y personalidades individuales con necesidades, gustos y aversiones también individuales,” nos dice. “Y yo deseaba compartirlas con gente para que pudieran ver que no era sólo sobre el casi medio millón de niños y jóvenes en cuidado social. Es, por ejemplo, también sobre el joven que desea tomar clases de karate con sus compañeros de escuela.”

Los deseos más frecuentes en Un Simple Deseo cuestan entre 10 y 100 dólares, y generalmente no sobrepasan los \$ 500. Los deseos de mayor costo son otorgados a través de reunir los recursos de varios donantes.

“Los deseos que no parecen ser necesidades básicas son frecuentemente los más importantes”, dice Gletow. “Porque son los deseos que tiene un joven que es joven que pide para algo para divertirse”.

“Cualquiera -donde sea, en cualquier momento- puede entrar a nuestra página y mirar los deseos que han ingresado niños en cuidado social o pertenecientes a familias en ambientes vulnerables”, dice Gletow. “Esas pequeñas cosas hacen una gran diferencia en la vida de un niño que se ha pasado la vida entera pensando en si habrá alguien a quien le importe”.

Todas las peticiones a Un Simple Deseo son remitidos a agencias aprobadas de servicio social o a trabajadores sociales. Una vez revisados, pasan a ser colocados en la página de internet, y los donantes pueden aportar su donativo para hacer que ese deseo se convierta en realidad.

“Es como comprar en línea, pero en realidad se está dando un regalo a un niño que lo agradecerá más de lo que uno pudiera pensar”, nos dice Gletow. “Cuando concedemos el deseo de un niño, confirmamos que sus voces son escuchadas”.

Gracias a Gletow y los demás proyectos que buscan apoyar a la juventud en desventaja, “Ahora soy capaz de inscribirme en la universidad pues se que tengo un curriculum competitivo”, nos dijo Hennig, quien participó el año pasado en un programa de desarrollo de habilidades. “Sé que estoy capacitado como cualquier otro adolescente de mi edad, y que tengo todas la habilidades que los padres procuran para sus hijos.”

Gletow dice que es lo que la mantiene en esta tarea. “Depende de cada persona el decir que todos nuestros niños merecen lo mejor. No sólo los que han nacido en buenos ambientes... Esto es lo que voy a hacer con mi vida. Quiero que mi vida esté llena de sentido”.

¡Por favor visite la página [www.onesimplewish.org](http://www.onesimplewish.org) para aprender más de esta fascinante iniciativa!

Fuente: [edition.cnn.com](http://edition.cnn.com), [onesimplewish.org](http://onesimplewish.org)

## ESQUINA DE ORACIÓN

Dios amado,  
Me has traído al  
comienzo de un  
nuevo día.  
Te pido que  
renueves mi corazón  
con tu fuerza y  
sentido.  
Perdona mis errores  
de ayer y ayúdame  
a caminar hoy más  
cerca de ti. Brilla  
a través mío para  
que cada persona  
con la que me  
encuentre sienta  
tu presencia en mi  
alma.  
Toma mi mano pues  
yo no puedo solo.  
¡Te amo!

Fuente: [crosswalk.com](http://crosswalk.com)



# ¿Por qué hay que reciclar las llantas?

En los Estados Unidos más de la mitad del caucho que se usa anualmente es para hacer llantas, desechándose alrededor de una llanta por persona al año. Esto además de los alrededor de dos o tres mil millones de llantas que ya se han acumulado en los tiraderos a lo largo de los años.

Reciclar llantas tiene dificultades especiales por su peso y por su tamaño. Y al tratar de eliminarlas, la mayor complicación es que están fabricadas de diferentes materiales.

El 60% del total de llantas que se tiran a la basura se utiliza como combustible. Son buena fuente de calor porque contienen un alto valor calórico al tiempo que al consumirse emiten valores bajos de azufre.

## *Como podemos beneficiarnos al reciclarlas?*

Cuando se reciclan las llantas se reduce la contaminación y el consumo de energía. El mayor beneficio de usar llantas viejas es encontrar nuevas aplicaciones para los todavía valiosos materiales usados.

Moler las llantas para recuperar los materiales es también una opción deseable pues es un material que puede volverse a usar en muchos productos. Incinerar las llantas puede significar un gran ahorro de energía, pero obviamente impide cualquier otro uso que quisiera dársele puesto que el material se consume.

El caucho se puede usar como mantillo en las áreas



de juego, para caminos en pistas de carreras y sitios de caminatas. Hay alguna evidencia de que reduce el riesgo de lesiones y menor mantenimiento de los vehículos, pero esto no ha sido aún suficientemente documentado. El mayor beneficio ambiental puede ser el reducir la explotación de arena y grava para estos fines.

*Fuente: [benefits-of-recycling.com/recyclingtires](https://benefits-of-recycling.com/recyclingtires)*

## LA APNEA VIENE DE LA PÁGINA 3

corregir la apnea.

Las cirugías para corregir la apnea más frecuentemente realizadas son:

- **Cirugía nasal:** Corrección de problemas como el tabique desviado.
- **Cirugía de úvula y paladar:** Procedimiento para remover tejido blando de la parte posterior de la garganta y del paladar para ensanchar el claro a la entrada de la garganta.

- **Cirugía mandibular:** Cirugía para corregir ciertos problemas faciales u obstrucciones que contribuyen a la apnea.

También hay otras opciones de tratamiento para evitar la ronquera menos invasivas que reducen y endurecen el tejido del paladar, pero aún no está probada su efectividad para tratar la apnea a largo plazo.

*Fuente: [webmd.com](https://webmd.com)*

## COMO RECUERDO A NAJI...

En 2004 Nají terminó su libro Ilustración de una vida virtuosa, una combinación de textos y dibujos con su sentido del humor, experiencia y filosofía. Este libro revela a un hombre quien, después de una experiencia traumática y una lesión cerebral vivió con valor, con una actitud mental positiva y en una relación personal con Dios. Él creía que las personas continúan creciendo toda su vida a través de enfrentar nuevos retos. Se concentró en la calidad; no sólo en hacer cosas, sino en hacerlas muy bien.

Nají creyó que hay siempre un lado luminoso de la vida sin importar los problemas por los que se pasa.

Escribió el libro con dibujos porque Nají creía que podría llegar a niños y adolescentes a través de las imágenes y el arte.

En las siguientes dos dibujos Nají nos habla de **Atrapar** y **Diariamente**:

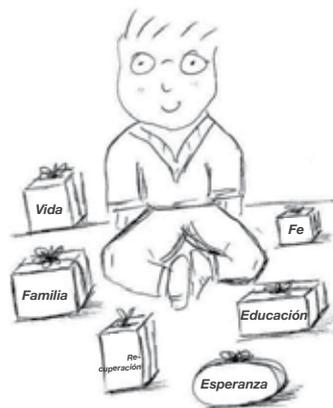


Atrapar



Él vio que su vida estaba compuesta por milagros que pasaban frente a él y que sólo tenía que atraparlas cuando pasaban frente a su cabeza.

Diariamente



Él vio que cada momento es un regalo y que por eso se llama presente. Todo lo que él tenía que hacer era abrir su corazón para recibir las bendiciones que lo rodeaban.

## ¡La Gente ha Nacido para Brillar!

*La gente ha nacido para brillar es la publicación electrónica bimestral de la Fundación Nají Cherfan (NCF) especializada en espiritualidad y salud. El objetivo de esta publicación es llamar la atención de nuestros lectores sobre los retos en salud y en prevención de enfermedades al tiempo que los motive a vivir una vida más plena siguiendo los valores cristianos. Esta página está dedicada a personas de todas las edades, a aquellos que están sanos y a aquellos con problemas de salud o que tienen lesiones cerebrales de cualquier tipo, por accidente físico o cerebral.*

*El contenido ha sido seleccionado con cuidado de fuentes confiables e informadas de internet que brinden noticias en salud y espiritualidad; sin embargo, la NCF no puede asumir ninguna responsabilidad por información imprecisa. La NCF reconoce el trabajo de sus voluntarios, en especial Marianne Debbs, Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Constantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marlene Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dirna Rbeiz, Father Joseph Abdel Sater, Father Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Father Elia Chalhoub, Valeria de Proença, Athena and Christina Georgotas, Violette Nakhle y de todos los trabajadores voluntarios en el campo que apoyan a la NCF a difundir la palabra de Jesús a través de instituciones, iglesias, hospitales, etc.*

*Esta edición está disponible en árabe, alemán, inglés, italiano, griego, holandés, español y portugués. La dirección y el equipo de la NCF están muy agradecidos por los esfuerzos de los editores que voluntariamente traducen y editan la publicación en varios idiomas: Cristina Monfelli y el Padre Carlo Pioppi en italiano, Isabelle Boghossian al griego, Leopoldine Teophanopoulos al alemán, María Goreti al portugués, Myriam Salibi al francés, la Profesora Lydia y el Embajador Alejandro Díaz al español, Roly Lakeman al holandés y Sawsan Bechara al árabe.*

*Para suscripciones, anotarse a través de nuestra página [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) o llámenos al +961 (0)4 522 221.*

*Editor: Grupo CCM; Asesor Editorial: George C. Cherfan; Editor en Jefe: Christina A. Bitar; Diseño: Departamento Artístico del Grupo CCM, EUA. Con la aportación especial de Sana Cherfan y Kelley Nemitz.*

*© 2015 por la Fundación Nají Cherfan. Todos los derechos, incluyendo la publicación y distribución están reservados.*