

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

Publicación basada en la fe cristiana creada para inspirar y apoyar a todos sin importar su nacionalidad, raza o religión.



## RELATO INSPIRADOR

# El tazón de madera

Les garantizo que recordarán este cuento mañana, la semana próxima, el mes siguiente y el año entrante.

Un anciano frágil vivía con su hijo, su nuera y un nieto de cuatro años. Las manos del anciano temblaban, su vista era borrosa y caminaba con dificultad.

La familia comía reunida en una mesa, pero las manos temblorosas del abuelo y su vista deficiente le hacían difícil comer. Los chícharos rodaban de la cuchara al suelo y al tomar un vaso, la leche manchaba el mantel.

El hijo y la nuera se molestaban con su desorden: “debemos hacer algo con mi padre” dijo el hijo. “Ya tenemos suficiente leche derramada, comida ruidosa o en el suelo”, así que pusieron una pequeña mesa en una esquina. Allí el abuelo comería solo mientras el resto de la familia disfrutaba la cena. Como el abuelo había roto uno o dos platos su comida se la servían en un tazón de madera.

Cuando la familia miraba en dirección del abuelo a veces tenía una lágrima en sus ojos mientras estaba sentado solo. Pero las únicas palabras que la familia

Por el resto de sus días él comió cada alimento con la familia. Y desde entonces ni al esposo ni a su mujer les importó más cuando un tenedor se caía, la leche se tiraba o el mantel se ensuciaba

tenía para él eran duros comentarios cuando dejaba caer el tenedor o salpicaba la comida.

Y el niño de cuatro años observaba todo en silencio...

Una tarde antes de la cena el padre observó que su hijo jugaba con pedazos de madera en el suelo y le preguntó dulcemente: “¿Qué haces?” El niño respondió igual de dulce: “Estoy haciendo un tazón para ti y para mamá para que coman cuando yo crezca”. Y sonriendo regresó a su tarea.

Pero sus palabras impresionaron a los padres que quedaron sin decir palabra, pero más tarde las lágrimas comenzaron a correr por sus mejillas. Ninguno dijo palabra alguna, pero ambos sabían lo que tenían que hacer.

Esa tarde el esposo tomó la mano del abuelo y lo condujo suavemente de regreso a la mesa familiar. Por el resto de sus días él comió cada alimento con la familia. Y desde entonces ni al esposo ni a su mujer les importó más cuando un tenedor se caía, la leche se tiraba o el mantel se ensuciaba.



## En esta edición

### 8 formas de incrementar la inmunidad infantil

Una buena nutrición es esencial para un sistema inmune fuerte

#### Alergias y Asma

Aunque es sorprendente que alergias y asma tengan algo en común además de hacernos sentir miserables, hay mucho como se puede ver

#### Reglas de Seguridad en Piscinas

Uno de los accidentes más frecuentes ocurre en las piscinas

#### Como proteger la Capa de ozono

La Capa de ozono puede recuperarse por sí misma

EL TAZÓN DE MADERA CONTINÚA EN LA PÁGINA 5

# Ocho formas de incrementar la inmunidad infantil:

**DARLES DE COMER FRUTAS Y VERDURAS.** Una buena nutrición es esencial para un sistema inmune fuerte y puede ofrecer protección estacional contra enfermedades así como a otros problemas de salud, como las alergias.

**VACUNARLOS.** Tener presente las vacunas de tus niños. Inmunizarlos en sus primeros años ayuda a prevenir males cuando sean adultos.

**CUIDARLES EL SUEÑO.** Los niños requieren entre 8 y 12 horas de sueño cada noche para mantener fuertes sus cuerpos. Mantenga una rutina regular para serenarlos. Así mismo, desconecte los aparatos electrónicos que puedan interrumpirles el sueño.

**MOTIVARLOS A QUE SE EJERCITEN.** Los niños activos son los más sanos.

**MANOS LIMPIAS.** Lavarse las manos con jabón y agua previene la diseminación de enfermedades. Haga que sus niños canten por 20 segundos o digan el ABC dos veces. No abuses de sanitizantes que destruyen por igual bacterias buenas y malas de las manos.

**USE EL ACEITE DE RICINO.** Extraído de las bayas del ricino, se debe untar en el abdomen del niño cada noche, cuando el sistema inmunológico está más activo. El aceite de ricino es anti-cancer y anti-inflamatorio.

**REFUÉRZALOS CON ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3.** Un estudio reciente publicado en el Journal of Leukocyte Biology sugiere que los ácidos grasos Omega 3 que se encuentran en aceites de pescado y en fuentes vegetales como semillas de linaza y de chía, en coliflores y coles de Bruselas también ayudan a la función inmune.

- Trate de integrar estas vitaminas y nutrientes en la dieta familiar: -

- **PROTEÍNAS** que fortalezcan los sistemas defensivos del cuerpo (carnes magras, frijoles, nueces, huevos, productos de soya y semillas)

- **VITAMINA A**, que ayuda a mantener saludables la piel, el sistema respiratorio y los tejidos de boca, estómago e intestinos. (Camote o boniato, col, zanahorias, espinacas y melocotones)

- **VITAMINA C**, que estimula la formación de anticuerpos que combaten infecciones (cítricos, pimientos, papayas y jugo de tomate)

- **VITAMINA E**, un antioxidante que neutraliza los radicales libres en el cuerpo (semilla de girasol, almendras, avellanas, mantequilla de cacahuete, aceites de girasol o azafrán y espinacas)

- **ZINC**, un nutriente que ayuda a reparar y mantener trabajando adecuadamente el sistema inmune (carnes magras, aves, mariscos, leche, productos de granos integrales, frijoles y nueces).

*Fuente: thehealthjournals.com*



# Alergias y asma

Quizá se pregunte que tienen en común alergias y asma además de hacernos la vida miserable, pero es mucho como se verá. Alergias y asma frecuentemente suceden juntas.

Las mismas sustancias que ocasionan la fiebre del heno también pueden causar síntomas de asma, como falta de aliento, sofocamiento y pecho congestionado. Esto se conoce como asma alérgico o asma inducido por alergia. Ciertas sustancias como el polen, el polvo y las mascotas son los causantes usuales. En algunas personas las alergias de la piel o a alimentos pueden causar síntomas de asma.

El especialista en alergias de la Clínica Mayo, Dr. James T. C. Li, responde preguntas sobre la relación entre alergias y asma:

## *¿Cómo puede una reacción alérgica causar síntomas de asma?*

Una reacción alérgica se da cuando las proteínas del sistema inmune (anticuerpos) identifican una sustancia inocua, como el polen, como invasor. Como intento de proteger el cuerpo de la sustancia, los anticuerpos se ligan a la sustancia, y los químicos emitidos por el propio cuerpo conducen a signos y síntomas como congestión nasal, nariz húmeda, ojos llorosos o reacciones en la piel. Para algunas personas la misma reacción llega a afectar pulmones y conductos respiratorios, motivando síntomas de asma.

## *¿Quién está en peligro de asma alérgico?*

Un historial familiar de alergias es factor de riesgo para el asma alérgico. Quienes hayan sufrido fiebre del heno u otras alergias incrementan su riesgo de sufrir asma.

## *¿Todo tipo de asma es causado por alergias?*

Aunque el asma alérgico es sumamente común, hay otros tipos de asma con distintos tipos de motivadores. Por ejemplo, el asma puede ser originado por ejercicio, infecciones, aire frío, reflujo gástrico o estrés. Para muchas personas hay más de un tipo de motivador de asma.

## *Mantenga los síntomas bajo control.*

Conozca lo que motiva sus síntomas de alergia y/o de asma y aprenda a controlarlos. Trabaje con el médico para encontrar el mejor tratamiento para controlar los síntomas; consulte al médico con regularidad. Como los síntomas de alergias y asma pueden cambiar con el tiempo, debe adecuarse su tratamiento. Aprende a reconocer los signos de cuando su asma puede iniciarse, y saber que hacer cuando sucede.

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

1 Busca el Reino de Dios y su justicia; y todas las cosas se te darán por añadidura. ¡Aleluya, aleluya! (Mateo 6:33)

2 Pide y se te dará; busca y encontrarás. Llama y la puerta se abrirá hacia ti. ¡Aleluya, Aleluya! (Mateo 7:7)

3 El hombre no vive sólo de pan, sino de cada palabra que salga de la boca del Señor. ¡Aleluya, Aleluya! (Mateo 4:4)

Con gran placer la NCF en cada edición de People Are Born to Shine trae para usted de todo el mundo historias inspiradoras. Continuamente buscamos numerosas fuentes en internet para traerle historias de esperanza, de motivación y de salud; queremos agradecer a todos por su continuo apoyo. Estamos comprometidos para traerle más historias llenas de amor, entrega y altruismo en 2015

NUESTRO PAN DE CADA DÍA

# Enfrentando lo imposible

En 2008 estaban bajando los precios de las viviendas en Gran Bretaña, pero cuando mi esposo y yo pusimos a la venta nuestra casa de 40 años un comprador nos ofreció una buena cantidad y acordamos venderla. Poco después los trabajadores comenzaron a trabajar en la casa que yo había heredado y que sería nuestro nuevo hogar. Pero unos días antes de finalizar la venta de nuestra vieja casa el comprador retiró su oferta, dejándonos devastados. Ahora poseíamos dos propiedades -una de ellas cuyo valor disminuía rápidamente y otra que era una ruina virtual que no podíamos vender ni habitar. Hasta que no consiguiéramos un nuevo comprador no tendríamos dinero para pagar a los constructores. Era una situación insostenible.

Cuando Josué sitió Jericó, una ciudad amurallada, sintió que enfrentaba una situación desesperada (Josué 5:13-6:27). Pero entonces surgió a su lado un Hombre con una espada desenvainada (Algunos teólogos sugieren que el Hombre era el mismo Jesús). Josué le preguntó en forma ansiosa si apoyaría a los israelitas o a sus enemigos en la batalla que estaba por iniciar, a lo que le respondió: "A ninguno. Yo soy el comandante del ejército del Señor" (5:14). Josué se inclinó en adoración antes de tomar un paso más pues no sabía cómo podría hacer que Jericó se rindiese. Pero escuchó a Dios y lo adoró, obedeció las instrucciones del Señor y sucedió lo imposible.

*Querido señor, cuando enfrento una situación imposible frecuentemente recorro a preocuparme antes que confiar. Ayúdame a confiar en Ti y recordar que nada es difícil para Ti.*

*Nada es imposible para el Señor. Amén.*

Fuente: odb.org



¡Únete a nosotros para recibir noticias diariamente, así como mensajes para meditar! Dale un "me gusta" 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

Compromete tus trabajos al Señor y tus planes estarán establecidos.

—Proverbios 16:3

### Reglas de seguridad en la piscina

Uno de los accidentes más frecuentes ocurre en las piscinas, causando a los niños daños severos e incluso la muerte. Como los accidentes en piscinas ocurren sin previo aviso, aprender y practicar las siguientes precauciones de seguridad es esencial:

- Nunca permita que los niños naden sin la supervisión de un adulto aún cuando los niños hayan tenido clases de natación. Cada vez que los niños naden deben estar bajo observación y supervisados.
- Las piscinas deben estar rodeadas con una verja de al menos 1.20 metros de altura, con puertas que se cierren y se aseguren en forma automática. Las cerraduras deberán estar fuera del alcance de los niños.
- Coloque mesas y sillas alejadas de la reja perimetral para evitar que los niños alcancen el área de la piscina.
- Para evitar dejar sin supervisión a los niños cuando atienda una llamada telefónica, asegúrese de tener un teléfono en el área de la piscina y de contar ahí con los números de los teléfonos de emergencia.
- En toda reunión comisione a uno de los asistentes como guardia en la piscina. Los adultos pueden turnarse esta tarea.
- Asegúrese que todos los niños de 4 o más años tomen clases de natación con un maestro calificado. Si esto no fuera posible, instrúyalos tanto en técnicas básicas de flotación como para salvar la vida.
- Desde que los niños son pequeños comience a hablarles de las reglas de la piscina y de su seguridad.



Buenas reglas de seguridad incluyen el no empujarse sin ver la piscina. Enséñeles a los niños mayores la regla básica de no acercarse solos al agua.

- Mantenga cerrada la puerta de la piscina para evitar que los niños puedan llegar a ella.
- Asegúrese que la cubierta de la piscina esté totalmente retirada. Nunca deje la cubierta parcialmente en la piscina porque los niños pueden quedar atrapados por debajo de ella. Insista con los niños en que nunca intenten caminar sobre la cubierta.
- Mantenga un equipo de rescate en el área de la piscina.
- Aprenda primeros auxilios y resucitación (CPR).
- Mantenga los aparatos eléctricos lejos de la piscina.

Seguir estas reglas de seguridad minimizará la posibilidad de daños severos o muerte cuando los niños nadan.

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

### EL TAZÓN, VIENE DE LA PÁGINA 1

Yo he aprendido que sin importar lo que suceda o que tan mal les parezca hoy, la vida continúa y será mejor mañana. También he aprendido que puedes decir mucho de una persona por la forma en que asume cuatro cosas frecuentes: un día lluvioso, un anciano, un equipaje perdido y las luces de Navidad enredadas.

He aprendido que “pasar por la vida” no es lo mismo que hacer una vida y hay que aprovechar cuando la vida nos da una segunda oportunidad.

He aprendido que no debes ir a través de la vida con un guante de catcher en ambas manos porque debes ser capaz de arrojar de regreso algo alguna vez.

He aprendido que si buscas la felicidad, ésta te esquivará, pero que si te concentras en tu familia, en tus amigos, en las necesidades de otros y en tu trabajo, haciéndolo lo mejor posible, la felicidad te encontrará.

He aprendido que cuando decido con el corazón en la mano, casi

siempre hago la decisión correcta.

He aprendido que aún cuando sufra dolor, no seré el único.

He aprendido que diariamente debo buscar a alguien y tocarlo. La gente ama el contacto humano sea tomándose de las manos, dando un abrazo cálido o mediante una caricia amistosa en la espalda.

He aprendido que tengo aún mucho que aprender.

*Fuente: [inspirationpeak.comAnd](http://inspirationpeak.comAnd)*

# Los 9 mayores errores disciplinarios que cometen los padres.

Cometer errores es humano, y cometer errores disciplinarios es parte de ser padre. La siguiente vez que tu hijo se porte mal y encuentres que pierdes el control o llegues a preguntarte si conduces adecuadamente el mal comportamiento de un hijo, piensa sobre las siguientes soluciones para corregir errores disciplinarios que seguido cometen los padres. Los errores existen para que aprendamos de ellos y podamos crecer.

## 1 Faltar al respeto

Leíste correctamente. Los padres les pedimos a nuestros hijos que nos respeten, pero a veces olvidamos que el respeto debe ser vía de doble sentido. Uno de los errores más frecuentes que hace un padre al disciplinar a sus hijos es gritar, hablarle en tono enojado o duro, incluso insultándolos. Dar y exigir respeto es uno de las indicaciones cardinales a recordar cuando disciplinemos a niños y adolescentes.

## 2 Disciplinar cuando se está enojado

Cuando regañes a un niño mientras estás furioso por algo que haya hecho, es más probable que grites o digas algo que no quieres decir.

Tómate unos minutos. Darse tiempo para reflexionar en el asunto ayudará a ambos a resolver la situación en forma calmada.

## 3 Ser inconsistente

Si regañas a tu niño un día por no limpiar su cuarto y no te ocupas de hablar con él cuando su habitación está desordenada por muchos días, sólo para volverlo a regañar otra vez por no mantenerla ordenada y limpia, tu hijo recibe un mensaje muy inconsistente.

Da a tus hijos instrucciones sencillas y simples. Prémialo por buen comportamiento, y si no lo hace, que sepa a lo que se atiene, pero no des diferentes grados de castigo por comportamientos similares, que sepa de las consecuencias en forma consistente.

## 4 Hablar o explicar demasiado

Si bien es una buena idea hablar con tu hijo por algo que realizó que no es apropiado, para que vea claramente que lo que hizo está mal hecho y cómo debe comportarse la siguiente vez, el dar una larga y minuciosa explicación sobre su comportamiento no es buena idea. Sea tan directo como sea posible y vea los detalles básicos con su hijo.

## 5 Ser negativo

Oír una retahíla de “no”s y negaciones no es agradable para nadie y menos para un niño. Abordar el asunto desde

una perspectiva positiva hablando de que puede ser hecho mejor. Muestra a tu hijo ejemplos de cómo hablar de una manera más amigable.

## 6 Pensar que disciplinar es castigar

Frecuentemente los padres olvidan que disciplinar a los niños es darles guías y límites para que no tengan necesidad de ser castigados. Disciplinar significa establecer límites y expectativas para que ellos sepan lo que se espera de ellos.

Cuando disciplinas a un niño le enseñas cómo hacer buenas decisiones y escoger comportamientos que son positivos, y que son, en última instancia, buenos para él.

## 7 No hacer lo que se predica

Faltas a la congruencia si le dices a un niño que no diga mentiras, pero frecuentemente inventas excusas para no hacer lo que no quieres hacer, o si gritas a tus niños y con coraje les dices que se hablen en forma cortés unos a otros. El problema es que seguido no vemos nuestro propio comportamiento y olvidamos que nuestros niños observan cada cosa que hacemos y aprenden como comportarse siguiendo nuestro ejemplo.

En lo posible trata de vivir según el ejemplo que quieres enseñarle a tus hijos.

## 8 No adecuar la técnica disciplinaria a tu hijo

Hablando de disciplina no hay una medida para todos. Lo que funcionó con uno de los hermanos o con los niños del vecino puede no servir con otros niños. Intenta diseñar técnicas para cada niño en particular.

## 9 No disciplinar en absoluto a los niños

Entre las muchas razones por las que debe se disciplinar a los niños está el hecho de que niños educados con límites claros y una guía son más propensos a ser adultos felices, serenos y con control de sí mismos. Cuando los niños no son disciplinados, los efectos son evidentes, y en la mayoría de los casos, casi catastróficos. Niños que crecieron sin límites ni consecuencias se echan a perder y frecuentemente son egoístas, incapaces de controlarse y desagradables como compañía.

No disciplinar a un niño le hace mal. Manejar su mal comportamiento con amor y guía firme le permitirá a su hijo crecer y aprender de sus errores.

Fuente: [childparenting.about.com](http://childparenting.about.com)

# Cómo proteger la Capa de ozono

## REDUCIR EL CONSUMO DE PRODUCTOS QUE LA DAÑAN Y ABOGAR POR SU PROTECCIÓN LEGAL

El ozono de la estratósfera es conocido como la Capa de ozono; protege parcialmente a la tierra de la radiación ultravioleta (UV) del sol. El incremento de los rayos UV ocasiona cáncer de piel, problemas de la vista e inhibición del sistema inmunológico. El uso de gases artificiales que generan el efecto invernadero por parte de industrias y hogares ha ocasionado una disminución severa de la Capa de ozono. Si se elimina el uso de químicos destructores del ozono, la Capa de ozono se recuperará por sí misma lentamente en los próximos 50 años.

## REDUCIR EL CONSUMO DE PRODUCTOS DAÑINOS A LA LA CAPA DE OZONO

**1- Revisa tu extintor para encontrar los ingredientes activos.** No deben contener “Freón”, “halón” o “hidrato de carbono hidrogenado”. Si es el ingrediente principal, deséchalo y compra un modelo sin estos químicos dañinos a la Capa. Cuando tenga que usar el extintor, ya no dañará agresivamente al ambiente.

**2- No compres aerosoles con clorofluoruros de carbono (CFC).** Aunque los CFC han sido prohibidos o restringidos, la única forma de estar seguro es verificando la etiqueta en todos los aerosoles que usemos, sean para el pelo, desodorantes u otras aplicaciones. Prefiera productos que usen propulsión manual para evitar comprar productos con CFCs.

**3- HAGA REPARAR SU REFRIGERADOR, CONGELADOR O UNIDADES DE AIRE ACONDICIONADO APENAS MUESTREN PROBLEMAS.** Estos aparatos funcionan con químicos que contribuyen a destruir la Capa de ozono, así que cualquier fuga libera los químicos dañinos. Si estos equipos se dañan, encuentra un lugar seguro para reciclarlo para que el gas Freón no llegue a la atmósfera.

**4- Cuando compres un nuevo refrigerador, congelador o equipo de aire acondicionado, asegúrate que no contiene Freón u otro CFC.** La mayoría de los fabricantes producen modelos con fluorina para no afectar la atmósfera.

**5- Compra leña, madera y triplay que no estén tratados con bromuro de metilo.** Este pesticida es



muy usado para fumigar; sin embargo, su uso industrial contribuye a destruir la Capa de ozono. Investigar y escoger productos para la construcción que no empleen bromometano es tan importante como dejar de usar CFCs en casa, puesto que se ha encontrado que los bromuros son más agresivos contra la Capa de ozono que los cloruros.

**6- No compre productos para oficina como líquidos para corregir o aire comprimido que contengan cloroformo de metilo.** Éste es conocido también como “1,1,1-tricloroetano” y es muy popular como solvente, pero destruye la Capa de ozono.

## ABOGAR POR PROTECCIÓN LEGAL DE LA CAPA DE OZONO

**1. Revisa el origen de tus alimentos.** Si tu país o estado aún permite el uso del bromometano, escribe o llama a tu representante o diputado para pedir la prohibición del uso de este químico.

**2. Solicita a tu doctor que recete dispositivos médicos que no usen CFCs.** Esto es especialmente importante tratando el asma. Muchos inhaladores usan CFCs para impulsar valiosos medicamentos.

**3. Firma peticiones o escribe a las compañías que hacen productos con CFCs para que etiqueten correctamente sus productos,** especialmente si no dicen que usan halón, CFCs o cloroformo de metilo en aerosoles o extintores.

**4. Comenta con conocidos que estén en las industrias automotriz, agrícola o manufacturera para que reduzcan el uso de estos químicos.** El hoyo de la Capa de ozono sólo podrá recuperarse si estos químicos son erradicados.

## Cómo recuerdo a Nají...

En 2004 Nají terminó su libro **Virtuous Life Enlightenment** (Ilustración virtuosa de la vida), una colección de ilustraciones y texto combinando su sentido del humor, experiencia y filosofía.

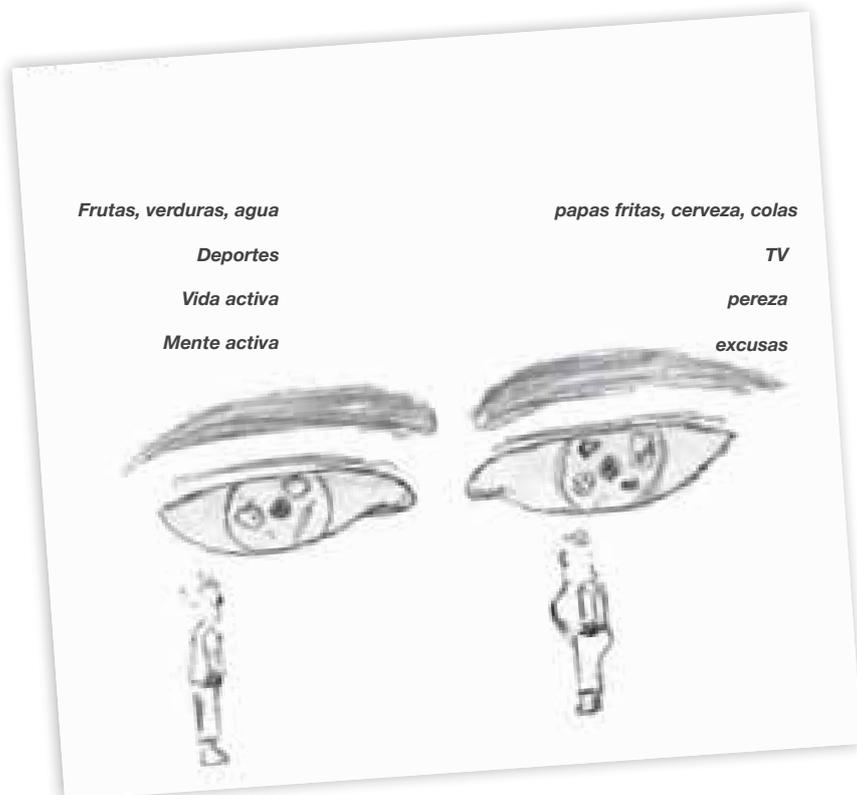
Este libro muestra a un hombre que, después de una experiencia traumática y una lesión cerebral, vivió con determinación, con una actitud mental positiva y una relación personal con Dios.

Él creía que las personas continúan creciendo toda su vida al enfrentar nuevos retos.

Él se concentró en la calidad, no sólo en hacer algo, sino en hacerlo bien. Nají siempre creyó que siempre hay un lado positivo en todo.

Este libro contiene ilustraciones porque Nají creyó que con imágenes y arte podría llegar también a niños y adolescentes.

### El Ojo



*La terapia visual le ayudó a coordinar y disciplinar su vista. Descubrió que si un ojo ve las cosas que lo alegran, todo en la vida se vuelve más positivo. Pero que si el otro ojo, al mismo tiempo, ve las cosas que lo hacen infeliz, sólo encuentra cosas negativas en su camino. Entendió que la disciplina es aún más importante que la misma vista.*

## ¡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 NFC no puede asumir ninguna responsabilidad por información imprecisa. La NFC 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 FNC 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 gratis, anotarse a través de nuestra página [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) o llámenos al +961 (0)4 522 221. Todo el material en nuestro sitio de internet puede ser descargado gratis.*

*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.*