

¡ 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.



LECCIONES DE VIDA

El Abuso y el Milagro de Recuperarse

Por Joyce Meyer

Durante mi infancia fui abusada sexual, emocional, verbal y físicamente. Muchos de ustedes también pueden haber sido abusados, o tratan con quien tiene un pasado disfuncional por haber sufrido abusos.

¿Qué significa «abusar»? Significa «maltratar, usar inapropiadamente, o lastimar por maltrato». Los efectos del abuso pueden ser devastadores y duraderos. Muchos no pueden recuperarse.

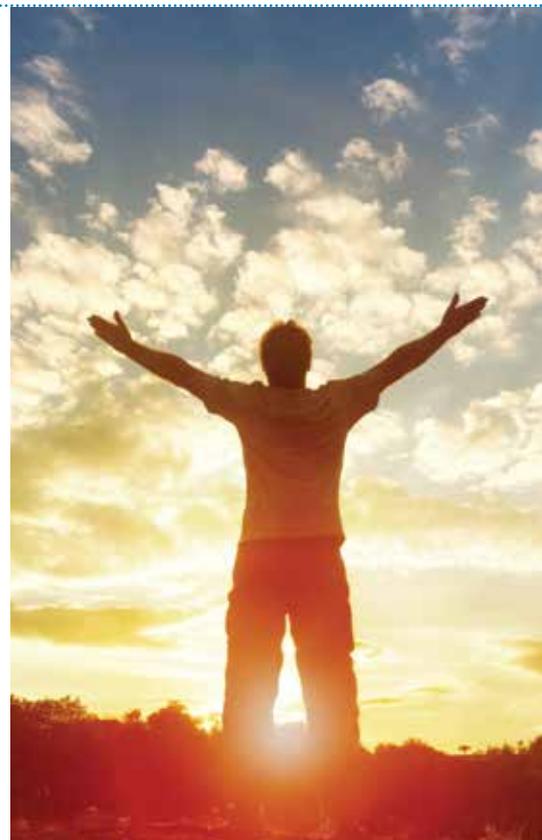
En el versículo 1:6 de la Epístola a los Filipenses, San Pablo dice que si Él comenzó un buen trabajo en ti es capaz de terminarlo. Tú irás cambiando si te mantienes en la palabra de Dios, buscando a Jesús, autor y pulidor de tu fe. Ahora estoy gozando el reino viviendo en la rectitud, paz y alegría del Espíritu Santo.

Aunque parezca que funciono normalmente en sociedad, tengo múltiples problemas y complicados desórdenes de personalidad. Varias cosas que sucedieron en mi interior me impidieron recibir y experimentar la bondad, la paz y la alegría del reino de Dios. Pero Jesús vino para que pudiéramos tener su reino y disfrutarlo.

Estaba amargada de mi pasado y cargaba en mi espalda algo que me llevaba a tener la actitud de que todos me debían dar un tratamiento preferencial. Estaba lleno de autocompasión, especialmente si las cosas no salían como yo quería. Era controladora, manipuladora, temerosa, insegura y brusca. Difícil de congeniar y frecuentemente ofensiva.

Enjuiciaba todo, sospechaba de todos y era muy negativa. Sufría mucho de culpa y de condenación. Tenía una naturaleza medrosa y por tanto todo lo que emprendía estaba contaminado. Como no me gustaba como era, pasé muchos años fingiendo ser otra persona. Estoy segura que captas como era: un fracaso completo.

RECOVERY continued on page 6



En esta edición

Purificando tu sangre de manera natural

Nuestro cuerpo tiene un sistema de desintoxicación propio que filtra constantemente la sangre

Cómo alejar una canción de tu cabeza

Las melodías llamadas «gusanos de la mente» pueden ser agradables y relajantes, o pueden ser una pesadilla

Recomendaciones de seguridad en esquí y patineta alpinos

Mantener la seguridad mientras disfrutas estos populares deportes

Los beneficios de reciclar papel

Reciclar tiene sentido económica y ecológicamente

www.najicherfanfoundation.org

Alimentos que Pueden Purificar Naturalmente tu Sangre

La sangre es un componente básico del cuerpo. Su tarea es llevar nutrientes y oxígeno a distintas partes del cuerpo, además de retirar bióxido de carbono y desperdicios de las células. Nuestro cuerpo tiene su propio sistema de desintoxicación que incluye riñones, hígado, intestinos y la piel, órganos que constantemente están filtrando la sangre para eliminar del cuerpo toxinas dañinas y mantener la buena salud. La purificación de la sangre es crucial para el funcionamiento sano del cuerpo, por eso nuestra salud depende de la sangre. Si quieres purificar naturalmente tu sangre, asegúra de incluir los siguientes alimentos en tu dieta pues son eficientes para desintoxicar:

Diente de León

Los altos niveles de antioxidantes y nutrientes presentes en el diente de león ayudan a eliminar toxinas y radicales libres del tracto digestivo. Beber infusiones de raíz de diente de león estimula el hígado y desaloja las toxinas del torrente sanguíneo.

Hortalizas

Hortalizas como col, coliflor, brócoli y espinacas son ricas en antioxidantes y anticancerígenos que ayudan al hígado a desintoxicar el cuerpo pues son agentes limpiadores naturales de la sangre. Incluye estas hortalizas en tu dieta y consúmelos con frecuencia.

Ajo

El ajo es rico en azufre, mineral esencial que ayuda al cuerpo a eliminar toxinas dañinas. También ayuda a mantener los intestinos libres de virus, parásitos y bacterias indeseables.

Zanahorias

Las zanahorias son ricas en vitaminas A, C, B6, K y glutatión, una proteína natural limpiadora del hígado. Beber un vaso de jugo fresco de zanahoria por las mañanas con el estómago vacío limpia el cuerpo y remueve las toxinas

Semilla de Linaza

Rica en ácidos grasos Omega 3 y en fibra, la linaza ayuda a bajar el nivel de azúcar sanguíneo y a eliminar las toxinas del cuerpo.

Aguacate o palta

Este fruto es útil para limpiar la sangre y muy bueno para mantener saludable la piel. También ayuda a bajar la presión arterial y el colesterol además de desintoxicar el hígado.

Perejil

El perejil se usa ampliamente como un remedio para limpiar la sangre. Ayuda a los riñones a eliminar toxinas a través de la orina.

Cúrcuma

La cúrcuma es ampliamente conocida en la medicina Ayurveda para desintoxicar el hígado. Ayuda a acelerar el proceso de desintoxicar el cuerpo.

Fuente: dailyhealthgen.com



Cómo Alejar una Canción de tu Cabeza



A prácticamente todos nos sucede más de una vez que canciones se nos meten en la cabeza. Llamadas «gusanos del oído» o «gusanos del cerebro» pueden ser agradables y tranquilizadoras, o una verdadera pesadilla. Más adelante puedes encontrar como sacar una indeseable canción de tu cabeza.

Distraerse

MASCAR CHICLE. Para muchos mascar chicle parece interferir con la habilidad de «escuchar» la música dentro de su cabeza. También puede ayudar a ignorar la canción en el siguiente paso.

DEJA VAGAR TU MENTE. Si bien un estudio mostró que combatir una melodía a veces conduce a episodios más largos y frecuentes en el futuro, intenta ignorar la melodía mientras piensas en otra cosa. Aunque esto no sea posible hacerlo siempre, dedícale varios minutos a intentarlo.

RESUELVE CRUCIGRAMAS. Anagramas, crucigramas y otros juegos de palabras ayudan a desalojar las canciones. Pensar en palabras ocupa la misma área en el cerebro donde se generan las melodías. Al hacerlo, el cerebro sólo será capaz de mantenerse en una de las dos tareas.

Si no notas diferencia y te sientes frustrado, detente. Ocasionalmente un gusano del cerebro se puede complicar si tratas de combatirlo.

Distráete con una actividad verbal ligera. Una actividad relajante puede ayudar cuando uno se siente ansioso por el gusano, o preocupado por no poder controlarlo. Aquí hay varias opciones para ocupar los centros del habla y de la escucha del cerebro:

- Recita o lee en voz alta.
- Sostén una conversación.
- Medita.
- Ora.
- Lee un libro.
- Mira televisión.
- Participa en un videojuego que incluya hablar o escribir un texto.

SONG continued on page 6

ORACIÓN POR LA UNIDAD FAMILIAR

Señor mío y Dios mío, Tú que has creado el equilibrio.

A la noche que sigue al día,

Al mar que toca la tierra.

A todos los maravillosos animales, peces y aves.

A Tí que has creado la variedad y la diversidad.

Te agradecemos por habernos hecho únicos como reflejo de tu amor.

Ven y convoca a nuestra familia con toda su maravilla y belleza.

Ayúdanos a amarnos y respetarnos entre nosotros.

Muéstranos como apoyarnos y motivarnos mutuamente.

Inspíranos a trabajar juntos para llegar a ser un reflejo de tu amor perfecto.

Amen.

Fuente: lords-prayer-words.com

Con gran placer la FNC te trae de todo el mundo historias inspiradoras en cada edición de *La Gente Ha Nacido para Brillar*. Continuamente buscamos en fuentes de internet para ofrecer las historias más conmovedoras de esperanza, motivación y salud; queremos agradecer a todos por su apoyo constante. Estamos comprometidos a traerte aún más historias inspiradoras llenas de amor, de donar y de compartir en 2016.

EL PAN NUESTRO DE CADA DÍA

Un Líder que Sirve

Al estacionarse, una mujer me bloqueo en la gasolinera. Se bajó para dejar su reciclado, y yo no me sentía con ánimo de esperar, así que irritada toqué el claxon, metí reversa y le di la vuelta. Inmediatamente me sentí culpable por no ser paciente y esperar unos segundos (30 cuando más) para que se moviera. Ciertamente ella debió haberse estacionado en el lugar designado, y así mismo yo pude haber sido menos ansiosa y más paciente. Desafortunadamente, ella ya había partido y no pude ya disculparme; pedí perdón a Dios por mi impaciencia.

Muchos de los escritos en Proverbios, nos retan a reflexionar en cómo reaccionar cuando alguien se atraviesa en nuestro camino. “Los necios muestran su desagrado a la primera” (Proverbios 12:16); y (20:3) “Es un honor evadir el pleito, más los necios reaccionan al momento a la querrela”. Y este que llega directo al meollo del asunto: “Los necios le dan vuelo a su ira, pero los sabios tren la calma al final” (29:11).

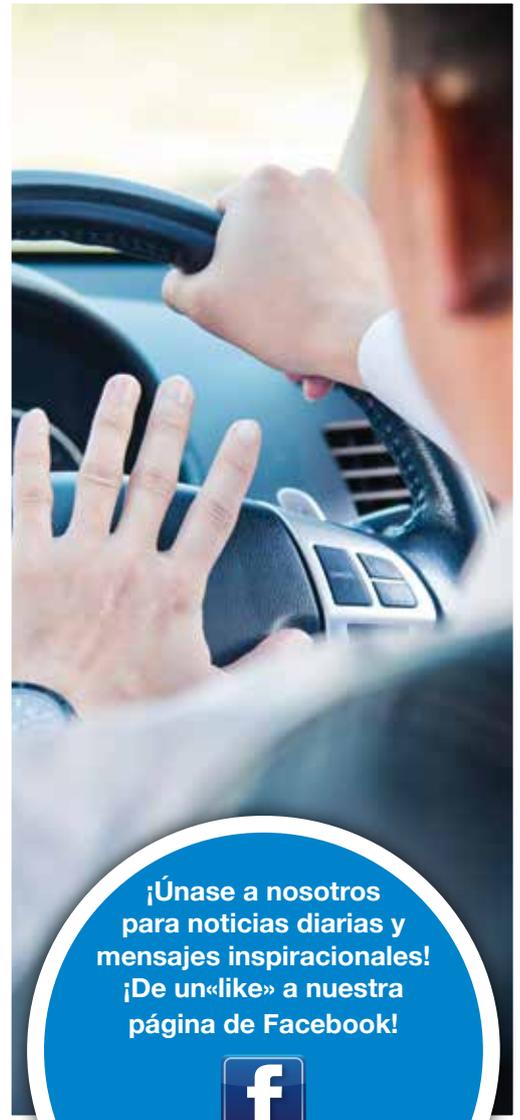
En la medida en que cooperamos y profundizamos en la palabra de Dios, veremos los frutos que Él tiene para nosotros.

Creer en bondad y paciencia pareciera ser algo muy difícil algunas veces. Debemos recordar al apóstol San Pablo en Gálatas (5:22-23), quien nos dice que es obra de Dios, el «fruto del Espíritu» y se lograrán a medida que crezcamos en Él. ¡Cámbianos Señor!

Hazme generoso Señor. Que no desespere fácilmente ante las adversidades que se presentan. Dame un espíritu paciente y con temple.

Dios prueba nuestra paciencia para engrandecer nuestros corazones.

Fuente: odb.org



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



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. La fundación trabaja para mejorar la calidad de vida de los más pobres de los pobres de todas las edades, tanto de quienes son saludables como de los que tienen problemas de salud; y de aquellos con lesiones cerebrales de cualquier tipo a consecuencia de accidentes físicos y vasculares, etc., al tiempo que promueve los valores cristianos.

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

Cita

La vida es como montar en bicicleta.
Para mantener el equilibrio,
Debes mantenerte en movimiento.

- Albert Einstein

Esquí y Patineta Alpina en Familia, Recomendaciones de Seguridad

Tanto el esquí como la patineta alpina (snowboard) son deportes de invierno muy populares. Pero cada año, niños y adultos sufren accidentes con ellos, y en ocasiones, sufriendo lesiones serias.

¿Sabías?

- Descender montañas nevadas con patineta o con esquís están entre las principales causas de lesiones en actividades invernales.
- Entre los jóvenes las lesiones ocurren seguido a los principiantes, muy frecuentemente en el primer día.
- El número de lesiones cerebrales y de la espina dorsal resultante de accidentes de esquí y patineta se está incrementando en todo el mundo.

La seguridad comienza con el equipo correcto

- Usa siempre el equipo adecuado incluyendo casco y lentes, así como guardas para la muñeca si usas patineta. Los cascos pueden reducir las lesiones de la cabeza. Niños, adolescentes y adultos deben siempre usar un casco diseñado específicamente para deportes invernales. Asegúrate que estos se ajusten correctamente -tanto el tuyo como el de tu hijo. La mayoría de los cascos vienen con instrucciones de ajuste.
- Verifica el equipo de tu hijo y el tuyo al comienzo de cada día de esquí. Debes, además, enseñar a tu hijo a revisar su propio equipo. La mayoría de las lesiones ocurren por sujeciones mal ajustadas. Los mecanismos liberadores deben ajustarse al peso y habilidad del usuario. Nunca pida prestado equipos; si no tiene uno, alquílalo en una tienda profesional conocida y asegúrate que le queden bien las botas y que las sujeciones estén ajustadas correctamente.

Prepararse antes de salir

- Verifica el pronóstico del tiempo y vístanse de acuerdo al pronóstico. Usa distintas capas de ropa y lleva en la mochila gorras y guantes extra.
- Anótate en una clase. Si esquiar es nuevo para tu hijo, inscríbelo con un instructor certificado.

- Revisa las condiciones de las pistas. Nunca entres a pistas que han sido cerradas o que no conoces su estado.
- Debes ejercitarte y calentar los músculos antes de entrar a pista.

Cuidados en las pendientes.

- Nunca descendas solo. Dile a los niños mayores que se reporten con frecuencia con un adulto.
- Mantente consciente de las amenazas físicas y ambientales en la pista como árboles o hielo.
- Respeta los límites. Nunca transites en pistas que están por encima de tu nivel de habilidad. Enséñale al niño o adolescente lo importante que es probar descensos más difíciles gradualmente, dependiendo de cómo mejora su habilidad.
- Verifica con regularidad que no enfríe a punto de congelación.
- Date un respiro cuando estés cansado.

Fuente: caringforkids.cps.co



RECOVERY continued from page 1

Ahora diré algo importante: volví a nacer, intensamente activa in la vida de la iglesia. Íbamos regularmente a ella y nos ocupábamos del trabajo parroquial. Nuestras vidas se desarrollaban alrededor de la iglesia, pero yo no superaba mis problemas. En realidad la parte triste es que no entendía que era yo quien tenía un problema, creía que todos los demás tenían un problema, y que si ellos cambiaban yo sería feliz.

En 1976 recibí el bautismo del Espíritu Santo. Hacerlo es diferente que vivir en Él. Mi exterior estaba muy cuidado, pero mi vida interior zozobraba. Muy seguido, mi inquietud interna explotaba y todos podían ver que yo no era quien parecía ser.

La bendición del Espíritu Santo en mi vida me dio verdadero amor por la palabra de Dios y la capacidad de entenderla como nunca antes. La Segunda Epístola a los Corintios, en el párrafo 3:18 dice que buscar la palabra de Dios es como mirar un espejo que nos transforma en Su imagen en la gloria. Y cambié para siempre; cambié, cambié y cambié; ¡aún sigo cambiando! La mayoría de esos problemas se fueron por completo, y los demás sólo afloran ocasionalmente. Inclusive parezco diferente: más joven, más feliz y más tranquila.

Los comportamientos anteriores han pasado, y todo lo hago de una manera nueva; pero eso no significa que el pasado desaparezca. La Biblia lo trae de esta manera: ¡Mirad, lo fresco y lo nuevo ha llegado! En otras palabras, sin Jesús no hay esperanza de renovación de la vida. El pasado siempre afecta el futuro sin el poder de Dios para superarlo. Pero aún con Jesús no estamos automáticamente liberados del pasado. Cuando lo fresco y lo nuevo llega hay oportunidad para liberarse, pero hay que dale a la palabra de Dios un lugar privilegiado en nuestras vidas. Debemos reconocer la verdad como nos fue revelada con Su palabra y entonces la verdad nos hará libres.

Deseo motivarlos para que se mantengan: El versículo 1:6 de la Epístola a los Filipenses dice que si Él comienza a hacer un buen trabajo en ti es capaz de terminarlo. Tú irás cambiando si te mantienes en la palabra de Dios, buscando a Jesús, autor y pulidor de tu fe. Ahora estoy gozando el reino viviendo en la rectitud, paz y alegría del Espíritu Santo.

Sin importar que has experimentado en tu pasado o los que tengas en la actualidad, Dios te hará el milagro. Él te cambiará a la imagen de Jesucristo y te dará una vida que merezca ser vivida.

Fuente: joycemeyer.org



SONG continued from page 3

Encuentra una «cura» musical. Siempre escoge una canción que disfrutes, por si acaso reemplaza la que traes en la cabeza. Si odias la idea de escuchar estas canciones, busca más adelante otras recomendaciones para que encuentres la que te sirve.

CANTA UNA CANCIÓN POCO CO-NOCIDA. Comienza con la que tenga menos probabilidades de que ingrese en tu cabeza. Evita aquellas «atrapadoras», y busca alguna que hayas oído sólo una o dos veces antes. Entre más difícil sea de cantar, habrá menos probabilidades de que se te pegue.

CANTA UNA CANCIÓN QUE CO-NOZCAS BIEN. Si lo anterior no funciona es tiempo de usar armas más poderosas. Este método con frecuencia hace que se quede en tu cabeza la nueva canción, pero será más placentera.

- Canciones que conozcas bien, especialmente aquellas asociadas con nostalgia o un hecho memorable en particular.
- Canciones que sean fáciles de cantar. Que tiendan a tener notas de larga duración y pequeños cambios de tono. La mayoría de las canciones populares son de este tipo.
- Canciones repetitivas. Éstas incluyen las de cuna, las que tienen coros repetitivos, y -de nuevo- la mayoría de las canciones populares.

RESUELVE PROBLEMAS MATEMÁTICOS. A veces se puede uno desprenderse de una canción resolviendo problemas matemáticos que ocupen tu atención. Intenta dividir 8208 entre 17 o multiplicar $2 \times 2 \times 2 \times 2 \dots$ las veces que puedas.

Un problema demasiado difícil no va a servir. Escoge uno que esté dentro de tu conocimiento y tus habilidades.

Fuente: wikihow.com

Los Beneficios del Papel Reciclado



La mayor parte de las empresas utilizan una amplia gama de material impreso. Tanto la impresión de folletos como de tarjetas de presentación pueden requerir mucho papel. Las compañías responsables tienen una política de reciclaje porque reconocen que reciclar tiene sentido económico y ecológico. También mejora la imagen de la empresa. Seleccionar servicios de impresión que empleen material reciclado es una decisión inteligente para todos los negocios.

Hay cinco razones para que un negocio recicle el papel:

Reciclar Papel Ayuda al Ambiente

Es fácil asumir que la pequeña cantidad de material reciclado en una oficina hace muy poca diferencia en el ambiente. Sin embargo, reproducir el esfuerzo de ese negocio a todo el país lleva a una mejora sustancial en el ambiente. La Fundación Australiana para la Conservación ha encontrado que una tonelada de papel reciclado ahorra más de 31,000 litros de agua, 4,100 KW de electricidad y al menos 13 árboles. En un país tan seco como Australia, y más con la amenaza del calentamiento global, cualquier ahorro es una contribución significativa para mejorar el ambiente.

Reciclar papel es económicamente conveniente

Pasos sencillos mejoran la percepción que reciclar en una oficina o tienda lleva a ahorros

significativos al negocio. Por ejemplo, cuando ordene material de los servicios de impresión, la petición de impresiones por ambas caras puede ahorrarle dinero a la empresa y es amigable al ambiente. Cada empleado también ahorra costos reciclando papel en la oficina al usar el reverso del papel impreso para tomar notas o borradores para impresión. Así hace una contribución similar de salvar el ambiente y reducir costos.

Reciclar Reduce el Desperdicio y Mejora la Eficiencia

Reciclar cualquier material reduce el desperdicio. Por ejemplo, reciclar papel reduce la cantidad que va al relleno sanitario, además de reducir la cantidad de desperdicios producidos por la empresa. Muchas compañías de recolección de desperdicios cobran sus servicios de acuerdo al peso o al número de viajes de camión por semana. Reciclar puede reducir los desperdicios y el costo de recolección.

Reciclar Papel Produce Empleos

Cualquier tipo de reciclaje crea empleos en nuevos campos de energía verde. Más puestos de trabajo significan más consumidores con ingreso sustancial. El reciclaje responsable no sólo ayuda a crecer la economía, también incide en el aumento de negocios de manufactura o de servicios.

Toda empresa usa materiales impresos para promocionarse: folletos, facturas, solicitudes y tarjetas de presentación, entre otros. Reciclar esos productos de papel beneficia grandemente a empresas de todo tamaño. Da ventajas económicas y ecológicas y contribuye al bienestar de la comunidad. También mejora la imagen de la empresa en el mercado.

Cómo Recuerdo a Naji...

... En aquel tiempo, compartíamos y escribíamos ideas para un documental sobre su vida, sin estar seguros si queríamos acabar en un largo guión de una historia orientada a la espiritualidad de una persona que sufre las mismas dificultades que Naji, y de cómo su actuar ha impactado al mundo.

Naji y yo pasábamos casi todo el tiempo en el teléfono hablando por horas de su vida, sus amigos, del tiempo en la universidad y en el proyecto de la película, con una calificación de «8» al terminar.

Él tenía el carisma y la calidez con las que uno se siente iluminado. Una especie de lo que se siente cuando sales del cine de ver una película que te inspiró. Así me sentía cada vez que colgaba el teléfono.

El fue un gran amigo y un verdadero hermano. Pocas personas, además de tu madre, realmente tocan tu alma; y que a través de cumplidos y conversaciones motivadoras te hacen sentir realmente especial. Ese era el verdadero don que tenía Naji Cherfan.

Naji y yo nos conocimos en el Art Institute de Fort Lauderdale (Florida, USA) y nos hicimos muy amigos al instante.

Por su condición, su calidez y su carisma, él era muy popular entre los profesores y entre sus compañeros de estudio. Sin embargo, de lo que recuerdo, por su condición no tenía muchos amigos cercanos. La mayoría de

los estudiantes universitarios viven en su mundo propio, reuniéndose en grupos con gente similar a ellos.

Mi novia y yo quedamos fascinados con Naji. Recuerdo la forma en que nos hacía reír. ¡Por Dios! que sentido del humor tenía. Como también yo lo tengo, estábamos continuamente contando chistes, pero al mismo tiempo con muy profundas conversaciones llenas de sentido. Él era un joven muy inteligente y profundo.

Salíamos con él al cine, a cenar y cuando había una reunión de alumnos, lo invitábamos a ella. Qué pena que entonces no hubiera teléfonos inteligentes, porque tendríamos miles de fotos.

La muerte de Naji en 2008 me afectó profundamente. Me sentí perdido. Perdí al hermano y amigo, así como la esperanza de volverlo a ver, pero también perdí la orientación sólida de un proyecto que yo sabía que realizaríamos si él siguiera con vida. Nuestro entusiasmo era mágico. Por años pensé cómo podría tomar contacto con su familia y presentarme con ellos. Estoy agradecido que, gracias al reciente cumpleaños de Naji, a través de Facebook pude ponerme en contacto con ustedes y contar mi historia.

Con afecto,
Danny Holguin



¡La Gente ha Nacido para Brillar!

La gente ha nacido para brillar es la publicación electrónica bimestral de la Fundación Naji 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 Debs, Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Constantine, Joyce Abou Jaoude, Reine 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, español, inglés, italiano, francés, griego, holandés 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 gratis, anotarse a través de nuestra página www.najicherfanfoundation.org o llámenos al +961 (0)4 522 221. Todo el material del sitio puede descargarse 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.

© 2016 por la Fundación Naji Cherfan. Todos los derechos, incluyendo la publicación y distribución, están reservados.