

# People Are Born To Shine!

*¡La gente ha nacido para brillar!*

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



## LECCIONES DE VIDA

Extractos reimpresos con permiso

# Importantes lecciones de vida que a menudo aprendemos demasiado tarde

*La vida es una experiencia de aprendizaje continuo...*



No impongas tus ideas a otros. Deje que aquellos que desean tu ayuda y orientación te busquen.

A lo largo de nuestras vidas seguimos aprendiendo lecciones importantes en el camino. Algunas de estas lecciones provienen de la experiencia, sin embargo, hay otras que aprendemos mirando a otros o leyendo libros. Pero no importa cuánto aprendamos de los libros, existe una diferencia significativa entre la experiencia práctica y teórica. Y hay muchas lecciones de vida que simplemente no podemos aprender hasta que enfrentemos ciertas situaciones en nuestras propias vidas.

La mayoría de la gente diría que hay lecciones que llegan demasiado tarde, tomándonos desprevenidos y sin preparación. Estas son algunas de las lecciones más importantes que las personas a menudo aprenden a la mala.

### *Camina tu propio camino*

A la gente le gusta juzgar a los demás. Esta presión de grupo puede hacer que te desvíes del camino que comenzaste a forjar para tu futuro. No te

## *En este número*

### **Sobre la lactancia materna**

La mayoría de las madres quieren amamantar, pero muchas dejan de hacerlo temprano debido a la falta de apoyo.

### **Impresionantes razones de salud para comer más calabacín**

¿Cuáles son los beneficios nutricionales del calabacín?

### **La deforestación es una amenaza global**

El Papa Francisco dice que la rápida deforestación y la pérdida de biodiversidad en ciertos países amenazan el futuro del planeta.

### **¡Jóvenes en riesgo!**

Más jóvenes mueren por accidentes de tránsito que por VIH / SIDA, homicidios...

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

LECCIONES continuá en la página 2



### LECCIONES continúa de la página 1

preocupes por las aspiraciones de otras personas. Nunca dejes que las metas y sueños de otra persona influyan en tu visión de la vida. Es tu camino. Tú decides a dónde te lleva y cuánto tiempo lleva verlo.

### *No dudes cuando deberías actuar*

Hay un viejo proverbio romano: “carpe diem”, que significa “aprovecha el día”. La mayoría de las veces, no actuamos debido a la falta de confianza o coraje. Esta vacilación nos impide avanzar y nos pone en una jaula al preguntarnos qué podría haber sido. Cada vez que sienta que es hora de actuar, hazlo!. No importa el resultado, terminarás más listo que antes.

### *Experimenta lo que has aprendido*

No importa cuánto creamos que sabemos sobre un tema, solo después de haber puesto en práctica ese conocimiento, podemos obtener la confirmación del nivel real de comprensión que poseemos. Claro, podríamos leer sobre pintura, aprender todas las técnicas y tipos de pinceles, paletas de colores, etc. Pero solo cuando nos ponemos frente a un lienzo y comenzamos a pintar ponemos a prueba nuestros conocimientos.

### *Las cosas buenas no son fáciles*

Si desea tener una buena vida con una carrera exitosa, satisfacción emocional y amigos confiables, debe trabajar duro. La suerte puede llevarte solo hasta cierto punto y el resto depende totalmente de ti, la cantidad de esfuerzo que pones todos los días y la capacidad de aprender de tus errores. No pienses por un momento que alguien más va a pelear tus batallas con el mismo vigor y devoción que tú.

### *Nunca dejes de intentarlo*

Incluso cuando nos sentimos bien preparados, existe la posibilidad de que no logremos nuestro objetivo. Un atleta podría liderar toda la carrera solo para caer justo antes de la meta y perder. Esto no significa que el

atleta deba dejar de competir. Por el contrario, debería trabajar aún más duro para la próxima competencia. Los resultados llegarán eventualmente.

### *Cuida tu salud desde el principio*

Cuando somos jóvenes podemos llevar nuestro cuerpo a sus límites día tras día. Parece que nada puede tocarnos; somos invencibles. Sin embargo, a medida que envejecemos, todas las fiestas, beber, fumar y la comida rápida afectan nuestra salud. Comienza a desarrollar hábitos saludables mientras aún eres joven y sano. Hazte revisiones regulares con tu médico y dentista para evitar problemas futuros.

### *Haz que cada momento cuente*

La vida pasa más rápido de lo que pensamos. Cuando tienes veinte años, crees que te quedarás allí para siempre. Pero antes de que te des cuenta, será demasiado tarde para las cosas que querías hacer cuando joven. Vive tu vida al máximo, porque la vida es corta y nunca sabemos lo que traerá el mañana.

### *Vive y dejar vivir*

A menudo tratamos de ayudar a las personas cuando vemos que están cometiendo un error. Este tipo de comportamiento puede llevarnos a todo tipo de problemas y malentendidos. No impongas tus ideas a otros. Deje que aquellos que desean tu ayuda y orientación te busquen. A veces es mejor mantenerse alejado y dejar que vengan a ti. De lo contrario, podrías parecer intrusión.

### *Sé flexible con tus objetivos*


A veces sentimos que es el momento adecuado para tomar medidas y poner en marcha nuestros planes solo para darnos cuenta de que estábamos equivocados. Es importante analizar nuestra posición actual y cómo nuestras actividades podrían influir en nuestro futuro. A veces es mejor posponer un objetivo determinado o incluso cambiarlo por el momento. Aceptar una promoción en un mal momento podría ser más problemático que beneficioso si no es el momento adecuado.

### *Para cada acción, hay una reacción*

Antes de decir algo o actuar de cierta manera, piense en las consecuencias. Una persona podría no estar preparada para escuchar la verdad o no responderá bien a nuestro gesto, sin importar cuán buenas sean nuestras intenciones. Trata cada palabra con precaución.

Tome estos consejos como guía, no como reglas. Tu vida es tuya y sabes lo que es mejor para ti.

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



La lactancia materna es la mejor fuente de nutrición para la mayoría de los bebés.

## Sobre la lactancia materna...

*La lactancia materna puede reducir el riesgo de algunas afecciones de salud a corto y largo plazo tanto para bebés como para madres.*

La mayoría de las madres quieren amamantar, pero muchas dejan de hacerlo temprano debido a la falta de apoyo. Ciertos factores hacen la diferencia cuando los bebés son amamantados y durante cuánto tiempo.

### **LA LACTANCIA ES UNA INVERSIÓN EN SALUD, NO SOLO UNA DECISIÓN DE ESTILO DE VIDA**

*Los bebés que son amamantados tienen menos riesgos de:*

- Asma
- Obesidad
- Diabetes tipo 2
- infecciones del oído y respiratorias
- Síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL)
- Infecciones gastrointestinales (diarrea / vómitos)
- Enterocolitis (NEC) para bebés prematuros

*La lactancia materna puede ayudar a reducir el riesgo en la madre de:*

- Alta presión sanguínea
- Diabetes tipo 2
- Cáncer de ovarios
- Cáncer de mama

Fuente: cdc.gov



“La lactancia materna brinda beneficios de salud incomparables para bebés y madres. Es el estándar de oro clínico para la alimentación y nutrición infantil, la leche materna está especialmente diseñada para satisfacer las necesidades de salud de un bebé en crecimiento. Debemos hacer más para crear entornos seguros y de apoyo para las madres que eligen amamantar.”

*-Dr. Ruth Petersen, Directora de la División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad de los CDC*

“Dada la importancia de la lactancia materna para la salud de madres y niños, es fundamental que tomemos medidas para apoyar la lactancia materna. Sólo a través del apoyo de la familia, las comunidades, los médicos, los sistemas de salud y los empleados podremos hacer que la lactancia sea la opción fácil.”

*-Dr. Jerome M. Adams, Cirujano General de EE. UU.*



## NUTRICIÓN

# Impresionantes razones de salud para comer más calabacín



El calabacín, una calabaza de verano, es miembro de la familia de las calabazas. Las frutas más oscuras son generalmente más ricas en nutrientes. ¿Pero cuáles son los beneficios nutricionales del calabacín?

El calabacín contiene cero grasas y es rico en agua y fibra. También contiene cantidades significativas de vitaminas B6, riboflavina, ácido fólico, C y K, y minerales, como potasio y manganeso. Y contiene fitonutrientes antioxidantes y antiinflamatorios. Esto hace que el calabacín sea un alimento rico en nutrientes que debe incluir en su dieta.

## RAZONES PARA COMER MÁS CALABACÍN

### *Mejora la digestión*

El calabacín reduce la incidencia de estreñimiento y otros problemas digestivos. Tiene un alto contenido de agua y contiene cantidades significativas de fibra, electrolitos y otros nutrientes que son necesarios para un sistema digestivo saludable. El consumo regular de calabacín también puede ayudar a prevenir las úlceras, el SII y el cáncer de colon.

### *Retrasa el envejecimiento*

El envejecimiento resulta de la actividad de las toxinas, los radicales libres y la inflamación a la que el cuerpo está expuesto a lo largo de los años. Estos venenos e inflamaciones pueden reducirse con antioxidantes y alimentos antiinflamatorios. El calabacín es rico en antioxidantes y fitonutrientes antiinflamatorios, que ayudan al cuerpo a eliminar los radicales libres y el exceso de inflamación.

### *Reduce los niveles de azúcar en la sangre*

Los niveles altos de azúcar en la sangre y la diabetes son problemas que empeoran con una dieta alta en carbohidratos (poco saludables) y baja en fibra. Al incluir el calabacín en su dieta, aumenta la ingesta de fibra. También puede reducir su consumo de carbohidratos porque se

sentirá lleno por más tiempo. Estos cambios en la dieta pueden ayudar a reducir sus niveles de azúcar en la sangre y aumentar la sensibilidad a la insulina. Esto puede significar que su cuerpo ya no requiere cantidades excesivas de insulina para procesar el azúcar. Esto puede cambiar su riesgo de desarrollar diabetes. Los estudios demuestran que incluir al menos 30 gramos de fibra en su dieta diaria reduce significativamente el riesgo de desarrollar diabetes.

### *Apoya la circulación saludable y un corazón sano*

El calabacín es bajo en grasas y sodio, pero alto en fibra y potasio. Estas propiedades ayudan a mantener una circulación sanguínea saludable. Los niveles bajos de sodio y potasio ayudan a mantener una presión arterial saludable, mientras que la fibra, como el polisacárido en el calabacín, reduce los niveles de colesterol. Esta combinación funciona sinérgicamente para mantener una buena circulación, que es necesaria para una presión arterial saludable y un corazón sano.

### *Mejora la salud ocular*

El calabacín es una buena fuente de antioxidantes y fitonutrientes que protegen la salud, incluida la vitamina C, betacaroteno, manganeso, zeaxantina y luteína. La zeaxantina y la luteína son especialmente útiles para mantener y mejorar la salud ocular al combatir los radicales libres. Esto reduce el riesgo de desarrollar afecciones oculares relacionadas con la edad, como glaucoma, cataratas y degeneración macular.

### *Aumenta la energía*

Debido a que el calabacín es una rica fuente de vitaminas B, especialmente folato, riboflavina y B6, puede ayudar a aumentar la producción de energía en el cuerpo. Esto reduce la fatiga y mejora el estado de ánimo. El cuerpo requiere vitaminas B para el metabolismo de proteínas y carbohidratos. Estas vitaminas también ayudan en diversas funciones cerebrales, incluida la cognición.

### *Pérdida de peso*

Debido a que el calabacín es bajo en calorías y alto en agua y fibra, es un excelente alimento para aquellos que desean reducir su peso corporal. Vale la pena señalar que el exceso de peso corporal generalmente resulta del consumo regular de carbohidratos y alimentos azucarados.

Todos estos beneficios de calabacín son impresionantes, por lo que intenta agregar más a tus comidas y, si puedes, intenta cultivar las tuyas.

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

# El Papa dice que la deforestación debe tratarse como una amenaza global



El Papa Francisco dice que la deforestación rápida y la pérdida de biodiversidad en ciertos países no deben tratarse como problemas locales, ya que amenazan el futuro del planeta.

El Papa Francisco hizo su advertencia en una visita a Madagascar, la cuarta isla más grande del mundo, que según los institutos de investigación y las agencias de ayuda ha perdido alrededor del 44% de su bosque en los últimos 60 años, gracias a las exportaciones ilegales de palo de rosa y ébano. Se centró en la corrupción endémica, vinculándola a la pobreza persistente por largos años, así como con la caza furtiva y las exportaciones ilegales de recursos naturales.

“El deterioro de esa biodiversidad compromete el futuro del país y de la tierra, nuestro hogar común”, dijo.

Luego de grandes incendios recientes en la región amazónica, el presidente brasileño, Jair Bolsonaro, rechazó las críticas internacionales sobre su política de expandir las tierras agrícolas, diciendo que era un problema interno.

“Los últimos bosques están amenazados por los incendios forestales, la caza furtiva y la tala sin restricciones de valiosos árboles. La biodiversidad vegetal y animal está en peligro por el contrabando y la exportación ilegal”, dijo el Papa Francisco.

El pontífice agregó que se deben crear empleos para las personas cuyo sustento daña el medio ambiente para que no lo vean como su único medio de supervivencia.

“No puede haber un verdadero enfoque ecológico o esfuerzos efectivos para salvaguardar el medio ambiente sin el logro de una justicia social capaz de respetar el derecho al destino común de los bienes de la Tierra, no solo para las generaciones actuales, sino también para las que están por venir,” añadió.

Fuente: reuters.com

## Oración por los corazones rotos

Rincón de oración

Señor, mi corazón está roto pero tú estás cerca. Mi espíritu está aplastado, pero tú eres mi salvador. Tu palabra es mi esperanza. Me revive y me consuela especialmente ahora. Mi alma se desmaya, pero tú eres el aliento de vida dentro de mí. Eres mi ayuda, Quien me sostiene. Soy débil pero Tú eres fuerte. Bendices a los que lloran, y confío en que me bendigas a mí y a mi familia con todo lo que necesitamos. Me rescatarás de esta oscura nube de desesperación porque Te deleitas en mí. En el nombre de Jesús, Amén.

~ Jennifer White

# ¡Jóvenes en riesgo!

Más jóvenes de entre 15 y 29 años mueren por accidentes de tránsito que por VIH / SIDA, malaria, tuberculosis u homicidio. Esto significa que los accidentes de tránsito son una seria amenaza para la juventud, sin importar dónde se encuentre.

## ¿Qué sabemos?

Las estadísticas son claras y no hay duda de que la crisis que enfrentan los jóvenes es muy real: los traumatismos causados por el tránsito son la principal causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años. Más del 30% de los muertos y heridos en accidentes de tránsito tienen menos de 25 años.

## PAÍSES DE BAJOS Y MEDIANOS INGRESOS

La mayoría de los jóvenes muertos por accidentes de tránsito viven en países de bajos y medianos ingresos; son usuarios vulnerables de la vía pública: peatones, ciclistas, motociclistas y usuarios del transporte público. La condición socioeconómica de una familia afecta la probabilidad de que un niño o adulto joven muera o resulte herido en un accidente de tráfico. De aquellos que provienen de entornos económicamente pobres, tanto en los países más ricos como en los que están en desarrollo, corren el mayor riesgo.

## HOMBRES

Más de la mitad de todas las muertes por accidentes de tránsito ocurren entre personas entre 15 y 55 años y el 73% de las personas que pierden la vida son hombres. Esto significa que las víctimas están en la flor de la vida y, a menudo, son el sustento de sus familias. Su pérdida puede llevar a sus familias a la pobreza.

## ¿POR QUÉ TIENEN LAS PERSONAS JOVENES EL MAYOR RIESGO?

Tres factores principales se unen para poner a los jóvenes en mayor riesgo de accidentes de tránsito en todo el mundo: edad, inexperiencia y género (entre los conductores, los varones menores de 25 años tienen casi tres veces más probabilidades de morir que las mujeres de esta edad). Esto se suma a los factores que ponen a todos los grupos de edad en mayor riesgo, incluida la falta de leyes para la seguridad vial, la aplicación insuficiente de la ley, así como las carreteras y vehículos sin mantenimiento adecuado.

También debemos considerar el "contexto ambiental", por ejemplo, las carreteras que no satisfacen las necesidades de todos los usuarios de la carretera, como los peatones y los niños; peatones y ciclistas que comparten la carretera con tráfico motorizado; fallas en hacer cumplir de las leyes de seguridad.

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



## Factores de Riesgo Principales

Estos son los principales factores de riesgo que contribuyen a las lesiones por accidentes de tránsito entre los jóvenes:



Falta de casco



Exceso de velocidad



Conducir ebrio



Sin cinturón de seguridad



Conducción distraída

Únase a nosotros para  
noticias diarias y mensajes  
inspiradores!  
¡Dale 'me gusta' a nuestra  
página de Facebook!



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



# Limpio de pecado!

No lo podía creer. Una pluma de gel azul se había escondido en los pliegues de mis toallas blancas y sobrevivió a la lavadora, solo para explotar en la secadora. Todo se había manchado. Mis toallas blancas estaban arruinadas. blanqueador podría eliminar las manchas oscuras.

Cuando a regañadientes entregué las toallas a la pila de trapos, recordé el lamento del profeta Jeremías del Antiguo Testamento que describe los efectos dañinos del pecado. Al rechazar a Dios y recurrir a los ídolos (Jeremías 2:13), Jeremías declaró que el pueblo de Israel había causado una mancha permanente en su relación con Dios: “Aunque te laves con jabón y uses abundante polvo limpiador, la mancha de tu culpa aún está ante mí”, declara el Señor Soberano” (v. 22). Eran impotentes para deshacer el daño que habían causado.

Por nuestra cuenta, es imposible eliminar las manchas de nuestros pecados. Pero Jesús ha hecho lo que nosotros no pudimos. A través del poder de su muerte y resurrección, Él “purifica a los creyentes de todo pecado” (1 Juan 1: 7).

Incluso cuando es difícil de creer, aférrate a esta hermosa verdad: no hay daño por el pecado que Jesús no pueda eliminar por completo. Dios está dispuesto y listo para lavar los efectos del pecado para cualquiera que esté dispuesto a regresar a Él (v. 9). A través de Cristo, podemos vivir cada día en libertad y esperanza.

—Lisa M. Samra

Fuente: odb.org

## REFLEXIONAR Y ORAR

*¿A dónde vas con tu culpa? ¿Cómo podría vivir de manera diferente hoy sabiendo que la muerte de Jesús tiene el poder de eliminar por completo la culpa y la “mancha” de su pecado?*

*La sangre de Jesús lava la mancha del pecado.*



## ¿Fomentarías los trabajos de la NCF?

La Fundación Naji Cherfan (NCF) fue fundada después del fallecimiento de Naji 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](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

## ¡Citable!

“La vida solo se puede entender al revés; pero debe ser vivida hacia adelante.”

—Soren Kierkegaard

# Cómo recuerdo a Naji...

(Extracto del libro "Paciencia virtual")

A lo largo de los años de su terapia, Naji mantuvo un diario y quiso escribir un libro sobre su experiencia. En 1998, comenzó a editar sus diarios y los colocó por delante de todas las demás actividades. Este proceso lo llevó más cerca de su objetivo de escribir un libro que describiera los eventos que llevaron al accidente, su coma, terapia y recuperación.

"Conozco a muchos otros que han tenido casos similares, e incluso peores, pero ninguno de ellos habló realmente de eso. Lo hago sólo para dejarlo salir y que todos sepan por lo que pasé. Sobre todo, quiero ayudar a todos aquellos que están en la misma posición en la que estaba. Las cosas en este libro son muy personales, pero solo tuve que dejarlo salir y expresar lo que siento".

*Por fin entendió las palabras de su padre:  
"La paciencia es una virtud. Hay tiempo  
para todo. No temas."*

Finalmente, terminó el libro y lo dedicó a los terapeutas que le enseñaron a caminar y al que le enseñó a respirar y hablar desde el centro de su cuerpo. Por fin entendió las palabras de su padre: "La paciencia es una virtud. Hay tiempo para todo. No temáis."

La realidad está sustentada en hechos y en la verdad. Cuando una persona vive en la realidad, las condiciones que la rodean son prácticas, honestas y genuinas. Estas condiciones no siempre son cómodas o agradables,

pero la incomodidad exige atención y obliga a la conciencia. Cuando una situación se vuelve lo suficientemente dolorosa, uno se ve obligado a dejar caer el velo de la ilusión que tan afortunadamente nos protege de todo lo que deseamos olvidar.



Naji Cherfan escribió estas palabras a su familia en Atenas. "Saben que la vida para mí se ha convertido en una realidad virtual. ¿Pero saben que? Esa realidad muere". Estas palabras fueron el resultado del mal humor provocado por la fatiga. Sus cambios de humor eran un recordatorio continuo de cuánto se había modificado su vida desde el accidente. Cada vez que estaba triste o deprimido, pensaba para sí mismo, "y qué, cada uno tiene sentimientos similares". Estaba reconociendo la existencia de los demás y comprendiendo que, en muchos sentidos, era como todos los demás. Comenzó a sentir que "cada uno de nosotros tiene su propia cercanía con Dios".

Un joven reflexivo emergía de la determinación necesaria para manejar las condiciones de su vida. Luchó por contener la frustración, pero tenía la costumbre de pelear para liberar la tensión atrapada en su cuerpo y mente. Él escribió que "solo tenía que soltarlo". Al nadar, respirar y meditar controlaba su mal humor.

## ¡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, Myriam Salibi para el idioma francés y Rita Abou Jaoudi como Revisor; 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](http://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 Jaoudé, Líbano.

© 2019 por la Fundación Naji Cherfan. Todos los derechos incluidos la publicación y distribución están reservados.