

# People Are Born To Shine!

*¡Las personas nacen para brillar!*

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



## ACTIVIDADES DE NCF

# Misión Navideña 2019

*En el ajetreo de la temporada navideña, mientras nos apresuramos a comprar regalos y colgar guirnaldas, es fácil olvidar lo que celebramos en primer lugar.*



**“Levanta tu luz para que brille en el mundo. He aquí, yo soy la luz que sostendrás, eso que me has visto hacer.”** (3 Nephi 18:24)

**Jesucristo. El hijo de Dios. El Salvador del mundo**—que descendió para sacrificarse a sí mismo para librarnos del pecado. Él es el motivo de la temporada. Una de las mejores maneras en que podemos honrarlo y celebrar su nacimiento es emularlo para servir a los que nos rodean tal como Él lo haría.

Con amor, amabilidad, uno por uno.

Como está escrito: “Levanta tu luz para que brille en el mundo. He aquí, yo soy la luz que sostendrás, eso que me has visto hacer” (3 Nephi 18:24).

Para ayudarnos a hacer eso, y por décimo año consecutivo, el equipo y los voluntarios de la Fundación Nají Cherfan visitaron a huérfanos, ancianos, pacientes y sus familias, enfermeras y médicos y equipos de atención médica que trabajaron durante la Navidad y tuvieron la oportunidad de celebrar con vítores, oraciones y alegría!

## En esta edición

### Preguntas que debes hacer antes del matrimonio

Antes de decidir tu compromiso, considera algunas cosas importantes sobre tu relación.

### Calcio Para Adolescentes

En la adolescencia los huesos en crecimiento absorben más calcio que en cualquier otro momento.

### Beneficios para el medio ambiente al comprar localmente

Ventajas ecológicas en la compra local.

### Los bolsillos de Lincoln

Cada uno, incluido Abraham Lincoln, necesita recibir aliento.

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

## Misión Navideña 2019



Fotos tomadas durante los recorridos navideños: Voluntarios que ayudan al equipo de la Fundación Nají Cherfan en su misión navideña.

### ACTOS DE BONDAD

EXTRACTOS PUBLICADOS CON PERMISO

# ¡Un Poco de Ayuda Hace la Diferencia!

En un viaje de 10 horas de vuelo, me encontraba en el asiento del pasillo y, una mujer sentada en el asiento de la ventana no podía reclinar su asiento. Entonces, llamé a la azafata y se quejó de que el asiento no se reclinaba. La azafata se acercó para tratar de presionar el botón de su asiento, pero fue en vano.

Ofrecí trasladar a la mujer a otro asiento, pero los únicos disponibles eran asientos intermedios. La mujer dijo que no podía sentarse cómodamente en un asiento del medio, y tristemente decidió quedarse en el mismo lugar.

Pensé en ayudarla de alguna manera. Probé mi propio botón de inclinación del asiento y fue muy difícil de presionar, pero sí movió el asiento hacia atrás. Me incliné hacia la mujer y le dije que los botones a veces son muy duros, y le pedí que intentara presionar muy fuerte el brazo del asiento.



Ella lo intentó y realmente puso algo de energía y, “violá”, ¡el respaldo se reclinó! Ella estaba muy feliz. Ahora podría descansar durante el vuelo. Yo estaba muy contento de haber decidido ayudar. Me hace sentir bien el ayudar a otros.

Fuente: [kindspring.gov](http://kindspring.gov)

# Preguntas que Debes Hacer Antes de Contraer Nupcias

Planear una boda es un momento emocionante para las parejas. Estás enamorado, eres feliz y no puedes esperar para pasar el resto de tu vida juntos. Pero antes de decir sus votos, es posible que desees considerar algunos temas sobre la relación.

Ninguna discusión importante sobre la vida debería estar fuera de la mesa cuando estás comprometido para casarte, pero los expertos dicen que algunas conversaciones son absolutamente no negociables. “¿Quieres tener hijos? ¿Cuáles son tus creencias religiosas? ¿Cuánta deuda tienes? Inclusive hay conversaciones menos convencionales que pueden revelar aún más sobre una persona y sus expectativas para el matrimonio. Aquí hay algunas preguntas que deben hacer al otro antes de comprometerte.

## ¿CUÁNTO TIEMPO NECESITA PARA SÍ MISMO?

Al comienzo de una relación, no es raro ver parejas conectadas completamente porque están ansiosas por pasar todo el tiempo juntas. Sin embargo, eventualmente todos necesitamos un poco de tiempo a solas. Una simple discusión sobre cuánto tiempo necesita pasar solo cada semana ayudará a evitar sentimientos heridos en tu pareja. Así podrá entender que no te está rechazando, sino que solo está recargando sus baterías. Además, si tienen problemas para aceptar el querer tiempo para uno mismo, es posible que necesites ver si tienen algún problema de codependencia.

## ¿CÓMO VISUALIZA LA VIDA FAMILIAR?

Si bien cada pareja es única, es importante examinar cómo sus padres y otros familiares contribuyeron a sus expectativas sobre la vida familiar. Por ejemplo, en su familia, sus padres pueden haberlo puesto siempre a ti y a sus hermanos primero. Pero en la familia del prometido, el matrimonio era la máxima prioridad y se esperaba que los hijos fueran más independientes.

## ¿CÓMO DEFINES LA MONOGAMIA?

En la sociedad actual, lo que significa ser monógamo ha cambiado mucho. Gracias a la tecnología, es más fácil que nunca acceder a otros. Deben preguntarse cuáles son sus límites y cuál es la definición de monogamia de cada uno. Sé muy específico. Por ejemplo, ¿qué tipo de límites esperas que tenga tu prometido cuando se trata de amigos del sexo opuesto? ¿Consideras que el porno en línea es una violación? Si bien esto puede parecer tener sentido común para uno, muchas parejas no se dan cuenta de que pueden estar cruzando límites aceptables para el otro.



## ¿CUÁL ES SU ACTITUD SOBRE EL DINERO?

El dinero es el tema más difícil para las parejas de hablar. Podemos manejar la religión, la política y el sexo, pero evitamos las discusiones sobre dinero si es posible. ¿Uno de ustedes gasta y uno ahorra? Asegúrese de tener un acuerdo bastante sólido sobre sus finanzas antes de casarse. Las disputas sobre el dinero a menudo son amargas y pueden llevar a un matrimonio miserable.

## ¿QUÉ HAREMOS POR LA NAVIDAD?

... o Pascua, o cualquier feriado importante, de verdad. Estos son los momentos en que tendemos a esperar entregarnos a las tradiciones de nuestra infancia. Y a menudo nos sentimos incómodos si tenemos que pasar las vacaciones de una manera diferente de cómo las pasamos cuando éramos jóvenes. Es importante discutir estas cosas con anticipación para que pueda encontrar una manera de acomodar lo que ambos quieren.

## ¿SEGUIREMOS SALIENDO EN LAS FECHAS?

Encontrar tiempo juntos como pareja no siempre es fácil, especialmente cuando tienen los pagos de la hipoteca y cuidar a los niños. Pero antes de casarse, es una buena idea conversar sobre cómo continuarán teniendo tiempo juntos como pareja. Las parejas casadas que hacen esto tienden a mantener sus relaciones más románticas y amigables.

El matrimonio es un gran compromiso pero debes asegurarte de que tu otra mitad sea el ajuste perfecto. Antes de dar el paso y decir “sí quiero”, háganse estas preguntas para asegurarse de obtener su felicidad para siempre.

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



# Calcio: El Constructor de Huesos Adolescentes

Durante la adolescencia, los huesos en crecimiento absorben más calcio de la sangre que en cualquier otro momento de la vida. A principios de la edad adulta, nuestros huesos dejan de absorberlo. No mucho después de eso, comienza la pérdida gradual de calcio.

## LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

La leche y los productos lácteos proporcionan tres cuartas partes del calcio en la dieta occidental. Otros alimentos también contienen calcio, como el brócoli y la col rizada. Sin embargo, estos vegetales también contienen sustancias que perjudican la capacidad del cuerpo para absorber el calcio.

## CALCIO DIARIO RECOMENDADO

Se recomienda a los niños y niñas de entre nueve y dieciocho años que consuman mil trescientos miligramos de calcio por día. Eso equivale a aproximadamente cuatro vasos y medio de leche baja en grasa.

Desafortunadamente, dos tercios de las adolescentes no cumplen con este requisito. Según una encuesta del Departamento de Agricultura de EE. UU. Cada vez más adolescentes abandonan la leche en favor de otras bebidas, en su mayoría refrescos. Poco más de la mitad de los adolescentes en la encuesta dijeron que bebían leche regularmente, en comparación con las tres cuartas partes de los adolescentes de la década de 1970.

## SUPLEMENTOS DE CALCIO

Los Institutos Nacionales de Salud apoyan el uso de suplementos para los jóvenes que no obtienen suficiente calcio a través de su dieta. Para una absorción óptima, no se deben tomar más de quinientos miligramos a la vez. Su pediatra puede guiarlo sobre la dosis adecuada y el horario de dosificación. Debido a que los adolescentes utilizan el calcio de manera relativamente eficiente, es mejor que ingieran las tabletas entre comidas.



## BUENAS FUENTES DE CALCIO

- La mayoría de los alimentos en el grupo de la leche.
- quesos
- yogurt
- Conservas de pescado con huesos blandos, incluyendo sardinas, anchoas, salmón.
- Vegetales de hoja verde oscuro, como col rizada, hojas de mostaza, hojas de nabo, espinacas.
- Tofu, si se procesa con sulfato de calcio.
- Tortillas hechas de maíz procesado con cal (nixtamalizado).
- Jugos, pan y cereal fortificados con calcio

## COMO FORMAR HUESOS EN LA ADOLESCENCIA

- Coma productos lácteos y otros alimentos fortificados con vitamina D.
- Beber leche fortificada con calcio, jugo de naranja, cereales y barras de granola.
- Para los que no beben leche entera, prueben la leche descremada con sabor a chocolate. También pueden disfrazar el sabor de la leche agregándola a sopas, pudines, productos horneados, salsas y guisos.
- Ocho onzas de yogurt y dos onzas de queso contienen aproximadamente la misma cantidad de calcio que ocho onzas de leche.
- Sea cuidadoso con la sal. La sal puede privar al cuerpo de calcio al aumentar la cantidad orinada.
- Manténgase físicamente activo. Los huesos de los adolescentes responden al ejercicio con pesas creciendo más fuerte y más densos. Cualquier actividad que haga que el adolescente se levante y se mueva servirá, ya sea trotar, bailar, pasear al perro, jugar bolos o saltar.
- No fumar tabaco ni beber alcohol. Además de sus muchos otros efectos perjudiciales, los cigarrillos y el alcohol disminuyen la masa ósea.

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

# Los Beneficios Ambientales de Comprar Localmente



Comprar localmente ha estado de moda. Es la razón por la cual los mercados de agricultores y las cenas a menos de de 100 millas son populares. Los consumidores adoran la idea de saber de dónde provienen sus productos y de apoyar a las empresas locales. Pero, ¿qué hace la compra local para el medio ambiente?

## REDUCE TUS MILLAS DE ALIMENTOS

Una de las formas más importantes de comprar localmente ayuda al medio ambiente al reducir sus millas para adquirir alimentos. Al comprar localmente, estás comprando bienes producidos en su comunidad. Por el contrario, cuando compras en el supermercado, muchos de los alimentos que compras viajan más de 1500 millas para llegar a tu plato. Al reducir estas millas, reduces el impacto ambiental de tus alimentos. La comida local no crea grandes huellas de carbono a través de viajes en avión desde el extranjero o viajes largos en camión. Esto reduce el consumo de combustible y la contaminación del aire. No hay necesidad de instalaciones de envío, de embalaje o de refrigeración.

## MÁS ACCESIBLE

Las empresas locales pueden operar en sus comunidades. Les resulta fácil llevar sus productos a sus consumidores porque éstos están cerca. En un mercado de agricultores los consumidores pueden acceder fácilmente a una variedad de productos locales de cosecha propia sin salir de su comunidad. Los compradores pueden caminar o andar en bicicleta fácilmente a su mercado local.

## PRODUCTOS MÁS FRESCOS

Al comprar y comer localmente, los consumidores pueden disfrutar de productos frescos y nutritivos. Muchos productores locales se enorgullecen de mantener sus productos orgánicos libres de hormonas y pesticidas. Esto no solo es beneficioso para el consumidor, también es beneficioso para el medio ambiente. Mantener las toxinas nocivas, como los pesticidas, fuera del aire ayuda a mejorar los cultivos y la calidad del aire. Además, debido a que el producto es fresco y se lleva directamente de la granja

a la mesa, hay menos desperdicio. Los grandes minoristas tienen un desperdicio de alimentos significativo debido a que los artículos se deterioran antes de comprarlos. En una escala más pequeña con un enfoque directo de la granja a la mesa, este desperdicio de alimentos se reduce.

## PROTEGE LA TIERRA LOCAL Y LA VIDA SILVESTRE

Comprar local también ayuda a proteger las tierras y la vida silvestre. Al comprar local, estás apoyando a los agricultores y productores locales. Con su apoyo, estas granjas pueden permanecer en funcionamiento. Debido a que las granjas son propiedad, y están operadas, por agricultores y productores locales, no se venden a desarrolladores inmobiliarios. Éstos podrían transformar completamente la tierra, devastando la vida silvestre que la llama hogar. O bien, los productores de grandes empresas podrían comprar la granja e incorporar prácticas agrícolas inhumanas y anti ecológicas.

## FUERZA DE TRABAJO LOCAL

Por último, el beneficio ambiental adicional de comprar localmente es apoyar a la fuerza laboral local. Por ejemplo, si compra sus comestibles en el mercado local de agricultores, está ayudando a mantener a los productores y agricultores locales en sus puestos de trabajo. También está creando oportunidades para otros trabajos locales, como el equipo que organiza el mercado de agricultores, el equipo que instala los puestos, el equipo que limpia al final del día, etc. Todos estos negocios locales con trabajadores de ese lugar existen porque los consumidores demandan bienes locales. Sin esa demanda del consumidor, estos negocios locales podrían dejar de existir.

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

# Avances en la Planificación de la Seguridad Vial

El transporte saludable es el amplio concepto que vincula la seguridad vial con la salud pública. Los dos están relacionados con asuntos referentes a las carreteras, como la velocidad y el volumen del tráfico, que pueden causar lesiones de tránsito, pero también con las actividades de seguridad vial que reducen impactos negativos no deseados.

Más específicamente, la seguridad del tráfico es reconocida internacionalmente como objetivo estratégico primario en muchas sociedades. El concepto de seguridad vial no se limita a la reducción de accidentes de tráfico. La seguridad vial debe considerarse como un problema nacional, ya que está fuertemente relacionada con todos los aspectos de la vida y tiene un vínculo estrecho con la protección y el mantenimiento del medio ambiente.

El aumento de la seguridad vial es un objetivo político y social importante. La seguridad vial comprende los tres pilares de "Ingeniería, Aplicación y Educación". Los equipos tanto de salud pública como de seguridad vial deben compartir el acceso a datos y pruebas para mejorar la efectividad de las acciones y establecer objetivos basados en evidencia. Las evaluaciones conjuntas pueden identificar si las actividades realmente impactan en una amplia gama de problemas de salud.

Las ciudades podrían hacer mucho para mejorar la calidad de la salud y la vida de sus residentes, en especial en las áreas de seguridad vial. Pero además de la seguridad vial para conductores de vehículos motorizados, debe incluir la seguridad vial para ciclistas y peatones, tema de creciente importancia en ciudades sostenibles. Mejorar el transporte terrestre y sus desafíos futuros es un objetivo importante para todos: legisladores, policía, planificadores de la ciudad y responsables políticos.

El objetivo de este tema de investigación es presentar experiencias internacionales sobre el tema de seguridad vial. Anteriormente hemos sugerido soluciones para mejorar la seguridad del tráfico y de las obras viales. Por lo tanto, nuestro objetivo es recopilar resultados de investigaciones multidisciplinarias que aborden la relación entre la seguridad del tráfico y los factores que la impactan, como son la ingeniería de redes de carreteras, la gestión y el control de sistemas de tráfico, su planificación y sus estrategias de los sistemas de transporte, pero también la educación de los ciudadanos, la mejora de sus conocimientos y de su comportamiento.

Source: [frontiersin.org](http://frontiersin.org)

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)



## Oración por la perseverancia

Señor, agradecemos tu bendición. Por favor, ayúdame a superar los obstáculos que me hacen tropezar, dándome la fuerza y la sabiduría para mirar hacia arriba y ver la esperanza por la que corro hacia Cristo. En el nombre de Jesús, Amén.

~ Gwen Smith

Esquina de Oración



# Los Bolsillos de Lincoln

La noche en que el presidente estadounidense Abraham Lincoln recibió un disparo en el Teatro Ford en 1865, sus bolsillos contenían lo siguiente: dos gafas, un pulidor de lentes, una navaja, un reloj, un pañuelo, una billetera de cuero con un billete confederado de cinco dólares, y ocho recortes de periódicos, incluidos varios que lo elogiaron a él y sus políticas.

Me pregunto qué estaba haciendo el dinero confederado en el bolsillo del presidente, pero tengo pocas dudas sobre las noticias elogiosas. ¡Todos necesitamos aliento, incluso un gran líder como Lincoln! ¿Puedes verlo en los momentos previos a la fatídica obra, tal vez leyéndoselos a su esposa?

¿A quién conoces que necesita aliento? ¡A todo el mundo! Mira a tu alrededor. No hay una sola persona en tu línea de visión que tenga tanta confianza como parece. Todos hemos tenido fracasos, comentarios sarcásticos o un mal día, sin duda.

¿Qué pasaría si todos obedeciéramos la orden de Dios de “complacer a nuestros vecinos por su bien, para edificarlos”? (Romanos 15: 2). ¿Qué pasaría si determinamos solo decir “palabras amables” que son “dulces para el alma y curativas para los huesos”? (Proverbios 16:24). ¿Qué pasaría si escribiéramos estas palabras para que los amigos pudieran releerlas y saborearlas? Entonces todos tendríamos notas en nuestros bolsillos (¡o en nuestros teléfonos!). Y seríamos más como Jesús, que “no se complació a sí mismo sino que vivió para los demás” (Romanos 15: 3).

—Mike Wittmer  
Fuente: [odb.org](http://odb.org)



## REFLEXIONAR Y ORAR

**¿Qué palabras te han animado más? ¿Quién podría necesitar el aliento que has estado pasando por alto?**

*Amado Dios, ayúdame a alentar a otros con mis palabras, acciones y presencia.*

## ¿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!

“Construye tus propios sueños, o alguien más te contratará para construir los suyos.”

—Farrah Gray

# Cómo recuerdo a Naji...

## Extracto de *Paciencia Virtual*

A medida que Naji Cherfan maduró, asumió las lecciones que le dio la vida y trabajó con ellas para crecer. Encontró la parte de sí mismo que tenía una visión renovada de la vida.

Incluso cuando estaba de mal humor y cansado, estaba feliz. Naji se dijo a sí mismo que el tiempo es un espacio cortado en pequeños pedazos y escribió en su diario: “El tiempo es el momento de la mente, del pasado al futuro y del futuro al pasado, pasando por el presente. A quién le importa escribir (o no escribir) un libro sobre la vida cuando estás tan ocupado escribiendo tu propia vida. ¿Por qué nos preocupamos tanto por la vida cuando está sucediendo? La vida es como un juego. Cuanto más bien hagas a los demás, mejor serás y más ganarás. Concéntrate y no te distraigas. Si no soy feliz, digo que voy a ser feliz. ¿Cómo es ser feliz ahora? Feliz es sentirse bien. Sentirse bien, bien, bien. Tan bien que estoy súper bien, bien, bien. Ahora tengo la mente correcta. Quiero ser mejor que el Naji que era antes. Hoy es un nuevo día. Tenemos algo que hacer: Seré muy amable y genial con la gente. Todos me amarán porque yo los amo. Así se ha convertido la vida para mí. Todos están felices. Les sonreiré. Si no estás contento y tienes un problema conmigo, no lo crezcas”.

*La vida es como un juego. Cuanto más bien hagas a los demás, mejor serás y más ganarás.*

Naji ha alcanzado un estado en el que cuanto menos tiene que trabajar en su recuperación, ésta se vuelve más compleja. Si bien su condición física continúa mejorando, también trabaja en su carácter y muestra cambios positivos en su actitud y comportamiento. Las palabras de su padre “la paciencia es una virtud”, “hay tiempo para todo” y “no tengas miedo de nada” se han convertido en parte de la existencia diaria de Naji. George Cherfan es fuente de fortaleza y aliento para su hijo y Naji ha comenzado a apreciar más que nunca el ejemplo de sabiduría y coraje de su padre.

Lenta pero constantemente, Naji Cherfan avanza hacia la recuperación y la promesa de una vida que tiene un propósito y un significado. Descubrió la voluntad de vivir completamente, mientras enfrentaba el desafío de la discapacidad. Su experiencia lo ha motivado en su deseo de ser un modelo a seguir para los discapacitados. Al compartir su historia con jóvenes discapacitados, Naji Cherfan se considera a sí mismo “un milagro en ciernes” y cree que podría haber otros milagros esperando a suceder. El coraje y la perseverancia son los requisitos para la recuperación, junto con el tiempo y la oración. Una vida de paciencia virtual se ha convertido lentamente en una realidad virtual.



## ¡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, regístrate 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.

© 2020 por la Fundación Naji Cherfan. Todos los derechos incluidos la publicación y distribución están reservados.