

# People Are Born To Shine!

## ¡La gente nace para brillar!

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



SALUD EMOCIONAL

EXTRACTOS REIMPRESOS CON PERMISO

# Cómo Escuchar La Negatividad Sin Asimilarla

Existe una diferencia entre apoyar y poseer. Respira hondo y suelta suavemente las cargas que no son para que tú las lleves.

Sacó su pizarra blanca. En mi experiencia, los avances se producen cuando un terapeuta saca una pizarra blanca. Momentos antes, había estado descargando mis sentimientos sobre ella. No esperaba que nada cambiara; Solo sabía que necesitaba quitarme el peso del pecho por un tiempo.

“Amo a mis hijos”, dije. “¡Pero apenas puedo manejar todos mis sentimientos, mucho menos los de ellos!”

Nuestro hijo mayor, había comenzado recientemente a compartir conmigo sólo sus pensamientos negativos. Él tenía nueve años en ese momento, por lo que la mayoría de ellos eran triviales, pero para mí, estaban sumando. Mamá, me duelen los oídos cuando nado ... Mamá, no me gusta mi maestra ... Mamá, el yogur de mi almuerzo escolar estaba tibio a la hora del almuerzo ...

Tiene casi trece años ahora, y todavía estamos en la misma línea, excepto sus quejas, deseos y necesidades se sienten un poco ... más pesados que entonces. (¡Sin mencionar toda la negatividad que estoy recibiendo de mis otros hijos!)

Piensa en cuánta negatividad recibes a diario. Y no solo de sus hijos,



## En Este Número

### Eetstoornissen nemen toe

Het lijkt erop dat de ernst van de eetstoornis kan toenemen als gevolg van de Covid-19-pandemie.

### Hoe materialisme te ontmoedigen?

Uw kind heeft meer behoefte aan een veilig familiegevoel dan aan een ruim bezit.

### Technologie ter grootte van stuifmeel beschermt bijen tegen dodelijke insecticiden

Beemunity is een nieuwe technologie om de bijen te redden.

### Experts onderstrepen het belang van snelheidsregeling in voertuigen om verkeersongevallen te voorkomen

De toekomst is om een schoolcurriculum te implementeren om veiliger gedrag op de weg in de hoofden van kinderen te versterken.

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

NEGATIVIDAD continúa en la página 7

# Los Trastornos Alimentarios Van En Aumento

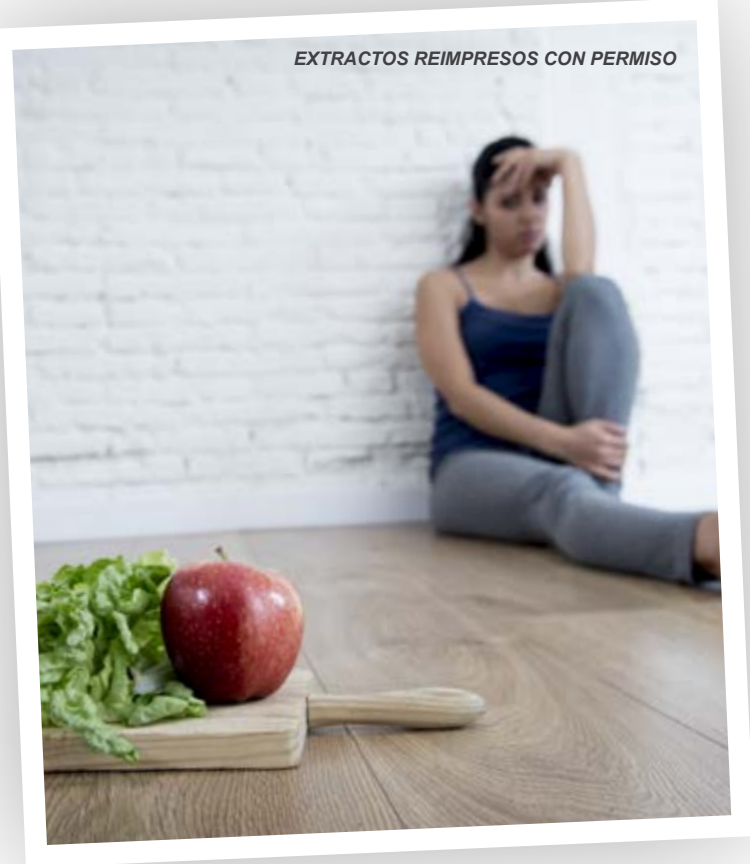
*La pandemia de COVID-19 presenta desafíos únicos para las personas con trastornos alimenticios, que se encuentran entre las enfermedades mentales más mortales, las que causan miles de muertes cada año.*

En abril de 2019, el American Journal of Clinical Nutrition (AJCN) publicó “Prevalencia de los trastornos alimenticios durante el período 2000-2018: una revisión sistemática de la literatura”, que informó un aumento de los trastornos alimentarios en todo el mundo.

Según Marie Galmiche y otros, la prevalencia de los trastornos alimenticios “aumentó durante el período de estudio del 3,5% para el período 2000-2006 al 7,8% para el período 2013-2018”. El estudio señala que aunque “tradicionalmente se considera que los trastornos alimentarios afectan principalmente a las mujeres”, los hombres representan una proporción creciente de personas que padecen anorexia y bulimia nerviosas, dos de los trastornos alimentarios más comunes. Además, los autores señalaron que “aunque clásicamente se pensaba que los trastornos alimentarios se limitaban a los países occidentales desarrollados, este estudio también destaca la alta prevalencia de los trastornos alimentarios en Asia y en países en desarrollo de Oriente Medio”.

Desde la publicación de este artículo de la AJCN, **parece que la prevalencia y la gravedad de los trastornos alimentarios pueden aumentar aún más debido a la ansiedad y el estrés desatados por la pandemia de COVID-19.**

EXTRACTOS REIMPRESOS CON PERMISO



Una encuesta publicada en el International Journal of Eating Disorders en julio de 2020, por ejemplo, encontró que, en general, las personas con anorexia “experimentaron un empeoramiento de los síntomas cuando llegó la pandemia”.

Además, las personas con bulimia nerviosa y trastornos por atracones “informaron aumentos en sus episodios de atracones e impulsos. “Los trastornos de la alimentación prosperan en el aislamiento”, según Claire Mysko, directora ejecutiva de la Asociación Nacional de Trastornos de la Alimentación (NEDA). Si bien la familia y los amigos pueden brindar cierto consuelo y apoyo a las personas que intentan controlar sus trastornos alimentarios, es posible que para muchos no sea suficiente durante estos momentos particularmente estresantes. En respuesta, NEDA ha establecido un conjunto de recursos y foros en línea para ayudar a las personas con trastornos alimentarios a “explorar vías de recuperación con apoyo virtual”. Entre los recursos se encuentra una línea de ayuda a la que las personas pueden llamar para obtener apoyo, recursos y opciones de tratamiento para ellos mismos o para alguien que les preocupa.

Al arrojar luz sobre los trastornos alimentarios, ASN espera inspirar a sus miembros para que continúen realizando investigaciones, brindando atención clínica y ofreciendo recursos a las personas con trastornos alimentarios. Con nuestro apoyo, podemos ayudarlos a desarrollar y mantener patrones de alimentación saludables durante la pandemia de COVID-19 y después.

Bron: nutrition.org

# Cómo Desalentar El Materialismo?



**A medida que los niños ingresan a la escuela primaria, es solo cuestión de tiempo antes de que otros niños, la televisión y otras influencias aumenten su conciencia de la importancia del mundo material. Hay algunas estrategias específicas que los padres pueden comenzar con los niños pequeños para desalentar un enfoque de la vida demasiado materialista.**

## PON UN BUEN EJEMPLO

A esta edad, los niños todavía admiran a sus padres más que a sus compañeros, por lo que tú eres el mejor modelo a seguir para ayudar a tu hijo a lidiar con nuestro complicado mundo material. Si quieres disuadirlo de que desarrolle un apetito insaciable por las posesiones, déjale que te vea comportándose con moderación y sabiduría. Disfruten de admirar juntos escaparates sin comprar nada para demostrar que, si bien es divertido mirar los escaparates de las tiendas, recopilar ideas para regalos y otras compras, no es necesario que compren algo cada vez que van a una tienda.

## APAGAR LA TELEVISIÓN

Los niños constituyen una gran parte del gasto de consumo, como compradores mismos y como fuerzas que afectan las decisiones de compra de sus padres. Limite la exposición de su hijo a los comerciales de televisión y será menos probable que desarrolle una larga lista de deseos.

## RESTRINGIRSE AL CUMPLIR PETICIONES

Los niños que obtienen todo lo que piden no aprenden a manejar la decepción y no aprenden a trabajar, ni siquiera a esperar, por las cosas que desean. Házte un favor, y a tu hijo, al decir no a peticiones interminables, incluso si eso provoca rabieta en la juguetería.

## ENSEÑA A TU HIJO SOBRE EL DINERO

Los estudiantes de primaria pueden aprender sobre el valor de las posesiones pagándolas ellos mismos. Darle a su hijo una pequeña cantidad de dinero en efectivo para que lo use, lo que le da la oportunidad

de enseñarle cómo usarlo. Si desea instituir reglas de gasto, configúrelas de inmediato para que él sepa desde el principio que, por ejemplo, la mitad de su dinero debe destinarse a ahorros y la otra mitad le corresponde a él para gastarla como elija.

## ENSEÑARLE A PRIORIZAR

Pídale que haga una lista de las tres cosas que más desea y luego enumere en orden de importancia. Si él te ayuda a entregar una caja de sus juguetes viejos a una organización benéfica, aprenderá sobre la empatía y la generosidad en el proceso.

## RETRASAR CUALQUIER GRATIFICACIÓN

Enséñale a tu hijo de primaria a pensar seriamente si realmente quiere ese nuevo videojuego haciéndolo esperar. Pídele que escriba o haga un dibujo del artículo que quiere y que lo coloque en el refrigerador junto con un cronograma de días (una o dos semanas, digamos) hasta la fecha en que pueda salir y comprarlo con usted.

## DESCUBRE QUÉ ES LO QUE ALIMENTA SU DESEO

A veces, los niños (y los adultos) anhelan posesiones para satisfacer una necesidad emocional. Si nota que su hijo, quien nunca solía preocuparse por los juegos tanto como sus amigos, de repente quiere una PlayStation 5, hable con él sobre por qué ese juguete es atractivo. Si la respuesta es sólo porque sus dos mejores amigos tienen uno, puedes tener una conversación sencilla sobre el hecho de que está bien que le gusten juguetes diferentes al resto de la multitud.

## MUÉSTRALE CÓMO DAR A OTROS

Haz que te acompañe a llevar la cena a un vecino enfermo o a ser voluntario en un comedor de beneficencia. Ese tipo de actividad puede fomentar actitudes que ayudarán a contrarrestar el materialismo con más fuerza que casi cualquier otra cosa.

## GASTAR TIEMPO EN LUGAR DE DINERO EN TUS NIÑOS

No es fácil en nuestras agitadas vidas darles a los niños el tiempo y la atención que anhelan, pero esa es la mejor manera de evitar peticiones innecesarias. Así que trata de no darle cosas a tu hijo para sustituir el tiempo que no puedes pasar con él. Esfuérzate por pasar tiempo juntos haciendo cosas que valen mucho y no cuestan nada: ir al campo de fútbol y a la biblioteca, hacer caminatas por la naturaleza, andar en bicicleta, jugar adivinanzas. No importa lo que diga su hijo, él quiere y necesita sentirse seguro de su familia más que una habitación llena de posesiones.



# Tecnología Del Tamaño de Polen Protege a Las Abejas de Insecticidas Mortales

*Una tecnología desarrollada por la Universidad de Cornell proporciona a los apicultores, consumidores y agricultores una opción que sustituya los pesticidas mortales que matan a las abejas silvestres y hacen que los apicultores pierdan cada año alrededor de un tercio de sus colmenas en promedio.*

Los estudios muestran que la cera y el polen en el 98% de las colmenas están contaminados con un promedio de seis pesticidas, que también reducen la inmunidad de las abejas a los devastadores ácaros varroa. Al mismo tiempo, los polinizadores brindan servicios vitales al ayudar a fertilizar los cultivos que contribuyen a la producción de un tercio de los alimentos que consumimos, según el documento.

El documento se centra en los insecticidas a base de organofosforados, que representan aproximadamente un tercio de los insecticidas en el mercado. Un reciente profundo estudio con datos de todo el mundo sobre residuos de plaguicidas en colmenas encontró que, según los patrones de uso actuales, cinco insecticidas presentaban riesgos sustanciales para las abejas, dos de los cuales eran organofosforados.

Los investigadores desarrollaron una micropartícula del tamaño de un polen llena de enzimas que desintoxican los insecticidas organofosforados antes de que sean absorbidos y dañen a la abeja. La cubierta protectora de la partícula permite que las enzimas pasen por el estómago de la abeja que es ácido y descompone las enzimas.

Las micropartículas se pueden mezclar con polen o con agua azucarada y, una vez ingeridas, las enzimas protegidas de forma segura pasan a través del cultivo ácido hasta el intestino medio, donde se produce la digestión y donde se absorben las toxinas y los nutrientes. Allí, las enzimas pueden actuar para descomponer y desintoxicar los organofosforados. Las abejas que fueron alimentadas con micropartículas con una dosis alta de la enzima tuvieron una tasa de supervivencia del 100% después de la exposición al malatión. Mientras tanto, las abejas de control desprotegidas murieron en cuestión de días.

El estudio lleva el concepto un paso más allá, donde en lugar de llenar las micropartículas con enzimas que descomponen los insecticidas, las partículas tienen un caparazón hecho con proteínas de insectos y se rellenan con un aceite absorbente especial, creando una especie de microesponja. Muchos insecticidas, incluidos los neonicotinoides de uso generalizado, están diseñados para atacar proteínas de insectos, por lo que la cubierta de micropartículas atrae el insecticida donde queda secuestrado dentro de la cubierta. Finalmente, las abejas simplemente defecan la toxina secuestrada.

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



## Oración a María durante la pandemia de coronavirus

*Oh María, tú siempre brillas en nuestro camino como signo de salvación y de esperanza. Nos encomendamos a ti, Salud de los Enfermos, que en la cruz participaste en el dolor de Jesús manteniendo firme tu fe. Tú, Salvación del Pueblo Romano, sabes lo que necesitamos y estamos seguros de que lo proveerás para que, como en Canaá de Galilea, podamos volver a la alegría y al banquete después de este tiempo de prueba. Ayúdanos, Madre del Divino Amor, a conformarnos a la voluntad del Padre y a hacer lo que nos dice Jesús, que ha asumido nuestros sufrimientos y ha llevado nuestros dolores para llevarnos, a través de la cruz, a la alegría de la Resurrección. Amén.*

— PAPA FRANCISCO

Rincón de oración



## Los Expertos Subrayan la Importancia Del Control de la Velocidad de Los Vehículos Para Prevenir Accidentes de Tráfico

**Durante un seminario web reciente organizado por CUTS International, una ONG con sede en Jaipur, como parte de la sexta Semana Mundial de la Seguridad Vial de las Naciones Unidas, los expertos subrayaron la importancia de los mecanismos de control de velocidad para prevenir accidentes de tráfico.**

“Lage snelheid op straat is de sleutel tot het bereiken van ‘Vision Zero’, dat erop gericht is maar een elke verkeersdode te voorkomen. Snelheidsbeperking kan verkeersongevallen voorkomen en hun impact verminderen. Een gemiddelde snelheidstoename van één kilometer kan leiden tot een stijging van het aantal ongevallen met drie procent”, aldus deskundigen.

Het webinar belichtte de rol van

CUTS en hun oproep tot verkeersinstanties om de maximumsnelheid voor motorvoertuigen op snelwegen en in bebouwde kom te verlagen. Ook kwamen verschillende overheidsinitiatieven en programma's op het gebied van verkeersveiligheid aan de orde, zoals het implementeren van verkeerslessen op school met als doel bij kinderen een veiliger gedrag op de weg in te prenten.

Professor Bhargab Maitra onderstreepte het belang van toegankelijke methodieken om verkeersveiligheid te waarborgen. Hij ging in op verschillende technische hulpmiddelen en manieren van snelheidsbeheer, zoals registratie- en rapportagemethoden en elektronische snelheidsbewaking, en hij benadrukte daarnaast de noodzaak het aantal handhavingsfunctionarissen en beleidsmakers.

Deskundigen wezen erop dat de kwetsbare weggebruiker het meest worden getroffen door hoge snelheden. Ze benadrukten het nut van verkeersregelapparatuur, centraal bewaakte verkeerslichten en het opleggen van snelheidslimieten via GPS en snelheidsregelaars, hetgeen allemaal kan bijdragen aan de verkeersveiligheid.

*Fuente: auto.economictimes.indiatimes.com*

¡Dále un me gusta a nuestra página de Facebook!

¡Haz clic para unirte a nosotros para recibir noticias diarias y mensajes inspiradores!



# Donante Secreto

*LTen cuidado de no practicar tu justicia delante de otros para que lo vean.*

— Mateo 6:1

Para Christopher, un veterano con discapacidad física, las actividades diarias se habían vuelto más desafiantes, tardaba más en terminirlas y aumentaban su dolor. Aun así, hizo todo lo posible por servir a su esposa e hijo. Los transeúntes lo veían usando una cortadora de césped para atender el prado todas las semanas.

Un día, Christopher recibió una carta, y una costosa cortadora de césped, de un donante anónimo. La satisfacción del donante secreto vino a través del privilegio de ayudar a alguien necesitado.

Jesús no dice que todas nuestras ofrendas deben ser en secreto, pero nos recuerda que debemos verificar nuestros motivos cuando las damos (Mateo 6: 1). También dijo: “Cuando des a los necesitados no lo anuncies con trompetas, como hacen los hipócritas en las sinagogas y en las calles para ser honrados por otros” (v. 2). Si bien Dios espera que seamos dadores generosos, nos anima a evitar hacer buenas obras frente a las personas con el propósito de recibir elogios o un reconocimiento especial (v. 3).

Cuando nos damos cuenta de que todo lo que tenemos viene de Dios, podemos ser donadores secretos que no necesitamos que nos aplaudan ni ganarnos la admiración de los demás. Nuestro omnisciente Dador de todas las cosas buenas se deleita en la genuina generosidad de su pueblo. Nada supera la recompensa de su aprobación.

—Xochitl Dixon

Fuente: odb.org



## REFLEXIONAR Y ORAR

*¿Cómo te ha ayudado Dios a través de ofrendas discretas de otras personas? ¿A quién puedes ayudar hoy con una donación anónima?*

*Dios amoroso, por favor bendíceme con oportunidades para dar en forma tan desinteresada y sacrificada como las que Tú me has dado.*

## ¿Fomentarías los trabajos de la NCF?

La Fundación Nají Cherfan (NCF) fue fundada después del fallecimiento de Nají 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!*

*“Nadie es perfecto, por eso los lápices tienen borradores.”*

— Wolfgang Riebe



**NEGATIVIDAD continúa de la página 1**

sino de, digamos, un compañero de trabajo pesimista, una figura paterna crítica en tu vida o una publicación de Facebook llena de opiniones polarizadas.

Pero volviendo a la oficina de mi terapeuta ...

Mi terapeuta ajustó la pizarra blanca en su regazo y dijo que representaba un continuo. En un lado, dibujó un círculo con una línea punteada y, en el otro lado, dibujó un círculo con una línea continua.

Luego dibujó flechas apuntando hacia cada círculo, pero solo uno de los círculos (el que estaba formado por una línea punteada) fue atravesado por las flechas. Las flechas que apuntaban al otro círculo (el sólido) no pudieron pasar.

“Tú”, dijo, “eres el círculo punteado. A eso lo llamamos “enredado”. Todo pasa. Tómalo todo “. Agregó que tampoco queremos estar “desconectados”, el círculo sólido en el lado opuesto de la pizarra blanca.

Eso está demasiado lejos en el otro extremo. No entra nada y es una forma de vivir aislada, tanto para nosotros como para las personas que nos rodean.

Entonces, ¿dónde queremos estar? Lo has adivinado: ¡en el medio feliz! Dibujó una docena de estrellas entre los dos círculos del tablero.

**Si tuviera que adivinar, diría que la mayoría de las mujeres se equivocan por ser demasiado permeables, por ser el círculo formado por una línea discontinua.**

Sabemos cómo se sienten nuestros hijos por cada uno de sus amigos, cómo se sienten nuestras amigas madres entre sí, cómo se sienten nuestros colegas sobre sus trabajos, ¡cómo les gusta a nuestros cónyuges su brindis!

Y a veces lo que sabemos, toda esa información de la que somos los guardianes, se convierte en cómo nos sentimos. Sin embargo, lo que estamos buscando es un equilibrio entre permeable (o enredado, como lo llamó mi terapeuta) e impenetrable (o desconectado).

Entonces, si necesita escuchar esto hoy, por favor sepa: No es necesario que la opinión de todos descansa sobre sus hombros. No todos los gustos o disgustos deben archivarse en su memoria. No es necesario que usted resuelva

## *Tres afirmaciones que le ayudarán a mantener a raya la negatividad*

### **1. ESTÁS EN EL OJO DE LA TORMENTA.**

¿Sabes que al arrasar un huracán siempre existe en medio un pequeño círculo de quietud? Intento pensar en mí mismo como el ojo de la tormenta cada vez que me enfrento a algo que no quiero que perturbe mi calma interior. Estoy en el ojo de la tormenta. Esa negatividad no está entrando en este momento.

### **2. NO DEBES LLEVAR LO QUE NO ES TUYO.**

Este es especialmente para los más empáticos y sensibles entre nosotros: no estás destinado a llevar lo que no es tuyo. Puedes ayudar a soportar una carga por un tiempo; puedes apuntalar a un ser querido en su momento de necesidad. Pero recuerda que si esa carga estuviera destinada a ser tuya, entonces sí lo sería.

Existe una diferencia entre apoyar y poseer. Respira hondo y suelta suavemente las cargas que no son para que tú las lleves.

### **3. LA MAYORÍA DE LAS QUEJAS SON UNA PETICIÓN DE CONEXIÓN, NO UN GRITO DE AYUDA.**

Cuando puedas evitar involucrarte, y dejar entrar en ti esos sentimientos negativos, serás más capaz de reconocer lo que está en juego debajo de la superficie.

Tal vez cuando su hijo se acerca a ti con una postura negativa, no es tu problema resolverlo sino simplemente necesitas estar ahí. Y tal vez tu hija pueda vivir con la forma en que chirrían las bisagras de la puerta o la forma en que su hermano mastica en la mesa, pero no puede prosperar sin ti.

Lo mismo ocurre con las posturas negativas que escuchamos de compañeros de trabajo, amigos, cónyuges, padres, de cualquiera. La mayoría de las quejas son una apuesta por la conexión, no un grito de auxilio.

todas las quejas que se le escapan a los labios de su hijo. Está bien escuchar ... y soltar.

“Madre”, me dijo mi hijo más tarde esa noche, bastante después de que dejé el consultorio de mi terapeuta.

“¿Tenemos que comer esto para la cena?” Y le respondí “Sí, es lo que preparé, pero dime sobre la comida predilecta que hayas tenido, me encantaría escucharte.”

Fuente: [ericalayne.co](http://ericalayne.co)

# Cómo recuerdo a Naji...

Extraído de *Paciencia Virtual*

Página 34: **EPÍLOGO**

De 1999 a 2001, Naji y su padre viajaron a centros de terapia en Arizona, Texas y Florida. En cada ciudad, encontraron buenos médicos y personas que contribuyeron a la recuperación y el progreso de Naji.

Finalmente, se mudó a Florida, donde tenía muchos amigos cercanos. Estudió multimedia en el Art Institute of Fort Lauderdale y luego regresó a Grecia, donde se matriculó en el BCA (Business College of Athens) y se graduó con un título de asociado en E-Business.

Durante los últimos tres años, ha trabajado en la empresa familiar en administración y relaciones públicas.

A lo largo de los años de su recuperación, ha seguido escribiendo y editando sus escritos. Su emprendimiento es de determinación, coraje y cambio. Sus pensamientos más recientes se resumen en las últimas páginas de este libro.

Estas son las palabras de un hombre que tomó una experiencia traumática y la transformó en una forma de vida.

Naji Cherfan tenía 17 años cuando tuvo la “experiencia de dos segundos” que lo obligó a revisar todo lo que había conocido y aprendido. El 20 de noviembre de 2005 cumplió 27 años. Esta década de su vida se revela en “notas virtuales”.



## ¡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.

© 2021 por la Fundación Naji Cherfan. Todos los derechos incluidos la publicación y distribución están reservados.