

People Are Born To Shine!

¡la gente ha nacido para brillar!

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



HISTORIAS DE VIDA

LA HISTORIA DE NICK

Hola amigo,

Mi nombre es Nick Vujicic y estoy agradecido de haber nacido hace 30 años sin brazos y sin piernas. No voy a aparentar que mi vida es fácil, pero a través del amor de mis padres, del de mis seres queridos, y de la fe en Dios, he llegado a superar la adversidad y mi vida está llena de alegría y sentido. Ahora vivo en California con mi esposa Kanae, y ambos amamos ver gente a la que les cambia su vida para bien, o les toca una fibra sensible. Espero que mi historia tenga un impacto positivo en tu vida.

Nací y crecí en Melbourne, Australia. Mis padres quedaron impresionados al ver que nacía sin brazos ni piernas, y más que no había razón médica para que así sucediera. Pero mis padres hicieron todo lo posible para que yo tuviera una educación igual al resto de los niños así como que aprovechara todas las oportunidades al máximo. Cuento además con un hermano y una hermana que son mis mejores amigos.

Después de un par de intentos [de suicidio] me di cuenta que yo no deseaba dejar a mis seres queridos con la carga y la culpa, consecuencia de mi suicidio. No podía hacerles eso a ellos.

Más tarde nos mudamos a Brisbane, donde viví 14 años antes de trasladarme a California. Cuando tenía 8 años no podía ver un futuro brillante para mí, y me deprimí. A los 10 años intenté acabar con mi vida en una tina. Después de un par de intentos me di cuenta que yo no deseaba dejar a mis seres queridos con la carga y la culpa, consecuencia de mi suicidio. No podía hacerles eso a ellos.

No estuve deprimido toda mi niñez, pero tuve muchas altas y bajas. A los 13 me lastimé el pie que uso para muchas cosas como escribir, marcar y nadar, y esta lesión me hizo darme cuenta que debía estar agradecido de mis habilidades más que concentrarme en mis impedimentos.

A los 15 años sellé mi fe en Dios y desde entonces ha sido un fantástico viaje.

A los 17 un plomero en mi preparatoria me inspiró a hablar sobre mi fe y sobre cómo superar las dificultades. Durante los siguientes dos años sólo me dirigí a muy pequeños grupos una docena de veces, luego me enfrenté a 300 estudiantes...

La HISTORIA DE NICK continúa en la página 6



En esta edición

Comienza a comer piñas

Las piñas ofrecen una rica fuente de los micronutrientes que necesita tu cuerpo.

Ciática

El dolor de ciática puede variar de molesto a muy doloroso.

El Papa Francisco revela los 10 secretos de la felicidad

Trayendo más alegría a nuestras vidas.

El llamado de los niños a los adultos

Maneja con seguridad - nuestras vidas están en sus manos

www.najicherfanfoundation.org

NUTRICIÓN

Muchas Razones para Comenzar a Comer Piña

Más allá de las vitaminas y minerales que proveen la mayoría de las frutas, las piñas proporcionan una rica fuente de algunos de los nutrientes menos conocidos que tu cuerpo necesita. Adicionalmente, la piña fresca es una fruta muy saludable y con bajas calorías que ayuda a reducir la sensación de hambre. Si no tienes que limitar tu ingesta de fructuosa, la piña es un alimento saludable para completar tu dieta.

Una taza de trozos de piña es bocadillo refrescante y saludable, con 80 calorías, sin grasas y sólo un gramo de proteína. Y una taza así contiene 15 gramos de azúcares -cantidad suficientemente alta para disparar el azúcar en la sangre en los diabéticos.

La gente ha usado las piñas para tratar tanto la inflamación como la indigestión. La piña fresca añade una jugosa dulzura a sus platillos además de contener bromelina -una enzima digestiva que ayuda a digerir los alimentos para reducir la inflamación. La bromelina se usa hoy en forma complementaria para reducir la inflamación post-cirugía y para tratar inflamaciones en casos de infecciones de senos nasales. La bromelina también puede aliviar el dolor causado por osteoartritis.

La mayoría de la gente cree que la piña es capaz de quemar la grasa corporal. Sin embargo, descubrimientos médicos recientes muestran que si bien la piña previene la acumulación de grasa, no tiene mayor efecto para eliminar grasa corporal existente.

Recientes estudios muestran que la piña contiene agentes anticancerígenos y que puede jugar un papel en mantener las células saludables. Una taza de trozos de piña contiene 70 miligramos (mg) de vitamina C y 95 mg de vitamina A, proveyendo toda la vitamina C que necesitas diariamente y cerca del 20% de la ingesta

recomendada de vitamina A.

Una copa de piña fresca proporciona 1.55 mg de manganeso, mineral que ayuda a desarrollar huesos fuertes y tejido conjuntivo.

Esta fruta tropical puede prevenir coágulos y la osteopetrosis (o mal de Albers Schönberg). Además, comer piña reforzará sus encías y ayudará a conservar sus dientes sanos y fuertes.

Incluir piña en su dieta disminuirá el riesgo de degeneración de la mácula -la principal causa de la pérdida de visión en los adultos- hasta un 35%, porque esta fruta contiene carotenos B, una sustancia conocida que beneficia la vista.

Fuente: www.fitnea.com



¿PATROCINARÍA USTED EL TRABAJO DE LA NCF?

La Fundación Nají Cherfan (NCF por sus siglas en inglés) fue fundada después del fallecimiento del querido Nají Cherfan. Su principal objetivo es alabar a Dios a través del trabajo comunitario.

Si a usted le gusta el trabajo que realiza la NCF 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

¡Referencia!

“Si usted no cree en milagros quizá haya olvidado que usted es uno de ellos.”

—Karen Salmansohn

La Ciática



Ciática es el nombre que se le da a cualquier dolor causado por la compresión o la irritación del nervio ciático. Éste es el nervio más largo de nuestro cuerpo, que va desde la parte trasera de la pelvis a través de las asentaderas hasta nuestros pies.

Cuando algo comprime o irrita el nervio ciático, éste puede causar un dolor que proviene de la parte baja de la espalda y se extiende hacia abajo de la pierna hasta la pantorrilla. El dolor de la ciática varía de moderado a muy doloroso.

Causas de la ciática

La causa más común de la ciática es una vértebra dislocada o un disco herniado entre las vértebras, pero en algunos casos no hay razón obvia.

Otras causas menos frecuentes son la estenosis espinal (estrechamiento de los conductos de los nervios a través de la columna vertebral), heridas, infecciones o crecimientos en la columna.

Cuándo ver un doctor

En la mayor parte de los casos con dolor de ciática, éste desaparece naturalmente en unos días o semanas, pero debe acudir al médico si:

- Usted experimenta otros síntomas junto con el dolor en la pierna o espalda, como son la pérdida de peso o del control de la vejiga o del colon.
- Usted experimenta cada vez más dolor y molestias.
- El dolor es sumamente severo para ser manejado con recursos caseros.

En estos casos, su doctor debe verificar si hay alguna otra causa del dolor que sea más seria.

Tratamiento de la ciática

La mayor parte de los casos de ciática de corta duración (conocidos como “agudos”) pasan sin necesidad de tratamiento. Una combinación

San Pío de Pietrelcina

Que Jesús te conforte en todos tus problemas.
Que Él te guarde de los peligros, te vigile con Su gracia y te muestre la senda segura que conduce a la salvación eterna.
Y que te mantenga cerca de su Corazón Divino, cada vez más cercano a merecer el paraíso.

Amén

Esquina de Oración

de remedios caseros son tomar analgésicos usuales, hacer ejercicio y usar compresas frías o calientes que alivian los síntomas.

Para los casos persistentes (o crónicos), debe recibir instrucciones para recibir un programa estructurado de ejercicios bajo la supervisión de un fisioterapeuta. En muy pocos casos se tiene que recurrir a la cirugía para eliminar los síntomas.

Previniendo la ciática

Estos son algunas de las medidas a tomar para disminuir los riesgos de sufrir una dislocación de la columna u otra lesión vertebral que conduzca a la ciática:

- Asumir posturas correctas para sentarse y para levantar cargas pesadas
- Estirarse antes y después del ejercicio
- Hacer ejercicio regularmente para mejorar la flexibilidad

Fuente: <http://www.nhs.uk/>

INSPIRACIÓN DIARIA

LOS 10 SECRETOS DEL PAPA FRANCISCO HACIA LA FELICIDAD

Vivir sin prisas, ser generoso y luchar por la paz son parte de la receta secreta del Papa Francisco hacia la felicidad. En entrevista publicada parcialmente por la revista argentina semanal Viva del 27 de Julio el Papa menciona sus 10 principales recomendaciones para traer más alegría a nuestra vida.

1. Vivir y dejar vivir. Todo mundo debe guiarse por este principio, dijo, que tiene el mismo significado en la expresión romana “Progresas y dejas que los otros también hagan lo mismo”.

2. Date a los demás. La gente debe ser abierta y generosa hacia los otros, dice él, porque “si te resguardas en ti mismo corres el riesgo de volverte egocéntrico. Y el agua estancada se pudre”

3. Camina tranquilamente por la vida. El Papa, que enseñaba literatura en preparatoria, utilizaba la imagen de la novela del argentino Ricardo Güiraldes, en la que el protagonista vuelve atrás la vista para ver cómo ha vivido. “El protagonista ve su juventud como una corriente llena de rocas a las que arrastra; su madurez, como un río rápido; y su vejez, como uno que se se sigue moviendo, pero lentamente, como en un estanque”, dijo el Papa. Añadió que le gusta esta imagen del estanque para mostrar “la habilidad de moverse con dulzura y humildad, con calma por la vida”.

4. El sentido saludable de la diversión. El gusto por el arte, la literatura y el jugar con niños se ha perdido. “El consumismo nos ha traído ansiedad” y estrés, causando que la gente “pierda el sentido saludable de la diversión.” Su tiempo es devorado, causando que no lo pueda compartir con nadie. Aún cuando muchos padres trabajan muchas horas, deben encontrar tiempo para jugar con sus hijos. La agenda laboral “lo hace complicado, pero lo deben hacer”, afirmó. Las familias deben también apagar la televisión cuando se sientan a comer, pues aunque la televisión es útil para enterarse de las noticias, tenerla encendida “no te deja comunicar con los otros”, dijo el Papa.

5. Los domingos deben ser días de fiesta. Los trabajadores deben tener libre los domingos porque “los domingos son de la familia”.

6. Busca nuevos caminos para crear trabajos dignos para la juventud. “Hay que ser creativos para con la gente joven porque si no tienen oportunidades, se irán a las drogas”, y estarán más predispuestos al suicidio. “No es suficiente darles comida”, nos dice. “La dignidad se gana cuando puedes llevar de comer a casa”, fruto de tu trabajo.

7. Respeta y cuida la naturaleza. La degradación ambiental “es uno de los retos más grandes que tenemos”, dijo. “Creo que una pregunta que no nos hacemos es ‘¿No está suicidándose la humanidad con este uso tiránico e indiscriminado de la naturaleza?’”

8. Deja de ser negativo. “La necesidad de hablar mal de otros quiere decir que se tiene una muy baja estima por uno mismo. Eso significa ‘Me siento tan despreciable que en vez de levantarme, tengo que recortar a los demás’”, nos dijo el Papa. “Es muy saludable abandonar lo negativo tan rápido como sea posible.”

9. No intentes hacer proselitismo. Respeta las creencias de los demás. “Nosotros podemos inspirar a otros a través de nuestro testimonio, de tal manera que uno crezca comunicándose. Pero lo peor de todo es el proselitismo religioso que paraliza: ‘Te hablo para que te convenza.’ No, las personas dialogan comenzando con su identidad propia. La iglesia crece por atracción, no por proselitismo”, dijo el Papa.

10. Trabaja por la paz “Estamos viviendo en tiempos de muchas guerras”, nos dijo, “y el llamado de paz debe ser gritado. La paz en ocasiones da la impresión de ser pasiva, pero no lo es, la paz debe ser siempre proactiva y dinámica.”

Fuente: www.catholicnews.com

Llamado de los Niños a los Adultos.



Así nos pueden ayudar:

- Recuerden que a veces ustedes también son peatones
- Dénos tiempo y espacio al cruzar la calle. La velocidad hace la diferencia entre la vida y la muerte.
- Recuerden que somos pequeños y a veces no nos pueden ver.
- Estén preparados para lo inesperado.

Por favor:

- Respeta todas las leyes de tránsito.
- Disminuye la velocidad

- Respeta las banquetas
- No te estaciones en zonas peatonales ni en zona escolar
- Respeta las zonas peatonales
- No pares en medio de la calle
- No abras puertas cuando estén pasando autos
- Se paciente; no desesperes ni toques el claxon
- Estacionarse con cuidado

Maneja con precaución: Nuestras vidas están en tus manos..

Fuente: croxleygreen-pc.gov/eg/meetings/juniorcouncil

LA HISTORIA DE NICK viene de la página 1

mitad de su carrera (del 10* grado) y yo estaba muy nervioso, mis rodillas temblaban. Pero a los tres minutos de comenzar, la mitad de las mujeres estaban llorando y la mayoría de los muchachos luchaban por controlar sus emociones. Una mujer en especial sollozaba fuertemente, y cuando volteamos a verla, ella levantó la mano, preguntando: “Me apena mucho interrumpir, pero, ¿puedo levantarme para abrazarlo?”

Ella me abrazó en frente de los demás y me susurró al oído: “Gracias, gracias, muchas gracias, nadie me había dicho que me quería y que era bella en la forma que soy”, Su gratitud me inspiró a ir a través de 44 países para dictar unas 2 mil conferencias. Me di cuenta que todos estamos necesitados de amor y esperanza, y que yo estaba en una posición única para compartirlo con gente de todo el mundo.

Mientras me titulaba tanto en contabilidad como en planeación financiera en la universidad, trabajé para desarrollar mis habilidades como conferenciante. Con la ayuda de un entrenador lingüístico me entrené como presentador. Él me hizo trabajar en mi lenguaje corporal ya que mis manos al principio volaban por todas partes. Me especialicé en temas de motivación después de fundar la compañía Actitude is Altitud (Actitud es Altitud).

Ofrecí mi vida a Jesús y comencé a compartir mi camino a la fe. Jesús me había permitido vencer en cada circunstancia y me confortaba en cada dolor. Creo que una vez que encuentras la fe en Dios experimentas paz, alegría y plenitud en grado máximo. Mi fe en Dios es la razón por la que estoy decidido a motivar, a compartir y a viajar. Establecimos una organización no lucrativa llamada Vida sin miembros para que sirviera como plataforma para permitirme ir alrededor del planeta para compartir mi fe en Dios y en cómo es importante tenerlo en nuestras vidas.

Aunque yo intenté suicidarme cuando era niño, ahora deseo disfrutar el ancho mundo durante tanto tiempo como sea posible. Decidí poner mi fe en Dios, sé que hay más en esta vida que lo que vemos con los ojos. He experimentado un amor que es mayor que lo que podemos comprender. Veo al cielo como un lugar real al que iré donde no habrá ya dolor, muerte, enfermedad, violencia, abuso o mal de ningún tipo. No puedo esperar a que me

den manos y piernas para unirme con mis seres amados para reunirnos para vivir el verdadero “ser feliz desde entonces”.

Nunca seré perfecto sin importar que tan duro trabaje por lograrlo. Para alcanzar el cielo necesito ser perdonado por todas las cosas malas que he hecho. Es por ello que Jesús, el Hijo de Dios, murió por el mundo. El fue el único que se levantó a sí mismo de la tumba y vivir una vida sin tacha. Murió por mis pecados y tomó mi lugar para la expiación del pecado, de la muerte misma.

Algunos creen que es ilógico que yo crea en Dios, pero yo digo que es lógico seguir a quien dijo ser Dios, y lo probó siendo santo y resucitando de la tumba. Ya he visto el poder de mi fe, y tengo una relación personal con Jesús. Si tú no compartes esa fe, entonces estoy agradecido de poder compartir la mía contigo.

Piensa alto, mi amigo, y nunca dejes de hacerlo. Todos cometemos errores, pero no somos errores mismos somos nosotros. Vive un día a la vez, abraza las posiciones positivas, así como las perspectivas, principios y verdades que te comparto, y tú también tendrás éxito.

Los quiero mucho a TODOS,
Nick

Fuente: www.attitudeisaltitude.com



10 cosas que puedes hacer para salvar el océano.

1.- Se consciente en el uso de carbón y consumo de energía.

Reduce los efectos del cambio climático en el océano y deja el auto en casa cuando te sea posible. Se consciente en el uso de energía en tu casa y trabajo. Estos son unos pequeños pasos que puedes comenzar a hacer hoy: utiliza focos compactos ahorradores, usa las escaleras y mantén el termostato estable evitando cambios altos y bajos en la temperatura.

2.- Pon atención cuando consumas pescados y mariscos.

La población marina está siendo afectada en todo el mundo por la gran demanda de estos y prácticas no-sustentables de la pesca. Al comprar y comer en restaurantes, puedes ayudar, si consumes aquellos que no están vedados.

3.- Reduce el uso de plásticos.

Muchos plásticos terminan en el océano y éstos, contaminan los mares. Podemos ayudar a reducir este impacto, llevando nuestra propia bolsa de mandado y guardando los alimentos en contenedores no desechables que podamos re-utilizar.

4.- Ayuda a cuidar las playas.

Ya sea que disfrutes de un deporte marino o solo te relajes en las playas, deja siempre en orden el lugar y recoge la basura; no destruyas ni interfieras con la vida marina, los arrecifes o las rocas. De ser posible, puedes educar a otros e incluso participar con organizaciones que se dedican a limpiar las playas.

5.- No compres artículos que exploten la vida marítima.

Evita comprar artículos que dañan la vida marina como joyería de coral, tortuga o tiburón.

6.- Se amable con el océano si tienes mascota.

No tires los desechos de tu gato en el inodoro ya que puede contener patógenos que dañan la vida marina. Así mismo no tengas en tu pecera peces salvajes marítimos

ni pongas en el océano peces que puedan introducir especies no nativas y con ello dañar el eco-sistema ya existente.

7.- Apoya las organizaciones que protegen el océano.

Muchos institutos y organizaciones, luchan por salvar el hábitat marino. Busca y considera involucrarte en alguna de estas organizaciones y, si vives cerca de la playa, puedes participar en proyectos locales.

8.- Actúa para cambiar tu comunidad.

Antes de votar, investiga e infórmate sobre las prácticas y políticas sobre la vida marina en tu comunidad y hazles saber que apoyas el respeto a la vida marina. Haz presente tu voz y apoya tiendas y restaurantes que hacen lo mismo.

9.- Se responsable al viajar.

Practica velerismo y otros deportes marinos responsablemente. No tires basura ni otros objetos dentro del agua y respeta la vida marina. Si vas a tomar un crucero, trata de investigar sobre los que son ecológicos.

10.- Edúcate sobre el océano y la vida marina.

Entre más nos informemos sobre el sistema marino, mas podremos participar e influenciar a otros para un cambio positivo.

Fuente: <http://ocean.nationalgeographic.com/>

Cómo Recuerdo a Naji...

Dios en Nuestra Vida

Cuando conocemos a Dios, nos volvemos uno de Sus instrumentos. Si tu y yo pudiéramos alcanzar la salvación por nuestra cuenta no habría razón por la que Cristo muriera por nosotros.

La gracia de Dios nos fortalece y nos salva cuando escogemos amarlo. Fe es cuando sabes que Dios es real sin verlo. Yo trato de hacer lo que Dios pone en mi corazón, no lo que la gente pone en mi cabeza. La fe también me dice que Jesús es mi único amigo fiel, con el que siempre contaré.

Vivir tu vida a través del ejemplo silencioso enriquece tu vida y la vida de los demás. Usamos nuestra mente para pensar, el cuerpo para trabajar y y el corazón para amar. Ser productivo todos los días es cosa buena; no importa en que área de tu vida sea. No es importante lo que los demás hagan, es tu resultado personal. Cuando permitimos cosas negativas en nuestra vida, por muy pequeñas que sean, ellas se acumulan en nuestras espaldas como un gran peso. No puedes hacer el bien con una mano el mal con la otra. A veces tienes que aceptar que no deseamos; en esta vida no todo puede ser explicado.

Las acciones crean nuestra verdad personal. Amor, trabajo y juegos. Apégate a tu verdad aún cuando parezca que los otros no la ven.

Cuando asumimos responsabilidad por nuestras acciones no es necesario dar excusas por lo que sucede. Siempre podemos filtrar nuestros pensamientos antes de hablar.

—Naji Cherfan

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



www.facebook.com/najicherfanfoundation

¡La Gente ha Nacido para Brillar!

La gente ha nacido para brillar es la publicación electrónica bimestral de la Fundación NajiCherfan (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.

El contenido ha sido seleccionado con cuidado de fuentes confiables e informadas de internet que brinden noticias en salud y espiritualidad; sin embargo, la NFC no puede asumir ninguna responsabilidad por información imprecisa. La NFC reconoce el trabajo de sus voluntarios, en especial IsabelleBoghossian, Marianne Debbs, Me. KamalRahal, Me Harold Alvarez, ZeinaConstantine, Joyce AbouJaoude, Rita Kassis, Marlene Nassrany, DialaGhostineNassrany, DirnaRbeiz, Father Joseph Abdel Sater, Father Joseph Soueid, ReineKassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Father EliaKhaloub, Valeria de Proença, Athena and Christina Georgotas, VioletteNakhle, SawsanBechara, LeopoldineTeophanopoulos, RolyLakeman, Christina Monfell, MaríaGoreti, Profesora Lydia Gil y el embajador Alejandro Diaz, Myriam Salibi, y 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 inglés, árabe, griego, italiano, holandés, portugués, español, francés y alemán.

Los editores de la traducción al español son la Profesora Lydia Gil y el Embajador Alejandro Díaz

Para suscripciones, anotarse a través de nuestra página www.najicherfanfoundation.org o llámenos al +961 (0)4 522 221.

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, KelleyNemitz y Patricia B. Cherfan.

©2014 por la Fundación NajiCherfan. Todos los derechos, incluyendo la publicación y distribución están reservados.