

¡ La gente ha nacido para brillar!

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



HISTORIAS QUE INSPIRAN

La historia de Kakenya

“Tuve un sueño en el cual veía a todas las niñas de mi pueblo asistiendo a la escuela”

La vida de Kakenya Ntayia se suponía seguiría el ritmo tradicional de su pueblo en el sur de Kenia: Estaría comprometida a los cinco años y circuncidada después de su adolescencia lo que marcaría el final de sus estudios y el inicio de la preparación para su matrimonio. Pero ella tenía un plan diferente que llevar a cabo: Primero, negoció con su padre el hecho que sería circuncidada después de terminar su bachillerato; él aceptó. Después negoció con los ancianos del pueblo algo que antes ninguna chica había hecho en el pueblo massai de Enoosaen: ir a la universidad en los Estados Unidos de América. Prometió que con su educación beneficiaría y serviría su comunidad. El pueblo entero cooperó para pagar los gastos.

“Kakenya cree que la educación les dará el poder y motivará a las jóvenes en su país para ser agentes de cambio en sus comunidades y su país”

Recibió una beca para estudiar en la universidad Randolph-Macom de Virginia. Ella que había crecido sin electricidad, escribió ensayos sobre relaciones internacionales en la computadora de la biblioteca de la universidad. Viajó por todo el mundo y en este periodo se convirtió en la primera joven consejera en el fondo sobre población de la ONU donde luchó por la educación de las jóvenes como un paso importante para erradicar la mutilación genital femenina y los matrimonios de menores de edad. Después prosiguió con sus estudios y terminó su doctorado en educación en el 2011 en la universidad de Pittsburg. Se casó y tuvo dos hijos.

Siendo estudiante del doctorado fue la primera consejera juvenil del Fondo de Naciones Unidas para Población. Con este carácter viajó alrededor del mundo como una apasionada defensora de la educación juvenil femenina, la que considera una herramienta crucial para combatir la mutilación genital y los casamientos infantiles.

Kakenya está ahora cumpliendo la promesa que hizo a su comunidad pues ha fundado y preside el “Kakenya Center for Excellence”: primer internado para niñas en Enoosaen, Kenya. “¡Veo niñas con sueños! Sí, estas niñas serán

KAKENYA, continúa en la página 6



En esta edición

Sus preguntas más comunes sobre salud tienen respuesta:

Algunas de las respuestas lo sorprenderán

Riesgos para la salud por permanecer sentado

Que va mal en nuestros cuerpos al asentarnos ocho hora cada día

Ayudando a tu niño mayor a ajustarse al nuevo bebé

Tu objetivo es ayudar a tu niño a controlar sus celos y así el amor prevalezca.

Cómo Usar la Basura para Generar Electricidad

www.najicherfanfoundation.org

CONSEJOS DE SALUD

Sus preguntas más comunes sobre salud tienen respuesta:

¿PREVIENE EL ACEITE DE OLIVA ENFERMEDADES CARDIACAS?

SÍ. Las propiedades benéficas del aceite de oliva provienen de los polifenoles; antioxidantes que previenen enfermedades cardíacas y el cáncer. Sólo se debe tener en cuenta que entre más puro y virgen es el aceite de oliva que se consume, los beneficios serán mejores ya que estos disminuyen cuando el aceite no es “extra-virgen”

¿LOS REFRESCOS DULCES EMBOTELLADOS PODRÍAN PROVOCAR DIABETES?

SI. La mayoría de las investigaciones así lo demuestran. Un estudio publicado por la revista “Journal of the American Medical Association” en el 2004 comprobó que las mujeres que toman con regularidad estas bebidas, incrementan en un 83% el riesgo de diabetes tipo 2 a diferencia de las que lo hacen menos de una vez por mes.

¿ENGORDAN LAS NUECES?

NO. La grasa que contienen las nueces es saludable y no engorda; lo que hay que tener en cuenta es la porción de lo que se ingiere.

¿ES IGUAL COMER FRUTAS QUE BEBER SU JUGO?

NO. Comerlas te provee de más nutrientes que solo beber su jugo. Al exprimir la fruta, deshacerse de la pulpa y, volverla líquido, se pierden muchas vitaminas como el calcio y la vitamina C, así como la fibra.

Fuente: www.bussinessinsider.com



Riesgos para la salud por permanecer sentados

Es conocido que permanecer sentados largo tiempo es malo para la salud, y la mayoría de nosotros intuitivamente nos sentimos culpables después de una larga sesión de televisión. ¿Qué se daña en nuestro cuerpo cuando pasamos sentados cerca de 8 horas cada día? Muchas cosas, nos revelan cuatro expertos, quienes nos detallan los problemas de la cabeza a los dedos de los pies.



¿Entonces qué podemos hacer?

Los expertos recomiendan:

FORZAR LOS MÚSCULOS VENTRALES A TRABAJAR. Sentarse derecho y mantener los pies apoyados en el suelo frente a uno permiten a las piernas soportar cerca de la cuarta parte del peso.

ESTIRAR LOS FLEXORES DE LA CADERA DURANTE TRES MINUTOS POR COSTADO, UNA VEZ AL DÍA.

CUANDO VEA TELEVISIÓN, CAMINE DURANTE LOS ANUNCIOS. Aún a un paso de tortuga a kilómetro y medio por hora se quema el doble de calorías que estando sentado; un ejercicio más vigoroso sería aún mejor.

ALTERNAR LAS POSICIONES DE SENTADO Y DE PIE EN EL LUGAR DE TRABAJO. Si no lo puede hacer, levántese cada media hora y camine.

PROBAR ALGUNAS POSES DE YOGA. En especial la “de vaca” y la “del gato” ayuda a mejorar la extensión y la flexión en tu espalda.

SENTARSE CORRECTAMENTE. Si tiene que permanecer sentado, hágalo correctamente. Como una madre siempre dice: “siéntate derecho”:

- Sin inclinarse hacia adelante
- Los hombros relajados
- Los brazos pegados al costado
- Los codos doblados en ángulo recto.
- Puede poner un cojín en la parte baja de la espalda
- Los pies planos sobre el suelo

Fuente: apps.washingtonpost.com

Querido Dios,
Gracias por este nuevo día, su belleza y su luz.
Gracias por la oportunidad de comenzar de nuevo.

Líbrame de las limitaciones de ayer, hoy puedo renacer.

Que yo pueda llegar a ser más completamente un reflejo de tu brillo. Dame fortaleza, compasión, coraje y sabiduría.

Muestra Tu luz en mi y en los demás.

Que yo pueda reconocer el bien que existe en todos lados. Que sea yo hoy instrumento de amor y sanación.

Condúceme a mejores praderas.

Dame una paz profunda para que pueda servirte mejor. Amen

Fuente: Marianne Williamson
www.goodreads.com

Esquina de Oración

Con mucho gusto la FNC le ha estado trayendo historias inspiradoras de alrededor del mundo en cada una de las ediciones de “La Gente Ha Nacido Para Brillar.” Continuamente estamos buscando muchas fuentes de Internet para llevarle las más conmovedoras historias de esperanza, motivación y salud, por lo que quisiéramos agradecer a todos por su apoyo permanente. Estamos comprometidos para conseguir más y más historias inspiradas, llenas de amor y entrega para compartir en 2016.

NUESTRO PAN DE CADA DÍA

La Canción de Nuestras Vidas

Cada persona entusiasmada por una melodía la percibe diferente. El compositor la crea en su imaginación. El público la escucha con sus sentidos y emociones. Los miembros de la orquesta oyen los sonidos de los instrumentos más cercanos a ellos.

En cierta forma, todos somos miembros de la orquesta divina, y muy seguido escuchamos sólo los sonidos más cercanos. Debido a que no escuchamos la obra completa, somos como Job que clamaba cuando sufría: “Ahora esos jóvenes se burlan de mi; he llegado a ser el objeto de sus burlas entre ellos” (Job 30:9)

Job recordó cómo príncipes y oficiales lo habían respetado. Su vida estaba “bañada en crema, y de las rocas brotaba aceite de olivas para mí” (29:6), pero ahora es el objetivo de burladores. “Mi arpa toca música triste” se lamentaba (30:31), y sin embargo, había mucho más en la sinfonía. Job no podía oír toda la melodía.

Quizá hoy puedes oír sólo las notas tristes de tu propio violín, pero no te desanimes. Cada detalle en tu vida es parte de la partitura divina. O quizá estés escuchando una flauta alegre. Alaba a Dios por ello y comparte tu alegría con otros.

La obra maestra de la redención de Dios es la sinfonía que estamos tocando, y finalmente cada cosa trabajará en conjunto para Sus propósitos. Dios es el compositor de nuestras vidas. Su melodía es perfecta, y podemos confiar en Él.

Señor, enséñame a confiar en Ti, especialmente cuando mi vida parece discordante y desafinada. Te agradezco porque soy parte de Tu sinfonía y Tu melodía es perfecta.

La fe en la bondad de Dios nos brinda una melodía en el corazón.

Fuente: odb.org



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



www.facebook.com/najicherfanfoundation

Patrocinaría Usted El Trabajo De La Ncf?

La Fundación Nají Cherfan (FNC) fue fundada después del fallecimiento del querido Nají Cherfan. Su principal objetivo es alabar a Dios a través del trabajo comunitario.

Si a usted le gusta el trabajo que realiza la FNC y quiere participar, lo invitamos a ser miembro de nuestro Consejo. El objetivo es compartir nuestra inspiración y nuestras actividades en su país. Para mayor información por favor, contáctenos en el +961 (0)4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Cita

Para estar mañana en la memoria de tus hijos, tienes que estar en su vida hoy.

-Barbara Johnson

Ayudando a tu niño mayor a ajustarse al nuevo bebé



Es completamente natural que su hijo esté celoso del nuevo bebé, tu tarea es ayudar a tu hijo a administrar su celo de tal manera que el amor tenga oportunidad de crecer y triunfar. Cualquier cosa que puedas hacer durante el embarazo para preparar a tu hijo ayudará.

¿Qué hacer para minimizar la rivalidad fraterna y la reacción natural de pánico del niño cuando haya nacido el bebé?

Cuando llegue a casa el primer día el padre debe tener al niño en sus brazos. La madre debe ir al otro niño, abrazarlo y cargarlo, besándolo y dándole muchos besos y abrazos.

Haz que tu niño sea el héroe ante los ojos del bebé (y de su madre). Cuando tengas un momento solo con el bebé, llama al otro niño y dile al bebé que quieres presentarle a su fantástico hermano (o hermana) mayor.

Tener una mejor convivencia creando vínculos. Permite que la hermana mayor se sienta con el bebé en brazos, ayudándola a sostener la cabeza.

Asegúrate que cada uno de tus hijos sabe que tiene un papel importantísimo en la familia. Refuerza todo lo bueno sobre lo que son y cómo contribuyen a la familia. Háblales seguido sobre el hecho de que cada miembro de la familia es importante en su forma de ser.

Naturalmente su hijo va a probar para estar seguro de que aún lo quieren. Mantén la relación con él tan suave y cariñosa como sea posible, alejando luchas de poder y minimizando cualquier conflicto.

No es el momento de pedirle al hijo mayor que crezca. Retrasa el entrenamiento en la bacinica o el retirar el chupete y la mamila, etc. Dale a los dos amor y atención.

Mantén la rutina del mismo modo que antes del nacimiento, en lo posible. Esto amortiguará el estrés del cambio y de la inseguridad.

Nunca deje sin supervisión un niño chico con un bebé. No debe esperar que los pequeños puedan controlar sus emociones y celos; lo que está en juego para asumir un riesgo. Supervisa de cerca, distráela con una pregunta, una canción o un cuento.

No haga todo alrededor del bebé. Deja los arrullos para momentos privados. En vez de decirle que estás esperando que despierte el bebé para que el otro hijo pueda ir a jugar, dile que estás esperando que termine la lavadora o una llamada telefónica.

Lee con (el niño) libros sobre hermanos con bebés. Úsalos como forma de hacer observaciones sobre los sentimientos de su hijo. Busca darle al hijo palabras para expresar sus sentimientos; eso le ayuda a manejarlos en vez de expresarlos en acciones.

Espera desconsuelo. Su hijo debe resignarse a lo que ha perdido: su relación exclusiva contigo. Su posición como hijo único. Tu tiempo y atención. Piensa en el fracaso romántico más grave que has tenido y multiplícalo por mil.

Motiva a la empatía. Las investigaciones muestran que cuando los padres motivan a los hijos mayores a ver al bebé como una persona con sentimientos propios, éstos les muestran cariño y protección.

Mantente conectada con el hijo mayor. Pasa el mayor tiempo posible cada día con cada uno de tus hijos. Si tus manos están ocupadas, usa tu voz para estar conectada con los hijos mayores.

Fuente: ahaparenting.com

SUGERENCIAS DE SEGURIDAD

10 Sugerencias Para Evitar Choques Eléctricos

Siendo la electricidad tan útil, al mismo tiempo es problemática. No se puede ver, no se puede oír, no tiene olor... pero sí puedes sentirla. Y puede matar muy rápidamente.

De lo que mucha gente no se da cuenta que la corriente -tanto la cantidad como el tipo- es la que daña. Se requieren verdaderamente pequeñas cantidades de corriente, especialmente si es corriente alterna, para matar.

Dado que la electricidad está prácticamente en todos lados y todos la usamos cada día. Es importante darles a los accesorios eléctricos el respeto que merecen. Sigán los pasos siguientes para evitar electrocutarse.

A menos que sea un electricista calificado, no toques material eléctrico. No instales tus propios enchufes ni luces adicionales, no repares aparatos eléctricos, déjalo para aquellos que han sido entrenados para hacerlo en forma apropiada y segura.

Usa un contacto seguro a tierra. Tienen varios nombres, como interruptor de seguridad o dispositivo de corriente residual, pero en esencia ellos interrumpen rápida y automáticamente la corriente si detectan fallas en los circuitos y equipos eléctricos.

Revisa los cables tomacorriente de artículos eléctricos portables como herramientas o electrodomésticos. También verifica las extensiones, asegurándote que no existen roturas o quiebres en el aislamiento, y que las conexiones están en buena condición, firmes, sin alambres expuestos.

Asegúrate que los equipos eléctricos sean revisados

y probados con regularidad por personal calificado para garantizar su uso seguro.

Aunque parezca obvio, no uses aparatos eléctricos mojados ni permita que se mojen a menos que estén diseñados para estar así (por ejemplo, lavadoras o cafeteras). Si un aparato eléctrico se moja, hazlo verificar antes de volverlo a usar.

Utiliza cubiertas temporales para conexiones entre aparatos y cables de extensión. Estas previenen que los enchufes se desacoplen. En caso de que se separen, las cubiertas impiden que queden expuestas.

No sobrecargues contactos y tableros eléctricos conectando aparatos en exceso.

Se consciente de la localización de cables de alimentación subterráneos o aéreos, y evítalos.

No extiendas cables eléctricos sobre pisos, pavimentos o caminos. Suspéndelos usando postes y conductos adecuados.

Si eres electricista, trabaja equipos bajo tensión eléctrica solamente cuando busques fallas. Los equipos eléctricos deben estar totalmente aislados de fuentes de poder antes de comenzar cualquier reparación.

No hay muchas segundas oportunidades con la electricidad y seguir estas recomendaciones sencillas te permitirán continuar utilizando este valioso recurso en forma segura.

www.thesafetybloke.com

KAKENYA, viene de la página 1

voces en nuestra sociedad; es mi ilusión darles un futuro de esperanza; creo en ellas y en la educación”.

Kakenya cree que la educación dará fuerza y motivará a las jóvenes para convertirse en agentes de cambio en sus comunidades y su país. El Centro, convertido en un faro de esperanza para las alumnas y sus padres, abrió sus puertas en

mayo del 2009 y cuenta con 170 estudiantes en los grados que van del cuarto al octavo.

“100 millones de jovencitas se casarán en la siguiente década, pero veo un futuro más brillante para ellas; veo sus sonrisas promisorias llenas de pasión y energía listas para mejorar su sociedad”.

Entre muchos honores, premios y reconocimientos internacionales que Kakenya recibió, destacan en el 2011

su reconocimiento como una de las 100 mujeres más inspiradoras para niñas y jóvenes en el mundo, así como entre las 150 mujeres que impactan al mundo por el Newsweek.

En 2013 recibió el premio: “Global Women’s Right Award”. Fue así mismo reconocida por la fundación Mujeres en el Mundo como la Mujer de Impacto, así como seleccionada entre una de los 10 Héroes de CNN.

[Fuente: www.kakenyasdream.com](http://www.kakenyasdream.com)

Cómo Usar la Basura para Generar Electricidad

Los desperdicios son un problema mundial inmenso, pero nuevos esfuerzos planean usar la basura como recurso útil. Uno de ellos es convertir la basura en electricidad.

Hay innumerables productos a nuestro alrededor que pueden generar calor, y sorprendentemente la basura es uno de ellos.

¡No Desperdicias!

Hay tanta basura en el planeta que muchos países terminan tirando su basura en países menos desarrollados. Sin embargo, esta basura puede ser usada para generar electricidad, así que es considerada útil.

Biocombustibles pueden obtenerse de basura procesada, reemplazando gasolinas y reduciendo las emisiones de bióxido de carbono en 80%.

Los Beneficios del Biogas

El biogas es producido a partir de materia orgánica. Se crea al ser descompuesta biológicamente para crear electricidad. Es una forma muy usada de energía renovable, frecuentemente empleada en ambientes domésticos e industriales. El biogas es una mezcla de metano y bióxido de carbono, creado a partir de desperdicios animales y vegetales. En los hogares se usa principalmente para cocinar. Produce menos contaminación que el gas tradicional para cocinar.



La Máquina EGG

Te puedes poner en acción para convertir la basura en energía haciendo un EGG (Generador de Electricidad a partir de Basura, por sus siglas en inglés). Este generador produce electricidad sin dañar al medio ambiente. Es fácil de hacer y ofrece el beneficio extra de reciclar tu basura en vez de tirarla. Asegúrate de usar sólo los materiales orgánicos de tu basura.

Fuente: <http://www.ecopedia.com>

Cómo recuerdo a Nají...

Mira más allá del muro...

“¡La vida es hermosa. Sólo requieres conocer cómo vivirla!”

En 2004 Nají terminó su libro *Ilustración de una vida virtuosa*, una colección de dibujos y texto combinadas con su sentido del humor, su experiencia y su filosofía.

Este libro muestra a un ser humano que, después de una experiencia traumática y una lesión cerebral, vivió con valentía, una actitud mental positiva y una relación personal con Dios.

Él creía que la gente continúa creciendo a través de su vida enfrentando nuevos retos. Se concentró en la calidad -no sólo hacer algo sino en hacerlo bien.

Nají siempre creyó que hay un lado brillante en la vida sin importar lo que haya sucedido.

El libro incluye ilustraciones porque Nají creyó que podría llegar a niños y adolescentes a través de imágenes y arte.

En la siguiente ilustración, Nají habla sobre el mirar *más allá*.



¡La Gente ha Nacido para Brillar!

La gente ha nacido para brillar es la publicación electrónica bimestral de la Fundación Nají Cherfan (NCF) especializada en espiritualidad y salud. El objetivo de esta publicación es llamar la atención de nuestros lectores sobre los retos en salud y en prevención de enfermedades al tiempo que los motive a vivir una vida más plena siguiendo los valores cristianos. Esta página está dedicada a personas de todas las edades, a aquellos que están sanos y a aquellos con problemas de salud o que tienen lesiones cerebrales de cualquier tipo, por accidente físico o cerebral.

El contenido ha sido seleccionado con cuidado de fuentes confiables e informadas de internet que brinden noticias en salud y espiritualidad; sin embargo, la NFC no puede asumir ninguna responsabilidad por información imprecisa. La NFC reconoce el trabajo de sus voluntarios, en especial Marianne Debbs, Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Constantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marlene Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dina Rbeiz, Father Joseph Abdel Sater, Father Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Father Elia Chalhoub, Valeria de Proença, Athena and Christina Georgotas, Violette Nakhle y de todos los trabajadores voluntarios en el campo que apoyan a la NCF a difundir la palabra de Jesús a través de instituciones, iglesias, hospitales, etc.

Esta edición está disponible en árabe, alemán, inglés, italiano, griego, holandés, español y portugués. La dirección y el equipo de la NFC están muy agradecidos por los esfuerzos de los editores que voluntariamente traducen y editan la publicación en varios idiomas: Cristina Monfelli y el Padre Carlo Pioppi en italiano, Isabelle Boghossian al griego, Leopoldine Teophanopoulos al alemán, María Goreti al portugués, Myriam Salibi al francés, la Profesora Lydia y el Embajador Alejandro Díaz al español, Roly Lakeman al holandés y Sawsan Bechara al árabe. Para suscripciones, 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 y Kelley Nemitz.

© 2015 por la Fundación Nají Cherfan. Todos los derechos, incluyendo la publicación y distribución están reservados