

People Are Born To Shine!

¡ La gente ha nacido para brillar!

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



LECCIONES DE VIDA

Diez pasos para una crianza de los hijos más tranquila

Mantener la calma...

Ser padre es el trabajo más difícil en el mundo, pero también el más gratificante. El viaje es largo, y la forma en que actuamos cada día hace una gran diferencia en cómo nos sentimos. Mantener la calma es bueno para nuestra salud mental, también una maravillosa lección para nuestros hijos. Los niños a menudo actúan de la forma en que sus padres lo hacen.

No todo es emergencia. Algunas cosas pueden esperar. Así que respira profundamente y prepárate a disfrutar de este paseo llamado: paternidad.

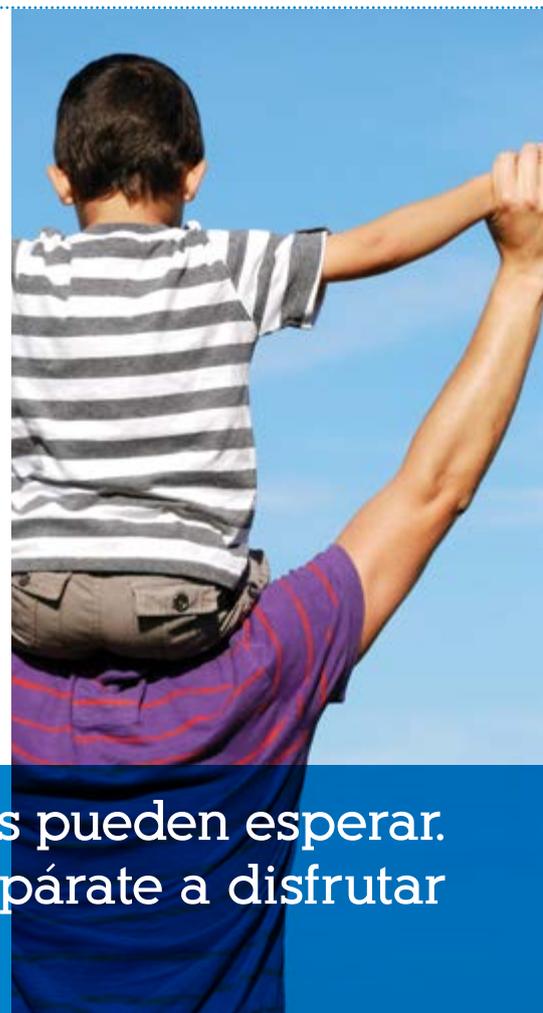
Respira profundamente, recuerda que esta etapa se acabará pronto, y demostrar una sensación de calma y control será lo mejor. Cuanto más tranquilo estés, más tranquilo estará tu hijo/a.

Cuidarse...

Es difícil cuidar de los hijos, la pareja y la casa cuando no has tomado el primer paso de cuidarte a tí mismo. Con el fin de ser el mejor padre posible, es necesario te asegures de sentirte tan bien como sea posible. Así que relájate, practica algún ejercicio, escucha música y come bien. Saber decir "no" cuando se quiere, sin sentirse culpable, también es importante. Tus niños merecen una madre y un padre felices y saludables.

Dejar de tratar de ser perfecto...

No existe un padre perfecto, así que deja de aspirar a eso. Sé el mejor padre posible; permítete cometer errores y muestra a tus hijos que te esfuerzas por hacer lo mejor.



En esta edición

Semillas y nueces para comer diariamente

Las nueces y semillas son muy saludables y son suplementos importantes en nuestra dieta diaria.

Bajos niveles de magnesio

La deficiencia de magnesio es un problema común de mucha gente.

Peligro en tu vehículo

Cada vez que enciendas el motor de tu vehículo ¿Peligra tu salud?

Desechando medicamentos

¿Hay medicamentos vencidos o indeseados en tu botiquín?

CRIANZA DE LOS HIJOS continúa en la página 6

www.najicherfanfoundation.org

NUTRICIÓN

Frutos secos y semillas saludables que debes comer todos los días

¡Los frutos secos y semillas son muy saludable y la mayoría de nosotros no está comiendo lo suficiente de ellos! Se pueden incorporar pequeñas cantidades de combinaciones de los siguientes frutos y semillas en su dieta para disfrutar de sus beneficios para la salud.

ALMENDRAS

Un pequeño puñado de almendras es todo lo que necesitas comer todos los días para recibir sus beneficios. Contienen fibra, proteína, calcio, zinc, magnesio, potasio, fósforo, cobre, hierro y alguna vitamina B.

NUEZ DE BRASIL

Las nueces de Brasil son técnicamente semillas, pero la gente los llama frutos secos debido a su cubierta exterior de color marrón parecido a la nuez. Estos frutos secos ayudan en la prevención de algunos cánceres, de cirrosis del hígado, de enfermedades del corazón y del envejecimiento prematuro. También pueden mejorar la salud cardiovascular, controlar la diabetes tipo 2, reducir molestias de la artritis, proteger la piel del daño solar, reducir el colesterol malo, y combatir la anemia.

ANACARDO O NUEZ DE LA INDIA

La nuez de la India tampoco es una nuez, sino el fruto de un árbol. Sus varios nutrientes, proporcionan energía, mejoran la salud cardiovascular, reducen el colesterol, ayudan en la producción de hemoglobina, controlan la diabetes tipo 2, reducen los síntomas del síndrome premenstrual, y ayudan a mantener sanos ojos, cabello y piel.

SEMILLAS DE CHÍA

Las semillas de chía ayudan a reducir el dolor en las articulaciones, a mantener el sistema digestivo saludable, a la pérdida de peso, a reducir la depresión, a combatir la artritis y a proteger contra la diabetes, enfermedades del hígado y del corazón. La porción recomendada es de 1 a 2 cucharadas al día, pero no deben consumirse en forma seca, cruda.

PIÑONES

Los piñones (también conocidos como piñón de cedro) son semillas comestibles de los árboles de pino. Estos frutos secos ayudan a mejorar la salud del corazón, a reducir el colesterol malo, a proteger las arterias de daños, a suprimir el apetito, a aumentar la energía y a mejorar la visión. También contribuyen a aumentar el nivel de hemoglobina de la sangre y a aliviar la fatiga y la tensión.

SEMILLAS DE CALABAZA

También conocidos como pepitas, son planas y de

forma asimétrica ovalada. El consumo regular de estas semillas ayuda a estimular el sistema inmunológico, reducir el colesterol malo, controlar el azúcar en la sangre, combatir la ansiedad y la depresión, reducir el dolor de la artritis, contribuir a la salud de la próstata, a mejorar la salud del corazón y a reducir el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer.

SEMILLAS DE AJONJOLÍ

Conocidas y muy valoradas por su aceite, excepcionalmente resistente a la rancidez. Pueden disminuir la presión arterial y el colesterol, proteger contra daños en el hígado y prevenir enfermedades como la artritis, el asma, la migraña, osteoporosis y ciertos tipos de cáncer.

SEMILLAS DE GIRASOL

Las semillas de girasol son el regalo de la hermosa flor de girasol, y son una excelente fuente de vitamina E, un antioxidante soluble en grasa. El consumo regular de estas semillas puede ayudar a reducir la gravedad del asma, la presión arterial alta, los dolores de cabeza por migraña, así como prevenir y reducir el riesgo de ataques al corazón. El tamaño de la porción recomendada es de ¼ taza diaria.

NUECES

El consumo regular de nueces ayuda a reducir los riesgos de cáncer de próstata y de mama, de la presión arterial alta, así como mejorar los niveles de colesterol, de la salud del cerebro, del control del peso, y el control de la diabetes. Son igualmente buenos para la piel y el cabello. Al comer sólo 1 onza de nueces al día (7 nueces sin cáscara), se puede disfrutar de muchos de los beneficios para la salud.

Fuente: curejoy.com



Signos de alerta que muestran que los niveles de magnesio del cuerpo son peligrosamente bajos



La deficiencia de magnesio es un problema común para muchas personas. El cuerpo normalmente contiene alrededor de 1-2 onzas de magnesio en los huesos, dientes, corazón, cerebro e incluso en la sangre. Cada célula del cuerpo necesita este mineral para funcionar correctamente. ¡El magnesio es responsable de más de 300 procesos metabólicos! Es un mineral vital para la salud, pero de acuerdo con la USDA, casi la mitad de la población sufre de deficiencia de magnesio.

La ingesta diaria recomendada de magnesio es de 500 a 1000 mg. al día. Los síntomas comunes de deficiencia de magnesio son contracciones faciales, coágulos de sangre, calambres en las piernas, migrañas, ansiedad, irritabilidad, depresión, enfermedades del corazón, niveles inestables de azúcar en la sangre, fatiga crónica, osteoporosis e insomnio. La ingesta adecuada de magnesio, incluso ayuda en casos de enfermedad de Alzheimer; algunos estudios sugieren que niveles bajos de magnesio en el cerebro están relacionadas con la enfermedad de Parkinson.

La deficiencia de magnesio también se relaciona a enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y el síndrome metabólico, entre otros. Cuando falta el magnesio, el cuerpo produce más insulina por lo que el exceso de glucosa entra en las células y causa inflamación.

Incluya magnesio en su dieta lo más pronto posible. Lo encuentra en verduras verdes como la espinaca o la col rizada, así como en pescados, aguacates, chocolate negro, granos enteros, legumbres, frutos secos y diferentes semillas. También puede tomar suplementos de magnesio, pero si usted los utiliza, asegúrese de que son de la más alta calidad. Un suplemento de magnesio de alta calidad debe contener cuatro variedades: glicinato, malato, taurinato y orotato, las que se absorben fácilmente en el cuerpo y apoyan las funciones de órganos de la mejor manera.

MAGNESIO continúa en la página 6

Jesús, María y José, a quienes contemplamos en el esplendor del amor verdadero, nos dirigimos a Ustedes con confianza. Sagrada Familia de Nazaret, haz que nuestras familias también pueden ser lugares de comunión y oración, escuelas auténticos del Evangelio y pequeñas iglesias domésticas.

Sagrada Familia de Nazaret, que las familias nunca más experimenten violencia, rechazo o división: que quienes han sido lastimados o escandalizados encuentren confort y alivio.

—Papa Francisco

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

Hecho para ser entendido

Me gusta visitar museos como la Galería Nacional de Londres y la Galería Estatal Tretyakov en Moscú. Mientras que la mayor parte del arte me impresiona, algunas obras me confunden. Al mirar manchas de colores hechas aparentemente al azar sobre un lienzo, me doy cuenta de que no tengo idea de lo que veo a pesar de que el artista es maestro en su oficio.

A veces podemos sentir lo mismo acerca de las Escrituras. Y nos preguntamos, ¿Es posible entenderlas? ¿Por dónde empiezo? Tal vez las palabras de Pablo nos pueden dar un poco de ayuda: “Todo lo que se escribió en el pasado fue para enseñarnos, a fin de que a través del esfuerzo enseñado en las Escrituras, y el estímulo que proporcionan, podamos llegar a tener esperanza.” (Rom. 15: 4).

Dios nos ha dado las Escrituras para nuestra instrucción y aliento. También nos dio Su Espíritu para ayudarnos a conocer Su pensamiento. Jesús dijo que enviaba el Espíritu para “guiarnos a la Verdad” (Juan 16:13). Pablo lo confirma en 1 Corintios 2:12, diciendo: “Lo que hemos recibido no es el espíritu de este mundo, sino el Espíritu que proviene de Dios, para que sepamos lo que Dios nos ha dado libremente.”

Con la ayuda del Espíritu podemos acercarnos a la Biblia con confianza, sabiendo que a través de sus páginas Dios quiere que le conozcamos, así como a sus caminos.

Padre, gracias por darnos a tu Hijo para que nos llevara a relacionarnos con Ustedes. Gracias por darnos las Escrituras para que podamos conocerlos mejor. Y gracias por darnos Tu Espíritu para guiarnos a la verdad de lo que necesitamos saber acerca de Ti y Tu gran amor.

Fuente: odb.org

Una de las grandes verdades de la Escritura es que es intemporal. Todas las historias e instrucciones del pasado fueron escritas para nuestro beneficio. Si bien esto se aplica a todo el Antiguo Testamento, en la Epístola a los Romanos se aplica específicamente al ejemplo de la vida de Cristo. El cuarto versículo del texto de hoy nos dice que lo que se ha escrito acerca de Cristo fue escrito para nuestra enseñanza.

—J.R. Hudberg



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



www.facebook.com/
najicherfanfoundation

¿Apoyaría los trabajos de la FNC?

La Fundación Najji Cherfan fue fundada después de la muerte de nuestro querido Najji Cherfan. Su objetivo principal es alabar al Señor a través del trabajo de comunidad. La Fundación trabaja para mejorar la calidad de vida de los más pobres entre los pobres de todas las edades, tanto a los que están sanos como a aquellos con problemas de salud, especialmente a quienes sufren lesiones cerebrales de cualquier tipo como resultado de accidentes físicos o cerebro vasculares, etc, al tiempo que promueve los valores cristianos.

Si te gusta el trabajo FNC está haciendo y desea participar, te invitamos a convertirte en un miembro de nuestro Consejo. El objetivo es compartir nuestra inspiración y actividades en su país. Por favor, póngase en contacto con nosotros para obtener más información al +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Cita:

Dejar ir a las personas tóxicas es un paso importante para ser feliz.

—Poder Positivo

¡Un gran peligro al subir a tu automóvil!

¿Sabías que cada vez que te sientas en tu coche y enciendes el motor, puedes poner en peligro tu salud y la de los que están contigo?. Seguro dejas tu coche a la intemperie, casi siempre con las ventanas cerradas. Si queda en la sombra puede generar 400-800 mg de benceno, pero si se queda en el sol (a una temperatura superior a 16 grados Celsius), los niveles de benceno pueden llegar a ser de 2000-4000 mg, 40 veces más que el nivel permitido.

Cuando te sientas dentro del coche con las ventanas cerradas, usted respira el benceno sin saber que este veneno influye en riñones, hígado y tejido óseo. En el

manual del vehículo se recomienda abrir las ventanas del vehículo antes de encender el sistema de aire acondicionado, pero no aclaran el por qué. Sólo dicen que es útil para el rendimiento del coche. Explicación médica: Las investigaciones muestran que antes de que comience a enfriar el aire, la ventilación y la refrigeración arroja aire caliente, y con él, benceno, un veneno que provoca diversos males. Así que, cuando esté sentado en su coche con el aire acondicionado encendido, aún si no nota ningún olor, abra las ventanas durante unos minutos ¡y luego disfrute del fresco del aire acondicionado!

Fuente: justnaturallife.com



CRIANZA DE LOS HIJOS continuación de la página 1

Dormir hasta tarde una mañana en fin de semana...

Aunque parezca un lujo, es importante hacerlo y el fin de semana es ideal. Esto significa que no tienes que ser el primero en salir de la cama al primer sonido de la voz de un niño. Tomarse unos minutos de más en la cama pueden hacer la diferencia y, ayudan a iniciar bien el día y mejoran la semana que está por venir.

Darte diez minutos para uno mismo

Cuando llegues a casa del trabajo, tus hijos están muy contentos de verte y tendrán un montón de cosas que compartir. Dar a cada uno un rápido abrazo, y luego ir a su habitación para estar a solas durante 10 minutos es recomendable. Cambie su ropa, respire profundamente durante esta transición de "empleado" a "padre". Este breve descanso le rejuvenecer para el resto del día por transcurrir. Quizás a tus hijos no les va a gustar, pero van a aprender a aceptarlo.

Mantener un horario

Tener una hora regular para despertar, ir a la escuela, llegar a casa del trabajo, cenar, y poner a los niños a la cama hace que el día marche más suavemente. Ser coherente con su horario elimina una gran cantidad de toma de decisiones y contribuye a un hogar más tranquilo.

Citas con tu pareja

Mantén tu relación viva con una cita semanal o mensual. Ir al cine o una sencilla cena donde puedan conversar como adultos, es un regalo maravilloso. Un día, los hijos se irán y ustedes dos van a estar solos otra vez, así que no olviden sus citas.

Manténgase conectado con sus amigos

Pasas mucho tiempo en organizar horarios y juegos para los hijos, pero mereces tener diversión también.

Sé tú mismo

Aunque seas padre, sigues siendo tú, con emociones, esperanzas e ideas. Permite que tus hijos vean tus verdaderos sentimientos y tu lado humano.

Relájate

No todo es emergencia. Algunas cosas pueden esperar. Así que respira profundamente y prepárate a disfrutar de este paseo llamado: paternidad.

No grites; habla

Cuando nuestros hijos nos gritan, nos sentimos tensos. Cuando gritamos a nuestros hijos, nos sentimos peor. Es mucho más fácil para las personas, incluyendo a tus hijos, escuchar una voz firme pero tranquila que una voz gritando. Usted quiere que sus hijos escuchen sus palabras en lugar de centrarse en su ira.

Fuente: beliefnet.com

MAGNESIO continuación de la página 3

Estos son los beneficios a la salud:

GLICINATO DE MAGNESIO PARA SU MENTE

- Atiende ansiedad, irritabilidad, insomnio, concentración e histeria;
- Reduce los efectos laxantes sin causar diarrea;
- Cura deficiencias a largo plazo;
- Reduce el entumecimiento, el llanto y la depresión;
- Mejora la claridad mental y relaja la mente.

EL OROTATO DE MAGNESIO PARA EL CUERPO

- Mejora el rendimiento de los atletas;
- Estimula la formación de ADN y repara el corazón.

EL MALATO DE MAGNESIO PARA LOS MÚSCULOS

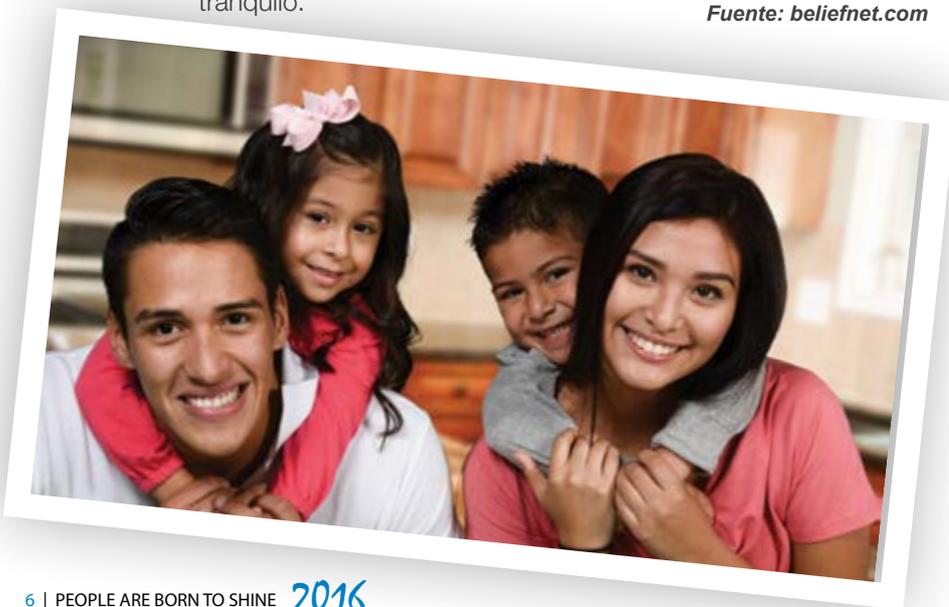
- Alivia la fibromialgia;
- Reduce la fatiga muscular;
- Atiende el síndrome premenstrual y dolores de cabeza;
- Mejora la digestión;
- Aumenta los niveles de energía.

EL TAURINATO DE MAGNESIO PARA EL CORAZÓN

- Apoya el funcionamiento apropiado del corazón;
- Previene las migrañas;
- Atenúa las palpitaciones del corazón y las arritmias.

Su suplemento de magnesio también debiera contener vitamina B6, que determina la cantidad de magnesio a absorber por las células.

Fuente: livehealthy-team.com



Pasos sencillos para deshacerse de medicamentos vencidos

Está bien tirar algunos medicamentos viejos a la basura, pero otros necesitan manejo especial.

Medicamentos caducados o no deseados pueden hacerse obsoletos en tu botiquín. Hay manera de deshacerse de ellos durante todo el año.

TOMA PRECAUCIONES

Medicamentos obsoletos pueden llegar a ser un riesgo por uso indebido o sobredosis accidental. Echar a la basura doméstica la mayoría de los medicamentos funciona bien, siempre y cuando se tomen algunas precauciones. En primer lugar, retira el medicamento de su envase original y mézclalo con una sustancia que lo haga menos reconocible, como café molido, arena para gatos, o

aserrín. A continuación, coloca la mezcla en una bolsa de plástico u otro recipiente hermético y ponlo en la basura. Antes de desechar frascos de medicamentos, borra toda información personal en la etiqueta, o quita ésta.

RECIRCULA LOS MEDICAMENTOS

Muchas farmacias, centros de atención diurna, clínicas y hospitales reciben medicamentos en todo tiempo.

VIERTE MEDICAMENTOS PELIGROSOS AL DRENAJE

¿No puede acceder a una farmacia u otro lugar para deshacerse de drogas peligrosas (como analgésicos, narcóticos, codeína, morfina y otros)? La Autoridad Sanitaria recomienda

verterlos por el inodoro.

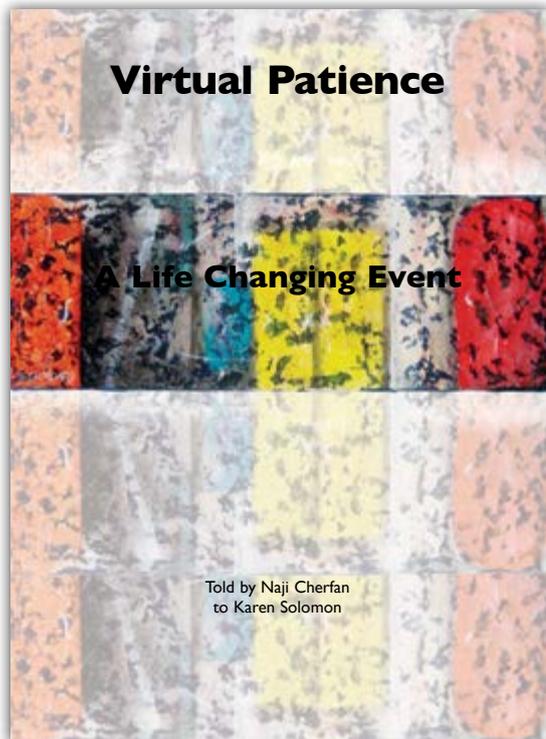
OTRAS EXCEPCIONES

Los inhaladores para el asma, las jeringas para insulina o para cualquier otro uso, los medicamentos que contienen yodo, la marihuana y los termómetros de mercurio no son aceptados en la mayoría de los sitios de recolección. En algunas partes los inhaladores para el asma se pueden echar a la basura o al reciclaje, pero en otros se consideran residuos peligrosos y no pueden ser arrojadas a la basura regular. Para las instrucciones adecuadas de eliminación, póngase en contacto con su compañía local de recolección de basura, con los servicios de reciclaje, o con el departamento de salud.

Fuente: consumerreports.org



Como Recuerdo A NAJI...



UN EXTRACTO DEL LIBRO DE NAJI, "PACIENCIA VIRTUAL"

Durante este viaje, escribió en su diario: "En agosto de 1999, alcancé aproximadamente un 85% de salud. Olvídate de eso, me voy a ir hasta el final. Cuando hagas algo, hazlo bien. Sólo hazlo, sólo hazlo, me dije a mí mismo para darme un año más y observarme. Comencé a apreciar la vida, a darle valor a las cosas y dejé de tomar por seguro a los demás. Me desperté un día y me di cuenta de que me pusieron en esta tierra y me han salvado muchas veces para ser parte de este mundo por una razón. En el pasado, siempre me dije: la vida ha llegado a su fin y se terminó, hombre. Ahora digo, la vida acaba de empezar". Él creía estas palabras, y se convirtió en una persona nueva. Un día se despertó y se dio cuenta de que el dinero no es tan importante como la buena salud o el valor de la vida. Este descubrimiento contrasta con el adolescente antes de cuya creencia sistema girado en torno a "desear y adquirir". Esta filosofía le dio estabilidad mental y una nueva apreciación de las personas y las cosas a su alrededor. Mejoró su capacidad de organización, y mantuvo una agenda en la que registró su programa diario.

Mientras se recuperó, Najji Cherfan consideraba a sí mismo un milagro en proceso. Después de someterse a una terapia intensiva en Grecia, Alemania y Canadá, comenzó a lograr los objetivos que se había propuesto hacer desde hace mucho tiempo. Al darse cuenta de lo que había logrado a través de la terapia y el esfuerzo personal, este valiente adolescente siguió adelante, viviendo con su discapacidad. "Sólo considérate normal y olvídale, hombre. Fue sólo un accidente de dos segundos. No es necesaria la terapia intensiva o más ayuda seria. La mejor terapia es asistir a la universidad y vivir una vida normal como todos los demás. Olvida el pasado. tengo la oportunidad para que sea como la mayoría de mis amigos: puedo caminar, pensar y sobre todo estoy consciente. En serio. no me importa. podría haber sido peor. La vida es mi terapia".

—Naji G. Cherfan

Visitez najjicherfanfoundation.org pour télécharger 'Patience Virtuelle' dans diverses langues.

¡Las personas nacen para brillar!

"Las personas nacen para brillar" es un boletín bimensual electrónico propiedad de la Fundación Najji Cherfan centrado en la espiritualidad y la salud. El objetivo de Las personas nacen para brillar es crear conciencia entre nuestros lectores sobre los retos de la salud y prevención de enfermedades, al tiempo que inspira a una vida más completa, más abundante, guiada por los valores cristianos. Este boletín está dedicado a personas de todas las edades, a los que están sanos, a aquellos con problemas de salud y a aquellos con lesiones cerebrales de cualquier tipo como resultado de accidentes, derrames cerebrales, etc...

El contenido ha sido cuidadosamente seleccionada de fuentes en Internet consideradas como fiables y precisas con buenas noticias sobre la salud y el bienestar espiritual. Sin embargo, la Fundación Najji Cherfan no asume ninguna responsabilidad por información inexacta. La FNC quiere reconocer la labor de sus voluntarios dedicados, principalmente Marianne Debs, Kamal Rahal, Harold Alvarez, Zeina Costantino, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marlein Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, el padre Joseph Abdel Sater, el padre Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, padre Elia Chalhoub, Valeria de Proença, Athena y Christina Georgotas, Violette Nakhle, y todos los voluntarios sobre el terreno que están apoyando a la FNC en la difusión de las palabras de Jesús a través de sus instituciones, iglesias, hospitales, establecimientos, etc...

Este ejemplar está disponible en árabe, Inglés, griego, holandés, francés, portugués y español. La dirección y el personal FNC están muy agradecidos por los esfuerzos de los redactores responsables que son voluntarios para traducir y editar el boletín en varios idiomas a saber: Isabelle Boghossian en griego, María Goretti en portugués, Rita Abou Jaoude y Myriam Salibi en francés, la profesora Lydia y el Embajador Alejandro Díaz en español, Roly Lakeman en holandés, Sawsan Bechara en árabe.

Para suscribirse en forma gratuita, por favor inscribirse a través de nuestra página web: www.najjicherfanfoundation.org o llámenos al +961 (04) 522 221. Todo el material en nuestra página web se puede descargar de forma gratuita.

EdEditorial: Grupo CCM; Consultor Editorial: George C. Cherfan; Editor en Jefe: Christina A. Bitar; Diseño: Departamento de Arte, Grupo CCM, E.U.A., y Rita Abou Jaoude; Colaboradores: Sana Cherfan y Kelley Nemitz.

© 2016 por la Fundación Najji Cherfan. Todos los derechos, incluyendo la publicación y distribución están reservados.