

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.



ACTIVIDADES DE NCF

CONCIERTO “DEJA BRILLAR TU LUZ”

Renace en el Casino de Líbano. Un espacio entre Grecia y Líbano.

La Fundación Nají Cherfan organizó un concierto basado en el concepto escrito por Nají Cherfan: “La gente ha nacido para brillar”. El evento gozó de la diversidad musical de la artista griega Alexandra Gravas, el artista libanés Charbel Rouhana y el coro de Saint Rafqa bajo la dirección de la hermana Marana Saad. Se presentó por primera vez la canción “Unite” (Únanse) de Charbel Rouhana, llamando a la solidaridad y a la paz.

LOS INGRESOS DEL CONCIERTO SON PARA AYUDAR A LOS POBRES DE LOS POBRES Y A AQUELLOS QUE TUVIERON ACCIDENTES EN BICICLETA O AUTOMÓVILES.

A la ceremonia asistieron el representante del Ministro de Cultura Dr. Raymond Araygi, Dr. Fadi Karam y señora También asistieron el Dr. Georges Moufarrej representando al Dr. Samir Gragea, la exPrimera Dama Joyce Gemayel y su nieta, el Dip. Ghassan Mukheiber y señora, el Prof. Athanasius Leosis así como los Arzobispos Abed Abi Karam y Boulos Ruhana, la superiora del convento de Saint Rafqa, Sor Abi Rizk, el Vicepresidente de la Federación de Municipios de Kerouan y El Ftouh, alcalde de Kfour Ing. Antoine Abi Saab y señora; los artistas Joseph Khalifa y Joumana Medawar, así como diplomáticos, alcaldes, académicos y hombres de negocios estuvieron entre los asistentes.

El concierto fue el sábado 19 de noviembre de 2016, coincidiendo con la fecha de nacimiento de Nají Cherfan. Lo recabado servirá para ayudar a los más necesitados así como para aquellos afectados por accidentes viales.



En este número

21 Alimentos más ricos en proteínas que un huevo

Son aquellos súper ricos en aminoácidos que contienen más proteína.

Lesiones por accidentes viales

Cada año pierden la vida de más de un millón de personas por choques.

Solo en el espacio

El astronauta del Apolo 15, Al Warden, conoce lo que se siente al estar en el lado oculto de la luna.

Protegiendo a los niños del Medio Ambiente

La muerte de millones de niños menores a cinco años se debe al Medio Ambiente.

www.najicherfanfoundation.org

CONCIERTO continúa en la página 5

21 Alimentos con más proteína que el huevo.

Es bien sabido que los huevos son un alimento rico en proteína, que contienen minerales, grasas saludables y vitaminas que son necesarias para el sistema inmunológico del cuerpo. Es un súper alimento, especialmente para aquellos que se esfuerzan en mantener su cuerpo en forma. La proteína en los huevos hace sentirse satisfecho por largos periodos de tiempo y ayuda a conservar la masa muscular. Pero hay muchos alimentos ricos en aminoácidos que contienen más proteína que los huevos.

Edamame

Proteína por media taza: 6.6 gramos

El edamame es un alimento excepcional pues es una de las escasas plantas fuente de aminoácidos. Es también una buena fuente de magnesio, energía y desarrollo muscular.

Garbanzo

Proteína por media taza ya cocinada: 7.3 gramos

Excelente alimento para quienes quieren perder peso y desean un vientre plano. Contiene la fibra, necesaria para el buen funcionamiento intestinal. Además, contienen una hormona que inhibe el apetito.

Cañamo

Proteína por dos cucharadas: 6.3 gramos

Es bajo en calorías y más alto en aminoácidos que la semilla de chía. Contiene ácido linoleico, un ácido omega-3 que beneficia al corazón ello se recomienda consumirlo a quienes tengan males cardiacos o padecen obesidad o el síndrome metabólico.

Habas

Proteína por media taza cocinada: 7.5 gramos

Además de que las leguminosas son una excelente fuente de fibra, proveen aminoácidos esenciales. Las habas son excelentes para el control de azúcar en sangre pues contienen carbohidratos de bajo índice glucémico que ayuda a prevenir los comas diabéticos.

Frijoles negros

Proteína por media taza cocinada: 7.3 gramos

Son fabulosos para el funcionamiento adecuado del cerebro porque contienen anthocianina, un antioxidante que combate los daños radicales libres. Además

contienen fibra soluble e insoluble.

Quinoa

Proteína por media taza: 8 gramos

La quinoa, el amaranto, el edamame y las semillas de chía son alimentos vegetales que contienen aminoácidos esenciales para formar proteínas completas. La quinoa es una excelente fuente de fibra y grasa no saturada que la hace un súper alimento para el corazón y el intestino.

Mantequilla de cacahuete (Mani)

Proteína por dos cucharadas: 8 gramos

Provee proteína para formar músculo y grasa saludable. Añádase a un pan tostado o combíneselo con miel, nueces o semillas de calabaza para hacer un platillo que sea fuente de todos los nutrientes necesarios para prevenir males cardiacos o de arteria coronaria.

Quesos Mozzarella y Cheddar

Proteína por una onza: 6.3-6.5 gramos

Estas dos variedades de queso son la causa de que los amantes de la pizza cubran sus requerimientos proteínicos cada día. No sólo son una gran fuente de proteínas, también contienen grasas saludables, calcio y vitamina D para ayudar al fortalecimiento de los huesos en edad avanzada.

Queso Gruyere

Proteína por una onza: 8 gramos

Es una excelente excusa para solazarse a la hora del queso y vino. Este queso suizo contiene 30% más proteína que un huevo en una sola rebanada, más un tercio de los requerimientos de la vitamina A requerida para proteger la vista.

Leche orgánica

Proteína por taza: 8 gramos

Vacas que viven en ambientes orgánicos y son alimentadas con pastura, sin recibir hormonas ni antibióticos dan una leche de mejor calidad, rica en ácidos grasos omega-3. La leche orgánica es una fuente rica en proteínas y muchas vitaminas. Por ello deberá siempre procurar leche orgánica sin descremar, especialmente si se proporciona a menores.

PROTEÍNA continúa en la página 6

LESIONES POR TRÁFICO:

Lista de hechos



Cada año pierden la vida en accidentes viales más de 1.25 millones de personas. Entre 20 y 50 millones adicionalmente resultan lesionadas, y muchas de ellas por esa causa sufren la pérdida de habilidades.

Las lesiones por tráfico causan enormes pérdidas a individuos y sus familias, así como al país entero. Las pérdidas van desde el costo del tratamiento hasta la falta de productividad. Además de los fallecidos y los lesionados, sus familiares deben faltar al trabajo para asistirlos. Los accidentes viales cuestan a la mayoría de países el 3% de su producto interno.

¿Quién está en riesgo?

POR NIVEL SOCIOECONÓMICO:

Más del 90% de las muertes en vías de comunicación ocurren en países de ingreso medio y bajo. Las tasas de muertes son mayores en África, pero aún en países desarrollados, quienes están en niveles socioeconómicos bajos tienden a estar involucrados en accidentes viales.

POR EDAD:

Aquellos entre los 15 y los 44 años ocurren 48% de las muertes por accidentes viales en todo el mundo.

SEXO:

Desde jóvenes, los hombres se ven involucrados más que las mujeres en accidentes viales. El 73% de todas las muertes en carretera son de varones menores a 25 años, quienes tienen una predisposición tres veces mayor que las mujeres a sufrir un accidente.

TRAFFIC continúa en la página 7

Señor Jesucristo,

Tú que nos has enseñado a ser misericordiosos como el Padre celestial, y nos has dicho que cualquiera que Te ve, lo ve a Él.

Muéstranos tu cara y nos salvaremos.

Tu mirada cariñosa liberó a Zacarías y a Mateo de estar esclavizado por el dinero; a la Magdalena y a la adúltera de buscar la felicidad sólo en las cosas materiales; hiciste llorar a Pedro después que Te negara, y le aseguraste el paraíso al buen ladrón.

Déjanos escuchar, como si te dirigieras a cada uno de nosotros, las palabras que le dirigiste a la samaritana: "¡si tú supieras los dones del Señor!".

Tú que eres la cara visible del Padre invisible, del Dios que manifiesta Su poder sobre todo con perdón y misericordia, deja a la iglesia que sea tu cara visible ante el mundo, su Señor resucitado y glorificado.

Tú que quisiste que tus ministros estuvieran con debilidades para que ellos puedan sentir compasión por aquellos que están en la ignorancia y el error, deja que todos que se acerquen a ellos se sientan acogidos, amados y perdonados por Dios.

Envía tu Espíritu y consagra a cada uno de nosotros con su bendición, para que el Jubileo de Misericordia sea un año de gracia del Señor, y que tu iglesia con renovado entusiasmo pueda traerle la buena nueva a los pobres, proclamar la libertad de los oprimidos y restablecer la vista a los ciegos.

Te pedimos esto, Señor Jesús, a través de la intercesión de María, Madre de Misericordia, a Tí que vives y reinas con el Padre y el Espíritu Santo por los siglos de los siglos.

Amen.

NUESTRO PAN DE CADA DÍA

Solo en el Espacio

Al Warden, astronauta del Apolo 15, supo lo que era encontrarse en el otro lado de la luna. Durante tres días en 1971 voló solo en el Endeavor (Empeño) mientras dos de sus compañeros trabajaban sobre la superficie lunar, miles de kilómetros más abajo. Lo acompañaban sólo las estrellas por encima, de tal modo que parecía que lo envolvían.

Cuando la Biblia nos relata que Jacob al ponerse el sol en su primera noche lejos de casa también estaba profundamente solo, pero por una razón distinta; estaba huyendo de su hermano mayor que quería matarlo por robarle las bendiciones familiares que normalmente se daban al primogénito. Pero cuando cayó dormido, Jacob vio en sueños una escalera que unía al cielo con la tierra; mientras veía a ángeles ascender y descender por ella oyó la voz de Dios prometiéndole que estaría con él y que bendeciría la tierra entera a través de su descendencia. Al despertar Jacobo dijo: “seguramente el Señor está en este lugar y yo no estaba consciente de ello” (Gen. 28:16).

Padre, la gloria de Tu invisible presencia y bondad es más grande de lo que podemos imaginar.

Jacob se había aislado a causa de lo que había hecho, pero tan reales como sus fallas como oscura es la noche, estaba en presencia de Tí cuyos planes son mejores y abarcan más que los nuestros. El cielo está más cerca de lo que creemos, y el Dios de Jacob está con nosotros.

Padre, gracias por usar la historia de Jacob para mostrarnos que la gloria de tu invisible presencia y bondad son más grandes de lo que pudiéramos imaginar. Dios está más cerca de lo que pensamos.

REFLEXIÓN:

Las Escrituras nos enseñan que la Fe que salva debe ser una Fe personal; la Fe de nuestros padres no nos salvará. Pero es interesante que en este pasaje bíblico Dios se presenta a Jacob mostrándole sus ancestros. No es el linaje de Jacob lo que es importante, sino que el Dios que él oyó a través de sus ancestros es el mismo Dios que ahora esta con él. Jacob pudo tener confianza que Dios estaría con él porque Él estuvo con Abraham e Isaac.

¿Que experiencias propias o de la vida de tu familia te refuerzan el saber que Dios no cambia y siempre estará contigo?

Fuente odb.org



¡Únete a nosotros para leer las noticias del día y mensajes que inspiran!
¡Danos un “me gusta” en nuestra página de Facebook!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

¿Apoyaría los trabajos de la FNC?

La Fundación Nají Cherfan fue fundada después de la muerte de nuestro querido Nají 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 derrames cerebrales, 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

Mantente en lo que es bueno,
aún si es un puño de tierra.

Mantente en lo que crees,
aún si es un árbol que se mantiene
por sí solo.

Mantente en lo que debes hacer,
aún si es un largo camino a recorrer.
—Oración de los nativos Pueblo

PROTEGIENDO A LOS NIÑOS DEL MEDIO AMBIENTE

Anualmente la muerte de 1.7 millones de niños menores a cinco años está relacionada con el medio ambiente, tanto dentro del hogar como fuera de él, así como el humo de los fumadores.

Los riesgos ambientales, que incluyen la contaminación, los químicos y la mala calidad del agua, así como la falta de sanidad y de higiene, llegan a causar los siguientes fallecimientos:

- 570,000 por infecciones respiratorias, incluyendo neumonía.
- 360,000 por diarrea.
- 270,000 por condiciones neonatales, incluyendo parto prematuro.
- 200,000 por accidentes como quemaduras.
- 200,000 por malaria.

A LOS NIÑOS LES AFECTA:

- La contaminación atmosférica
- La calidad del agua
- La sanidad y la higiene
- El humo que fuman los adultos
- El cambio climático
- Los desechos peligrosos
- La radiación ultravioleta
- Químicos peligrosos que afecten el sistema endocrino
 - Contaminantes orgánicos persistentes
 - Productos químicos disruptores endocrinos



CONTAMINANTES DEL AIRE:

Son una amenaza invisible a la salud infantil que pueden causar:

- Deficiente desarrollo cerebral
- Función pulmonar reducida y asma.

Puede causar problemas más tarde:

- Apoplejía
- Cáncer
- Enfermedades cardiovasculares
- Males crónicos respiratorios

La exposición medioambiental comienza en el vientre materno, y puede afectar de por vida. Niños y adolescentes están expuestos a diferentes amenazas del medio ambiente en donde viven, aprenden y juegan. Minimizar estos riesgos es la clave para protegerlos.

Fuente: WHO, Organización Mundial de la Salud

CONCIERTO continuación de la página 1

La ceremonia fue presidida por Elie Ahwash, quien alabó el evento y a los artistas, concentrándose en el valor de un acto de amor. También se refirió al valor de la persona que refleja la civilización de la luz a través de sus palabras, acciones, amor y donación. “Es cierto que nuestros seres queridos están ausentes, pero el tiempo no borra nuestra memoria, y qué es más hermoso que el aniversario se convierta en una invitación a ser bálsamo a los heridos y a aquellos que esperan que sus heridas sanen con una palabra y una mirada llena de cariño”.

George Cherfan dió una breve semblanza de la vida de Naji, el accidente, su recuperación y su muerte. Habló de las metas de la Fundación (The

Naji Cherfan Foundation), establecida en su nombre y llevando sus sueños y objetivos humanitarios.

“La vida no son sólo 70 años, la vida es vida, incluso después de la muerte corporal”. Dio la bienvenida, agradeciendo a cada uno por su asistencia.

El concierto comenzó con Alexandra Gravas y el pianista Lukas Sakr con la melodía árabe “Lamma Bada Yatathanna” que ganó el reconocimiento y la admiración del auditorio con un fuerte aplauso. Más tarde el Coro de Saint Rafqa, conducido por Sor Maranna Saad se unió a la Sra. Gravas para cantar varias canciones juntos, después de lo cual el gran artista Charbel Rouhana presentó, junto con el Coro, música y canciones árabes y su nueva canción. La ceremonia terminó con calurosos aplausos que dejó la sala con grandiosos recuerdos.

PROTEÍNA continuó de la página 2

Pan de grano entero germinado

Proteína por dos rebanadas: 8 gramos

No todos los panes son bombas de carbohidratos que destruyen cualquier objetivo de control de peso. Los panes integrales geminados contienen vitamina B, folatos y diversos granos saludables como la cebada y el mijo. Cuando los granos son germinados, están predigeridos, retirándole los anti nutrientes, y el pan resultante es fácilmente digerible con más nutrientes.



Lentejas

Proteína por media taza cocinada: 9 gramos

Como todas las leguminosas, estos granos en forma de media luna contienen fibra que acelera la pérdida de grasa. Investigadores españoles encontraron que quienes incluyen al menos cuatro porciones semanales de leguminosas perdían peso y disminuían sus niveles de colesterol que quienes no lo hacían.

Semillas de calabaza

Proteína por una onza: 9 gramos

A pesar del hecho que las semillas de calabaza sean conocidas como alimentos ricos en proteínas, también contienen fósforo, magnesio y zinc. Se recomiendan especialmente para aquellos que desean una piel con brillo natural ya que ayudan a formar proteínas que reparan las células dañadas y a regenerarlas.

Yogurt griego

Proteína por 7 onzas: 20 gramos

El yogurt es el mejor amigo de su cintura. Además de que su proteína y grasa hacen sentirse lleno por períodos prolongados, es una de las fuentes más ricas de probióticos amigables del intestino. De acuerdo con un estudio publicado en la revista "Journal of Nutrition", los probióticos, como los que se encuentran en el yogurt griego, ayudaron a mujeres obesas para perder el doble de peso de aquellas que no lo consumieron. Se sugiere sin embargo, analizar cuidadosamente las versiones bajas en grasa o sin grasa, escogiendo las versiones orgánicas.

Carne deshidratada de res, charque o machaca

Proteína por onza: 9-12 gramos

La machaca es uno de los alimentos más ricos en aminoácidos que se pueden encontrar. Se puede consumir después del ejercicio, especialmente si se desea formar músculos. Nuevamente la mejor opción a escoger es el charque proveniente de ganado alimentado de pasturas orgánicas.

Peces

Proteína por tres onzas: 20-24 gramos

Los peces tienen poco valor calórico pero muchos aminoácidos. Contribuyen a proteger el cerebro, y como contienen ácidos grasos omega-3 también son antiinflamatorios.

Aves

Proteína por tres onzas: 9-26 gramos

Las aves son rica fuente de aminoácidos porque son carne magra y baja en grasas saturadas. De pollo al pavo puedes experimentar con variadas recetas y encontrar la que mejor quede para tu familia.

Carnes rojas

Proteína por tres onzas: 19-31 gramos

Las carnes rojas son la fuente tradicional de aminoácidos, y la orgánica que proviene de ganado alimentado con pastura es siempre la mejor opción puesto que contiene más nutrientes y es más sana en especial para niños porque no contienen hormonas dañinas.

Source: Natural News Blogs

Factores de riesgo

ACTUAR CON EL SISTEMA SEGURO: AMORTIGUAR EL ERROR HUMANO

El sistema seguro para el camino tiene como objetivo una transportación segura para todos los usuarios. Este sistema toma en cuenta la vulnerabilidad de sufrir lesiones graves a quienes participen en accidentes viales y reconoce lo que se debe tomar en cuenta para prevenir el error humano.

EXCESO DE VELOCIDAD

- Cualquier incremento en la velocidad está directamente relacionado tanto con la posibilidad de que ocurra un accidente como del aumento de la gravedad de las consecuencias del accidente. Por ejemplo, el aumento de un kilómetro por hora de velocidad promedio conduce a un incremento de 3% en la incidencia de accidentes con lesionados y del 4-5% de la incidencia de fatalidades.
- Un peatón adulto que sea impactado por un auto a 50 km/h tiene riesgo del 20% de perder la vida, pero de 60% si es impactado a 80 km/h.

MANEJAR BAJO EL INFLUJO DEL ALCOHOL O DROGAS

- Manejar bajo la influencia de alcohol o drogas incrementa el riesgo de accidente con heridas graves, incluso la muerte.
- Conducir habiendo consumido alguna droga aumenta el riesgo en diversos niveles dependiendo de cuál se utilizó. Por ejemplo, el riesgo para quien ha consumido metanfetaminas, es cinco veces mayor.

FALTA DE USO DE CASCO, DE CINTURONES DE SEGURIDAD O DE ASIENTOS PARA NIÑOS

- Usar correctamente casco en una motocicleta puede reducir el riesgo de muerte en un 40%, y de una lesión grave en más del 70%.
- Utilizar un cinturón de seguridad reduce el riesgo de muerte a los pasajeros de asientos delanteros entre 40 y 50%, y a los de los asientos traseros entre el 25 y el 75%.
- Los asientos para niños, usados correctamente reducen muertes de infantes en un 70% y de niños entre un 54 y un 80%.

DISTRAERSE AL CONDUCIR

- Hay muchas distracciones que impiden la conducción correcta. La causada por los teléfonos móviles es una preocupación creciente.
- Conductores que usan sus móviles tienen cuatro veces más probabilidad de sufrir un accidente que los que no lo usan. Usar un teléfono al manejar reduce los tiempos de reacción (notablemente el tiempo de reacción al frenar, pero también ante las señales de tráfico, y dificulta el mantener el carril y la distancia con el vehículo precedente).
- Los sistemas de manos libres no son tan seguros como se piensa, pero enviar y recibir textos aumenta considerablemente el riesgo de un accidente.

ESTRUCTURA VIAL DEFICIENTE

El diseño de las carreteras tiene un impacto definitivo en la seguridad. Las carreteras deberían ser diseñadas tomando en cuenta la seguridad de todos los usuarios. Esto quiere decir asegurarse que hay instalaciones para peatones, ciclistas y motociclistas. Apoyos como veredas peatonales, carriles para ciclistas, cruceros peatonales y otras medidas reguladoras son imprescindibles para reducir riesgos de lesiones entre los

usuarios.

VEHÍCULOS INSEGUROS

Los vehículos seguros tienen un papel crítico para evitar la posibilidad de lesiones serias. Hay un buen número de medidas reguladoras sugeridas para vehículos por la Organización de las Naciones Unidas que si las aplicaran a la fabricación de vehículos, pudieran salvar miles de vidas. Estas incluyen obligar a los fabricantes a cumplir las regulaciones para cumplir tanto los estándares para soportar impactos frontales y laterales, como los que incluyan el control electrónico de estabilidad (para prevenir correcciones exageradas del volante al conducir) y se asegure que tanto cinturones de seguridad como bolsas de aire se encuentren en los automóviles.

ATENCIÓN INADECUADA A LOS ACCIDENTES

El retraso en detectar o brindar apoyo a quienes estén involucrados en un accidente vial aumenta la gravedad de las lesiones. El cuidado de los accidentados es extremadamente sensible al tiempo: unos minutos pueden ser la diferencia entre la vida y la muerte.

DEFICIENTE EXIGENCIA DE CUMPLIMIENTO DE LAS LEYES DE TRÁFICO

Si las disposiciones legales sobre manejo en estado de ebriedad, respeto a límites de velocidad, uso de cinturones de seguridad, cascos, y asientos para niños no son reforzadas para hacerse cumplir, no se puede esperar ver reducción en víctimas y pérdida de vidas. Y, es por eso, que estas disposiciones viales que no se cumplen o son percibidas como que la autoridad no las hace cumplir, lo más probable es que los cambios no se den ya que no se modificarán los comportamientos.

Fuente: who.int

CÓMO RECUERDO A NAJI...

TIEMPO.

Nosotros no somos parte del tiempo, éste es un concepto, una herramienta para ir del punto uno al punto dos. Al decir “estoy teniendo un largo día” queremos decir que tuvimos un día “difícil”... así conecto pensamientos tan dolorosos que me hacen resentir el momento que estoy viviendo. Por el contrario, cuando la pasamos fantásticamente decimos que el tiempo vuela. Esto quiere decir que estamos hablando del presente. Cuando nos dejamos llevar por la tarea que realizamos nos desconectamos del nivel en que nuestro pensamiento toma en cuenta el tiempo. El tiempo no existe, es sólo una medida subjetiva, en relación con lo que pensamos.

He leído que una persona en reposo y tranquila respira entre 5 y 8 veces por minuto, pero nunca pensamos en “respirar”, simplemente lo hacemos. Intenta definir el espacio entre dos pensamientos; cuando lo hayas hecho sentirás un momento feliz. Si no piensas, nunca hay problema.

El tiempo es un concepto mental. Por ejemplo, durante un examen cada minuto es una tortura. ¡El tiempo existe cuando dejamos de entusiasmarnos por la vida! Entusiasmo es una palabra que viene del griego antiguo “en-Theo” significando tener Dios adentro de nosotros. Cuando nos entusiasmamos permitimos que Dios se exprese a través nuestro. Cuando dejamos de pensar, permitimos que Dios se manifieste a través de actos de generosidad, o de risa, o de amor sin condiciones, sólo amando por amor. Paz en todo su esplendor.

Trata de vivir el presente. Los problemas que enfrentamos se deben a inseguridades y ansiedades que conducen a

una baja en la confianza en nosotros mismos. El miedo a llegar tarde conduce a llegar tarde. Yo sólo me ocupo de estar en el lugar apropiado en el momento adecuado, permitiendo con calma administrar el tiempo sin ser presionado.



“No tengas temor. Hay tiempo para cada cosa y la paciencia es una virtud” son palabras de mi padre al comenzar mi rehabilitación. Ellas me guían a través de cada paso que doy y ya me han enseñado a apreciar todo, sin tomar nada como seguro.

Además de administrar mi tiempo he descubierto que debo administrar mi energía. Cuando algo tiene que hacerse, aún si sólo pones tu energía subconsciente, acabarás haciéndolo. Una forma de administrar energía es el respirar profundo; trabaja como un botón de reinicio para la mente y el cuerpo porque ayuda a concentrarnos, y mantenernos en el presente. La fatiga es un recordatorio que somos débiles y no podemos hacer todo, todo el tiempo.

Finalmente, el tiempo es simplemente lo que nosotros hacemos de él.

TOMADO DEL LIBRO DE NAJI:
PEQUEÑO LIBRO DE PENSAMIENTOS Y ESCRITOS
INSPIRADORES

¡Las personas nacen para brillar!

Las personas nacen para brillar es un boletín bimensual electrónico propiedad de la Fundación Najj 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 la 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 Najj 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, Marleine 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 de campo 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, alemán, italiano, 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, Maria Goretti en portugués, Myriam Salibi y Rita Abu Jaoude en francés, la profesora Lydia y el Embajador Alejandro Díaz en español, Roly Lakeman en holandés, Julie Abi Rached y Rita Abou Jaoude en árabe. Para suscribirse en forma gratuita, por favor inscribirse a través de nuestra página web: www.najjcherfanfoundation.org o llámenos al +961 (0) 4 522 221. Todo el material en nuestra página web se puede descargar de forma gratuita.

Para suscribirse en forma gratuita, por favor inscribirse a través de nuestra página web: www.najjcherfanfoundation.org o llámenos al +961 (0) 4 522 221. Todo el material en nuestra página web se puede descargar de forma gratuita.

Editorial: Grupo CCM; Consultor Editorial: George C. Cherfan; Editor en Jefe: Christina A. Bitar; Diseño: Departamento de Arte, Grupo CCM, EE.UU.; Colaboradores: Sana Cherfan y Kelley Nemitz.

© 2017 por la Fundación Najj Cherfan. Todos los derechos, incluyendo la publicación y distribución están reservados.