

People Are Born To Shine!

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



SALUD EMOCIONAL

Hacer frente a la pérdida y al duelo

Los sentimientos de pérdida y dolor pueden parecer abrumadores, sin fin. Te golpean en el estómago, se extienden por todo tu corazón y te hacen sentir sin esperanza. La sensación de dolor puede durar horas, días, semanas e incluso meses. Los sentimientos de pérdida pueden durar el mismo tiempo, incluso antes que alguien cercano a ti muera.

¿Cómo lidias con el dolor? ¿Cómo luchas con la pérdida? Son preguntas que no se responden fácilmente, porque la respuesta varía de persona a persona. No hay dos gentes que experimenten dolor de la misma manera. Entonces, aunque la mayoría atraviesa algo así como las cinco etapas del duelo, no todos los experimentaremos todas, ni en ningún orden en particular. La buena noticia es que usted no experimentará estos sentimientos para siempre, aunque así lo sienta.

Las etapas de duelo y luto son universales y las experimentan personas de todos los ámbitos de la vida, en muchas culturas.

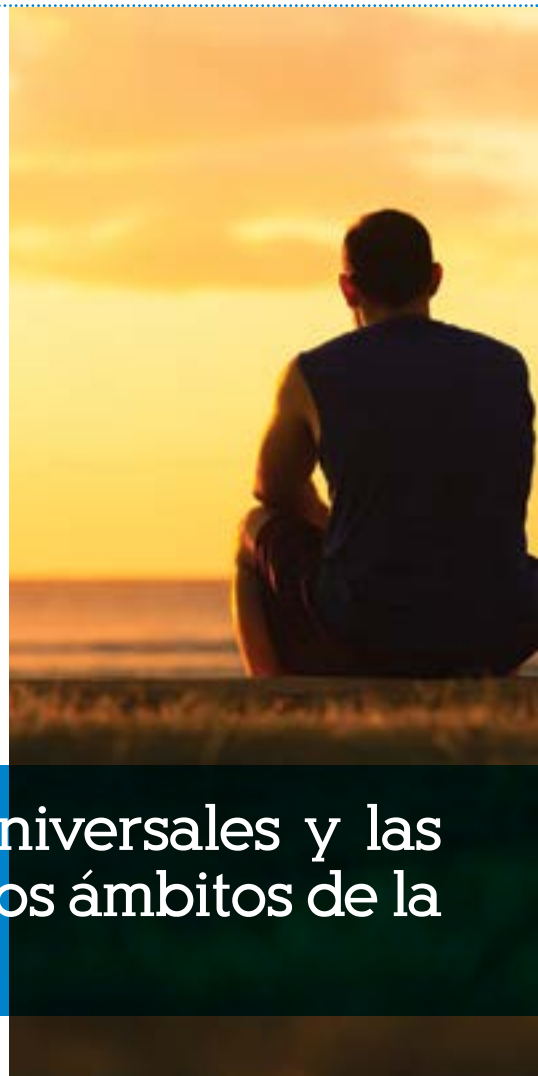
LAS CINCO ETAPAS DE DUELO Y PÉRDIDA

Negación y aislamiento
Enfado
Negociación
Depresión
Aceptación

Las personas que están afligidas no pasan necesariamente por las etapas en el mismo orden ni las experimentan todas.

Las etapas de duelo y luto son universales y transculturales; las experimentan personas de todos los ámbitos de la vida. El luto ocurre en respuesta a la enfermedad terminal de un individuo, a la pérdida de una relación cercana, o la muerte de un ser valioso, humano o animal. Hay cinco etapas de dolor que fueron propuestas por primera vez por Elisabeth Kübler-Ross en su libro de 1969 *Sobre la Muerte y el morir*.

En nuestro duelo, pasamos diferentes períodos de tiempo trabajando en cada paso y expresamos cada etapa con diferentes niveles de intensidad. Las cinco etapas de pérdida no necesariamente ocurren en orden. A menudo nos movemos entre etapas antes de lograr una aceptación más pacífica de la muerte.



En esta edición

Oh! Los beneficios de las ciruelas

Las ciruelas contienen una inmensa variedad de fenoles y flavonoides que ofrecen una impresionante gama de beneficios para la salud..

Misión de Navidad 2017

NCF recorrió hospitales, orfanatos y hogares de ancianos para celebrar el nacimiento de Jesús con aquellos que no pudieron celebrar en casa.

Hacer las carreteras más seguras para motos

Motos y ciclomotores están involucrados en un porcentaje desproporcionadamente alto de accidentes mortales y graves.

Vete verde en tu casa

Puede hacer cambios y convertirse en un héroe ecológico sin tener que abandonar su hogar.

www.najicherfanfoundation.org

SALUD EMOCIONAL CONTIÚA EN LA PÁGINA 5

Oh! Los beneficios de las ciruelas

Los beneficios para la salud de las ciruelas incluyen el alivio de la indigestión, la gripe, las infecciones y los problemas relacionados con la ansiedad. El poder antioxidante de estas frutas ayuda a tratar dolencias tales como osteoporosis, degeneración macular, cáncer, diabetes y obesidad. También ayudan a mantener un corazón saludable al reducir niveles de colesterol. Además, las ciruelas mejoran la cognición, refuerzan la inmunidad, mejoran la salud celular, mantienen el equilibrio electrolítico, mantienen el sistema nervioso saludable y ayudan en el cuidado de la piel y la coagulación de la sangre.

¿Qué son las ciruelas?

Las ciruelas son frutas jugosas y deliciosas que pertenecen al género *Prunus* de la familia de las rosáceas, que también incluye melocotones, albaricoques y nectarinas. Existen en diversos colores y formas con más de 2.000 variedades diferentes.

Las ciruelas se dividen ampliamente en tres grupos: europeo-asiático (*Prunus domestica*), japonés (*Prunus salicina*) y Damson (*Prunus insititia*). China es el principal productor de ciruelas, seguido por los Estados Unidos, Serbia y Rumania. Dentro de los EE. UU., La mayor producción de ciruelas ocurre en California. Junto con la variedad fresca, escogida a mano, las ciruelas también se pueden secar o enlatar. Estos frutos se conocen como ciruelas pasas.

Las ciruelas se dan en pequeños árboles caducifolios que crecen a una altura de aproximadamente 10-15 metros y dan frutos con diferentes características basadas en el país de origen. Son drupas o frutas de hueso liso y con un pliegue a lo largo de su circunferencia. Contiene pulpa jugosa que varía de amarillo cremoso a rojo carmesí. El color de la piel externa puede variar considerablemente de amarillo o rojo oscuro a morado o negro.

Valor nutricional de las ciruelas

Las ciruelas contienen una variedad de componentes saludables, tanto vitaminas como minerales. Son una excelente fuente de vitaminas como la A, la C (ácido ascórbico), el ácido fólico y la vitamina K (filoquinona). También son una buena fuente de vitamina B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B3 (niacina), B6 y E (alfa-tocoferol). Los minerales presentes en las ciruelas incluyen potasio, fluoruro, fósforo, magnesio, hierro, calcio y zinc. También proporcionan fibra dietética y son muy bajas en calorías sin grasas dañinas.



Beneficios de las ciruelas para la salud

Están repletos de una inmensa variedad de fenoles y flavonoides que ofrecen una impresionante gama de beneficios para la salud.

PROPIEDADES ANTIOXIDANTES

Las ciruelas contienen vitamina C y fitonutrientes como luteína, criptoxantina, zeaxantina, y el ácido clorogénico. Estos componentes poseen cualidades antioxidantes efectivas que ayudan a prevenir el daño causado por los radicales de oxígeno llamados radicales anión superóxido. Los fenoles presentes en las ciruelas también extienden su efecto protector sobre las grasas esenciales en las neuronas y las membranas celulares contra las lesiones causadas por el estrés oxidativo.

TRATAR LA OBESIDAD

Los extractos de ciruela son valiosos para tratar la obesidad y otras complicaciones asociadas con ella. Los estudios han demostrado que el consumo de frutas de hueso como las ciruelas ayudan a combatir el síndrome metabólico, debido a la presencia de compuestos bioactivos. Los flavonoides y componentes fenólicos como las antocianinas, los ácidos clorogénicos, la quercetina y las catequinas presentes en ellos ejercen efectos antiobesidad y antiinflamatorios sobre las células, incluidas las células grasas, y también ayudan a prevenir problemas relacionados con la obesidad, como trastornos del colesterol, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

CONTROLAR LA DIABETES

Las ciruelas ejercen efectos antihiperoglucemiantes y ayudan a combatir la diabetes. Los estudios han demostrado que el consumo de extractos de ciruela ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre y triglicéridos en el cuerpo. Los flavonoides presentes en las ciruelas proporcionan efectos protectores contra la resistencia a la insulina y ayudan a mejorar la acción de la insulina en el cuerpo.

PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

El consumo de ciruelas secas promueve acciones anabólicas y antirresortivas, que ayudan a mantener huesos sanos. Flavonoides como el ácido cafeico y la rutina presentes en las ciruelas ayudan a inhibir el deterioro de los tejidos grasos y prevenir enfermedades como la

Misión de Navidad 2017

Por octavo año consecutivo, voluntarios de la Fundación Najj Cherfan recorrieron selectos hospitales, orfanatos y hogares de ancianos en Beirut y Mount Lebanon en diciembre con una misión importante: celebrar el nacimiento de Jesús con aquellos que no pueden celebrar en casa.

Huérfanos, ancianos, pacientes y sus familias, enfermeras, médicos y equipos de atención médica que trabajan durante la Navidad tuvieron la oportunidad de celebrar con aplausos, oraciones y alegría.

La Fundación Najj Cherfan se asoció con el Padre Roger Cherfan de la Parroquia de Beirut, el Padre Elie Khalil y el padre Valentino Ghoul.

¡Todos los lugares que visitamos estaban llenos de villancicos navideños, oraciones y esperanza! Durante las visitas, se distribuyeron oraciones, chocolates, dulces y regalos a cada persona que celebraba el nacimiento de Jesús.

“Los ancianos estaban especialmente felices de vernos. Nos tomamos nuestro tiempo escuchando las historias de los olvidados que estaban muy felices de que alguien los visitara”, dijo el padre Roger.

“Es uno de los días más hermosos de esta temporada. Todos fuimos felices cuando visitamos, pero estaba mucho más feliz que ellos de compartir el amor de Jesús y el espíritu de la temporada con ellos”, dijo Rita Abou Jaoude del equipo de la Fundación Najj Cherfan.

¡Feliz Navidad!



Hacer las carreteras más seguras para motocicletas y ciclomotores



Motos y ciclomotores van en aumento. Particularmente en las ciudades ofrecen una solución a la creciente congestión del tráfico, a los problemas de estacionamiento y el alto costo de la propiedad de automóviles privados.

Los usuarios van desde motociclistas de ocio en máquinas de alta potencia hasta jóvenes y profesionales que viajan en motonetas. De 2001 a 2010, el número de estos vehículos en las carreteras europeas aumentó en un 48%, estabilizándose en alrededor de 34,5 millones entre 2010 y 2013.

Pero existe una vulnerabilidad

Las motos y los ciclomotores son menos estables y visibles, y ofrecen menos protección que los automóviles. Están involucrados en un porcentaje desproporcionadamente alto de accidentes graves y mortales, la mayoría de los cuales se producen en ciudades y se deben a errores humanos.

Fuente: ec.europa.eu

“En ti, SEÑOR, he tomado refugio;
permite que nunca te avergüence.
En tu justicia, rescátame y protégeme;
vuelve tu vista hacia mí y sálvame.
Vuelve tu vista hacia mí y sálvame.
Se mi roca de refugio a la cual siempre pueda asirme;
ordena que me salve porque tú eres mi roca y mi fortaleza.
Protégeme, mi Dios, de la mano de los perversos,
de la garra de aquellos que son malvados y crueles

(Salmo 71: 1-4)

Rincón de oración

¿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

¡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

IR VERDE

7 maneras de ser ecológico en tu hogar

USTED PUEDE HACER SU PARTE PARA PROTEGER SU ENTORNO SIN SALIR DE CASA.

Vivir un estilo de vida ecológico es más importante de lo que piensas. Nuestra preciosa Tierra está llena de bellezas y de recursos naturales vitales, y si todos hacemos nuestra parte, podemos asegurarnos de que las próximas generaciones puedan disfrutar de todo esto tanto como nosotros.

En este momento, tenemos un grave problema de contaminación. Estamos consumiendo una gran cantidad de combustibles fósiles, que producen gases nocivos cuando se queman. Estamos llenando nuestras tierras con basura y desechos industriales, poniendo a la fauna silvestre en gran riesgo. Estamos talando los bosques más rápido de lo que pueden surgir.

Y esa es solo algunas de las formas en que nuestro mundo está actualmente en peligro.

Afortunadamente, ser ecologista es fácil y, a menudo, permite ahorrar dinero a medida que se adopta un estilo de vida más eficiente y libre de desperdicios. El ambientalismo no tiene que ser difícil ni costoso, y no tiene que afectar sus comodidades



normales.

Para hacer su parte, todo lo que tiene que hacer es hacer algunos cambios simples.

¿La mejor parte? Puedes hacer estos cambios desde la comodidad de tu hogar y convertirte en un héroe ecológico sin cambiar el pijama.

Fuente: www.beliefnet.com

Atiende al termostato

Cambia bombillas antiguas por nuevas

Aisla el calentador de agua

Administra el refrigerador

Ir a todo electrónico

Mata tus devoradores de energía

Recicla

Cuida la Tierra

Mientras haya vida, hay esperanza. Mientras haya esperanza, hay vida.

Muchas personas no experimentan las etapas de la aflicción en orden, y es normal. La clave para entender las etapas es no sentir que debe pasar por cada una de ellas en orden preciso.

Es más útil considerarlos como guías en el proceso de duelo: ayudan a comprender y ponerlo en contexto donde se encuentra. Por favor, tenga en cuenta que todos nos lamentamos de manera diferente. Algunas personas traerán sus emociones a flor de piel y las externalizarán abiertamente. Otros experimentarán su pena más internamente, y pueden no llorar. No debe juzgar cómo las personas experimentan su dolor, ya que cada una lo experimentará de manera diferente.

Fuente: psychcentral.com



SALUD EMOCIONAL viene de la página 1

Muchos de nosotros no tenemos el lujo del tiempo necesario para lograr esta etapa final de dolor.

La muerte de su ser querido podría inspirarlo a evaluar su propio sentimiento de mortalidad. A lo largo de cada etapa, surge un hilo común de esperanza:

PLUMS viene de la página 2

osteoporosis en mujeres posmenopáusicas. Los polifenoles, junto con el contenido de potasio presente en las ciruelas secas, fomentan la formación de huesos, mejoran la densidad ósea y previenen la pérdida ósea causada por la deficiencia de hormonas femeninas. La investigación ha demostrado que el consumo regular de ciruelas secas ayuda en la restauración de la densidad ósea que se ha perdido debido al envejecimiento.

AYUDAR LA DIGESTIÓN

Las ciruelas son una buena fuente de fibra dietética, junto con los componentes de sorbitol e isatina, que ayudan a regular el sistema digestivo. De acuerdo con la investigación, las ciruelas secas o las ciruelas pasas son más efectivas en el tratamiento de trastornos digestivos como el estreñimiento en comparación con otros remedios como la cáscara de psyllium. El sorbitol y la isatina tienen un efecto laxante y fomentan la secreción de fluidos en los intestinos y promueven el enjuague eficaz de los desechos a través del colon.

MEJORAR LA ACTIVIDAD MENTAL

Los estudios han demostrado que los flavonoides presentes en el jugo de ciruela son efectivos para proporcionar protección contra el deterioro cognitivo relacionado con la edad. Los fitonutrientes beneficiosos presentes en las ciruelas ayudan a reducir la inflamación en las áreas neurológicas para mejorar las funciones de aprendizaje y memoria. El consumo regular de ciruelas también ayuda a prevenir trastornos neurodegenerativos tales como las enfermedades de Alzheimer y Parkinson.

MANTENER SALUDABLE EL SISTEMA NERVIOSO

Las ciruelas contienen vitamina B6, que ayuda a la transmisión de señales nerviosas y ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso. También ayudan en el crecimiento normal del cerebro y ayudan en la formación de hormonas que influyen en el estado de ánimo. El triptófano, un aminoácido presente en las ciruelas, ayuda en la producción del neurotransmisor serotonina, que desempeña un papel importante en la mejora del sueño, el apetito y la concentración.

PROTEGER LA SALUD DEL CORAZÓN

La investigación ha proporcionado evidencia de apoyo que la ingesta regular de ciruelas secas ayuda a promover la fluidez de la sangre en las arterias. Este efecto protector ayuda en la prevención de diversos trastornos cardíacos, incluido el desarrollo de aterosclerosis y la reducción de las posibilidades de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular.

IMPULSAR LA INMUNIDAD

Las ciruelas son beneficiosas para fortalecer la defensa inmune del cuerpo debido a la presencia de un alto contenido de vitamina C. Esta vitamina promueve la resistencia del



cuerpo contra las infecciones y la inflamación. La investigación ha demostrado que las ciruelas orientales tienen componentes inmunoestimuladores que estimulan la producción de óxido nítrico en el cuerpo, impiden la metástasis de las células tumorales y son valiosas para prevenir diversas enfermedades.

REGULAR LOS NIVELES DE COLESTEROL

Las ciruelas secas o las ciruelas pasas ayudan a prevenir la hipercolesterolemia y la hiperlipidemia. Un estudio comparativo ha demostrado la eficacia de las ciruelas pasas sobre el jugo de uva para mantener niveles saludables de colesterol en plasma y en el hígado. El contenido de fibra presente en ellos también aumenta el efecto protector del corazón al reducir el colesterol LDL (malo) y ayuda a elevar los niveles de colesterol HDL (bueno).

AYUDA PARA PERDER PESO

La investigación llevada a cabo por la Universidad de Liverpool sugiere que la ingesta de ciruelas pasas como parte de una dieta de control de peso puede acelerar la pérdida de peso.

IMPULSAR LA SALUD CELULAR

Las ciruelas contienen minerales esenciales como hierro y cobre, que ayudan en la formación de glóbulos rojos y facilitan la purificación de la sangre y la circulación saludable. El cobre en las ciruelas actúa como un antioxidante, y es esencial para la salud nerviosa y ayuda en la formación de colágeno. El consumo de cobre también ayuda en la absorción de hierro y previene diversas enfermedades como la anemia y la osteoartritis.

ELIMINAR LA ANSIEDAD

El consumo regular de ciruelas ayuda a reducir la ansiedad. Los estudios han proporcionado evidencia de apoyo con respecto a los efectos ansiolíticos y las propiedades antioxidantes de los ácidos clorogénicos presentes en las ciruelas, que ayudan a curar los

¿Cómo seleccionar y almacenar ciruelas?



Seleccione ciruelas con una ligera floración blanquecina, lo que indica que no se debe manipular demasiado. Evite las suaves con manchas o moretones.

Las ciruelas maduras y listas para comer ceden a una ligera presión y tienen un aroma dulce.

Las ciruelas se pueden almacenar en el refrigerador.

Las ciruelas ligeramente firmes se guardan en una bolsa a temperatura ambiente hasta que maduren.

Las ciruelas se pueden mantener a temperatura ambiente durante varios días.

comportamientos relacionados con la ansiedad y el daño causado por el estrés oxidativo.

CURAR LA INFLUENZA

Las ciruelas japonesas son efectivas contra la infección causada por el virus de la influenza A. Los estudios han demostrado que el jugo concentrado de ciruelas japonesas contiene moléculas tipo lectina que ayudan a inhibir y tratar las infecciones causadas por el virus A de la influenza humana.

ÚTIL EN EL EMBARAZO

Los productos de ciruela son beneficiosos durante el embarazo debido a la abundancia de numerosas vitaminas y minerales. Estos componentes beneficiosos son vitales para la vista, el desarrollo de huesos y tejidos, la salud celular de la madre y del bebé en crecimiento. El contenido de fibra ayuda a prevenir el estreñimiento y mejora la digestión. La inclusión de ciruelas como parte de una dieta equilibrada ayuda a combatir diversas infecciones y mantiene la salud en general. Sin embargo, se debe tener cuidado con respecto a la elección de los zumos de ciruela disponibles comercialmente, ya que pueden contener grandes cantidades de azúcar.

PREVENIR EL CÁNCER

Los extractos de ciruela han demostrado ser beneficiosos en el tratamiento del cáncer. Los estudios han

demostrado que el componente epicatequina, presente en las ciruelas, ayuda a inhibir el crecimiento y la proliferación de células cancerosas malignas e induce la apoptosis en el carcinoma hepatocelular humano o cáncer de hígado. Son ricos en antioxidantes y fitonutrientes, incluidos los ácidos clorogénico y neo-clorogénico que tienen un efecto curativo sobre las células de cáncer de mama, sin dañar las células sanas del cuerpo.

MANTENER EL EQUILIBRIO ELECTROLÍTICO

Las ciruelas contienen potasio, que es un electrolito necesario para el funcionamiento eficiente de las células y los tejidos del cuerpo. El consumo de ciruelas ricas en potasio ayuda a regular las contracciones musculares y el equilibrio ácido-base del cuerpo.

PROTEGER LA PIEL

Las ciruelas son ricas en vitamina C, junto con otros antioxidantes, que ayudan a mantener una piel sana, radiante y juvenil. El consumo de ciruelas ayuda a reducir las manchas oscuras y las arrugas debido a la presencia de nutrientes antienviejecimiento. Los extractos de ciruela se utilizan en diversos productos para el cuidado de la piel, como los limpiadores faciales y pañuelos faciales.

PREVENIR LA DEGENERACIÓN MACULAR

Las ciruelas contienen vitamina A y betacaroteno, que son beneficiosas para mantener la vista saludable y prevenir la degeneración macular relacionada con la edad. Los carotenoides, luteína y zeaxantina, presentes en ellos, se depositan en los tejidos maculares de la retina y proporcionan protección contra el daño causado por la radiación UV.

PREVENIR COÁGULOS SANGUÍNEOS

Las ciruelas y las ciruelas pasas contienen vitamina K, que ayuda en la coagulación normal de la sangre y promueve la salud ósea. La deficiencia de vitamina K en el cuerpo puede provocar una pérdida excesiva de sangre y otros problemas de salud, como huesos débiles.

USO CULINARIO

Las ciruelas son ampliamente utilizadas en alimentos debido a su sabor a la vez dulce y ácido, así como a su agradable aroma. Se pueden disfrutar frescos y también se pueden agregar en pudines, mermeladas y jaleas. El jugo de ciruela se usa en la preparación de bebidas alcohólicas. El concentrado de jugo de ciruela funciona muy bien como relleno de caramelos y productos de confitería, así como agente aglutinante para barras de cereal. El chutney o salsa de ciruela es famoso en la cocina india y se sirve junto con pan indio relleno. También se disfruta como un condimento junto con delicias de carne.

OTROS USOS

Las flores de ciruelo se han utilizado históricamente en el tratamiento de dientes flojos, úlceras bucales y dolor de encías. Son un ingrediente efectivo en la fabricación de enjuagues bucales y ayudan a curar el mal aliento y calmar los dolores de garganta.

Fuente: organicfacts.net

Cómo recuerdo a Naji...

SENTIMIENTOS

Leo que los sentimientos impulsan nuestras emociones. La neurociencia ha descubierto que emociones y pensamientos están relacionados. Entre la razón y el conflicto emocional, la emoción siempre gana. Esto sucede porque a pesar del deseo de parecer racional, los sentimientos impulsan nuestras elecciones. Incluso cuando estamos siendo racionales, no podemos escapar de cómo nos sentimos. Emociones y pensamientos están íntimamente relacionados.

Los pensamientos se convierten en palabras. Las palabras se convierten en acciones. Las acciones se convierten en hábitos. Los hábitos modelan a la persona. Y el carácter da forma al destino.

Mientras leía El Profeta de Khalil Gibran, aprendí algo sobre el amor y el matrimonio. De sus palabras, yo entendí que el amor no es un pegamento loco que une a las personas. La gente necesita su propio espacio.

Por ejemplo, un cedro y un árbol de arce no pueden crecer en la sombra del otro. Las cuerdas de una guitarra están separadas, pero juntas crean una hermosa armonía.

Entonces dos personas no pueden convertirse en una sola. Pueden llenar la taza del otro, pero no necesitan beber de la misma. Pueden darse un pedazo de pan, pero no necesitan compartir el mismo pedazo.

Piensa en los pilares de un templo. Las columnas sostienen el templo a pesar de estar separadas. Esta es

la posibilidad de amor entre dos personas. El amor puede ser como un océano entre ellos, no necesariamente un pegamento que los una. El sentimiento es el lenguaje del alma.



TOMA DE DECISIONES

La mejor decisión es asumir la correcta, y la peor decisión es estar indeciso. Esencialmente, esto significa que debemos tomar una decisión, ser responsables, rendir cuentas y enfrentarlo en el acto. Es difícil funcionar cuando estamos indecisos, vacilantes o confundidos.

En el pasado aprendí “no te enojés, desquítate”. Experiencias recientes me han enseñado, “no te desquites, sal adelante y perdona”.

Cuando veo que alguien hace algo bueno, me digo a mí mismo, yo también puedo hacerlo. Pero en realidad no está hecho hasta que lo hago.

Primero aprendo, luego entiendo y finalmente memorizo. Tomar decisiones requiere estabilidad en el proceso de pensamiento. Si soy bueno para mí, entonces soy bueno para los demás. Soy responsable de mi propia vida.

EXTRACTO DEL LIBRO DE NAJI, *LITTLE BOOK OF PENSAMIENTOS Y ESCRITOS INSPIRADORES*

¡Las personas nacen para brillar!

Las personas nacen para brillar es un boletín bimensual electrónico propiedad de la Fundación Naji 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 Naji 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, Cristina Buttler en portugués, Rita Abou Jaoude y Myriam Salibi Jaoude en francés, la profesora Lydia y el Embajador Alejandro Díaz en español, Roly Lakeman en holandés, Rita Abou Jaoude y Lina Rizkallah en árabe. Para suscribirse en forma gratuita, por favor inscribirse a través de nuestra página web: www.najicherfanfoundation.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.najicherfanfoundation.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: Rita Abou Jaoude; Diseño: Departamento de Arte, Grupo CCM, EE.UU. & Rita Abou Jaoude; Colaboradores: Sana Cherfan y Kelley Nemitz.

© 2018 por la Fundación Naji Cherfan. Todos los derechos, incluyendo la publicación y distribución están reservados.