

# People Are Born To Shine!

*¡Las personas nacen para brillar!*

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



ACTOS DE BONDAD

EXTRACTOS PUBLICADOS CON PERMISO

## Actos Humanitarios El Hogar

Cuando piensas en actos de bondad, ¿Piensas en un panorama más amplio y sientes que no puedes contribuir? Los problemas del mundo como el hambre, la pobreza o la política son tan abrumadores que tal vez creas que no hay mucho que puedas hacer. Sabemos que no podemos resolver solos todos los problemas del mundo, pero uno puede hacer algo donde quiera que esté. Realmente, el simple hecho de enviar a alguien una nota alentadora solo toma un poco de tiempo y puede hacer una diferencia.. ¿Y sabes que más hace? Puede ayudar a fortalecer

“Qué hermoso que todos, grandes y pequeños, puedan contribuir a mejorar la justicia de inmediato. Y siempre, siempre, puedes dar algo, incluso si es solo bondad.” —Anne Frank

la salud. El acto de hacer algo de bien libera una hormona llamada oxitocina. Esta ayuda a reducir la presión arterial y la ansiedad, lo que beneficia a todos.

Echemos un vistazo a lo que podemos hacer, comenzando por nuestra casa.

### ¿Qué Tienes?

Mira alrededor de tu casa y evalúa lo que tiene. Puede donar anteojos viejos para ayudar a otros que no pueden pagarlos. ¿Qué ropa puedes donar? Se generoso y no dones ropa rasgada, con agujeros o manchas que tú mismo no usarías.

### Tener Una Fiesta de Manualidades

¿Eres manualmente hábil? Invita a los hijos de una madre soltera a unirse a tu familia y tener un día de manualidades con bocadillos para darle a ella un descanso. También puedes organizar un sábado para hacer galletas para las familias de la iglesia o para un nuevo vecino. ¿Eres amante del café? Organiza una tarde de café y repostería para padres cansados o personas que viven solas. Piense en tus talentos principales y en cómo puedes utilizarlos.



## En Este Número

**Escribir a mano ayuda a que los niños sean más inteligentes**

Los niños aprenden más y recuerdan mejor cuando escriben a mano en vez de usar el teclado.

**Alimentos para prevenir la obstrucción de las arterias**

La aterosclerosis ocurre cuando depósitos grasos se acumulan a lo largo de las paredes arteriales.

**Enseña a los niños sobre la vida ecológica**

Incorpora el gusto, oído, olfato, vista y tacto, para ayudar a los niños a aprender sobre el medio ambiente.

**Tenga cuidado con los caballos en la carretera**

Los conductores deben reducir la velocidad, crean o no en el “derecho” de los caballos a estar en la carretera.

[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

ACTOS DE BONDAD continúa en la página 7

# Por qué Escribir a Mano Ayuda a que Los Niños Sean Más Inteligentes

*Los investigadores han encontrado que Escribir a mano crea mucha más actividad en las partes sensomotrices del cerebro*

Varios estudios han demostrado que tanto niños como adultos aprenden más y recuerdan mejor al escribir a mano en vez de usar el teclado. En el estudio más reciente, la actividad cerebral en 12

adolescentes y 12 niños fueron rastreados y grabados usando un electroencefalograma (EEG).

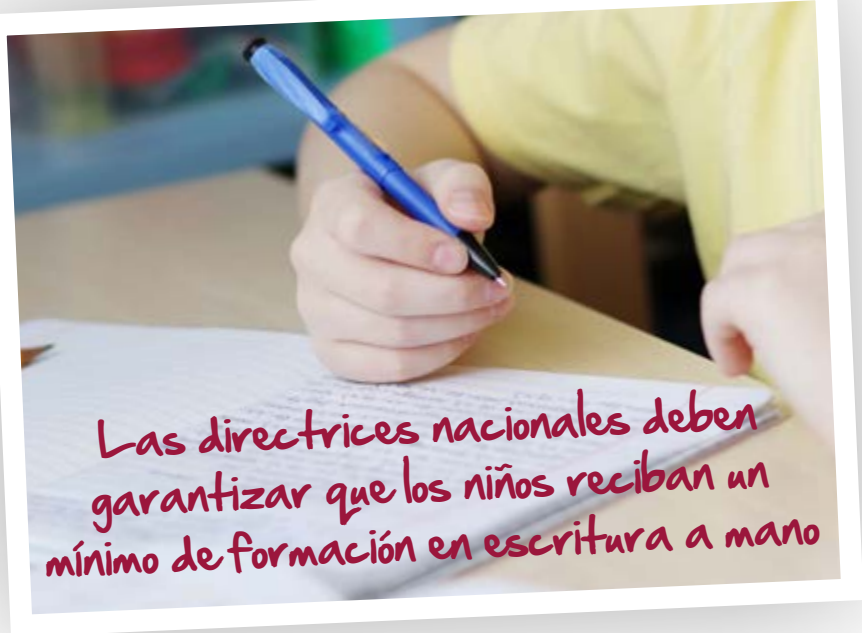
Los resultados mostraron que el cerebro tanto de adolescentes como de niños se activa más cuando escriben a mano que escribiendo en un teclado.

“El uso de lápiz y papel le da al cerebro más “ganchos” para atrapar los recuerdos. Escribir a mano crea mucha más actividad en el partes sensomotrices del cerebro. Muchos sentidos se activan presionando el lápiz sobre el papel, viendo las letras que escribes y escuchando el sonido que haces mientras escribes. Estas experiencias sensoriales crean contacto entre diferentes partes del cerebro y abre el cerebro para aprender. “Aprendemos mejor y recordamos mejor”, dice Van der Meer, autora del estudio. Ella cree que estos estudios enfatizan la importancia de que los niños sean animados a dibujar y a escribir desde una edad temprana, especialmente en la escuela.”

La realidad digital actual es que usar el teclado, tocar la pantalla y pasar mucho tiempo frente a ella son parte importante de la vida cotidiana de niños y adolescentes. El tiempo de ocio que se pasa frente a una pantalla ahora se amplifica por el creciente énfasis de las escuelas en el aprendizaje digital.

Si bien el aprendizaje digital tiene muchos aspectos positivos, la formación en escritura manual sigue siendo muy importante.

“Dado el desarrollo de los últimos años, corremos el riesgo de tener una o más generaciones que pierden la capacidad de escribir a mano. Nuestra investigación y la de los demás muestran que esto sería una desafortunada consecuencia del aumento de la actividad digital” dice Van der Meer.



*Las directrices nacionales deben garantizar que los niños reciban un mínimo de formación en escritura a mano*

En el debate sobre la escritura a mano o el uso del teclado en la escuela, algunos maestros creen que los teclados generan menos frustración en los niños. Señalan que los niños pueden escribir textos largos más pronto y están más motivados para escribir porque experimentan un mayor dominio del teclado.

“Aprender a escribir a mano es un proceso un poco más lento, pero es importante que los niños pasen por la fase agotadora de aprender a escribir a mano. Los intrincados movimientos de las manos y la forma de las letras benefician de varias maneras. Si usa un teclado, usa el mismo movimiento para cada letra. Escribir a mano requiere el control de la motricidad fina y los sentidos. Es importante poner el cerebro en un estado de aprendizaje con la mayor frecuencia posible. Usaría un teclado para escribir un ensayo, pero tomaría notas a mano durante una conferencia”, dice Van der Meer.

“El cerebro ha evolucionado durante miles de años. Ha evolucionado para poder tomar medidas y navegar con un comportamiento apropiado. Para que el cerebro se desarrolle de la mejor manera posible necesitamos usarlo para lo que se desarrolle. Tenemos que usar todos nuestros sentidos estar al aire libre, experimentar todo tipo de clima y conocer a otras personas. Si no desafiamos nuestro cerebro, no puede alcanzar su máximo potencial. Y eso puede afectar el rendimiento escolar”, dice Van der Meer.

Fuente: [sciencedaily.com](http://sciencedaily.com)

## NUTRICIÓN / VIDA SALUDABLE

# 15 Alimentos que Pueden Ayudar a Prevenir la Obstrucción de las Arterias

La aterosclerosis sucede cuando los depósitos de grasa se acumulan a lo largo de las paredes arteriales. Es posible que haya oído hablar de arterias obstruidas o del endurecimiento de las arterias. Es un mal que hace que las arterias se estrechen y restrinjan el flujo sanguíneo al corazón y otras partes del cuerpo. Aquí mostramos algunos alimentos que pueden ayudar a prevenir la obstrucción de las arterias.

## 1. MORAS

Las moras están llenas de fibra, vitaminas, minerales y compuestos vegetales. Estos incluyen flavonoides antioxidantes que se sabe ayudan a mejorar la salud del corazón. Las moras ayudan a prevenir la obstrucción de las arterias al reducir la inflamación y la acumulación de colesterol, mejorando la función de las arterias y protegiendo contra el daño celular.

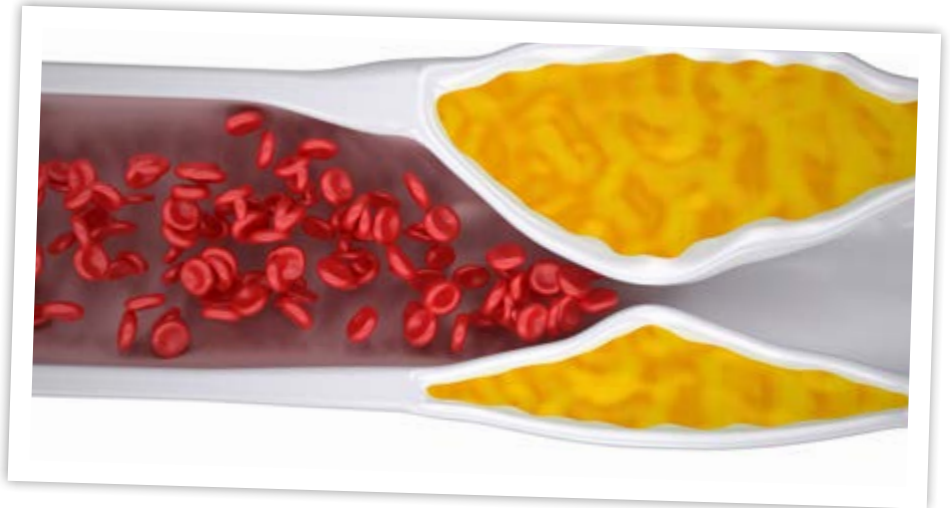
## 2. FRIJOLES

Comer frijoles es una excelente manera de mantener bajo control los niveles de colesterol, reduciendo así el riesgo de obstrucción de las arterias. Numerosos estudios han demostrado que comer frijoles puede reducir significativamente los niveles de colesterol malo LDL y también puede reducir la presión arterial, mejorar la función arterial y disminuir el riesgo de diabetes tipo 2. Todos estos efectos pueden reducir el riesgo de aterosclerosis.

## 3. PESCADOS

Los pescados están cargados de nutrientes esenciales, incluidas las grasas omega-3. Comer pescado rico en omega 3 puede ayudar a reducir el riesgo de aterosclerosis.

Tu cuerpo libera moléculas de adhesión celular en respuesta a la inflamación, lo que favorece las arterias obstruidas, por lo que los pescados ayudan a reducir el riesgo de aterosclerosis.



## 4. TOMATES Y PRODUCTOS DE TOMATE

Los tomates contienen licopeno, un pigmento carotenóide, que puede ayudar a reducir la inflamación, a aumentar el colesterol bueno HDL y reduce el riesgo de enfermedades del corazón. Curiosamente, combinar tomate cocido con aceite de oliva puede ofrecer la mayor protección contra arterias obstruidas.

## 5. CEBOLLAS

Las cebollas son parte del género *Allium* y están vinculadas a una serie de beneficios para la salud. Los estudios encontraron que una mayor ingesta de vegetales *Allium*, como las cebollas, se asoció con un menor riesgo de muerte relacionada con la aterosclerosis. Las cebollas contienen compuestos de azufre que los científicos creen que pueden ayudar a prevenir la inflamación de los vasos sanguíneos e inhibir la aglutinación de plaquetas en la sangre y aumentar la disponibilidad de óxido nítrico.

## 6. FRUTOS CÍTRICOS

Los cítricos pueden disminuir la inflamación y ayudar a prevenir los radicales libres en el cuerpo de oxidar el colesterol malo LDL. El LDL oxidado está asociado con el desarrollo y la progresión de la aterosclerosis.

## 7. ESPECIAS

Las especias, como el jengibre, la pimienta, el chile y la canela, pueden ayudar a proteger contra la obstrucción arterial. Estas y otras especias tienen propiedades antiinflamatorias, y pueden ayudar a remover los radicales libres, mejorar los niveles de lípidos en sangre y reducir la acumulación de plaquetas en las arterias.

## 8. SEMILLAS DE LINAZA

La linaza tiene un alto contenido de fibra, grasas saludables, vitaminas y minerales, incluido el calcio y el magnesio. Contiene secoisolariciresinol diglucósido (SDG), un compuesto lignano antiinflamatorio y reductor del colesterol cuyas propiedades contrarrestan la aterosclerosis.

**ARTERIAS continúa en la página 7**



# Cómo Enseñar a Los Niños Pequeños a Vivir Ecológicamente



Enseñar a los niños pequeños la vida ecológica puede ser difícil, especialmente en un entorno escolar moderno o en casa. Desafortunadamente, aunque la vida verde es muy popular, no hay muchos recursos para padres y maestros para enseñar a los niños sobre la vida ecológica. Aquí hay algunos pasos que puedes seguir como maestro o instructor de educación en el hogar para ayudar a enseñar a los niños más pequeños sobre el concepto de vida ecológica. Recuerde que los niños pequeños tienden a recordar conceptos basados no solo en un concepto audible sino también en un concepto visual. La mejor manera de enseñar a los niños pequeños es incorporar los sentidos combinándolos en un tema para el proyecto.

## ESCOGE UN LIBRO

Lo primero para enseñar a los niños sobre la vida ecológica es elegir un libro sobre el tema. Si los niños son muy pequeños, es posible elegir un libro que sea similar al estilo de Doctor Seuss para que los niños lo recuerden fácilmente. Una vez que haya elegido el libro, es hora de pasar al siguiente paso en el proceso de aprendizaje.

## ELIGE UN ARTÍCULO ATRACTIVO

Se asume que leerás el libro a los niños para enseñarles sobre la vida verde. Esto significa que la parte auditiva del concepto de enseñanza ya se ha cumplido. Es hora de pasar a la parte del gusto. Una de las mejores formas de ofrecer esto es crear un bocadillo que se conecte directamente al libro. Por ejemplo, si el libro trata sobre la energía solar, es posible que desee crear un bocadillo de pastel o galleta que se parezca al sol.

Esto ayudará a los niños a tener un recordatorio visual y uno del sabor. También recordarán el olor de las galletas o pasteles horneados o cualquier bocadillo que elijas.

## APRENDIZAJE DEL TACTO

El aprendizaje manual o táctil es el último paso en el proceso de enseñar a los niños pequeños sobre la vida ecológica. Encuentra un proyecto en el que los niños puedan crear. Puede ser algo tan simple como un dibujo o tan complejo como un estuche de vida solar. Los estuches/kit solares se pueden comprar para niños desde los cuatro años. Una vez que se haya completado el proyecto, les habrás dado a los niños una muestra de todas las versiones de la vida ecológica donde habrán usado todos los sentidos.

*Fuente: [gogreen.org](http://gogreen.org)*



## El Jinete Debe “Aprender a Caminar de Nuevo” Después de una Caída

Una mujer ha instado a los conductores a reducir la velocidad cuando vean caballos después de que un automóvil a gran velocidad asustara a su caballo y la hiciera caer, dejándola incapacitada para caminar.

Abbie Nash, de 21 años, de Westward Ho! en Devon fue derribada de su caballo Dude mientras se inclinaba para abrir el portón.

La Sra. Nash dijo que no podía recordar mucho del incidente en Northam Burrows el 12 de octubre, aparte del “fuerte traqueteo de la barda perimetral”.

“El auto pasó literalmente a toda velocidad, me caí y me golpeé la cabeza”, dijo.

“Afortunadamente, Dude no resultó herido. Nadie se detuvo a ayudar.

“Como estaba en estado de shock, todavía podía usar mis piernas, así que acompañé a Dude de regreso al campo y llamé a mi amigo.

“Me pusieron directamente sobre una tabla espinal cuando llegó la ambulancia, pensaron que me había roto la espalda.

“Los paramédicos dijeron que podía caminar debido a la conmoción y que todavía no se había hinchado por completo”.

La Sra. Nash fue llevada al hospital donde, debido a las restricciones de Covid-19, tuvo que estar sola, a pesar de su dolor.

“Tenía bloques alrededor de la cabeza, así que no movía el cuello”, dijo. “No podía ver a nadie ni escuchar lo que decían. La mente simplemente piensa demasiado”.

A la Sra. Nash le dijeron que tenía discos inflamados y daño muscular en la espalda, lo que presionaba sus nervios.

“No puedo moverme ni sentir la pierna izquierda”, dijo.

“Tengo que aprender a caminar volviendo a enseñar a mi pierna lo que tiene que hacer cuando no recibe señales de mi cerebro”.

“He tenido mucha fisioterapia y estoy usando equipo para que mis brazos soporten la mayor parte de mi peso”.

“Se necesitan dos personas para ayudarme. Tengo que aprender a confiar en que mi pierna soportará mi peso aún cuando no pueda sentirla”.

La Sra. Nash se ha estado recuperando en casa después de 11 días en el hospital. Ha denunciado el incidente a la policía.

Dijo que quería que los conductores redujeran la velocidad, “ya sea que crean o no que los caballos tienen el ‘derecho’ a estar en la carretera”.

“Tomar unos minutos de tu viaje nunca cambiará tu vida, pero en minutos, puedes cambiar la nuestra”, dijo.

Fuente: bbc.com

¡ME GUSTA NUESTRA PÁGINA DE FACEBOOK!

¡HAGA CLIC para unirse a nosotros para recibir noticias diarias y mensajes inspiradores!!



# Deja Siempre un Poco

Dejarás un rincón de tu campo sin cosecharlo. Se lo dejarás al pobre y al extranjero. Yo soy el Señor tu Dios.

**Levítico 23:22**

Monedas de varios tamaños y valores. Eso es lo que encontrarás en la mesita de noche al lado de su cama. El vacía sus bolsillos cada noche y dejar el contenido allí, porque sabe que eventualmente vienen de visita sus nietos. Los niños aprendieron a visitar su mesita de noche tan pronto como llegaban. Pudo haber puesto todo ese cambio de repuesto en una alcancía o incluso guardarlo en una cuenta de ahorros. Pero no lo hizo. Le encantaba dejarlo allí para los pequeños, los preciados huéspedes de su hogar.

Una mentalidad similar es lo que se expresa en Levítico 23 cuando se trata de levantar la cosecha. Dios, a través de Moisés, le dijo a la gente algo bastante contrario a la intuición: “No segar hasta los mismos límites de tu campo ni recoger los espigas de tu cosecha” (v. 22). Esencialmente, dijo: “Deja un poco”. Esta instrucción le recordó al pueblo que Dios estaba detrás de la cosecha en primer lugar, y que usó a su pueblo para proveer para los que no tenían tierra (los extranjeros).

Este pensamiento definitivamente no es la norma en nuestro mundo. Pero es exactamente la mentalidad que caracterizará los agradecidos hijos e hijas de Dios. Él se deleita en un corazón generoso. Y eso a menudo pasa a través de ti y de mi.

—John Blase

Fuente: [odb.org](http://odb.org)



## REFLEXIÓN Y ORACIÓN

**¿Cuál es su primera reacción a la idea de “dejar siempre un poco”? ¿Cuál es la forma en que podrías practicar esa generosidad agradecida hacia los pobres o los extraños en tu vida?**

*Agradezco al buen Dios por todo lo que me ha dado. Dame ojos para ver las formas en que pueda compartir con los demás, especialmente con los pobres y necesitados.*

## ¿Fomentarías los trabajos de la NCF?

La Fundación Nají Cherfan (NCF) fue fundada después del fallecimiento de Nají Cherfan. Nuestro principal objetivo es alabar al Señor a través del trabajo comunitario.

La fundación trabaja para mejorar la calidad de vida de los más pobres de todas las edades, tanto aquellos que están sanos y con problemas de salud, como aquellos con lesiones cerebrales de cualquier tipo, como resultado de accidentes, accidentes cerebrovasculares, etc., al tiempo que promueven valores.

Si le gusta el trabajo que hace NCF y desea participar, te invitamos a ser miembro de nuestro Consejo. El objetivo es compartir nuestra inspiración y actividades en su país.

Por favor contáctenos para más información al +961 (0) 4 522221.

[info@najicherfanfoundation.org](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

## ¡Citable!

“Actúa como si lo que haces hiciera la diferencia. La hace.”

—William James



ACTOS DE BONDAD continúa de la página 1

## Escribe Una Nota

Escribe una nota para animar a alguien y envíale flores de tu jardín si están disponibles. También puedes llevárselas para sorprenderlo. Haz una lista de cinco personas que sabes que les vendría bien ser motivadas y escribe una carta a mano en papel elegante. Crea un almacén de palabras o citas inspiradoras que pudiera aprovecharse todos los días del mes.

## Busca

Haz una llamada. La comunicación hoy se suele hacer por mensaje de texto o correos electrónicos. Tómate el tiempo para llamar a la gente con la que has perdido contacto o simplemente hazles saber que estás pensando en ellos. Pregúntales qué puedes hacer por ellos como invitarlos a cenar o a tomar el té. Déjales saber que te importan.

## Haz que Los Niños se Involucren

Haz que tus hijos se involucren y donen libros para colorear, crayones, juguetes o su tiempo para ayudar a otros niños. Involucrarlos en la elaboración de regalos caseros para otros. Crea una caja con alimentos esenciales para ayudar a los nuevos padres o familias en dificultades. Esto establecerá una base saludable, y motivará un sentido de agradecimiento a su corta edad. Es algo que todos pueden hacer. Elabora una lista con ellos y haz que se convierta en una misión ofreciéndoles un almuerzo de su elección si se logra.

Fuente: [beliefnet.com](http://beliefnet.com)

*Dios del cielo y de la tierra, en estos tiempos de aislamiento separado de los seres queridos, alejado de los amigos, separado de los vecinos, te damos gracias que no hay nada en toda la creación, ni siquiera el coronavirus, que nos pueda separar de tu amor. Amén.*

Rincón de oración

ARTERIAS continúa de la página 3

## 9. VERDURAS CRUCIFERAS

Agregar vegetales crucíferos como brócoli, repollo y coliflor a su dieta puede ayudar a reducir sus posibilidades de desarrollar arterias obstruidas. Las investigaciones relacionaron la ingesta de vegetales crucíferos con la reducción de la calcificación arterial y el riesgo de muerte causado por la aterosclerosis.

## 10. REMOLACHA O BETABEL

Comer alimentos como la remolacha que son ricos en nitratos digeribles puede ayudar a mejorar la función de los vasos sanguíneos y disminuir la inflamación, que a su vez puede ayudar a prevenir la aterosclerosis.

## 11. AVENA

Comer avena puede ayudar a reducir significativamente los factores de riesgo de aterosclerosis, incluidos los niveles altos de colesterol total y del LDL (malo). La avena también contiene antioxidantes llamados Avenantramida, que pueden ayudar a inhibir las proteínas inflamatorias llamadas citocinas, así como moléculas adhesivas que pueden ayudar a prevenir la aterosclerosis.

## 12. NUECES Y SEMILLAS

Las nueces y las semillas son excelentes fuentes de proteínas, fibra, grasas saludables, vitaminas y minerales. Estos alimentos diminutos y versátiles pueden ayudar a prevenir la obstrucción de las arterias.

## 13. FOLLAJE VERDE

Las plantas de hojas verdes, incluidas las lechugas, la col rizada, la arúgula, la acelga y la espinaca, ofrecen una gran cantidad de nutrientes que pueden ayudar a proteger contra la aterosclerosis. Estos vegetales de hoja verde son buena fuente de nitratos dietéticos y también están llenas de potasio. Este mineral ayuda a prevenir la calcificación vascular, un proceso que contribuye a la aterosclerosis y ayuda a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardíacas enfermedad hasta en un 15,8%.

## 14. CACAO Y CHOCOLATE OSCURO

Los productos de cacao y el chocolate oscuro no solo son deliciosos, sino que también pueden ayudar a prevenir la aterosclerosis. Comer chocolate se asoció con menos placa aterosclerótica en las coronarias, arterias que transportan sangre rica en oxígeno al corazón y reducen el riesgo de accidente cerebrovascular, enfermedad cardíaca y diabetes.

## 15. ACEITE DE OLIVA

Una ingesta diaria de 30 ml (1 onza) de aceite de oliva mejora significativamente la función de los vasos sanguíneos y reduce los marcadores inflamatorios. Los científicos atribuyen la capacidad del aceite de oliva para mejorar la salud del corazón y de los vasos sanguíneos a su alto contenido en compuestos polifenólicos. Tenga en cuenta que el no refinado aceite de oliva extra virgen tiene cantidades significativamente mayores de polifenoles que los aceites de oliva más refinados.

Todos estos alimentos ofrecen igualmente muchos otros beneficios. Añadirlos a tu rutina cotidiana puede reducir considerablemente el riesgo de enfermedades y aumentar tus defensas.

Fuente: [healthline.com](http://healthline.com)

# Cómo recuerdo a Naji...

Extracto del libro “Paciencia virtual”



## Capítulo III (1999-2006)

### Notas virtuales

12. Cuando oramos sinceramente, únicamente la fe verdadera puede marcar un sello en la mente, el corazón y el alma. Aprendí a “orar por lo que quiero y a trabajar por lo que necesito”.
13. Me siento mucho mejor cuando ayudo a alguien y luego veo una sonrisa en su rostro.
14. No permito que las opiniones de los demás perturben mis sentimientos. Quizá las personas creen que te conocen pero al fin y al cabo, sólo tú sabes quién eres y qué necesitas. No se trata tanto de abrir la mente, sino de expandir el corazón.
15. Todas mis experiencias me muestran y enseñan la virtud de la paciencia. La paciencia es el amor verdadero y la belleza absoluta.
16. Todos tenemos un sexto sentido. Me di cuenta de que, a veces, puedo ver y sentir muchos mensajes ocultos.
17. El ser independiente, ocuparme de mí mismo y creer que soy capaz de hacer todo lo que me propongo realmente me ayuda a crecer.
18. Sólo Dios puede dar y quitar la vida. Nos dio la vida y la capacidad de ser creativos. Dios nunca nos abandona; son los seres humanos los que se alejan de Dios.
19. Cuando el hombre desea algo, piensa en ello. El pensamiento se convierte en líquido. El líquido va a las células. Si piensas en mover el dedo de tu mano izquierda, entonces, el líquido va a las células que están a cargo de esa área. Si las células en esa área han sufrido una lesión o traumatismo, entonces, llevan el mensaje del líquido, pero lo interpretan mal, entonces, cuando envían el mensaje al dedo, la orden es incorrecta. No es el error del dedo o del pensamiento. El problema está en las células que son responsables de enviarle el pensamiento al dedo: Existe una cadena funcional entre el pensamiento, la célula y el dedo. Si existe un problema con algún eslabón de la cadena, todo se ve afectado.
20. La experiencia me enseñó que si imagino el movimiento de cualquier parte de mi cuerpo, finalmente lo haré. La perseverancia, concentración y disciplina fueron los requisitos para este esfuerzo. El sufrimiento individual a causa de una lesión cerebral debe encontrar la manera de concentrarse en la parte del cuerpo que ha sido afectada por la lesión.
21. El cuerpo es un caparazón, sólo una casa. El cuerpo no define quién eres. Si alguien te dice que eres limitado, tal es su propia percepción de tu cuerpo. Pero no eres tú. Alguien puede convencerte de que tú eres tu cuerpo. En ese caso, las limitaciones de tu cuerpo se convierten en quien eres.
22. Las peores dos palabras creadas son “No puedo”. Dios no escucha tus palabras, escucha tu corazón. Con perseverancia, tu mente puede alcanzar lo que sea que tu corazón desee. Virgilio una vez dijo: “Querer es poder”.

## ¡Las personas nacen para brillar!

People is Born To Shine es un boletín electrónico propiedad de The Naji Cherfan Foundation que se centra en la espiritualidad y la salud. El objetivo de People is Born to Shine es crear conciencia entre los lectores sobre los problemas de salud y la prevención de enfermedades, al tiempo que los inspira a vivir una vida más plena y más abundante guiada por los valores cristianos. Este boletín está dedicado a personas de todas las edades, personas sanas y con problemas de salud y con lesiones cerebrales de cualquier tipo, como resultado de accidentes de tráfico, accidentes cerebrovasculares, etc.

El contenido ha sido cuidadosamente seleccionado de fuentes consideradas confiables y precisas para brindarle buenas noticias de salud y bienestar espiritual ... Sin embargo. La Fundación Naji Cherfan no asume ninguna responsabilidad por la información incorrecta. El NCF quisiera reconocer el trabajo dedicado de sus voluntarios, principalmente Kamal Rahal, Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid y todos los voluntarios de campo que apoyan a la NCF en la difusión de las palabras de Jesús a través de sus instituciones. Iglesias, hospitales, establecimientos, etc.

Este número está disponible en árabe, inglés, griego, holandés, francés, español, portugués y alemán. La gerencia y el personal de NCF están muy agradecidos por los esfuerzos de los editores que se ofrecen como voluntarios para traducir y / o editar el boletín en varios idiomas, a saber, Isabelle Boghossian para el idioma griego, Cristina Buttler para el idioma portugués, Myriam Salibi para el idioma francés y Rita Abou Jaoudi como Revisor; Profesora Lydia y Embajador Alejandro Díaz para el idioma español, Heike Mayer para el idioma alemán, Roly Lakeman para el idioma holandés, Lina Rizkallah y Rita Abou Jaoude para el idioma árabe.

Para suscripciones GRATUITAS, regístrese a través de nuestro sitio web: [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) o llámenos al +961 (0) 4 522 221. TODO el material de nuestro sitio web se puede descargar de forma GRATUITA.

Editor: CCM Group; Consultores editoriales: George y Sana Cherfan y Kelley Nemitz; Revisor: Sana Cherfan; Editor del idioma inglés: Kelley Nemitz, Diseño: Departamento de Arte, CCM International, Grecia y Rita Abou Jaoudé, Líbano.

© 2021 por la Fundación Naji Cherfan. Todos los derechos incluidos la publicación y distribución están reservados.