

People Are Born To Shine!

¡La gente nace para brillar!

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



SALUD EMOCIONAL

EXTRACTOS REIMPRESOS CON PERMISO

Maneras de Recuperar a Cristo en Navidad

Manténgase enfocado en Jesús esta temporada de vacaciones.

No te envuelvas en una pila de regalos u horneando galletas, más bien concéntrate en lo que es verdaderamente importante: el nacimiento de Jesucristo.

Cada año en los círculos cristianos suele haber alguna discusión acalorada sobre la Navidad. Conversaciones sobre cómo la festividad religiosa se ha vuelto demasiado secular, demasiado centrada en las compras y ya no sobre el nacimiento de Jesús. Si bien la mayoría de los cristianos están de acuerdo con estos temas, puede ser difícil saber qué hacer al respecto.

Hemos ideado cosas simples que puede hacer para mantener su enfoque en Jesús, ¡no se requiere un título en teología! Esta no es una lista obligatoria de cosas por hacer, sino más bien algunas ideas para recordarte a ti mismo, a tu familia y a tus amigos el verdadero motivo de la temporada. Hay algunas formas sorprendentemente simples de honrar la santidad del nacimiento de Jesús.

OBSERVE EL ADVIENTO CON SU FAMILIA

Ofrece la oportunidad de hacer una pausa y considerar el estado de nuestras almas, no nuestras listas de compras.

ENCENDER VELAS DE ADVIENTO

Esta es una forma en que sus hijos también pueden involucrarse más en el momento del año. Reflexione sobre cada lectura de Adviento y discútalas en familia y cómo planea ejecutar su lección en su vida diaria.



En Esta Publicación

Datos interesantes sobre el pan de jengibre

Es probable que los diferentes tipos compartan un origen común.

Enseñe a su hijo a decir gracias por los regalos navideños

Dele a su hijo oportunidades para practicar.

Una Navidad Verde Ecológica

Consejos para ahorrar energía que te pondrán al principio de la lista de regalos en la temporada navideña.

Conducir con seguridad en esta temporada navideña

La temporada navideña trae una serie de desafíos que dificultan la conducción segura.

www.najicherfanfoundation.org

CRISTO continúa en la página 7

Datos Interesantes Sobre el Pan de Jengibre

El pan de jengibre es un producto alimenticio dulce con sabor a jengibre en el que generalmente se usa miel o melaza en lugar de azúcar. Los alimentos con jengibre varían, van desde un pastel suave y húmedo hasta una galleta de jengibre. Es probable que los diferentes tipos compartan un origen común.



Originalmente, el término pan de jengibre se refería al jengibre en conserva. Luego se refirió a un dulce hecho con miel y especias. El pan de jengibre (Gingerbread en inglés) se usa a menudo para traducir el término francés pain d'épices o el término alemán Lebkuchen o Pfefferkuchen.

El pan de jengibre fue traído a Europa en 992 por el monje armenio Gregorio de Nicópolis. Enseñó a hornear pan de jengibre a los cristianos franceses.

Durante el siglo XIII, inmigrantes alemanes llevaron pan de jengibre a Suecia. En el siglo XV, una de las primeras referencias de la abadía de Vadstena muestra cómo las monjas suecas horneaban desde 1444 pan de jengibre para aliviar la indigestión.

El primer comercio documentado de galletas de jengibre data del siglo XVII, cuando se vendían en monasterios, farmacias y mercados de agricultores en las plazas de los pueblos. En la Inglaterra medieval se pensaba que el pan de jengibre tenía propiedades medicinales.

En Inglaterra, el pan de jengibre puede referirse a un pastel o un tipo de galleta hecha con jengibre. En forma de galleta, comúnmente toma la forma de un hombre de pan de jengibre. Los hombres de pan de jengibre se atribuyeron por primera vez a la reina Isabel I, quien supuestamente sirvió las figuritas a dignatarios extranjeros. Hoy, sin embargo, generalmente se sirven en Navidad.

En Alemania, el pan de jengibre se hace en dos formas: una forma suave llamada Lebkuchen y otra más dura, particularmente asociada con los

carnavales y los mercados callejeros, como los navideños que se hacen en muchas ciudades alemanas.

En los países nórdicos, la forma más popular de dulce de jengibre es el pepperkaker. Son galletas/galletas finas y muy quebradizas que se asocian especialmente alrededor del periodo navideño.

En Suiza, un dulce de pan de jengibre conocido como "biber" es típicamente un pastel de pan de jengibre rectangular de dos centímetros de espesor con un relleno de mazapán.

En los Países Bajos y en Bélgica, un pan suave y desmenuzable de jengibre llamado Peperkoek, Kruidkoek u Ontbijtkoek se sirve popularmente a la hora del desayuno o durante el día, en rodajas gruesas y, a menudo, untado con mantequilla.

En Polonia, los panes de jengibre se conocen como pierniki. Los más famosos se llaman pan de Toruń, un pan de jengibre tradicional polaco que se produce desde la Edad Media en la ciudad de Toruń.

En Rumania, el pan de jengibre se llama turtă dulce y generalmente se cubre con azúcar glaseado.

En Brasil, un tipo de pastel similar al pan de jengibre se conoce como pão de mel, puede ser del tamaño de un pequeño pastel o del tamaño de un bocado; generalmente está cubierto de chocolate.

También hay una variedad local de pan de jengibre muy popular en Bulgaria. Se llama меденка ("hecho de miel"). Tradicionalmente la galleta es del tamaño de la palma de la mano, redonda y plana, recubierta de una fina capa de chocolate. Otros ingredientes comunes incluyen miel, canela, jengibre y clavo seco. También se hace en Karakol, en Kirguistán.

Fuente: confectionarychalet.com

Cómo Enseñar a su Hijo a Agradecer por Los Regalos Navideños

El mejor momento para enseñarle a tu hijo en edad preescolar a agradecer los regalos recibidos durante las fiestas es antes de que los reciban.

DEMUESTRA CÓMO RECIBIR UN REGALO CON LAS PALABRAS Y ACCIONES ADECUADAS

Podrías presentar una lección sobre cómo recibir un regalo diciendo: “Me gustaría mostrarte qué hacer cuando recibes un regalo”. Muestra las acciones junto con palabras apropiadas.

DELE A TU HIJO OPORTUNIDAD DE PRACTICAR

La repetición es esencial para que los niños pequeños aprendan las costumbres sociales. Debe darle a tu hijo tantas oportunidades de practicar como sea posible antes de que le den un regalo. Se creativo.

SE ESPECÍFICO PARA ESTIMULAR A TU HIJO PARA QUE RECUERDE LA TÉCNICA ADECUADA DE ETIQUETA. NO CRITIQUE NI AVERGÜENCE A TU HIJO EN PÚBLICO SI OLVIDA LA ETIQUETA.

Recuerda que los niños pequeños necesitan mucha práctica. Repita la lección de nuevo más tarde. Da más oportunidades para practicar.

Fonte: livingmontessorinow.com



Padre amoroso, ayúdanos a recordar el nacimiento de Jesús, que podamos compartir el canto de los ángeles, la alegría de los pastores y la adoración de los magos. Cierra la puerta del odio y abre la puerta del amor en todo el mundo. Que la bondad venga con cada regalo y los buenos deseos con cada saludo. Libranos del mal por la bendición que trae Cristo, y enséñanos a ser alegres con corazones limpios. Que la mañana de Navidad nos haga felices de ser Tus hijos, y que la noche de Navidad nos lleve a nuestros lechos con pensamientos agradecidos, perdonando y perdonados, debido a Jesús. Amén.

— ROBERT LOUIS STEVENSON

Rincón de Oración

Cómo Tener Una Navidad Verde y Ecológica

El verde es uno de los colores tradicionales de la época navideña, pero el verde que tenemos en mente es del tipo amigable con el medio ambiente. Aquí hay una lista de consejos ecológicos y de ahorro de energía que te pondrán al principio de la lista en esta temporada navideña.

USA LUCES LED

Estos pequeños diodos emisores de luz usan un 80 % menos de energía y duran 10 veces más que las bombillas incandescentes, además son fríos al tacto.

LIMITA LA ILUMINACIÓN

Enciende el árbol de Navidad sólo cuando estés en la habitación para disfrutarlo. Apaga las decoraciones exteriores antes de acostarte por la noche o conéctalas a un temporizador.

ENVÍA TARJETAS ELECTRÓNICAS

Reemplaza las tarjetas postales y las cartas con tarjetas electrónicas y correos electrónicos para ahorrar papel y gastos de envío. También reducirás su huella de carbono ya que elimina el combustible utilizado para el transporte de correo estándar.

COMPRA EN LÍNEA

En lugar de quemar gasolina buscando el regalo de Navidad perfecto, compra en línea.

DA REGALOS VERDES

Considera dar regalos ecológicos o hechos en casa a los que están en tu lista. Los regalos verdes comprados incluyen: Artículos que ahorren energía, Libros sobre vida ecológica, Bicicletas, Pases de transporte público, Certificados de regalo para tiendas naturistas o restaurantes orgánicos, Membresías en una granja orgánica o cooperativa, Donaciones a organizaciones que apoyan el medio ambiente.

Los regalos hechos en casa incluyen: Productos horneados y preparados, Pinturas y fotografías, Alfarería y cerámica, Costura y tejido, Adornos hechos a mano, Productos de carpintería.

ENVOLTURA ECOLÓGICA DE REGALOS

Compra papel de envoltura hecho con materiales reciclados. Haz tu propio papel de envoltura con tela y otros materiales. Guarda las envolturas de regalo de los que recibas para usarlas el siguiente año. Reutiliza las cajas para envíos y regalos, en vez de comprar cajas nuevas. Recicla el papel de regalo y las cajas en su lugar que desecharlas.



ÁRBOL DE NAVIDAD VERDE

Visita una granja local de árboles de Navidad y corta tu propio árbol. Trate de encontrar una granja de árboles orgánicos que no use pesticidas para reducir las toxinas en su hogar. Una opción aún más ecológica es comprar un árbol de Navidad vivo y luego plantarlo en el jardín después de la Navidad.

COLOCA DECORACIONES NATURALES

En vez de comprar adornos de plástico, coronas o decoraciones hechas en fábricas, haz las tuyas propias con piñas, acebo, conchas marinas, piedras de río y ramas de hojas perennes.

RECICLA DECORACIONES

Después de las fiestas asegúrate de reciclar el árbol de Navidad y el resto de decoraciones naturales en lugar de desecharlas.

REDUCIR VIAJES

Entre las compras, los viajes para visitar a familiares y el ajetreo de las fiestas, así como el resto de actividades, la temporada navideña a menudo implica realizar muchos viajes, lo que a su vez agrega más contaminantes a la atmósfera.

AHORRA ENERGÍA

Si bien ahorrar energía es una buena idea en cualquier época del año, es especialmente importante abordarlo durante las vacaciones con un largo invierno por delante. Aquí hay algunas maneras de reducir sus facturas de energía mientras ayuda al medio ambiente al mismo tiempo:

- Considere limitar el uso de su chimenea este año y asegúrese de cerrar la compuerta una vez que el fuego se haya extinguido por completo.
- Baje el termostato cuando esté dormido o no esté en casa, o instale uno programable.
- Reemplace bombillas incandescentes por fluorescentes compactas para reducir el consumo de luz en un 75%.
- Agregar aislamiento al ático es la mejor manera de reducir cargos por calefacción y aire acondicionado.

6 Consejos Para Conducir Con Seguridad En Esta Época Navideña



La temporada navideña trae una serie de desafíos que dificultan la conducción segura. Durante esta época del año, puede haber condiciones climáticas difíciles, luz diurna limitada y conductores en áreas desconocidas. Aquí hay seis maneras en que puedes conducir de manera segura e inteligente en esta temporada navideña.

1. PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN

Antes de comenzar tu viaje, asegúrate de que el vehículo esté en buenas condiciones para viajar. Esto es especialmente importante para las condiciones de conducción en invierno. Verifica el clima antes de salir para asegurarse de que las carreteras sean seguras para conducir. ¡Y no olvides un raspador de parabrisas!

¡Dáale un me gusta a nuestra página de Facebook!

¡Haz clic para unirte a nosotros para recibir noticias diarias y mensajes inspiradores!



2. MANTENTE FRESCO Y ALERTA

Asegúrate de estar bien descansado antes de un viaje largo. Planifica bien el viaje, comparte la conducción y tome descansos regulares para evitar conducir somnoliento.

3. CUIDA LA VELOCIDAD

Date suficiente tiempo y distancia para reaccionar al tráfico que te rodea. Por cada uno por ciento de aumento en la velocidad, la posibilidad de que un conductor sufra un accidente aumenta en un dos por ciento, la posibilidad de lesiones graves aumenta en un tres por ciento y la posibilidad de muerte aumenta en aproximadamente un cuatro por ciento.

4. MANEJA A LA DEFENSIVA

El aumento del tráfico durante las vacaciones y las condiciones de las carreteras en invierno pueden ser frustrantes. Prioriza la seguridad de quienes vayan en tu automóvil permitiendo que los conductores impacientes y agresivos rebasen o crucen la intersección por delante de usted y así controles la situación.

5. NO CONDUZCA EN ESTADO DE EBRIEDAD

Si planeas beber, no intentes conducir. Usar un conductor designado cuando has tenido un par de bebidas navideñas es siempre la opción más segura.

6. EVITA LAS DISTRACCIONES

Enviar o leer un mensaje de texto aparta la vista de la carretera durante cinco segundos. Conducir requiere toda tu atención. Cuando puedas hacerlo de manera segura, detente a la orilla de la carretera o busque la zona de descanso más cercana cuando tenga que usar su teléfono celular.

Niño de Navidad

Él se despojó de sí mismo tomando condición de siervo haciéndose semejante a los hombres.

— Epístola a los Filipenses 2:7

Imagina a a Quien que hizo brotar los cedros de semillas renovando la vida como un embrión; Quien hizo las estrellas se sometió a un vientre; Quien llena los cielos se convirtió en lo que sería en nuestros días un mero punto en un ultrasonido. Jesús, en su naturaleza divina, se despojó de ella (Filipenses 2:6-7). ¡Qué pensamiento tan asombroso!

Imagina la escena cuando Él nace en una aldea campesina, entre pastores, ángeles y luces brillantes en el cielo, siendo los balidos de animales Sus primeras canciones de cuna. Observa cómo Él crece: como siendo joven, asombra a maestros con respuestas a grandes preguntas; como joven en el Jordán, obteniendo la aprobación de Su Padre desde el cielo; y más tarde en el desierto, mientras se enfrenta con el hambre mediante la oración.

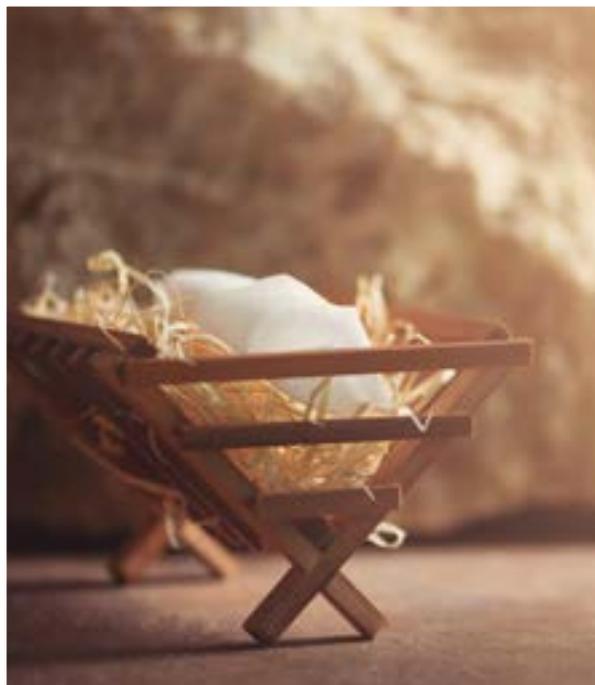
Mire a continuación cómo Él lanza su misión para cambiar al mundo: sana a los enfermos, toca a los leprosos, perdona a los impuros. Mira como Él se arrodilla en un jardín angustiado y como lo arrestan mientras sus amigos más cercanos huyen. Observe cómo lo escupen y lo clavan en dos postes de madera, con los pecados del mundo sobre sus hombros. Pero mira, si mira, mientras la piedra rueda, una tumba vacía resuena hueca, ¡porque Él está vivo!

Observa cómo Él es elevado al lugar más alto (v. 9) y cómo Su nombre llena el cielo y la tierra (vv. 10-11).

Este Hacedor de estrellas que se convirtió en un punto en un ultrasonido. Este, es nuestro Niño de Navidad.

—Sheridan Voysey

Fuente: odb.org



REFLEXIONAR Y ORAR

¿Cómo sería la vida y la historia si Jesús nunca hubiera nacido?

¿Qué oración o poema puedes ofrecer a Dios para agradecerle?

Jesús, gracias por haberte despojado a ti mismo para que yo pudiera ser perdonado.

¿Fomentarías los trabajos de la NCF?

La Fundación Najj Cherfan (NCF) fue fundada después del fallecimiento de Najj 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 deseas 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@najjcherfanfoundation.org

¡Citable!

“En lo más profundo del invierno, finalmente aprendí que dentro de mí yacía un verano invencible.”

— Albert Camus

CRISTO continúa de la página 1

PIENSA EN EL NACIMIENTO DE CRISTO, NO EN LAS FIESTAS

Te ayuda a compartir el significado de la Navidad con los demás. Compartir a Cristo es hermoso a los ojos de Dios.

HORNEAR UN PASTEL DE CUMPLEAÑOS PARA JESÚS

Así ayudarás a que la historia navideña cobre vida para los niños pequeños de manera tangible.

LEE LA BIBLIA

Leer la historia de la natividad directamente de la Biblia te ayudará a refrescar la memoria de todos los pequeños detalles. Encuentra un devocional bíblico para acompañar la lectura, para que puedas aprovecharlo al máximo.

DECORA TU ÁRBOL CON ADORNOS CRISTIANOS

En lugar de bolas de plata brillante y grandes lazos usa escenas de pesebre, ángeles y otros recordatorios tangibles de la razón religiosa de la festividad para decorar el árbol de Navidad.

ENVIAR TARJETAS NAVIDEÑAS CRISTIANAS

Elija tarjetas navideñas que incluyan versículos de la Biblia u obras de arte cristianas. Esta es una forma de compartir con orgullo con tus amigos y familiares que eres un cristiano que está listo para celebrar el nacimiento de Jesucristo.

RECORTA TU LISTA DE COMPRAS

Dar regalos en Navidad puede ser una manera hermosa de recordar el regalo que hizo Dios ofreciendo Su Hijo al mundo. Revisa tu lista y considere a quién te gustaría darle un regalo, pero reemplaza el regalo mundano con algo que sientas más apropiado.

VISITE A UN AMIGO O FAMILIAR ENFERMO O CONFINADO EN SU HOGAR

Aquellos que están solos o enfermos en esta temporada no deben ser olvidados, esto es exactamente lo que Jesús quiere que hagamos.

INSTALE UN NACIMIENTO EN SU HOGAR

Un Nacimiento (un Belen) es un icono básico de la Navidad. Representa el momento en que María y José entraron en un establo para que naciera Jesucristo.

PERDONAR A ALGUIEN

Jesús vino a perdonar nuestros pecados y nosotros

también estamos obligados a perdonar. Considera al rezar a quién y cómo perdonarlo, o bien si es necesario pedirle perdón a alguien o incluso tener un momento privado entre tú y Dios.

VOLUNTARIO PARA AYUDAR A LAS PERSONAS SIN HOGAR

Ofrécete como voluntario en un refugio, haz una donación o haz un compromiso mensual para el próximo año como voluntario. El voluntariado te ayuda a aprender acerca de la bondad, la humildad y el respeto por los demás.

ASISTIR A UN SERVICIO DE NOCHEBUENA O NAVIDAD

Con las obligaciones familiares, puede ser un desafío encontrar tiempo para ir a la iglesia, pero haga que la visita a la iglesia sea un asunto familiar, de modo que antes de la cena de Navidad, haya tenido tiempo para adorar y reflexionar sobre cuánto Jesús realmente lo ama.

INVITAR A UN AMIGO A LA IGLESIA

Si tienes un buen amigo que no asiste a la iglesia, o un amigo que necesita un impulso espiritual, invítalo a ir a la iglesia contigo. Ayuda a construir su relación con ellos mientras comparte la asombrosa Palabra de Jesús.

SIGUE EL CALENDARIO LITÚRGICO

La alegría del nacimiento de Cristo no se limita a un día. De hecho, el Adviento marca el comienzo, no el final, del año litúrgico. Después de Navidad, considere cómo puede dejar que las estaciones del calendario litúrgico den forma a su jornada de fe en el próximo año.

Mantener a Cristo en la Navidad es muy fácil si pones un poco de esfuerzo. Tu fe siempre debe triunfar sobre cualquier cosa secular en la festividad. No te envuelvas en una pila de regalos u horneando galletas, más bien concéntrate en lo que es verdaderamente importante: el nacimiento de Jesucristo.

Fuente: beliefnet.org



Cómo Recuerdo a Naji...

Extracto de *Paciencia Virtual*

Página 29

El 8 de junio de 1999, Naji Cherfan escribió estas palabras y se las envió por fax a un amigo en Grecia:

“Mientras estaba en Canadá me di cuenta de que no me pasaba nada malo. ¿Y qué si mi mano izquierda y mi pierna derecha no están al 100%. Después de todo, nadie es perfecto. Soy muy afortunado. Algunas personas no tienen piernas ni brazos. Tengo que aceptar las cosas y mejorar en mí mismo tanto como sea posible, ser feliz conmigo mismo primero como soy y luego dar lo mejor de mí para mejorar. No habrá limitaciones a lo que mi mente pueda lograr”.



Diez años después de la lesión cerebral que le privó de la vista, el habla y la capacidad de moverse, este joven está haciendo realidad sus sueños. Ha aprendido que la paciencia es una virtud y la está aprovechando. El viaje del accidente al coma y a la terapia para recuperar su vida normal continúa para Naji Cherfan.

“Pueden porque creen que pueden.”

— Virgilio

¡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, Mireille Abi Nader para el idioma francés, 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 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 Jaoude, Líbano.

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