

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.



ACTOS DE BONDAD

EXTRACTOS REIMPRESOS CON PERMISO

Greg Robinson: Recuerdos Para Que La Comunidad Sonría

“Nuestra esperanza está en las sonrisas que estos sobres traerán a las personas que los reciban”.

Desde “hot dogs”- hasta postres y café, muchas cosas hacían sonreír a Greg Robinson.

Pero sobretodo a su familia, especialmente a su nieto, quien le permitió ser su hermano mayor. Cuando este padre de dos hijos, que tenía 50 años, murió repentinamente en marzo de 2021, la vida de su familia dio un vuelco.

El “abuelo Greg” estaba en forma y saludable con su esposa Nikki; tenía una tienda de regalos en su ciudad natal de Donaghadee en el condado de Down (Irlanda del Norte).

Ya sea en el trabajo, paseando al perro, con su banda local de flauta o simplemente en su querido pueblo, Greg siempre tuvo tiempo para todos, dijo su familia.

Después de la muerte de Greg, la comunidad se unió a su familia, especialmente a Nikki y sus dos hijas, Jess y Sam.

Ahora, durante la semana de conmemoración del primer año de su fallecimiento, ellas le agradecen a la comunidad compartiendo algunas de las cosas que lo hicieron sonreír.



En Esta Publicación

Fortalecer las relaciones

Construyamos relaciones saludables.

Mitos sobre el colesterol

Destacando los riesgos de enfermedades cardiovasculares.

Seguridad Vial para Adolescentes

Consejos para reducir muertes y lesiones entre adolescentes.

Que tengas una Navidad verde

Cuida aún más el medio ambiente durante esta temporada.

SONRIA continúa en la página 7

www.najicherfanfoundation.org

Fortaleciendo Relaciones Durante las Fiestas

Las vacaciones son un momento en que nuestras vidas de por sí agitadas se vuelven aún más frenéticas: ¡ahhhh la alegría! Pero entre nuestros deberes, ¿hay mejor momento para hacerles saber a nuestros amigos y familiares que estamos pensando en ellos?

La planificación de última hora, las horas tardías y los desacuerdos definitivamente pueden ejercer presión sobre las relaciones, pero con la mentalidad correcta y herramientas simples, ¡Puedes construir mejores relaciones en esta temporada navideña!

COMUNICAR MÁS

La comunicación es la regla de oro de relaciones sólidas, y lo gracioso es que la gente tiende a ignorarla. Por ello, siendo honesto, mostrándose vulnerable y compartiendo abiertamente los sentimientos íntimos con su pareja fomentará la confianza, la cercanía y aliviará cualquier tensión en su relación.

Así que esta Navidad ¡Hay que hablar! Habla con tu pareja, tus padres, tus hijos, tus vecinos; habla con las personas cuya relación esperas fortalecer. La comunicación nos pone en el corazón de los demás y nos ayuda a entendernos, ¡Así que a hablar!

REALIZAR PEQUEÑAS COSAS

Es una gran enseñanza para reforzar relaciones fuertes y felices: realizar pequeñas cosas. Lo más dulce no siempre proviene de las obras o regalos más queridos. De hecho, salir con un amigo cuando tiene un mal día durante una Navidad puede significar mucho más que comprar un regalo caro. Realiza esas pequeñas cosas que tu amigo, pareja o familiar no espera.

PERDONAR

El mejor momento para perdonar es Navidad. Perdonar significa: dejar atrás el pasado y "vivir el presente". El perdón es una parte clave de las relaciones exitosas a largo plazo y aunque hay personas que ven el perdón como un signo de debilidad en la sociedad, es todo lo contrario... Solo las mentes fuertes perdonan.

Sin perdón no hay paz.

—Marianne Williamson



Piénselo de esta manera: una relación perfecta es una amistad entre dos personas que perdonan: tu lo dejas pasar y los demás también.

PROBAR COSAS NUEVAS

Esta Navidad, lleve a sus amigos o familiares a un viaje que nunca esperaron y vea la diversión que trae. Probar cosas nuevas no tiene por qué implicar un largo viaje, podría significar visitar un lugar al que nunca pensaste que irías o comer algo que tus amigos están seguros de que nunca comerías. Los recuerdos duraderos se crean cuando participas en nuevas aventuras que se pueden compartir con familiares y amigos en los años venideros.

VISITA VIEJOS RECUERDOS

Revivir memorias que traen recuerdos preciados es una excelente manera de reconectarse con amigos y familiares durante las vacaciones. Atraviesa un antiguo restaurante en tu ciudad natal o toma una copa en una cantina que alguna vez frecuentaste.

Cuando te encuentres en un lugar bien conocido con un amigo querido y cuando comiencen a hablar sobre todos los momentos que compartieron, les dejarán a ambos sentimientos de gratitud y de felicidad.

Fuente: myhomevitality.com

SALUD FÍSICA

Mitos Médicos: Hablemos de El Colesterol

El colesterol es esencial, pero cuando está presente en niveles elevados en la sangre, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



por grasas y proteínas. Este transporte se realiza de dos formas principales.

Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) transportan el colesterol desde el hígado hasta las células, donde se utiliza en varios procesos. Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) a menudo se denominan colesterol “bueno” porque transportan el colesterol al hígado. Una vez allí, el colesterol se elimina del organismo, reduciendo el riesgo cardiovascular.

MITO 2: TENGO UN PESO SALUDABLE, ENTONCES NO PUEDO TENER COLESTEROL

¡Oh, sí que puedes! El equilibrio del colesterol es realmente una función de lo que comemos, pero también de nuestra genética. La hipercolesterolemia familiar podría ser tan común como una de cada 200 personas. El peso es más una función de su metabolismo hereditario y el equilibrio entre las calorías que entran y las que salen.

El colesterol, junto con las grasas y el calcio, se adhiere en placas a las paredes de las arterias. Con el tiempo, esto estrecha los vasos sanguíneos y puede llevar a complicaciones, como derrames cerebrales y ataques cardíacos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que el aumento de los niveles de colesterol es responsable de 2,6 millones de muertes cada año.

MITO 1: TODO EL COLESTEROL ES MALO

El colesterol es un componente vital de las membranas celulares. También es vital en la producción de hormonas esteroideas, vitamina D y ácidos biliares. Así, aunque los niveles elevados son un factor de riesgo, igualmente no podríamos sobrevivir sin colesterol.

El colesterol viaja por el cuerpo a través de las lipoproteínas, que son sustancias formadas

Además, las personas que tienen un peso normal pueden tener el colesterol alto, mientras que algunas personas con sobrepeso pueden no tener el colesterol alto. Los niveles de colesterol se ven afectados por la genética, la función tiroidea, los medicamentos, el ejercicio, el sueño y la dieta. También hay factores que no puede cambiar que pueden contribuir al colesterol alto, como su edad y su genética.

MITO 3: SI TUVIERA EL COLESTEROL ALTO, TENDRÍA SÍNTOMAS

En general, el colesterol alto no muestra síntomas. Es por eso que se recomienda hacer análisis de sangre periódicos para detectar el colesterol alto. La edad a la que comienza a realizarse las pruebas de detección y la frecuencia de las mismas están determinadas por sus factores de riesgo individuales. Los niveles altos de colesterol hacen que la placa se acumule silenciosamente en las arterias hasta que se llega al punto en que se producen accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos.

COLESTEROL continúa en la página 4

MITO 4: SI INGIERO MUCHO COLESTEROL, TENDRÉ ALTOS NIVELES DE COLESTEROL

Este tema es más complejo de lo que cabría esperar. El colesterol que consumimos no se relaciona directamente con el nivel de colesterol en sangre. Comer azúcares o carbohidratos simples puede hacer que aumenten los niveles de colesterol, incluso si no come mucha grasa. Sin embargo, si consumimos más grasas, lo más probable es que aumentemos el colesterol.

MITO 5: TODO EL MUNDO DEBERÍA ASPIRAR A LOS MISMOS OBJETIVOS DE COLESTEROL

Esto no es cierto. La cifra objetivo de colesterol va a depender del historial médico familiar, como infartos y accidentes cerebrovasculares, y del riesgo de desarrollar estos problemas tomando en cuenta factores como la edad y si se padece o no hipertensión arterial.

Para aquellos que no han tenido problemas cardiovasculares, el colesterol LDL (el colesterol “malo”) debe estar por debajo de los 100 miligramos por decilitro (mg/dl). Pero si tiene una enfermedad cardíaca o de los vasos sanguíneos (antecedentes de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular u otra enfermedad vascular arterial) y especialmente si tiene diabetes, el objetivo de colesterol LDL debe ser inferior a 70 mg/dl.

MITO 6: SOLO LOS HOMBRES DEBEN PREOCUPARSE POR LOS NIVELES DE COLESTEROL

Es un mito tenaz, pero no es cierto. Según los Centros de Control de Salud norteamericanos (CDC) de 2015 a 2018, la prevalencia de colesterol total alto fue del 10,5 % en hombres y del 12,1 % en mujeres. Además, después de perder los efectos protectores del estrógeno, las mujeres comienzan a aumentar su riesgo de enfermedad cardíaca y desarrollan el mismo riesgo que los hombres.

De hecho, debido a que las mujeres desarrollan enfermedades cardíacas a edades más avanzadas y viven más, cada vez hay más ataques cardíacos entre la población femenina.

MITO 7: NO PUEDO HACER NADA CON MIS NIVELES DE COLESTEROL

Afortunadamente, esto es falso. Los medicamentos ayudan a reducir los niveles de colesterol, pero también puede mejorar sus niveles al: mantener un peso saludable; comiendo buenos alimentos; haciendo ejercicio; evitando fumar y el consumo excesivo de alcohol.

Hay mucho que puede hacer con niveles altos de colesterol. La dieta y el ejercicio son los primeros pasos y van a ser sumamente importante. Las estatinas son un medicamento muy efectivo y seguro para disminuir los niveles de colesterol.



MITO 8: INGIRIENDO ESTATINAS PUEDO COMER LO QUE DESEE

¡Sería bueno, si fuera verdad! Pero no es el caso. Si comes lo que quieres y consumes calorías en exceso, subirás de peso. Cuando aumentas demasiado de peso, especialmente alrededor de su vientre, puedes desarrollar una condición llamada síndrome metabólico, una condición prediabética.

Las estatinas no son medicamentos para bajar de peso. Su trabajo es reducir el colesterol LDL “malo”, y tu trabajo es tratar tu cuerpo con respeto, incluido lo que comes.

MITO 9: TENGO MENOS DE 40 AÑOS, NO NECESITO HACERME PRUEBAS DE COLESTEROL

Existe cierto debate sobre cuándo comenzar la prueba de detección de colesterol, y muchas sociedades médicas recomiendan la prueba a partir de los 20 años. Cuanto más tiempo sus vasos sanguíneos estén bañados en sangre con colesterol muy alto, mayor será su riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Las recomendaciones indican que el primer control de colesterol se debe realizar durante la adolescencia, pero si tiene una historia familiar fuerte, debe realizarla antes. Para las personas con hipercolesterolemia familiar homocigótica (tiene genes iguales heredados de ambos padres) el colesterol debe controlarse a partir de los dos años.

SEGURIDAD VIAL

EXTRACTOS REIMPRESOS CON PERMISO



Recomendaciones de Seguridad Vial Para Adolescentes

Sugerencias para evitar muertes y lesiones por accidentes de tránsito de adolescentes: Siempre abrocharse el cinturón de seguridad, manejar a velocidad segura y nunca bajo los efectos del alcohol. Y de esta manera ser para todos un factor de seguridad en el camino durante la temporada navideña.

- ¿Sabías que las principales causas de accidentes y lesiones entre los adolescentes son la inexperiencia en el control del automóvil, llevar a otros adolescentes como pasajeros, conducir de noche y no usar el cinturón de seguridad?
- Habla con tu hijo adolescente sobre las reglas de tránsito. Considera crear un acuerdo de conducta entre padres e hijos para poner las reglas por escrito que establezcan límites y delinear claramente consecuencias.
- Conoce a fondo las leyes estatales. Todos los estados tienen sistemas progresivos de licencias de conducir, lo que ayuda a garantizar que los adolescentes aprendan habilidades de conducción en condiciones de bajo riesgo.
- Supervisa el comportamiento de tu adolescente durante vacaciones, aprovechando que no va a clases. Que practique la conducción bajo tu supervisión en diferentes tipos de clima; así le podrás brindar una valiosa experiencia de manejo en diversas condiciones (cuando el clima no es demasiado severo o peligroso).
- Exígele a tu hijo/a adolescente el uso del cinturón de seguridad en cada viaje. Da un buen ejemplo haciendo lo mismo. El uso de cinturones de seguridad reduce el riesgo de muerte o lesiones graves en un choque.

Fuente: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

SER VERDE

EXTRACTOS
REIMPRESOS CON
PERMISO

Consejos Para una Navidad “Verde”

Seamos más conscientes del medio ambiente durante esta temporada.

La Navidad no tiene por qué ser una carga para el planeta. Con un poco de esfuerzo e imaginación podemos reducir el impacto ambiental durante las fiestas. Aquí hay algunas ideas para celebrar la temporada mientras cuidamos nuestro entorno.

COMPRAR MENOS

Algunos regalos llenan una necesidad práctica y deben comprarse nuevos, pero muchos otros son gestos para manifestar cariño. Puedes dar más gastando menos.

NO COMPRE TODOS LOS REGALOS EN TIENDAS

Puedes dar más gastando menos ofreciendo regalos personalizados y únicos. Mientras que los niños pequeños prefieren los regalos brillantes exhibidos en tiendas, la mayoría de los adultos aprecian regalos más personales.

SIMPLIFICA TU LISTAS DE REGALOS

Si te sientes abrumado por una larga lista de regalos, aquí tienes una idea para ayudarte a acortar esa lista y simplificar el intercambio de regalos. En lugar de comprar regalos para todos los de la lista, propón que cada uno adquiera sólo uno; escribe los nombres en papeles individuales y que permite que cada miembro de la familia tome uno al azar; y así dar solo un regalo. Un límite de gastos ayudará a que no se sienta que se tienen que comprar regalos caros.

Fuente: learn.eartheasy.com

El Amor de Dios

Grande es tu amor, llega hasta los cielos; Tu fidelidad es inmensa.

— Salmos 57:10

En 1917, Frederick Lehman, un empresario californiano que atravesaba dificultades financieras, escribió la letra del himno “El amor de Dios”. Su inspiración lo llevó rápidamente a escribir las dos primeras estrofas, pero se atasca en la tercera. Recordó un poema antiguo, escrito en las paredes de una prisión; donde un preso lo había grabado, expresando una profunda conciencia del amor de Dios. El poema estaba en el mismo metraje que el himno de Lehman; y la convirtió en su tercera estrofa.

Hay momentos en los que nos enfrentamos a dificultades como las que experimentó Lehman y el poeta en la celda de la prisión. En tiempos de desesperación, haríamos bien en repetir las palabras del salmista David y “refugiarse a la sombra de las alas [de Dios]” (Salmo 57:1). Es bueno “clamar a Dios” sobre nuestros problemas, contarle sobre nuestra prueba actual y los temores que tenemos cuando estamos “entre los leones”. Recordamos la realidad de la provisión de Dios en el pasado y nos unimos a David, quien dice: “Cantaré y haré música... despertaré el alba”.

“El amor de Dios es mucho más grande”, proclama este himno, y agrega que “va más allá de la estrella más alta”. Es precisamente cuando más necesitamos descubrir cuán verdaderamente grande es el amor de Dios: verdaderamente, “llega hasta el cielo”.

—Kenneth Petersen

Fuente: odb.org



REFLEXIÓN Y ORACIÓN

**¿Qué dificultades enfrentas hoy?
¿Cómo te ha provisto Dios en el pasado?**

*Dios amoroso, enfrento cosas difíciles,
pero recuerdo tu amor por mí y tu
apoyo a lo largo de mi vida.
Gracias.*

¿Fomentarías los trabajos de la NCF?

La Fundación Naji Cherfan (NCF) fue fundada después del fallecimiento de Naji 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@najicherfanfoundation.org

¡Citable!

“La manera en que lo veo, si quieres el arcoíris, tendrás que aguantar la lluvia.”

— Dolly Parton

SONRIA continúa de la página 1

Pequeños obsequios se distribuyeron por la ciudad, cada uno con un mensaje simple: “Un recuerdo en memoria de Greg Robinson”.

“Nosotros, Nikki, Jess y Sam, queríamos hacer algo juntos que nos permitiera poner nuestra energía en actos positivos y prácticos que sabíamos que impactarían a otros”, le dijeron a BBC News NI.

“Sabíamos que al hacer sonreír a los demás, también sentiríamos los beneficios”.

“Queríamos retribuir a la comunidad de Donaghadee que siempre nos ha ayudado”.

“A lo largo de los años, nos hemos dado cuenta de la importancia de los recuerdos que nos hacen sonreír”.

Como Greg era “un hombre de Donaghadee que amaba su ciudad y su comunidad”, todos los obsequios se compraron localmente.

Entre ellos había barras de chocolate, perfumes de la tienda de regalos de la familia, flores, vales de una panadería para sus rollos de salchicha favoritos, helado donde solía comprar un postre los sábados por la noche con un café porque “un poco de café y un brioche habrían hecho que la cara de papá se iluminara de emoción”.

Muchos destinatarios, incluidos algunos que no conocían a Greg, publicaron fotos de sus hallazgos en una página local de Facebook, lo que incitó a otros a compartir sus recuerdos.

“A menudo, cuando alguien muere, la gente tiene miedo de mencionar al ser querido para no entristecerlos, pero el camino del duelo nos ha enseñado que no es así; que las maravillosas historias y discusiones sobre papá brindan mucho consuelo”, dijo la familia.

“Nos encantan esos momentos cuando escuchamos cómo papá impactó sus vidas, ya sea mostrando su bondad como adolescente en la escuela secundaria o bien conversando con los clientes que visitaban su tienda”.

‘UN VERDADERO CABALLERO’

Nikki recuerda a su esposo como “un verdadero caballero” que siempre hacía reír a la gente.

“Era verdaderamente carismático, iluminaba la habitación cuando entraba”, agregó.

Jess y Sam estarán eternamente agradecidos con él por enseñarles “a enfocarse en los aspectos positivos del día, buscando formas de expresar gratitud por las cosas cotidianas”.

La esposa y las hijas de Greg decidieron continuar marcando su memorial de esta manera.

“Nuestra esperanza es la sonrisa que estos sobres traerán a quienes los reciban”.

“También esperamos que esto genere conversaciones sobre papá y cómo su legado puede perdurar en la comunidad de Donaghadee”.

“Greg Robinson amaba ‘las cosas simples’, como pasar tiempo con su familia”.

Fuente: bbc.com

ORACIÓN DE GRATITUD

Señor, gracias por tu abundante gracia.

Gracias por no tener que ganar una gota del poderoso río de gracia que fluye hoy para nosotros. Gracias por

los favores inesperados e inmerecidos que le otorgaste a mi vida. Ayúdame

a ponerme en el camino de tu amor y tu gracia. Ayúdame a no descuidar

las disciplinas que necesito para

encontrarme regularmente contigo y

beber el agua de la vida. Gracias por tu amor enriquecedor.

— DAVID MATHIS

Rincón de Oración

¡Dále un me gusta a nuestra página de Facebook!

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



Cómo recuerdo a Naji...

Extracto de su libro *Paciencia Virtual*



Página 25

Durante su rehabilitación, Naji se consideró un milagro en potencia. Sus terapias intensivas en Grecia, Alemania y Canadá le habían permitido alcanzar las metas que se había propuesto mucho tiempo antes. Al darse cuenta de todo lo que había logrado a través de su terapia y de su esfuerzo personal, este valiente adolescente continuó su camino y aprendió a vivir con su discapacidad. “Solo tienes que pensar en ti mismo como una persona normal y olvidarte de todo lo demás. Fue solo un choque que duró dos segundos. Ya no requieres terapia intensiva ni

ayuda mayor. La mejor terapia es ir a la universidad y vivir una vida normal como los demás. Olvidar el pasado. Tengo tantas posibilidades de éxito como la mayoría de mis amigos. Puedo caminar, pensar y, sobre todo, estoy consciente. Honestamente, no me preocupa. Podría haber sido peor. La vida será mi terapia”.

Hace tres años Naji nunca hubiera pensado en decir estas palabras. La vida puede parecer injusta a veces, pero siempre brinda la oportunidad de crecer y aprender. Escribió en su diario las siguientes palabras: “Imagínate dentro de dos años, y considérate normal, a menos de que una minusvalía



privilegiada se requiera”. En sus momentos oscuros, iba a respirar el aire fresco de la montaña. Luego se dijo a sí mismo: “Nunca, nunca, nunca permitas que la gente sienta lástima por ti a menos que tú quieras ese sentimiento. Mantén siempre tu entereza y dignidad. En esos momentos, consideró a otras personas menos afortunadas que él y se dio cuenta de que tenía la capacidad de hacerse más feliz. Empezó a apreciar lo que tenía y su lugar en la vida.

¡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 Jaoudé, Líbano.

© 2022 por la Fundación Naji Cherfan. Todos los derechos incluidos la publicación y distribución están reservados.