

Gotitas de salud Beneficios del Caminar

Unos de los métodos mas sencillos para mantener la salud es seguir un programa de ejercicios simple. Como el de seguir un programa sistemático de caminatas.

El caminar no solo mantiene el estado físico del cuerpo, sino que también puede mantener saludable el estado emocional. Actividad aeróbica como lo es el caminar, hace que el cuerpo libere hormonas como la adrenalina entre otras, que ayuda a prevenir la depresión y reducir el estrés. El cuerpo también libera endorfinas. Estas endorfinas alivian el dolor y crean una sensación de bienestar.

Investigaciones recientes muestran que el seguir un programa

de caminatas por más de seis meses, puede aumentar el tamaño del cerebro. Lo que nos indica que este ejercicio tan simple puede evitar la declinación mental que ocurre generalmente en la edad avanzada.

La Biblia nos dice en Génesis 5:24 que Enoc también hacia caminatas. Pero era un caminar diferente. Nos dice que Enoc caminó con Dios y no fue hallado porque Dios lo trascendió. Tenemos también el privilegio de caminar con Dios por medio de la oración y el estudio de la Biblia.

Y cuando salga en sus caminatas diarias puedes también mantener una conversación con el Dios que te provee el aire y las fuerzas para caminar.



Louis Cruz
Naturopata Certificado

LO QUE LA BIBLIA DICE ACERCA DE... LA SALVACIÓN

La salvación de parte de Dios

... regalo de Dios es la vida eterna Romanos 6:23
La primera promesa de la salvación Génesis 3:15

La Salvación a través de Cristo

El Hijo nos redimió para ser herederos de Dios Gálatas 4:3-7
El Hijo del hombre vino a buscar y a salvar lo que se había perdido Lucas 19:10
El que tiene al Hijo tiene la vida I Juan 5:11,12
Porque por gracia sois salvos Efesios 2:4-9
La salvación no se encuentra en ningún otro nombre Hechos 4:12

La participación del hombre en la salvación

Se hace confesión para la salvación Romanos 10:10
Invocar al nombre del Señor y sed salvos Romanos 10:13

Al hacer... seréis salvos I Timoteo 4:16
No se le atribuye el trabajo como recompensa Romano 4:2-6
Las Escrituras te pueden hacer sabio para la salud II Timoteo 3:15
Buscad... amplio en perdonar Isaías 55:6,7
Guarda los mandamientos Mateo 19:16-19

La Salvación una experiencia continua

El que persevera será salvo Mateo 24:13
Participantes de Cristo si estamos firmes Hebreos 3:6,14
Si se retirare Hebreos 10:38
El Señor pidió que la fe de Pedro no faltara Lucas 22:32
Pablo mantuvo su cuerpo en servidumbre para no ser reprobado I Corintios 9:27
Mire que no caiga I Corintios 10:12,13
La salvación más cerca que cuando creímos Romanos 13:11

¿Interesado en Enviar un Donativo?

Si desea enviarnos un donativo mensual deducible de impuestos, lo puede hacer visitando la página segura de nuestro sitio web 3abnlatino.org. Para su conveniencia puede utilizar cualquiera de las principales tarjetas de crédito. También puede enviar un cheque o giro postal a nuestras oficinas si así se le hace mas conveniente. Por favor indique donde desea que su donativo se aplique:

- ◆ Programas Nuevos
- ◆ Equipo
- ◆ Transmisiones en vivo
- ◆ Proyectos en el extranjero

Antes de hacer su donativo, por favor ore para que Dios les guíe en su decisión permitiendo de este modo que Su bendición sea sobre usted y sus finanzas. Además si desea puede escribirnos un correo electrónico a latino@3abn.org.



3ABN Latino
P.O. Box 220, West Frankfort, IL 62896
618-627-4651 • Web: 3abnlatino.org • latino@3abn.org

Noticias y Más de

3ABN

Latino

EVANGELIZANDO CON PODER

ABRIL de 2009

¡UNIDOS EN ORACIÓN CON UN PROPÓSITO!

por Idalia Dinzey

Gracias por unirse con nosotros en oración para que sea hecha una realidad el lanzamiento del canal 45 en Nicaragua. Todavía no obtenemos la firma necesaria para tener el canal. Este canal tiene la potencia de cubrir toda la nación como un canal abierto. Hasta ahora contamos con mas de 10,000 personas quienes se han unido en la cadena de oración "45 mil para el canal 45 de Nicaragua". Usted también puede unirse a esta cadena de oración. Compartimos con ustedes algunos correos electrónicos que hemos recibido al respecto:

Desde México

Gloria del Carmen nos dice:

Dios bendiga el canal que por fe esta hecho. Me gusta su programa. Soy pastora de la Iglesia de Dios pero desde que vi el programa he cambiado muchas cosas. Mi esposo y yo no nos perdemos la señal. Gracias por su labor. Que Dios les bendiga.

Desde Nicaragua

Norvin José nos dice:

Dios mediante y esto sea una realidad para el pueblo de Nicaragua que necesita mucho de un canal verdaderamente cristiano como lo es 3ABN Latino y sea una herramienta más para Jesús para llegar a la mayor cantidad de corazones posible del pueblo nicaragüense. Esto servirá para avivar aún más los corazones en Nicaragua y para traer más a los brazos de Jesús. Bendiciones.

Desde Baja California México

Yolanda nos dice:

Quiero decirles que en la Ciudad de Tijuana los jóvenes, juntos con los integrantes de los grupos pequeños de la Iglesia Central K se han unido a esta gran cadena de oración para que Dios se manifieste y muy pronto nuestros hermanos de Nicaragua puedan gozarse de las bendiciones al recibir la señal de 3ABN Latino en sus hogares. Que Dios bendiga este proyecto.

Desde Honduras

Johan Mauricio nos dice:

Pedimos en el nombre de nuestro Señor Jesucristo que el canal 45 inicie operaciones, y que sea de gran bendición para el hermano país de Nicaragua. A la vez aprovecho para pedirle de todo corazón que se instale un canal de 3ABN Latino aquí en nuestro querido país Honduras, para que muchos sean salvos

por la presencia del Señor. Que el Señor los bendiga.

Desde México

Mayra Nelly nos dice:

Hola. Antes que nada que Dios los bendiga por llevar la palabra de nuestro Padre Celestial a los hogares latinos. Tengo 4 meses viéndolos y me ha cambiado la vida. Sus enseñanzas pastorales me han echo acrecentar la fe en Dios. Y eso no se paga con nada. Estaré orando día y noche por el canal 45 Nicaragua porque nada es imposible. Oraré para que el Padre, Hijo y Espíritu Santo toquen el corazón del funcionario y les dé el si en el nombre del bendito Cristo.

Desde Perú

Fabricio nos dice:

La oración intercesora es la fuerza para que el Señor haga milagros en referente a su obra. Mi iglesia de San José - Bellavista - Callao - Perú estará orando por este pedido para que el mensaje de esperanza y salvación llegue a nuestros hermanos del país de Nicaragua. Dios los bendiga por este nuevo proyecto.

Desde Chile

Lizandro nos dice:

Oremos y dejemos en las manos de DIOS lo imposible. Para EL todo es posible y si es su voluntad, los hermanos de Nicaragua podrán tener la señal abierta para compartir el mensaje de salvación.

Desde Canadá

Antonio nos dice:

Que nuestro Jesucristo llegue a todos los hogares de Nicaragua.

De nuestro Presidente:

Estimado amigo de 3ABN Latino:

Este boletín informativo es enviado a aquellos que se mantienen en contacto con nosotros en forma regular. Es decir a quienes nos contactan y muestran interés en la obra de 3ABN. Sin embargo no lo enviamos solamente a quienes donan para este ministerio, aunque obviamente ellos lo reciben regularmente. Sino también lo enviamos a aquellos que quieren tener más información sobre nuestra programación y otras noticias cada mes. Noticias y Más cumple una función importante en la comunicación con ustedes, siendo para algunos de Ustedes la única forma en que podemos llegar a sus hogares.

También recibimos cartas con consejos e inclusive con críticas que nos ayudan a mantener este ministerio en la cúspide. No importa cual sea el motivo siempre nos gusta recibir noticias de Ustedes y les puedo asegurar que sus cartas son leídas y causan un impacto positivo en las vidas de quienes trabajamos en 3ABN. ¿Por qué no toma un papel una pluma y nos escribe una nota antes que se le olvide? Díganos que esta en su corazón, ¡Nos va a dar mucho gusto saber de ustedes!

Si el Espíritu Santo pone en su corazón el deseo de apoyar este su ministerio, hágalo. Sus oraciones son fuente de poder y así unidos podremos juntos llevar adelante la obra sublime que nos encargó nuestro amado Salvador y Señor Jesucristo.

Mantengámonos unidos en Jesús!



Jim Gilley

De nuestro Gerente General:

Estimado amigos y hermanos:

Recientemente, recibimos una carta que muestra el gran poder del amor de Dios. No tengo la carta a mano en el momento, pero, este fue el mensaje:

“Un saludo para todos los que colaboran en la predicación del evangelio en 3ABN Latino. Adjunto le envío una pequeña ofrenda. No es mucho, pero, en el pasado usaría ese dinero para un vicio. Gracias a la obra que Dios hizo en mi vida a través de 3ABN Latino hoy soy libre de esos vicios y soy un hijo de Dios. Por favor oren...”

Que maravilloso y poderoso es el amor de Dios. Este señor estaba perdido en el mundo en las garras del enemigo, pero fue rescatado por Cristo Jesús. Eso es un ejemplo de lo que Dios está haciendo a través de este ministerio que esta transmitiendo el precioso mensaje de Dios las veinticuatro horas del día. De vez en cuando recibimos llamadas o cartas donde la persona menciona que estaba a punto de suicidarse, pero en un programa de 3ABN Latino recibió un mensaje de Dios que impactó su corazón y ahora vive con la paz de Cristo en su corazón.

Jesús murió en la cruz para poder salvar a más vil pecador. Hoy día Jesús continua buscando y rescatando personas. Para mi es un gozo reportarle que una de las herramientas que El usa es 3ABN Latino. Muchas gracias por sus oraciones y apoyo financiero que hace posible predicar el evangelio en todo el mundo.



John Dinzey

En Producción...

Maravillas y Misterios de la Creación

3ABN Latino se encuentra trabajando en un nuevo programa que pronto podrán verlo en sus hogares. Estoy hablando de "Maravillas y Misterios de la Creación" con el Doctor Gerald Vyhmeister, quien cuenta con un doctorado en Biología. Actualmente es profesor en la Universidad Adventista de Chile. Durante estos programas el Doctor Vyhmeister estará presentándonos las maravillas de la creación en una manera clara, sencilla y muy interesante. Les invito a que no dejen de sintonizar 3ABN Latino para que juntos descubramos lo maravilloso que es la creación de Dios.

Una vez mas gracias por su apoyo y oraciones que hacen posible la producción de nuevos programas como este.



Teresa Bonilla
Coordinadora de Producción



Continuación de ¡Unidos en Oración por un Propósito!

Desde Guatemala

Ana María nos dice:

Nicaragua necesita el proyecto del canal 45 y estamos orando en Guatemala para que sea pronto una realidad y que sea Dios tocando el corazón del presidente Ortega para que los Nicaragüenses gocen de este maravilloso canal que es de mucha bendición y que gracias a Dios en Guatemala se disfruta plenamente para alabar y adorar a Dios.

Desde Colombia

Jesús David nos dice:

Nos parece una buena forma de dar testimonio a la autori-

dad nicaragüense de que tenemos un Dios todo poderoso y que con su ayuda nuestros hermanos de Nicaragua van a disfrutar de la excelente programación del canal 3ABN Latino. Que el Señor los bendiga grandemente.

Desde E.E.U.U.

Dora nos dice:

Gracias por el esfuerzo de hacer un canal en donde podamos entrar más en contacto con nuestro Maravilloso Dios para conocerlo y desarrollar nuestra fe. Deseo que estas bendiciones lleguen a todo el mundo y por supuesto a nuestros hermanos de Nicaragua en este proyecto. Dios les siga bendiciendo.



Propiedades Nutritivas

Mango

Existen diferentes variedades de mangos; diferentes colores de la piel y la pulpa y variedades de sabores, aromas y tamaños. Al consumirlos obtienes Vitamina C, Vitamina A y una fuente excelente de Beta Caroteno y Fibra.

Recetas Deliciosas

Menudo o Pozole Vegetariano

Ingredientes:

3 chiles secos Nuevo México

3 chiles secos California

3 chiles secos cuajillo

4 tazas de agua.

Nota: si no consiguen las diferentes clases de chiles, puede usar solo chiles

California secos.

Procedimiento:

Se lavan los chiles y se les quita el palito, se hierven los chiles por 20 minutos (o hasta que estén blandos).

En la licuadora:

3 dientes de ajo

3 cucharadas de vegetarian Chicken

1 cucharadita de sal

Seasoning

los chiles cocidos y 1 ½ o 2 tazas de agua donde cocimos los chiles (Dejarlos aparte).

2 cucharadas de Menudo Mix Seasoning (diferentes hierbas secas)

1½ cucharada de sal

En una olla grande se ponen:

2 latas de maíz blanco (29 oz.)

4½ litros de agua (18 tazas)

3 tazas de carne vegetariana en trozos

Después se cuele la salsa que tenemos en la licuadora y se vierte en la olla donde pusimos los otros ingrediente, dejarlo cocinar de 45 minutos a 1 hora. Déjelo reposar por una media hora o más.

(La diferencia entre el pozole y el menudo es solamente la forma de servirlo.)

El menudo se sirve solamente con cebolla y cilantro finamente picado y una gotas de limón, poquito menudo mix y chile de árbol picado o quebrado.

El pozole se sirve con repollo, cebolla, cilantro finamente picado y rábanos en rebanaditas y unas gotas de jugo de limón.

