

# Siamo nati per risplendere!

## People Are Born To Shine!

Newsletter fondata sulla fede Cristiana con lo scopo di fornire supporto e ispirazione a prescindere dalle diverse appartenenze nazionali, religiose e culturali.



ISPIRAZIONE

## La ciotola di legno

Ti garantisco che questa storia ti resterà impressa...anche tra una settimana, un mese o un anno. Ecco come inizia:

un signore anziano andò a vivere con suo figlio, la nuora e il loro bambino di 4 anni. Le mani ormai gli tremavano, la vista era appannata e il passo incerto.

La famiglia era solita sedere a tavola insieme, ma le mani tremanti e la scarsa vista dell'anziano nonno gli rendevano difficile perfino riuscire a nutrirsi: i piselli cadevano dal cucchiaino sul pavimento; quando cercava di afferrare il bicchiere, il latte finiva immancabilmente sulla tovaglia.

Suo figlio e la moglie mal tolleravano tutto quel disordine. "Dobbiamo fare qualcosa" disse il figlio.

"Ne ho abbastanza del latte che versa sul tavolo, dei rumori che fa mentre mangia e del cibo che fa cadere per terra".

Pertanto, marito e moglie posizionarono un tavolino in un angolo: e lì, il nonno mangiava da solo, mentre il resto della famiglia si godeva la cena in reciproca compagnia.

Per il resto della sua vita mangiò insieme alla sua famiglia. E per qualche motivo, né al marito né alla moglie sembrava più importare della forchetta che cadeva, del latte versato, o della tovaglia sporca.

Da quando il nonno aveva rotto un paio di piatti, il pasto gli veniva servito in una ciotola di legno.

Quando il resto della famiglia guardava verso di lui, talvolta notava una lacrima scendergli dagli occhi.

Tuttavia, le uniche parole che la coppia gli rivolgeva erano severe ammonizioni sul non lasciar cadere le posate o il cibo.

Il bimbo osservava tutto ciò in silenzio.

Una sera prima di cena, il padre notò il figlio che giocava con dei pezzetti di legno sul pavimento. Gli chiese dolcemente "Che stai facendo?" e altrettanto dolcemente il bimbo rispose "Oh, sto solo creando una ciotola di legno per te e la mamma, così potrete mangiarci quando sarete vecchi".

Il bimbo sorrise e si rimise al lavoro.

Quelle parole colpirono i genitori così tanto, da lasciarli entrambi senza parole: dopo di che, le lacrime cominciarono a rigare le loro guance. Sebbene fossero rimasti in silenzio, ormai entrambi sapevano che cosa dovevano fare.

Quella sera il marito prese il nonno per mano e gentilmente



### In questo numero

#### 8 rimedi naturali per rinforzare il sistema immunitario dei bambini

Una corretta alimentazione è essenziale per avere un buon sistema immunitario.

#### Allergie ed asma

Che cosa hanno in comune le allergie e l'asma, a parte farti stare male? Molto, a quanto sembra.

#### Sicurezza in piscina

Ogni anno molti bambini muoiono o soffrono di gravi disturbi a seguito di annegamento.

#### Come proteggere lo strato di ozono

Lo strato di ozono può auto-ripararsi lentamente dopo circa 50 anni...con il nostro aiuto.

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

CIOTOLA CONTINUA A PAGINA 5

# 8 Modi naturali per incrementare le difese immunitarie

**CONSUMARE FRUTTA E VERDURA.** Una buona alimentazione è fondamentale per garantire forza al sistema immunitario e fornire protezione contro i malanni di stagione e le allergie.

**VACCINARSI.** L'immunizzazione ricevuta nei primi anni di vita aiuta a prevenire l'insorgere di malattie durante la crescita.

**DORMIRE PER UN NUMERO SUFFICIENTE DI ORE.** I bambini hanno bisogno dalle 8 alle 12 ore di sonno per mantenersi in forze. È bene, pertanto, abituarli a seguire una routine serale che li aiuti ad addormentarsi, proibendo allo stesso tempo l'utilizzo di strumenti elettronici che potrebbero disturbare il sonno (ad es. telefoni cellulari, videogiochi etc).

**FARE ESERCIZIO FISICO IN MANIERA REGOLARE.** I bambini più sani sono quelli più attivi. Gli esperti raccomandano un'ora al giorno di attività fisica.

**LAVARSI LE MANI.** La semplice pulizia effettuata con acqua e sapone aiuta a prevenire il diffondersi di malattie. Meglio evitare l'utilizzo di prodotti antibatterici, che finirebbero con il distruggere anche i c.d. batteri "buoni".

**OLIO DI RICINO.** Estratto dai semi della pianta del ricino, questo tipo di olio presenta proprietà anti-tumorali e antinfiammatorie e può essere spalmato sulla pancia del bambino prima della messa a letto, in modo che possa agire di notte quando il sistema immunitario risulta più attivo.

**RAFFORZARSI CON GLI OMEGA-3.** Un recente studio pubblicato nel Giornale di Biologia Leucocitaria suggerisce che gli acidi grassi Omega-3 presenti nel pesce - e nelle fonti vegetali come semi di lino o di chia, cavoletti di Bruxelles e cavolfiori - possano aiutare a rafforzare il sistema immunitario.

Una certa attenzione occorre poi prestare alla presenza, all'interno della dieta del bambino, dei seguenti elementi:

- **PROTEINE** (carni magre, fagioli, nocciole, uova, soia e suoi derivati) che rafforzano le difese corporee;
- **VITAMINA A** che mantiene sani la pelle, il sistema respiratorio, le mucose della bocca, lo stomaco e l'intestino. Si trova nelle patate, carote, albicocche, negli spinaci e nei cavoli.
- **VITAMINA C** che stimola la formazione di anticorpi che a loro volta combattono le infezioni. Si trova negli agrumi, nei peperoni rossi, nella papaya e nel pomodoro.
- **VITAMINA E** che funge da antiossidante che neutralizza i radicali liberi presenti nel corpo. Si trova nei semi di girasole, nelle mandorle, nocciole, noccioline, nello zafferano e negli spinaci.
- **ZINCO** che è in grado di aiutare la cicatrizzazione e il corretto funzionamento del sistema immunitario. Si trova nelle carni magre, nel pollame, nei frutti di mare, nel grano, nei fagioli e nelle nocciole.

Fonte: [thehealthjournals.com](http://thehealthjournals.com)



# Le allergie e l'asma

Ti chiederai che cosa possono avere in comune, a parte farti sentire uno straccio...a quanto risulta, i tratti in comune sono molteplici: spesso chi soffre di una soffre anche dell'altra.

Ad esempio, le stesse sostanze che scatenano la febbre da fieno possono dar luogo anche ai sintomi dell'asma, quali mancanza di fiato e senso di pesantezza al torace. Più precisamente, in questo caso, si parla di asma allergica o indotta dall'allergia. Certe sostanze come il polline, gli acari e i peli degli animali sono spesso cause scatenanti di questa patologia, così come le allergie da contatto o quelle alimentari.

Il dottor James T. Li, specialista allergologo presso la Mayo Clinic nel Minnesota, fornisce alcune risposte al collegamento tra allergie e asma.

## *“Perché una reazione allergica scatena i sintomi dell'asma?”*

Una reazione allergica sopravviene quando le proteine del sistema immunitario (anticorpi) identificano erroneamente una sostanza innocua, ad es. il polline, come un intruso. Nel tentativo, dunque, di proteggere il corpo dalla sostanza in questione, gli anticorpi si fissano agli allergeni. Le sostanze chimiche rilasciate dal sistema immunitario scatenano i classici sintomi della reazione allergica come congestione nasale, rinorrea (il c.d. “naso che cola”), bruciore agli occhi o eritemi. In alcune persone queste stesse reazioni affliggono i polmoni e le vie aeree, portando ai sintomi dell'asma.

## *“Quali sono i soggetti maggiormente a rischio di sviluppare l'asma?”*

A family history of allergies is a major risk factor for allergic asthma. Having hay fever or other allergies yourself also increases your risk of getting asthma.

## *Is all asthma caused by allergies?*

Chi ha precedenti in famiglia e chi soffre di allergie respiratorie.

## *“L'asma è sempre scatenata dalle allergie?”*

Sebbene l'asma allergica sia molto comune, esistono altri tipi di asma dipendenti da altri tipi di cause. Ad esempio, in alcune persone può essere provocata dalle infezioni, dall'aria fredda, dal reflusso gastroesofageo o semplicemente dallo stress: molto spesso vi è più di una causa.

## *Come tenere i sintomi sotto controllo*

Chi soffre di allergie e di asma deve sempre essere al corrente di quali sostanze tendano a scatenare le reazioni e di come poter limitare l'esposizione ad esse. Potendo i sintomi modificarsi nel corso del tempo, è consigliabile consultarsi periodicamente con il proprio dottore.

Fonte: [mayoclinic.org](http://mayoclinic.org)

1 “Cercate prima il regno e la giustizia di Dio, e tutte queste cose vi saranno date in più”  
(Matteo. 6:33)

2 “Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto”  
(Matteo 7:7)

3 “Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che proviene dalla bocca di Dio”  
(Matteo 4:4)

È con grande piacere che la Fondazione Naji Cherfan (NCF), all'interno di Siamo nati per risplendere!, raccoglie storie e testimonianze utili per i suoi lettori. Cerchiamo costantemente di rendervi partecipi di racconti di speranza, incoraggiamento e benessere, e desideriamo pertanto ringraziare tutti coloro che ci seguono e ci forniscono il loro supporto. Ci impegniamo a regalarvi sempre più testimonianze di amore, generosità e condivisione.

IL NOSTRO PANE QUOTIDIANO

# Come affrontare l'impossibile

Nel 2008, i prezzi delle case del Regno Unito stavano rapidamente precipitando. Due settimane dopo che mio marito ed io avevamo messo in vendita la nostra casa vecchia di 40 anni, si fece avanti un compratore che offrì un buon prezzo e così acconsentimmo alla vendita. I costruttori si misero presto a lavoro sulla casa che avevo appena ereditato e che sarebbe diventata la nostra nuova dimora. Ma pochi giorni prima della conclusione del contratto, il compratore si ritirò dall'affare. Eravamo devastati: possedevamo ormai due case – una il cui valore stava precipitando, l'altra che era virtualmente una rovina e che non potevamo vendere né abitare. Finché non abbiamo trovato un nuovo acquirente, non avevamo i soldi per pagare il costruttore. Era una situazione impossibile.

Quando Giosuè si trovò di fronte a Gerico, una città fortificata inaccessibile, deve essersi sentito di fronte ad una situazione impossibile da risolvere (Gio. 5:13-6:27). Ma poi apparve a lui un uomo con la spada sguainata, che alcuni teologi ritengono possa trattarsi di Gesù in persona. Giosuè si diresse verso di Lui e gli chiese se fosse venuto per gli Israeliti o per i loro avversari, ed Egli rispose "No, io sono il capo dell'esercito del Signore" (5:14). Giosuè si prostrò innanzi a Lui, prima di fare un altro passo. Ancora non sapeva in quale modo Gerico gli sarebbe stata consegnata, tuttavia ascoltò la parola del Signore ed ebbe fede in Lui. In seguito obbedì alle istruzioni di Dio e...l'impossibile, alla fine, accadde.

*Signore, spesso quando mi trovo di fronte a una situazione impossibile preferisco preoccuparmi, piuttosto che avere fede. Aiutami a confidare in Te e a ricordare che per Te nulla è difficile. Nulla è impossibile per il Signore.*

**Fonte: odb.org**



Unisciti a noi per ricevere notizie e messaggi! Metti "mi piace" sulla nostra pagina Facebook



[www.facebook.com/najicherfanfoundation](http://www.facebook.com/najicherfanfoundation)

## Vuoi sostenere il lavoro di NCF?

La Fondazione Najī Cherfan (NCF) nasce in seguito alla perdita dell'amato Najī Cherfan. Il nostro obiettivo principale è rendere lode al Signore tramite il lavoro della comunità.

Tramite la promozione dei valori cristiani, la Fondazione lavora per migliorare la qualità di vita dei più poveri tra i poveri di tutte le età e condizioni di salute, specialmente di chi ha lesioni cerebrali a seguito di incidenti o ictus.

Se ti piace quello che facciamo e desideri contribuire, ti invitiamo a diventare membro del nostro Consiglio. L'obiettivo è quello di condividere l'ispirazione e le attività di NCF nel tuo Paese. Per maggiori informazioni contattaci al +961 (0)4 522221.

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

## Citazione!

Affida al Signore la tua attività e i tuoi progetti riusciranno  
(Proverbi, 16:3)

## Le regole della piscina

L'annegamento è tra gli incidenti più frequenti che possano verificarsi a scapito di bambini. In piscina, in particolare, può accadere molto rapidamente; per questo è essenziale conoscere e rispettare alcune regole:

- Mai permettere ai bambini di nuotare da soli senza la supervisione di un adulto, anche se hanno preso lezioni di nuoto, e quando i bambini sono in piscina, è sempre necessario supervisionare ogni loro attività.
- Circondare la piscina di recinti rimovibili alti almeno 1 metro e mezzo. Installare cancelli con chiusura automatica e posizionare i catenacci fuori della portata dei bambini.
- Non cedere alla tentazione di allontanarsi dai bambini mentre si parla al telefono. Lasciare comunque un telefono nella zona della piscina con un numero di emergenza memorizzato.
- Scegliere un soggetto della famiglia che farà da "guardia", cambiandolo volta per volta in modo che tutti possano godersi la permanenza in piscina.
- Tutti i bambini al di sopra dei 4 anni dovrebbero seguire un corso di nuoto. Se non è possibile, è bene insegnare loro le tecniche di base del galleggiamento e del salvataggio.
- Iniziare a stabilire delle regole di condotta in piscina e insegnarle ai bambini già da piccoli. Soprattutto, è importante che i più grandi imparino la regola dello stare in compagnia: mai avvicinarsi all'acqua da soli.
- Mai lasciare la piscina scoperta. Per evitare che i bambini entrino in piscina senza essere visti, mantenere chiuse tutte le porte e le finestre presenti intorno.



- Installare una chiusura di sicurezza nelle porte che circondano la piscina;
  - Accertarsi che il telo di copertura sia completamente disteso sopra la vasca. Mai lasciarlo aperto neanche parzialmente, i bambini potrebbero restarvi intrappolati. E dite loro chiaramente che non si cammina vicino alla copertura.
  - Tenere un kit di emergenza a portata di mano.
  - Imparare ad eseguire la rianimazione cardiopolmonare (RCP).
  - Quando non vengono utilizzati, rimuovere sgabelli e scale.
  - Tenere gli apparecchi elettrici lontani dalla piscina.
- Seguire queste regole permetterà di ridurre la gravità di eventuali incidenti e renderà lo stare in piscina un divertimento per tutta la famiglia.

Fonte: [apartmentsafety.info](http://apartmentsafety.info)

### CIOTOLA CONTINUA DA PAGINA 1

lo condusse a tavola. Così, per il resto dei suoi giorni, il nonno consumò i suoi pasti in compagnia e per qualche misteriosa ragione, né il figlio né sua moglie sembravano più attribuire importanza alla forchetta che cadeva o al latte che si rovesciava sulla tovaglia.

### Una nota positiva.....

Ho imparato che non importa ciò che succede, o quanto brutta possa essere stata la mia giornata: la vita continua, e domani andrà meglio.

Ho imparato che si può dire molto di

una persona dal modo in cui gestisce 4 cose: una giornata di pioggia, gli anziani, un bagaglio smarrito, e il groviglio delle luci dell'albero di Natale.

Ho imparato che la vita, a volte, ti concede una seconda opportunità.

Ho imparato che non si dovrebbe vivere con un guantone da ricevitore in entrambe le mani. Ogni tanto devi sapere effettuare un lancio.

Ho imparato che se cerchi la felicità, lei ti sfuggirà, ma se ti concentri sulla tua famiglia, gli amici, i bisogni degli altri, il lavoro e fai del tuo meglio, sarà la felicità a trovarti.

Ho imparato che ogni volta che decido qualcosa a cuore aperto, prendo in genere la decisione giusta.

Ho imparato che se ho più dolori, questo significa che non devo averne uno solo.

Ho imparato che ogni giorno bisognerebbe uscire e raggiungere qualcuno.

La gente ama il contatto – tenersi per mano, un caldo abbraccio, o solo una amichevole pacca sulla spalla.

Ho imparato che ho ancora molto da imparare.

Fonte: [inspirationpeak.com](http://inspirationpeak.com)

# I 9 errori principali dei genitori

TErrare è umano, e sbagliare nell'educazione dei propri figli è, talvolta, parte dell'essere genitore. La prossima volta che i tuoi bambini si comportano male e ti ritrovi a perdere la calma o a chiederti se stai gestendo la cosa nella maniera migliore, prova a prendere in considerazione questi piccoli suggerimenti. Possiamo sempre imparare dai nostri errori: ecco quelli più comuni e le relative, possibili, soluzioni:

## 1) Mancare di rispetto

Noi genitori spesso chiediamo ai nostri figli di rispettarci, ma talvolta ci scordiamo di fare altrettanto. Uno dei maggiori errori che commettiamo consiste nell'urlare, nell'usare toni sopra le righe o addirittura nell'insultare i bambini.

## 2) Cercare di educare mentre si è arrabbiati

Sgridare i bambini mentre si è arrabbiati per qualcosa che hanno fatto, porta molto più facilmente a urlare o dire qualcosa che non si voleva.

Trova del tempo per calmarti. Prendersi qualche minuto per riflettere può aiutare entrambi a gestire la situazione con più tranquillità.

## 3) Essere incoerente

Se un giorno sgridi tuo figlio per non aver pulito la stanza e un altro non ti disturbi a parlargli mentre la camera rimane sporca per giorni interi, il bambino riceverà un messaggio molto contraddittorio. Dagli delle indicazioni che siano semplici e chiare allo stesso tempo.

## 4) Parlare/spiegare troppo

Pur essendo una buona idea parlare a tuo figlio sul perché qualcosa che ha fatto non andava bene, in modo che capisca di aver commesso un'azione sbagliata e la volta successiva si comporti in maniera differente, procedere con spiegazioni lunghe e dettagliate non è una buona idea. Sii il più diretto/a possibile.

## 5) Essere negativi

Sentire una serie di "no" e di "non si fa" non è divertente per nessuno, figuriamoci per un bambino. Affronta l'argomento da una prospettiva più positiva, parlando di cose che possano essere migliorate. Mostra ai bambini degli esempi su come comunicare in modo più amichevole.

## 6) Pensare che educare significhi punire

Spesso i genitori dimenticano che lo scopo dell'educare i bambini è quello di dar loro delle linee guida e dei limiti, affinché non abbiano più bisogno di essere puniti. Significa costruire legami e aspettative, cosicché i bambini sappiano che cosa si pretende da loro.

Quando educi devi insegnare in che modo è possibile prendere le decisioni più giuste, come scegliere di comportarsi in maniera positiva, soprattutto per il bambino.

## 7) Predicare bene e razzolare male

Dici ai bambini di non raccontare bugie ma ogni volta sei il primo a mentire quando si tratta di fare cose che non vuoi, come quando urli ai bambini di rivolgersi in maniera educata. Il problema è che spesso non ci rendiamo conto del nostro comportamento e dimentichiamo che i bambini ci osservano di continuo e imparano dal nostro esempio.

Per quanto puoi, prova a vivere secondo l'esempio che vuoi trasmettere ai tuoi figli.

## 8) Non personalizzare il metodo educativo

Quando si parla di metodo educativo, non ne esiste uno valido per tutti. Quello che funziona con i figli di una cugina o degli amici non è detto che lo faccia anche con il tuo. Prova approcci differenti per adattare le tecniche di educazione ad ogni bambino.

## 9) Non educare affatto

Tra le ragioni più importanti per cui è necessario educare i bambini c'è il fatto che quelli cresciuti con limiti e principi chiari hanno maggiori probabilità di essere felici, piacevoli e con un buon autocontrollo. Quando i bambini non vengono educati, né incontrano limiti o conseguenze alle loro azioni, spesso diventano egoisti, incapaci di controllarsi e sgradevoli da avere intorno.

Non educare i bambini non è un bene per loro. Fintanto che gestisci la cattiva condotta con amore e con ferme indicazioni, tuo figlio crescerà e imparerà dai suoi errori.

# Come proteggere lo strato di ozono

## RIDURRE LE SOSTANZE OZONO-LESIVE (OZONE DEPLETING SUBSTANCES = ODS) E SOSTENERE LA DIFESA DELL'OZONO.

L'ozono stratosferico, meglio conosciuto come strato di ozono, consiste in uno strato di gas che fa da scudo parziale per le radiazioni provenienti dai raggi ultravioletti (UV). L'incremento di questi, infatti, può portare al cancro della pelle, a problemi agli occhi e all'abbassamento delle difese immunitarie. L'utilizzo dei gas serra fabbricati dall'uomo nelle industrie e negli articoli casalinghi ha causato una grave diminuzione dello strato di ozono: ma se il genere umano evitasse l'uso di prodotti nocivi, questo potrebbe ripararsi addirittura da sé entro i prossimi 50 anni.

## Come ridurre i prodotti ozono-lesivi

**1- Controlla la composizione degli estintori.** Se la sostanza principale si chiama "halon" ovvero "idrocarburo alogenato", butta l'estintore e sostituiscilo con uno nuovo che sia privo di sostanze chimiche lesive. Usa sempre l'attrezzo con moderazione.

**2- Non comprare prodotti per l'aerosol contenenti clorofluorocarburi (CFC).** Sebbene i CFC siano stati eliminati o ridotti in molti prodotti, l'unico modo per essere sicuri è controllare costantemente le etichette di lacche per capelli, deodoranti e prodotti per la casa. Opta per prodotti a spruzzo piuttosto che recipienti sotto pressione, per ridurre di più il rischio di acquistare prodotti CFC.

**3- FAI RIPARARE IL FRIGORIFERO, IL FREEZER E IL CONDIZIONATORE NON APPENA NOTI SEGNI DI GUASTO.** Questi apparecchi funzionano utilizzando sostanze ozono-lesive, quindi – in caso di perdite – tali sostanze fuoriescono fino a raggiungere l'atmosfera. Se essi si rompono, trova un posto dove si possa provvedere al loro riciclo, cosicché non venga rilasciato Freon nell'atmosfera.

**4- Acquista nuovi frigoriferi, freezer o condizionatori che non contengono Freon o altri clorofluorocarburi.** Molti produttori fabbricano modelli che utilizzano il fluoro al posto del cloro, evitando il danneggiamento dello strato di ozono.

**5- Acquista legname, prodotti in legno e compensato che non siano stati trattati con metilbromuro.** Questo pesticida è comunemente utilizzato per la fumigazione; il suo utilizzo è, comunque, sempre molto lesivo dello



strato di ozono. La ricerca e la scelta di prodotti per costruire che non utilizzino bromometano è importante come smettere di utilizzare i CFC in casa, dal momento che il bromo è stato riconosciuto più tossico per l'ozono dello stesso cloro.

**6- Non comprare prodotti per l'ufficio come il correttore liquido o il barattolo ad aria compressa che contengono metilcloroformio, anche conosciuto come "1, 1, 1-tricloroetano".** È un solvente molto popolare, ma è anche lesivo dell'ozono.

## Sostenere la difesa dell'ozono

**1. Guarda da dove proviene il cibo che mangi.** Se lo Stato o il paese dove vivi consente ancora l'utilizzo del bromometano, mettili in contatto con i rappresentanti locali per chiedere che questo pericoloso pesticida, nonché distruttore dell'ozono, sia vietato.

**2. Chiedi al tuo dottore di prescrivere dispositivi medici che non causino emissioni di CFC.** Questo è molto importante specialmente per chi soffre di asma. Gli inalatori, infatti, utilizzano ancora i CFC per erogare il medicinale.

**3. Sottoscrivi petizioni o scrivi lettere alle società che fabbricano prodotti con CFC per assicurarti che stiano etichettando i loro prodotti in maniera corretta,** se gli spray, aerosol o estintori che utilizzi non hanno le diciture "halon", CFC o metilcloroformio.

**4. Parla con gli amici, soprattutto chi lavora presso società automobilistiche o manifatturiere, circa la possibilità di ridurre l'utilizzo di queste sostanze chimiche.** Il buco dell'ozono può autoripararsi solo se queste sostanze vengono eliminate e lo strato di ozono trova il tempo per riformarsi.

Fonte: [www.wikihow.com](http://www.wikihow.com)

## Come ricordo Najj.... Gli occhi

Nel 2004 Najj completò il suo libro "Virtuous Life Enlightenment", in insieme di disegni e parole che univano il suo senso dell'umorismo alla sua esperienza e filosofia di vita.

Il libro svela la presenza di un uomo che, dopo un'esperienza traumatica e una lesione cerebrale, ha vissuto con coraggio, con un atteggiamento mentale positivo e una relazione personale con Dio.

Najj credeva che le persone continuassero a crescere affrontando nuove sfide.

Era solito concentrare la sua attenzione sulla qualità – non solo fare, ma fare bene.

Najj credeva sempre che la vita avesse un lato positivo, a prescindere dagli accadimenti.

Il libro è realizzato tramite disegni, in quanto Najj riteneva di poter raggiungere, tramite le immagini, anche bambini e ragazzi.

Nella seguente illustrazione, Najj parla degli occhi.



## Siamo nati per risplendere!

"Siamo nati per risplendere" è una newsletter on-line bimensile di proprietà della Fondazione Najj Cherfan - NCF, che tratta temi di spiritualità e salute. L'obiettivo di "Siamo nati per risplendere!" è di incrementare la consapevolezza, tra i lettori, su problemi di salute e prevenzione delle malattie, favorendo allo stesso tempo il desiderio di vivere una vita piena e rigogliosa, guidata dai valori Cristiani. Questa newsletter è dedicata alle persone di tutte le età, in buona salute o meno, e tra questi ultimi in particolare a coloro che hanno riportato lesioni al cervello a seguito di incidenti, ictus etc.

I contenuti sono stati accuratamente selezionati da fonti on-line considerate affidabili e precise, in modo da fornire notizie utili su salute e benessere spirituale, sebbene la Fondazione non si assuma alcuna responsabilità per la presenza di eventuali imprecisioni.

NCF vuole riconoscere il fedele lavoro dei suoi volontari, principalmente Marianne Debs, Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Costantine, Joyce Abou Jaoude, Rita Kassis, Marlene Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Padre Joseph Abdel Sater, Padre Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Padre Elia Chalhoub, Valéria de Proença, Athena e Christina Georgotas, Violetta Nakhle e tutti i volontari sul campo che supportano NCF nel diffondere la parola di Gesù attraverso istituzioni, chiese, ospedali, fondazioni e imprese...etc.

Questa edizione è disponibile in Arabo, Inglese, Greco, Olandese, Francese, Tedesco, Italiano, Portoghese e Spagnolo. La Direzione e lo Staff sono molto grati per l'impegno dei Capi Editori che si offrono volontari per la traduzione e la pubblicazione della Newsletter nelle varie lingue, principalmente Cristina Monfeli e Padre Carlo Pioppi per l'Italiano, Isabelle Boghossian per il Greco, Leopoldine Theophanopoulos per il Tedesco, Maria Goreti per il Portoghese, Myriam Salibi per il Francese, la Prof.ssa Lydia e l'Ambasciatore Alejandro Diaz per lo Spagnolo, Roly Lakeman per l'Olandese, Sawsan Bechara per l'Arabo.

Per l'iscrizione gratuita è sufficiente registrarsi sul nostro sito web: [www.najjcherfanfoundation.org](http://www.najjcherfanfoundation.org) o chiamare al numero +961 (0)4 522 221. Tutto il materiale presente sul sito è scaricabile gratuitamente.

Editore: CCM Group; Consulente Editoriale: George C. Cherfan; Capo Editore: Christina A. Bitar; Layout: Art Department, CCM Group, USA; Collaboratori esterni: Sana Cherfan e Kelley Nemitz.

© 2015 della Fondazione Najj Cherfan - Najj Cherfan Foundation (NCF). Tutti i diritti - pubblicazione e distribuzione incluse - sono riservati.