

# People Are Born To Shine!

## Le Persone Sono Nate Per Brillare!

Una newsletter radicata nella fede cristiana creata per ispirare e sostenere tutte le persone, indipendentemente da nazionalità, razza e religione.



ATTI DI GENTILEZZA

ESTRATTI RISTAMPATI CON IL PERMESSO

## Piccoli Atti Di Gentilezza Possono Cambiare Il Mondo?

*Leggi queste storie e decidi tu stesso.*

Come le increspature che ruotano verso l'esterno in uno stagno, i singoli atti di gentilezza, presi insieme, possono avere effetti che cambiano il mondo. Le persone di seguito descrivono l'atto di gentilezza più profondo che abbiano mai vissuto, assistito o fatto per un'altra persona. Speriamo che ci ispirino tutti a fare qualcosa in più.



**Ciò dimostra quanto fare la cosa giusta possa influire sulle persone anche se non vediamo mai i risultati della nostra buona volontà.**

### *Aiutare un senzatetto*

L'unico atto di gentilezza che tocca sempre il mio cuore (che lo faccia o lo vedo) è quando qualcuno aiuta i senzatetto. Non sto nemmeno parlando di dare soldi a loro. Sto parlando di raccogliarli e portarli in un rifugio, dando loro cibo invece di soldi sul treno ... o persino parlando con qualcuno senza fissa dimora.

Quello che la maggior parte delle persone non capisce dei senzatetto è che hanno il loro orgoglio. Molti di loro non vogliono aiuto. Ma tutti vogliono essere ascoltati. Vogliono sentirsi come un essere umano e talvolta parlare con un senzatetto fa la differenza. Sono stato testimone di un uomo che avrebbe parlato con un senzatetto per un anno... solo chiacchiere... ma questo era abbastanza per ispirare il senzatetto ad alzarsi e mettersi insieme.

--Andrea Downes

### *Essere il custode di tuo fratello*

ATTI DI GENTILEZZA continua sulla pagina 2

## *In Questo Numero*

### Salute orale dei bambini

Le cavità non trattate possono causare dolore e infezioni che possono causare problemi.

### Erbe e spezie

Potenzia il tuo sistema immunitario con erbe e spezie.

### Piante che puliscono l'aria interna

Una scarsa ventilazione in ambienti chiusi può causare il riempimento dell'aria con inquinamento e tossine.

### Rischi meteorologici primaverili

Mentre la stagione porta molte benedizioni, può creare scompiglio.

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

## ATTI DI GENTILEZZA continuità della pagina 1

L'atto di gentilezza più profondo a cui abbia mai assistito è quello che ho ricevuto. Ho trascorso molti anni a sperimentare le conseguenze delle mie azioni. Ero un tossicodipendente attivo, un ladro, un bugiardo e un pazzo. Durante questo periodo ho causato tante persone che mi amavano male. La mia famiglia, ne sono certo, è stata la più colpita. A causa delle mie scelte e delle mie azioni, sono andato in prigione e quasi sono andato in prigione. Il sistema giudiziario mi ha dato un'ultima possibilità. Sono stato lasciato per le strade senza un posto dove andare, quindi mi sono rivolto a mio fratello. Tutti gli dissero di non fidarsi di me; che avrei fatto solo quello che avevo sempre fatto. Mio fratello disse: "È mio fratello e lo amo ... se non lo aiuto, chi lo farà?" Da quel giorno la mia vita è cambiata. Sono stato pulito dalle droghe per 3 anni; lavorare in modo eccellente lavorando con brave persone e rapporti con le persone migliori di quelli che abbia mai avuto. Quell'unico atto di gentilezza di mio fratello mi ha cambiato la vita.

--Jason K. Wells

### Rassicurare un bambino

Una sera, 12 anni fa, mentre ero in sala giochi a Mortal Kombat con un amico, ho notato una situazione al simulatore di baseball ... Ho visto l'assistente di sala giochi che teneva la testa e il bambino chiaramente turbato. Il ragazzo aveva accidentalmente colpito l'operatore in testa con il suo swing. Mentre il ragazzo, sentendosi in colpa per aver causato il dolore del guardiano, ha iniziato a piangere, il guardiano arcade si è avvicinato e lo ha abbracciato come per dire "Vedi, sto bene, non essere arrabbiato". Improvvisamente, decapitare il mio avversario in Mortal Kombat nei quarti che ho rubato a mia sorella non mi è sembrato molto importante.

L'addetto era ferito, aveva tutte le ragioni per arrabbiarsi e avrebbe potuto sgridare il bambino per essere stato così goffo. Ma non l'ha fatto. Invece, mise da parte il suo dolore per confortare il bambino senza mostrare alcun dispiacere. È difficile descrivere quanto questo momento mi abbia colpito. Il porticato sembrava diverso e la mia pelle formicolava in modo insolito. Mentre ora lo ricordo, faccio fatica a trattenere le lacrime. Avevo tredici anni al momento ... Questo dimostra quanto fare la cosa giusta possa avere un impatto sulle persone anche se non vediamo mai i risultati della nostra buona volontà.

--Paul Garrison

### Dare quello che hai

L'atto di gentilezza più profondo mai ricevuto da me è accaduto da bambino e mi ricorda da adulto come dovrei vivere. Una ragazza vicina, la mia amica, viveva in pessime circostanze a causa di un padre che beveva e di una madre che era sempre incinta di un altro dei tanti bambini che aveva creato.

Un giorno mi offrì una fetta di pane con un po' di strutto e un prodotto molto prezioso che si vede raramente in casa sua ... zucchero. Era tutto ciò che aveva, eppure me lo offrì con un sorriso. Da allora non ho mai assaggiato niente di meglio.

--dakara raizel



*(I piccoli gesti possono cambiare il mondo.)*

### Confortare uno sconosciuto

Quando avevo 17 anni, mia zia ha avuto un incidente a cavallo ed è entrata in coma. Mia madre è volata su un aereo per stare con sua sorella e la sua famiglia. Durante il viaggio mia madre venne a sapere che sua sorella era morta. Mia madre era terribilmente turbata dal dolore e la donna accanto a lei sull'aereo, che non conosceva, le tenne la mano per tutto il tempo. Mia madre non ha mai saputo il suo nome, ma spesso raccontava quella storia di come quella gentilezza la attraversò in uno dei momenti più dolorosi della sua vita.

--Fonte McHone

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

### Una preghiera del Coronavirus

*Caro Signore, speriamo ancora di svegliarci. Speriamo ancora di aprire un occhio assonnato e pensare: "Che sogno orribile. Come è potuto succedere?"*

~ Max Lucado

Angolo Di Preghiera

# Salute Orale Dei Bambini

La buona notizia è che le cavità sono prevenibili



Le cavità (note anche come carie o carie) sono una delle malattie croniche più comuni dell'infanzia. Le cavità non trattate possono causare dolore e infezioni che possono portare a problemi con il mangiare, parlare, giocare e imparare. I bambini che hanno una cattiva salute orale spesso mancano di più alla scuola e ricevono voti inferiori rispetto ai bambini che non lo fanno.

- Circa 1 su 5 (20%) bambini di età compresa tra 5 e 11 anni ha almeno un dente cariato non trattato.

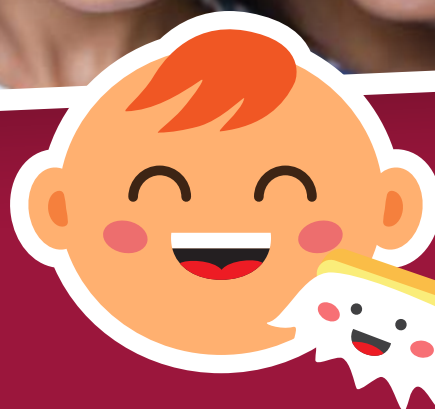
- 1 su 7 (13%) adolescenti di età compresa tra 12 e 19 anni ha almeno un dente cariato non trattato.

- I bambini di età compresa tra 5 e 19 anni provenienti da famiglie a basso reddito hanno il doppio delle probabilità (25%) di avere cavità, rispetto ai bambini di famiglie ad alto reddito (11%).

La buona notizia è che le cavità sono prevenibili. La vernice al fluoro può prevenire circa un terzo (33%) delle cavità nei denti primari (del bambino). I bambini che vivono in comunità con acqua di rubinetto fluorurata hanno meno cavità rispetto ai bambini la cui acqua non è fluorurata. Allo stesso modo, i bambini che si lavano ogni giorno con dentifricio al fluoro avranno meno cavità.

I sigillanti dentali possono anche prevenire le cavità per molti anni. L'applicazione di sigillanti dentali sulle superfici masticatorie dei denti posteriori previene l'80% delle cavità.

Fonte: cdc.gov



*Cosa possono fare i genitori e gli operatori sanitari*

## PER I BAMBINI

- Pulisci le gengive due volte al giorno con un panno morbido e pulito dopo la prima poppata e subito prima di coricarti per eliminare batteri e zuccheri che possono causare cavità.
- Quando i denti entrano, inizia a lavarti due volte al giorno con uno spazzolino a setole morbide e acqua normale.
- Visita il dentista entro il primo compleanno del tuo bambino per individuare presto i segni di problemi.
- Parla con il tuo dentista o medico per applicare la vernice al fluoro sui denti del tuo bambino non appena appare il primo dente.

## PER BAMBINI

- Lavarsi i denti due volte al giorno con dentifricio al fluoro.
- Bere acqua di rubinetto che contiene fluoro.
- Chiedere al dentista di tuo figlio di applicare sigillanti dentali quando appropriato.
- Se il bambino ha meno di 6 anni, guardali mentre spazzolano.
- Assicurati che usino una quantità di dentifricio grande quanto un pisello e lo sputino sempre piuttosto che ingoiarlo.
- Aiuta il tuo bambino a spazzolare fino a quando non avrà buone capacità di spazzolare.

# Le Erbe e le Spezie Sono Alimenti Naturali Che Potenziano Il Sistema Immunitario

Il tuo sistema immunitario è una complessa rete di cellule, organi e anticorpi che ti protegge dalle infezioni. Quando questo delicato sistema viene indebolito dalla mancanza di una corretta alimentazione o dall'esposizione a tossine, virus e batteri, si diventa vulnerabili a una serie di malattie e complicazioni di salute.

Fortunatamente, un modo per rafforzare le difese naturali del tuo corpo è mangiare cibi puliti e nutrienti. Potenzia il tuo sistema immunitario integrando la tua dieta con queste erbe e spezie.

## ECHINACEA

L'echinacea viene utilizzata principalmente per ridurre i sintomi del raffreddore e dell'influenza, come mal di gola, tosse e febbre, grazie alle sue proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. Viene anche usato per trattare la tonsillite, le malattie gengivali, l'herpes genitale, i reumatismi e le infezioni del tratto urinario.

## GINSENG

Ginsenosidi e gintonina sono due composti trovati esclusivamente nel ginseng che hanno dimostrato di possedere proprietà antiincendiarie e anti-cancerogene. Inoltre, può aiutare a migliorare le funzioni cerebrali e regolare l'umore.

## AGLIO

L'aglio è noto per le sue potenti proprietà antimicrobiche che aiutano a combattere le infezioni e ridurre i sintomi del raffreddore e dell'influenza. Contiene composti attivi che hanno dimostrato di ridurre la pressione sanguigna e abbassare i livelli di colesterolo, riducendo il rischio di sindrome metabolica, malattie cardiovascolari e ipertensione.

## PEPERONI

I peperoni sono fonti ricche di licopene chimico anticarcinogeno e hanno proprietà antiossidanti che aiutano a ridurre il rischio di malattie cardiache. Inoltre, contengono betacarotene, che possiede proprietà antinfiammatorie e può essere utile per mantenere i polmoni chiari e sani.



## ZENZERO

Come il ginseng, lo zenzero è anche usato per alleviare raffreddori e sintomi dell'influenza. Come antiossidante, può ridurre il gonfiore e controllare i livelli di zucchero nel sangue nelle persone con diabete di tipo 2 e ha anche dimostrato di ridurre la quantità di colesterolo "cattivo" nel flusso sanguigno.

## CURCUMA

La curcuma è nota per le sue straordinarie proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. La curcumina aiuta a combattere le infezioni batteriche e virali.

## GINKGO BILOBA

Il ginkgo biloba è noto per le sue proprietà antiossidanti, le foglie e i semi sono usati per ridurre l'infiammazione in condizioni come l'artrite, l'ictus e le malattie cardiache.

## GANODERMA

Il ganoderma, noto anche come fungo reishi, è usato per trattare le infezioni e abbassare i livelli di colesterolo. È stato a lungo attribuito anche alla longevità, poiché aiuta i globuli bianchi a distruggere i patogeni che causano malattie in modo più efficace.

## L'ASTRAGALO

L'astragalo ha un composto antivirale attivo e si ritiene che aiuti a rafforzare il sistema immunitario, ridurre l'infiammazione e prevenire raffreddori e infezioni bronchiali. L'astragalo stesso è un "adattogeno" che è un estratto di pianta che rafforza la capacità del corpo di resistere agli effetti dannosi dello stress fisico, mentale ed emotivo.

## GATTO DI GATTO

Grazie alle sue proprietà anti-infiammatorie, l'artiglio di Cat è ampiamente usato come integratore a base di erbe per alleviare i sintomi dell'osteoartrosi e dell'artrite reumatoide.

Un sistema immunitario forte svolge un ruolo importante nel mantenere il corpo sano e libero da malattie. Includi cibi nutrienti, erbe e spezie nella tua dieta oggi.

# Piante Che Puliscono l'Aria Interna



Una scarsa ventilazione in ambienti chiusi può causare il riempimento dell'aria con inquinamento e tossine. Fortunatamente, puoi migliorare la qualità dell'aria interna aggiungendo alcune piante d'appartamento. Queste quattro piante d'appartamento confermate da scienziati e NASA che purificheranno l'aria all'interno:

**MAMMA DA GIARDINO:** La mamma da giardino è una delle migliori piante per purificare l'aria della NASA. Questa pianta può liberare la tua casa da benzene, formaldeide, ammoniaca e xilene. La mamma da giardino è comune ed economica e può essere acquistata nei negozi di giardinaggio. Puoi anche piantarlo all'aperto al termine della stagione invernale.

**GIGLIO DI PACE:** Se vuoi una pianta più visivamente piacevole, puoi optare per un giglio di pace. Questa pianta può eliminare dall'aria inquinanti di formaldeide, ammoniaca, tricloroetilene e ammoniaca. Il giglio della pace ha anche un alto tasso di traspirazione, il che significa che può sia purificare che umidificare l'aria interna. Questa pianta è facile da curare perché tollera l'abbandono. È meglio metterlo alla luce solare indiretta e ad alta umidità, ma crescerà in semi-luce solare o semi-ombra. Dovrebbe essere completamente annaffiato, quindi lasciarlo asciugare moderatamente tra un'annaffiatura e l'altra. Nebulizza frequentemente le foglie con acqua tiepida e lavale di tanto in tanto per prevenire parassiti come insetti in scala e acari. Se sei allergico al polline, questa pianta potrebbe non essere l'opzione migliore per te; produce fiori durante l'estate, che viene fornito con polline.

**PIANTA DI GOMMA:** L'impianto di gomma è uno dei migliori impianti per la rimozione della formaldeide. È anche facile da curare perché può sopravvivere con pochissima luce e può tollerare temperature più fredde fino a 40 gradi Fahrenheit per brevi periodi. Tuttavia, evitare di metterlo alla luce diretta del sole, soprattutto in estate. Durante la potatura, indossare i guanti perché la sua linfa lattiginosa può irritare la pelle. Durante l'inverno, mantenerlo leggermente umido perché non tollera l'eccessivo assorbimento.

**PIANTA DI SPIDER:** Se stai cercando una pianta d'appartamento che pulisca e purifichi l'aria ed sia facile da curare e da coltivare, la pianta del ragno è la pianta che fa per te. Questa pianta è una delle piante da appartamento più facili da coltivare, il che la rende un'ottima scelta per i principianti e per coloro che non hanno il pollice verde; posizionalo alla luce solare indiretta. Questa pianta produrrà fiori che alla fine cresceranno in piante di ragno bambino o spiderette. Filtrerà sostanze inquinanti come formaldeide e xilene dall'aria. L'importanza di mantenere pulita l'aria interna L'agenzia di protezione ambientale degli Stati Uniti afferma che l'inquinamento dell'aria interna è oggi una delle cinque principali minacce alla salute. L'inquinamento dell'aria interna è probabilmente una delle minacce più trascurate per la salute umana. Le sostanze inquinanti presenti nell'aria, come la polvere di toner, gli scarichi delle automobili e gli allergeni degli acari della polvere, potrebbero non essere chiaramente visibili ad occhio nudo perché sono troppo piccole, ma incidono in modo negativo sulla salute. Perché sono così piccoli, passano attraverso le difese naturali del corpo. Queste tossine possono raggiungere il flusso sanguigno e quindi ogni parte del corpo attraverso il naso e i polmoni. Molti studi globali hanno dimostrato in che modo l'inquinamento atmosferico colpisce tutti, dai bambini non ancora nati agli anziani. Gli studi hanno riportato che una scarsa qualità dell'aria interna aumenta i sintomi dell'asma e provoca mal di testa, affaticamento, nausea, reazioni allergiche, squilibri ormonali e danni al fegato, ai reni o al sistema nervoso centrale. È stato anche scoperto che l'inquinamento dell'aria interna provoca il cancro.

Fonte: [pollution.news](http://pollution.news)

## Rischi Meteorologici Primaverili Da Evitare



La primavera è arrivata e ne siamo piuttosto entusiasti! Il sole, i giorni più caldi e più lunghi sembrano estasi. Tuttavia, dimentichiamo che tornado, alluvioni, acquazzoni torrenziali e grandine fanno parte della stagione. Devi essere consapevole che il tempo può cambiare in qualsiasi momento. Avere in atto un piano di preparazione alla tempesta può farti risparmiare tempo prezioso e forse la tua vita.

Mentre la stagione porta molte benedizioni, può creare scompiglio. Ecco i rischi meteorologici primaverili da evitare.

### GUARDA LE STRADE

Le persone sono ferite sulla strada anche in condizioni ottimali durante la guida. Il tempo piovoso può accadere rapidamente e le condizioni possono diventare pericolose sulle strade. L'olio motore e i fluidi lasciati sulla strada possono farlo scivolare. I detriti volanti possono diventare insidiosi. La visibilità può essere influenzata. Quando la previsione richiede pioggia, guida più lentamente e accendi le luci di emergenza. Lasciare spazio extra dietro la macchina di fronte a te nel caso in cui sia necessaria una fermata improvvisa.

### TEMPORALI

Mentre il tempo si riscalda, i temporali possono portare venti e fulmini dannosi. Rami di alberi, detriti dai tetti e tutto ciò che non è sicuro possono diventare proiettili. La grandine può accompagnare la tempesta e abbattere le linee elettriche e rompere il parabrezza. La pioggia battuta dal vento può essere accecante per i conducenti.

### TORNADO

Anche se non vivi in una regione soggetta a tornado, possono accadere in qualsiasi momento SICUREZZA STRADALE Rischi meteorologici

primaverili da evitare in primavera ed estate. Se sei sotto un avvertimento di tornado, trova un seminterrato, una cantina per le tempeste, un bagno o vai al centro della stanza. Se sei in macchina, esci e trova un edificio o entra in una fossa e copriti la testa.

### ALLAGAMENTO

Le inondazioni causate dallo scioglimento della neve, il deflusso e le forti piogge possono essere distruttive. Oltre il 30 per cento delle catastrofi è legato alle alluvioni. Se ti trovi in una zona pianeggiante, un'improvvisa inondazione improvvisa potrebbe colpire rapidamente. Passa ai terreni più alti e se ti viene chiesto di evacuare la tua casa, vattene. Se sei in macchina, non guidare attraverso l'acqua. Solo due piedi di acqua in rapido movimento possono spazzare via la maggior parte dei veicoli, anche SUV e camion. Ci vogliono solo sei pollici di acqua corrente per abbattere una persona e spazzarla via.

### VENTO

I temporali producono pioggia, fulmini, grandine e anche venti dannosi. Quando il temporale discendente colpisce il terreno e scorre verso l'esterno, questo si riferisce a venti lineari. Venti superiori a 50 miglia orarie possono causare danni; e tutto ciò che non è sicuro può essere pericoloso.

Il detto che non puoi prevedere il tempo è vero. Non uscire di casa senza conoscere le previsioni. Inoltre, tieni un kit di emergenza in auto e in casa. Ciò può includere acqua, batterie, torce elettriche e coperte. Assicurati che ci siano alimenti confezionati come cracker conservati nel kit di emergenza. Se sei in viaggio, assicurati che il serbatoio del gas sia pieno perché se la corrente si spegne le pompe del gas non funzioneranno.

Non pensare di poter superare in astuzia la natura. Usa il senso comune. Non vale la pena rischiare.

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

# L'immagine della disperazione

*Quindi gridarono al Signore nei loro guai e li liberò dalla loro angoscia.*

**Psalm 107:6**

Durante la Grande Depressione negli Stati Uniti, la fotografa Dorothea Lange ha scattato una foto di Florence Owens Thompson e dei suoi figli. Questa famosa fotografia, Migrant Mother, è il ritratto della disperazione di una madre a seguito del fallito raccolto di piselli. Lange lo prese a Nipomo, in California, mentre lavorava per la Farm Security Administration, sperando di renderli consapevoli delle esigenze dei disperati braccianti agricoli stagionali.

Il libro delle Lamentazioni presenta un'altra istantanea di disperazione: quella di Giuda sulla scia della distruzione di Gerusalemme. Prima che l'esercito di Nabucodonosor entrasse per distruggere la città, il popolo aveva sofferto la fame a causa di un assedio (2 Re 24: 10–11). Sebbene il loro tumulto sia stato il risultato di anni di disobbedienza a Dio, lo scrittore di Lamentations gridò a Dio per conto del suo popolo (Lamentazioni 2: 11–12).

Mentre l'autore del Salmo 107 descrive anche un momento disperato nella storia di Israele (durante i vagabondaggi di Israele nel deserto, vv. 4–5), l'attenzione si sposta su un passo d'azione da compiere in tempi difficili: "Poi hanno gridato al Signore nei loro guai" (v. 6). E che risultato meraviglioso: "li ha liberati dalla loro angoscia".

Nella disperazione? Non rimanere in silenzio. Grida a Dio. Sente e aspetta di ripristinare la tua speranza. Sebbene non ci porti sempre fuori da situazioni difficili, promette di essere sempre con noi.

—Linda Washington

Fonte: odb.org



## RIFLESSO E PREGHIERA

*Quando hai sperimentato l'aiuto di Dio in un momento stressante? In che modo incoraggerai qualcuno questa settimana che sta affrontando una crisi?*

*Padre celeste, ti sono grato per la tua presenza confortante.*

## Vuoi sostenere il lavoro di NCF?

La Fondazione Naji Cherfan (NCF) nasce in seguito alla perdita dell'amato Naji 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!

*"È giunto il momento per tutti noi di alzarci e fare il tifo per il colpevole, il risultato - colui che riconosce le sfide e fa qualcosa al riguardo."*

—Vince Lombardi

# Come ricordo Naji...

(Estratto dalla "Illuminazione di una vita virtuosa")

Mentre la sua fede cresceva, iniziò a mettere in discussione le sue convinzioni. Si disse: "Se vuoi arrivare in cima alla montagna, mira alle stelle". Nel riferire questo a Dio, disse: "Se vuoi raggiungere la cima della montagna, mira a Cristo e tieni gli occhi su Gesù".

Ha tenuto presente ciò che uno dei suoi medici gli ha detto sulla sua condizione: "La migliore analogia per un cervello che sta guarendo dopo una lesione traumatica è una spugna. Prima si asciuga e poi si chiude. Successivamente, diventa un po' morbido al primo segno di acqua, qualcosa come diventare di nuovo cosciente. La spugna si bagna e inizia ad aprirsi, il modo in cui l'illuminazione espande la mente. Dopo questo, il cervello diventa umido e fertile. Infine, la spugna è così piena d'acqua che tutto ciò che può fare è seguire il flusso. Questa è una mente appassionata di rimanere aperta. " E così è passato...

Come sempre, i conflitti interiori erano destabilizzanti e mentre attraversava un momento critico di dubbio, scrisse: "A volte mi sento un soldato. La battaglia prevede la lotta contro chi sono veramente, ciò che sento di poter fare e ciò che alcuni medici pensano di non poter fare. So di poter vincere ma è così difficile !! Il mio ego si mette in mezzo e c'è sempre questa battaglia tra le loro aspettative e la mia fiducia. Raggiungo sempre qualunque cosa mi venga in mente."

Come risultato del contatto con molti diversi centri di riabilitazione, ha sopportato il giudizio e le critiche degli altri. Quando questo lo fece arrabbiare, disse se stesso

"Non arrabbiarti, vai avanti". Si rese conto che si trattava di concordare e scrisse: "Ovunque io sia, devo danzare a modo loro mentre mi aggrappo alla mia individualità".

Gestendo le critiche con tatto, divenne più forte e avanzò. Nel suo diario ha scritto: Siamo tutti persone meravigliose. Tutti in tutto il mondo vengono criticati. È la tua risposta alle critiche che può trasformare una situazione negativa in una positiva. Sebbene una lingua non abbia ossa, può spezzare molte ossa.

Giocava spesso a scacchi e con ogni mossa decideva il risultato del gioco. Ha scritto: "La vita è come una partita a scacchi; una mossa sbagliata e tutto può essere rovinato. Tuttavia, continuiamo a provare, senza mai arrenderci. La vita è fatta di molte mosse e scelte e io sono responsabile di ognuna di esse."



## People Are Born To Shine!

"People Are Born To Shine!" è una newsletter on-line di proprietà della Naji Cherfan Foundation, che tratta temi di spiritualità e salute. L'obiettivo di "People Are Born To Shine!" è di incrementare la consapevolezza tra i nostri lettori su problemi di salute e prevenzione delle malattie, ispirando al contempo il desiderio di vivere una vita più piena e rigogliosa, guidata dai valori Cristiani. Questa newsletter è dedicata alle persone di tutte le età, in buona salute o meno, ed in particolare a coloro che hanno subito lesioni al cervello di vario genere come risultato di incidenti, ictus etc.

I contenuti sono stati accuratamente selezionati da fonti internet considerate affidabili e scrupolose, in modo da riportare notizie utili sulla salute e sul benessere spirituale, sebbene la Naji Cherfan Foundation non si assuma alcuna responsabilità per la presenza di eventuali imprecisioni.

La NCF vuole riconoscere il fedele lavoro dei suoi volontari, principalmente Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid e tutti i volontari sul campo che supportano NCF nel diffondere la parola di Gesù attraverso le loro istituzioni, chiese, ospedali, fondazioni e imprese, etc.

Questa edizione è disponibile in Arabo, Inglese, Greco, Olandese, Francese, Tedesco, Italiano, Portoghese e Spagnolo. Lo staff e la direzione di NCF sono particolarmente grati per gli sforzi dei Capi Editori che si sono offerti volontari per tradurre e pubblicare la Newsletter nelle lingue sopra citate, ovvero Claudia Condemo per l'Italiano, Isabelle Boghossian per il Greco, Cristina Buttler per il Portoghese, Myriam Salibi e Rita Abou Jaoude per il Francese, la Prof.ssa Lydia e l'Ambasciatore Alejandro Diaz per lo Spagnolo, Roly Lakeman per l'Olandese, Lina Rizkallah e Rita Abou Jaoude per l'Arabo.

Per la sottoscrizione, registratevi presso il nostro sito web: [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) oppure telefonate al seguente numero: +961 (0)4 522 221. TUTTO il materiale sul nostro sito Web è GRATUITO da scaricare.

Editore: CCM Group; Consulente Editoriale: George Cherfan; Editor di lingua inglese: Kelley Nemitz, Dipartimento di layout, Dipartimento artistico, CCM Internazionale, Grecia et Rita Abou Jaoude, Libano.

© 2019 dalla Fondazione Naji Cherfan. Tutti i diritti, inclusi la pubblicazione e la distribuzione, sono riservati.