

# 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

## 22 Piccoli Atti di Gentilezza che Puoi Compire Nel Bel Mezzo Della Tua Giornata

Quando la vita diventa travolgente, quando il mio feed di Facebook è pieno di negatività, o quando qualcuno fa qualcosa che punge, cerco di tornare a semplici gentilezze.

“Come te la passi?”

“Bene, bene”, ho risposto. “Niente di troppo nuovo!”

È la mia risposta predefinita a una domanda che ci viene posta in continuazione. Il mio amico sorrise e ... fece una pausa. Non è corsa via, lasciando che uno dei suoi figli la trascinasse verso la loro macchina. Ha aspettato.

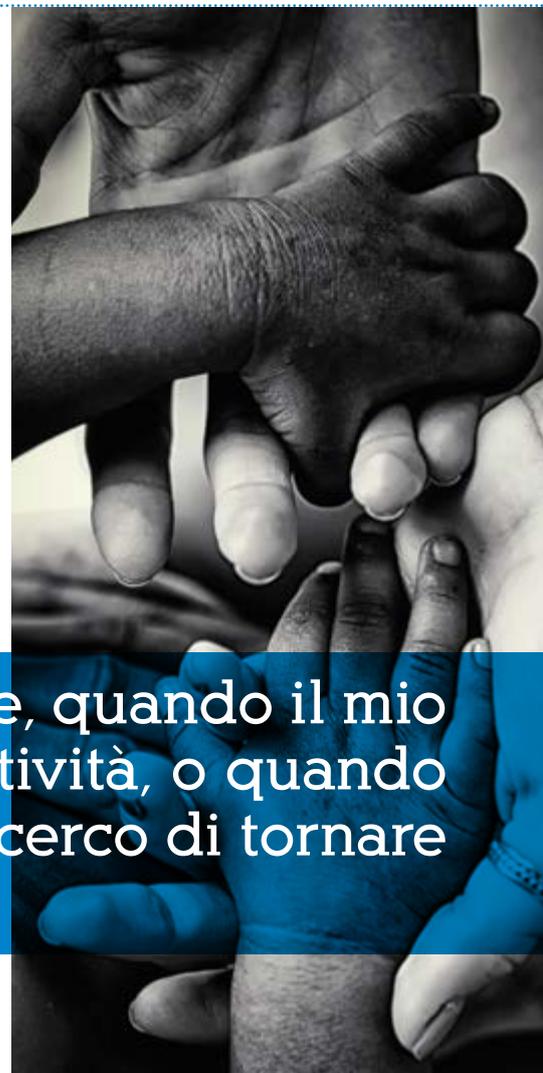
Probabilmente è durato UN secondo, e lei potrebbe anche non sapere di averlo fatto, ma quel battito cardiaco di confortevole silenzio mi ha fatto capire che non ero del tutto “buono”.

“Be ‘, in realtà,” ho detto. “È stata una settimana un po’ ‘pazza. Trenton si è rotto un braccio, mio nonno è morto, ho scoperto che potevo o non potevo avere il morbo di Crohn e mio marito è in Cina “.

Ma questo post non parla di come stavo quel giorno. Riguarda la pausa di un secondo del mio amico, un atto di gentilezza semplice e non pianificato che è finito per essere proprio quello di cui avevo bisogno.

Quando la vita diventa travolgente, quando il mio feed di Facebook è pieno di negatività, o quando qualcuno fa qualcosa che punge, cerco di tornare a semplici gentilezze come quella che il mio amico mi ha offerto.

**GENTILEZZA continua sulla pagina 7**



### *In Questo Problema*

**L'inquinamento atmosferico mette i bambini a maggior rischio di malattie in età adulta**

L'esposizione può causare tassi più elevati di malattie cardiache e altri disturbi nell'età adulta.

**Fortificazione a doppio sale**

La carenza di ferro rimane una delle carenze nutrizionali più importanti al mondo.

**Opportunità per rendere verde il grigio**

L'espansione degli spazi verdi nelle aree urbane può aiutare a proteggere i corsi d'acqua e i fiumi locali.

**Soluzioni semplici per rendere la strada più sicura**

Alcuni progetti stradali portano i conducenti a correre dei rischi, ma questi problemi hanno soluzioni.

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

# L'inquinamento Atmosferico Espone I Bambini A un Rischio Maggiore di Malattie in Età Adulta



Secondo un nuovo studio condotto da Stanford, i bambini esposti all'inquinamento atmosferico, come il fumo degli incendi e gli scarichi delle auto, per un solo giorno potrebbero essere condannati a tassi più elevati di malattie cardiache e altri disturbi in età adulta. L'analisi, pubblicata su *Nature Scientific Reports*, è la prima del suo genere a indagare gli effetti dell'inquinamento atmosferico a livello di singola cellula e a concentrarsi contemporaneamente sui sistemi cardiovascolare e immunitario dei bambini. Conferma la ricerca precedente che l'aria cattiva può alterare la regolazione genica in un modo che può avere un impatto sulla salute a lungo termine - una scoperta che potrebbe cambiare il modo in cui esperti medici e genitori pensano all'aria che i bambini respirano e informare gli interventi clinici per quelli esposti a elevato inquinamento atmosferico.

“Penso che questo sia abbastanza convincente perché un pediatra affermi che abbiamo prove che l'inquinamento atmosferico provoca cambiamenti nel sistema immunitario e cardiovascolare associati non solo all'asma e alle malattie respiratorie, come è stato dimostrato prima”, ha detto l'autore principale dello studio Mary Prunicki, direttrice dell'inquinamento atmosferico e della

ricerca sanitaria presso il Sean N. Parker Center for Allergy & Asthma Research di Stanford. “Sembra che anche una breve esposizione all'inquinamento atmosferico possa effettivamente cambiare la regolazione e l'espressione dei geni dei bambini e forse alterare la pressione sanguigna, gettando potenzialmente le basi per un aumento del rischio di malattie più avanti nella vita”.

I ricercatori hanno utilizzato una forma di spettrometriadi massa per analizzare le cellule del sistema immunitario per la prima volta in uno studio sull'inquinamento. L'approccio ha consentito misurazioni più sensibili fino a 40 marcatori cellulari contemporaneamente, fornendo un'analisi più approfondita degli impatti dell'esposizione all'inquinamento rispetto a quanto possibile in precedenza.

Tra le loro scoperte: l'esposizione al particolato fine noto come PM2,5, monossido di carbonio e ozono nel tempo è collegata a una maggiore metilazione, un'alterazione delle molecole di DNA che può cambiare la loro attività senza cambiare la loro sequenza. Questo cambiamento nell'espressione genica può essere trasmesso alle generazioni future. I ricercatori hanno anche scoperto che l'esposizione all'inquinamento atmosferico è correlata a un aumento dei monociti, globuli bianchi che svolgono un ruolo chiave nell'accumulo di placche nelle arterie e potrebbero predisporre i bambini a malattie cardiache in età adulta. Sono necessari studi futuri per verificare le implicazioni a lungo termine.

I bambini ispanici sopportano un peso ineguale di disturbi di salute, specialmente in California, dove sono esposti a livelli di inquinamento legati al traffico più elevati rispetto ai bambini non ispanici. Tra gli adulti ispanici, la prevalenza dell'ipertensione incontrollata è maggiore rispetto ad altre razze ed etnie negli Stati Uniti, il che rende ancora più importante determinare in che modo l'inquinamento atmosferico influenzerà i rischi per la salute a lungo termine per i bambini ispanici.

Nel complesso, le malattie respiratorie stanno uccidendo più americani ogni anno e si classificano come la seconda causa di morte più comune a livello globale.

“Questo è un problema di tutti”, ha detto l'autore senior dello studio Kari Nadeau, direttore del Parker Center. “Quasi la metà degli americani e la stragrande maggioranza delle persone in tutto il mondo vivono in luoghi con aria malsana. Comprendere e mitigare gli impatti potrebbe salvare molte vite”.

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

# Fortificazione a Doppio Sale

*La carenza di ferro rimane una delle carenze nutrizionali più gravi e importanti al mondo.*

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha affermato che "la carenza di ferro, e in particolare l'anemia da carenza di ferro, rimane una delle carenze nutrizionali più gravi e importanti nel mondo di oggi". Tra gli esiti negativi sulla salute associati alla carenza di ferro e all'anemia vi sono uno scarso sviluppo del cervello fetale e infantile, una scarsa funzione cognitiva del bambino, uno scarso utilizzo di iodio, scarsi esiti della gravidanza e una maggiore mortalità infantile. Le donne, i bambini e le adolescenti nei paesi a basso e medio reddito, in particolare, sono maggiormente a rischio di carenza di ferro e conseguente anemia.

**L'ulteriore rafforzamento del sale iodato con ferro potrebbe essere altrettanto efficace nell'eradicare la carenza di ferro e l'anemia da carenza di ferro?**

- Il sale fortificato con iodio ha avuto un particolare successo perché il sale è universalmente consumato in quantità prevedibili da tutti i gruppi di popolazione nel mondo. La domanda è: l'ulteriore rafforzamento del sale iodato con ferro può essere altrettanto efficace nell'eradicare la carenza di ferro e l'anemia da carenza di ferro? Il dottor Hurrell ritiene che "ha il potenziale per essere il vettore globale universale sia per lo iodio che per il ferro, a condizione che le sfide tecniche per la fortificazione del sale con il ferro possano essere superate".
- Membro dell'ASN Denish Moorthy et al. ha valutato le sfide e le



opportunità incontrate dai programmi del sale a doppia fortificazione in India, Argentina, Costa d'Avorio, Kenya, Marocco, Nigeria, Filippine e Sri Lanka. Hanno concluso che il sale a doppia fortificazione "offre un'opportunità unica per sfruttare un prodotto consumato quasi universalmente". Tuttavia, le sfide, come la mancanza di accettazione da parte dei consumatori e il sostegno del governo, devono essere superate.

- Il membro dell'ASN Richard Hurrell ha esaminato il potenziale del sale a doppia fortificazione per migliorare lo stato di ferro della popolazione rispetto alla farina di grano fortificata, alla farina di mais, al riso e al latte. Poiché la produzione e le pratiche di fortificazione della farina di frumento sono le più avanzate, ha concluso che "nelle popolazioni in cui vi è un consumo adeguato di farina di frumento macinata industrialmente, la farina di frumento è tecnologicamente preferibile per la fortificazione del ferro". In altre popolazioni, dove la farina macinata non viene consumata regolarmente, il sale a doppia fortificazione ha dimostrato un potenziale di fortificazione del ferro.
- Membro dell'ASN Leila Larson et al. ha esaminato gli studi di efficacia randomizzati e due valutazioni di efficacia dei programmi di sale a doppia fortificazione. I loro risultati dimostrano "il potenziale dei sali a doppia fortificazione per migliorare lo stato del ferro in diversi gruppi di popolazione".
- È necessario molto lavoro affinché il sale a doppia fortificazione abbia un impatto positivo sulla carenza di ferro globale.
- Nella prefazione al supplemento, il gruppo direttivo ha osservato, "è la speranza del gruppo direttivo che questo supplemento fornisca una base di prove esauriente che possa aiutare i responsabili politici nei paesi che stanno considerando di iniziare il sale a doppia fortificazione, in modo che possano produrre decisioni informate per la loro strategia nutrizionale nazionale."

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

# Opportunità Per Rendere Verde Il Grigio

Le comunità dovrebbero cercare e valutare opportunità per “rendere verde il grigio”, specialmente quando i progetti infrastrutturali coinvolgeranno la gestione delle acque piovane. Le pratiche di infrastrutture verdi possono essere un’opzione praticabile per la gestione delle acque piovane in aree altamente urbanizzate dove si desidera la densità di sviluppo e la mitigazione fuori sito del deflusso dell’acqua piovana non è un’alternativa preferita. Le pratiche di infrastrutture verdi possono essere integrate nelle caratteristiche esistenti dell’ambiente costruito, comprese strade, parcheggi e aree ricreative pubbliche come parchi e complessi sportivi. Ampliare la quantità e la qualità degli spazi verdi, come le strade verdi, nelle aree urbane è uno strumento importante per proteggere e ripristinare la salute dei corsi d’acqua e dei fiumi locali. Aumentando le aree verdi negli ambienti urbani, è possibile ridurre il deflusso delle acque piovane e l’erosione dei corsi d’acqua, riducendo così il volume di inquinanti, come sedimenti, azoto e fosforo, che entrano nei nostri corsi d’acqua.

Gli aggiornamenti infrastrutturali sono necessari per mantenere la salute sociale, economica e ambientale di una comunità e rappresentano un’opportunità unica per integrare elementi di acqua piovana verde nel grigio - “Greening the Grey”. L’implementazione di progetti in spazi pubblici fornisce ulteriori vantaggi e offre alle comunità l’opportunità di mostrare il fascino estetico delle pratiche di infrastrutture verdi e fornire una dimostrazione visiva di come possono funzionare. Questo contesto di vita reale consente a residenti, aziende e governi locali di sperimentare i molteplici vantaggi e valori delle pratiche di infrastrutture verdi, tra cui strade più pedonabili, moderazione del traffico, spazi pubblici verdi, ombra e maggiore traffico pedonale nelle aree commerciali. Le comunità possono quindi utilizzare l’esperienza acquisita dalla progettazione, installazione e manutenzione di progetti di infrastrutture verdi per aiutare ad adattare regolamenti e programmi di incentivi per rendere le infrastrutture verdi più facili da implementare in futuro.

## *Quando considerare l’uso di infrastrutture verdi:*

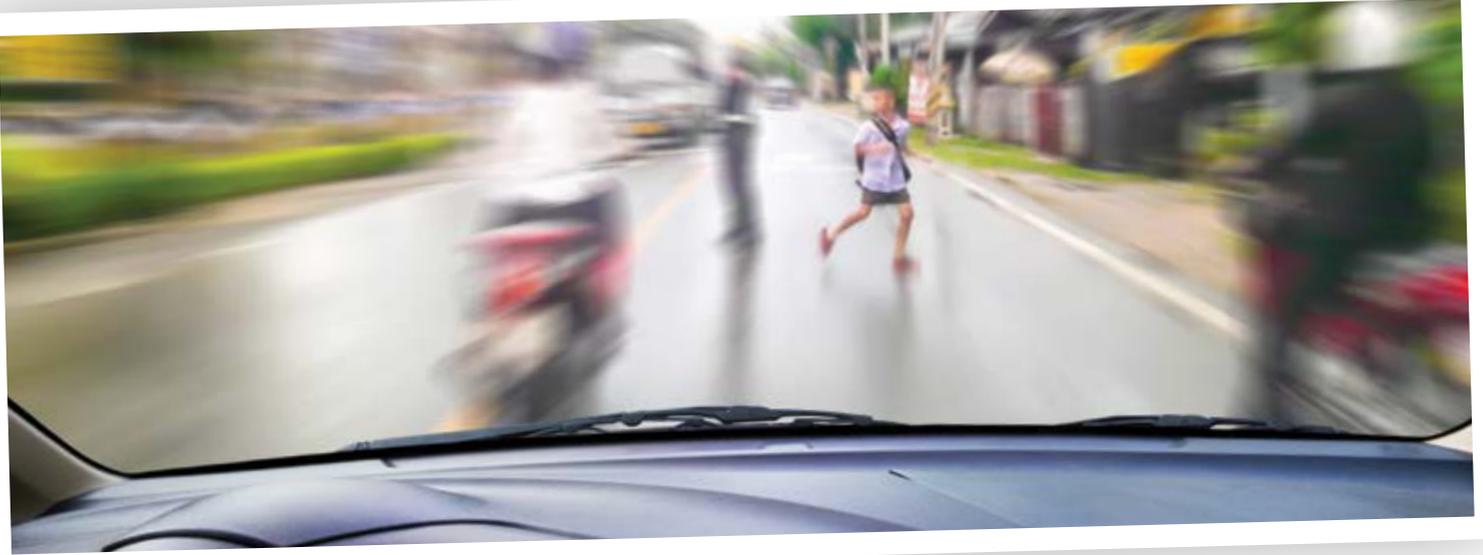
- Riparazione, rifacimento o sostituzione di strade e parcheggi
- Riparazione o sostituzione di marciapiedi e cordoli danneggiati
- Miglioramento o sostituzione di servizi pubblici nel diritto di passaggio pubblico (ad esempio, sistemi fognari sanitari, sistemi fognari, linee di fornitura di acqua potabile)
- Riqualficazione di immobili sfitti o abbandonati

L’EPA ha pubblicato le opportunità di infrastrutture verdi che si presentano



durante le operazioni municipali per mostrare come l’integrazione delle pratiche di infrastrutture verdi può migliorare i progetti di retrofit e di manutenzione fornendo allo stesso tempo molteplici vantaggi per la comunità. Questo documento evidenzia gli approcci che i funzionari del governo locale e i gestori dei programmi municipali nelle comunità di piccole e medie dimensioni possono utilizzare per incorporare componenti di infrastrutture verdi nel lavoro che svolgono negli spazi pubblici. La guida mostra i modi in cui i progetti possono essere modificati in modo relativamente semplice ea basso costo, riconoscendo che le risorse municipali possono essere limitate. I governi locali sono in una posizione di leadership unica per promuovere le infrastrutture verdi nelle loro comunità. L’EPA spera che utilizzando questa guida le località possano iniziare a istituzionalizzare l’uso delle infrastrutture verdi nelle loro operazioni municipali.

Fonte: epa.gov



# Soluzioni Semplici Per Rendere la Strada Più Sicura

Alcuni progetti stradali portano i conducenti a correre dei rischi, ma questi problemi hanno soluzioni.

NHTSA stima che più di 36.000 persone siano morte in incidenti automobilistici negli Stati Uniti nel 2019; si tratta di una morte all'incirca ogni 15 minuti. L'agenzia attribuisce inoltre il 94 per cento degli incidenti all'errore umano. Alcuni esperti ritengono che una cattiva progettazione stradale possa avere qualcosa a che fare con questo. Abbiamo parlato con diversi ingegneri del traffico per scoprire quali progetti stradali comuni costringono i conducenti a correre rischi che portano a incidenti e modi per risolverli.

## VISIBILITÀ LIMITATA

**Il problema:** Una strada poco trafficata si interseca con una trafficata due corsie. Il primo ha segnali di stop, ma il secondo no, e le persone hanno parcheggiato le loro auto vicino all'incrocio ad ogni angolo. Un guidatore che cerca di svoltare a destra sulla strada trafficata si trova all'incrocio, ma le auto parcheggiate gli impediscono di vedere un'auto in arrivo, provocando un incidente ad angolo.

**La soluzione:** Limitare le persone dal parcheggio entro 25 piedi dall'angolo per migliorare la visibilità del conducente.

## LARGHEZZA STRADA

**Il problema:** Una strada suburbana è fiancheggiata da case unifamiliari. Il limite di velocità è di 25 mph, ma la carreggiata è ampia, quindi i conducenti si sentono a proprio agio a 35 mph. Un bambino corre in strada per inseguire una palla e un guidatore sta andando troppo veloce per fermarsi in tempo.

**La soluzione:** I conducenti su larghe corsie circondate da marciapiedi vuoti sono inclini ad andare veloci, indipendentemente dal limite di velocità indicato. Riduci la larghezza della corsia in modo che i conducenti vadano naturalmente più lenti.

## CORSIE DI SLITTAMENTO

**Il problema:** Un veicolo su un'arteria urbana vuole svoltare a destra utilizzando una corsia dolce. Nel frattempo, un uomo sta attraversando la corsia di scorrimento, dove c'è un passaggio pedonale ma nessun segnale di stop o semaforo. L'autista, concentrato sul traffico in avvicinamento alla sua sinistra, non vede il pedone alla sua destra e lo colpisce.

**La soluzione:** Converti la corsia di slittamento in una tradizionale svolta a destra di 90 gradi o assegna alla corsia di slittamento un angolo più stretto in modo che i conducenti debbano decelerare per usarla.

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

METTI MI PIACE ALLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK!

CLICCA per unirti a noi per notizie quotidiane e messaggi di ispirazione!



# Musa Della Neve

*Dice alla neve: “Cadi sulla terra” e alla pioggia: “Sii un potente acquazzone.” —*  
**Giobbe 37:6**

Il gruppo musicale di base Over the Rhine, che prende il nome da un duro quartiere operaio a Cincinnati, Ohio, canta di una trasformazione che ha avuto luogo ogni anno nella città. “Ogni volta che ottenevamo la nostra prima vera nevicata dell’anno, sembrava che stesse accadendo qualcosa di sacro”, spiega il co-fondatore della band Linford Detweiler. “Come un po’ di un nuovo inizio. La città rallenterebbe e diventerebbe tranquilla. “

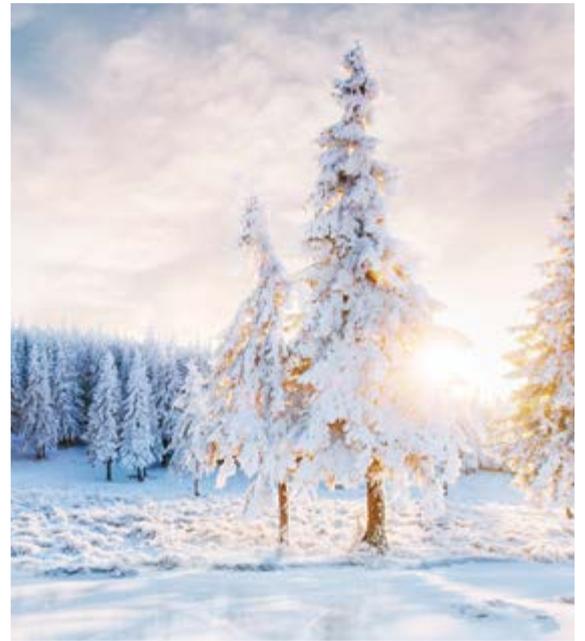
Se hai subito una forte nevicata, capisci come può ispirare una canzone. Una magica quiete avvolge il mondo come la neve nasconde sporcizia e grigiore. Per alcuni istanti, la desolazione dell’inverno si illumina, invitando la nostra riflessione e gioia.

Eliu, l’unico amico di Giobbe che potrebbe aver avuto un’utile visione di Dio, notò come la creazione attira la nostra attenzione. “La voce di Dio tuona in modi meravigliosi”, ha detto (Giobbe 37: 5). “Dice alla neve: ‘Caduta sulla terra’, e alla pioggia: ‘Sii un potente acquazzone’”. Tale splendore può interrompere le nostre vite, esigendo una sacra pausa. “Affinché tutti quelli che ha creato possano conoscere la sua opera, interrompe tutte le persone dal loro lavoro”, osservò Elihu (vv. 6-7).

La natura a volte cattura la nostra attenzione in modi che non ci piacciono. Indipendentemente da ciò che ci accade o da ciò che osserviamo intorno a noi, ogni momento - magnifico, minaccioso o banale - può ispirare la nostra adorazione. Il cuore del poeta dentro di noi brama il sacro silenzio.

—Tim Gustafson

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



## RIFLETTI E PREGATE

*Quali eventi o cose ti spingono a meditare sulla grandezza e la creatività di Dio? Come puoi sperimentare la sua meraviglia nei tuoi momenti ordinari oggi?*

*Padre, aiutami a vedere la Tua mano in ogni cosa oggi. Dammi un cuore per apprezzare le tue incredibili opere.*

## 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!

“La più grande gloria nella vita non sta nel non cadere mai, ma nel rialzarci ogni volta che cadiamo.”

—Nelson Mandela

**GENTILEZZA** continuità della pagina 1

Credo davvero che quello che mettiamo nel mondo ci ritorni, forse a causa di una forza karma che non riesco a spiegare, ma forse anche solo perché quando fai bene, noti bene.

Quindi se, per caso, potresti usare una spinta, fai del bene. Fai il tipo di bene che non richiede ricerca o pianificazione, il tipo che potrebbe richiedere non più di 30 secondi della tua giornata. La mia ipotesi è che nel farlo, troverai più gentilezza nel mondo di quanto pensassi.

## 22 Piccoli atti di gentilezza

1. Rispondi alla persona che ha inviato un'e-mail di gruppo. Così spesso le e-mail di gruppo non ricevono risposta perché tutti presumono che qualcun altro abbia risposto al mittente. Invia una rapida risposta di ringraziamento.
2. Tenere la porta per qualcuno.
3. Lascia che un genitore con bambini piccoli nel carrello vada di fronte a te nella fila della spesa.
4. Di 'grazie a qualcuno che ha reso la tua vita un po' migliore oggi. Un istruttore di fitness di gruppo, tuo figlio o il tuo coniuge, il vicino che ha lasciato a casa tua un pezzo di posta indirizzato male ...
5. Invia un messaggio di pensiero.
6. Stabilisci un contatto visivo con chiunque ti serva. Cassieri, tintorie, baristi, receptionist, personale medico, addetti alle pulizie domestiche, autolavaggi, ecc.
7. Se vedi una persona che scatta una foto di qualcun altro, offriti di usare la sua macchina fotografica e scatta una foto insieme. (Mi piace farlo quando siamo fuori ad esplorare. È un gesto così semplice che le persone apprezzano sempre.)
8. Metti "Mi piace" a ogni foto nel tuo feed di Instagram. Se hai qualche minuto in più, lascia commenti sinceri.
9. Porta i bidoni della spazzatura o il giornale del tuo vicino. Oppure, se stai pulendo le tue lattine, pulisci anche le loro.
10. Offriti di tenere in braccio il bambino di un amico.
11. Paga per la persona dietro di te in un drive-through o metti monete extra nel parcheggio con tassametro quando esci.
12. Quando sei sulla strada, prendi l'abitudine di dare la precedenza alle altre auto.
13. Lascia una mancia generosa o lascia il resto in un barattolo.
14. Invia altri testi fotografici ai tuoi genitori. A loro piace vedere cosa stai facendo.
15. Poni alla tua amica una domanda interessante su se stessa. {16 domande per promuovere la conversazione}
16. Nell'ultima pagina di un diario o in un'app sul telefono, fai un elenco delle cose che i tuoi amici e familiari amano. Uno dei tuoi più cari amici porta sempre Hot Tamales in viaggio? (Oops, sono io.) Tua sorella ama quando la cioccolata calda al caramello salato torna da Starbucks? (Oops, anche io.) Archivia queste osservazioni per riferimento futuro.
17. Raccogli i rifiuti quando li noti e gettali via.
18. Leggi un libro a tuo figlio.
19. Per un atto di gentilezza con un po' di fantasia, porta una pila di post-it nella borsa e lascia note d'amore motivazionali nei luoghi pubblici. "Sei la persona più gentile che conosco. (Si tu.) "" Sei bellissima dentro e fuori. "
20. Scrivi una recensione positiva per un libro, un prodotto o un ristorante che ti è piaciuto. È vantaggioso per l'autore o il proprietario e per gli altri consumatori. #winwin
21. Usa i nomi delle persone quando parli con loro. È bello essere notati e conosciuti.
22. Fermati per un secondo in più nei tuoi scambi con le persone. Così spesso, quando rimani fermo solo un momento in più del solito, troverai persone che condividono qualcosa di cui avevano bisogno. (Devo alla mia amica Melanie per avermi insegnato questa lezione.)

*Salve, Guardiano del Redentore,  
Sposo della Beata Vergine Maria.  
A te Dio ha affidato  
il suo unico Figlio;  
in te Maria ha posto la sua  
fiducia;  
con te Cristo si è fatto uomo.  
Beato Giuseppe, anche a noi,  
mostrati un padre  
e guidaci nel cammino della vita.  
Ottienici grazia, misericordia e  
coraggio,  
e difendici da ogni male. Amen.  
— POPA FFRANCESCO*

*Angolo di preghiera*

*Il mondo è un posto più gentile quando sei gentile.*

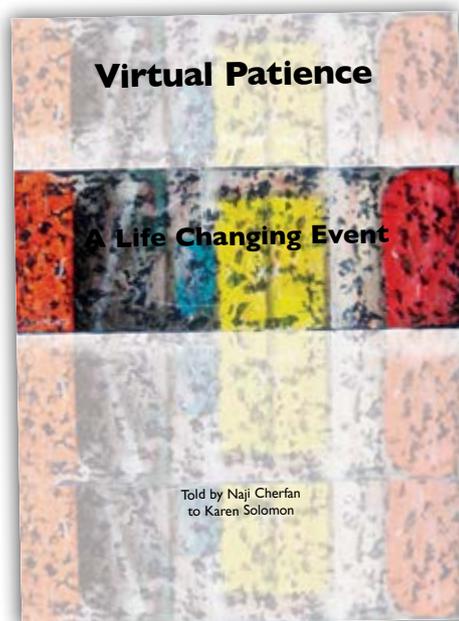
Fonte: ericalayne.co

# Come Ricordo Naji...

(Estratto dalla "Illuminazione di una vita virtuosa")

Pagina 33: Alcune delle cose più difficili:

1. Se è davvero difficile per me camminare per strada e poi cercare di aprire una porta, qualcun altro la aprirà per me. È molto carino da parte loro, ma poi mi sento e mi dico, a volte ad alta voce, cosa ???? Parlo sei lingue e pensi che non possa aprire la porta. Finalmente ho capito che le persone vedono solo ciò che vogliono vedere.
2. Molte volte mi sono persino misurato in base alla valutazione degli altri. Cercando di soddisfare le aspettative degli altri, partivo sempre da zero. Lasciare che troppe persone mi valutassero e andare in tutti questi diversi centri è stata la cosa più difficile che ho vissuto. Cercando sempre una scorciatoia per il recupero, mi sono ingannato. Ho sentito che qualcuno, da qualche parte, mi avrebbe fornito la chiave di gratificazione immediata. La pazienza era la mia scommessa migliore. Sembra così facile a dirsi. Ok, è facile, ma ho imparato che all'inizio tutto dovrebbe essere fatto lentamente e con attenzione.
3. Ho anche capito per cosa sono qui. Non veniamo portati su questa terra e poi ce ne andiamo. No!! Questo incidente mi ha mostrato che sono sopravvissuto per raccontare agli altri la mia esperienza. Ognuno di noi soffre in modo diverso, per conoscere la vita e le persone. Questa è la crescita e l'evoluzione dell'anima. Soddisfare i bisogni degli altri è qualcosa a cui questa esperienza mi ha fatto riflettere.
4. Una goccia d'acqua continua può perforare un buco in una roccia. Questo mi ha ispirato a continuare a provare e non mollare mai.
5. Attaccarsi troppo a qualcosa richiede distacco.
6. La nostra concezione della normalità è rilevante per l'individuo. Normale è comunque l'individuo lo definisce.



## 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 Joaude 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 Jaoudé, Libano.

© 2021 dalla Fondazione Naji Cherfan. Tutti i diritti, inclusi la pubblicazione e la distribuzione, sono riservati.