

# People Are Born To Shine!

Le Persone Sono Nate Per Brillare!

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



ATTI DI GENTILEZZA

ESTRATTI RISTAMPATI CON AUTORIZZAZIONE

## La Famiglia Del Capitano Tom Moore Lancia una Bachecca Online in Cui Sconosciuti Condividono I Momenti di Gentilezza Preferiti

Chiunque può offrire il dono della gentilezza. Di fronte alle avversità e alle turbolenze nel mezzo della pandemia, il capitano Tom Moore ha detto “soprattutto... sii gentile”.

*Durante i primi blocchi per il COVID-19 in Inghilterra, il defunto capitano dell'esercito, il 99enne Sir Tom Moore, ha tentato di raccogliere fondi per NHS Charities Together attraversando il suo giardino 100 volte.*

Ora, credendo che le persone abbiano bisogno di notizie più positive e piene di speranza nella loro vita, la sua famiglia sta seguendo le sue orme lanciando una campagna che invita chiunque a condividere storie di singoli momenti di gentilezza che hanno ricevuto nel corso della loro vita.

Mettendo insieme la campagna “A Gift of Kindness”, la famiglia spera “di celebrare gli atti quotidiani di gentilezza che così spesso non costano nulla per chi li dona, ma significano così tanto per chi li riceve”.

Sulla prima pagina del loro sito web c'è una bachecca che dà l'opportunità alle persone di condividere un bel ricordo di una buona azione o di dire grazie a qualcuno che ha fatto qualcosa di carino per loro.

Coloro che desiderano condividere una storia di gentilezza o leggere ciò che altri pubblicano possono aggiungerlo alla bachecca qui.

“Il mio defunto padre, il capitano Sir Tom, ha vissuto una vita lunga e appagante, piena di gioia, profondo dolore, amore, perdita, speranza,

ATTI DI GENTILEZZA prosegue a pagina 7



### In Questo Numero

**Incoraggiare il pensiero indipendente**

Trovare nuove soluzioni

**Migliorare la salute del cuore e il metabolism**

Uno sguardo alla grelina, l'ormone della fame

**Prenditi cura dell'ambiente**

Possiamo rendere il mondo un posto migliore

**Sensibilizzazione alla sicurezza stradale per i bambini**

Consentire ai bambini di garantire la propria sicurezza

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

# 8 Vantaggi di Incoraggiare Il Pensiero Indipendente nei Bambini

*Il pensiero indipendente aiuta gli studenti a guardare oltre l'ovvio e li allena a trovare nuove soluzioni alle mutevoli realtà dei nostri tempi. Promuove leader fiduciosi che hanno il coraggio, le idee e le capacità per creare un nuovo mondo di giustizia, empatia ed equità.*

Ogni essere umano è intellettualmente distinto, diverso e dinamico e il ruolo dell'educazione è quello di scoprire le diverse capacità intellettuali, attitudini e inclinazioni di ogni studente, aiutandolo a sviluppare e sfruttare le proprie capacità in modo indipendente nel proprio modo distinto.

Un'istruzione così progettata aiuta gli studenti ad acquisire fiducia nella propria pelle e a sentirsi a proprio agio con il proprio modo di pensare.

## MENTI CHIUSE

In un sistema chiuso, gli studenti rimangono all'interno di una scatola e per un periodo di tempo diventano resistenti a nuove idee e pensieri, invece di produrre nuove idee.

In un ambiente chiuso, i bambini crescono diventando meno empatici e tendono a sciocarsi al primo segno di esposizione a una realtà diversa da quella che hanno visto per un lungo periodo di tempo.

## CAMBIAMENTO APPROCCIO

Quando parliamo di indipendenza, intendiamo sia l'indipendenza individuale che quella collettiva.

Ogni individuo possiede un insieme diversificato di doni. Il processo educativo consiste nel portare alla luce questi doni nell'atmosfera collettiva, mantenendo la distinzione individuale e sfruttando il dinamismo intrinseco.

In un sistema che promuove il pensiero indipendente, gli studenti beneficiano immensi. Ecco alcuni vantaggi:

- Il pensiero indipendente darà agli studenti la sicurezza necessaria per perseguire le proprie idee e pensieri senza dipendere completamente dalle norme stabilite o da ciò che è già stato provato o fatto in precedenza.
- Li rende più riflessivi e attenti e li protegge dal dare le cose per scontate. Dà loro il coraggio di mettere in discussione lo



status quo, cercando le proprie risposte a tutte le domande che gli vengono in mente!

- Li protegge dall'eseguire il movimento senza pensare, piuttosto li fa fermare e riflettere su tutto ciò che sperimentano.
- Il pensiero indipendente li aiuta a diventare più vivi e li aiuta ad apprezzare la bellezza e i doni della vita con più tutto il cuore.
- Li aiuta a guardare i problemi con una visione diversa e li allena a trovare soluzioni a problemi che altrimenti rimarrebbero irrisolti o necessitano di nuove soluzioni.
- Il pensiero indipendente è la fonte di nuove idee, innovazioni e progressi più profondamente radicati nella società. Il vero empowerment avviene attraverso idee fresche e indipendenti, sviluppate internamente, anziché prendere in prestito idee straniere stantie e imitazioni cieche.
- Il pensiero indipendente aiuta a resistere al docile rispetto di qualsiasi ingiustizia o ordine

# Livelli Più Elevati di “Ormone Della Fame” a Digiuno Derivanti da una Dieta Sana Possono Migliorare la Salute del Cuore e il Metabolism

*Secondo uno studio pubblicato sul Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism della Endocrine Society, i livelli di digiuno della grelina, l'ormone della fame, aumentano dopo la perdita di peso e possono aiutare a ridurre il grasso della pancia e migliorare la sensibilità del corpo all'insulina.*



La grelina è un ormone derivato dallo stomaco che stimola l'appetito. I livelli di grelina aumentano durante il digiuno notturno quando una persona dorme. I livelli diminuiscono dopo che un individuo mangia un pasto.

Lo studio clinico di 18 mesi ha rilevato che la dieta induce un aumento dei livelli di grelina a digiuno e che l'aumento della grelina a digiuno è associato alla perdita di grasso viscerale addominale e al miglioramento della sensibilità all'insulina. Ciò suggerisce che gli individui che hanno livelli più elevati di grelina a digiuno in seguito alla perdita di peso corrono un rischio ridotto di sviluppare diabete o altre malattie metaboliche.

Gli individui che seguivano la dieta verde-mediterranea che includeva una verdura in foglia chiamata Mankai e tè verde e omettevano carne rossa avevano un aumento doppio dei livelli di grelina a digiuno rispetto ai partecipanti che seguivano una dieta mediterranea più tradizionale o una dieta sana ed equilibrata, il che suggerisce che questo approccio può avere ulteriori benefici cardiometabolici.

“I risultati suggeriscono che i livelli di grelina a digiuno possono servire come un prezioso indicatore

della salute cardiometabolica in seguito alla perdita di peso”, ha affermato l'autrice senior dello studio, Iris Shai.

Shai e i suoi colleghi hanno recentemente suggerito la dieta green-MED come versione migliorata della dieta sana MED nello studio DIRECT PLUS. Questo studio clinico ha esaminato i livelli di grelina a digiuno in 294 partecipanti per 18 mesi. Durante lo studio clinico, i partecipanti con obesità addominale o dislipidemia – una condizione con colesterolo o grassi nel sangue anormalmente elevati – sono stati randomizzati a una delle tre diete: seguendo linee guida dietetiche sane, la dieta mediterranea o una versione verde della dieta mediterranea che era proteico a base vegetale e privo di carne rossa. Tutti i partecipanti, selezionati da un luogo di lavoro isolato, hanno ricevuto pranzi monitorati, sono stati istruiti a fare esercizio e hanno ricevuto abbonamenti in palestra.

Gli individui che seguivano la dieta mediterranea verde, che includeva il consumo quotidiano di tè verde e una verdura a foglia verde chiamata Mankai, avevano livelli di grelina a digiuno due volte più alti di quelli che seguivano una dieta mediterranea tradizionale, nonostante una simile restrizione calorica e perdita di peso.

“L'aumento dei livelli di grelina a digiuno potrebbe aiutare a spiegare perché la dieta mediterranea verde ha ottimizzato il microbioma, ridotto il grasso del fegato e migliorato la salute cardiometabolica più delle altre diete del nostro studio”, ha detto Shai.

“I risultati del nostro studio suggeriscono che il digiuno della grelina è un fattore ormonale essenziale nel recupero della sensibilità all'insulina associato alla dieta e nella regressione dell'adiposità viscerale o nella riduzione del grasso della pancia”, ha affermato Gal Tsaban, ricercatore e cardiologo. “La risposta differenziale e specifica alla dieta nell'aumento dei livelli di grelina a digiuno potrebbe suggerire un altro meccanismo in cui regimi dietetici distinti, come la dieta verde-mediterranea, riducono il rischio cardiometabolico”.

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

# 15 Consigli per Prendersi Cura Dell'Ambiente

*Prendersi cura dell'ambiente è qualcosa che è nelle mani di tutti.*

Sono tante le cose che possiamo fare per migliorare la qualità della nostra vita, per vivere in armonia con il resto della specie, per garantire a noi e alle generazioni future le risorse del pianeta. Insieme possiamo rendere il mondo un posto migliore.

## **Cosa posso fare per prendermi cura dell'ambiente?**

1. Prima di acquistare qualsiasi cosa, pensa se ne hai veramente bisogno o se è un capriccio che verrà presto dimenticato e mai più utilizzato. Risparmierai denaro e aiuterai a ridurre la sovrapproduzione se acquistiamo solo ciò di cui abbiamo bisogno.

2. Prima di buttare via qualcosa, chiedi se può essere riutilizzato, riciclato o riparato. Se non è utile a noi, potrebbe esserlo per qualcun altro.

3. Scollegare gli apparecchi elettrici che non sono in uso. Mantenere collegati gli oggetti inutilizzati è una spesa inutile e può sprecare fino al 33% di energia.

4. Utilizzare lampadine a LED. Durano molto più a lungo di una lampadina convenzionale e consumano molta meno energia. Non dimenticare di riciclarli correttamente quando smettono di funzionare.

5. Non utilizzare aerosol con CFC che distruggono lo strato di ozono e contribuiscono all'effetto serra.

6. Sostituisci i prodotti naturali con prodotti chimici per la pulizia. I prodotti chimici sono molto dannosi per l'ambiente. La maggior

parte delle case può essere pulita con sapone, bicarbonato, aceto e limone. Anche la tua pelle ti ringrazierà. Quindi evitate candeggina, detersivi per forno, detersivi per pavimenti, detersivi per vetri. Per ciascuno di questi prodotti esiste un'alternativa più naturale ed ecologica.

7. Non gettare mai prodotti tossici, vernici o oli usati nello scarico o nel WC. Chiedi al tuo comune o alla compagnia idrica come dovresti riciclarli.

8. Evita il cibo spazzatura o i cibi precotti, che contengono molti additivi, conservanti e coloranti. Di solito sono sovrappaccati e tendono a finire sul terreno, nella foresta o nel mare, accumulandosi e danneggiando gli animali.

9. Conservare il cibo in contenitori per il pranzo o barattoli riutilizzabili invece di utilizzare pellicola trasparente o fogli di alluminio.

10. Cerca di usare la tua auto il meno possibile. Usa la bicicletta, l'autobus, la metropolitana o altre alternative più rispettose dell'ambiente. Se non puoi utilizzare i trasporti pubblici, prova a condividere un passaggio con altri.

11. Usa contenitori di vetro invece di bottiglie di plastica, soprattutto bottiglie d'acqua. Invece di acquistare bevande in lattina, ad esempio, acquista bottiglie che possono essere riciclate.

12. Quando ti lavi i denti o ti radi, chiudi il rubinetto. Ciò farà risparmiare molta acqua. Dovremmo anche ridurre il tempo della doccia.

13. Installare un sistema di doppio scarico nella toilette per risparmiare acqua. Ogni volta che scarichiamo utilizziamo 10 litri d'acqua, ovvero più del necessario.

14. Prima di mettere i capi in lavatrice, assicurati di avere il pieno carico. Ciò consentirà di risparmiare acqua, detersivo e ammorbidente, nonché elettricità.

15. Dare priorità ai prodotti di qualità e certificati. Questi prodotti rispetteranno gli standard di produzione, l'ambiente e inquina meno durante il processo di creazione. Inoltre, se sono di qualità dureranno molto più a lungo e dovrai acquistarli meno frequentemente.



# Importanza Della Sensibilizzazione Alla Sicurezza Stradale per I Bambini



*Nei loro primi anni, i bambini hanno bisogno dell'assistenza degli adulti anche per i compiti più piccoli, soprattutto quelli che comportano rischi considerevoli, come l'uso delle strade. I bambini non sono consapevoli della presenza del traffico e non sono in grado di giudicare la velocità e la distanza dei veicoli.*

Man mano che i bambini crescono e si sviluppano, diventano sempre più consapevoli di come possono essere sicuri e gestire la propria sicurezza mentre utilizzano le strade. È nostro dovere come genitori, insegnanti e tutori educare i nostri figli sugli ambienti di traffico reali insieme alla supervisione di un adulto per aiutarli a conoscere le strade, i segnali, il traffico, i rischi connessi e come possono utilizzare le strade in sicurezza.

Ogni bambino dovrebbe crescere con la conoscenza della sicurezza stradale. L'uso di strade condivise comporta molti pericoli e potenziali lesioni. Ciò ha un impatto su tutti ed è, quindi, un argomento di discussione vitale. Al giorno d'oggi la maggior parte delle persone che affrontano incidenti, lesioni e persino la morte sono giovani. Il rischio è maggiore per i bambini

quando raggiungono l'adolescenza. Con la ritrovata indipendenza, i giovani conducenti o ciclisti corrono un rischio sostanziale, non solo per se stessi ma anche per le altre persone che utilizzano le strade, in particolare pedoni e ciclisti.

Ai bambini piccoli dovrebbero essere insegnate lezioni sulla sicurezza stradale. La consapevolezza è più importante di quanto possiamo pensare. I bambini piccoli sono gli utenti della strada più vulnerabili e le vittime più deplorabili degli incidenti stradali a causa della loro mancanza di consapevolezza.

Pertanto, educare i bambini sulle misure di sicurezza da adottare durante l'utilizzo delle strade è fondamentale. Insegnare ai nostri figli la sicurezza stradale significa garantire la sicurezza della generazione futura.

Un articolo pubblicato su The Hindu affermava: "Un bambino che impara le regole del traffico e la disciplina stradale crescerà fino a diventare un cittadino rispettoso della legge. L'abitudine a rispettare le regole della strada insegna alla persona il senso di responsabilità, l'empatia verso gli altri e il rispetto dei diritti dell'altro".

Crediamo che la consapevolezza inizi a casa e che i genitori siano i primi insegnanti a guidare i propri figli attraverso le varie norme e regolamenti sulla circolazione stradale prima di chiunque altro. Quindi, per crescere i bambini che siano prudentemente consapevoli delle abitudini di sicurezza di base, è necessario insegnare loro e istruirli in modo tale da far comprendere ai propri figli l'importanza della sicurezza stradale e come navigare in sicurezza sulle strade.

Insegnando ai nostri figli la consapevolezza della sicurezza stradale, li aiutiamo a garantire la propria sicurezza senza il supporto degli adulti.

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

# Dio È In Ascolto

**La preghiera di una persona giusta è potente ed efficace.** — Giacomo 5:16

Chuck, attore e artista marziale, ha onorato sua madre nel giorno del suo centesimo compleanno condividendo quanto sia stata determinante nella sua trasformazione spirituale. “La mamma è stata un esempio di perseveranza e fede”, ha scritto. Ha cresciuto tre ragazzi da sola durante la Grande Depressione; subì la morte di due coniugi, di un figlio, di un figliastro e di nipoti; e ha subito molti interventi chirurgici. “[Lei] ha pregato per me tutta la mia vita, nel bene e nel male.” Ha continuato: “Quando stavo per perdere la mia anima a causa di Hollywood, lei era tornata a casa pregando per il mio successo e la mia salvezza”. Ha concluso: “Ringrazio [mia madre] per aver aiutato Dio a rendermi tutto ciò che posso e dovrei essere”.

Le preghiere della madre di Chuck lo hanno aiutato a trovare la salvezza e una moglie devota. Pregò con fervore per suo figlio e Dio ascoltò le sue preghiere. Non sempre riceviamo la risposta alle nostre preghiere come vorremmo, quindi non possiamo usare la preghiera come una bacchetta magica. Giacomo però assicura che «la preghiera del giusto è potente ed efficace» (5,16). Come questa mamma, dobbiamo continuare a pregare per i malati e per coloro che sono in difficoltà (vv. 13–15). Quando, come lei, comunichiamo con Dio attraverso la preghiera, troviamo incoraggiamento, pace e la certezza che lo Spirito è all’opera.

Qualcuno nella tua vita ha bisogno di salvezza, guarigione o aiuto? Elevate le vostre preghiere a Dio con fede. Sta ascoltando.

— Alyson Kieda

Fonte: odb.org



## RIFLETTETE E PREGATE

**Quando hai visto Dio rispondere alle tue ferventi preghiere? Chi continua ad essere presente nelle tue preghiere?**

*Caro Padre, aiutami a stare continuamente in preghiera e a non arrendermi. Grazie per il tuo amore che mi aiuta a perseverare.*

## 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)

## Citabile!

**“Se vuoi vivere una vita felice, legatela ad un obiettivo, non a persone o cose.”**

— Albert Einstein

**ATTI DI GENTILEZZA** continua da pagina 1

positività e gentilezza”, ha detto la figlia di Sir Tom, Hannah Ingram-Moore.

“Credeva veramente nella bontà fondamentale dell’umanità. Con questo in mente, A Gift of Kindness è un luogo in cui raccontare le tue storie di gentilezza, per condividere gioia e speranza con gli altri ricordando ogni piccolo dono di gentilezza verso di te, o qualcuno che conosci, e come ci si sente.

L’umile manifestazione intra-garden di Moore nel 2020 ha catturato l’immaginazione della nazione, raccogliendo alla fine oltre 38,9 milioni di sterline per il servizio sanitario nazionale britannico, guadagnandosi nel contempo il titolo di cavaliere.

Chiunque può offrire il dono della gentilezza. Di fronte alle avversità e alle turbolenze nel mezzo della pandemia, il capitano Tom Moore ha detto “soprattutto... sii gentile”.

Un utente ha condiviso la storia di aver visto due influencer di YouTube lavorare in un luogo pubblico, ma si è preso una pausa per aiutare una donna a portare una carrozzina su per le scale mentre tutti gli altri la ignoravano.

Un’altra storia è arrivata da una coppia di giovani genitori che hanno ricevuto un ombrello da uno sconosciuto di passaggio durante un temporale mentre si riparavano sotto una tenda. Ma ecco una storia che ci è piaciuta particolarmente, soprattutto per la narrazione.

Chiunque può offrire il dono della gentilezza. Di fronte alle avversità e alle turbolenze nel mezzo della pandemia, il capitano Tom Moore ha detto “soprattutto... sii gentile”.

Un utente ha condiviso la storia di aver visto due influencer di YouTube lavorare in un luogo pubblico, ma si è preso una pausa per aiutare una donna a portare una carrozzina su per le scale mentre tutti gli altri la ignoravano.

Un’altra storia è arrivata da una coppia di giovani genitori che hanno ricevuto un ombrello da uno sconosciuto di passaggio durante un temporale mentre si riparavano sotto una tenda. Ma ecco una storia che ci è piaciuta particolarmente, soprattutto per la narrazione.

“Ho tratto ispirazione leggendo tutte le belle storie [sulla bacheca] e così stamattina ho aiutato un paio di nostri vicini prestando loro uno sghiacciatore perché i loro parabrezza erano ghiacciati ed erano in ritardo. Devo essermi lasciata trasportare, però, perché non c’era più niente per l’auto di mio marito e lui era appena uscito e aveva comprato la nuova bottiglia di antigelo. Per fortuna ama i vicini quindi sono sicuro che sarò perdonato!”

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

**INDIPENDENTE** continua da pagina 2

malvagio, piuttosto aiuta a superare i confini e le dure restrizioni e fornisce agli studenti gli strumenti per opporsi all’ingiustizia.

• Il pensiero indipendente aiuta gli studenti ad andare oltre la conoscenza standardizzata e imbottigliata. Li porta a ricercare la conoscenza attraverso le proprie scoperte ed esplorazioni, formandoli e fornendo loro gli strumenti per produrre conoscenza.

Il pensiero indipendente è il potere che ci introdurrà in un mondo nuovo e coraggioso con un approccio più olistico alla vita, dove affronteremo le nostre realtà a testa alta invece di deviarle o affrontarle superficialmente.

È un potere che ci libererà dalla continua schiavitù intellettuale e ci aiuterà a pensare da soli, costringendoci a trovare strumenti per risolvere i nostri problemi a livello locale. Ci renderà più rilevanti per il mondo alla luce della nostra realtà radicata.

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

**PREGHIERA PER LA SERENITÀ**

*Dio, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso e la saggezza di riconoscere la differenza. Vivere un giorno alla volta, godersi un momento alla volta; accettare le difficoltà come via verso la pace; prendendo, come fece Gesù, questo mondo peccaminoso così com’è, non come lo vorrei; confidando che metterai a posto tutte le cose se mi arrendo alla Tua volontà; affinché io possa essere ragionevolmente felice in questa vita e sommamente felice con te per sempre nella prossima. Amen.*

— LA PREGHIERA DELLA SERENITÀ,  
REINHOLD NIEBUHR

Angolo della preghiera

Metti mi piace alla nostra pagina facebook!

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



# Come Mi Ricordo Naji...

Estratto dal suo libro *Pazienza Virtuale*



**Pagina 25-26**

Questi erano pensieri nuovi per Naji, poiché era abituato a muoversi nella vita con un senso di noncuranza. Ha espresso queste idee sia verbalmente che per iscritto. Cambiato fisicamente e spiritualmente, visualizzò che un giorno si sarebbe svegliato perfetto. Giorno dopo giorno, movimento dopo movimento, vedeva progressi. Si rese conto che il recupero dipendeva dal tempo, dalla pazienza e dal duro lavoro. Pregando per un altro miracolo, insisteva sul fatto che avrebbe potuto fare qualsiasi cosa. La

sua più grande paura era di non riprendersi, quindi giocava con il suo subconscio per convincersi che un giorno sarebbe stato perfetto agli occhi degli altri. Scoprì che prendersi in giro in questo modo funzionava davvero. Credendo così fortemente nel suo cuore, Naji ha imparato a conoscere la linea sottile tra realtà e fantasia e la connessione tra concentrazione e risultato. Alla fine si era imbattuto nel potere della concentrazione e nei suoi benefici per la realizzazione fisica ed emotiva. Se ne rese conto durante una seduta di fisioterapia a Montreal quando il suo terapeuta, Frank, gli disse che doveva integrarsi nella società. Consigliò a Naji di vivere nella realtà



invece di nascondersi da qualche parte, aspettando che accadesse un altro miracolo. In quel momento Naji affrontò la situazione attuale con la verità e non con un'illusione. Guardandosi allo specchio, vide un giovane a poche settimane dal suo ventesimo compleanno. Invece di camminare con difficoltà, ora si muoveva in modo più fluido ed equilibrato. La sua vista, memoria e concentrazione erano notevolmente migliorate. La scuola stava andando bene ed era motivato dalle lezioni e dalla terapia. La comunicazione con gli amici tramite telefono e Internet è stata fonte di conforto e forza.

## 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 Jaoudé, Libano.

© 2023 dalla Fondazione Naji Cherfan. Tutti i diritti, inclusi la pubblicazione e la distribuzione, sono riservati.