



II DIALOGO

NUMERO 8



MENSILE DI INFORMAZIONE - PARROCCHIA "NOSTRA SIGNORA DEL CEDRO" - S. MARIA DEL CEDRO (CS)
E-Mail: definogaetano@libero.it - info@nostrasignoradelcedro.it - <http://www.nostrasignoradelcedro.it>

SOMMARIO

<i>Un po' di magistero</i>	p. 2
<i>Benedetto XVI - Incontro mondiale delle famiglie</i>	p. 3
<i>Consigli per la salute...</i>	p. 5
<i>Aiuto alla Chiesa che soffre: bilancio 2005</i>	p. 6
<i>Apostolato della preghiera</i>	p. 8
<i>Calendario</i>	p. 8

Da ricordare:

Domenica 13

Offertorio per i bisognosi della comunità

Appello ai lettori

Ricordiamo ai nostri affezionati lettori che abbiamo sempre bisogno delle contribuzioni volontarie.

Chiunque vuole può lasciare una modesta offerta al momento del ritiro della propria copia. Per offerte consistenti ci si può rivolgere al Parroco o al Direttore.

Teniamo a precisare che si tratta di contribuzioni volontarie, che nessuno deve sentirsi minimamente obbligato, "Il Dialogo" resta gratuito per tutti.

Messaggio del Vescovo ai Villeggianti Estate 2006

È sempre occasione di grande gioia nel succedersi di ogni estate pensare a voi turisti e potervi salutare con affetto di padre dando a tutti il più caloroso benvenuto in questa nostra Diocesi, che per le sue bellezze naturali (mare e monti) vi offre la possibilità di poter trascorrere le vostre ferie nella serenità, nel clima della distensione e delle pace, doni tanto sospirati da ognuno di noi che viviamo in questo mondo pieno di inquietudini, di quotidiane preoccupazioni, di incertezze, di arrivismi, di competizioni e di delusioni che non consentono momenti di tranquillità tanto necessaria alla nostra salute.

La società ci presenta ogni giorno una dura storia di tante vite umane calpestate nella loro dignità, di grandi speranze di rinnovamento soffocate in diversi paesi del mondo, di coraggiosi sforzi di pace paralizzati dalla paura. Quante volte ci troviamo davanti persone che hanno paura. La violenza si trova ovunque. Sbuca improvvisa dove e quando nessuno l'aspetta.

Politica, bene comune, solidarietà, libertà, fiducia, misericordia, amicizia, progettualità sembrano eclissarsi.

Questo, come a me pare, è il nostro tempo che quotidianamente viviamo, per cui avvertiamo un certo bisogno di consentirci momenti di svago che ci conducono fuori dell'ordinario; siamo come il pellegrino che è in cammino, sotto la calura, avverte la stanchezza dell'andare, sente il bisogno di trovare una sorgente d'acqua per potersi disse-

tare, e va avanti con questa speranza nel cuore... finalmente la intravede da lontano, si avvicina, arriva... si ferma... guarda quel tesoro trovato con soddisfazione, beve con avidità... si disseta... si ristora... è soddisfatto... si riposa, ha trovato l'oasi. L'oasi, cari ed amati fratelli, per voi sono le vacanze, che avete tanto desiderato e come quel pellegrino: godetele, riposatevi, rinnovando le vostre energie fisiche e spirituali, abbiate la consolazione di sentirvi a proprio agio, a casa propria, sentitevi

nostri cari amici e fratelli.

La nostra amata Chiesa locale già per sua natura itinerante e pellegrina, decide di farsi compagna di ciascuno di voi e di far proprie "le gioie e le speranze, le tristezze e le angosce degli uomini d'oggi, dei poveri soprattutto e di tutti coloro che soffrono, che sono pure le gioie e le speranze, le tristezze e le angosce dei discepoli di Cristo, e nulla vi è di genuinamente umano che non trovi posto nel loro cuore". (G.S. 1)

Tocca alle nostre parrocchie, che hanno la gioia di accogliervi, di farvi incontrare la grande speranza, che nasce dall'incontro con il Risorto e le piccole attese che emergono faticosamente nel vissuto di ogni giorno. I sacerdoti, pastori d'anime, i nostri amati laici, operatori pastorali, con il cuore pieno di speranza e di nuove motivazioni, vi vogliono incontrare, vi aspettano per potervi parlare con speranza. Così riusciremo insieme a "Prendere coscienza della propria specifica storicità, metterci in relazione, affrontare le sfide di una cultura secolarizzata, sviluppare la fantasia della carità, maturare e promuovere quelle virtù umane che danno visibilità: per chi segue Cristo diventa più uomo."

Continua a pag. 7



Un pò di Magistero

“NON VOGLIATE ADATTARVI ALLO STILE DI QUESTO MONDO” II° Parte (Rm 12, 2)

38.

L'attività umana elevata a perfezione nel mistero pasquale

Il Verbo di Dio, per mezzo del quale tutto è stato creato, fattosi carne lui stesso e venuto ad abitare sulla terra degli uomini, entrò nella storia del mondo come uomo perfetto, assumendo questa e ricapitolandola a sé. Egli ci rivela che “Dio è carità” (1 Gv 4, 8), e insieme ci insegna che la legge fondamentale dell’umana perfezione, e perciò anche della trasformazione del mondo, è il nuovo comandamento dell’amore. Coloro pertanto che credono alla carità divina, sono da lui resi certi che la strada della carità è aperta a tutti gli uomini e che gli sforzi intesi a realizzare la fraternità universale non sono vani. Così pure egli ammonisce a non camminare sulla strada della carità solamente nelle grandi cose, bensì e soprattutto nelle circostanze ordinarie della vita. Accettando di morire per noi tutti peccatori, egli ci insegna con il suo esempio che è necessario anche portare quella croce che dalla carne e dal mondo viene messa sulle spalle di quanti cercano la pace e la giustizia. Con la sua risurrezione costituito Signore, egli, il Cristo cui è stato dato ogni potere in cielo e in terra, agisce ora nel cuore degli uomini con la virtù del suo Spirito; non solo suscita il desiderio del mondo futuro, ma con ciò stesso ispira anche, purifica e fortifica quei

generosi propositi con i quali la famiglia degli uomini cerca di rendere più umana la propria vita e di sottomettere a questo fine tutta la terra. Ma i doni dello Spirito sono vari: alcuni li chiama a dare testimonianza manifesta al desiderio della dimora celeste, contri-

Continua la nostra rubrica, curata da Fatima Rezzuti, con la proposta di alcuni brani tratti dai documenti ufficiali della Chiesa

buendo così a mantenerlo vivo nell’umanità; altri li chiama a consacrarsi al servizio terreno degli uomini, così da preparare attraverso tale loro ministero quasi la materia per il regno dei cieli. Di tutti, però, fa degli uomini liberi, in quanto nel rinnegamento dell’egoismo e convogliando tutte le forze terrene verso la vita umana, essi si proiettano nel futuro, quando l’umanità stessa diventerà offerta accetta a Dio. un pegno di questa speranza e un alimento per il cammino del Signore lo ha lasciato ai suoi in quel sacramento della fede nel quale degli elementi naturali coltivati dall’uomo vengono trasmutati nel Corpo e nel Sangue glorioso di lui, in un banchetto di comunione fraterna che è pregustazione del convito del cielo.

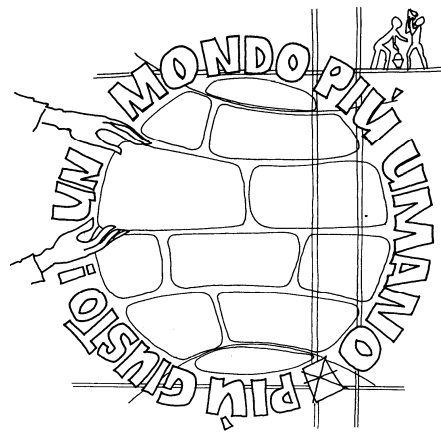
39. Terra nuova e cielo nuovo
Ignoriamo il tempo in cui avranno fine la terra e l’umanità e non sappiamo in che modo sarà trasformato l’universo. Passa certamente l’aspetto di questo mondo,

deformato dal peccato. Sappiamo però dalla rivelazione che Dio prepara una nuova abitazione e una terra nuova, in cui abita la giustizia, e la cui felicità sazierà sovrabbondantemente tutti i desideri di pace che salgono nel cuore degli uomini. Allora, vinta la morte, i figli di Dio saranno risuscitati in Cristo, e ciò che fu seminato in infermità e corruzione rivestirà l’incorruttibilità; resterà la carità con i suoi frutti, e sarà liberata dalla schiavitù della vanità tutta quella realtà che Dio ha creato appunto per l’uomo. Certo, siamo avvertiti che niente giova all’uomo se guadagna il mondo intero ma perde se stesso. Tuttavia l’attesa di una terra nuova non deve indebolire, bensì piuttosto stimolare la sollecitudine nel lavoro relativo alla terra presente, dove cresce quel corpo della umanità nuova che già riesce ad offrire una certa prefigurazione, che adombra il mondo nuovo. Pertanto, benché si debba accuratamente distinguere il progresso terreno dallo sviluppo del regno di Cristo, tuttavia, tale progresso, nella misura in cui può contribuire a meglio ordinare l’umana società, è di grande importanza per il regno di Dio.

Ed infatti quei valori, quali la dignità dell’uomo, la comunione fraterna e la libertà, e cioè tutti i buoni frutti della natura e della nostra operosità, dopo che li avremo diffusi sulla terra nello Spirito del Signore e secondo il suo precetto, li ritroveremo poi di nuovo, ma purifica-

ti da ogni macchia, illuminati e trasfigurati, allorquando il Cristo rimetterà al Padre “il regno eterno ed universale: che è regno di verità e di vita, regno di santità e di grazia, regno di giustizia, di amore e di pace”. Qui sulla terra il regno è già presente, in mistero; ma con la venuta del Signore, giungerà a perfezione.

Tratto da: **GAUDIUM ET SPES**, costituzione dogmatica sulla Chiesa nel mondo contemporaneo del Concilio Vaticano II



Benedetto XVI

Incontro Mondiale delle Famiglie - 9 luglio 2006

Cari fratelli e sorelle,
In questa Santa Messa che ho l'immensa gioia di presiedere, concelebando con numerosi Fratelli nell'episcopato e con un gran numero di sacerdoti, ringrazio il Signore per tutte le amate famiglie che si sono qui riunite formando una moltitudine giubilante, e anche per tante altre che, da terre lontane, seguono questa celebrazione attraverso la radio e la televisione. Tutti vi saluto ed esprimo il mio grande affetto con un abbraccio di pace.

Le attestazioni di Ester e Paolo che abbiamo ascoltato prima nelle letture, mostrano come la famiglia è chiamata a collaborare nella trasmissione della fede.

Ester confessa: *"Mio padre mi ha raccontato che tu, Signore, scegliesti Israele tra le nazioni"* (14,5). Paolo segue la tradizione dei suoi antenati ebrei dando ascolto a Dio con coscienza pura. Loda la fede sincera di Timoteo e gli ricorda "fede che fu prima in tua nonna Loide, poi in tua madre Eunice e ora, ne sono certo, anche in te" (2 Tm 1,5). In queste attestazioni bibliche

la famiglia comprende non solo genitori e figli, ma anche nonni e antenati. La famiglia si mostra così come una comunità di generazioni e garante di un patrimonio di tradizioni.

Nessun uomo si è dato l'essere a sé stesso né ha acquisito da solo le conoscenze elementari della vita. Tutti abbiamo ricevuto da altri la vita e le verità basilari di essa, e siamo chiamati a raggiungere la perfezione in relazione e comunione amorosa con gli altri. La famiglia, fondata nel matrimonio indissolubile tra un uomo e una donna, esprime questa dimensione relazionale, filiale e comunitaria, ed è l'ambito dove l'uomo può nascere con dignità, crescere e svilupparsi in modo integrale.

Quando un bambino nasce, attraverso la relazione coi suoi genitori incomincia a fare parte di una tradizione familiare che ha radici ancora più antiche. Col dono della vita riceve tutto un patrimonio di esperienza. In riferimento a questo, i genitori hanno il diritto e il dovere inalienabile di trasmetterlo ai figli: educarli alla scoperta della loro identità, introdurli alla vita sociale, all'esercizio responsabile della loro libertà morale e della loro capacità di amare attraverso l'esperienza di essere amati e, soprattutto, nell'incontro con Dio. I figli crescono e maturano umanamente nella misura in cui accolgono con fiducia quel patrimonio e quell'educazione che continua-

no ad assumere progressivamente. In questo modo sono capaci di elaborare una sintesi personale tra ciò che hanno ricevuto e quello che imparano, e che ognuno e ogni generazione è chiamata a realizzare.

Nell'origine di ogni uomo e, pertanto, in ogni paternità e maternità umana è presente Dio Creatore. Per questo motivo i coniugi devono accogliere il bambino che nasce come figlio non solo loro, ma anche di Dio che lo ama per quello che è e lo chiama alla filiazione divina. Più ancora: ogni atto generativo, ogni paternità e maternità, ogni famiglia ha il proprio principio in Dio che è Padre, Figlio e Spirito Santo.

Con la memoria dei suoi antenati e del suo popolo, il padre di Ester le aveva trasmesso quella di un Dio

dal quale tutti provengono e al quale tutti sono chiamati a rispondere. Si tratta della memoria di Dio Padre che ha scelto il suo popolo e che agisce nella storia per la nostra salvezza. La memoria di questo Padre illumina l'identità più profonda degli uomini: da dove veniamo, chi siamo e quanto grande è la nostra dignità. Veniamo certamente dai nostri genitori e

siamo loro figli, ma veniamo anche da Dio che ci ha creati a sua immagine e ci ha chiamati ad essere suoi figli. Per questo motivo nell'origine di ogni essere umano non esiste il caso o la fatalità, bensì un progetto dell'amore di Dio. È quello che ci ha rivelato Gesù Cristo, vero Figlio di Dio e uomo perfetto. Egli conosceva da dove veniva e da dove veniamo tutti: dall'amore di suo Padre e nostro Padre.

La fede non è, dunque, una mera eredità culturale, bensì un'azione continua della grazia di Dio che chiama, come anche della libertà umana che può aderire oppure non aderire a quella chiamata. Benché nessuno risponda per un altro, tuttavia i genitori cristiani sono chiamati a dare un'attestazione credibile della loro fede e speranza cristiana. Devono fare in modo che la chiamata di Dio e la Buona Novella di Cristo arrivino ai loro figli con la più grande chiarezza e autenticità. Col passare degli anni, questo dono di Dio che i genitori hanno contribuito a illustrare ai piccoli dovrà anche essere coltivato con saggezza e dolcezza, facendo crescere in essi la capacità di discernimento. In questo modo, con la testimonianza costante dell'amore coniugale dei genitori, vissuto ed impregnato di fede, e con il sostegno affettuoso della comunità cristiana, si favorirà nei figli un approccio personale al dono stesso della fede, affinché sco-

Domenica 9 luglio mattina, Benedetto XVI ha presieduto la Celebrazione Eucaristica nella Città di Valencia, scelta per il V Incontro Mondiale delle Famiglie, sul tema: "La trasmissione della fede nella famiglia". Riportiamo di seguito l'Omelia pronunciata dal Santo Padre durante la celebrazione.

Continua a pag. 4

Segue da pag. 3: Incontro mondiale della Famiglia

prano attraverso di essa il senso profondo della propria esistenza e si sentano perciò riconoscenti.

La famiglia cristiana trasmette la fede quando i genitori insegnano ai loro figli a pregare e pregano con essi (cf. *Familiaris consortio*, 60); quando li avvicinano ai sacramenti e li introducono nella vita della Chiesa; quando tutti si riuniscono per leggere la Bibbia, illuminando la vita familiare con la luce della fede e lodando Dio come Padre. Nella cultura attuale si esalta molto spesso la libertà dell'individuo inteso come soggetto autonomo, come se egli si facesse da solo e bastasse a sé stesso, al di fuori della sua relazione con gli altri come anche della sua responsabilità nei confronti degli altri. Si cerca di organizzare la vita sociale solo a partire da desideri soggettivi e mutevoli, senza riferimento alcuno ad una verità oggettiva previa come sono la dignità di ogni essere umano e i suoi doveri e diritti inalienabili al cui servizio deve mettersi ogni gruppo sociale.

La Chiesa non cessa di ricordare che la vera libertà dell'essere umano proviene dall'essere stato creato ad immagine e somiglianza di Dio. Perciò, l'educazione cristiana è educazione alla libertà e per la libertà. "Noi facciamo il bene non come schiavi che non sono liberi di fare diversamente, ma lo facciamo perché portiamo personalmente la responsabilità per il mondo; perché amiamo la verità e il bene, perché amiamo Dio stesso e quindi anche le sue creature. È questa la libertà vera, alla quale lo Spirito Santo vuole condurci" (*Omelia nella veglia di Pentecoste*, L'Osservatore Romano, ed. lingua spagnola, 9-6-2006, p. 6).

Gesù Cristo è l'uomo perfetto, esempio di libertà filiale, che c'insegna a comunicare agli altri il suo stesso amore: "Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi; rimanete nel mio amore" (Gv 15,9). A questo riguardo insegna il Concilio Vaticano II che "i coniugi e genitori cristiani, seguendo la propria strada, per tutta la vita devono sorreggersi a vicenda nella grazia con amore fedele ed istruire nella dottrina cristiana e nelle virtù evangeliche la prole, ricevuta con amore da Dio. Così offrono a tutti l'esempio di un amore instancabile e generoso, edificano una comunione di carità e sono testimoni e cooperatori della fecondità della Madre Chiesa come segno e partecipazione di quell'amore con il quale Cristo ha amato la sua Sposa e si è dato per lei" (*Lumen gentium*, 41).

L'affetto con il quale i nostri genitori ci accolsero ed accompagnarono nei primi passi in questo mondo è come un segno e prolungamento sacramentale dell'amore benevolo di Dio dal quale veniamo. L'esperienza di essere accolti ed amati da Dio e dai no-

stri genitori è il fondamento solido che favorisce sempre la crescita e lo sviluppo autentico dell'uomo e che tanto ci aiuta a maturare durante il cammino verso la verità e l'amore, come anche ad uscire da noi stessi per entrare in comunione con gli altri e con Dio.

Per avanzare in questo cammino di maturità umana, la Chiesa ci insegna a rispettare e promuovere la meravigliosa realtà del matrimonio indissolubile tra un uomo e una donna che è, inoltre, l'origine della famiglia. Per questo, riconoscere e aiutare questa istituzione è uno dei più importanti servizi che si possono rendere oggi al bene comune e allo sviluppo autentico degli uomini e delle società, così come la migliore garanzia per assicurare la dignità, l'uguaglianza e la vera libertà della persona umana.



A questo proposito, voglio sottolineare l'importanza e il ruolo positivo che svolgono a le distinte associazioni familiari ecclesiali in favore del matrimonio e della famiglia. Pertanto "voglio invitare tutti i cristiani a collaborare, cordialmente e coraggiosamente con tutti gli uomini di buona volontà che vivono la loro responsabilità al servizio della famiglia" (*Familiaris consortio*, 86), affinché unendo le forze e con una legittima pluralità di iniziative contribuiscano alla promozione del vero bene della famiglia nella società attuale.

Ritorniamo per un momento alla prima lettura di questa Messa, tratta dal libro di Ester. La Chiesa o-

rante ha visto in questa umile regina che intercede con tutto il suo essere per il suo popolo che soffre, una prefigurazione di Maria, che suo Figlio ha dato a tutti noi come Madre; una prefigurazione della Madre che protegge col suo amore la famiglia di Dio che peregrina in questo mondo. Maria è l'immagine esemplare di tutte le madri, della loro grande missione come custodi della vita, della loro missione di insegnare l'arte di vivere, l'arte di amare.

La famiglia cristiana –padre, madre e figli - è chiamata, dunque, a perseguire gli obiettivi indicati non come qualcosa imposta dall'esterno, bensì come un dono della grazia del sacramento del matrimonio infusa negli sposi. Se questi rimangono aperti allo Spirito e chiedono il suo aiuto, egli non cesserà di comunicare loro l'amore di Dio Padre manifestato e incarnato in Cristo. La presenza dello Spirito aiuterà i coniugi a non perdere di vista la fonte e la dimensione del loro amore e della loro reciproca donazione, come anche a collaborare con lui per riverberarlo e incarnarlo in tutte le dimensioni della loro vita. Lo Spirito susciterà al tempo stesso in loro l'anelito dell'incontro definitivo con Cristo nella casa di suo Padre e nostro Padre. Questo è il messaggio di speranza che da Valencia voglio lanciare a tutte le fami-

Le ghiandole sudoripare sono organi ausiliari ripartiti su tutta la pelle umana. L'uomo dispone di circa 3 milioni di ghiandole sudori-

CONSIGLI PER LA SALUTE

Capire il sudore

pare sparse sulla superficie cutanea: la massima concentrazione è raggiunta sulla pianta dei piedi, sul palmo delle mani, nelle ascelle e intorno alle aperture corporee di faccia e genitali. Poiché è caratteristica di tutti i mammiferi a sangue caldo produrre calore, attraverso gran parte delle reazioni biochimiche necessarie alla vita, occorre al corpo da un lato non accumularlo e dall'altro non disperderlo. Ebbene le ghiandole sudoripare aiutano il corpo a mantenere la sua temperatura interna tra i 36 ed i 37 gradi centigradi. E questo accade anche in presenza di variazioni termiche estreme dovute all'ambiente, come il calore estivo o il freddo invernale oppure allo svolgimento d'attività fisica poiché il movimento produce sempre calore. Il sudore quindi è copioso quando il caldo aumenta la temperatura corporea e, poiché è ricco d'acqua (per il 70%), evapora raffreddando la cute e insieme l'interno del corpo; diminuisce invece quando fa freddo mantenendo il calore dentro l'organismo e quindi impedendo la dispersione. Oltre a partecipare da protagonista alla conservazione o alla dissipazione di calore il sudore riveste altre tre importanti funzioni: la prima è quella di fornire, insieme con il sebo prodotto dalle ghiandole sebacee, una pellicola protettiva sulla pelle, rendendola elastica e aiutandola a difendersi da germi presenti nell'ambiente; la seconda è quella di eliminare scorie come acido lattico, urea, ammoniaca e tossine prodotte da germi o agenti inquinanti l'aria ed il cibo, oppure da farmaci o da degradazioni ormonali; la terza è quella comunicativa, con la secrezione da parte delle ghiandole sudoripare di sostanze percepibili dal sistema olfattivo che trasmettono informazioni sulle "caratteristiche" genetiche individuali, sullo stato ormonale, sulle emozioni momentanee. Ma è una caratteristica della nostra civilizzazione "coprire" questi segnali naturali (più o meno consci) con sostanze fortemente odoranti sotto forma di detergenti, shampoo, saponi, profumi e altri prodotti cosmetici e/o di sopprimerli con deodoranti. La secrezione del sudore da parte delle ghiandole sudoripare è regolata dal sistema neurovegetativo (simpatico e parasimpatico), cioè quella parte del sistema nervoso che non possiamo comandare con la nostra volontà. Quando il sistema viene eccitato il sudore aumenta, quando viene invece inibito il sudore diminuisce. Il sistema di regolazione della temperatura corporea è situato in una zona profonda del cervello chiamata ipotalamo. Al centro ipotalamico sono connessi una serie di sensori della temperatura posti in periferia (in particolare sulla cute) che registrano ed inviano informazioni sul calore esterno al corpo. Così l'ipotalamo mette in moto, se fa caldo, meccanismi di aumento della dispersione di calore attraverso il sudore e viceversa interviene, quando fa freddo, nell'aumentare la produzione impedendo contemporaneamente la dispersione

cutanea e dunque si suda di meno.

Ma non è solo la temperatura ambientale ad influenzare la sudorazione. Infatti è noto che la sudorazione è sensi-

bile a vari fattori: gli ormoni, le reazioni difensive immunologiche (l'ipotalamo è un centro anche ormonale e di difesa immunitaria), gli sforzi intensi muscolari, i chili di troppo, stress ed emozioni intense, come per esempio la sindrome ansiosa. Vediamo allora alcuni tipi diversi di sudorazione.

Sudore nei bambini. E' questo un sudore tipicamente ricco di acqua e povero di scorie, abbondante, chiaro e inodore. Tutto ciò è dovuto da un lato all'innattività di molti ormoni non ancora maturati (come quelli sessuali) e dall'altro ad una percentuale di acqua nel corpo maggiore rispetto a età successive.

Sudore negli adolescenti. In questo periodo della vita l'ipotalamo produce e attiva precursori degli ormoni sessuali che, a loro volta, oltre a portare a maturazione gli organi riproduttivi, influenzano particolari ghiandole sudoripare poste a livello ascellare e inguinale. Il sudore adolescenziale

Rubrica curata da Guaragna Morena, studentessa di medicina, che offre alcuni piccoli consigli per la salute.

in quelle zone allora è in genere denso, oleoso, ricco di acidi grassi e proteine, pigmenti ormonali e ormoni che si degradano a livello cutaneo producendo spesso cattivo odore.

Sudore in gravidanza. E' questo un sudore diffuso, chiaro, acquoso il più delle volte inodore dato dall'aumento dell'acqua corporea, dall'aumento di peso, dalle variazioni ormonali.

Sudore nelle persone in sovrappeso. Chi è in sovrappeso suda di più perché deve eliminare una maggior quantità di calore. Infatti vi è più grasso sottocutaneo e quindi più lavoro per la circolazione sanguigna. Inoltre, muovendosi, l'organismo lavora maggiormente. Il sudore in questo caso è generalmente abbondante, acquoso, diffuso in tutta la superficie cutanea e può avere un cattivo odore.

Sudore nell'ansia. Grande stimolo per il sistema nervoso neurovegetativo è l'ansia. Situazione descritta da chi ne soffre come uno stato di paura indefinita, agitazione interiore, senza un chiaro motivo. Una crisi di panico si caratterizza con tachicardia, vertigini lievi, debolezza agli arti inferiori, sensazione di affanno e sudorazione aumentata. Questa è localizzata sulla fronte, alla nuca e alle ascelle, senza cattivo odore ma copiosa. Sembra in questo caso che i centri emotivi del cervello influenzino l'ipotalamo stimolandolo a produrre ormoni, a eccitare il sistema neurovegetativo, a funzionare meno bene come termostato regolatore della temperatura corporea.

Sudore in menopausa. La menopausa non è una malattia ma un evento fisiologico della donna tra i 48-54 anni: diminuiscono gli ormoni estrogeni e, di conseguenza, le mestruazioni, fino a scomparire del tutto. E' possibile che in questo periodo possano esserci disturbi tra cui le fa-

Continua a pag. 7

“Aiuto alla Chiesa che Soffre” Il bilancio del 2005

Martedì, 18 luglio 2006 in un Comunicato è stato reso noto il bilancio 2005 – “estremamente positivo” – di “Aiuto alla Chiesa che Soffre” (ACS). Il bilancio testimonia la ricezione di 74 milioni di euro da parte dei benefattori di Europa, America del Nord e del Sud e Australia, che hanno permesso la realizzazione di 5.852 progetti per sostenere la Chiesa in 145 Paesi.

L'entità delle donazioni riflette un incremento del 6,5% rispetto all'anno precedente, secondo il comunicato diffuso dall'ufficio stampa italiano di questa Opera di Diritto Pontificio

Anche nel 2005, tra i principali settori di intervento di ACS figurano l'edificazione religiosa – il 24,8% delle risorse è stato impiegato per la costruzione di chiese, cappelle, seminari e conventi – e la formazione teologica, alla quale è stato destinato circa il 21,4% delle entrate, il che si è tradotto in 400 borse di studio per seminaristi, novizie, sacerdoti e religiose per la loro specializzazione nelle Università Pontificie.

La vita della Chiesa nei cinque continenti è stata sostenuta l'anno scorso anche attraverso aiuti pastorali particolari (21,6%), intenzioni di Messe per i sacerdoti in difficoltà (13,8%), apostolato biblico (5,6%), mezzi di trasporto per la pastorale (4,4%), apostolato mediatico (3,8%) e sostentamen-

to delle religiose (2,9%). Sono stati destinati anche aiuti straordinari per emergenze umanitarie (1,7% del budget 2005), tra cui il soccorso alle popolazioni colpite dallo “tsunami” della fine del 2004.

ACS cita alcuni progetti significativi dell'anno scorso, come la costruzione del seminario greco-cattolico dello Spirito Santo a Lviv (Ucraina), inaugurato il 27 agosto scorso e dove è possibile formare 250 seminaristi.

L'ufficio stampa di ACS in Australia sottolinea che gli aiuti sono stati rivolti alla

Chiesa cattolica in Russia (un milione di euro), ai progetti interconfessionali (quasi un milione di euro) e alla Chiesa ortodossa russa (più di 720.000 euro) soprattutto per la formazione di sacerdoti.

In Africa, la priorità di assistenza è stata per Paesi come il Sudan e la Repubblica Demo-

cratica del Congo, che soffrono ancora le conseguenze di lunghe guerre civili.

L'ufficio italiano sottolinea che 100.000 copie in lingua Tiv della Bibbia del Fanciullo “Dio parla ai suoi figli” – uno dei progetti più importanti di ACS – hanno sostenuto in Nigeria la pastorale ecclesiale.

Il comunicato definisce “estremamente significativo per la Chiesa cubana” il sostegno ricevuto da ACS al

fine di donare alle famiglie delle 11 diocesi del Paese mezzo milione di statue del Bambin Gesù in occasione del Natale, un'iniziativa alla quale hanno contribuito soprattutto i benefattori italiani.

Quanto alle attività di informazione e sensibilizzazione rispetto alla Chiesa perseguitata, si sottolinea la realizzazione del “Rapporto

Annuale sulla libertà religiosa nel mondo”, la cui ultima edizione – presentata alla stampa il 27 giugno scorso – ha portato alla luce la densità di problematiche legate alle minacce nei confronti di questo diritto umano nel 2005

Fondata nel 1947 dal sacerdote olandese Werenfried van Straaten (1913-2003), ACS sostiene le Chiese povere e perseguitate – non solo cattoliche, anche di altre denominazioni cristiane – con la preghiera, l'aiuto pastorale e l'assistenza materiale.

ACS non riceve apporti ufficiali dalla Chiesa né finanziamenti pubblici. Mantiene la sua attività grazie alla generosità di più di 700.000 benefattori privati di tutto il mondo.

Ogni anno, nella terza o quarta domenica del mese di luglio anche la nostra Parrocchia vive un gesto di solidarietà in favore dell'Associazione “Aiuto alla Chiesa che soffre”. Quest'anno, durante la giornata, celebrata il 23 luglio, è stata raccolta, ed interamente devoluta per i progetti dell'Associazione, la somma di € 1.686,00. Un grazie a tutti per la generosità espres-



Segue da pag. 1: Messaggio villeggianti

La Chiesa Italiana in questo anno di preparazione al Convegno di Verona parla di speranza. Il nostro tempo ne ha bisogno, così afferma "Siamo invitati a essere testimoni di Gesù Cristo, speranza del mondo in questa stupenda e drammatica scena temporale e terrena (Paolo VI, Testamento) tenendo fisso lo sguardo su Gesù (Eb 12,2) e gettando in Lui ogni nostra preoccupazione, perché Egli ha cura di noi" (1 Pt 5, 7-8).

Sulle nostre strade, sui sentieri non sempre agevoli del nostro camminare, oppresso dalle fatiche della ricerca e, a volte, deluso per desideri incompiuti, può brillare una luce nuova. Possiamo giungere a pensare con un respiro più ampio ed aperto alla speranza. Avremo allora la capacità di trasformare in gesti di vita i nostri pensieri ed i nostri desideri, in parte anche le nostre utopie.

A tutti voi turisti voglio assicurare da parte nostra tutta l'accoglienza secondo lo spirito della fraternità ispirata al Vangelo.

Noi ci impegneremo a determinare concretamente questa responsabilità:

di trovare le modalità e gli strumenti perché "questa Chiesa sia Chiesa del Vangelo per chi parte e Chiesa dell'accoglienza per chi arriva, sia verso i fratelli della medesima fede che verso i fratelli di altre confessioni cristiane. Proprio nel tempo del turismo i cristiani possono reciprocamente riconoscersi, lodare l'unico Signore e stabilire rapporti rispettosi con i credenti di altre religioni".

Così la vacanza non diventa soltanto tempo di "svago", ma tempo particolarmente forte per ritemperarci nella fede, nella vita cristiana e nella cultura attraverso l'ascolto e la lettura più attenta della Parola di Dio, una vita sacramentale più intensamente vissuta; in momenti di silenzi nella preghiera e nel godimento contemplativo delle meravigliose bellezze del creato incontriamo più facilmente Dio e ci immergiamo nel vasto oceano della pace, che voglio augurare a tutti come il dono più gradito di questa estate con le parole del Santo

Padre Benedetto XVI: "La pace è anelito insopprimibile presente nel cuore di ogni persona, al di là delle specifiche identità culturali. Proprio per questo ciascuno deve sentirsi impegnato al servizio di un bene tanto prezioso, lavorando perché non si insinui nessuna forma di falsità ad inquinare i rapporti. Tutti gli uomini appartengono ad un'unica e medesima famiglia. L'esaltazione esasperata delle proprie differenze contrasta con questa verità di fondo.

La verità della pace chiama tutti a coltivare relazioni feconde e sincere, stimola a ricercare ed a percorrere le strade del perdono e della riconciliazione, ad essere trasparenti nelle trattazioni e fedeli alla parola data".

Buone vacanze e abbiate tutti la mia paterna benedizione.

S. Marco Argentano, lì 14 Luglio
2006

† Domenico Crusco
Vescovo

Segue da pag. 5 Consigli salute

mose "vampate". Sono queste, causate dalla diminuzione estrogenica accompagnate spesso anche da disturbi emotivi, improvvisi sudorazioni generalizzate, con accentuazione del fenomeno alla fronte, al viso, alla nuca, alla schiena, unite a sensazione di grande calore che sale verso la testa. In questi casi il sudore è molto acquoso, quasi "gocciolante", chiaro e inodore.

Le regole per essere sempre a proprio agio

- 1) Lavarsi spesso, anche due o tre volte al giorno evitando saponi troppo aggressivi come quelli contenenti zolfo e alcool.
- 2) E' buona norma utilizzare dopo la doccia deodoranti privi di alcool, meglio spray poiché le creme e gli stick ostacolano la normale traspirazione della cute.
- 3) Depilare regolarmente le ascelle, nell'iperidrosi (sudorazione eccessiva) il consiglio vale anche per l'uomo, è utile perché la peluria ostacola l'igiene favorendo la localizzazione di batteri che portano a fenomeni putrefattivi responsabili poi molte volte del cattivo odore. Inoltre, la cute depilata è più adatta all'applicazione di qualsiasi prodotto antisudore o deodorante.
- 4) Lavarsi con acqua tiepida o calda. Se si "riscalda" il corpo, vi sarà nei confronti del clima caldo meno sbalzo di temperatura e dunque meno sudore.
- 5) Gli abiti sintetici producono calore e sono dunque da evitare. Meglio privilegiare seta, lino e cotone perché non aderiscono alla pelle permettendo così una buona aerazione rinfrescante attraverso il cuscinetto d'aria che si forma.

6) Un consiglio antisudore è la cura dell'alimentazione che deve essere contenuta di cibi "producenti" calore interno come carni rosse, alcol, formaggi grassi (attenzione alla mozzarella), burro, fritti. Anche la pasta dev'essere limitata (a meno che si faccia attività fisica o sportiva costante in cui i carboidrati vengono velocemente utilizzati) perché, essendo ricca di zuccheri, produce energia calorica.

7) E' vero che più si beve più si suda e quindi occorre evitare i cibi troppo salati, come prosciutti e acciughe, perché stimolano la sete per il loro contenuto di sali minerali che l'organismo cerca di sciogliere appunto aumentando l'apporto di acqua.

8) Altrettanto vero è che più si beve con costanza modiche quantità d'acqua durante più momenti della giornata meno si suda copiosamente perché il rene è stimolato a funzionare con regolarità e così il polmone a perdere acqua con il respiro.

9) Meglio bere bevande a temperatura ambiente o tiepide piuttosto che fredde - ghiacciate (evitare assolutamente quelle gassate) perché queste ultime "raffreddano" il corpo rispetto all'esterno creando così uno sbalzo termico a cui consegue un inevitabile aumento di sudore.

10) Per le persone che sudano molto e troppo sono utili gli antitranspiranti da usare però con cautela a dosaggi diversi da persona a persona e soprattutto non durante tutta la giornata, perché inevitabilmente chiudono i pori di uscita delle ghiandole sudoripare.

APOSTOLATO

INTENZIONI DI PREGHIERA PER IL MESE DI AGOSTO

INTENZIONE GENERALE AFFIDATA DAL PAPA

Perché agli orfani non manchino le cure necessarie per la loro formazione umana e cristiana.

In questo mondo, esistono tanti orfani, ci sono anche bambini che si possono chiamare tali perché abbandonati dai loro genitori separati. Quando si pensa a questo, come si fa a vivere la propria vita in modo felice? i bambini privati dell'amore della famiglia come crescono?

Come si fa a dare loro ciò che manca? Intanto ci sono le istituzioni come la scuola, lo stato e poi i vicini, possono avere cura senza far pesare ciò che si dà e specialmente possono pregare affinché Dio riempi il loro vuoto con tutte le grazie di cui hanno bisogno durante la loro vita.

INTENZIONE MISSIONARIA
Perché i fedeli cristiani siano coscienti della loro vocazione missionaria in ogni ambiente e circostanza.

Con il battesimo siamo diventati anche missionari e come tali dobbiamo essere coscienti da buoni cristiani di proclamare il vangelo nei luoghi dove ci troviamo: nel lavoro, nello studio, nella vita familiare. Dobbiamo dare esempi di vita onesta, senza imbrogli o finzioni di essere buoni solo all'occhio degli altri! Non si può giocare con Dio, è pericoloso per noi stessi. Arriverà il momento in cui tutto viene a galla e alla fine si paga.

Avendo una società sana ed evangelizzata possono nascere vocazioni dei missionari che porteranno la parola di Gesù dove no la si conosce.

INTENZIONE DEI VESCOVI

Perché le attività di sensibilizzazione vocazionale aiutino i giovani a scoprire ed accogliere il disegno di Dio su di loro.

La chiesa si lamenta perché non ci sono sacerdoti e religiose. Ma in una società dove non c'è fede e dove mancano i valori della famiglia, come fa un giovane ad ascoltare la voce di Dio? Esiste anche un altro problema: spesso i genitori incoraggiano i loro figli verso la vocazione, ma con la scuola, i divertimenti e altre distrazioni, i giovani si scoraggiano anche perché se frequentano la chiesa, i gruppi di catechesi, vengono "marchiati" in modo negativo e perciò si allontanano. Per fortuna che d'estate ci sono dei campi per i giovani: chissà se con l'aiuto di questi possono sentire Dio che li chiama nella sua vigna!

DELLA PREGHIERA

CALENDARIO Agosto

Martedì 8: Incontro di formazione al Sacramento del Battesimo per i genitori e padrini;

DOMENICA 13: Offertorio libero per i bisogni della comunità;

Mercoledì 16: Incontro di formazione al Sacramento del Battesimo per i genitori e padrini;

Domenica 20: Celebrazione Comunitaria del S. Battesimo;

Domenica 27: Celebrazione Comunitaria del S. Battesimo;

27-30 ago.: Campo scuola diocesano di AC

Giovedì 31: Adorazione Eucaristica per i membri del Gruppo Caritativo;

La vostra collaborazione è sempre gradita

Ribadiamo quanto già detto, aspettiamo i vostri scritti, i vostri suggerimenti e, perché no, le vostre eventuali critiche.

Per ogni comunicazione potete rivolgervi al parroco, anche in e-mail: definogaetano@libero.it Vi preghiamo di far pervenire i vostri articoli entro il giorno 20 di ogni mese

La Direzione