



# IL DIALOGO

NUMERO 8



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

## SOMMARIO

<i>Un po' di magistero</i>	p. 2
<i>Fede e Amore per San Giuseppe</i>	p. 3
<i>Consigli per la salute...</i>	p. 5
<i>Tanto ormai oggi è tutto...</i>	p. 6
<i>Giornata Diocesana Ministranti</i>	p. 7
<i>Noi pretendiamo troppo</i>	p. 7
<i>Apostolato della preghiera</i>	p. 8
<i>Calendario</i>	p. 8

### Da ricordare:

- Domenica 12: Offertorio per i bisognosi
- Mercoledì 15: Solennità dell'Assunzione di Maria al cielo

### 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.**

## IL SALUTO DEL VESCOVO, MONS. DOMENICO CRUSCO AI TURISTI

Come ormai è tradizione anche quest'anno, all'inizio dell'estate, non voglio far mancare la mia paterna parola di saluto e di "benvenuto" nel territorio della Diocesi, specie nella zona della costa dell'alto tirreno Cosentino, ai numerosissimi villeggianti o turisti che quivi si recano per trascorrere le loro meritate ferie. Alcuni arrivano per la prima volta, altri, ormai, sono abituali ospiti, questi col passare degli anni si sono quasi inseriti pienamente nella vita delle nostre comunità. In questo periodo estivo le nostre popolazioni si moltiplicano a dismisura, e la nostra comunità diocesana accoglie tutti nella gioia e nello spi rito della leale fraternità. La Chiesa diocesana, che vive nelle parrocchie un momento di particolare impegno (sacerdoti, laici impegnati, le associazioni di volontariato cattolico) si adopera incessantemente per offrire a tutti non solo l'accoglienza ma anche tutti quei servizi che mirano a rendere il soggiorno ai villeggianti più sereno e tranquillo.



La nota pastorale della CEI: "Il volto missionario delle parrocchie in un mondo che cambia", ci offre preziosissime indicazioni per noi operatori nell'ambito della pastorale del tempo libero o del riposo. Offro all'attenzione di tutti, specie di voi parroci il testo del numero 9 della nota, da considerare quasi un programma di impegno pastorale dell'estate: "Infine, l'esperienza del riposo. Su di essa sembra che la Chiesa e la parrocchia si trovino ancora meno pronte. Eppure non mancano risorse nella loro storia. Il fatto è che il riposo si è tramutato in tempo "libero," è scaduto a tempo di consumo; soprattutto i giovani sono protagonisti e vittime. La parrocchia, incentrata sul giorno del Signore, mantiene la preziosa opportunità di trasformare il tempo libero, in tempo della festa, qualificando, come si è detto, l'Eucaristia domenicale qual e luogo a cui approda e da cui si diparte la vita feriale in tutte le

Continua a Pag. 4

## Aspettando LORETO 2007

(Chiara Arieta-Giovanni Valente)

Ogni giovane ed ogni comunità si fa portatore dell'annuncio Cristiano, attraverso la Testimonianza quotidiana negli ambienti di vita ed iniziative di evangelizzazione.

La Chiesa universale con il progetto Agorà vuole far camminare insieme i Giovani nel mondo. Il progetto è diviso in 3 anni, il primo appuntamento è Loreto, dove sarà presente anche la nostra comunità insieme alla nostra diocesi.

Loreto rappresenta un po' la capitale Spirituale dei Giovani, un luogo di riferimento privilegiato all'ombra della Santa Casa, dove come disse Giovanni Paolo II, la giovane Maria ha pronunciato il suo Sì.

Quest'anno l'Agorà assumerà un carattere straordinario perché inserito come evento del primo dei "tre anni Giovani" della Chiesa italiana. Coinciderà con l'incontro Nazionale dei Giovani italiani a Loreto dove circa 50 mila ragazzi saranno accolti in 32 diocesi dell'Italia Centrale. L'evento sarà reso ancora più straordinario dalla presenza del Santo Padre Benedetto XVI°. Luogo dell'incontro è la conca di Montorso nei pressi della città di Loreto che custodisce la reliquia della Santa Casa di Nazareth. L'incontro di Loreto

Continua a pag. 3

**AGORÀ**  
DEI GIOVANI ITALIANI  
2007-2008-2009

# Un pò di Magistero...

“NON SONO PIU' IO CHE VIVO,  
MA CRISTO VIVE IN ME” (Gal 2, 20 )

## Parte 1<sup>a</sup>

### L'apostolato di evangelizzazione e di santificazione

6. La missione della Chiesa ha come scopo la salvezza degli uomini, che si raggiunge con la fede in Cristo e con la sua grazia. Perciò l'apostolato della Chiesa e di tutti i suoi membri è diretto prima di tutto a manifestare al mondo il messaggio di Cristo con la parola e i fatti e a comunicare la sua grazia. Ciò viene effettuato soprattutto con il ministero della parola e dei sacramenti,

affidato in modo speciale al clero, nel quale anche i laici hanno la loro parte molto importante da compiere « per essere anch'essi cooperatori della verità » (3 Gv 8). È specialmente in questo ordine che l'apostolato dei laici e il ministero pastorale si completano a vicenda. Molte sono le occasioni che si presentano ai laici per esercitare l'apostolato dell'evangelizzazione e della santificazione. La stessa testimonianza della vita cristiana e le opere buone compiute con spirito soprannaturale hanno la forza di attirare gli uomini alla fede e a Dio; il Signore dice infatti: « Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini in modo che vedano le vostre opere buone e glorifichino il Padre vostro che è nei cieli » (Mt 5, 16). Tuttavia tale apostolato non consiste soltanto nella testimonianza della vita; il vero apostolo cerca le occasioni per annunciare Cristo con la parola sia ai non credenti per condurli alla fede, sia ai fedeli per istruirli, confermarli ed indurli ad una vita più fervente; « poiché l'amore di Cristo ci sospinge

» (2 Cor 5, 14) e nel cuore di tutti devono echeggiare le parole dell'Apostolo: « Guai a me se non annunciasse il Vangelo » (1 Cor 9, 16). Siccome in questo nostro tempo nascono nuove questioni e si diffondono gravissimi errori che cercano di abbattere dalle fondamenta la religione, l'ordine morale e la stessa società umana, questo sacro Concilio esorta vivamente tutti i laici, perché secondo la misura dei

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

dei loro talenti e della loro formazione dottrinale, e seguendo il pensiero della Chiesa, adempiano con diligenza anche maggiore la parte loro spettante nell'enunciare, difendere e rettamente applicare i principi cristiani ai problemi attuali.

### L'animazione cristiana dell'ordine temporale

7. Quanto al mondo, è questo il disegno di Dio: che gli uomini, con animo concorde, instaurino e perfezionino sempre più l'ordine delle realtà temporali. Tutto ciò che compone l'ordine temporale, cioè i beni della vita e della famiglia, la cultura, l'economia, le arti e le professioni, le istituzioni della comunità politica, le relazioni internazionali e così via, la loro evoluzione e il loro progresso, non sono soltanto mezzi con cui l'uomo può raggiungere il suo fine ultimo, ma hanno un valore proprio, riposto in essi da Dio, sia considerati in se stessi, sia considerati come parti di tutto l'ordine temporale: « E Dio vide tutte le cose che aveva fatto, ed erano assai buone » (Gen 1,31). Questa loro bontà naturale riceve una speciale dignità dal rapporto che essi hanno con la persona umana a servizio della quale sono stati creati.

Infine piacque a Dio unificare in Cristo Gesù tutte le cose naturali e soprannaturali, « affinché egli abbia il primato sopra tutte le cose » (Col 1, 18). Questa destinazione, tuttavia, non solo non priva l'ordine delle realtà temporali della sua autonomia, dei suoi propri fini, delle sue proprie leggi, dei suoi propri mezzi, della sua importanza per il bene dell'uomo, ma anzi ne perfeziona la forza e il valore e nello stesso tempo lo adegua alla vocazione totale dell'uomo sulla terra. Nel corso della storia, l'uso delle cose temporali è stato macchiato da gravi manchevolezze, perché gli uomini, in conseguenza del peccato originale, spesso sono caduti in moltissimi errori intorno al vero Dio, alla natura dell'uomo e ai principi della legge morale: allora i costumi e le istituzioni umane sono stati corrotti e non di rado conculcata la stessa persona umana. Anche ai nostri giorni, non pochi, ponendo un'eccessiva fiducia nel progresso delle scienze naturali e della tecnica inclinano verso una specie di idolatria delle cose temporali, fattisi piuttosto schiavi che padroni di esse. È compito di tutta la Chiesa aiutare gli uomini affinché siano resi capaci di ben costruire tutto l'ordine temporale e di ordinarlo a Dio per mezzo di Cristo. È compito dei pastori enunciare con chiarezza i principi circa il fine della creazione e l'uso del mondo, dare gli aiuti morali e spirituali affinché l'ordine temporale venga instaurato in Cristo. I laici devono assumere il rinnovamento dell'ordine temporale come compito proprio e in esso, guidati dalla luce del Vangelo e dal pensiero della Chiesa e mossi dalla carità cristiana, operare direttamente e in modo concreto; come cittadini devono cooperare con gli altri cittadini secondo la specifica competenza e sotto la propria responsabilità; dappertutto e in ogni cosa devono cercare la giustizia del regno di Dio. L'ordine temporale deve essere rinnovato in modo che, nel rispetto integrale delle leggi sue proprie, sia reso più conforme ai principi superiori della vita cristiana e adattato alle svariate condizioni di luogo di tempo e di popoli. Tra le opere di simile apostolato si distingue eminentemente l'azione sociale dei cristiani. Il Concilio desidera oggi che essa si estenda a tutto l'ambito dell'ordine temporale, anche a quello della cultura.

**Tratto da: APOSTOLICAM ACTUOSITATEM, decreto sull'apostolato dei laici del Concilio Vaticano II**

Segue da pag. 1: aspettando Loreto è pensato per i giovani dai 16 ai 35 anni.

Il Tema "COME IO VI HO AMATI" collega il farsi incontro della Chiesa ai Giovani al mistero del farsi incontro di Dio all'umanità in Gesù Cristo. Lo Spirito di Verità guida l'ascolto, rivelando la presenza di Cristo in mezzo ai giovani e conducendo la Chiesa a discernere il "vero" presente sotto le vesti del "nuovo" ed a educare i giovani alla fede. Difatti si sono attivate iniziative d'incontro e di dialogo con i giovani, questi proprio negli ambienti della loro vita quotidiana. Bisogna investire sui giovani sottolineano i Vescovi, come "talenti da spendere". Questo è un obiettivo non solo della Chiesa ma anche della società civile, per un'alleanza educativa, un'intesa che non può e non deve finire con il 2 Settembre. Bisogna valorizzare il protagonismo dei giovani che non subiscano l'Agorà ma che si impegnino a tutti i livelli per realizzarli. Bisogna mostrare un volto di una Chiesa estroversa e missionaria, che esce dai confini abituali, e che vada incontro al mondo giovanile dove vive, senza arroganza ma con entusiasmo e semplicità.

È un'occasione da non perdere, certo, ma anche un'occasione unica da non sprecare. Sarà un vero e proprio dono che la Chiesa Italiana desidera offrire ai giovani un tempo di grazia dedicato interamente all'ASCOLTO.

Tutti i giovani si sposteranno nell'aria adiacente a Loreto,

nella mattinata di sabato 1 Settembre per iniziare un pellegrinaggio a piedi verso il luogo dell'incontro. Il pellegrinaggio è avviato da una breve celebrazione iniziale ed è animato in vario modo, così che diventi un vero cammino nella fede, fino all'arrivo nella conca di Montorso.



L'incontro si strutturerà secondo una sequenza di sei momenti:

- Tempo dell'accoglienza, con musica ed animazione
- Momento di celebrazione: al tramonto insieme al Santo Padre vivono un momento intenso di Preghiera.
- Momento di spettacolo e festa: si alternano sul palco varie espressioni artistiche per proporre un nuovo e stimolante messaggio evangelico.
- Momento di condivisione: nelle prime ore della notte si attiveranno preghiere, incontro, gioco, ascolto, provocazione, conoscenza reciproca e comunione.

• Momento di lode: alle prime luci dell'alba i giovani pregheranno le lodi mattutine.

• Celebrazione eucaristica presieduta dal Santo Padre, atto conclusivo dell'evento.

Noi giovani di S. Maria del Cedro con responsabilità ed entusiasmo aspettiamo questo evento, e nel cuore con gioia siamo pronti con zaino in spalla e partire.

"Fede ed amore"... queste possono essere le parole da interpretare come chiave di volta per la festa appena trascorsa!

"FEDE"... è inevitabile non pensare a San Giuseppe quando se ne parla... lui di fede ne ha avuta tanta, accettando tutto quello che il Signore aveva deciso per lui. Ha rappresentato e rappresenta tuttora un esempio per tutti i padri di famiglia, per tutte le persone incapaci di accettare situazioni familiari che si verificano in un mondo che ormai vive di pure illusioni ed esibizioni; ciò che caratterizza questo santo è la sua capacità di non voler mai sfuggire al proprio impegno di padre e di uomo con grande sentimento religioso e con grande amore verso il prossimo.

Proprio questo è quello che ci ha ripetuto Don Antonio, che con grande amore e grazia ci ha guidato in questo triduo.

"AMORE"...questo è un termine che ormai sta perdendo significato; tutti ne parlano e tutti ne sanno la definizione etimologica ma in fondo... quanti di noi sono capaci di amare?

Vedere negli occhi della gente un sorriso ormai è diventata utopia, tutti sono capaci di stare al fianco di qualcuno quando si è nel bene ma ... nel dolore, nel momento del bisogno... tutti sono

## FEDE E AMORE PER S. GIUSEPPE

(Comitato Feste)

impegnati oppure hanno altre persone a cui riferirsi.

Non è questo quello che dovremmo vivere... E' difficile ma si sa, le cose più difficili sono quelle che danno mille soddisfazioni.

La soddisfazione più grande per il comitato è stata quella di riuscire a vivere intensamente questa festa in quanto questo è lo scopo principale.

Sono molti i problemi, le preoccupazioni, le ansie che ci accompagnano in questo iter sin dalla partenza e quando si arriva al traguardo si è sempre molto stanchi.

Per chi è all'esterno sembra tutto molto semplice ma vi assicuriamo che a volte è molto deludente e mortificante.

A volte sembra di essere come dei mendicanti che vanno a bussare di casa in casa in cerca di un contribu-

to e a volte ricevendo risposte tipo: "passa quando c'è mia moglie" o "tornate in un altro momento" e ... se fossimo degli atleti avremmo certamente vinto una maratona.

La soddisfazione maggiore sarebbe quella di appagare i desideri espressi da ogni singola persona in merito a questa occasione, ma non è sempre possibile.



Noi ce la mettiamo tutta ed ogni anno cerchiamo di migliorare e fare molto di più, ma senza la vostra collaborazione, il vostro supporto morale noi non possiamo andare avanti...perché la

festa non è di chi si impegna nella buona riuscita ma è di tutta la cittadinanza e soprattutto di coloro che soffrono, perché sono loro che vivono la preghiera di questi giorni in maniera molto intensa.



Segue da pag. 1 Saluto ai turisti ...

sue espressioni. La comunità cristiana deve saper offrire spazi ed esperienze che restituiscano significato al riposo come tempo della contemplazione, della preghiera, dell'interiorità della gratuità, dell'esperienza liberante dell'incontro con gli altri e con le manifestazioni del bello, nelle sue varie forme naturali ed artistiche, del gioco e dell'attività sportiva".

A voi turisti dico con trepidante ma sicura speranza di aprire il vostro cuore e di preoccuparvi di coltivare la vostra fede camminando protesi alla qualità alta della vita di figli di Dio e di testimoni di Gesù Risorto.

Oggi non possiamo ritenere come scontato che tra noi e attorno a noi, in un crescente pluralismo culturale religioso, sia profondamente conosciuto il Vangelo di Gesù Cristo.

Le nostre Parrocchie, che voi frequentate, devono essere dimore che sanno accogliere e ascoltare paure e speranze della gente, domande e attese e che sanno offrire una coraggiosa testimonianza e un annuncio credibile della verità che è Cristo.

Ricordate, cari ed amati fratelli e sorelle, di vivere bene la Domenica, giorno del Signore, della Chiesa e dell'uomo, essa sta alla sorgente, al cuore e al vertice della vita di ogni persona: il valore che la domenica ha per l'uomo e lo slancio missionario che da essa si genera prendono forma solo in una celebrazione dell'Eucaristia partecipata e vissuta secondo verità e bellezza. Anche il Santo Padre nella sua lettera Apostolica "Sacramentum Caritatis" ci ricorda: L'Eucaristia, come mistero da vivere, si offre a ciascuno di noi nella condizione in cui egli ritrova, facendo diventare la sua situazione esistenziale luogo in cui vivere quotidianamente la novità cristiana...E poiché il mondo è "il campo" (Mt. 13,38) in cui Dio pone i suoi figli come buon seme, i cristiani laici, in forza del Battesimo e della Cresima, e corroborati dall'Eucaristia, sono chiamati a vivere la novità radicale portata da Cristo proprio all'interno delle comuni condizioni della vita.

Un pensiero particolare ai giovani che per la cultura dominante non sono affatto aiutati e ben difesi a trascorrere le vacanze nella sicura convivenza e

nella pace. Le insidie sono molteplici: il largo traffico e consumo di droghe, l'alcool, la frequenza continua nelle varie discoteche diffuse nel territorio. I giovani stanno a cuore alla Chiesa che li guarda con fiducia e speranza, alle attese del Santo Padre, che vuole incontrarli a Loreto per ascoltarli, pregare insieme, illuminarli sulle verità da scegliere, da vivere e testimoniare, ci stiamo tutti



preparando a vivere intensamente l'Agorà dei giovani. IL papa continua a esercitare un'incontrastata leadership sui giovani. I giovani sono un dono per tutti, sono i figli prediletti di

Dio e come tali devono vivere e comportarsi, poiché sono in grado di rispondere con generosità alla voce di Dio. Nella sua prima lettera Giovanni li esorta: "Giovani, io vi dico che siete forti che avete vinto il maligno" (1 Giov.2,14).

La cultura materialista e secolarizzata sembra privarli delle loro migliori qualità, riducendoli a semplici consumatori di beni, di sensazioni ed esperienze, ma dappertutto sorgono iniziative al servizio dei più bisognosi che trovano proprio nei giovani i principali promotori e protagonisti. Splendide pagine di solidarietà si stanno scrivendo da parte delle associazioni di volontariato giovanile. I giovani e la Chiesa parlano lo stesso linguaggio, quello dei grandi ideali, delle mete più nobili ed alte anche se esigenti, dell'andare "oltre". L'orizzonte materialista è troppo stretto e asfissiante per i giovani che spesso, smarriti, dichiarano di non trovare un senso alla vita. Non sempre le loro scelte sono le più indovinate. La Chiesa è al loro fianco con sollecitudine materna. Ai giovani voglio rivolgere il caldo invito a ricercare Dio come Padre e Gesù come amico personale. Gesù è la risposta adeguata alle ansie di felicità e di amore che vivono nel cuore dei giovani.

Allora? Venite con gioia, ci adopereremo perchè la nostra attesa diventi con voi tutti inizio di un cammino di comunione, di amicizia, di leale fra-

ternità nella stima reciproca, nel rispetto e nell'aiuto vicendevole. Il nostro bel mare, le nostre coste, le nostre bellissime montagne divengano per voi tutti "luogo" di svago, di contemplazione estasiata delle grandi opere di Dio, patrimonio per voi di godimento e di oasi di pace e di serenità.

Mi piace ricordare ai miei collaboratori parroci quanto l'Ufficio Nazionale della CEI per la pastorale del tempo libero ci ricorda per facilitare la formulazione di un'adeguata programmazione: "anche la parrocchia può diventare soggetto di iniziative turistiche proprie, concretizzando un modello di viaggio e di turismo religioso e culturale congeniale alle finalità educative, aggregative ed ecclesiali. Al riguardo si avrà cura di scegliere, con l'ausilio indispensabile di animatori esperti e abili, quasi "catechisti itineranti" capaci di scienza e di testimonianza, mete adeguatamente integrate nei valori e nei programmi della parrocchia". (Parrocchia e Pastorale del Turismo, 4).

Mi piace concludere questo mio messaggio riportandovi la preghiera - augurio che il Papa pone a conclusione della lettera Apostolica "Sacramentum Caritatis": "Essi devono coltivare il desiderio che l'Eucaristia incida sempre più profondamente nella loro esistenza quotidiana, portandoli ad essere testimoni riconoscibili nel proprio ambiente di lavoro e nella società tutta. Un particolare incoraggiamento rivolgo alle famiglie, perché traggano ispirazione e forza da questo Sacramento.

L'amore tra l'uomo e donna, l'accoglienza della vita, il compito educativo si rivelano quali ambiti privilegiati in cui l'Eucaristia può mostrare la sua capacità di trasformare e portare a pienezza di significato l'esistenza....

Per intercessione della Beata Vergine Maria, lo Spirito Santo accenda in noi lo stesso ardore che sperimentarono i discepoli di Emmaus e rinnovi nella nostra vita lo stupore eucaristico per lo splendore e la bellezza che rifluiscono nel rito liturgico, segno efficace della stessa bellezza infinita del mistero santo di Dio. Quei discepoli si alzarono e ritornarono in fretta a Gerusalemme per condividere la gioia con i fratelli e le sorelle nella fede. La vera gioia infatti è riconoscere che il Signore rimane tra noi, compagno fedele del nostro cammino. L'Eucaristia ci fa scoprire che Cristo, morto e risorto, si mostra nostro contemporaneo nel mistero della Chiesa, suo Corpo. Di questo mistero d'amore siamo resi testimoni".

† Domenico Crusco  
Vescovo

**I**l termine **insonnia** indica la difficoltà di addormentarsi, la sensazione comune a molti di non essere capaci di dormire o l'impossibilità di rimanere addormentati per tempi

sufficientemente lunghi per potersi riposare. Si può parlare di insonnia solo nei casi in cui la scarsità di sonno causa reali problemi fisici o mentali alla persona, ma non quando un soggetto dorme poco e si sente comunque riposato e soddisfatto del sonno. L'insonnia è un disturbo, un sintomo che dimostra la presenza di un'alterazione o di un altro problema nell'organismo. Le cause che determinano l'insorgenza del disturbo sono molteplici e diversi sono i tipi di insonnia. Esistono tre tipi di insonnia: la transitoria, quella a breve termine e il tipo cronico. **L'insonnia transitoria** è quella che insorge di conseguenza a un evento eccitante, a un'emozione intensa o a una notizia buona o cattiva. In questi casi l'ansia che deriva dal fattore esterno crea un'eccitazione tale a livello del sistema nervoso che il nostro cervello rimane come desto e in uno stato di veglia permanente. E' difficile dormire la sera prima del matrimonio oppure riposare tranquilli se il giorno dopo si deve affrontare un esame o un evento particolarmente importante! Alcuni disturbi fisici, anche banali come un forte raffreddore, o eventi esterni particolari, come il diverso fuso orario dopo un lungo viaggio, oppure rumori troppo forti causano un disturbo non indifferente al nostro ritmo, all'orologio biologico e diventa difficile dormire e riposare tranquillamente. In questi casi la soluzione è quella di rimuovere il problema che è all'origine dell'insonnia.

**L'insonnia a breve termine.** Come dice il nome stesso, indica quella forma che dura per un periodo di tempo limitato, generalmente non più di due o tre settimane consecutive. Le cause sono spesso di origine emotiva e di conseguenza ad eventi importanti, difficili, tragici della vita. L'insonnia che si manifesta dopo un lutto o come reazione ad una malattia di una persona cara ne sono l'esempio tipico. Lo stress che queste situazioni determinano influisce sulla nostra mente e sul nostro corpo a tal punto che non si riesce a dormire bene oppure non è possibile addormentarsi, se non dopo essersi girati per ore nel letto, perché si è incapaci di non pensa-

## CONSIGLI PER LA SALUTE

### Il sonno (parte 3)

re al grave problema che ci affligge durante il giorno. Con il passare del tempo questo tipo di insonnia tende a diminuire e a risolversi, ma in alcuni casi particolarmente gravi può essere d'aiuto rivolgersi a qualcuno. Manifestare la propria difficoltà ad un amico, oppure avere un colloquio con uno specialista che ci stimola ad affrontare e ad accettare il problema, può servire a velocizzare i tempi che ci dividono dalla soluzione. L'intervento terapeutico deve essere mirato a ristabilire prima la condizione emotiva e di stress e poi quella fisica e di riposo.

**L'insonnia cronica.** E' la forma abituale e persistente nel tempo.

I fattori che la determinano sono veramente molti: problemi psicologici, fisiologici, ambientali o eventi drammatici. Un qualunque motivo può scatenare l'insorgenza dell'insonnia, che può risolversi in tempi relativamente brevi e sopportabili, ma può anche assumere il carattere cronico e diventare un disturbo importante per i problemi che ne derivano. Un'abitudine di vita quotidiana, come quella di bere alcol, se diventa un eccesso, e nel caso specifico diventa etilismo, può determinare l'insonnia così pure una situazione di stress continuo, per esempio dovuta a una condizione lavorativa insoddisfacente, può dare origine al disturbo cronico del sonno. Non tutte le persone che soffrono di questo disturbo reagiscono allo stesso modo e l'insonnia presenta spesso caratteristiche diverse. Molto comune è la difficoltà iniziale di addormentarsi e il risveglio dal sonno leggero lascia in questi soggetti la sensazione di

non essersi mai addormentati. Naturalmente l'idea di non riuscire a dormire causa ansia e agitazione che non aiutano affatto e non aiutano a diminuire la difficoltà. Uno dei motivi

che più di frequente determina l'insonnia, in tutte le sue forme, è sicuramente la condizione psicologica e mentale della persona. La rabbia, l'ira, l'ansia, lo stress, l'incapacità a gestire la situazione sono cause comuni a tante persone che soffrono d'insonnia. Il rilassamento mentale, e di conseguenza quello fisico, può rappresentare la soluzione del problema: ottenere questo risultato non è facile, perciò il consiglio è quello di rivolgersi ad un medico che possa aiutare a limitare o a eliminare il fattore psicologico che è alla base dell'insonnia. Durante la notte attraversiamo cicli di sonno diversi tra di loro e normalmente passiamo da momenti di veglia ad altri di sonno senza rendercene conto, generalmente dopo la fase di sonno REM. Gli attimi di veglia sono talmente brevi che noi proprio non ce ne accorgiamo, ma in alcune persone questi risvegli sono più lunghi del dovuto. Il soggetto che si rende conto di questo evento può rimanere sveglio anche per ore e soffrire quindi di una forma d'insonnia. L'alcol, la caffeina, le droghe, alcune problemi fisici, come l'incontinenza, o emotivi, come lo stress da troppo lavoro, determinano l'allungamento del tempo di veglia notturna e gli effetti di questo sono naturalmente irritazione e irrequietezza. L'insonnia può manifestarsi anche con la tendenza a svegliarsi troppo presto alla

mattina e questa forma è piuttosto frequente nelle persone anziane. Invecchiando il sonno diventa più leggero e la prima luce del giorno o i primi rumori che provengono dall'esterno sono sufficienti a svegliare la persona, ma certamente bisogna tener presente che con il passare degli anni il bisogno fisico di sonno cambia e le ore necessarie al riposo diminuiscono. Lo svegliarsi presto può essere con-

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



**S**i stava parlando di rapporti sessuali tra ragazzi, quando ho sentito da un genitore dire che ormai oggi è normale avere rapporti sessuali prima del matrimonio, difatti si preoccupava di consigliare al ragazzo il metodo migliore tra i diversi contraccettivi. Non dico che mi sono scandalizzata, ma molto di più, ho provato una tristezza dentro di me. E continuava "è inutile per noi genitori far finta di nulla, ormai oggi è così per cui meglio prevenire i problemi". Lì per lì sono rimasta perplessa, riflettevo tanto su quel "ormai è normale". Perché dobbiamo far passare per normali cose che normali non sono? Cosa è oggi la verginità? Nulla!! "Basta farlo con la persona amata" mi sento dire, poi finisce questo grande amore... ed ecco poi il vero amore quello con la A maiuscola, magari poi anche questo va e... via dicendo, fino ad arrivare al matrimonio un giorno



**"TANTO ORMAI OGGI E' TUTTO NORMALE"**

(Loredana Picerno)

con l'abito bianco e tutto il resto. Già! non è nulla la purezza del corpo? Ma se ti raccogli e pensi ti rendi conto che è l'abito più bello che possiedi, la collana più preziosa e a cui tu sola dai il valore più grande che si possa dare, il dono più bello che tu puoi offrire al Signore nel giorno più importante della tua vita e che nessuno mai potrà apprezzare se non chi ti ama veramente. Magari si potrà perdere pure il ragazzo per questo grande valore visto che oggi non tutti le ragazze hanno il coraggio di dire: "no io mi rispetto, io voglio distinguermi dagli altri. Non voglio che questo sia normale voglio di più, voglio mantenere il mio candore". Certamente le cose belle

vanno protette, custodite con molto sacrificio nonostante tutta l'impazienza e tutta la curiosità che si possa provare nell'attesa. Per un genitore dire che è normale avere rapporti sessuali già da ragazzi giustificandosi con il fatto che oggi sono tutti uguali è forse la via più facile che si possa percorrere, quella strada con poche domande per far finta di non sapere, con poche preoccupazioni e con pochi litigi tra genitori e figli, ma non la via più giusta per il bene dei figli. Nostro Signore ci ha detto che la via per andare verso la gioia è difficile, tortuosa e dura, fatta anche di rinuncie... forse è la via che noi genitori dobbiamo cercare di percorrere insieme ai figli per cercare di riportarli a quelli che sono i valori, iniziando dal rispetto del proprio corpo e rispettare quello altrui e pregare il Signore che loro ascoltino e comprendano.

La purezza di una ragazza non va sciupata va custodita e donata al vero amore, quell'amore che viene benedetto dal Signore.

**Segue da pag. 5: consigli per la salute**

siderato come un evento naturale se la persona si sente comunque bene, riposata, attiva e partecipe. Quando il risveglio precoce è accompagnato dalla sensazione di malessere e di stanchezza si può parlare di una forma d'insonnia e si devono prendere provvedimenti. L'insonnia determinata dal risveglio precoce può essere all'origine di una forma di depressione. Gli effetti comuni dell'insonnia, in qualsiasi forma si manifesti, sono simili: stanchezza, apatia, nervosismo, instabilità emotiva, mancanza di concentrazione, diminuzione del rendimento e una sensazione di malessere fisico generale. Se all'origine dell'insonnia ci sono un cattivo stato di salute o problemi di natura strettamente fisica il non dormire peggiora ulteriormente la situazione morbosa.



**Consigli contro l'insonnia**

Alcune regole di vita sono valide per affrontare l'insonnia o i disturbi del sonno in senso generale. Ricordare che tutto ciò che si introduce nell'organismo influisce sul suo buon fun-

zionamento, evidenza immediatamente che evitare di assumere certe sostanze può farci sentire meglio. Il sonno è disturbato dalla caffeina, dall'alcol, dagli stupefacenti o dalla nicotina, perciò escludere o limitare molto l'uso di queste sostanze ci aiuta a riposare meglio. L'attività fisica praticata con moderazione, in rispetto delle possibilità fisiche individuali, senza causare eccessiva stanchezza, che potrebbe produrre effetti indesiderati sul sonno, aiuta a migliorare la qualità del riposo e del dormire. La mancanza di movimento fisico non fa bene al sonno, infatti il sonno leggero e uno scarso sonno profondo sono tipici del sedentario. Non è consigliabile eccedere neanche nel senso opposto, perché esagerare con l'attività fisica, specialmente nelle ore serali, stimola la produzione di adrenalina che provoca eccitazione e inibisce il senso di stanchezza. Entrambe le sensazioni non si adattano bene con il riposo notturno. Se l'insonnia è il

sintomo di problemi di natura psicologica, come per l'85-90% della popolazione, il consiglio è quello di affrontare la situazione con i metodi terapeutici più opportuni. Rimuovere e risolvere l'ansia, lo stress, la depressione o altri fattori risolve anche l'insonnia, che, in caso contrario, perdura e peggiora i problemi già esistenti. Alcuni fattori esterni come il rumore eccessivo, il caldo, il freddo, la luce possono essere controllati e semplici accorgimenti tecnici possono a volte essere sufficienti a farci dormire bene. Talvolta l'insonnia richiede l'assunzione di farmaci (sonniferi, ipnotici, ansiolitici) che sempre devono essere prescritti dal medico. Bisogna ricordare che devono essere assunti con precauzione, rispettando i dosaggi e le norme, perché questi farmaci non sono certo privi di effetti collaterali e di rischi se si eccede. Il sonno indotto è diverso da quello naturale, infatti il sonno REM e il sonno profondo sono in proporzioni diverse. Chi dorme con l'utilizzo di queste sostanze presenta un sonno profondo corrispondente soltanto al 50% del totale. Abusare di farmaci o assumerli per tempi troppo lunghi crea assuefazione con tutti gli effetti conseguenti e una certa crisi di astinenza quando se ne interrompe l'assunzione.



**I** ministranti di S. Maria del Cedro sono stati

invitati giorno 29

giugno a Cetraro per partecipare alla giornata Diocesana per i Ministranti.

Venerdì mattina ci siamo ritrovati alle ore 8:30 di mattina davanti alla chiesa parrocchiale, pronti con gli zaini sulle spalle e la nostra veste liturgica sul braccio, per partire. Eravamo io Sandro Presta, Arieta Andrea, Aulicino Luigi, Adduci Osvaldo, Ruffo Cristian, Presta Francesco, Mancuso Vincenzo, i gemelli Avolicino Simone e Francesco, Longo Salvatore, Benvenuto Angelo, D'Orio Angelo, Pronesti Michele, e Cresciti Luca. Accompagnati da Giovanni e Chiara e con la macchina dei gemelli Simone e Francesco, siamo partiti. Giunti a Cetraro, la prima sosta l'abbiamo fatta alla colonia S. Benedetto, dove abbiamo fatto colazione, per poi ripartire per il paese destinazione la chiesa di S. Pietro vicino al municipio.

Appena siamo arrivati ci hanno chiesto i nostri nomi, ci siamo registrati la presenza e ci hanno dato dei cartellini colorati da mettere al collo. Prima di iniziare le attività siamo entrati in chiesa dove abbiamo iniziato la giornata con la preghiera. Don Generoso era il responsabile della giornata, ed è stato lui ad illustrarci come la stessa si sarebbe svolta. Ci siamo divisi per gruppo in base al colore che avevamo attaccato al collo; e sono inizia-

## Giornata Diocesana per i Ministranti

(Sandro Presta)

te le attività. Ci hanno offerto da bere e da mangiare, ci hanno letto brani della Bibbia che riguardavano la vita e le opere di S. Pietro Apostolo, e su questo poi ci hanno interrogato durante una gara davanti alla chiesa. Questa consisteva nel prendere un fazzoletto il più veloce possibile e chi riusciva aveva l'opportunità di rispondere; se rispondeva bene faceva guadagnare punti a tutta la squadra.

Ma la cosa più simpatica è stata la gara tra sacerdoti, dove don Vincenzo è arrivato prima anzi l'hanno fatto arrivare prima.

È arrivato il Vescovo verso mezzogiorno e così si è dato inizio alla celebrazione Eucaristica, con tutti noi vestiti con la veste liturgica. Durante l'omelia, il Vescovo ha posto l'accento sull'importanza della giornata per due motivi: il primo quello della nostra festa, l'altro, il più importante, perché si festeggiavano i Santi Pietro e Paolo, festa per tutta la chiesa universale. Finita la celebrazione, vestiti com'eravamo ci siamo fatti

una foto ricordo e poi siamo andati a mangiare.

Dopo mangiato gli animatori ci hanno preparato dei giochi; nel primo dovevamo prendere una mela solo con la bocca in una bacinella piena d'acqua. Nel secondo dovevamo trovare una moneta in mezzo ad un piatto pieno di farina, soffiando con forza e con il viso bagnato. Tutta la farina si attaccava in faccia. Nel terzo infine, seduti per terra, dovevamo con uno stuzzicadenti in bocca, far scoppiare dei palloncini attaccati ad una cordicella. È stata una bella giornata, ma stava per terminare, così dopo la preghiera ci siamo salutati e ci siamo dati appuntamento l'anno prossimo.

Ognuno di noi prese le sue cose, ci siamo rimessi in cammino per il viaggio di ritorno. Per il ritorno, i nostri animatori ci hanno fatto un regalo, visto che abbiamo fatti i bravi, ci siamo fermati a Belvedere e ci siamo fatti un bagno insieme a mare. Siamo arrivati in paese verso le sei. Tutti erano contenti perché abbiamo trascorso insieme una bella giornata.



**N**ella società di oggi noi ragazzi, pretendiamo troppo dai nostri genitori, perché sappiamo che alla fine tutto ci viene dato. Noi, certo vogliamo il vestito nuovo, il cellulare nuovo... quasi un nuovo oggetto per ogni giorno dell'anno ma non pensiamo però se i nostri genitori hanno i soldi per comprare ciò che noi vogliamo. Così quando veniamo accontentati siamo felici e diciamo loro quanto gli vogliamo bene e li riempiamo di

### Piccolo esame di coscienza

### "NOI PRETENDIAMO TROPPO"

(Monica Adduci)



baci mentre quando le nostre pretese non vanno a buon fine stiamo con il broncio fino al giorno successivo, facendo sentire i nostri genitori inutili e quindi offesi. Quando però siamo noi a trovarci nei panni dei genitori le cose non sembrano più così facili e vorremmo tornare bambini anche se non

si può più. Tutti hanno difficoltà durante la crescita però alla fine con un pò di impegno si riesce a fare tutto e anche di più. Noi certe volte siamo troppo indaffarati per i compiti e altre cose e dimentichiamo che Dio ci aiuta e ci sostiene sempre. Oltre Dio dimentichiamo i nostri genitori e quando ci chiedono qualcosa esplodiamo e rispondiamo male, però loro capiscono e comprendono perché ci amano nonostante tutto... e questa è la cosa bella delle famiglie: che ci sono vicine anche se sbagliamo e pensiamo solo a noi stessi.

## APOSTOLATO

### INTENZIONI DI PREGHIERA PER IL MESE DI AGOSTO

#### Intenzione generale affidata dal papa

Perché tutti coloro che attraversano momenti di difficoltà inferiore e di prova, trovino in Cristo la luce e il sostegno che li conducano a scoprire l'autentica felicità

Gesù ha lasciato detto che è luce: noi uomini spesso viviamo nelle "tenebre" tra disagi, sofferenze, e non sappiamo uscirne fuori perché non conosciamo bene il Vangelo! Ogni volta che lo si legge c'è sempre qualcosa di nuovo e di aiuto per noi stessi e man mano che lo si conosce, ci si riempie di felicità interiore poiché si può capire perché si soffre e si può così accettare la sofferenza. Infondo Gesù è morto soffrendo e la sua risurrezione è servita per far comprendere all'uomo l'eternità

#### Intenzione Missionaria

Perché la chiesa in Cina testimoni una sempre maggiore coesione interna e possa manifestare l'effettiva e visibile comunione con il Successore di Pietro

Giovanni Paolo II voleva un rapporto di apertura con le autorità della Cina per superare le incomprendimenti del passato e costruire un nuovo futuro per il popolo cinese e per la pace nel mondo, lavorare insieme e condividere le stesse intenzioni. Noi dobbiamo preparare affinché loro stessi possano manifestare una comunione visibile. Solo così riuscirà a far parte della chiesa universale con il papa che è il nostro apostolo, punto di unità e modello dei cristiani e per tutti quelli che non credono.

#### Intenzione dei vescovi

Perché ogni famiglia esprima nella fedeltà alla sua vocazione la gratuità negli affetti e nelle relazioni e sia segno visibile nella difesa e la cura della vita umana in ogni suo momento.

La famiglia è una piccola società e come tale, se è sana può dare esempio per una grande società, ma se la famiglia non è in grado di creare un equilibrio, come può essere esempio. Si inizia da qui e poi si "allarga" l'orizzonte creando un mondo da favola. Perché non si può fare? Perché le famiglie non sono salde? Sarà un gioco di parole ma non dipende dal mondo in cui viviamo ma dipende chi vive nel mondo. Ogni singola persona è responsabile, la famiglia deve superare gravi responsabilità: il marito non deve sottomettere la moglie, i figli devono rispettare i genitori e i genitori i propri figli. Per i cristiani tutto si può superare con l'aiuto di Gesù Cristo e per tutti coloro che non credono con il rispetto reciproco.

### DELLA PREGHIERA

#### CALENDARIO DI AGOSTO

- |                     |   |
|---------------------|---|
| <b>DOMENICA 5</b>   | - Testimonianza e animazione dell'Eucaristia da parte dei Giovani del RnS   |
| <b>Lunedì 6</b>     | - Incontro di preghiera del Gruppo del Rinnovamento nello Spirito           |
| <b>Martedì 7</b>    | - Incontro di formazione al Sacramento del Battesimo per genitori e padrini |
| <b>DOMENICA 12</b>  | - OFFERTORIO PER I BISOGNOSI DELLA COMUNITÀ                                 |
| <b>Lunedì 13</b>    | - Incontro di preghiera del Gruppo del Rinnovamento nello Spirito           |
| <b>Martedì 14</b>   | - Incontro di formazione al Sacramento del Battesimo per genitori e padrini |
| <b>Mercoledì 15</b> | - ASSUZIONE DI MARIA AL CIELO   |
| <b>DOMENICA 19</b>  | - Celebrazione comunitaria del Santo BATTESIMO                              |
| <b>Lunedì 20</b>    | - Incontro di preghiera del Gruppo del Rinnovamento nello Spirito           |
| <b>DOMENICA 26</b>  | - Celebrazione comunitaria del Santo BATTESIMO                              |
| <b>Lunedì 27</b>    | - Incontro di preghiera del Gruppo del Rinnovamento nello Spirito           |
| <b>Giovedì 30</b>   | - Adorazione eucaristica per i membri del gruppo caritativo                 |

*La vostra collaborazione è sempre gradita*

Ribadiamo quanto detto in precedenza, 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: [definogatan@libero.it](mailto:definogatan@libero.it) Gli articoli devono pervenire entro il giorno 20 di ogni mese

La Direzione