



# II 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>Benedetto XVI... vacanze</i>	p. 3
<i>Incontro Giovani AC</i>	p. 4
<i>Consigli per la salute</i>	p. 5
<i>Pane ... per il cuore</i>	p. 6
<i>Calendario...</i>	p. 8

### Da ricordare:

- **Domenica 14: Offertorio per i bisognosi**
- **Lunedì 15: Solennità dell'Assunzione di Maria in cielo**
- **Domenica 21 e domenica 28: Celebrazione comunitaria del Santo Battesimo**

### 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 obbligato, "Il Dialogo" resta gratuito per tutti.**

## Note per vacanze cristiane Le ferie sono più che mero ozio

Per monsignor Juan del Río Martín, Arcivescovo castrense di Spagna, "ci sono due modi di vivere le vacanze": "quello più potenziato dalla cultura edonista dominante è il 'dolce far niente", "l'altro modo è quello che propone Benedetto XVI di mettere il Vangelo nella valigia, che vuol dire diventare padroni delle nostre vacanze, saperle valorizzare ma non mitizzarle mai e scoprire i valori che racchiude questo periodo dell'anno".

Per queste ragioni, il presule indica dieci punti per vivere delle vacanze realmente cristiane, il primo dei quali è "il riposo". "La fatica e l'affanno per il lavoro e altre

occupazioni offuscano il criterio del vero e del giusto – osserva –. Le vacanze sono un periodo utile per riprendere le forze fisiche, psichiche e spirituali che rendono possibile un cambiamento negli aspetti della vita che lo richiedono".

Il secondo aspetto è la riflessione: "bisogna cercare spazio e tempo per pensare a sé". "Non aver paura di incontrare te stesso e vincere la superficialità che produce il trambusto della vita ordinaria. Per questo, non dimenticarti dei Vangeli, che ti aiuteranno". C'è poi "l'allegria serenità": "i divertimenti distraggono, i viaggi allontanano-



**Continua a pag. 3**

## Un "Vademecum per il pellegrino italiano" alla GMG

Prodotto in 70.000 copie, arriva il "Vademecum del pellegrino italiano", predisposto dal Servizio Nazionale per la pastorale giovanile per i partecipanti alla Giornata Mondiale della Gioventù (GMG) di Madrid, che si svolgerà dal 16 al 21 agosto.

La GMG, ha spiegato il responsabile del Servizio, don Nicolò Anselmi, "è un pellegrinaggio, ed ogni pellegrinaggio è caratterizzato da momenti comunitari e momenti personali, di fraternità con gli amici e di intimità con Dio: la nostra speranza è che questo Vademecum possa essere utile in ambedue i momenti, sia quando i giovani saranno in mezzo

a tanta gente, a cantare, a ridere, a pregare, sia quando torneranno a casa e da soli, con Dio, ne ascolteranno la voce o parleranno con lui".

"Stare con i giovani è sempre un dono perché è una iniezione di vitalità e di autenticità", scrive il Cardinale Angelo Bagnasco, Presidente della Conferenza Episcopale Italiana (CEI) nella 'Introduzione.

"Non è solo per il ricordo di tanti giorni trascorsi insieme in montagna sotto le tende o in parrocchia negli incontri di gruppo, ma per la convinzione che il dialogo tra le generazioni è il segreto della vera educazione – aggiunge –.

E a Madrid nei prossimi giorni vivremo insieme un dialogo a più voci

**Continua a pag. 4**



## Passione per l'educazione

**30.** Quanti accettano la scommessa

dell'educazione possono talvolta sentirsi disorientati. Viviamo, infatti, in un contesto problematico, che induce a dubitare del valore della persona umana, del significato stesso della verità e del bene e, in ultima analisi, della bontà della vita. Ciò indebolisce l'impegno a «trasmettere da una generazione all'altra qualcosa di valido e di certo, regole di comportamento, obiettivi credibili intorno ai quali costruire la propria vita». Tali difficoltà, però, non sono insuperabili; «sono piuttosto, per così dire, il rovescio della medaglia di quel dono grande e prezioso che è la nostra

libertà, con la responsabilità che giustamente l'accompagna». Illuminati dalla fede nel nostro Maestro e incoraggiati dal suo esempio, noi abbiamo invece buone ragioni per ritenere di essere alle soglie di un tempo

opportuno per nuovi inizi. Occorre, però, ravvivare il coraggio, anzi la passione per l'educare. È necessario formare gli educatori, motivandoli a livello personale e sociale, e riscoprire il significato e le condizioni dell'impegno educativo. Infatti, «a differenza di quanto avviene in campo tecnico o economico, dove i progressi di oggi possono sommarsi a quelli del passato, nell'ambito della formazione e della crescita morale delle persone non esiste una simile possibilità di accumulazione, perché la libertà dell'uomo è sempre nuova e quindi ciascuna persona e ciascuna generazione deve prendere di nuovo, e in proprio, le sue decisioni. Anche i più grandi valori del passato non possono semplicemente essere ereditati, vanno fatti nostri e rinnovati attraverso una, spesso sofferta, scelta personale».

### Una relazione che si trasforma nel tempo

**31.** La credibilità dell'educatore è sottoposta alla sfida del tempo, viene costantemente messa alla prova e deve essere continuamente riconquistata. La relazione educativa si sviluppa lungo tutto il corso dell'esistenza umana e subisce trasformazioni specifiche nelle diverse fasi. Le età della vita sono profondamente mutate: oggi è venuto meno quel clima di relazioni che agevolava, con gradualità e rispetto del mondo interiore, il passaggio alle età successive. Si parla di "infanzia rubata", cioè di una società che rovescia sui bambini messaggi e stimoli pensati per i grandi. La sete di conoscenza e di relazioni amicali caratterizza i ragazzi, che accolgono l'azione educativa quando essa è volta non solo al sapere, ma anche al fare e alla valorizzazione delle loro capacità. L'esperienza cattura il loro interesse e li rende protagonisti: è riscontrabile quando sono coinvolti come gruppo in servizi verso gli altri. Il processo educativo è

# Un pò di Magistero

## EDUCARE, CAMMINO DI RELAZIONE E DI FIDUCIA

### (3ª parte)

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



fortemente legato alla sfera affettiva, per cui è rilevante la qualità del rapporto che l'educatore riesce a stabilire con ciascuno. Per crescere serenamente, il ragazzo ha bisogno di ambienti ricchi di

umanità e positività. Gli adolescenti percorrono le tappe della crescita con stati d'animo che oscillano tra l'entusiasmo e lo scoraggiamento. Soffrono per l'insicurezza che accompagna la loro età, cercano l'amicizia, godono nello stare insieme ai coetanei e avvertono il desiderio di rendersi autonomi dagli adulti e in specie dalla famiglia di origine. In questa fase, hanno bisogno di educatori pazienti e disponibili, che li aiutino a riordinare il loro mondo interiore e gli insegnamenti ricevuti, secondo una progressiva scelta di libertà e responsabilità. Nella vita di relazione e nell'azione maturano la loro coscienza morale e il senso della vita come dono. Un tratto centrale della crescita, che oggi per vari aspetti assume caratteri problematici, è quello dello sviluppo affettivo e sessuale: va affrontato serenamente, ma anche con la massima cura, perché incide profondamente sull'armonia della persona.

**32.** Ai giovani vogliamo dedicare un'attenzione particolare. Molti di loro manifestano un profondo disagio di fronte a una vita priva di valori e di ideali. Tutto diventa provvisorio e sempre revocabile. Ciò causa sofferenza interiore, solitudine, chiusura narcisistica oppure omologazione al gruppo, paura del futuro e può condurre a un esercizio sfrenato della libertà. A fronte di tali situazioni, è presente nei giovani una grande sete di significato, di verità e di amore. Da questa domanda, che talvolta rimane inespressa, può muovere il processo educativo. Nei modi e nei tempi opportuni, diversi e misteriosi per ciascuno, essi possono scoprire che solo Dio placa fino in fondo questa sete. Benedetto XVI, dopo aver riconosciuto quanto nell'odierno contesto culturale sia difficile per un giovane vivere da cristiano, aggiunge: «Mi sembra che questo sia il punto fondamentale nella nostra cura pastorale per i giovani: attirare l'attenzione sulla scelta di Dio, che è la vita. Sul fatto che Dio c'è. E c'è in modo molto concreto. E insegnare l'amicizia con Gesù Cristo». Questo cammino, con le sue esigenze radicali, deve tendere all'incontro con Gesù mediante il riconoscimento della sua identità di Figlio di Dio e Salvatore; l'appartenenza consapevole alla Chiesa; la conoscenza amorevole e orante della Sacra Scrittura; la partecipazione attiva all'Eucaristia; l'accoglienza delle esigenze morali della sequela; l'impegno di fraternità verso tutti gli uomini; la testimonianza della fede sino al dono sincero di sé. Particolarmente importanti risultano per i giovani le esperienze di condivisione nei gruppi parrocchiali, nelle associazioni e nei

Continua a pag. 7

Per godere appieno delle vacanze, Benedetto XVI raccomanda di coltivare l'amicizia con Dio e gli altri e ammirare la natura e l'arte.

Padre Federico Lombardi S.I., direttore della Sala Stampa della Santa Sede,

ha raccolto i consigli che il Papa ha lasciato nelle ultime domeniche, in occasione dell'Angelus, a quanti possono godere in questa estate boreale di un periodo di vacanza.

Il Pontefice ha invitato in primo luogo “a cercare di usare questi giorni per vivere in un modo nuovo le relazioni con gli altri e con Dio. Se si può interrompere il ritmo quotidiano frenetico o affannoso, è bene prendere un po' di tempo da dedicare agli altri e al Signore”.

In concreto, “il Papa suggerisce anche di mettere nella propria valigia la Parola di Dio, in particolare il Vangelo”, ricorda padre Lombardi nell'editoriale dell'ultimo numero di “Octava Dies”, settimanale del Centro Televisivo Vaticano.

La domenica successiva, il Vescovo di Roma ha invitato a contemplare la creazione che ci circonda, ad ammirare la bellezza e a trasalire nello stupore che fa presentare la presenza e la grandezza del Creatore.

“E” un dono magnifico, da osservare con l'attenzione con cui la guardava Gesù, che ne sapeva interpretare il linguaggio e i segni”, sottolinea padre Lombardi. “Un

## Benedetto XVI insegna ad approfittare delle vacanze Coltivando l'amicizia con Dio e gli altri e ammirando natura e arte

dono da rispettare, custodire, proteggere, di cui essere responsabili di fronte a Dio, agli altri, all'umanità del futuro”.

Il Vescovo di Roma

ha infine invitato viaggiatori e pellegrini a scoprire con curiosità intelligente e profonda i monumenti della storia cristiana come testimoni di cultura e di fede, autentico patrimonio spirituale di legami con le nostre radici, luoghi – come le Cattedrali o le abbazie – in cui

la bellezza aiuta a riconoscere la presenza di Dio. Contemplando questi luoghi di sorprendente bellezza, ricorda il suo portavoce, esorta “a riconoscere la presenza di Dio e invita alla preghiera per l'umanità in cammino nel terzo millennio”.

Nell'ultima domenica, parlando in francese dopo

la recita dell'Angelus, il Papa ha aggiunto un nuovo consiglio a quelli già raccolti da padre Lombardi, invitando “ad approfittare di questo periodo di vacanze per cercare Dio e chiedergli di liberarci da tutto ciò che ci ostacola inutilmente”. “Chiediamo quindi un cuore intelligente e saggio che sappia incontrarlo”, ha sottolineato il Pontefice.



**Segue da Pag. 1: Vacanze....** no momentaneamente i problemi”, “ma l'allegria permanente deriva dal fatto di avere la 'casa interiore' in ordine. Le vacanze sono un periodo privilegiato per una 'messa a punto”.

Il quarto punto sottolineato dall'Arcivescovo castrense è la famiglia: “in una società in cui il padre e la madre lavorano fuori casa, i figli si godono poco i genitori”, ma il periodo delle vacanze “può stringere molto i legami familiari, aumentare la comunicazione tra i membri e aiutare quelli che ne hanno più bisogno”.

Non va poi dimenticata l'amicizia, perché “i rapporti tra gli amici hanno bisogno di tempo”. “Le vacanze sono un momento propizio per avvicinare amici, riparare alle dimenticanze, sanare malintesi, visitare un amico malato e passare ora in buona compagnia”.

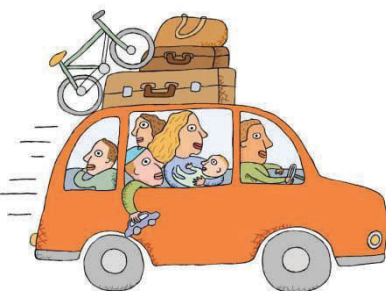
Allo stesso modo, bisogna “riscoprire la bellezza della fede”, perché “si deve saper captare la bellezza delle opere umane che ci hanno lasciato i nostri antenati”, coltivando “la sensibilità verso il nostro patrimonio

storico, artistico, culturale e religioso”.

Il settimo punto è “il silenzio”, in cui “riusciamo a percepire le voci più significative per la nostra realizzazione personale”. “Quanti apprezzano il silenzio diventano 'maestri' dell'ascolto e della comunicazione”, osserva il presule.

L'ottavo e il nono punto sono invece la preghiera e la cura del creato. La preghiera, “scarsa per le tante occupazioni”, è nelle vacanze “un momento per una maggiore comunicazione con il Signore e per ricevere da Lui la forza e lo stimolo per il nostro cammino quotidiano”, mentre l'apprezzamento del creato permette di “valorizzare lo splendido spettacolo che ci offre ogni giorno gratuitamente madre natura, in cui è tanto palpabile l'impronta del Creatore”.

L'ultimo aspetto sottolineato dal Vescovo è infine “la solidarietà”, perché “in vacanza non si deve mai dimenticare l'amore per i poveri”, che si manifesta “nel contenere le spese e nella condivisione, curando gli anziani e facendo loro compagnia e sostenendo interessanti attività sociali e pastorali”.



Madrid, mercoledì 17 agosto, ore 18:30, parrocchia N.tra S.ra de Guadalupe: è questo l'appuntamento per i giovani di Azione cattolica (Ac) di tutto il mondo presenti alla Giornata Mondiale della Gioventù.

L'iniziativa, a cura del Coordinamento giovani del Forum internazionale di Azione cattolica, ha per tema "Testimoni di speranza cristiana nel mondo intero". "Questa definizione – ha spiegato Chiara Finocchietti, responsabile del Coordinamento –, tratta dal messaggio di Benedetto XVI per la Gmg di Madrid, ci è sembrata una bella sintesi dell'impegno che i giovani di Ac condividono con tutti i giovani alla sequela di Cristo nella Chiesa".

All'incontro hanno già confermato la propria partecipazione i giovani di Ac – oltre che della Spagna, associazione ospite – di Argentina, Bulgaria, Burundi, Iraq, Italia, Messico, Myanmar, Moldova, Ro-

## Incontro dei giovani di Azione cattolica alla GMG di Madrid



mania, Terra Santa, Ucraina, Venezuela. Si aspettano, inoltre, i rappresentanti di Albania, Bielorussia, Malta, Polonia Ksm (Katolickie stowarzyszenie młodzieży), Slovacchia.

Dopo l'accoglienza dei vari paesi dalle 18.30, alle 19.15 aprirà l'incontro il saluto dell'Ac spagnola. Seguirà un momento di preghiera in compagnia dei testimoni di santità che hanno segnato le tappe dell'itinerario di preparazione dei giovani a Madrid, presieduto da mons. Atilano Rodriguez, vescovo di Sigüenza-Guadalajara e assistente generale dell'Ac della Spagna.

Nella parrocchia N.tra S.ra de Guadalupe si fermò il Beato Giovanni Paolo II durante il suo pri-

mo viaggio apostolico in Spagna, il 31 ottobre 1982 e questa coincidenza, spiegano gli organizzatori, ha ispirato l'inserimento dell'adorazione eucaristica durante la preghiera.

Alle 20.00 è previsto l'intervento di mons. Giacinto Marcuzzo, vescovo ausiliare di Nazareth e incaricato per la pastorale giovanile del Patriarcato latino di Gerusalemme. "Mons. Marcuzzo – ha spiegato Finocchietti – sarà accompagnato da alcuni giovani della Terra Santa, per sottolineare e intensificare il legame speciale che unisce i giovani di Ac alla terra di Gesù e ai giovani cristiani che la abitano".

La Terra Santa aprirà la presentazione dei giovani di Ac dei vari paesi che descriveranno la propria associazione e le attività principali per mezzo di tre parole espresse attraverso la musica e le immagini.

Non potrà mancare un momento finale di "fiesta" e di scambio con la musica animato dai giovani di Ac spagnoli e dai Filocalia, un gruppo molto noto in Argentina formato da giovani dell'Ac.

**Segue da Pag. 1: Vademecum...** c h e condurrà sicuramente a percepire se stessi come radicati e fondati in Cristo".

Questo dialogo, sottolinea il porporato, è duplice: "Il primo dialogo che si attiverà è quello con la propria anima, che si risveglia sempre di nuovo quando esce dalla solita vita e si dispone a vivere una situazione inedita, lontano dalle solite cose, in un contesto essenziale e orientato a ciò che conta". La GMG, afferma, "è un'occasione per riscoprire i tempi del silenzio e dell'ascolto e dunque per decidersi non prima di aver scelto veramente".

"Attraverso le catechesi, la preghiera personale, l'Eucaristia, l'adorazione silenziosa e la confessione sacramentale, sarete invitati

a far spazio all'azione di Dio senza frapporre ostacoli, creando le condizioni che vi aiuteranno anche nel discernimento sulla scelta di vita", scrive il Cardinale ai giovani. "Avremo tutti una guida insuperabile nell'ascolto e nella meditazione della Parola di Dio": "troveremo nelle parole profonde e semplici del Santo Padre l'orientamento necessario per comprendere la nostra vita e per orientarci in questo difficile passaggio storico".

"A volte siamo tentati di abbandonarci al peggio mentre occorre conservare la speranza di costruire insieme un mondo a dimensione dell'uomo, cioè sulla misura di Cristo".

Il secondo dialogo, prosegue il Presidente della CEI, "è quello che si svilupperà tra tutti voi, giovani

provenienti da ogni parte del nostro Paese e del pianeta. Sarà un momento di confronto culturale e di arricchimento reciproco che non tarderà ad assumere i mille colori della festa e della condivisione. In un mondo che è ancora diviso profondamente e che spesso vive lancinanti conflitti economici e politici e spesso guerre dimenticate, mostrare che è possibile stare insieme in nome della comune fede cristiana è un segno di speranza e una prova della forza umanizzante del Vangelo".

"Mi auguro che tornando a casa sappiate conservare questa apertura universale che è una delle note distintive della nostra identità credente, che è appunto 'cattolica' perché radicata su Dio", auspica.

## CONSIGLI PER LA SALUTE...

### FARMACI E GRAVIDANZA

L'assunzione di farmaci durante la gravidanza e dopo il parto è associato a timori e preoccupazioni per i possibili effetti negativi che questi potrebbero avere sul feto e sul neonato. Anche se quasi tutti i farmaci sono in grado di attraversare la placenta e di raggiungere il feto, sono pochi quelli che causano malformazioni o che possono alterare il suo normale sviluppo; si tratta soprattutto di farmaci che vengono utilizzati per terapie croniche o di lunga durata. È però necessaria prudenza quando si assumono farmaci nel corso della gravidanza. È preferibile assumere i farmaci se necessario e dopo aver chiesto consiglio al proprio medico, anche per quei medicinali che non richiedono la prescrizione e per i prodotti di erboristeria. Il rischio di danni al feto dipende dal tipo di farmaco, dalla dose e dalla durata della terapia: assumere i farmaci alla dose più bassa e per il periodo di tempo più breve possibile riduce questo rischio. Se possibile, è inoltre meglio evitare di assumere più farmaci contemporaneamente. Una cautela maggiore è necessaria nei primi tre mesi di gravidanza, periodo in cui si formano gli organi e l'embrione è maggiormente sensibile agli effetti dei farmaci. Quasi tutti i farmaci passano nel latte materno; nella maggior parte dei casi, però, la quantità di medicinale che il neonato assume attraverso il latte è molto bassa e non ci sono rischi di effetti indesiderati. *Il latte materno è l'alimento ideale* per una buona crescita e una buona salute del bambino nei primi mesi di vita, contiene tutte le sostanze che assicurano lo sviluppo ideale per i primi 6 mesi di vita. Raramente l'assunzione di farmaci richiede la sospensione (temporanea o definitiva) dell'allattamento. È comunque consigliabile assumere i farmaci, se e quando necessario, alla dose più bassa e per il minor tempo possibile. I farmaci per uso locale (uso topico, per es. creme, pomate) sono generalmente poco assorbiti e quindi passano nel latte in quantità pressoché trascurabili. Un'eccezione è costituita dalla *tintura di iodio*, un disinfettante che è *controindicato in allattamento*: lo iodio, infatti, può accumularsi nel latte e danneggiare la tiroide del neonato: il bambino potrebbe avere vomito, diarrea, difficoltà ad attaccarsi al seno, eccessiva sonnolenza o eccessiva agitazione. Un accorgimento utile per ridurre la quantità di farmaco presente nel latte è quello di assumere il farmaco subito dopo una poppata, e lasciar trascorrere un intervallo di 3-4 ore dall'assunzione del medicinale e la poppata successiva. Alcune patologie lievi che possono comparire frequentemente in gravidanza o dopo il parto possono essere trattate con i comuni farmaci per automedicazione ma con alcuni accorgimenti. Il farmaco di scelta per il trattamento della febbre e del dolore in gravidanza e in allattamento è il *paracetamolo*, la cui sicurezza è ampiamente documentata. Maggiore

prudenza è invece necessaria nell'uso di altri farmaci comunemente impiegati per curare il dolore, i cosiddetti farmaci antiinfiammatori non steroidei (FANS),

per es. acido acetilsalicilico (aspirina), ibuprofene, diclofenac, ketoprofene, nimesulide. In base ai dati disponibili

non sembrano aumentare il rischio di malformazioni, ma secondo alcuni studi potrebbero aumentare il rischio di aborto spontaneo. L'uso nelle prime settimane di gravidanza richiede perciò cautela. In gravidanza è meglio evitare l'aspirina in quanto alcuni studi hanno segnalato una possibile associazione tra la sua assunzione e la comparsa di malformazioni della parete addominale (gastroschisi). *I FANS non vanno impiegati durante il III trimestre di gravidanza e in particolare dopo la 34a settimana di gestazione*, in quanto

possono causare una chiusura in utero del dotto di Botallo, fondamentale per la circolazione del sangue nel feto. Per quanto riguarda l'allattamento, l'ibuprofene, viene escreto nel latte materno in quantità pressoché trascurabili ed è perciò l'antiinfiammatorio di scelta. L'uso dell'aspirina è invece sconsigliato, in quanto la quantità presente nel latte, anche se bassa, può causare effetti indesiderati rari ma gravi nel bambino allattato. Per quanto riguarda la tosse, invece, bere molto (meglio liquidi caldi, per es. latte, tisane), umidificare l'ambiente, fare aerosol con soluzione fisiologica sono mezzi utili per rendere più fluido il muco che può così essere eliminato più facilmente. L'efficacia dei farmaci non è, invece, provata. Tra i trattamenti in commercio, il destrometorfano è quello con i maggiori dati sulla sicurezza in gravidanza. Anche per il raffreddore il rimedio migliore è bere molti liquidi. Fare lavaggi nasali con soluzione salina può essere di aiuto. L'uso di spray per decongestionare la mucosa nasale non sembra causare rischi in gravidanza. Questi farmaci devono essere utilizzati per pochi giorni (non più di 2-3) per evitare che danneggino la mucosa del naso. *Nausea e vomito* sono sintomi molto frequenti specialmente nei primi mesi di gravidanza. In genere piccole modificazioni della dieta (*effettuare pasti piccoli, frequenti, ricchi di carboidrati*) sono sufficienti per ridurre o eliminare la nausea e il vomito. Se ciò non dovesse

bastare, si può valutare con il proprio medico la possibilità di utilizzare la metoclopramide, un farmaco che accelera lo svuotamento dello stomaco e che non è associato a un aumento dei rischi per il feto. Per quanto riguarda il bruciore di stomaco, gli antiacidi (p.es. sali di alluminio e magnesio) sono poco assorbiti e possono essere assunti sia in gravidanza che durante l'allattamento. Per quanto riguarda la *stipsi*: modificare la dieta e le abitudini di vita è spesso il modo più efficace per curare la stitichezza. Bere molti liquidi, assumere alimenti ricchi di fibre (frutta, verdura), svolgere attività fisica sono rimedi che in molti casi aiutano a ripristinare la regolarità dell'intestino. In

Continua a pag. 8

Rubrica curata da Guaragna Morena, Dott.ssa in medicina, che offre alcuni piccoli consigli per la salute.



# Pane... per il cuore

## Non dire ave Maria

(Silvia Neuhold)

Non dire Ave Maria,  
se non provi gioia nel sentire la  
parola di Dio.  
Non dire Piena di grazia,  
se non riconosci i doni che Dio  
ti ha fatto.  
Non dire il Signore è con te,  
se non senti che Dio ti è vicino.  
Non dire benedetto,  
se non credi di poter essere  
santo.  
Non dire Madre di Dio,  
se non ti comporti da figlio  
Non dire prega per noi,  
se non ti preoccupi del tuo  
prossimo.  
Non dire peccatori,  
se guardi la pagliuzza nell'oc-  
chio del tuo vicino.  
Non dire morte,  
se non credi che sia la porta  
della vita nuova.

---

---

## Svegliati peccatore

Emilia Greco (classe 1921)

Svegliati o peccatore,  
svegliati e non tardare  
oggi che il tuo Signore  
ti vuol usar pietà.

Sono giorni mesi e anni  
che dormi nel peccato,  
se sei ostinato Dio  
ti abbandonerà.

Se ti abbandona Iddio  
certo sarai dannato.  
Sei sempre disperato  
e chi ti aiuterà?

Tra queste fiamme ardenti  
sempre dovrai penare  
ne più potrai sperare  
la cara libertà.

Se brami il paradiso  
tieni a Maria nel cuore  
chiamala a tutte le ore  
e troverai pietà.

## A Maria, Madre del Bell'Amore

(Bruno Forte)

Maria, vergine dell'ascolto,  
silenzio in cui la Parola  
venne ad abitare fra noi,  
affido a te tutto me stesso,  
la mia mente e il mio cuore,  
la mia carne e i miei sensi,  
perché alla tua scuola e col tuo aiuto  
io sia silenzio e ascolto  
per lasciarmi amare senza difese  
dal mio Dio  
e divenire come te deserto fiorito,  
giardino del sempre nuovo inizio  
dell'amore.  
A te, Madre del bell'Amore,  
consacro il mio cuore,  
perché il mio si divenga come il tuo  
sorgente d'amore tenero e attento,  
umile e concreto,  
e, come te, arca dell'Alleanza,  
porti a quanti incontrerò  
la gioia della presenza dell'Amato.  
A te, sposa delle nozze eterne,  
che canti le meraviglie  
compiute dallo sposo  
nell'umiltà della tua storia e della  
nostra,  
affido pensieri, parole e opere  
di ogni giorno,  
perché nella fedeltà  
al dono dell'Amore  
siano tutti pensieri di pace,  
cantico di lode, parole di speranza,  
opere di giustizia e carità dolcissima.  
Vergine, Madre e Sposa,  
tutta bella regina del cielo e della  
terra,  
intercedi per me perché venga a  
cantare con te e con tutti i Santi  
insieme a chi mi fu affidato  
nell'amore  
cantico nuovo dell'Agnello  
nella Gerusalemme eterna,  
splendente della bellezza  
del giorno dell'amore che non muo-  
re. Amen. Alleluia!

## Invoca Maria

(San Bernardo)

Non c'è nulla che mi affasci-  
ni di più che parlare di Ma-  
ria.

Ella è una scintillante stella  
che si alza sull'immensità  
del mare umano e sfavilla  
con i suoi meriti.

O tu, che ti senti sbattuto dai  
flutti di questo mondo in  
mezzo ad uragani e a tem-  
peste, non abbandonare con  
gli occhi la luce di quella  
stella se non vuoi fare nau-  
fragio.

Se si leva il vento delle ten-  
tazioni, se lo scoglio delle  
tribolazioni ostacola la tua  
rotta, guarda la stella, invo-  
ca Maria.

Se sei sbattuto dalle onde  
dell'orgoglio, dell'ambizione,  
del rancore, della gelosia,  
guarda la stessa, invoca  
Maria.

Se la collera, l'avarizia, i de-  
sideri impuri squassano il  
vascello della tua anima,  
guarda a Maria.

Se turbato dall'enormità dei  
tuoi peccati, vergognoso  
delle brutture della tua co-  
scienza, spaventato dal giu-  
dizio divino, cominci a la-  
sciarti andare alla tristezza,  
a scivolare nella disperazio-  
ne, pensa a Maria.  
Nei pericoli, nelle angosce,  
nei dubbi, pensa a Maria,  
invoca Maria.

Il suo nome non si allontani  
mai dalle tue labbra, non si  
allontani mai dal tuo cuo-  
re.

# INTENZIONI DI PREGHIERA MESE DI AGOSTO

## Intenzione generale affidata dal Papa

**Perché la giornata mondiale della gioventù che si svolge a Madrid incoraggi tutti i giovani del mondo a radicare e fondare la loro vita in Cristo.**  
Il Santo Padre consacrerà i giovani di tutto al mondo al cuore di Gesù. I giovani sono la speranza del Futuro e noi adulti abbiamo una grande responsabilità sull'educazione dei nostri figli, hanno bisogno, per crescere, di ideali, di sogni, di progetti per poi scegliere da grandi, nei migliori dei modi, i programmi per il resto della propria vita. Voglio sperare che i giovani di oggi non abbiano perso tutti i valori come dicono e se è così almeno quelli che credono in questi valori riescano a trasportare gli altri con gioia sulla strada di Gesù perché solo Lui sa dare tutte le risposte che tutti i giovani si chiedono per non perdere la propria esistenza.

## Intenzione Missionaria

**Perché i cristiani dell'occidente docili all'azione dello Spirito Santo, ritrovino la freschezza e l'entusiasmo della loro fede.**  
L'occidente popolo di cristiani; ma purtroppo sempre da evangelizzare. Perché? I frutti visibili sono pochi e non bastano per rendere la vita da veri cristiani. Non è che per essere cristiani autentici dobbiamo essere tutti preti, monaci, ognuno con la propria diversità e vocazione deve avere l'obbligo di fare il proprio dovere nell'onestà e verità senza sotterfugi alla luce del giorno e non confondendosi nella perfezione se non è vero. Esiste la vita oltre la morte e per viverla dobbiamo essere tutti autentici anche con le nostre debolezze ma con la consapevolezza di essere creature di DIO e poterci rialzare con il suo aiuto come Lui stesso ci ha insegnato.

## Intenzione dei Vescovi

**Perché lo Spirito Santo conceda ai giovani di accogliere con coraggio l'invito di Gesù che li chiama alla sequela. Sperimentino la gioia della vocazione cristiana che scaturisce dall'amore del Signore e può compiersi solo grazie a una risposta d'amore.**

Il PAPA Giovanni Paolo diceva ai Giovani: non abbiate paura di donarvi a DIO. Mi domando perché si ha paura di fare la volontà di DIO forse perché si deve andare contro corrente? Ma Gesù ci dice chi guadagnerà la propria vita in questo mondo la perderà nell'eternità. Non dobbiamo approfittare della bontà di DIO, ci si deve affidare a DIO perché solo LUI ci può illuminare su come vivere correttamente, accogliendo la croce e offrendola a LUI per la nostra e la SALVEZZA degli altri. Perciò cari giovani la vera vita è quella che si vive uniti a CRISTO, facendo la Sua volontà, mettendo a disposizione i Vostri talenti, aiutando gli altri affinché si costruisca una vera famiglia cristiana per la gloria di DIO.

AGOSTO  
MESE  
DELLA  
PREGHIERA

**Segue da pag. 3: Magistero...** movimenti, nel volontariato, nel servizio in ambito sociale e nei territori di missione. In esse imparano a stimarsi non solo per quello che fanno, ma soprattutto per quello che sono. Spesso tali esperienze si rivelano decisive per l'elaborazione del proprio orientamento vocazionale, così da poter rispondere con coraggio e fiducia alle chiamate esigenti dell'esistenza cristiana: il matrimonio e la famiglia, il sacerdozio ministeriale, le varie forme di consacrazione, la missione ad gentes, l'impegno nella professione, nella cultura e nella politica. Occorre tenere presenti, poi, alcuni nodi esistenziali propri dell'età giovanile: pensiamo ai problemi connessi a una visione corretta della relazione tra i sessi, alla precarietà negli affetti, alla devianza, alle difficoltà legate al corso degli studi, all'ingresso nel mondo del lavoro e al ricambio generazionale.

La comunità cristiana si rivolge ai giovani con speranza: li cerca, li conosce e li stima; propone loro un cammino di crescita significativo. I loro educatori devono essere ricchi di umanità, maestri, testimoni e compagni di strada, disposti a incontrarli là dove sono, ad ascoltarli, a ridestare le domande sul senso della vita e sul loro futuro, a sfidarli nel prendere sul serio la proposta cristiana, facendone esperienza nella comunità. I giovani sono una risorsa preziosa per il rinnovamento della Chiesa e della società. Resi protagonisti del proprio cammino, orientati e guidati a un esercizio corresponsabile della libertà, possono davvero sospingere la storia verso un futuro di speranza.

Tratto da: **EDUCARE ALLA VITA BUONA DEL VANGELO**, orientamenti pastorali dell'Episcopato italiano per il decennio 2010-2020

## CALENDARIO MESE DI AGOSTO 2011

1	Lunedì	Preghiera del Rinnovamento nello Spirito
2	Martedì	Preghiera di Intercessione proposta dal RnS
3	Mercoledì	Cenacolo di Preghiera di Natuzza
5	Venerdì	Primo Venerdì del Mese
7	DOMENICA	
8	Lunedì	Preghiera del Rinnovamento nello Spirito
9	Martedì	Incontro di formazione al Battesimo per genitori e padrini – Preghiera di Intercessione proposta dal RnS
14	DOMENICA	OFFERTORIO per i BISOGNOSI –
15	Lunedì	SOLENNITA' DELL'ASSUNZIONE DI MARIA AL CIELO
16	Martedì	Incontro di formazione al Battesimo per genitori e padrini – Preghiera di Intercessione proposta dal RnS
21	DOMENICA	Celebrazione comunitaria del Santo Battesimo
22	Lunedì	Preghiera del Rinnovamento nello Spirito
23	Martedì	Preghiera di Intercessione proposta dal RnS
28	DOMENICA	Celebrazione comunitaria del Santo Battesimo
29	Lunedì	Preghiera del Rinnovamento nello Spirito
30	Martedì	Preghiera di Intercessione proposta dal RnS

**Segue da pag. 5: Salute...** caso di stipsi molto fastidiosa, si possono utilizzare occasionalmente dei lassativi, preferendo i farmaci che non vengono assorbiti dall'intestino, come i lassativi osmotici (ad esempio lattulosio), o quelli formanti massa (ad esempio a base di alghe). Meglio evitare, invece, i lassativi contenenti senna, in quanto possono stimolare l'utero a contrarsi. I lassativi devono essere assunti sporadicamente e solo per pochi giorni consecutivi. Abusando di questi medicinali, infatti si rischia di irritare la mucosa intestinale, trasformando una stipsi acuta in una forma cronica, che si può trascinare anche dopo la gravidanza. **Diarrea:** in molti casi la diarrea guarisce da sola nell'arco di 2-3 giorni. È importante ripristinare i liquidi che vengono persi (bere spesso piccole quantità di liquidi; possono essere utili le soluzioni reidratanti orali). **Emorroidi:** la comparsa di emorroidi è un evento frequente dopo il parto. In genere il problema si risolve da solo nell'arco di poche settimane. Per ridurre il dolore e l'irritazione è utile cercare di rendere più soffici le feci (bere molti liquidi, assumere alimenti ricchi di fibre); anche effettuare dei bagni per dieci minuti con acqua tiepida è utile per ridurre il dolore. Se il dolore è particolarmente intenso, si può assumere il paracetamolo o applicare localmente pomate contenenti anestetici locali. Non ci sono dati sulla sicurezza d'uso dei farmaci a base di flavonoidi in gravidanza o in allattamento. Dal momento che la loro efficacia non è provata in modo adeguato, è preferibile non utilizzarli.

Una dieta equilibrata, ricca di frutta e verdura, è sufficiente a garantire il normale fabbisogno di vitamine durante la gravidanza. Assumere integratori vitaminici

(se non prescritti dal medico) è inutile e dannoso: alcune vitamine (p.es. vitamina A, vitamina D) se assunte in quantità eccessiva possono causare alterazioni dello sviluppo del feto o causare effetti indesiderati nel lattante. Una vitamina è, invece, essenziale in gravidanza per ridurre il rischio di difetti congeniti: *l'acido folico*. Questa vitamina è contenuta nella frutta e nelle verdure ma la quantità assunta con la dieta da sola non è sufficiente a garantire il fabbisogno durante la gravidanza. *È perciò importante che tutte le donne che programmano una gravidanza o che non ne escludano la possibilità assumano 0,4 mg di acido folico al giorno. È necessario assumerlo almeno un mese prima del concepimento e per tutto il primo trimestre di gravidanza.*

*La vostra collaborazione è 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: [definogaetano@libero.it](mailto:definogaetano@libero.it) Vi preghiamo di far pervenire i vostri articoli entro il giorno 20 di ogni mese**

**La Direzione**