



IL DIALOGO

NUMERO 12



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>Quando il "gioco" è malattia</i>	p. 3
<i>Annalena Tonelli</i>	p. 4
<i>Consigli per la salute</i>	p. 5
<i>Calendario</i>	p. 7
<i>Apostolato della preghiera</i>	p. 8

Da ricordare:

- Domenica 10: Offertorio per i bisognosi della Parrocchia
- Sabato 16: inizio della Novena del Natale. Benedizione dei Gesù Bambini
- Giovedì 21: Centri di ascolto
- Venerdì 29: Progetto Tabor Scuola di preghiera

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.

AVVENTO ITINERARIO DI FEDE IN PREPARAZIONE AL NATALE

La vostra liberazione è vicina

Con questa domenica inizia il tempo di preparazione al Natale. E' un tempo di attesa per la nascita di Gesù. Sono passati più di duemila anni da quel giorno che cambiò non solo il calendario ma la vita stessa del mondo. Il profeta Geremia lo prevede: "Ecco verranno giorni - oracolo del Signore - nei quali io realizzerò le promesse di bene che ho fatto alla casa di Israele e alla casa di Giuda. In quei giorni e in quel tempo farò germogliare per Davide un germoglio di giustizia" (Ger 33, 14-15).

Quei giorni sono venuti. Ma noi siamo a tal punto chini su noi stessi e sui nostri problemi da rischiare di non accorgercene. E allora il Signore ci concede ogni anno questo tempo da vivere come preparazione all'accoglienza del "germoglio" che viene. L'Avvento viene a scuoterci dal nostro torpore perché non ci sovrasti uno stile di vita scialbo e triste. Le parole del Vangelo vengono a scuoterci: "Badate be-



Continua a pag. 3

Benedetto XVI ha concluso il primo volume di un libro intitolato "Gesù di Nazareth. Dal Battesimo nel Giordano alla Trasfigurazione", che verrà pubblicato in primavera.

Lo ha annunciato questo martedì la Libreria Editrice Vaticana (LEV), alla quale il Santo Padre ha consegnato il volume nei giorni scorsi affinché si incarichi di organizzare la sua distribuzione.

Nello stesso tempo la LEV, consapevole dell'attesa a livello mondiale di questa prima opera di Benedetto XVI, ha già preso opportuni accordi con la Casa Editrice Rizzoli cedendo alla stessa i diritti di traduzione, di diffusione e di commercializzazione dell'opera in tutto il mondo.

Nella prefazione, il Papa scrive che

Gesù di Nazareth visto da Benedetto XVI

Benedetto XVI pubblicherà il primo libro del suo pontificato su Gesù di Nazareth

quest'opera "non è assolutamente un atto magisteriale, ma è unicamente espressione della mia ricerca personale del volto del Signore. Perciò ognuno è libero di contraddirmi".

"Chiedo solo ai lettori e alle lettrici quell'anticipo di simpatia senza la quale non c'è alcuna comprensione", ha spiegato.

"Ho voluto fare il tentativo di presentare il Gesù dei Vangeli come il vero Gesù, come il Gesù storico nel vero senso dell'espressione", ha riconosciuto il Pontefice.

Il testo raccoglie una delle convinzioni più profonde di Joseph Ratzinger, che già aveva pensato di scrivere quest'opera prima di essere eletto Papa: "attraverso l'uomo Gesù, divenne visibile Dio e a partire da Dio si poté vedere l'immagine dell'uomo giusto".

Un pò di Magistero

LA SACRA SCRITTURA (2° parte)

Il Vecchio Testamento

La storia della salvezza nei libri del Vecchio testamento

14. Iddio, progettando e preparando nella sollecitudine del suo grande amore la salvezza del genere umano, si scelse con singolare disegno un popolo al quale affidare le promesse.

Infatti, mediante l'alleanza stretta con Abramo (cfr. Gn 15, 18), e per mezzo di Mosè col popolo

d'Israele (cfr. Es 24, 8), egli si rivelò in parole e in atti, al popolo che così s'era acquistato come l'unico Dio vivo e vero, in modo tale che Israele sperimentasse quale fosse il piano di Dio con gli uomini e, parlando Dio stesso per bocca dei profeti, lo comprendesse con sempre maggiore profondità e chiarezza e lo facesse conoscere con maggiore ampiezza alle genti (cfr. Sal 21, 28-29; 95, 1-3; Is 2, 1-4; Ger 3, 17). L'economia della salvezza,

preannunziata, narrata e spiegata dai sacri autori, si trova in qualità di vera parola di Dio nei libri del Vecchio Testamento; perciò questi libri divinamente ispirati conservano valore perenne: "Quanto fu scritto, lo è stato per nostro amma-

estramento, affinché mediante quella pazienza e quel conforto che vengono dalle Scritture possiamo ottenere la speranza" (Rm 15, 4).

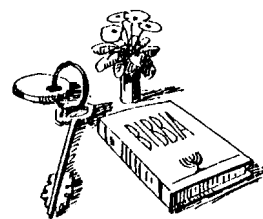
Importanza del Vecchio testamento per i cristiani

15. L'economia del Vecchio Testamento era soprattutto ordinata a preparare, ad annunziare profeticamente (cfr. Lc 24, 44; Gv 5, 39; 1 Pt 1, 10) e a significare con diverse figure (cfr. 1 Cor 10, 11) l'avvento di Cristo redentore dell'universo e del Regno messianico. I libri poi del Vecchio Testamento, tenuto conto della condizione del genere umano prima dei tempi della salvezza instaurata da Cristo, manifestano a tutti chi è Dio e chi è l'uomo e il modo con cui Dio giusto e misericordioso agisce con gli

uomini. Questi libri, sebbene contengano cose imperfette e caduche, dimostrano tuttavia una vera pedagogia divina. Quindi i cristiani devono ricevere con devozione questi libri: in essi si esprime un vivo senso di Dio; in essi sono racchiusi sublimi insegnamenti su Dio, una sapienza salutare per la vita dell'uomo e mirabili tesori di preghiere; in essi infine è nascosto il mistero della nostra salvezza.

Unità dei due testamenti

16. Dio dunque, il quale ha ispirato i libri dell'uno e dell'altro Testamento e ne è l'autore, ha sapientemente disposto che il nuovo fosse nascosto nel Vecchio e il Vecchio fosse svelato nel Nuovo. Poiché, anche se Cristo ha fondato la Nuova Alleanza nel sangue suo (cfr. Lc 22, 20; 1 Cor 11, 25), tuttavia i libri del Vecchio Testamento, integralmente assunti nella predicazione evangelica, acquistano e manifestano il loro pieno significato nel Nuovo Testamento (cfr. Mt 5, 17; Lc 24, 27; Rm 16, 25-26; 2 Cor 3, 14-16), che essi a loro volta illuminano e spiegano.



Il Nuovo testamento

Eccellenza del Nuovo Testamento

17. La parola di Dio, che è potenza divina per la salvezza di chiunque crede (cfr. Rm 1, Continua a pag. 6

L'indifferenza "inizio di conversione".

L'indifferente è quella persona che non suscita un interesse particolare.

Prendere coscienza di questo male, nel nostro tempo, ci porta alla vera conversione. Indifferente non è il nostro prossimo, che ci chiede una mano, un sorriso, un aiuto, siamo noi che credendoci perfetti non riusciamo più a vedere, sentire, il dolore ed il disagio, del nostro prossimo. Essere cristiani ci porta ad essere differenti come lo era Cristo. Dobbiamo essere persone che per qualche aspetto, escono da quella considerazione di "normalità". Essere normali certo oggi è semplice specie per noi che ci definiamo cristiani almeno nel nostro tempo-territorio. La normalità non ci porta da nessuna parte, perché esserlo significa essere costanti nel tempo. Sembra strano ma essere costante penso che non basti, perché si può finire con l'essere stazionari. Se non avvertiamo il bisogno di lasciare il nostro stato dell'essere stazionari, dov'è la nostra crescita?

Non dobbiamo credere che definirsi cristiani sia solo un titolo.

Segue da pag. 1: Avvento... ne. Non lasciatevi intontire da orge e ubriacchezze. Non abbiate troppe preoccupazioni materiali. Altrimenti diventerete pigri, vi dimenticherete del giorno del giudizio e quel giorno vi piomberà addosso improvvisamente. Infatti, esso verrà su tutti gli abitanti della terra come un laccio. Voi invece state svegli e pregate senza stancarvi". (cfr. Lc 21, 34-36). Stare svegli e pregare. Ecco cosa ci è chiesto da oggi a Natale.

Il tempo che viene chiede a ciascuno un impegno serio di vigilanza: "Alzatevi e levate il capo, perché la vostra liberazione è vicina", dice Gesù. È tempo di alzarsi dalla pigrizia dell'egocentrismo e di pregare. Alzarsi vuol dire attendere qualcosa di nuovo, o meglio qualcuno che è nuovo: Gesù. Si tratta perciò di orientare i nostri pensieri e le nostre speranze verso colui che deve venire. E la preghiera è legata alla vigilanza. Chi non attende non sa cosa significa pregare, non



comprende cosa vuol dire rivolgersi al Signore con tutto il cuore. La preghiera nasce sempre dall'attesa di qualcuno che deve venire e inizia quando alziamo il capo da noi stessi per rivolgere gli occhi al Signore. "A te, Signore, innalzo l'anima mia", canta l'inno di ingresso della liturgia della prima domenica di Avvento. I giorni che ci separano dal Natale siano giorni di frequentazione del Vangelo, giorni di ascolto e di riflessione. È questo il senso della vigilanza e della preghiera.

Non passi giorno pertanto senza che almeno una parola sia stata deposta nel nostro cuore. È vero, spesso il nostro cuore somiglia ad una grotta buia. Ma in questo tempo di Avvento può divenire, come quella grotta di Betlemme, il luogo ove il Signore Gesù rinasce. Scriveva un mistico del Seicento: "Nascesse Cristo mille volte a Betlemme, ma non nel tuo cuore, saresti perduto in eterno". Prepariamoci ad accogliere Gesù che viene a salvarci.

Niente di straordinario. Si tenta la sorte all'autogrill, al bar sotto casa, dal tabaccaio vicino all'ufficio, al casinò e alle ricevitorie del lotto. E' l'Italia che azzarda. Sempre di più. Lo confermano i dati del ministero degli Interni. Trenta milioni, i giocatori. Milioni d'euro, i soldi scommessi nelle varie offerte di gioco legale (Lotto, Totocalcio, Totogol, Enalotto, Gratta e Vinci, Totip ecc.). Somme iperboliche, cui vanno aggiunti i milioni puntati nei quattro casinò nazionali e il gioco clandestino, che muove almeno un terzo del fatturato legale. Insomma, nell'Italia del nuovo millennio si gioca. Magari sperando di cambiare in un solo colpo la vita. Per sfida, per divertimento, per noia. Oppure si gioca... perché non se ne può fare a meno! Secondo le ricerche più recenti, nel nostro Paese circa il tre per cento della popolazione adulta sviluppa un'attrazione incontrollata nei confronti del gioco. Si tratta di una dipendenza paragonabile all'alcolismo. Di fronte

all'impossibilità di giocare, infatti, si riscontra una vera e propria crisi da astinenza. Con tremori, mal di testa, dolori addominali, sudore e incubi. Purtroppo in Italia è ancora sottovalutata. Di



gioco ci si ammalia, quindi. Una malattia che alcuni chiamano *ludopatia* (la voglia irrefrenabile di azzardare), altri *Pathological Gambling* (l'ossessione alla scommessa), oppure *Gap* (gioco d'azzardo patologico). Negli Stati Uniti la dipendenza dal gioco è presa sul serio. Si studia da oltre quaranta anni e si cura nei vari centri della Gambler's Anonymous Association, una struttura che ricalda il modello degli Alcolisti Anonimi. Proprio dall'America arriva il grido d'allarme: i primi anni del Duemila hanno visto il "gioco d'azzardo patologico" come la dipendenza maggiormente in crescita. I ragazzi, le nuove generazioni

Quando il "gioco" è malattia

(Ersilia Servidio)

sono quelle più a rischio, anche in Italia. Ci sono giovani, anche studenti, indebitarsi fino a 50 mila euro all'insaputa dei genitori. Da una recente ricerca emerge che a venti anni quasi un ragazzo su dieci può cadere nella dipendenza. In particolare, degli slot machine che confermano il nuovo trend: salgono i cosiddetti *luck game*, i giochi di pura fortuna, e scendono i giochi *skill*, legati all'abilità e all'esperienza, come il poker. L'istantaneità diventa protagonista del divertimento. Un segnale di costume preoccupante. Tra una giocata e l'altra non esiste spazio di coscienza e quindi aumenta il rischio di dipendenza. Che cosa fa scattare l'attrazione fatale? Può essere l'effetto di una profonda solitudine emotiva. Non sai come riempire la vita. L'unica emozione resta quella di spingere un bottone, tirare una leva e sperare di vincere. Ogni tanto succede. Piccole somme che però forn-

Continua a pag. 6

Michiamo Annalena Tonelli. Sono nata in Italia, a Forlì, il 2 Aprile 1943. Lavoro in Sanità da trent'anni, ma non sono medico. Sono laureata in legge in Italia. Sono abilitata all'insegnamento della lingua inglese nelle scuole superiori in Kenya. Ho certificati e diplomi di controllo della tubercolosi in Kenya, di Medicina Tropicale e Comunitaria in Inghilterra, di Leprologia in Spagna. Lasciai l'Italia nel gennaio del 1969. Da allora vivo al servizio dei Somali. Sono trent'anni di condivisione. Ho infatti sempre vissuto con loro a parte piccole interruzioni in altri Paesi per cause di forza maggiore. Scelsi di essere per gli altri (i poveri, i sofferenti, gli abbandonati, i non amati) che ero una bambina e così sono stata e confido di continuare a essere fino alla fine della mia vita. Volevo seguire solo Gesù Cristo.

Null'altro mi interessava così fortemente: LUI e i poveri in LUI. Per LUI feci una scelta di povertà radicale... anche se povera come un vero povero... i poveri di cui è piena ogni mia giornata...

io non potrò essere mai. Vivo a servizio senza un nome, senza la sicurezza di un ordine religioso, senza appartenere a nessuna organizzazione, senza uno stipendio, senza versamento di contributi volontari per quando sarò vecchia. Non sono sposata perché così scelsi nella gioia quando ero giovane. Volevo essere tutta per DIO. Era un'esigenza dell'essere quella di non avere una famiglia mia. E così è stato per grazia di DIO. Ho amici che aiutano me e la mia gente da più di trent'anni. Tutto ho potuto fare grazie a loro, soprattutto gli amici del Comitato per la lotta contro la fame nel mondo di Forlì. Naturalmente ci sono anche altri amici in diverse

Annalena Tonelli

(Parte I°)

parti del mondo. Non potrebbe essere diversamente. I bisogni sono grandi. Ringrazio Dio che me li ha donati e continua a donarmeli.

Siamo una cosa sola su due brecce diverse nell'apparenza ma uguali nella sostanza: lottiamo perché i poveri possano essere sollevati dalla polvere e liberati, lottiamo perché gli uomini TUTTI possano essere una cosa sola. Lasciai l'Italia dopo sei anni di servizio ai poveri di uno dei bassifondi della mia città natale, ai bambini del locale brefotrofia, alle bambine con handicap mentale e vittime di grossi traumi di una casa famiglia, ai poveri del terzo mondo



grazie alle attività del Comitato per la lotta contro la fame nel mondo che io avevo contribuito a far nascere. Credevo di non poter donarmi completamente rimanendo nel mio Paese... i confini della mia azione mi sembravano così stretti, asfittici... Compresi presto

che si può servire e amare dovunque, ma ormai ero in Africa e sentii che era solo DIO che mi ci aveva portata e lì rimasi nella gioia e nella gratitudine.

Partii decisa a "gridare il Vangelo con la vita" sulla scia di Charles de Foucauld, che aveva infiammato la mia esistenza. Trentatré anni dopo gridò il Vangelo con la mia sola vita e brucio dal desiderio di continuare a gridarlo così fino alla fine. Questa la mia motivazione di fondo assieme ad una passione invincibile da... sempre per l'uomo ferito e diminuito senza averlo meritato, al di là della razza, della cultura

e della fede. Tenta di vivere con un rispetto estremo per i "loro" che il Signore mi ha dato. Ho assunto fin dove è possibile un loro stile di vita. Vivo una vita molto sobria nell'abitazione, nel cibo, nei mezzi di trasporto, negli abiti. Ho rinunciato spontaneamente alle abitudini occidentali. Ho ricercato il dialogo con tutti. Ho dato CARE, amore, fedeltà e passione. Il Signore mi perdoni se dico delle parole troppo grandi.

Sono praticamente sempre vissuta con i Somali, prima con quelli del nord-est del Kenya, dopo con quelli della Somalia. Vivo in un mondo rigidamente mussulmano. [...] Ho vissuto gli ultimi cinque anni a Borama, nell'estremo nord-ovest del paese, sul confine con l'Etiopia e Djibouti. Là non c'è nessun cristiano con

cui io possa condividere. Due volte all'anno, intorno a Natale e intorno a Pasqua, il vescovo di Djibouti viene a dire la Messa per me e con me.

[...] Vivo calata profondamente in mezzo ai poveri, ai malati, a quelli che nessuno ama. Mi occupo principalmente di controllo e cura della tubercolosi. In Kenya andai come insegnante perché era l'unico lavoro che, all'inizio di una esperienza così nuova e forte, potevo svolgere decentemente senza arrecare danni a nessuno. Furono tempi di intensa preparazione delle lezioni di quasi tutte le materie (per carenza di insegnanti), di studio della lingua locale, della cultura e delle tradizioni, di coinvolgimento intenso nell'insegnamento, nella profonda convinzione che la cultura è forza di liberazione e di crescita. Gli studenti, molti della mia stessa età o appena poco più giovani di me, loro che avevano affrontato il preside quando si era saputo che una donna insegnante sarebbe arrivata assicurandolo che mi avrebbero impedito l'accesso alla classe, furono profondamente coinvolti e motivati.

Continua sul prossimo numero

Annalena Tonelli aveva iniziato la sua missione di volontaria a 23 anni, nel 1969, è stata assalita e uccisa da alcuni uomini. La morte della missionaria laica, avvenuta all'età di 63 anni, dopo un'ora di agonia, aveva commosso tutto il mondo. Alla fine di questa estate, il Pontificio Consiglio per la Pastorale della Salute ha voluto ricordare sulla sua pagina web, con una lunga testimonianza di cui proponiamo ampi stralci, la figura di questa missionaria.

Il latte è il liquido secreto dalle ghiandole mammarie dalle femmine degli animali appartenenti alla classe dei Mammiferi.

Lo scopo della secrezione è fornire nutrimento ai propri cuccioli, nelle prime fasi della vita, fino al momento in cui non sono in grado di nutrirsi come gli adulti.

Tutti i componenti del latte sono portati alla ghiandola mammaria dal sangue e variano da specie a specie, ma anche nella stessa specie da momento a momento.

Sin dai tempi più remoti, oltre al latte umano, l'uomo assume preferibilmente latte di pecora, di mucca e, meno frequentemente, di capra.

Questi tipi di latte d'origine animale sono chiamati a sostituire quello materno dopo lo svezzamento. Nella tradizione culturale italiana, il latte è, oltre al pane, alimento fondamentale, irrinunciabile e insostituibile di tutte le età.

Quando si parla di latte in senso generico, ci si riferisce sempre al latte vaccino, che è quello che più facilmente si ritrova in commercio. L'acqua costituisce circa l'88% del latte e contiene, sospese o disciolte, tutte le altre sostanze. Tra le sostanze proteiche presenti la più importante è indubbiamente la caseina, che si ritrova nel latte in una percentuale del 3%. In essa sono contenuti gli amminoacidi necessari per la nutrizione di un individuo adulto. Fra gli zuccheri, il principale è il lattosio che attraverso un processo enzimatico, si scinde nei suoi due zuccheri costituenti, il glucosio e il galattosio. Il lattosio ha la proprietà di fermentare per opera di vari microrganismi, primi fra tutti quelli costituenti i fermenti lattici, i principali responsabili dell'acidimento del latte e dalla sua conseguente coagulazione.

I grassi si trovano sotto forma di minutissime goccioline e rappre-

CONSIGLI PER LA SALUTE IL LATTE

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

sentano soltanto il 3,5% dei costituenti. Se il latte viene lasciato fermo in un recipiente, le goccioline di grasso salgono in superficie, andando a formare la crema del latte o panna. Quando il latte è privato della crema, è detto

latte scremato o spannato, quando invece ne è ancora in possesso, è detto **latte intero**. Se il latte viene scaldato ad una temperatura di 85°C e sottoposto ad una pressione di 250 atmosfere, il grasso viene ridotto in goccioline ancora più piccole, tanto che non è più possibile scremarlo, ottenendo il **latte omogeneizzato**.

La quantità di colesterolo contenuto nel latte è molto piccola. I sali minerali sono rappresentati da cloruri, fosfati e solfati di potassio, sodio, calcio, magnesio.

Tra le vitamine sono presenti la vitamina A, in forte quantità, la vitamina D, la vitamina E, la vitamina K e la vitamina F; più ricco il contenuto di vitamine del complesso B (B₁, B₂, B₆, B₁₂, ecc.) e di vitamina C.

Il **latte naturale** è prodotto dalle ghiandole mammarie delle donne in seguito al parto; il neonato ha un istinto (presumibilmente ormonale-olfattivo) che lo indirizza al capezzolo.

Il primo liquido prodotto dalle mammelle (dopo ogni parto) è detto **colostro** e si compone di una specialissima concentrazione di elementi nutritivi destinati

ad innescare una sorta di "avviamento" dei processi alimentari e digestivi del neonato. Dopo un paio di giorni il colostro è sostituito dal latte vero e proprio.

Sebbene il latte non possa essere considerato un alimento completo (non esistono alimenti completi) fornisce il giusto apporto di calcio, proteine, vitamine, zuccheri e grassi per un ottimale regime nutrizionale.

Talvolta il latte viene eliminato dalla dieta perché risulta poco digeribile e i soggetti si definiscono intolleranti.

L'intolleranza al lattosio è l'incapacità presente in alcuni individui di digerire lo zucchero del latte, con conseguenti sintomi gastrointestinali quali flatulenza, meteorismo, crampi e diarrea. Ciò è provocato da una carenza dell'enzima deputato alla sua idrolisi, la *lattasi*, che scompone il lattosio nei due composti più semplici, glucosio e galattosio.

Non vi è ragione per la quale gli individui intolleranti al lattosio devono sforzarsi di bere latte. In realtà il latte e i latticini non offrono alcun nutriente che non può essere trovato in forma più salutare in altri cibi.

Sorprendentemente, bere latte non sembra nemmeno prevenire l'Osteoporosi, almeno non del tutto. Il latte è principalmente invocato come una pratica fonte fluida di calcio in grado di rallentare il decorso dell'Osteoporosi. Tuttavia, come la capacità di digerire il lattosio, la predisposizione genetica all'Osteoporosi differisce enormemente fra gruppi etnici, e nè il consumo di latte nè l'assunzione di calcio in generale costituiscono fattori determinanti nei confronti della salute dell'osso. Ciò



Segue da pag. 2: Un po' di Magistero

16), si presenta e manifesta la sua forza in modo eminente negli scritti del Nuovo Testamento. Quando infatti venne la pienezza dei Tempi (cfr. Gal 4, 4), il Verbo si fece carne ed abitò tra noi pieno di grazia e di verità (cfr. Gv 1, 14). Cristo stabilì il Regno di Dio sulla terra, manifestò con opere e parole il Padre suo e se stesso e portò a compimento l'opera sua con la morte, la risurrezione e la gloriosa ascensione, nonché con l'invio dello Spirito Santo. Elevato da terra, attira tutti a sé (cfr. Gv 12, 32 gr.), lui che solo ha parole di vita eterna (cfr. Gv 6, 68). Ma questo mistero non fu palesato alle altre generazioni, come adesso è stato svelato ai santi apostoli suoi e ai profeti nello Spirito Santo (cfr. Ef 3, 4-6, gr), affinché predicassero l'Evangelo, suscitassero la fede in Gesù Cristo Signore e radunassero la Chiesa. Di tutti cioè gli scritti del Nuovo Testamento presentano una testimonianza perenne e divina.

Origine apostolica dei Vangeli

18. A nessuno sfugge che tra tutte le Scritture, anche quelle del Nuovo Testamento, i Vangeli possiedono una superiorità meritata, in quanto costituiscono la principale testimonianza relativa alla vita e alla dottrina del Verbo incarnato,

nostro Salvatore. La Chiesa ha sempre e in ogni luogo ritenuto e ritiene che i quattro Vangeli sono di origine apostolica. Infatti, ciò che gli apostoli per mandato di Cristo predicarono, in seguito, per ispirazione dello Spirito Santo, fu dagli stessi e da uomini della loro cerchia tramandato in scritti che sono il fondamento della fede, cioè l'Evangelo quadriforme secondo Matteo, Marco, Luca e Giovanni.



Carattere storico dei Vangeli

19. La santa madre Chiesa ha ritenuto e ritiene con fermezza e con la più grande

costanza che i quattro suindicati vangeli, di cui afferma senza esitazione la storicità, trasmettono fedelmente quanto Gesù Figlio di Dio, durante la sua vita tra gli uomini, effettivamente operò e insegnò per la loro eterna salvezza, fino al giorno in cui fu assunto in cielo (cfr. At 1, 1-2). Gli Apostoli poi, dopo l'ascensione del Signore, trasmisero ai loro ascoltatori ciò che egli aveva detto e fatto, con quella più completa intelligenza delle cose, di cui essi, ammaestrati dagli eventi gloriosi di Cristo e illuminati dallo Spirito di verità, godevano. E gli autori sacri scrissero i quattro Vangeli, scegliendo alcune cose tra le molte

che erano tramandate a voce o già per iscritto, redigendo un riassunto di altre, o spiegandole con riguardo alla situazione delle chiese, conservando infine il carattere di predicazione, sempre però in modo tale da riferire su Gesù cose vere e sincere. Essi infatti, attingendo sia ai propri ricordi sia alla testimonianza di coloro i quali "fin dal principio furono testimoni oculari e ministri della parola", scrissero con l'intenzione di farci conoscere la "verità" (cfr. Lc 1, 2-4) degli insegnamenti che abbiamo ricevuto.

Gli altri scritti del Nuovo Testamento

20. Il canone del Nuovo Testamento, oltre i quattro Vangeli, contiene anche le lettere di san Paolo ed altri scritti apostolici, composti per ispirazione dello Spirito Santo; questi scritti, per sapiente disposizione di Dio, confermano tutto ciò che riguarda Cristo Signore, spiegano ulteriormente la sua dottrina autentica, fanno conoscere la potenza salvifica dell'opera divina di Cristo, narrano gli inizi della Chiesa e la sua mirabile diffusione nel mondo preannunziano la sua gloriosa consumazione. Il Signore Gesù, infatti, assiste i suoi Apostoli come aveva promesso (cfr. Mt 28, 20) e inviò lo Spirito consolatore, il quale doveva introdurli nella pienezza della verità (cfr. Gv 16, 13).

Tratto da: **DEI VERBUM**, costituzione dogmatica sulla divina Rivelazione del Concilio Vaticano II

Segue da pag. 3: Quando il gioco...

anche i mezzi - per continuare.

Poi c'è l'ambizione di un'esistenza dorata, da telenovelas. Una motivazione di matrice sociale, quindi, più frequente nei piccoli centri, dove l'esibizione di status symbol diventa plateale, pubblica. Mentre l'anonimato delle metropoli tende ad attutirla. Non a caso, infatti, le grosse vincite del Superenalotto avvengono in provincia. Dalla dipendenza dal gioco si guarisce? Il dottor Cesare Guerreschi, psicoterapeuta, che dirige a Bolzano l'unico centro italiano per il recupero dei giocatori d'azzardo, afferma: "L'ottanta per cento dei miei pazienti si è liberato dalla dipendenza. Occorre chiarire però un concetto

scono l'alibi - e

fondamentale. I giocatori patologici non riescono a controllare il proprio impulso. Proprio come gli etilisti non sono in grado di reprimere l'istinto di bere. In entrambi i casi, la malattia si può annullare, ma non guarire con l'astinenza perpetua. Il pericolo di drammatiche ricadute resta in agguato".



E se esistesse una pillola anti gioco? Eric Hollander, psichiatra della Mount Sinai School of Medicine di New York, ha condotto uno studio pilota su dieci giocatori patologici sottoponendoli a un trattamento a base di Fluvoxamina (una molecola utilizzata nella produzione di antidepressivi). Sette di loro hanno smesso.

Segue da pag. 5: Consigli pe la salute

che sembra essere importante per il metabolismo dell'osso non è tanto l'assunzione di calcio quanto il bilancio di calcio, vale a dire l'equilibrio tra calcio assunto e calcio eliminato dall'organismo.

La perdita dell'integrità ossea in molte donne in epoca postmenopausale è probabilmente causata da fattori genetici, dietetici e dallo stile di vita; per esempio un eccessivo uso di cloruro di sodio (sale da cucina) ed il fumo contribuiscono all'escrezione urinaria di calcio, mentre l'attività fisica ed il metabolismo della Vitamina D sono fattori importanti per il mantenimento dell'integrità ossea.

L'interazione di questi fattori ambientali con quelli genetici, è indiscutibilmente tanto importante quanto l'assunzione di calcio nei confronti del rischio di Osteoporosi e fratture. Per la maggior parte degli adulti però il regolare consumo di latte è probabile provochi disturbi gastrointestinali, senza produrre benefici per l'osso.

I prodotti in commercio a base di

latte a ridotto contenuto di lattosio, sono sovente definiti come la "soluzione" all'intolleranza al lattosio. Questi prodotti sono enzimaticamente modificati per scindere il lattosio in glucosio e galattosio, prevenendo i disturbi gastrici e gli altri sintomi riferibili alla mal digestione del lattosio. Non sempre però si risolve il problema, poiché gli individui possono egualmente manifestare disturbi a carico dell'apparato digerente.

Il calcio è prontamente disponibile da fonti diverse dai derivati del latte. Le verdure a foglie verdi come i broccoli e il cavolo verde sono ricche di calcio in una forma il cui assorbimento è pari o migliore a quella presente nel latte.

I ceci, i fagioli, i fichi secchi, il latte di soia ed i succhi 100% frutta/verdura integrati con Calcio rappresentano buone fonti di calcio, in aggiunta a vantaggi che mancano ai latticini. Essi sono eccellenti fonti di sostanze fitochimiche ed antiossidanti, e contengono pochi grassi, e sono privi di colesterolo e di proteine animali.

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 email: definogaetano@libero.it Vi preghiamo di far pervenire i vostri articoli entro il giorno 20 di ogni mese

La Direzione

CALENDARIO DICEMBRE

Venerdì 1: Primo Venerdì del mese: mattina comunione agli ammalati; Pomeriggio Esposizione e Adorazione Eucaristica;

DOMENICA 3: Inizio del tempo di Avvento; Percorso di fede per la preparazione al sacramento del matrimonio;

Martedì 5: Incontro di formazione biblica;

VENERDI' 8: Solennità dell'Immacolata Concezione

DOMENICA 10: Offertorio libero per i bisognosi della comunità; Consegna del Vangelo ai ragazzi della IV elementare – Consegna della Bibbia ai ragazzi della V elementare; Percorso di fede per la preparazione al sacramento del matrimonio;

Martedì 12: Incontro di formazione al Sacramento del Battesimo per i genitori e padrini;

Sabato 16: Inizio della Novena di Natale; Benedizione dei Gesù Bambini da deporre nel S. Presepe;

DOMENICA 17: Percorso di fede per la preparazione al sacramento del matrimonio;

Martedì 19: Incontro di formazione biblica; Incontro di formazione al Sacramento del Battesimo per i genitori e padrini;

Giovedì 21: Centri di Ascolto animati dal Consiglio Pastorale – ore 21,00 nei luoghi stabiliti

LUNEDÌ 25: Solennità del Santo Natale

Giovedì 28: Adorazione Eucaristica per i membri del Gruppo Caritativo;

Venerdì 29: Incontro di formazione per l'Apostolato della Preghiera; Scuola di Preghiera – Progetto Tabor – (in Parrocchia)

Sabato 30: Celebrazione Comunitaria del S. Battesimo;

INTENZIONI DI PREGHIERA PER IL MESE DI DICEMBRE

INTENZIONE GENERALE AFFIDATA DAL PAPA

Ogni cristiano è chiamato ad imitare Cristo e a rendersi, come Lui diceva, mite e umile di cuore. Ma anche ogni uomo, degno di questo nome, può comprendere il valore di comportamenti contrari alla violenza e alla superbia in tutte le sue manifestazioni. Coloro poi che sono stati eletti e che sono incaricati per esercitare una missione per il bene comune che implica l'uso del potere civile in tutti i campi ai quali si estende, dovrebbero rendersi conto della responsabilità messa nelle loro mani. Dalle loro decisioni tutti dovrebbero ottenere una vita più pacifica, più ordinata, più giusta. Dobbiamo pregare perché siano saggi e prudenti e facciano buon uso del potere loro confidato.

Gesù è venuto per insegnare all'uomo dei valori che aiutino a vivere per il bene comune. Ogni cristiano deve vivere seguendo i principi di Cristo, ovvero con vera umiltà, bontà nell'essere servizievole verso chi si ha di fronte. In ogni mestiere abbiamo di fronte un fratello: questo comporta il suo rispetto, di aiutarlo gratuitamente. Ma questo com'è possibile se ci sono dei prezzi? Bisogna essere giusti, tutti i lavori hanno uguale importanza, nessuno può approfittare della sua autorità sui più deboli; al contrario, del potere che ha, deve farne buon uso per il bene comune e non deve creare diversità nella società: ricchi e poveri.

INTENZIONE MISSIONARIA

Un missionario deve portare il Vangelo a tutte le genti e per questo deve conoscere la lingua, la cultura, le usanze del popolo presso il quale è recato. Ma non bastano queste conoscenze e altri mezzi esteriori di cui può disporre. Insieme deve essere credibile per coloro ai quali è stato inviato. Solo chi vive di entusiasmo e sa far vedere la gioia che è nel proprio cuore, nonostante le rinunce alle quali è soggetto, può veramente attrarre gli altri e così riuscire a portarli a Cristo.

Non tutti possono andare in missione nei paesi lontani perché si deve conoscere la lingua, bisogna essere liberi da ogni cosa che appartiene al mondo, avere rispetto per il popolo, della sua cultura, abitudini di vita. Questo non basta; bisogna avere il dono di attrarre le genti, bisogna essere convinti con se stessi e poi far vedere la gioia in modo da convincere gli altri di quello che si evangelizza. Non bisogna obbligare a fare solo dei riti, ma coinvolgere pienamente anima e corpo colui che ti sta ascoltando. Si saranno persecuzioni, ma non si deve perdere la speranza, occorre andare avanti, corstanti nel proprio cammino, come Cristo, fino alla morte, con entusiasmo e perdono per chi fa del male. Oggi ci sono molti missionari che muoiono, dando la propria vita con il sorriso rivolto verso Cristo, luce di chi soffre.

INTENZIONE DEI VESCOVI

Ogni nascita ci pone di fronte il pensiero di una vita che inizia. Quella di Cristo ha un valore particolare perché è nato per farci rinascere ad una vita nuova alla luce della quale la vita quotidiana di ognuno può essere considerata un dono. Ma insieme un bimbo che nasce suppone un padre e una madre che, nel piano di Dio, devono essere l'ambiente di amore che lo accoglie, nutre, educa. Anche le famiglie in difficoltà di fronte alla nascita di Cristo sono invitate a fare esperienza di un amore che ci sovrasta, quello di Dio.

Quando nasce un bimbo in una famiglia, c'è gioia: significa che la vita è in continuo svolgere naturale perché, è come un albero che porta frutto. Ogni bambino deve avere una famiglia stabile per il suo avvenire, il bambino non deve essere abbandonato, come purtroppo avviene. Chi crede nella vita non può fare questo perché nello stesso momento che lo fa, ha perso la sua. Il Natale, con la sua nascita, Gesù viene a dare a tutti una vita nuova; significa che dobbiamo considerare la vita un dono. Esso non si può dimenticare, ma si deve nutrirlo con i valori etici e morali nella nostra vita quotidiana, andando ogni giorno nella giusta direzione, quella della salvezza eterna e non ridurre il Natale come una festa pagana con luci e balocchi, ma con la luce di Gesù e i doni cristiani.

DELLA PREGHIERA