



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>E' tornato alla casa del Padre don Benzi</i>	p. 4
<i>Apostolato della preghiera, eletto il nuovo direttivo</i>	p. 5
<i>Consigli per la salute</i>	p. 6
<i>Dialetti in estinzione</i>	p. 7
<i>Apostolato della preghiera</i>	p. 8

Da ricordare:

- Sabato 8: Solennità dell'Immacolata
- Giovedì 13: Centri di ascolto della Parola
- Lunedì 17: Inizio della Novena del S. Natale
- Sabato 29: Celebrazione della Giornata Diocesana della Pace

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.

Itinerario giubilare per i pellegrini a Lourdes In occasione del 150° anniversario delle apparizioni mariane

Quattro tappe seguendo i passi di Bernadette Soubirous: è il "Cammino del Giubileo" – per il 150° anniversario delle apparizioni che il Vescovo di Lourdes vorrebbe proporre anche a Benedetto XVI in occasione del suo annunciato viaggio al santuario mariano francese. Monsignor Jacques Perrier ha presentato questo martedì in Vaticano l'insieme di iniziative previste per l'anno giubilare, un'esperienza che partirà il prossimo 8 dicembre e durerà un anno intero.



Il Papa, nel luglio 2005, aveva manifestato personalmente al presule il desiderio di recarsi a Lourdes in un momento significativo.

"Se lei verrà sarà già significativo", gli rispose in quell'occasione monsignor Perrier, come ha ricordato lui stesso durante la conferenza tenutasi nella Sala Stampa

della Santa Sede.

Per questo motivo non verrà designato un legato pontificio per il giubileo di Lourdes. Lo stesso Santo Pa-

Continua a Pag. 3

"Leggere la Bibbia tutti i giorni" Il consiglio di Benedetto XVI

Traendo le lezioni lasciate da San Girolamo Benedetto XVI ha chiesto a tutti i credenti di leggere ogni giorno la Bibbia. E' il consiglio che ha lasciato alle 25.000 persone riunite questo mercoledì 14 novembre in piazza San Pietro per partecipare all'udienza generale. Nel suo intervento, il Pontefice ha presentato gli insegnamenti lasciati da San Girolamo (347-419/420), uno dei biblisti più grandi tutti i tempi, traduttore della versione in latino delle Scritture, la cui biografia aveva già illustrato nel suo precedente incontro settimanale con i pellegrini. "Accostare i testi biblici, soprattutto il Nuovo Testamento, è essenziale per il credente, perché 'ignorare la Scrittura è ignorare Cristo'", ha spiegato il Papa ricordando una celebre frase di Girolamo, citata dal Concilio Vaticano II nella

Costituzione "*Dei Verbum*". "Veramente 'innamorato' della Parola di Dio, egli si domanda: 'Come si potrebbe vivere senza la scienza delle Scritture, attraverso le quali si impara a conoscere Cristo stesso, che è la vita dei credenti?'" ha ricordato il Vescovo di Roma. "La Bibbia, strumento 'con cui ogni giorno Dio parla ai fedeli', diventa così stimolo e sorgente della vita cristiana per tutte le situazioni e per ogni persona". "Leggere la Scrittura è conversare con Dio", ha spiegato



Continua a pag. 3

Un pò di Magistero

“Una storia d’Amore”

17. In effetti, nessuno ha mai visto Dio così come Egli è in se stesso. E tuttavia Dio non è per noi totalmente invisibile, non è rimasto per noi semplicemente inaccessibile. Dio ci ha amati per primo, dice la Lettera di Giovanni citata (cfr 4, 10) e questo amore di Dio è apparso in mezzo a noi, si è fatto visibile in quanto Egli « ha mandato il suo Figlio unigenito nel mondo, perché noi avessimo la vita per lui » (1 Gv 4, 9). Dio si è fatto visibile: in Gesù noi possiamo vedere il Padre (cfr Gv 14, 9). Di fatto esiste una molteplice visibilità di Dio. Nella storia d'amore che la Bibbia ci racconta, Egli ci viene incontro, cerca di conquistarci — fino all'Ultima Cena, fino al Cuore trafitto sulla croce, fino alle apparizioni del Risorto e alle grandi opere mediante le quali Egli, attraverso l'azione degli Apostoli, ha guidato il cammino della Chiesa nascente. Anche nella successiva storia della Chiesa il Signore non è rimasto assente: sempre di nuovo ci viene incontro — attraverso uomini nei quali Egli traspare; attraverso la sua Parola, nei Sacramenti, specialmente nell'Eucaristia. Nella liturgia della Chiesa, nella sua preghiera, nella comunità viva dei credenti, noi sperimentiamo l'amore di Dio, percepiamo

la sua presenza e impariamo in questo modo anche a riconoscerla nel nostro quotidiano. Egli per primo ci ha amati e continua ad amarci per primo; per questo anche noi possiamo rispondere

con l'amore. Dio non ci ordina un sentimento che non possiamo suscitare in noi stessi. Egli ci ama, ci fa vedere e sperimentare il suo

amore e, da questo « prima » di Dio, può come risposta spuntare l'amore anche in noi.

Nello sviluppo di questo incontro si rivela con chiarezza che l'amore non è soltanto un sentimento. I sentimenti vanno e vengono. Il sentimento può essere una meravigliosa scintilla iniziale, ma non è la totalità dell'amore. Abbiamo all'inizio parlato del processo delle purificazioni e delle maturazioni, attraverso le quali l'*eros* diventa pienamente se stesso, diventa amore nel pieno significato della parola. È proprio della maturità del-

l'amore coinvolgere tutte le potenzialità dell'uomo ed includere, per così dire, l'uomo nella sua interezza. L'incontro con le manifestazioni visibili dell'amore di Dio può suscitare in noi il sentimento della gioia, che nasce dall'esperienza dell'essere amati. Ma tale incontro chiama in causa anche la nostra volontà e il nostro intelletto. Il riconoscimento del Dio vivente è una via verso l'amore, e il

si della nostra volontà alla sua unisce intelletto, volontà e sentimento nell'atto totalizzante dell'amore. Questo però è un processo che rimane continuamente in cammino: l'amore non è mai « concluso » e completato; si trasforma nel corso della vita, matura e proprio per questo rimane fedele a se stesso. *Idem velle atque idem nolle* — volere la stessa cosa e rifiutare la stessa cosa, è quanto gli antichi hanno riconosciuto come autentico contenuto dell'amore: il diventare l'uno simile all'altro, che conduce alla comunanza del volere e del pensare. La storia d'amore tra Dio e l'uomo consiste appunto nel fatto che questa comunione di volontà cresce in comunione di pensiero e di sentimento e, così, il nostro volere e la volontà di Dio coincidono sempre di più: la volontà di Dio non è più per me una volontà estranea, che i comandamenti mi impongono dall'esterno, ma è la mia stessa volontà, in base all'esperienza che, di fatto, Dio è più intimo a me di quanto lo sia io stesso. Allora cresce l'abbandono in Dio e Dio diventa la nostra gioia (cfr *Sal 73 [72], 23-28*).

Tratto da: DEUS CARITAS EST, lettera enciclica sull'amore cristiano di Benedetto XVI



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: definogaetano@libero.it Gli articoli devono pervenire entro il giorno 20 di ogni mese

La Direzione

Segue da pag. 1: Itinerario...

dre interverrà nel corso dell'anno, anche se i dettagli del viaggio apostolico non sono stati ancora annunciati.

Lourdes accoglie ogni anno sei milioni di pellegrini. Nel 2008, in occasione dell'anniversario, se ne attendono otto milioni. Che rimangano giorni o ore nel Santuario, verranno invitati tutti a realizzare il "Cammino del Giubileo", ha spiegato monsignor Perrier.

Si tratta di un itinerario "per vivere intensamente" l'anniversario, camminando spiritualmente dal battesimo all'Eucaristia. I pellegrini riceveranno un simbolo che si completerà ad ogni tappa, a forma di medaglia.

La prima tappa è la chiesa parrocchiale in cui si conserva il fonte battesimale dove Santa Bernadette venne battezzata il 9 gennaio 1844. "Bernadette è una cristiana, prima di essere una veggente", ha sottolineato il presule francese. Questa tappa sarà un impulso affinché ogni cristiano riviva il proprio battesimo.

La seconda tappa è la minuscola abitazione (un'antica prigione municipale) in cui la famiglia Soubirous viveva nel 1858. Molto umile, il luogo – spiega monsignor Perrier – evidenzia il carattere paradossale delle scelte divine.

La Grotta di Lourdes è la terza tappa del "Cammino del Giubileo": è il luogo

del dialogo diretto tra la Madonna e Bernadette. E' lì, ha ricordato il presule, che la giovane ricevette le parole che ha trasmesso: "Penitenza! Pregate Dio per i peccatori!", "Andate alla fonte e lavatevi", "Dite ai sacerdoti di costruire una cappella e di venire qui in processione", "Io sono l'Immacolata Concezione".

La quarta e ultima tappa è la cappella dell'edificio (oggi ospedale) in cui Santa Bernadette fece la sua Prima Comunione, il 3 giugno 1858, alcune settimane prima dell'ultima apparizione.

"Il percorso ideale del Giubileo – dice la guida – non termina nella contemplazione della Grotta: la Madonna è lì per farci conoscere Gesù, per portarci a Lui. Il vero senso della vita cristiana è l'Eucaristia, l'incontro con Gesù, nostro pane quotidiano".

Dall'11 febbraio al 16 luglio 1958 la Madonna apparve a Bernadette Soubirous 18 volte. Le parole e i gesti che si scambiarono costitui-

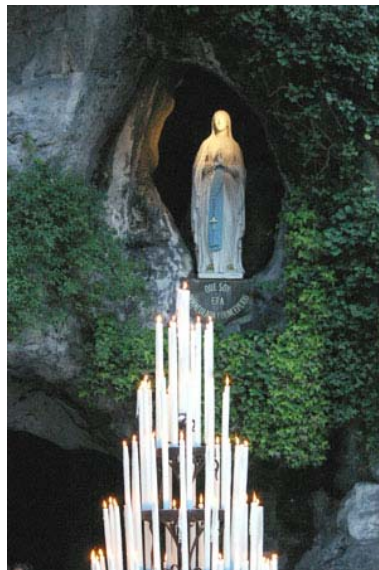
scono nel loro insieme il "Messaggio di Lourdes".

Come Santa Bernadette ha dedicato tutta la sua vita al servizio degli altri, il Vescovo di Lourdes desidera che il Giubileo del 2008 abbia la stessa base, e affronta

l'interrogativo "Che servizio può offrire Lourdes alla Chiesa di oggi e di domani?".

Per questo sono state identificate, in occasione del Giubileo, dodici missioni della Chiesa in cui Lourdes può offrire il suo contributo, enunciate così: "La Chiesa in missione 'con i volontari al servizio degli altri', 'con Maria', 'per i giovani', 'per l'unità dei cristiani', 'per chiamare alla conversione', 'per i malati', 'per gli handicappati', 'tra le Nazioni', 'per la pace', 'alimentata dall'Eucaristia', 'per il dialogo interreligioso', 'a favore degli esclusi'".

Queste missioni danno senso e segnalano i protagonisti del nutrito calendario di iniziative dell'anno del Giubileo, che si integra nella prospettiva della nuova evangelizzazione.



Segue da pag. 1: Leggere la Bibbia

il Santo Padre. Per essere più chiaro, ha citato di nuovo il santo: "Se preghi – egli scrive a una nobile giovinetta di Roma –, tu parli con lo Sposo; se leggi, è Lui che ti parla".

Il Pontefice ha ricordato che per Girolamo "un fondamentale criterio di metodo nell'interpretazione delle Scritture era la sintonia con il magistero della Chiesa". "Non possiamo mai da soli leggere la Scrittura. Troviamo troppe porte chiuse e scivoliamo facilmente nell'errore", ha spiegato. "La Bibbia è stata scritta dal Popolo di Dio e per il Popolo di Dio, sotto l'ispirazione dello Spirito Santo. Solo in questa comunione col Popolo di Dio possiamo realmente entrare con il

'noi' nel nucleo della verità che Dio stesso ci vuol dire". Per il grande biblista, ha aggiunto, "un'autentica interpretazione della Bibbia doveva essere sempre in armonica concordanza con la fede della Chiesa cattolica". "In particolare, dato che Gesù Cristo ha fondato la sua

Chiesa su Pietro, ogni cristiano – egli concludeva – deve essere in comunione 'con la Cattedra di san Pietro. Io so che su questa pietra è edificata la Chiesa'. E dichiarava: "Io sono con chiunque sia unito alla Cattedra di san Pietro". Que-

sta lettura della Bibbia, ha indicato, deve portare ad aiutare gli altri. Girolamo diceva: bisogna "vestire Cristo nei poveri, visitarlo nei sofferenti, nutrirlo negli affamati, alloggiarlo nei senza tetto". "L'amore per Cristo, alimentato con lo studio e la meditazione, ci fa superare ogni difficoltà: 'Amiamo anche noi Gesù Cristo, ricerchiamo sempre

l'unione con lui: allora ci sembrerà facile anche ciò che è difficile", ha detto il Papa.

La Parola di Dio, ha concluso Benedetto XVI, "indica all'uomo i sentieri della vita, e gli rivela i segreti della santità".



L' "infaticabile apostolo della carità" stroncato da un attacco cardiaco.

Don Oreste Benzi, Presidente e fondatore della Comunità Papa Giovanni XXIII, è morto alle due di notte del 2 novembre nella sua abitazione a Rimini in seguito ad un attacco cardiaco. Aveva 82 anni. Il funerale si è svolto lunedì 5 novembre alle 10:30 nel Duomo di Rimini. Unanimes le reazioni, una volta appresa la notizia: è morto "un santo al servizio dei poveri", che si prodigò per i barboni, le prostitute, i drogati, i malati di AIDS, i carcerati, i portatori di deficit psichico, gli sfrattati senza casa, i bambini e le bambine ancora non nati. Chiunque abbia avuto modo di incontrare questo sacerdote sempre in movimento, coraggioso, schietto, innamorato di Cristo, un campione di testimonianza cristiana umile e vera, ha avuto l'impressione di trovarsi vicino ad un santo.

In un libro che racconta la sua esperienza, don Oreste si descrive come "il prete con la tonaca lisa", tanto impegnato ad accogliere, servire, spendere la sua vita per gli altri, da non avere il tempo di curarsi di sé. Spesso spetinato, con il colletto dell'abito talare sempre troppo largo, la rasatura non sempre curata, ma con un cuore e un dinamismo straordinario.

Nel corso degli anni don Benzi ha aperto 200 case famiglia, 6 Case di preghiera, 7 Case di fraternità, 15 Cooperative sociali, 6 Centri diurni per persone con gravi handicap. 32 Comunità terapeutiche per il recupero dei tossicodipendenti, una "Capanna di Betlemme" per i barboni, salvato migliaia di persone, sole, disperate, schiave di droghe e racket della prostituzione.

Per tutti ha cercato di ricreare il clima di famiglie vere per chi una famiglia non l'aveva mai avuta o l'aveva persa.

E' tornato al Padre don Benzi "prete con la tonaca lisa"

La Comunità Papa Giovanni XXIII è presente con progetti e opere di carità in Albania, Australia, Bangladesh, Bolivia, Brasile, Cile, Cina, Croazia, India, Italia, Kenya, Romania, Russia, Tanzania, Venezuela e Zambia.

Meno note, ma molto efficaci, sono state le sue battaglie per la difesa della vita dal concepimento alla morte naturale.

Sul caso Welby e l'eutanasia ha raccontato una volta: "Ho mandato un messaggio a Piergiorgio in

cui gli ho detto: vedrai quanto è bella la vita. Chiunque soffre dà la possibilità all'uomo di ritrovare se stesso, di non ignorare l'altro, di ricomporre un'unità profonda. Non è la malattia che fa star male ma è l'abbandono che viene fatto della persona malata che lo fa soffrire".

Sulla difesa dei non nati don Oreste è stato uno dei più fieri oppositori dell'aborto. Da almeno un decennio il servizio "Maternità Difficile" dell'Associazione Comunità Papa Giovanni XXIII promuove in diverse città

d'Italia un momento di preghiera con la recita del Rosario in favore della vita nascente davanti agli ospedali in cui si praticano gli aborti.

In una conferenza svoltasi a Bologna, il 4 settembre, don Oreste Benzi aveva proposto di destinare a progetti pro-life parte dei fondi utilizzati per le interruzioni di gravidanza.

Più volte ha levato la propria voce per denunciare la legge 194 che "autorizza e finanzia ogni giorno la soppressione di quasi 400 bambini innocenti". "Non ci mettiamo contro le donne – disse una volta – ma al loro fianco, per difendere il diritto a non abortire".

Nel momento del lutto, la Comunità Papa Giovanni ha pubblicato

sul proprio sito web il commento al brano biblico di Giobbe (19,1.23-27) scritto da don Benzi per venerdì

2 novembre, commemorazione di tutti i fedeli defunti.

In questa sua riflessione il sacerdote diceva: "Nel momento in cui chiuderò gli occhi a questa terra, la gente che sarà vicino dirà: è morto. In realtà è una bugia".

"Sono morto per chi mi vede, per chi sta lì. Le mie mani saranno fredde, il mio occhio non potrà più vedere, ma in realtà la morte non esiste perché appena chiudo gli occhi a questa terra mi apro all'infinito di Dio".

"Noi lo vedremo, come ci dice Paolo, faccia a faccia, così come Egli è (1Cor 13,12). E si attuerà quella parola che la Sapienza dice al capitolo 3: Dio ha creato l'uomo immortale, per l'immortalità, secondo la sua natura l'ha creato".

"Dentro di noi, quindi, c'è già l'immortalità, per cui la morte non è altro che lo sbocciare per sempre della mia identità, del mio essere con Dio – continuava don Benzi –. La morte è il momento dell'abbraccio col Padre, atteso intensamente nel cuore di ogni uomo, nel cuore di ogni creatura".

Don Oreste Benzi è nato a San Clemente il 7 settembre 1925. Settimo di nove figli, all'età di dodici anni entra in Seminario a Rimini e viene ordinato sacerdote il 29 giugno 1949. Nominato cappellano della parrocchia San Nicolò a Rimini, nell'ottobre 1950 viene chiamato in seminario quale insegnante e nominato vice assistente della Gioventù Cattolica di Rimini.

Per coinvolgere più giovani possibili comincia a realizzare attività per favorire un "incontro simpatico con Cristo". In questo progetto rientra anche la costruzione di una casa alpina ad Alba di Canazei (TN) per soggiorni di adolescenti, realizzata dal 1958 al 1961 grazie anche ad una ricerca di fondi condotta personalmente porta a porta negli Stati Uniti d'America.

Dal 1953 al 1969 è direttore spirituale nel seminario di Rimini per i giovani nella fascia di età dai 12 ai 17 anni; inse-

Continua a pag. 5



Il giorno 9 del mese di novembre c'è stato il rinnovo delle cariche del gruppo dell'A.d.P.

Dopo due mandati

consecutivi hanno lasciato le loro cariche: Lidia Magurno presidente, Maria Forte vice presidente, Lucia Picerno segretaria e Antonietta Franco cassiera.

Tutto il gruppo dell'A.d.P. le ha ringraziate per aver svolto per tutti questi anni un compito impegnativo e delicato, che esse hanno assolto nel migliore dei modi, aiutando gli altri ma, come esse stesse hanno sottolineato, riuscendo, nello stesso tempo a fare un percorso costruttivo e di crescita per esse stesse. Gli è stato riconosciuto di aver seguito l'A.D.P. impegnandosi in un programma profondo e attento ai bisogni del prossimo. Spesso hanno lavorato nel silenzio e talvolta nell'anonimato qualità propria di questo gruppo, il loro obiettivo è stato l'ammalato e l'anziano. Hanno avuto cura nell'organizzare ore di preghiere e visite nelle case di persone impossibilitate a muoversi, che rappresentano l'obiettivo primo della chiesa caritatevole, persone obbligate, per malattia o età, a rimanere altrimenti escluse dal conforto dell'amore cristiano dei confratelli. Sono entrate in queste case sempre con delicatezza, apportando il conforto della vicinanza del prossimo. Con piccoli gesti e con costanza hanno aiutato a riempire le giornate di chi è costretto a guardare il tempo trascorrere senza poter partecipare agli eventi.

Certo, hanno avuto difficoltà nel loro cammino, ma sono state animate da una convinzione personale, dall'amore per il prossimo, da spirito di gruppo e lealtà ver-

APOSTOLATO DELLA PREGHIERA Eletto il novo direttivo (Loredana Picerno)

so la parrocchia.

Il loro impegno si è fatto apprezzare anche negli incontri settimanali, in questi anni hanno animato i primi venerdì

con preghiere e canti in chiesa con l'adorazione del S.S. dove tutto il gruppo dell'A.D.P. si è riunito in raccoglimento e meditazione.

Ora hanno lasciato le loro cariche, ma non hanno certo rinunciato al loro impegno che continua ad essere attivo sempre.

Ringraziando loro per il lavoro svolto, auguriamo al nuovo gruppo dirigente di poter continuare nello stesso solco e con la stessa serenità di chi le ha precedute.

Le nuove cariche sono state così stabilite: Lucia Picerno è il nuovo presidente, Lidia Magurno la vicepresidente, Michelina D'Orio la segretaria e Lina Presta la nuova cassiera.

Per i prossimi impegni che le nuove candidate andranno a svolgere, auguriamo loro l'aiuto e la forza che Nostro Signore dona ai volenterosi. Facendo riferimento a Cristo nella vita, ricordando che essere credenti è aiutare anche agli altri a credere, preghiamo di poter testimoniare la gioia e l'amore dell'essere cristiani, cercando di vivere nel mondo con il giusto distacco, sapendo che tutto quello che ci circonda è solo qualcosa che serve sulla terra ma che non ci darà mai gioia se non si è consapevoli che la gioia vera viene da DIO.

Tutto ciò è possibile se si accoglie la vita e la parola di Dio prima nella propria mente, nel cuore e nella vita.

Buon lavoro a tutte voi..

Segue da pag. 4: Don Benzi gnante di religione alla scuola Agraria San Giovanni Bosco e poi nei licei Giulio Cesare e Serpieri di Rimini e Volta di Riccione, riesce a sperimentare innovazioni sul piano educativo.

Dall'incontro con i giovani portatori di deficit psichico, grazie anche alla disponibilità a tempo pieno di alcuni giovani, don Benzi guida l'apertura della prima Casa famiglia dell'Associazione Papa Giovanni XXIII a Coriano (RN) il 3 luglio 1973.

Don Oreste si pone a fianco dei "senza casa" riminesi, inizia battaglie per l'inserimento lavorativo dei disabili, per dare ai bambini in difficoltà una famiglia invece dell'istituto, per riconoscere dignità agli zingari.

Con il passare degli anni si affrontano nuove emergenze: tossicodipendenti (sono circa 450 i ragazzi in programma terapeutico in Italia e all'estero), barboni (la Capanna di Betlemme avviata nel 1987 a San Martino Montelabbate è la prima

struttura di accoglienza a bassa soglia), Paesi in via di sviluppo (l'Associazione è al momento presente con case famiglia e progetti di sviluppo in 17 Paesi stranieri), la solitudine e l'abbandono dei giovani (iniziano le serate in discoteca per parlare di Dio).

Dal 1991 don Benzi si avvicina "sulla strada" ad una delle grandi povertà dei nostri tempi, impegnandosi in prima persona

per liberare le "nuove schiave del sesso" e denunciare il silenzio delle istituzioni.

Sono numerosissimi gli incontri con i principali esponenti dei Governi italiani, con parlamentari e rappresentanti delle istituzioni ita-

liane e straniere. Nella mente di tutti sono ancora impressi i commoventi colloqui con Papa Giovanni Paolo II insieme ad ex prostitute liberate dall'Associazione.

Il 24 ottobre 1998, riceve dalle mani del Cardinal J. F. Stafford il

decreto del Pontificio Consiglio per i Laici che riconosce la Comunità Papa Giovanni XXIII c o m e "Associazione internazionale privata di fedeli laici di diritto pontificio".

Autore di numerosi libri di grande successo editoriale come "Con questa tonaca lisa", "Scatechismo", "Prostitute", "Trasgredite", "Ho scoperto perché Dio sta zitto" ed il recente "Gesù è una cosa seria", tutti pubblicati da Mondadori.



CONSIGLI PER LA SALUTE

"FLEBITE E VENE VARICOSE"

Nelle arterie il sangue (ricco di ossigeno) scorre dal cuore alla periferia, grazie alla spinta della pompa cardiaca, nelle vene, invece, lo stesso sangue che ha già ceduto l'ossigeno, segue la strada inversa, cioè quella che dalla periferia ritorna al cuore. Le vene, però, non sono dotate della forza propulsiva da contrazione cardiaca. A livello delle gambe il sangue tende a refluire verso il basso a causa della gravità. In altri termini, le vene (lavorando controcorrente) si possono avvalere o dell'attività di pompa dei muscoli (principalmente di quelli del polpaccio), che comprimendo ritmicamente le vene profonde spingono il sangue verso il cuore, e/o di un sistema di valvole. Queste ultime facilitano lo scorrimento del flusso sanguigno in un'unica direzione, chiudendosi quando il sangue tende a refluire verso il basso. Insomma, per garantire lo scorrimento del sangue in senso opposto alla forza di gravità, le vene devono essere elastiche e le valvole sempre efficienti. Le **vene varicose** o varici non sono altro che il risultato, apprezzabile in superficie, dell'inefficienza del circolo venoso profondo. Ne soffrono, soprattutto le donne, in misura 3-4 volte superiore agli uomini, e per colpa dei soliti ormoni. Comunque, anche negli uomini i problemi circolatori venosi sono in aumento, specie nei paesi occidentali, dove giocano a favore le scorrette abitudini di vita. In particolare, le varici sono vene superficiali molto dilatate, nelle quali il sangue scorre a fatica, anzi ristagna. Col passare del tempo poi, possono ingrossarsi tanto da presentarsi come rilievi della cute delle gambe o delle cosce, a formare dei tortuosi rigonfiamenti. Nella maggior parte dei casi, sono due le vene superficiali che vengono interessate da varici: la *grande safena* che corre lungo la faccia interna della gamba e della

coscia, e la *piccola safena* che sale posteriormente lungo il polpaccio fino al cavo del ginocchio. Tra l'altro se all'inizio, le varici si presentano come sottili strisce bluastre, col tempo, da piccole strisce appena pronunciate, si ingrossano fino a sembrare dei veri e propri cordoni nodosi. E allora

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

la faccenda si complica e si accompagna con una bella serie di fastidi. Si può andare dalla semplice sensazione di pesantezza delle gambe (la sera dopo lunga permanenza in piedi), ai crampi e formicolii durante il sonno, al gonfiore delle caviglie. Senza contare tutte le forme aggravate e più comuni nelle persone anziane, nei cardiopatici cronici e nei diabetici. In tutte queste situazioni, la circolazione periferica può essere molto scarsa fino ad arrivare alla stasi cronica e le varici più sfiancate si possono persino rompere all'interno creando macchie bluastre sulla superficie della cute. Quando poi la cute si assottiglia la varice si apre all'esterno in forma di ulcera varicosa che spesso stenta a chiudersi. Oltre alle condizioni patologiche già citate esistono poi fattori di rischio o predisponenti come: la familiarità, l'età, il sesso femminile, la sedentarietà per giunta tutti concorrenti con l'eccesso di peso. E che dire, degli ormoni estrogeni e progestinici, della gravidanza, dei cicli mestruali nonché dell'uso troppo precoce della pillola anticoncezionale. Vi sono poi professioni a rischio, ossia tutte quelle che richiedono una lunga permanenza giornaliera in piedi. E, infine, sia nei maschi sia nelle femmine, un rischio aggiuntivo, è rappresentato dai traumi ripetuti degli arti inferiori specie se richiedono interventi chirurgici ortopedici complessi e lunghi periodi d'immobilità. Alcune norme di vita aiutano a prevenire i disturbi

circolatori venosi. La prolungata stazione eretta e la sedentarietà andrebbero evitate. Per chi lavora seduto, appoggiare le gambe su uno sgabello alto circa 20 cm aiuta il ritorno venoso, così come sollevarle durante il riposo notturno. Lo sport attiva la pompa muscolare e previene l'eccesso di peso, che affatica il cuore e le gambe. Un'alimentazione ricca di frutta e verdura, oltre a favorire il controllo del peso corporeo, fornisce le vitamine ad azione antiossidante che preservano l'integrità dei vasi. Occorre limitare il sale, gli alcolici, i caffè e smettere di fumare. Alcuni tipi di pillole anticoncezionali vanno evitate. Il calore dilata i vasi, perciò è meglio evitare le fonti dirette di calore e i bagni caldi. Le scarpe più salutari sono quelle con tacchi larghi ed alti 3-5 cm. La terapia medica, adatta alle fasi iniziali della malattia, si avvale di calze elastiche e di farmaci vasoprotettori a base di sostanze naturali o di sintesi (bioflavonoidi), anche detti flebotonici perché rinforzano la parete delle vene. L'intervento chirurgico tradizionale prevede un'incisione all'inguine, da cui si pratica la legatura della vena *safena*, che viene tagliata e sfilata (stripping) mediante un'incisione a livello del ginocchio. Si effettua in anestesia generale ed è oggi meno utilizzato rispetto a tecniche meno invasive e praticabili ambulatorialmente in anestesia locale. La scleroterapia si esegue iniettando nella vena dilatata una sostanza irritante che, provocando una reazione infiammatoria, ne determina la chiusura. E' adatta per piccole diramazioni venose, ma non per la grande *safena*, e quindi la sua applicabilità è limitata. Tra le procedure che conservano la *safena*, la cosiddetta CHIVA consiste nella legatura della vena in particolari punti strategici. Due metodi innovativi, eseguiti con tecnica endovascolare, cioè mediante introduzione nella *safena* di un tubicino flessibile, ne ottengono l'occlusione grazie al calore liberato da un generatore di radiofrequenze o da un laser. Qualche volta, però, la complicazione di una varice è semplicemente un'infezione. E questo è il caso della cosiddetta "flebite". La **flebite** è, appunto, una condizione infiammatoria che

colpisce soprattutto le vene superficiali e più frequentemente una vena già varicosa delle gambe. Per altro, anche le vene delle braccia possono andare incontro a simili problemi. L'arto interessato, superiore o inferiore che sia, si gonfia, la cute circostante la zona flebitica si arrossa e al tatto appare più calda. Il dolore può diventare molto vivo ed è necessario consultare il proprio medico con una certa urgenza, poichè le flebiti trascurate possono riservare ben più insidiose complicanze. Non vanno dimenticate anche le flebiti superficiali da punture d'insetto o quelle da somministrazione endovenosa di droghe o di farmaci. Tutte le flebiti superficiali, qualunque sia la causa scatenante, sono passibili di complicanze settiche (infezioni) e perciò si accompagnano a una condizione di compromissione generale con febbre elevata. Se la flebite interessa una vena superficiale, prima o poi si vede o si sente, ma quando la vena infiammata è nel circolo profondo, la situazione si fa più seria. Di fatto, avviene che quando sono le vene profonde delle gambe ad essere interessate da una flebite o da una interruzione del flusso venoso, si formano dei coaguli di sangue chiamati trombi. Il **trombo** è costituito da un coa-

gulo intravascolare di fibrina, piastrine, globuli rossi e globuli bianchi e la sua formazione è favorita dal rallentamento della circolazione e/o da malattie proprie della coagulazione. Questo particolare coagulo può occludere parzialmente o totalmente i vasi venosi e dal coagulo si può staccare un frammento che va per esempio a finire nel circolo polmonare. Così si arriva a una malattia conosciuta anche come **malattia tromboembolica venosa** che principalmente sottintende una trombosi venosa profonda e che può arrivare a una non rara e grave complicanza: "l'embolia polmonare". Un controllo periodico dall'angiologo va considerato, specie per le signore, ancor più se hanno superato i cinquant'anni e se i familiari hanno già sofferto degli stessi problemi. Da oltre vent'anni, in ogni caso, la diagnostica dell'insufficienza vascolare si basa sugli ultrasuoni a cui si è unita poi l'immagine ecografica e il colore. Il tutto si completa in un esame poco invasivo denominato "**eco-**

color-doppler". Un buon supporto diagnostico è anche quello fornito dal controllo degli esami del sangue, specie le misure della coagulazione e quando è presente una malattia metabolica o una cardiopatia cronica predisponente. Infine, il periodico controllo della coagulazione è buona norma per le donne in età fertile che assumono contraccettivi orali ancor più se fumatrici, in sovrappeso e magari anche già un po' infastidite da un certo peso degli arti inferiori. Il trattamento delle flebiti prevede analgesici e antinfiammatori non steroidei per il dolore e l'infiammazione. Quando vi è la presenza di trombi si ricorre a farmaci specifici, come l'eparina. Questi ultimi possono essere somministrati anche in funzione profilattica, per impedire il ripresentarsi dell'ostruzione. Una dieta che comprenda alimenti ricchi di antiossidanti (vitamina A, E, C) quali frutta e verdura contribuisce a mantenere in condizioni ottimali i vasi sanguigni. Allo stesso risultato contribuisce la riduzione dei grassi animali (carne e latticini).



La notizia è breve, ma contiene tante cose. Arriva dall'Istat e afferma che i dialetti sono in

forte calo ed utilizzati da un italiano su quattro; mentre cresce il numero di chi parla solo la lingua nazionale, il 45 per cento: un dato interessante e indicativo sulla nostra società. Pare una notizia "linguistica": invece è una novità sociale. Una lingua non nasce, non cambia e non muore da sola. Vive e muore con la società. In sostanza, la notizia sui dialetti che calano è una notizia sull'Italia che si unifica. Dal momento in cui i dialetti hanno cominciato a perdere forza, i loro spazi erano invasi dalla lingua nazionale. C'è stato un momento che la stessa cosa (quella che in apparenza era la stessa cosa) era indicata con due termini, uno in dialetto e uno in italiano. Per esempio il sapone. C'era un sapo-

Dialetti in estinzione

(Ersilia Servidio)

ne fatto in casa, dalle contadine, che si chiamava in dialetto veneto "saòn", calabro "sapùne" ecc...; e c'era il sapone comprato nel negozio, fatto dall'industria nazionale "sapone". Non erano la stessa cosa. Il primo sgrassava e puliva, ed era usato dagli uomini sporchi di sudore e di polvere; il secondo profumava, ed era usato dalle donne, quando si lavavano e si vestivano per andare a messa. Con la morte delle cose artigianali - locali e l'arrivo delle cose industriali - nazionali, moriva il vocabolario dialettale e si collocava il lessico nazionale. Non era una lingua che sostituiva l'altra. Era un mondo che sosti-

tuiva l'altro. Dietro un cambiamento di parole c'era un mutamento di cibi, ambienti, informazioni, film. La ragazza si chiama-

va con un termine in Lombardia, un altro in Veneto, un altro in Friuli, un altro in Calabria: perché erano ragazze diverse, con comportamenti differenti. Allora c'erano film per la città e film per la campagna. Il dialetto era un guscio piccolo, che proteggeva una minoranza. La lingua nazionale tiene insieme tutta la società ed è sentita finalmente come "la dimora di tutti" una grande casa che protegge un intero popolo, anche coloro che prima la sentivano come estranea, che in un certo senso vuol dire nemica. Morale: si può discutere come va l'Italia; ma è nata e non esistono più "tose", "putele", "mule", "cuatràre". Ormai esistono solo "ragazze".

APOSTOLATO

INTENZIONI DI PREGHIERA PER IL MESE DI DICEMBRE

INTENZIONE GENERALE AFFIDATA DAL PAPA

Perché la società umana si prenda cura dei colpiti dell'aids, e la chiesa faccia loro sentire l'amore del Signore.

Quando pochi anni fa si incominciò a parlare dell'aids, si disse subito che era una malattia contagiosa e che era un castigo di Dio per una vita disordinata. Poi scopri che si poteva stare a contatto con chi ne era affetto, ma nel frattempo quanti di questi ammalati sono rimasti soli e abbandonati? Chi siamo noi per condannare? In che modo dimostriamo di amare il Signore? Lui solo può giudicare, noi siamo chiamati a trasmettere e far conoscere attraverso il rispetto e l'accettazione di questi ammalati, che solo il Signore dà forza alla debolezza, perdono alla colpa, e pace nel dolore.

INTENZIONE MISSIONARIA

Perché la celebrazione dell'incarnazione del Figlio di Dio, aiuti gli Asiatici a riconoscere in Gesù l'unico Salvatore.

Nei paesi asiatici ancora oggi si fa fatica ad evangelizzare perché le antiche religioni hanno delle radici profonde, noi dobbiamo pregare affinché lo Spirito Santo susciti profeti e guide così che questi popoli aprano il loro cuore ed accolgano con gioia l'incarnazione del Verbo fattosi Uomo e credano in Lui.

INTENZIONE DEI VESCOVI

Perché il Bambino Gesù ci sproni a essere vicini a chi è solo, abbandonato, piccolo o indifeso.

Nel giorno di Natale ci sembra di essere più buoni verso tutti, ma dovrebbe essere così tutti i giorni della nostra vita, accogliendo e condividendo con gioia e con sentimenti di fratellanza il mistero della nascita di Gesù attraverso gesti, pensieri, parole e azioni. Preghiamo affinché nessun uomo resti abbandonato, solo o indifeso, e che la gioia del Natale possa giungere a tutti.

DELLA PREGHIERA

CALENDARIO di DICEMBRE

- DOMENICA 2: I Domenica di Avvento;** Incontro di formazione dei Fidanzati per la Celebrazione del Matrimonio-
Martedì 4: - Incontro di formazione biblica
Mercoledì 5: - Centri di ascolto animati dall'A. d. P. (ore 16,00); - Percorso di formazione per gli Adulti/Giovani
Giovedì 6: - Incontro di preghiera del Gruppo del Rinnovamento nello Spirito
Venerdì 7: - Primo venerdì del mese: comunione agli ammalati e adorazione Eucaristica (ore 16,00)
Sabato 8: SOLENNITA' DELL' IMMACOLATA CONCEZIONE DI MARIA
DOMENICA 9: II Domenica di Avvento; Offertorio per i bisognosi della comunità
Martedì 11: - Incontro di formazione al Battesimo per genitori e padrini; Incontro di formazione biblica
Mercoledì 12: - Percorso di formazione per gli ADULTI/TERZA ETA'
Giovedì 13: - Incontro di preghiera del Gruppo del R. n. S.; Centri di ascolto della Parola (ore 21,00)
DOMENICA 16: III Domenica di Avvento; Incontro di formazione dei Fidanzati alla Celebrazione del Matrimonio
Lunedì 17: - Inizio della Novena del S. Natale
Martedì 18: - Incontro di formazione al Battesimo per genitori e padrini; - Incontro di formazione biblica
Mercoledì 19: - Percorso di formazione per gli ADULTI/GIOVANI
Giovedì 20: - Incontro di preghiera del Gruppo del Rinnovamento nello Spirito
Venerdì 21: Incontro di formazione per i membri dell'Apostolato della Preghiera
DOMENICA 23: IV Domenica di Avvento
Martedì 25: NATALE DEL SIGNORE
Giovedì 27: Centri di ascolto della Parola (ore 21,00); - Adorazione eucaristica per il gruppo caritativo
Venerdì 28: - Progetto Tabor (in Parrocchia)
SABATO 29: - CELEBRAZIONE DELLA GIORNATA DIOCESANA DELLA PACE - Parrocchia Nostra Signora del Cedro in S. Maria del Cedro
DOMENICA 30: FESTA DELLA SACRA FAMIGLIA - Celebrazione comunitaria del Santo BATTESIMO