



IL DIALOGO

NUMERO 1



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>Messaggio per la Giornata mondiale della pace</i>	p. 5
<i>Consigli per la salute</i>	p. 9
<i>E' di nuovo Natale</i>	p.10
<i>Annalena Tonelli....</i>	p.11
<i>Apostolato della preghiera</i>	p.12
<i>Calendario</i>	p.12

Da ricordare:

- Domenica 14: offertorio per i bisognosi e ripresa del corso matrimoniale.
- Giovedì 18: inizio della Settimana di Preghiera per l'unità dei cristiani.
- Domenica 28: Incontro con i genitori dei ragazzi della catechesi

Appello ai lettori

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

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

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

MESSAGGIO DEL VESCOVO

Natale 2006

Carissimi tutti, il mio affettuoso saluto questa volta non può che essere l'augurio che vi voglio esprimere con tutto il cuore in questo mio messaggio natalizio: Buon Natale! ma come?

Il mistero dell'Incarnazione ogni anno ci riempie di stupore per il suo grande ed infinito mistero: quale Dio, se non la Trinità, può farsi così vicino all'uomo tanto da diventare uomo come gli altri, nato dalla giovanissima Vergine Maria di Nazareth? Quale Dio può farsi così vicino all'uomo tanto da prendere su di sé il nostro peccato, se non Gesù di Nazareth, conosciuto come il figlio del carpentiere e di Maria?

Eppure quel Bimbo di cui celebriamo il compleanno, quell'uomo della cui morte facciamo memoria magari ogni giorno nell'Eucaristia, è il Figlio unico di quel Dio in cui crediamo, il nostro Dio, che in Lui, in quel Figlio morto e risorto, promessa della risurrezione per ciascun uomo e ciascuna donna, ci ha fatti figli e figlie suoi.

Come, allora, celebrarne la nascita, in questo nostro tempo in cui pare che l'urgenza del consumo sembra prevalere? Ci aiuta per una risposta illuminata. Il

noto libro "Compendio della Dottrina Sociale della Chiesa", che riassume l'insegnamento del Magistero Ecclesiale dei nostri tempi, prospetta un nuovo umanesimo integrale e solidale, difatti nella sua introduzione affer-

"Rallegratevi nel Signore, sempre, ve lo ripeto ancora, rallegratevi. La vostra affabilità sia nota a tutti gli uomini. Il Signore è vicino" (Fil 4, 4-5)

ma: "la dottrina sociale della Chiesa è pagina di Vangelo incarnata

nella storia dell'umanità all'alba del Terzo Millennio, è "Teologia" dell'uomo, della vita familiare, del lavoro umano, della vita economica e della comunità politica internazionale.

La luce del Vangelo della natività del Signore illumina tutti gli uomini; ogni coscienza e intelligenza sono in grado di cogliere la profondità umana dei valori espressi dal Verbo che si è fatto carne. Bisogna, contemplando l'umile grotta, saper ascoltare, conservare e crescere nello stupore perché o-

gnuno si assuma le proprie responsabilità e gli obblighi secondo le competenze, i carismi, gli uffici e la missione, quali: impegni politici (guardiamo la incretiosa

Continua a Pag. 3



**1° Gennaio 2007
Giornata Mondiale della Pace**

**Messaggio del Santo Padre
(a pagina 5)**

Un pò di Magistero

LA PACE E' OPERA DELLA GIUSTIZIA

(Is 32, 7)

Introduzione

77. In questi nostri anni, nei quali permangono ancora gravissime tra gli uomini le afflizioni e le angustie derivanti da

guerre ora imperversanti, ora incombenti, l'intera società umana è giunta ad un momento sommamente decisivo nel processo

della sua maturazione. Mentre a poco a poco l'umanità va unificandosi e in ogni luogo diventa ormai più consapevole della propria unità, non potrà tuttavia portare a compimento l'opera che l'attende, di costruire cioè un mondo più umano per tutti gli uomini e su tutta la terra, se gli uomini non si volgeranno tutti

con animo rinnovato alla vera pace. Per questo motivo il messaggio evangelico, in armonia con le aspirazioni e gli ideali più elevati del genere

umano, risplende in questi nostri tempi di rinnovato fulgore quando proclama beati i promotori della pace, "perché saranno chiamati figli di Dio" (Mt 5, 9). Illustrando pertanto la vera e nobilissima concezione della pace, il Concilio, condannata l'umanità della guerra, intende rivolgere un ardente appello ai cristiani, affinché

con l'aiuto di Cristo, autore della pace, collaborino con tutti per stabilire

fra gli uomini una pace fondata sulla giustizia e sull'amore e per apprestare i mezzi necessari per il suo raggiungimento.

La natura della pace

78. La pace non è la semplice assenza della guerra, né può ridursi unicamente a rendere stabile l'equilibrio delle forze avverse; essa non è effetto di una dispotica dominazione, ma viene con tutta esattezza definita "opera della giustizia" (Is 32, 7). E' il frutto dell'ordine impresso nella società umana dal suo divino fondatore e che deve essere attuato dagli uomini che aspirano ardentemente

ad una giustizia sempre più perfetta.

Infatti il bene comune del genere umano è regolato, sì, nella sua sostanza, dalla legge eter-

na, ma nelle sue esigenze concrete è soggetto a continue variazioni lungo il corso del tempo; per questo la pace non è mai qualcosa di raggiunto una volta per tutte, ma è un edificio da costruirsi continuamente. Poiché inoltre la volontà umana è labile e ferita per di più dal peccato, l'acquisto della pace esige da ognuno il costante dominio delle passioni e la vigi-

lanza della legittima autorità. Tuttavia questo non basta, tale pace non si può ottenere sulla terra se non è tutelato il bene delle persone e se gli uomini non possono scambiarsi con fiducia e liberamente le ricchezze del loro animo e del loro ingegno. La ferma volontà di rispettare gli altri uomini e gli altri

popoli e la loro dignità, e l'assidua pratica della fratellanza umana sono assolutamente necessarie per la costruzione della pace. In tal modo la pace è frutto anche dell'amore, il quale va oltre quanto può apportare la semplice giustizia. La pace terrena, che nasce dall'amore del prossimo, è essa stessa immagine ed effetto della pace di Cristo che promana dal Padre. Il Figlio incarnato infatti, principe della pace, per mezzo della sua croce ha riconciliato tutti gli uomini con Dio; ristabilendo l'unità di tutti in un solo popolo e in un solo corpo, ha ucciso nella sua carne l'odio e, nella gloria della sua risurrezione, ha diffuso lo Spirito di amore nel cuore degli uomini. Pertanto tutti i cristiani sono chiamati con insistenza a praticare la verità nell'amore (Ef 4, 15) e ad unirsi a tutti gli uomini sinceramente amanti della pace per implorarla dal cielo e per attuarla. Mossi dal medesimo spirito, noi non possiamo non lodare coloro che, rinunciando alla violenza nella rivendicazione dei loro diritti, ricorrono a quei mezzi di difesa che sono, del resto, alla portata anche dei più deboli, purché ciò si possa fare senza pregiudizio dei diritti e dei doveri degli altri o della comunità. Gli uomini, in quanto peccatori, sono e saranno sempre sotto la minaccia della guerra fino alla venuta di Cristo; ma in quanto riescono, uniti nell'amore, a vincere il peccato essi vincono anche la violenza, fino alla realizzazione di quella parola divina: "Con le loro spade costruiranno aratri e falci con le loro lance; nessun popolo prenderà più le armi contro un altro popolo, né si eserciteranno più per la guerra" (Is 2, 4).

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



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

Segue da Pag. 1 Messaggio del Vescovo

realtà delle istituzioni governative della nostra Regione Calabria: un intero popolo è in attesa implorante giustizia, legalità, trasparenza), economici, amministrativi. Mediante suddetti obblighi, i laici adempiono alla missione della Chiesa nel mondo.

“La nascita di Gesù a Betlemme non è un fatto che si possa relegare nel passato. Dinanzi a Lui, infatti, si pone l'intera storia umana: il nostro oggi e il futuro del mondo sono illuminati dalla sua presenza, incarnando Cristo, ogni uomo scopre il mistero della propria vita. Gesù è la vera novità che supera ogni attesa dell'umanità. L'incarnazione del Figlio di Dio e la salvezza che Egli ha operato sono, dunque, il vero criterio per giudicare la realtà temporale e ogni oggetto che mira a rendere la vita dell'uomo sempre più umana”. (Inc. Myst.1).

“La Chiesa annunciando Gesù di Nazareth, vero Dio e vero uomo perfetto, apre davanti a ogni essere umano la prospettiva di essere divinizzato e così diventare più uomo”. (ib.2)

Il tempo liturgico che stiamo vivendo in questo periodo ci aiuta ad entrare nell'amore e nella forza del Signore. Lasciamo che colui che è il nostro Signore, il Dio con noi, entri nel nostro cuore e nella nostra vita, e segni con la sua presenza tutto il nostro vissuto, allontanando angoscia, paura e tristezza, che sembrano soffocare ed annientare il nostro essere ed operare.

Il Natale ci presenta la realtà della vita di famiglia, è la festa della famiglia. Papa Giovanni Paolo II diceva: “Facciamo di ogni famiglia e di ogni comunità la casa e la scuola della Comunione”. È un invito questo a collaborare alla diffusione di una cultura della solidarietà e della pace, partendo dal nostro territorio, dalla propria famiglia naturale che dovrebbe essere la casa e la scuola dove, in maniera spontanea e immediata, si impara a vivere nell'accettazione degli altri e nel supporto vicendevole. È scontato che la prima cura da avere è quella verso i più piccoli e bisognosi, entrando in dialogo con loro e rispettandone la diversità con l'unico scopo di ricercare il bene comune e la comunione di intendi. La famiglia, infatti, è il luogo naturale e privilegiato di crescita della persona, là dove si impara la vera fra-

ternità perché si fa esperienza concreta e tangibile della paternità, della maternità e della figliolanza.

Natale è il mistero di Gesù che “non considerò un tesoro gelso la sua uguaglianza con Dio e si fece uomo”.... Natale è il mistero di Dio che volle diventare nostro familiare e volle fare esperienza di uomo e uomo povero, scegliendo come luogo del suo nascere e del suo crescere una famiglia comune, in tutto simile alle altre. Fu proprio dentro questa famiglia che l'Inviato del Padre imparò a crescere come uomo e come figlio di Dio.

Oggi la famiglia, purtroppo, si vede minacciata su due fronti: all'interno e all'esterno.

1) all'interno, il di vario generazionale che rende a volte quasi impossibile la relazione tra figli e genitori, peggiorata dal mutuo estraniarsi degli sposi.

2) all'esterno, dalla sottovalutazione sociale, espressa nell'infedeltà come ideale, nella infertilità come liberazione, come se un figlio rappresentasse un ostacolo al benessere individuale e allo sviluppo personale e sociale dei genitori. Eppure la scelta di Dio è stata quella di farsi uomo nel seno di una famiglia, e non soltanto s'incarnò, ma imparò Lui Dio ad essere e a vivere come uno di noi. Questo vuol dire che la famiglia è spazio privilegiato di umanizzazione e di educazione.

Allora, accogliere Dio nella propria vita e nella propria famiglia implica il compito di fargli spazio, di credere al suo amore per noi, creando comunione tra noi.

Statistiche recenti ci dicono che alla radice dell'attuale cultura di morte, documentata dalla cronaca quotidiana, c'è una crisi sempre più profonda dell'Istituto familiare con i drammi che essa comporta: solitudine, figli abbandonati a se stessi, mancanza di lavoro, ecc...

Possiamo porci questa domanda: quali le cause del fenomeno? Gli psicologi ne individuano una nella solitudine, nella carenza di rapporti umani significativi. Una solitudine che però nasce da una situazione di disagio di cui soffre da tempo l'istituzione che Dio ha

voluta proprio per evitare all'uomo il dramma della solitudine, la famiglia: “Non è bene che l'uomo sia solo”, disse il Creatore; “gli farò un aiuto adatto a Lui... l'uomo lascerà suo padre e sua madre, si unirà alla donna e i due saranno una cosa sola”(Gn 2, 18;24). Oggi la famiglia è sottoposta ad attacchi massicci da ogni parte che ne hanno minato l'essenza: il divorzio sempre più facile, i numerosi matrimoni civili, le convivenze (famiglie di fatto) che si creano non in base ad un meditato progetto di vita a due, per il quale i fidanzati si preparano adeguatamente, ma già con la premessa del provvisorio (proviamo, se non funziona ci lasciamo) sono presentati dai mass media come scelte del tutto naturali e indolori, al di fuori di ogni schema morale o religioso. E invece sono scelte gravide di conseguenze a volta tragiche. Basterebbe dare un'occhiata alle statistiche della criminalità giovanile per scoprire che dietro tanti comportamenti devianti c'è una famiglia frantumata. Il compito educativo prioritario infatti grava sui genitori, che però spesso, soprattutto se si trovano in situazioni conflittuali, abdicano avendo altro a cui pensare.

L'unità

Continua a Pag. 4

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 Vi preghiamo di far pervenire i vostri articoli entro il giorno 20 di ogni mese

La Direzione

coniugale e quella familiare sono valori per cui vale la pena lottare nell'interesse di genitori, figli e della stessa società. Senza un legame profondo con le famiglie i giovani sono esposti ad ogni genere di rischi: da quello della droga a quello della criminalità organizzata. Per non parlare poi del ruolo funesto che giocano i mass media, esaltando falsi idoli, come la ricchezza, la bellezza e il sesso, nella logica del tutto e subito.

Ovviamente nelle nostre comunità ci sono tantissime famiglie che ancora credono e vivono i veri valori ed anche se possono costituire una minoranza, però sono ugualmente capaci di costruire il proprio futuro, di reagire al condizionamento degli stili di vita prevalenti che eludono dalle problematiche sociali e dalle occasioni di servizio.

Sono i giovani che avendo alle spalle una famiglia solida e solida, rafforzata dall'appartenenza ecclesiale nelle parrocchie e nei movimenti, credono nei valori, scelgono l'esperienza del fare, tra sport, studio, lavoro e volontariato, lottano per la pace e per l'accoglienza del bisognoso. È su questo terreno che dobbiamo insistere attingendo ad un vissuto che esercita una grande capacità di attrazione sulla gente. La mia speranza che vuole essere anche un augurio sincero presso il presepio di Gesù Bambino: che si realizzi pienamente nei nostri cuori il Mistero del Natale, Dio con noi.

Buon Natale, allora, auguri a tutto il mondo, per i suoi problemi, per le sue angosce e le sue speranze. È così tanto e così diffuso il dolore del mondo che non ci impressiona più quando ne sentiamo gli annunci; pensiamo alle tante guerre, alle diverse calamità che colpiscono paesi interi; è di pochi giorni la sciagura avvenuta nelle Filippine, oltre mille i morti, e quanti sono senza case, ecc... ma, basta pensare alla piccola nostra comunità di Cavallerizzo, che ancora è in pena nella "diaspora".

I telegiornali continuano il loro

quotidiano squallido "bollettino di guerra" e noi ne parliamo con una certa triste assuefazione. Ormai queste notizie sono come un rumore di fondo alla nostra vita e ai nostri interessi, si fa l'abitudine a tutto. Però un augurio bisogna farlo a tutto questo dolore ed a tutta questa indifferenza.

Buon Natale a tutti i responsabili delle istituzioni: nazionali, regionali, provinciali, comunali. Un'attenzione particolare va rivolta alla nostra Regione che non riesce a decollare, per le beghe politiche, la sete del potere, a discapito del bene comune che tutti i politici dovrebbero concordemente sposare al di là dell'appartenenza ad un partito o ad un altro. Loro rappresentano la volontà del popolo calabrese che ha posto su ciascuno speranza e fiducia, ma quanta amara delusione stiamo raccogliendo ogni

giorno nel dover assistere a certi scenari che tristemente deludono. Tanta potenzialità del popolo calabrese viene mortificata, ci sono tante risorse destinate a soggiacere nel sottosuolo. Vogliamo sperare che la luce del Natale continui ad illuminare tutti, perché si prodighino nella ricerca delle soluzioni più giuste che diano dignità, giustizia e prestigio ad ogni persona.



na.

Qui mi piace riportare gli auguri che una giovane di una nostra comunità parrocchiale mi ha presentato in questi giorni, rappresenta la voce dei nostri giovani che continuano a sperare per quella fede che dà loro forza e coraggio nel saper leggere i segni dei tempi, ecco come si esprime: "Padre, abbiamo tutti bisogno del Natale; ne ha bisogno ciascuno di noi per rinascere, soprattutto nel cuore. Ne ha bisogno questa nostra terra la Calabria, che vive momenti difficili con problemi di violenza, di mafia, di mancanza di lavoro, di un'esistenza divenuta per tutti più precaria ed in particolar modo per i più deboli, come gli anziani, gli immigrati, i malati, e non ultimi, purtroppo i giovani. Ha bisogno del Natale il mondo, che vede ancora tante guerre in atto, una di-

sparità incredibile tra pochi paesi ricchi e paesi poveri. Insomma, ogni singola persona ha bisogno del Natale".

Buon Natale ai ragazzi, giovani e adulti diversamente abili, agli anziani e agli ammalati tutti. Buon Natale a quelle madri e a quei padri che hanno stroncato il dono della vita dopo il concepimento, quanti aborti volontariamente voluti e procurati! Il Natale è la festa della vita, ma a quante migliaia di bambini viene negata la vita sul nascere. Auguriamo che l'amore di Gesù possa smuovere la coscienza di questi fratelli e sorelle, compresi gli operatori sanitari, che siano tutti più attenti alla tutela e difesa della vita. Comunque anche per questi Gesù è nato ed è venuto nel mondo, anche a questi vuole offrire il dono dell'amore e della Misericordia del Padre.

Buon Natale a chi non riesce a perdonare; a chi non ha più speranza; a chi è rimasto solo; a chi ha paura del domani...ai tanti giovani che hanno smarrito il senso della vita; alle tante famiglie divise; ai ragazzi che sono privi dell'affetto dei propri cari.

Dire buon Natale, equivale ad augurare la speranza. Il Natale ci ricorda che comunque vadano i corsi della storia, c'è sempre chi non ci abbandona mai "Io sarò con voi sempre".

Buon Natale a tutti! I nostri cuori, le menti e la volontà si rivolgano con tanto desiderio verso la grotta di Betlemme.... per intercessione di Maria, speriamo molto dal Bambino Gesù.

Buon Natale. Prego per voi, anche voi pregate per me. Partiamo tutti dal presepio o da Betlemme, perché così ha fatto Gesù, il quale tenne la sua prima lezione dalla mangiatoia. Questa prima lezione di Gesù ci offre stimoli di riflessione, appelli alla fede e motivi di speranza. Chi parte dal presepio avrà un cammino sicuro e godrà di buona compagnia: del piccolo Gesù, di Maria e di Giuseppe.

**S. Marco Argentano,
19 Dicembre 2006**

† **Domenico Crusco**

**MESSAGGIO DI SUA SANTITÀ
BENEDETTO XVI
PER LA CELEBRAZIONE DELLA
GIORNATA MONDIALE DELLA PACE
1° GENNAIO 2007**

**LA PERSONA UMANA
CUORE DELLA PACE**

All'inizio del nuovo anno, vorrei far giungere ai Governanti e ai Responsabili delle Nazioni, come anche a tutti gli uomini e le donne di buona volontà, il mio augurio di pace. Lo rivolgo, in particolare, a quanti sono nel dolore e nella sofferenza, a chi vive minacciato dalla violenza e dalla forza delle armi o, calpestato nella sua dignità, attende il proprio riscatto umano e sociale. Lo rivolgo ai bambini, che con la loro innocenza arricchiscono l'umanità di bontà e di speranza e, con il loro dolore, ci stimolano a farci tutti operatori di giustizia e di pace. Proprio pensando ai bambini, specialmente a quelli il cui futuro è compromesso dallo sfruttamento e dalla cattiveria di adulti senza scrupoli, ho voluto che in occasione della Giornata Mondiale della Pace la comune attenzione si concentrasse sul tema: *Persona umana, cuore della pace*. Sono infatti convinto che rispettando la persona si promuove la pace, e costruendo la pace si pongono le premesse per un autentico umanesimo integrale. È così che si prepara un futuro sereno per le nuove generazioni.

La persona umana e la pace: dono e compito

2. Afferma la Sacra Scrittura: « Dio creò l'uomo a sua immagine; a immagine di Dio lo creò; maschio e femmina li creò » (Gn 1,27). *Perché creato ad immagine di Dio, l'individuo umano ha la dignità di persona; non è soltanto qualche cosa, ma qualcuno, capace di conoscersi, di possedersi, di liberamente donarsi e di entrare in comunione con altre persone. Al tempo stesso, egli è chiamato, per grazia, ad un'alleanza con il suo Creatore, a offrirgli una risposta di fede e di amore che nessun altro può dare al posto suo(1). In questa mirabile prospettiva, si comprende il compito affidato all'essere umano di maturare se stesso nella capacità d'amore e di far progredire il mondo, rinnovandolo nella giustizia e nella pace. Con un'efficace sintesi sant'Agostino insegna: « Dio, che ci ha creati senza di noi, non ha voluto salvarci senza di noi »(2). È pertanto doveroso per tutti gli esseri umani coltivare la consapevolezza del duplice aspetto di dono e di compito.*

3. Anche la pace è insieme un dono e un compito. Se è vero che la pace tra gli individui ed i popoli — la capacità di vivere gli uni accanto agli altri tessendo rapporti di giustizia e di solidarietà — rappresenta un impegno che non conosce sosta, è anche vero, lo è anzi di più, che la pace è dono di Dio. La pace è, infatti, una caratteristica dell'agire divino, che si manifesta sia nella creazione di un universo ordinato e armonioso come anche nella redenzione dell'umanità bisognosa di essere recuperata dal disordine del peccato. Creazione e redenzione offrono dunque la chiave di lettura che introduce alla comprensione del senso della nostra esistenza sulla terra. Il mio venerato predecessore Giovanni Paolo II, rivolgendosi all'Assemblea Generale delle Nazioni Unite il 5 ottobre 1995, ebbe a dire che noi « non viviamo in un mondo irrazionale o privo di senso [...] vi è una logica morale che illumina l'esisten-

za umana e rende possibile il dialogo tra gli uomini e tra i popoli » (3). La trascendente “grammatica”, vale a dire l'insieme di regole dell'agire individuale e del reciproco rapportarsi delle persone secondo giustizia e solidarietà, è iscritta nelle coscienze, nelle quali si rispecchia il proget-

to sapiente di Dio. Come recentemente ho voluto riaffermare, « noi crediamo che all'origine c'è il Verbo eterno, la Ragione e non l'Irrazionalità »(4). La pace è quindi anche un compito che impegna ciascuno ad una risposta personale coerente col piano divino. Il criterio cui deve ispirarsi tale risposta non può che essere *il rispetto della “grammatica” scritta nel cuore dell'uomo dal divino suo Creatore.*

In tale prospettiva, le norme del diritto naturale non vanno considerate come direttive che si impongono dall'esterno, quasi coartando la libertà dell'uomo. Al contrario, esse vanno accolte come una chiamata a realizzare fedelmente l'universale progetto divino iscritto nella natura dell'essere umano. Guidati da tali norme, i popoli — all'interno delle rispettive culture — possono così avvicinarsi al mistero più grande, che è il mistero di Dio. Il riconoscimento e il rispetto della legge naturale pertanto costituiscono anche oggi la grande base per il dialogo tra i credenti delle diverse religioni e tra i credenti e gli stessi non credenti. È questo un grande punto di incontro e, quindi, un fondamentale presupposto per un'autentica pace.

Il diritto alla vita e alla libertà religiosa

4. Il dovere del rispetto per la dignità di ogni essere umano, nella cui natura si rispecchia l'immagine del Creatore, comporta come conseguenza che *della persona non si possa disporre a piacimento*. Chi gode di maggiore potere politico, tecnologico, economico, non può avvalersene per violare i diritti degli altri meno fortunati. È infatti sul rispetto dei diritti di tutti che si fonda la pace. Consapevole di ciò, la Chiesa si fa paladina dei diritti fondamentali di ogni persona. In particolare, essa rivendica il rispetto della vita e della libertà religiosa di ciascuno. Il rispetto del diritto alla vita in ogni sua fase stabilisce un punto fermo di decisiva importanza: *la vita è un dono di cui il soggetto non ha la completa disponibilità.*

Ugualmente, l'affermazione del diritto alla libertà religiosa pone l'essere umano *in rapporto con un*

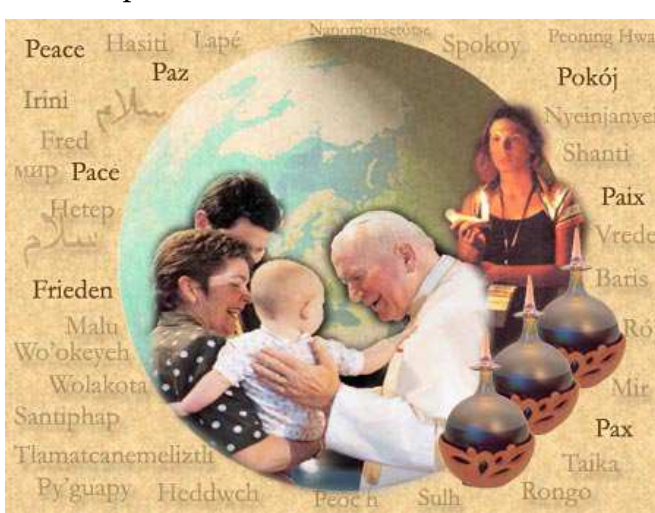


Principio trascendente che lo sottrae all'arbitrio dell'uomo. Il diritto alla vita e alla libera espressione della propria fede in Dio non è in potere dell'uomo. La pace ha bisogno che si stabilisca *un chiaro confine tra ciò che è disponibile e ciò che non lo è*: saranno così evitate intromissioni inaccettabili in quel patrimonio di valori che è proprio dell'uomo in quanto tale.

5. Per quanto concerne *il diritto alla vita*, è doveroso denunciare lo scempio che di essa si fa nella nostra società: accanto alle vittime dei conflitti armati, del terrorismo e di svariate forme di violenza, ci sono le morti silenziose provocate dalla fame, dall'aborto, dalla sperimentazione sugli embrioni e dall'eutanasia. Come non vedere in tutto questo un attentato alla pace?

L'aborto e la sperimentazione sugli embrioni costituiscono la diretta negazione dell'atteggiamento di accoglienza verso l'altro che è indispensabile per instaurare durevoli rapporti di pace. Per quanto riguarda poi *la libera espressione della propria fede* un altro preoccupante sintomo di mancanza di pace nel mondo è rappresentato dalle difficoltà che tanto i cristiani quanto i seguaci di altre religioni incontrano spesso nel professare pubblicamente e liberamente le proprie convinzioni religiose. Parlando in particolare dei cristiani, debbo rilevare con dolore che essi non soltanto sono a volte impediti; in alcuni Stati vengono addirittura perseguitati, ed anche di recente si sono dovuti registrare tragici episodi di efferrata violenza. Vi sono regimi che impongono a tutti un'unica religione, mentre regimi indifferenti alimentano non una persecuzione violenta, ma un sistematico dileggio culturale nei confronti delle credenze religiose. In ogni caso, non viene rispettato un diritto umano fondamentale, con gravi ripercussioni sulla convivenza pacifica. Ciò non può che promuovere *una mentalità e una cultura negative per la pace.*

Peace Hasiti Lapé
 Paz
 Irini
 Fred
 Pace
 Hetep
 Frieden
 Malu
 Wo'okeyeh
 Wolakota
 Santiphap
 Tlamatcanemelizth
 Pyguapy Heddwch
 Peoc h Sulh
 Rongo



Nanumonstone Spokoy Peoning Hwa
 Pokój
 Nyeinjanvei
 Shanti
 Paix
 Vrede
 Baris
 Rój
 Mir
 Pax
 Taika
 Rongo

L'uguaglianza di natura di tutte le persone

6. All'origine di non poche tensioni che minacciano la pace sono sicuramente *le tante ingiuste disuguaglianze* ancora tragicamente presenti nel mondo. Tra esse particolarmente insidiose sono, da una parte, *le disuguaglianze nell'accesso a beni essenziali*, come il cibo, l'acqua, la casa, la salute; dall'altra, *le persistenti disuguaglianze tra uomo e donna nell'esercizio dei diritti umani fondamentali*. Costituisce un elemento di primaria importanza per la costruzione della pace il riconoscimento dell'*essenziale uguaglianza tra le persone umane*, che scaturisce dalla loro comune trascendente dignità. L'uguaglianza a questo livello è quindi un bene di tutti inscritto in quella "grammatica" naturale, desumibile dal progetto divino della creazione; un bene che non può essere disat-

teso o vilipeso senza provocare pesanti ripercussioni da cui è messa a rischio la pace. Le gravissime carenze di cui soffrono molte popolazioni, specialmente del Continente africano, sono all'origine di violente rivendicazioni e costituiscono pertanto una tremenda ferita inferta alla pace.

7. Anche la non sufficiente considerazione per la *condizione femminile* introduce fattori di instabilità nell'assetto sociale. Penso allo sfruttamento di donne trattate come oggetti e alle tante forme di mancanza di rispetto per la loro dignità; penso anche — in contesto diverso — alle visioni antropologiche persistenti in alcune culture, che riservano alla donna una collocazione ancora fortemente sottomessa all'arbitrio dell'uomo, con conseguenze lesive per la sua dignità di persona e per l'esercizio delle stesse libertà fondamentali. Non ci si può illudere che la pace sia assicurata finché non siano superate anche queste forme di discriminazione, che ledono la dignità personale, inscritta dal Creatore in ogni essere umano(5).

L'« ecologia della pace »

8. Scrive Giovanni Paolo II nella Lettera enciclica *Centesimus annus*: « Non solo la terra è stata data da Dio all'uomo, che deve usarla rispettando l'intenzione originaria di bene, secondo la quale gli è stata donata; ma l'uomo è stato donato a se stesso da Dio e deve, perciò, rispettare la struttura naturale e morale, di cui è stato dotato »(6). È rispondendo a questa consegna, a lui affidata dal Creatore, che l'uomo, insieme ai suoi simili, può dar vita a un mondo di pace. Accanto all'ecologia della natura c'è dunque un'ecologia che potremmo dire "umana", la quale a sua volta richiede un'"ecologia sociale". E ciò comporta che l'umanità, se ha a cuore la pace, debba tenere sempre più presenti le connessioni

esistenti tra l'ecologia naturale, ossia il rispetto della natura, e l'ecologia umana. L'esperienza dimostra che *ogni atteggiamento irrispettoso verso l'ambiente reca danni alla convivenza umana*, e viceversa. Sempre più chiaramente emerge un nesso inscindibile tra la pace con il creato e la pace tra gli uomini. L'una e l'altra presuppongono la pace con Dio. La poesia-preghiera di San Francesco, nota anche come « Canto di Frate Sole », costituisce un mirabile esempio — sempre attuale — di questa multiforme ecologia della pace.

9. Ci aiuta a comprendere quanto sia stretto questo nesso tra l'una ecologia e l'altra il problema ogni giorno più grave dei *rifornimenti energetici*. In questi anni nuove Nazioni sono entrate con slancio nella produzione industriale, incrementando i bisogni energetici. Ciò sta provocando una corsa alle risorse disponibili che non ha confronti con situazioni precedenti. Nel frattempo, in alcune regioni del pianeta si

vivono ancora condizioni di grande arretratezza, in cui lo sviluppo è praticamente inceppato anche a motivo del rialzo dei prezzi dell'energia. Che ne sarà di quelle popolazioni? Quale genere di sviluppo o di non-sviluppo sarà loro imposto dalla scarsità di rifornimenti energetici? Quali ingiustizie e antagonismi provocherà la corsa alle fonti di energia? E come reagiranno gli esclusi da questa corsa? Sono domande che pongono in evidenza come il rispetto della natura sia strettamente legato alla necessità di tessere tra gli uomini e tra le Nazioni rapporti attenti alla dignità della persona e capaci di soddisfare ai suoi autentici bisogni. La distruzione dell'ambiente, un suo uso improprio o egoistico e l'accaparramento violento delle risorse della terra generano lacerazioni, conflitti e guerre, proprio perché sono frutto di un concetto disumano di sviluppo. Uno sviluppo infatti che si limitasse all'aspetto tecnico-economico, trascurando la dimensione morale-religiosa, non sarebbe uno sviluppo umano integrale e finirebbe, in quanto unilaterale, per incentivare le capacità distruttive dell'uomo.

Visioni riduttive dell'uomo

10. Urge pertanto, pur nel quadro delle attuali difficoltà e tensioni internazionali, impegnarsi per dar vita ad *un'ecologia umana che favorisca la crescita dell'«albero della pace»*. Per tentare una simile impresa è necessario lasciarsi guidare da una visione della persona non viziata da pregiudizi ideologici e culturali o da interessi politici ed economici, che incitano all'odio e alla violenza. È comprensibile che le visioni dell'uomo varino nelle diverse culture. Ciò che invece non si può ammettere è che vengano coltivate *concezioni antropologiche* che rechino in se stesse il germe della contrapposizione e della violenza. Ugualmente inaccettabili sono *concezioni di Dio* che stimolino all'insofferenza verso i propri simili e al ricorso alla violenza nei loro confronti. È questo un punto da ribadire con chiarezza: una guerra *in nome di Dio* non è mai accettabile! Quando una certa concezione di Dio è all'origine di fatti criminosi, è segno che tale concezione si è già trasformata in ideologia.

11. Oggi, però, la pace non è messa in questione solo dal conflitto tra le visioni riduttive dell'uomo, ossia tra le ideologie. Lo è anche dall'*indifferenza per ciò che costituisce la vera natura dell'uomo*. Molti contemporanei negano, infatti, l'esistenza di una specifica natura umana e rendono così possibili le più stravaganti interpretazioni dei costitutivi essenziali dell'essere umano. Anche qui è necessaria la chiarezza: una visione «debole» della persona, che lasci spazio ad ogni anche eccentrica concezione, solo apparentemente favorisce la pace. In realtà impedisce il dialogo autentico ed apre la strada all'intervento di imposizioni autoritarie, finendo così per lasciare la persona stessa indifesa e, conseguentemente, facile preda dell'oppressione e della violenza.

Diritti umani e Organizzazioni internazionali

12. Una pace vera e stabile presuppone il rispetto dei diritti dell'uomo. Se però questi diritti si fondano su una concezione debole della persona, come non ne risulteranno anch'essi indeboliti? Si rende qui evidente la profonda insufficienza di *una concezione relativistica della persona*, quando si tratta di giustificarne e difenderne i diritti. L'aporia in tal caso è palese: i diritti vengono proposti come assoluti, ma il fondamento che per essi si adduce è solo relativo. C'è da meravigliarsi se, di fronte alle esigenze "scomode" poste dall'uno o dall'altro diritto, possa insorgere qualcuno a contestarlo o a deciderne l'accantonamento? Solo se radicati in oggettive istanze della natura donata all'uomo dal Creatore, i diritti a lui attribuiti possono essere affermati senza timore di smentita. Va da sé, peraltro, che i diritti dell'uomo implicano a suo carico dei doveri. Bene sentenziava, al riguardo, il *mahatma* Gandhi: «Il Gange dei diritti discende dall'Himalaia dei doveri». È solo facendo chiarezza su questi presupposti di fondo che i diritti umani, oggi sottoposti a continui attac-

chi, possono essere adeguatamente difesi. Senza tale chiarezza, si finisce per utilizzare la stessa espressione, 'diritti umani' appunto, sottintendendo soggetti assai diversi fra loro: per alcuni, la persona umana contraddistinta da dignità permanente e da diritti validi sempre, dovunque e per chiunque; per altri, una persona dalla dignità cangiante e dai diritti sempre negoziabili: nei contenuti, nel tempo e nello spazio.

13. Alla tutela dei diritti umani fanno costante riferimento gli Organismi internazionali e, in particolare, l'Organizzazione delle Nazioni Unite, che con la Dichiarazione Universale del 1948 si è prefissata, quale compito fondamentale, la promozione dei diritti dell'uomo. A tale Dichiarazione si guarda come ad una sorta di *impegno morale assunto dall'umanità intera*. Ciò ha una sua profonda verità soprattutto se i diritti descritti nella Dichiarazione sono considerati come aventi fondamento non semplicemente nella decisione dell'assemblea che li ha approvati, ma nella natura stessa dell'uomo e nella sua inalienabile dignità di persona creata da Dio. È importante, pertanto, che gli Organismi internazionali non perdano di vista il fondamento naturale dei diritti dell'uomo. Ciò li sottrarrà al rischio, purtroppo sempre latente, di scivolare verso una loro interpretazione solo positivista. Se ciò accadesse, gli Organismi internazionali risulterebbero carenti dell'autorevolezza necessaria per svolgere il ruolo di difensori dei diritti fondamentali della persona e dei popoli, principale giustificazione del loro stesso esistere ed operare.

Diritto internazionale umanitario e diritto interno degli Stati

14. A partire dalla consapevolezza che esistono diritti umani inalienabili connessi con la comune natura degli uomini, è stato elaborato un *diritto internazionale umanitario*, alla cui osservanza gli Stati sono impegnati anche in caso di guerra. Ciò purtroppo non ha



trovato coerente attuazione, a prescindere dal passato, in alcune situazioni di guerra verificatesi di recente. Così, ad esempio, è avvenuto nel conflitto che mesi fa ha avuto per teatro il Libano del Sud, dove l'obbligo di proteggere e aiutare le vittime innocenti e di non coinvolgere la popolazione civile è stato in gran parte disatteso. La dolorosa vicenda del Libano e la nuova configurazione dei conflitti, soprattutto da quando la minaccia terroristica ha posto in atto *inedite modalità di violenza*, richiedono che la comunità internazionale ribadisca il diritto internazionale umanitario e lo applichi a tutte le odierne situazioni di conflitto armato, comprese quelle non previste dal diritto internazionale in vigore. Inoltre, la piaga del terrorismo postula un'approfondita riflessione sui limiti etici che sono inerenti all'utilizzo degli strumenti odierni di tutela della sicurezza nazionale. Sempre più spesso, in effetti, i conflitti non vengono dichiarati, soprattutto quando li scatenano gruppi terroristici decisi a raggiungere con qualunque mezzo i loro scopi. Dinanzi agli sconvolgenti scenari di questi ultimi anni, gli Stati non possono



non avvertire la necessità di darsi delle regole più chiare, capaci di contrastare efficacemente la drammatica deriva a cui stiamo assistendo. La guerra rappresenta sempre un insuccesso per la comunità internazionale ed una grave perdita di umanità. Quando, nonostante tutto, ad essa si arriva, occorre almeno salvaguardare i principi essenziali di umanità e i valori fondanti di ogni civile convivenza, stabilendo norme di comportamento che ne limitino il più possibile i danni e tendano ad alleviare le sofferenze dei civili e di tutte le vittime dei conflitti (7).

15. Altro elemento che suscita grande inquietudine è la volontà, manifestata di recente da alcuni Stati, di *dotarsi di armi nucleari*. Ne è risultato ulteriormente accentuato il diffuso clima di incertezza e di paura per una possibile catastrofe atomica. Ciò riporta gli animi indietro nel tempo, alle ansie logoranti del periodo della cosiddetta « guerra fredda ». Dopo di allora si sperava che il pericolo atomico fosse definitivamente scongiurato e che l'umanità potesse finalmente tirare un durevole sospiro di sollievo. Quanto appare attuale, a questo proposito, il monito del Concilio Ecumenico Vaticano II: « Ogni azione bellica che indiscriminatamente mira alla distruzione di intere città o di vaste regioni con i loro abitanti è un crimine contro Dio e contro l'uomo, che deve essere condannato con fermezza e senza esitazione » (8). Purtroppo ombre minacciose continuano ad addensarsi all'orizzonte dell'umanità. La via per assicurare un futuro di pace per tutti è rappresentata non solo da accordi interna-

zionali per *la non proliferazione delle armi nucleari*, ma anche dall'impegno di perseguire con determinazione la loro diminuzione e il loro definitivo smantellamento. Niente si lasci di intentato per arrivare, con la trattativa, al conseguimento di tali obiettivi! È in gioco il destino dell'intera famiglia umana!

La Chiesa a tutela della trascendenza della persona umana

16. Desidero, infine, rivolgere un pressante appello al Popolo di Dio, perché ogni cristiano si senta impegnato ad essere infaticabile operatore di pace e strenuo difensore della dignità della persona umana e dei suoi inalienabili diritti. Grato al Signore per averlo chiamato ad appartenere alla sua Chiesa che, nel mondo, è « segno e tutela della trascendenza della persona umana » (9), il cristiano non si stancherà di implorare da Lui il fondamentale bene della pace che tanta rilevanza ha nella vita di ciascuno. Egli inoltre sentirà la fiera di servire con generosa dedizione la causa della pace, andando incontro ai fratelli, specialmente a coloro che, oltre a patire povertà e privazioni, sono anche privi di tale prezioso bene. Gesù ci ha rivelato che « Dio è amore » (1 Gv 4,8) e che la vocazione più grande di ogni persona è l'amore. In Cristo noi possiamo trovare le ragioni supreme per farci fermi paladini della dignità umana e coraggiosi costruttori di pace.

17. Non venga quindi mai meno il contributo di ogni credente alla promozione di *un vero umanesimo integrale*, secondo gli insegnamenti delle Lettere encicliche *Populorum progressio* e *Sollicitudo rei socialis*, delle quali ci apprestiamo a celebrare proprio quest'anno il 400 e il 200 anniversario. Alla Regina della Pace, Madre di Gesù Cristo « nostra pace » (Ef 2,14), affido la mia insistente preghiera per l'intera umanità all'inizio dell'anno 2007, a cui guardiamo — pur tra pericoli e problemi — con cuore colmo di speranza. Sia Maria a mostrarci nel Figlio suo la Via della pace, ed illumini i nostri occhi, perché sappiamo riconoscere il suo Volto nel volto di ogni persona umana, cuore della pace!

Dal Vaticano, 8 Dicembre 2006.

BENEDICTUS PP. XVI

(1) Cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 357.

(2) *Sermo* 169, 11, 13: PL 38, 923.

(3) N. 3.

(4) *Omelia* all'Isinger Feld di Regensburg (12 settembre 2006).

(5) Cfr Congregazione per la Dottrina della Fede, *Lettera ai Vescovi della Chiesa Cattolica sulla collaborazione dell'uomo e della donna nella Chiesa e nel mondo* (31 maggio 2004), nn. 15-16.

(6) N. 38.

(7) A tale riguardo, il *Catechismo della Chiesa Cattolica* ha dettato criteri molto severi e precisi: cfr nn. 2307-2317.

(8) Cost. past. *Gaudium et spes*, 80.

(9) Conc. Ecum. Vat. II, *ibid.* n. 76.

CONSIGLI PER LA SALUTE

SSSS.....HO MAL DI TESTA!

Con l'espressione "mal di testa" si indica un'insieme di disturbi o vere e proprie malattie molto diverse fra di loro.

Sai che differenza esiste tra i termini **cefalea** e **mal di testa**? Nessuna. Cefalea vuol dire mal di testa. Ne esistono quasi 100 tipi. Si distinguono cefalee primarie in cui il mal di testa non è sintomo di un'altra malattia e cefalee secondarie in cui il mal di testa è il sintomo di una malattia sottostante.

Le cefalee primarie comprendono le seguenti forme:

Emicrania; cefalea di tipo **tenesivo**; cefalea a grappolo; emicrania parossistica; altre (traffittiva, da tosse, da attività fisica, da attività sessuale, ipnica)

Le cefalee secondarie sono invece sintomi o spie di altre malattie quali: traumi cranici o cervicali; disturbi circolatori cerebrali; infezioni, infiammazioni, malformazioni cerebrali, epilessia ecc. intossicazioni/abuso/sospensione di sostanze (ad es. alcool, droghe, analgesici); malattie del cranio, collo, orecchie, naso, denti, bocca e altre strutture della testa; disturbi psichiatrici; malattie internistiche (ipertensione, anemia, ecc.)

Nella pratica clinica, l'**emicrania** con le sue varianti è la cefalea più frequente di cui soffrono le persone che cercano l'attenzione del neurologo specializzato. L'emicrania spesso non è riconosciuta, e anche se riconosciuta come tale, spesso non è trattata seguendo semplici, ma in genere efficaci, principi terapeutici.

L'emicrania si manifesta nel 10-15% della popolazione; sono più frequentemente colpite le donne che gli uomini. Interessa il 2-4% dei bambini, e generalmente inizia dopo la pubertà, per avere la massima incidenza tra i 35 e i 45 anni. È spesso ereditaria: viene ereditata la suscettibilità ad avere crisi di emicrania che si manifestano solo quando entrano in gioco uno o più fattori scatenanti.

transitorie del funzionamento delle cellule nervose senza che siano presenti alterazioni strutturali del sistema nervoso. Le basi neurofisiologiche dell'emicrania sono ancora oggi poco conosciute.

Si conosce però una serie di fattori scatenanti che facilitano lo sviluppo di un attacco emicranico: ormoni estrogeni, nel periodo delle mestruazioni oppure se somministrati come anti-

concezionali o come terapia sostitutiva dopo la menopausa; alcoolici, in particolare il vino rosso; alcuni cibi, come formaggi stagionati, cioccolato e noci; fumo; rilassamento dopo stress sostenuto; digiuno; intolleranza al glutine.

I sintomi dell'emicrania in molti casi sono caratteristici e da soli permettono la diagnosi. Possono talvolta essere preceduti da sintomi premonitori come disturbi visivi

(annebbiamento della vista, linee scintillanti) o disturbi della sensibilità con formicolio di un braccio e/o di una metà del viso; raramente possono manifestarsi sintomi neurologici più gravi, come difficoltà del linguaggio, paralisi, vertigini e difficoltà della coordinazione muscolare.

Il dolore caratteristico dell'emicrania è pulsante e spesso (ma non sempre) localizzato in un lato della testa ('emicrania'); è aggravato da attività fisica e accompagnato da un senso di stanchezza, ipersensibilità alla luce, nausea e vomito. Gli attacchi possono durare da poche ore fino a vari giorni e possono essere molto disabilitanti. I sintomi, che spesso compaiono al risveglio, sono

L'emicrania può essere considerata un fenomeno neurobiologico complesso, legato ad alterazioni

completamente reversibili, solo in rari casi possono formarsi piccole lesioni cerebrali per un disturbo della circolazione sanguigna; le persone che soffrono di emicrania, inoltre, hanno un rischio leggermente maggiore di sviluppare un ictus cerebrale.

Nel diagnosticare l'emicrania è importante escludere altri tipi di cefalea che richiedono terapie differenti. La risposta agli analgesici generalmente risulta scarsa o assente, per alleviare il dolore è utile il silenzio e l'isolamento al buio.

La **cefalea a grappolo** è un mal di testa violentissimo (è uno dei dolori più intensi che possa esistere, paragonabile al dolore del parto e a quello della colica renale), fortunatamente raro, chiamato anche cefalea del suicidio per la sua violenza. E' caratteristico perché i soggetti che ne sono affetti hanno periodi attivi durante i quali hanno mal di testa tutti i giorni, anche più volte al giorno, spesso in orari fissi, e periodi di remissione in cui non hanno, per mesi o anni, nemmeno un attacco. Quindi è una miscela di violenza, periodicità e ritmicità del dolore.

Colpisce gli uomini più che le donne (3:1) e solitamente tra i 20 e i 50

anni. I soggetti definiscono il dolore "come una punta di trapano incandescente", con sede rigorosamente unilaterale, con particolare interessamento della regione oculare.

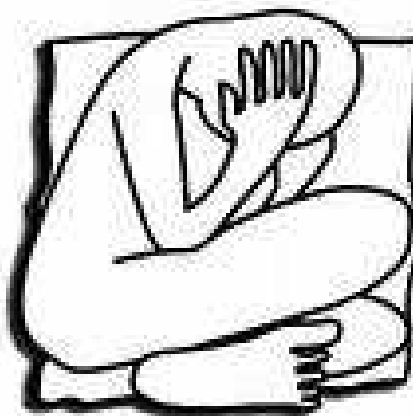
L'insopportabile dolore compare solitamente nelle ore notturne o dopo pranzo ac-

compagnato da lacrimazione, arrossamento oculare, abbassamento della palpebra, congestione della narice e necessità di muoversi.

La risposta agli analgesici è completamente assente.

La **cefalea di tipi tensivo** è la forma più comune di cefalea. E' quasi impossibile che una persona nella propria vita non abbia sperimentato almeno una volta questo mal di testa. E' il classico cerchio alla testa, banale quando episodico,

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



Continua a pag. 10

Segue da pag. 9: Consigli per la salute

stressante quando sia cronico. Colpisce allo stesso modo i due sessi, l'età è molto variabile, dalla pubertà all'età senile. Il dolore diffuso è avvertito come una morsa o un peso, di intensità lieve o moderata. I fattori scatenanti sono lo stress, posture sbagliate, fattori psicologici; per alleviare il dolore si predilige relax e distrazione.

La risposta ai normali analgesici è buona e solitamente il paziente non ne assume.

E' noto che nelle donne emicraniche il periodo mestruale è particolarmente rischioso per la comparsa di attacchi di mal di testa. Questi possono precedere le mestruazioni oppure accompagnarle, per poi scomparire non appena il flusso si esaurisce.

Si parla di **emicrania mestruale** quando il 90% degli attacchi si concentra intorno al periodo mestruale (più o meno il 3° giorno dall'inizio del flusso). Spesso le donne con emicrania mestruale lamentano anche la cosiddetta sindrome pre-mestruale caratterizzata da una serie di fastidi psicologici e fisici quali

ansia, irritabilità, ritenzione di liquidi e, appunto, mal di testa. La scienza ci ha dimostrato che questi attacchi sono correlati con il brusco calo degli ormoni estrogeni nel periodo mestruale. Il motivo? Le variazioni degli ormoni femminili agiscono anche sul cervello e alterano gli equilibri di alcuni neurotrasmettitori (ad esempio la dopamina, la noradrenalina e la serotonina), cioè quelle sostanze che consentono il passaggio dei segnali tra le cellule nervose. Vi capita mai di avere un forte mal di testa dopo aver mangiato e soprattutto bevuto?

Questo è molto frequente in particolare nei soggetti che soffrono di emicrania, i quali sanno già la sera prima cosa li attenderà all'indomani in caso di eccessi.

E' importante conoscere i cibi e gli alimenti a rischio ma non dimenticate che si tratta solo di fattori scatenanti del mal di testa. La causa vera è invece nella predisposizione genetica che viene smascherata dalle "abbuffate".

In primo luogo tra i cibi nemici c'è l'alcool: superalcolici, vino rosso (anche se molti sono più sensibili al vino bianco), birre ad elevata gradazione.

L'alcool è un potente vasodilatatore ed i soggetti emicranici sono molto sensibili a tutte le sostanze che tendano a dilatare i loro vasi cerebrali già particolarmente predisposti a farlo. Ma tra i nemici figurano anche formaggi stagionati, frutta secca, cibi della cucina cinese (ricchi di glutammato monosodico), cioccolato, agrumi.

Il consiglio è quello di limitarsi nella assunzione di questi cibi. Ma attenzione a non esagerare! Una dieta varia è raccomandabile a tutti. Sembra più ragionevole consigliare di evitare gli eccessi di questi cibi. La moderazione è più opportuna dell'astinenza.

I cibi consigliati sono quelli ad alto contenuto di vitamina B2 e coenzima Q10, sostanze importanti nella prevenzione dell'emicrania. Ma dovremmo assumerne enormi quantità! E' invece consigliabile a volte l'uso del caffè. Questo è ben noto a chi soffre di emicrania o di una bizzarra forma di mal di testa solo notturna (*cefalea ipnica*) che trovano in una tazza di caffè un buon rimedio per il proprio mal di testa. Da ricordare però che l'eccesso di caffè può avere effetti opposti!

E' di nuovo Natale (Nicolino D'Orio)

Inizio facendovi gli auguri di un gioioso e felice anno nuovo, e vi chiedo perdono per il ritardo ma... l'idea di scrivere questo articolo è arrivata all'improvviso come un fulmine a ciel sereno. Come di consueto anche quest'anno a casa mia abbiamo fatto il presepe e l'albero di natale. Il presepe (il nome diviene dal latino praesepe e significa mangiatoia) come ben sappiamo rappresenta la nascita di Gesù Bambino. Ha origini molto antiche e si dice che S. Francesco d'Assisi fu l'ideatore. L'usanza di addobbare l'albero è nata in Germania nella prima metà del XVIII secolo; prima veniva addobbato con piccoli dolci di zucchero e festoni di carta colorati. Ora invece si usano luci, nastri di vari colori e altri tipi di decorazioni. Tra i simboli primari natalizi abbiamo anche l'agrifoglio e la stella di Natale. Quest'ultima è originaria del Messico, fa parte della famiglia delle euforbie ed è chiamata così perché le sue foglie e i suoi petali

ricordano la stella cometa. Un tempo, appendere in casa un rametto di vischio era simbolo di buon augurio ma, era definito una pianta pagana e per questo all'inizio del IV secolo D. C. la Chiesa impedì di usare il vischio e lo fece sostituire con l'agrifoglio; le sue spine ricordano quelle della corona di Cristo e le sue bacche rosse invece ricordano le gocce del suo sangue. Dopo avervi dato piccole curiosità sui simboli del Natale adesso vi offro qualche suggerimento per rendere più gustosi i piatti tipici. Magari, la sera del 31, vi è avanzato del cotechino e io vi proponerei un modo alternativo per consumarlo. Vi occorrono: il cotechino rimasto 1 porro, 2 piedi di radicchio rosso, 3 albumi, 50 g di formaggio grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Riscaldare lo zampone e tagliatelo a fette. Montate gli albumi a neve ferma, aggiungete il formaggio, il radicchio tagliato a listarelle, pepate e salate. Mettete della carta da forno in una placchetta, trasferiteci il composto



preparato in precedenza e ponetelo in forno a 190° per 20 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare. Nel frattempo lessate le foglie di porro per 3 minuti, scolatele e ponetele sul piano di lavoro. Con un tagliapasta, dal diametro uguale a quello del cotechino, tagliate la frittata. Adagiate sulla foglia di porro una fetta di zampone, una di frittata e un'altra di cotechino, infine avvolgete il tutto con la foglia stessa, fate altri involtini fino all'esaurimento degli ingredienti. Completate con un filo d'olio e una spolverata di formaggio. Infornateli per pochi minuti. Per rendere più ghiotto il pandoro o il panettone, vi consiglierei di servirlo con della crema pasticcera o con della crema chantilly (semplice crema con l'aggiunta di panna) o con della crema al cioccolato. Con ciò ho terminato. Vi lascio facendovi ancora gli auguri per un 2007 pieno di avvenimenti esilaranti e ricordate che Natale non vuol dire solo scambiarsi regali e abbuffarsi come maialini ma significa soprattutto nutrirsi della parola di Dio.

Annalena Tonelli,

(Parte II°)

Erano i tempi di una terribile carestia... vidi tanta gente morire di fame... Nel corso della mia esistenza, sono stata testimone di un'altra carestia, dieci mesi di fame, a Merca, nel sud della Somalia... e posso dire che si tratta di esperienze così traumatizzanti da mettere in pericolo la fede. [...]

Ma il mio primo amore furono i tubercolosi, la gente più abbandonata, più respinta, più rifiutata in quel mondo. La tubercolosi imperversa da secoli in mezzo ai Somali. Si pensa che praticamente tutta la popolazione sia infettata. Provvidenzialmente solo una percentuale delle persone infettate sviluppa la malattia nel corso della sua esistenza. Ero a Wajir, un villaggio desolato nel cuore del deserto del nord-est del Kenya [...]. I malati di tubercolosi erano in un reparto da disperati. Quello che più spaccava il cuore era il loro abbandono, la loro sofferenza senza nessun tipo di conforto. Non sapevo nulla di medicina. Cominciai a portare loro l'acqua piovana che raccoglievo dai tetti della bella casa che il governo mi aveva dato come insegnante alla scuola secondaria. Andavo con le taniche piene, svuotavo i loro recipienti con l'acqua salatissima dei pozzi di Wajir, e li riempivo di quell'acqua dolce. [...] Tutto mi era contro allora. [...] Dopo qualche anno, nella T.B. Manyatta (villaggio) ogni malato consapevole di essere alla fine voleva solo me accanto per morire sentendosi amato.

[...] Nel 1976 mi fu chiesto di diventare responsabile di un progetto dell'OMS per la cura della tubercolosi in mezzo ai nomadi, un progetto pilota in tutta l'Africa. [...] La tubercolosi è un flagello nel mondo somalo [...] la tubercolosi è parte della gente, della sua storia, della sua lotta per l'esistenza. La tubercolosi è stigma e maledizione [...]. A Borama continua la lotta quotidiana per la liberazione dall'ignoranza, dallo stigma, dalla schiavitù ai pregiudizi.

[...] La vita è sperare sempre, sperare contro ogni speranza, buttarsi alle

spalle le nostre miserie, non guardare alle miserie degli altri, credere che DIO c'è e che LUI è un DIO d'amore. Nulla ci turbi e sempre avanti con DIO. Forse non è facile, anzi può essere un'impresa titanica credere così. In molti sensi è un tale buio la fede, questa fede che è prima di tutto dono e grazia e benedizione... Perché io e non tu? Perché io e non lei, non lui, non loro? Eppure la vita ha senso solo se si ama. Nulla ha senso al di fuori dell'amore. La mia vita ha conosciuto tanti e poi tanti pericoli, ho rischiato la morte tante e poi tante volte. Sono stata per anni nel mezzo della guerra. Ho sperimentato nella carne dei miei, di quelli che amavo, e dunque nella mia carne, la cattiveria dell'uomo, la sua perversità, la sua crudeltà, la sua iniquità. E ne sono uscita con una convinzione incrollabile che ciò che conta è solo amare. [...]

[...] Nulla mi importa veramente al di fuori di DIO, al di fuori di Gesù Cristo... i piccoli sì, i sofferenti, io impazzisco, perdo la testa per i brandelli di umanità ferita, più sono feriti, più sono maltrattati, disprezzati, senza voce, di nessun conto agli occhi del mondo, più io li amo. E questo amore è tenerezza, comprensione, tolleranza, assenza di paura, audacia. Questo non è un merito. È un'esigenza della mia natura. Ma è certo che in loro io vedo LUI, l'agnello di Dio che patisce nella sua carne i peccati del mondo, che se li carica sulle spalle, che soffre ma con tanto amore...nessuno è al di fuori dell'amore di DIO.

[...] Ma se questo mio "mettermi in pubblico" potesse servire a qualcuno che non crede, a qualcuno che non vive dentro di sé questa straordinaria realtà che DIO ama ogni uomo, dal più degno di amore agli occhi degli uomini al più reietto e disprezzato, all'uomo cattivo, criminale...

allora mi metterei in ginocchio e benedirei perché cose grandi ha fatto in me colui che è potente.

[...] Certo la sua voce è spesso piccola e silenziosa... ma poi LUI è nella celletta della nostra anima e non dovrebbe essere così difficile scendere laggiù ed abitare con LUI. Parole? NO. Verità. Realtà. Certo, per la maggioranza di noi uomini sarà ed è necessario fare silenzio, quiete, spegnere il telefonino, buttare il televisore dalla finestra, decidere una volta per tutte di liberarsi dalla schiavitù di ciò che appare e che è importante agli occhi del mondo ma che non conta assolutamente agli occhi di DIO, perché si tratta di non-valori. Ai piedi di DIO noi ritroviamo ogni verità perduta, tutto ciò che era precipitato nel buio diventa luce, tutto ciò che era tempesta si acquie-

ta, tutto ciò che sembrava un valore, ma che valore non è, appare nella sua veste vera e noi ci risvegliamo alla bellezza di una vita onesta, sincera, buona, fatta di cose e non di apparenze, intessuta di bene, aperta agli altri, in tensione onnipresente fortissima affinché gli uomini siano una cosa sola.

[...] La mia vita mi ha insegnato che la mia fede senza l'amore è inutile, che la mia religione non ha tanti e poi tanti comandamenti ma ne ha uno solo.

[...] Desidero aggiungere che i piccoli, i senza voce, quelli che non contano nulla agli occhi del mondo, ma tanto agli occhi di DIO, i suoi prediletti, hanno bisogno di noi, e noi dobbiamo essere con loro e per loro e non importa nulla se la nostra azione è come una goccia d'acqua nell'oceano. Gesù Cristo non ha mai parlato di risultati. LUI ha parlato solo di amarci, di lavarci i piedi gli uni gli altri, di perdonarci sempre... I poveri ci attendono. I modi del servizio sono infiniti e lasciati all'immaginazione di ciascuno di noi. Non aspettiamo di essere istruiti nel campo del servizio. Inventiamo... e vivremo nuovi cieli e nuova terra ogni giorno della nostra vita.

*Sig.na Annalena Tonelli
Membro del Comitato "Lotta contro la fame nel mondo"*



APOSTOLATO

INTENZIONI DI PREGHIERA PER IL MESE DI GENNAIO

INTENZIONE GENERALE AFFIDATA DAL PAPA

Perché i Pastori della Chiesa siano predicatori di pace e intesa.

Nei nostri giorni, segnati purtroppo dalla violenza e dalle guerre, il Santo Padre ricorda che, particolarmente i pastori della Chiesa hanno il dovere di indirizzare, mediante la loro parola, i credenti e i non credenti sulla via della pace e dell'intesa. Tra tutti i popoli, ciò è possibile solo con la verità, il rispetto altrui e la tolleranza verso le diverse religioni

INTENZIONE MISSIONARIA

Perché la Chiesa in Africa sia promotrice di riconciliazione e di pace.

La Chiesa in Africa, affinché si dimostri portatrice della Buona Novella di Cristo, occorre che si diffonda in ogni nazione con l'ausilio dei pastori, del clero e dei laici, con il compito di operatori di pace e ministri della riconciliazione.

INTENZIONE DEI VESCOVI

Perché il Convegno di Verona fruttifichi in noi per gli altri.

Il Convegno ecclesiale di Verona invita ogni fedele a pregare perché il futuro, il quale sembra aver perso i punti di riferimento, sia orientato verso una sola luce, la luce della grazia, volgendo lo sguardo ad una sola meta: Cristo nostro Salvatore, che è l'unica speranza.

DELLA PREGHIERA

CALENDARIO

Lunedì 1; Giornata mondiale della pace

Martedì 2; - Corso di aggiornamento biblico (Colonia S. Benedetto – Cetraro – ore 16,00)

Mercoledì 3; - Corso di aggiornamento biblico (Colonia S. Benedetto – Cetraro – ore 16,00)

- Centri di ascolto animati dall'Apostolato della Preghiera (ore 16,00)

Giovedì 4; - Corso di aggiornamento biblico (Colonia S. Benedetto – Cetraro – ore 16,00)

Venerdì 5; - Primo venerdì del mese: comunione agli ammalati e adorazione Eucaristica (ore 16,00)

Sabato 6; EPIFANIA SIGNORE - Ore 15,30: Festa della Santa Infanzia

Martedì 9; - Incontro di formazione al Sacramento del Battesimo per genitori e padrini

Venerdì 12; - Percorso di fede per gli adulti

DOMENICA 14; - Offertorio per i bisognosi - Percorso di fede per la preparazione al Sacramento del Matrimonio

Martedì 16; - Incontro di formazione biblica

Mercoledì 17; - Percorso di formazione per gli Adulti della Terza Eta'

Giovedì 18; - Inizio Settimana di preghiera per l'Unità dei Cristiani - Incontro mensile di formazione per i catechisti

DOMENICA 21; - Consegna del Padre Nostro ai fanciulli della Prima elementare - Percorso di fede per la preparazione al Sacramento del Matrimonio

Martedì 23; - Incontro di formazione al Sacramento del Battesimo per genitori e padrini

Giovedì 25; - Festa della conversione di S. Paolo e conclusione della settimana di preghiera per l'Unità dei Cristiani - Centri di ascolto della Parola

Venerdì 26; - Percorso di fede per gli adulti; Progetto Tabor (S. Maria del Cedro)

DOMENICA 28; - Percorso di fede per la preparazione al Sacramento del Matrimonio; Incontro di preghiera con i genitori dei Ragazzi della catechesi - ore 17,00.

Mercoledì 31; - S. Messa con i ragazzi della catechesi per la festa di S. Giovanni Bosco