



II DIALOGO

NUMERO 3



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>Ad Aprile si potrà venerare il corpo di San Pio</i>	p. 3
<i>Consigli per la salute</i>	p. 4
<i>Messaggio Giornata Giovani</i>	p. 5
<i>Programma Settimana Santa</i>	p. 9
<i>Calendario</i>	p. 11
<i>Un adolescente scrive a...</i>	p. 11
<i>Intenzioni mese di Marzo</i>	p. 12

Da ricordare:

- Domenica 9: Offertorio per i bisognosi
- Venerdì 14: Centri di ascolto della Parola
- 16-23: SETTIMANA SANTA;
- Domenica 16: PASQUA
- Venerdì 28: progetto Tabor

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.

SAN FRANCESCO DI PAOLA, TESTIMONE DEL CAMMINO QUARESIMALE

Lettera Pastorale per la Quaresima del Vescovo Mons. Domenico Crusco

Monsignor Domenico Crusco, ha consegnato alla diocesi che è in San Marco Argentano – Scalea, la Lettera Pastorale per la Quaresima del 2008. Il mercoledì delle Ceneri, il Presule ha reso noto la Lettera Pastorale dal titolo: **San Francesco Di Paola Testimone del Cammino Quaresimale.**

Nella presentazione del documento, monsignor Crusco ne spiega la motivazione: «Non è il solito messaggio, utile anche questo ma questa volta ho voluto pensare a qualcosa di diverso, che credo faccia del bene a tutti coloro, che animati di buona volontà, lo avranno fra le mani e lo leggeranno con attenzione, perché qualche seme cada nel proprio cuore, sia ben accolto e a suo tempo, con l'aiuto della grazia di Dio, possa portare frutti "copiosi e duraturi"». Francesco di Paola, già dal 1936, è stato proclamato compatrono principale della nostra Diocesi e della stessa città di San Marco Argentano.

«A San Francesco la stessa città di San Marco è legata da vincoli spirituali profondi, che vanno molto indietro nel tempo, a partire dall'adolescenza del giovane Francesco. Ritenuto un dono di Dio, perché venuto al mondo nel 1416 per intercessione di S. Francesco d'Assisi, di cui ricevette il nome, il giovane paola-

no, allora tredicenne, fu portato dai suoi genitori, Giacomo Marto- lilla e Vienna di Fuscaldò, al convento francescano di San Marco Argentano, dove rimase per un anno, al fine di adempiere al voto emesso dagli stessi genitori per la sua nascita».

Il Santo calabrese, accompagnerà la comunità diocesana nel cammino quaresimale. La Lettera Pastorale comprende nove capitoli: 1. Mi sarete testi- Continua a pag.10



Messaggio del Santo Padre per la XXIII Giornata Mondiale dei Giovani

"Avrete forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi e mi sarete testimoni" (At 1,8)

Vi proponiamo il Messaggio che Benedetto XVI ha inviato ai giovani di tutto il mondo in preparazione alla XXIII Giornata Mondiale della Gioventù, che si terrà a Sydney dal 15 al 20 luglio 2008 sul tema: "Avrete forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi e mi sarete testimoni" (At 1,8). **Nella Diocesi la Giornata sarà celebrata il prossimo 16 marzo, Domenica delle Palme, nella comunità di Guardia Piemontese Marina.**

Il messaggio del Santo Padre inizia a pagina 5.

Un pò di Magistero...

EUCARISTIA: GESU' VERO AGNELLO IMMOLATO

La nuova ed eterna alleanza nel sangue dell'Agnello

9. La missione per la quale Gesù è venuto fra noi giunge a compimento nel Mistero pasquale. Dall'alto della croce, dalla quale attira tutti a sé (cfr Gv 12,32), prima di « consegnare lo Spirito », Egli dice: « Tutto è compiuto » (Gv 19,30). Nel mistero della sua obbedienza fino alla morte, e alla morte di croce (cfr Fil 2,8), si è compiuta la nuova ed eterna alleanza.

La libertà di Dio e la libertà dell'uomo si sono definitivamente contratte nella sua carne crocifissa in un patto indissolubile, valido per sempre. Anche il peccato dell'uomo è stato espiato una volta per tutte dal Figlio di Dio (cfr Eb 7,27; 1 Gv 2,2; 4,10). Come ho già avuto modo di affermare, « nella sua morte in croce si compie quel volgersi di Dio contro se stesso nel quale Egli si dona per rialzare l'uomo e salvarlo – amore, questo, nella sua forma più radicale » (18). Nel Mistero pasquale si è realizzata davvero la nostra liberazione dal male e dalla morte. Nell'istituzione dell'Eucaristia Gesù

stesso aveva parlato della « nuova ed eterna alleanza », stipulata nel suo sangue versato (cfr Mt 26,28; Mc 14,24; Lc 22,20). Questo scopo ultimo della sua missione era già ben evidente all'inizio della sua vita pubblica. Infatti, quando sulle rive del Giordano, Giovanni il Battista vede Gesù venire verso di lui, esclama: « Ecco l'agnello di Dio, ecco colui che toglie il peccato del mondo » (Gv 1,29). È significativo che la stessa espressione ricorra, ogni volta che celebriamo la santa Mes-

sa, nell'invito del sacerdote ad accostarsi all'altare: « Beati gli invitati alla cena del Signore, ecco l'agnello di Dio che toglie i peccati del mondo ». Gesù è il vero agnello pasquale che ha offerto spontaneamente se stesso in sacrificio per noi, realizzando così la

nuova ed eterna alleanza. L'Eucaristia contiene in sé questa radicale novità, che si ripropone a noi in ogni celebrazione (19).

L'istituzione dell'Eucaristia

10. In tal modo siamo portati a riflettere sull'istituzione dell'Eucaristia nell'Ultima Cena. Ciò accadde nel contesto di una cena rituale che costituiva il memoriale dell'avvenimento fondante del popolo di Israele: la liberazione dalla schiavitù dell'Egitto. Questa cena rituale, legata all'immolazione degli agnelli (cfr Es 12,1-28.43-51), era memoria del passato

ma, nello stesso tempo, anche memoria profetica, ossia annuncio di una liberazione futura. Infatti, il popolo aveva sperimentato che quella liberazione non era stata definitiva, poiché la sua storia era ancora troppo segnata dalla schiavitù e dal peccato. Il memoriale

dell'antica liberazione si apriva così alla domanda e all'attesa di una salvezza più profonda, radicale, universale e definitiva. È in questo contesto che Gesù introduce la novità del suo dono. Nella preghiera di lode, la Berakah, Egli ringrazia il Padre non solo per i grandi eventi della storia passata, ma anche per la propria « esaltazione ». Istituendo il sacramento dell'Eucaristia, Gesù anticipa ed implica il Sacrificio della croce e la vittoria della risurrezione. Al tempo stesso, Egli si rivela come il vero agnello immolato, previsto



nel disegno del Padre fin dalla fondazione del mondo, come si legge nella Prima Lettera di Pietro (cfr 1,18-20). Collocando in questo contesto il suo dono, Gesù manifesta il senso salvifico della sua morte e risurrezione, mistero che diviene realtà rinnovatrice della storia e del cosmo intero. L'istituzione dell'Eucaristia mostra, infatti, come quella morte, di per sé violenta ed assurda, sia diventata in Gesù supremo atto di amore e definitiva liberazione dell'umanità dal male.

Figura transit in veritatem

11. In questo modo Gesù inserisce il suo novum radicale all'interno dell'antica cena sacrificale ebraica. Quella cena per noi cristiani non è più necessario ripeterla. Come giustamente dicono i Padri, figura transit in veritatem: ciò che annunciava le realtà future ha ora lasciato il posto alla verità stessa. L'antico rito si è compiuto ed è stato superato definitivamente attraverso il dono d'amore del Figlio di Dio incarnato. Il cibo della verità, Cristo immolato per noi, dat ... figuris terminum (20). Con il comando « Fate questo in memoria di me » (Lc 22,19; 1 Cor 11,25), Egli ci chiede di corrispondere al suo dono e di rappresentarlo sacramentalmente. Con queste parole, pertanto, il Signore esprime, per così dire, l'attesa che la sua Chiesa, nata dal suo sacrificio, accolga questo dono, sviluppando sotto la guida dello Spirito Santo la forma liturgica del Sacramento. Il memoriale del suo dono perfetto, infatti, non consiste nella semplice ripetizione dell'Ultima Cena, ma propriamente nell'Eucaristia, ossia nella novità radicale del culto cristiano. Gesù ci ha così lasciato il compito di entrare nella sua « ora »: « L'Eucaristia ci attira nell'atto oblativo di Gesù. Noi non riceviamo soltanto in modo statico il Logos incarnato, ma veniamo coinvolti nella dinamica della sua donazione » (21). Egli « ci attira dentro di sé » (22). La conversione sostanziale del pane e del vino nel suo corpo e nel suo sangue pone dentro la creazione il principio di un cambiamento radicale, come una sorta di « fissione nucleare », per usare un'immagine a noi oggi ben nota, portata nel più intimo dell'essere, un cambiamento destinato a suscitare un processo di trasformazione della realtà, il cui termine ultimo sarà la trasfigurazione del mondo intero, fino a quella condizione in cui Dio sarà tutto in tutti (cfr 1 Cor 15,28).

Tratto da: SACRAMENTUM CARITATIS, esortazione apostolica postsinodale di Benedetto XVI sull'Eucaristia fonte e culmine della vita e della missione della Chiesa.

DA APRILE SI POTRA' VENERARE IL CORPO DI PADRE PIO

(Arieta Chiara)

Ora è ufficiale in occasione del quarantesimo anniversario della morte, dopo l'acquisizione delle prescritte autorizzazioni canoniche e l'assenso convinto ricevuto dalle superiori autorità, muniti del relativo decreto della Congregazione delle Cause dei Santi, si procederà alla esumazione ed alla ricognizione canonica del corpo di San Pio da Pietrelcina. Lo ha annunciato l'Arcivescovo Domenico Umberto D'Ambrosio, delegato della Santa Sede per il Santuario e le opere di San Pio da Pietrelcina, durante la Messa vespertina dell'Epifania, suscitando tra i fedeli che gremivano la chiesa di "Santa Maria delle Grazie" intensi e lunghi applausi, durante e alla fine della lettura del testo. Mons. D'Ambrosio ha anche spiegato gli obiettivi di questa iniziativa, programmata con i Frati Cappuccini. La ricognizione servirà a verificare "lo stato" dei resti mortali del Santo Cappuccino "e per effettuare tutte le procedure idonee a garantirne le ottimali condizioni di conservazione" poiché, ha spiegato l'Arcivescovo, "incombe su tutti noi il dovere di permettere anche alle generazioni che verranno dopo di noi la possibilità di venerare e custodire nel migliore dei modi le spoglie mortali di San Pio da Pietrelcina". Ma subito dopo questo, il Delegato Pontificio ha dato un altro annuncio che ha commosso ancora di più l'assemblea: «E' stata decisa e autorizzata – ha rilevato – l'esposizione e la pubblica venerazione, per alcuni mesi, del corpo del Santo, a partire dalla metà del prossimo mese di Aprile, quando, presumibilmente, saranno terminate tutte le procedure previste dalle normative canoniche e dalle indicazioni delle scienze mediche».

Quindi mon. D'Ambrosio ha espresso l'auspicio che "questo evento, inscritto nella normale prassi della Chiesa", possa "aiutare molti a scoprire la bellezza della santità che il Signore fa rifulgere nei suoi servi ed amici e spronare ad una vita di maggiore fedeltà e conformità a Cristo Gesù, crocifisso per la nostra salvezza".

Il primo atto di questa vicenda è stato una lettera di fr. Aldo Broccato, ministro provinciale della Provincia religiosa "Sant'Angelo e Padre Pio" al postulatore generale dell'Ordine, fr. Florio Tessari, con cui gli ha chiesto di inoltrare l'istanza alla Congregazione delle Cause dei Santi, alla quale, successivamente è giunto il parere favorevole dell'Arcivescovo di Manfredonia – Vieste – San Giovanni Rotondo". La Congregazione a cui, secondo la Costituzione Apostolica *Divinus*

perfectionis Magister, promulgata da Papa Giovanni Paolo II nel 1983, «spetta di decidere su tutte le questioni circa l'autenticità e la conservazione delle reliquie», ha emanato il decreto di approvazione.

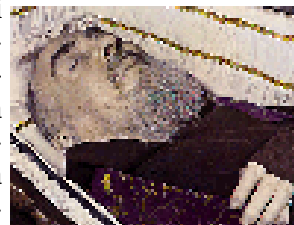
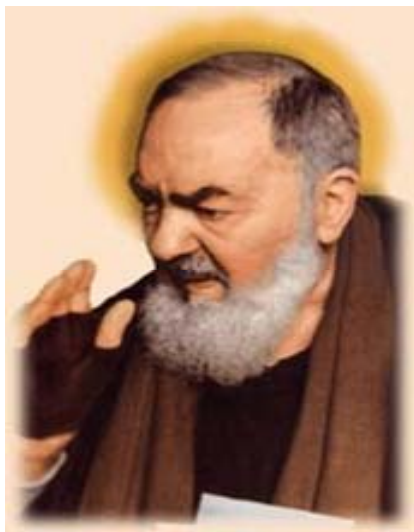
Il passo successivo è la nomina, che spetta all'Arcivescovo, della commissione che eseguirà le operazioni, di cui fanno parte alcuni periti medici, che procederà eseguendo le istruzioni della Congregazione delle Cause dei Santi. Terminato il trattamento per consentire la migliore conservazione delle spoglie mortali di San Pio da Pietrelcina, queste verranno ricomposte in un'urna di vetro per essere esposto alla pubblica venerazione per alcuni mesi. Nel documento citato, infatti, Giovanni Paolo II, riferendosi ai santi, ha

spiegato che "vedendo al di sopra di noi una fatale schiera di testimoni, per mezzo dei quali Dio si fa a noi presente e ci parla, siamo potentemente attirati a raggiungere il Regno dei cieli".

L'esposizione avverrà nello stesso luogo della precedente sepoltura, organizzando le opportune modalità di afflusso e di deflusso e un sistema di prenotazioni per ridurre al massimo i disagi dei devoti e dei pellegrini.

Ordinariamente, sulla base di un'antica tradizione e del canone 2096 vecchio Codice di diritto Canonico, poi diventata prassi della Chiesa, la riesumazione viene effettuata prima della beatificazione. Anche perché, durante i riti della beatificazione e della canonizzazione «secondo la consuetudine, la postulazione, quando è possibile, fa dono al Santo Padre di un reliquiario artistico e di materiali nobili con una reliquia ben visibile del nuovo beato o santo». Per Padre Pio fu possibile ottenere una deroga a questa procedura perché la Santa Sede accettò come reliquie valide le escare di sangue delle stimmate. Si convenne, pertanto, di rinviare l'esumazione, per non complicare il già poderoso lavoro organizzativo della beatificazione e della canonizzazione.

Ora, il quarantesimo anniversario della morte del Santo, ha offerto l'occasione propizia per procedere a questo antico atto di pietà cristiana della Chiesa e per dare anche alle nuove generazioni "la possibilità di venerare e custodire nel migliore dei modi le spoglie mortali di San Pio da Pietrelcina", come ha affermato mons. D'Ambrosio.



CONSIGLI PER LA SALUTE...

IL FERRO

Il ferro è necessario per la sintesi dell'emoglobina, la sostanza che (dentro i globuli rossi) trasporta l'ossigeno al sangue.

In pratica, l'emoglobina a livello dei polmoni entra in contatto con l'ossigeno, e "carica" al suo interno una molecola di questo gas. Passa poi nel cuore, e da qui viene "spinta" verso la periferia (muscoli, cervello e altri organi) dove serve ossigeno. Qui cede l'ossigeno e (così ridotta) torna al cuore, da dove viene di nuovo spinta nei polmoni per una sua "ricarica".

E il ciclo riparte. Il ferro è probabilmente l'elemento più critico per la formazione di emoglobina. Da qui si comprende come la mancanza di ferro si riflette direttamente sul trasporto dell'ossigeno con il sangue, e quindi con la capacità di sviluppare lavoro muscolare, di resistere alla fatica, con la capacità di liberare energia aerobica, e in generale per formare un metabolismo efficiente.

La mancanza di ferro genera un quadro molto conosciuto come "anemia sideropenica". Questa mancanza di ferro può essere data da: 1-perdita di sangue, e quindi emoglobina che contiene ferro. Una emorragia anche molto modesta (pochi millilitri al giorno) può portare ad una anemia sideropenica. Un'emorragia così modesta può anche essere inavvertita dal paziente, che non se ne accorge. Può essere una perdita di sangue dovuta a particolari malattie più o meno banali (ulcera gastrica, emorroidi, metrorragie...) e può verificarsi anche in un soggetto sano in seguito a somministrazione di farmaci. L'assunzione di aspirina (o derivati) porta ad un aumento del sanguinamento gastrico, e ad una depressione del sistema di coagulazione del sangue. Un'assunzione per brevi periodi porta a sanguinamenti limitati nel tempo, ma un'assunzione eccessiva, o continua, può portare ad anemia.

2-aumentata richiesta di ferro. E' il

caso delle gravidanze, dell'allattamento, dei periodi di crescita in cui occorre sintetizzare nuova emoglobina oltre a quella già presente nel sangue. 3-Vi sono cause più rare. Sono molto varie, come un mancato apporto di ferro con gli alimenti (dieta squilibrata a favore dei soli glucidi), cattivo assorbimento per mancanza di

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

di acido cloridrico nello stomaco (soprattutto dopo operazioni chirurgiche) eccetera.

Spesso l'anemia sideropenica inizia in modo insidioso e con sintomi vaghi: debolezza, diminuita resistenza alla fatica, dolori addominali, bruciori di stomaco, mancanza di appetito o fame esagerata. Sono sintomi che spesso si confondono e vengono confusi con quelli di un disagio psicologico o di una netta

nevrosi. Davanti a questi sintomi e al sospetto di emorragia anche nascosta conviene fare gli esami di laboratorio che rivelano facilmente la malattia. Di fronte ad una diagnosi di anemia la dieta ricca di ferro non basta. Si ricorre alla somministrazione di ferro sotto forma di sali.

L'industria farmaceutica produce una grande varietà di sali, nella speranza che ve ne sia qualcuno che provochi meno irritazione gastrica. La terapia non dà risultati immediati, i primi risultati si hanno dopo 15-20 giorni di trattamento, e la somministrazione va proseguita per almeno tre mesi. Vi sono molti casi di insuccesso, dovuti spesso all'abbandono della terapia che richiede una certa costanza. Se l'emorragia supera i 60-70 ml al giorno (circa mezzo litro alla settimana) anche la terapia con i sali di ferro è insufficiente, ed occorre provvedere a eliminare il sanguinamento.

Una dieta equilibrata apporta circa 6 mg di ferro per 1000 Kcalorie. Visto che il fabbisogno teorico di ferro se

non vi sono perdite di sangue è nullo, questo potrebbe significare che in teoria il ferro nella dieta basta e avanza.

Ma non sono rari i casi (tra cui quelli già citati della gravidanza e delle mestruazioni abbondanti) in cui il bisogno di ferro può salire a oltre 150 mg. Anche se si fa una dieta ipercalorica fortissima non si riesce a far fronte a questo bisogno: con una dieta a 5.000 KCalorie si ha solo il 20% del ferro che serve! Nei casi di carenza di ferro (questi casi e tutti quelli in cui vi è sanguinamento anche non evidente, ad esempio quando vi è un consumo prolungato di aspirina come anticoagulante, eccetera) è dunque necessario ricorrere a dei farmaci.

I bambini al momento della nascita hanno una riserva di ferro che può renderli indipendenti per circa sei mesi. Il latte materno è povero di ferro, e i bambini allattati a lungo vanno in carenza di ferro, e soffrono di anemia. Per questo oggi non si allatta a lungo, e anzi si cerca di integrare il latte materno con altri alimenti fino dai primi mesi. Per quel che riguarda la dietetica generale, non si può che elencare alcuni degli alimenti più ricchi di ferro, tenuto conto che in alcuni casi citati la dieta anche ricca di ferro non è sufficiente. Il ferro è presente nella maggior parte degli alimenti. Tra i più ricchi sono: fegato, frutti di mare (ostriche, cozze...) alcune verdure come prezzemolo e spinaci, legumi, cacao.

Come possiamo sapere se stiamo assumendo ferro a sufficienza? La RDA (Dose Giornaliera Raccomandata) per il ferro è 10 mg al giorno per gli uomini e le donne in post-menopausa e di 15 mg al giorno per donne in età fertile. Le donne necessitano di una quantità di ferro maggiore per reintegrare le perdite di ferro durante le mestruazioni. Una dieta variata, che presti attenzione agli alimenti ricchi di ferro, costituisce un buon punto di partenza per l'assunzione di sufficienti quantità di ferro. Il problema del ferro non risiede in effetti nella sua reperibilità, ma nel

Continua a Pag. 10



**Cari
giovani!**

Messaggio del Santo Padre per la XXIII Giornata Mondiale dei Giovani

1. La XXIII Giornata Mon- diale della Gioventù

Ricordo sempre con grande gioia i vari momenti trascorsi insieme a Colonia, nell'agosto 2005. Alla fine di quell'indimenticabile manifestazione di fede e di entusiasmo, che resta impressa nel mio spirito e nel mio cuore, vi ho dato appuntamento per il prossimo incontro che si terrà a Sydney, nel 2008. Sarà la XXIII Giornata Mondiale della Gioventù ed avrà come tema: «Avrete forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi e mi sarete testimoni» (At 1,8). Il filo conduttore della preparazione spirituale all'appuntamento di Sydney è lo Spirito Santo e la missione.

Se nel 2006 ci siamo soffermati a meditare sullo Spirito Santo come Spirito di verità, nel 2007 cerchiamo di scoprirlo più profondamente quale Spirito d'amore, per incamminarci poi verso la Giornata Mondiale della Gioventù 2008, riflettendo sullo Spirito di forza e testimonianza, che ci dona il coraggio di vivere il Vangelo e l'audacia di proclamarlo.

Diventa perciò fondamentale che ciascuno di voi giovani, nella sua comunità e con i suoi educatori, possa riflettere su questo Protagonista della storia della salvezza che è lo Spirito Santo o Spirito di Gesù, per raggiungere questi alti scopi: riconoscere la vera identità dello Spirito anzitutto ascoltando la Parola di Dio nella Rivelazione della Bibbia; prendere una lucida coscienza della sua continua, attiva presenza nella vita della Chiesa, in particolare riscoprendo che lo Spirito Santo si pone come "anima", respiro vitale della propria vita cristiana, grazie ai sacramenti dell'iniziazione cristiana - Battesimo, Confermazione ed Eucaristia; diventare così capace di maturare una comprensione di Gesù sempre più approfondita e gioiosa e, contemporaneamente, di realizzare un'efficace attuazione del Vangelo all'alba del terzo millennio. Volentieri con questo messaggio vi offro un tracciato di meditazione da approfondire lungo quest'anno di preparazione, su cui verificare la qualità della vostra fede nello Spirito Santo, ritrovarla se smarrita, rafforzarla se indebolita, gustarla come compagnia del Padre e del Figlio Gesù Cristo, grazie appunto all'opera indispensabile dello Spirito Santo. Non dimenticate mai che la Chiesa, anzi l'umanità stessa, quella che vi sta attorno e che vi aspetta nel vostro futuro, attende molto da voi giovani perché avete in voi il dono supremo del Padre, lo Spirito di Gesù.

"Avrete forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi e mi sarete testimoni" (At 1,8)



Dio a riguardo del mistero e dell'opera dello Spirito Santo ci apre a conoscenze grandi e stimolanti che riassumo nei punti seguenti. Poco prima della sua ascensione, Gesù disse ai discepoli: «Manderò su di voi quello che il Padre mio ha promesso» (Lc 24,49). Ciò si realizzò nel giorno della Pentecoste, quando essi erano riuniti in preghiera nel Cenacolo con la Vergine Maria. L'effusione dello Spirito Santo sulla Chiesa nascente fu il compimento di una promessa di Dio assai più antica, annunciata e preparata in tutto l'Antico Testamento.

In effetti, fin dalle prime pagine la Bibbia evoca lo spirito di Dio come un soffio che «aleggiava sulle acque» (cfr Gn 1,2) e precisa che Dio soffiò nelle narici dell'uomo un alito di vita (cfr Gn 2,7), infondendogli così la vita stessa. Dopo il peccato originale, lo spirito vivificante di Dio si manifesterà diverse volte nella storia degli uomini, suscitando profeti per incitare il popolo eletto a tornare a Dio e ad osservarne fedelmente i comandamenti. Nella celebre visione del profeta Ezechiele, Dio fa rivivere con il suo spirito il popolo d'Israele, raffigurato da "ossa inaridite" (cfr 37,1-14). Gioele profetizza un'"effusione dello spirito" su tutto il popolo, nessuno escluso: «Dopo questo - scrive l'Autore sacro -, io effonderò il mio spirito sopra ogni uomo... Anche sopra gli schiavi e sulle schiave, in quei giorni, effonderò il mio spirito» (3,1-2).

Nella "pienezza del tempo" (cfr Gal 4,4), l'angelo del Signore annuncia alla Vergine di Nazaret che lo Spirito Santo, "potenza dell'Altissimo", scenderà e stenderà su di lei la sua ombra. Colui che ella partorirà sarà dunque santo e chiamato Figlio di Dio (cfr Lc 1,35). Secondo l'espressione del profeta Isaia, il Messia sarà colui sul quale si poserà lo Spirito del Signore (cfr 1-1,1-2; 42,1). Proprio questa profezia Gesù riprese all'inizio del suo ministero pubblico nella sinagoga di Nazaret: «Lo Spirito del Signore - Egli disse fra lo stupore dei presenti - è sopra di me; per questo mi ha consacrato con l'unzione, e mi ha mandato per annunziare ai poveri un lieto messaggio, per proclamare ai prigionieri la liberazione e ai ciechi la vista; per rimettere in libertà gli oppressi, e predicare un anno di grazia del Signore» (Lc 4,18-19; cfr Is 61,1-2). Rivolgendosi ai presenti, riferirà a se stesso queste parole profetiche affermando: «Oggi si è adempiuta questa Scrittura che voi avete udita con i vostri orecchi» (Lc 4,21). Ed ancora, prima della sua

2. La pro- messa del- lo Spirito Santo nel- la Bibbia

L'attento ascolto della Parola di

Segue da pag. 5: Messaggio Giovani... morte in croce, annuncerà più volte ai discepoli la venuta dello Spirito Santo, il "Consolatore", la cui missione sarà quella di rendergli testimonianza e di assistere i credenti, insegnando loro e guidandoli alla Verità tutta intera (cfr Gv 14,16-17.25-26; 15,26; 16,13).

3. La Pentecoste, punto di partenza della missione della Chiesa

La sera del giorno della sua risurrezione Gesù, apparendo ai discepoli, «alìto su di loro e disse: "Ricevete lo Spirito Santo"» (Gv 20,22). Con ancor più forza lo Spirito Santo scese sugli Apostoli il giorno della Pentecoste: «Venne all'improvviso dal cielo un rombo - si legge negli Atti degli Apostoli - come di vento che si abbatte gagliardo, e riempì tutta la casa dove si trovavano. Apparvero loro lingue come di fuoco che si dividevano e si posarono su ciascuno di loro» (2,2-3).

Lo Spirito Santo rinnovò interiormente gli Apostoli, rivestendoli di una forza che li rese audaci nell'annunciare senza paura: «Cristo è morto e risuscitato!». Liberi da ogni timore essi iniziarono a parlare con franchezza (cfr At 2,29; 4,13; 4,29.31). Da pescatori intimoriti erano diventati araldi coraggiosi del Vangelo. Persino i loro nemici non riuscivano a capire come mai uomini «senza istruzione e popolarini» (cfr At 4,13) fossero in grado di mostrare un simile coraggio e sopportare le contrarietà, le sofferenze e le persecuzioni con gioia. Niente poteva fermarli. A coloro che cercavano di ridurli al silenzio rispondevano: «Noi non possiamo tacere quello che abbiamo visto e ascoltato» (At 4,20). Così nacque la Chiesa, che dal giorno della Pentecoste non ha cessato di irradiare la Buona Novella «fino agli estremi confini della terra» (At 1,8).

4. Lo Spirito Santo, anima della Chiesa e principio di comunione

Ma per comprendere la missione della Chiesa dobbiamo tornare nel Cenacolo dove i discepoli restarono insieme (cfr Lc 24,49), pregando con Maria, la "Madre", in attesa dello Spirito promesso. A quest'icona della Chiesa nascente ogni comunità cristiana deve costantemente ispirarsi. La fecondità apostolica e missionaria non è principalmente il risultato di programmi e metodi pastorali sapientemente elaborati ed "efficienti", ma è frutto dell'incessante preghiera comunitaria (cfr Paolo VI, Esort. apost. Evangelii nuntiandi, 75). L'efficacia della missione presuppone, inoltre, che le comunità siano unite, abbiano cioè «un cuore solo e un'anima sola» (cfr At 4,32), e siano disposte a testimoniare l'amore e la gioia che lo Spirito Santo infonde nei cuori dei fedeli (cfr At 2,42). Il Servo di Dio Giovanni Paolo II ebbe a scrivere che prima di essere azione, la missione della Chiesa è testimonianza e irradiazione (cfr Enc. Redemptoris missio, 26). Così avveniva all'inizio del cristianesimo, quando

i pagani, scrive Tertulliano, si convertivano vedendo l'amore che regnava tra i cristiani: «Vedi - dicono - come si amano tra loro» (cfr Apologetico, 39 § 7).

Concludendo questo rapido sguardo alla Parola di Dio nella Bibbia, vi invito a notare come lo Spirito Santo sia il dono più alto di Dio all'uomo, quindi la testimonianza suprema del suo amore per noi, un amore che si esprime concretamente come "sì alla vita" che Dio vuole per ogni sua creatura. Questo "sì alla vita" ha la sua forma piena in Gesù di Nazaret e nella sua vittoria sul male mediante la redenzione. A questo proposito non dimentichiamo mai che l'E-



vangelo di Gesù, proprio in forza dello Spirito, non si riduce ad una pura constatazione, ma vuole diventare "bella notizia per i poveri, liberazione per i prigionieri, vista ai ciechi...". E' quanto si manifestò con vigore il giorno di Pentecoste, diventando grazia e compito della Chiesa verso il mondo, la sua missione prioritaria.

Noi siamo i frutti di questa missione della Chiesa per opera dello Spirito Santo. Noi portiamo dentro di noi quel sigillo del-

l'amore del Padre in Gesù Cristo che è lo Spirito Santo. Non dimentichiamolo mai, perché lo Spirito del Signore si ricorda sempre di ciascuno e vuole, mediante voi giovani in particolare, suscitare nel mondo il vento e il fuoco di una nuova Pentecoste.

5. Lo Spirito Santo "Maestro interiore"

Cari giovani, anche oggi lo Spirito Santo continua dunque ad agire con potenza nella Chiesa e i suoi frutti sono abbondanti nella misura in cui siamo disposti ad aprirci alla sua forza rinnovatrice. Per questo è importante che ciascuno di noi Lo conosca, entri in rapporto con Lui e da Lui si lasci guidare. Ma a questo punto sorge naturalmente una domanda: chi è per me lo Spirito Santo? Non sono infatti pochi i cristiani per i quali Egli continua ad essere il "grande sconosciuto". Ecco perché, preparandoci alla prossima Giornata Mondiale della Gioventù, ho voluto invitarvi ad approfondire la conoscenza personale dello Spirito Santo. Nella nostra professione di fede proclamiamo: «Credo nello Spirito Santo, che è Signore e dà la vita e procede dal Padre e dal Figlio» (Simbolo di Nicea-Costantinopoli). Sì, lo Spirito Santo, Spirito d'amore del Padre e del Figlio, è Sorgente di vita che ci santifica, «perché l'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato» (Rm 5,5). Tuttavia non basta conoscerLo; occorre accoglierLo come guida delle nostre anime,

Segue da pag. 7: Messaggio Giovani... come il "Maestro interiore" che ci introduce nel Mistero trinitario, perché Egli solo può aprirci alla fede e permetterci di viverla ogni giorno in pienezza. Egli ci spinge verso gli altri, accende in noi il fuoco dell'amore, ci rende missionari della carità di Dio.

So bene quanto voi giovani portiate nel cuore grande stima ed amore verso Gesù, come desideriate incontrarLo e parlare con Lui. Ebbene ricordatevi che proprio la presenza dello Spirito in noi attesta, costituisce e costruisce la nostra persona sulla Persona stessa di Gesù crocifisso e risorto. Rendiamoci dunque familiari dello Spirito Santo, per esserlo di Gesù.

6. I Sacramenti della Confermazione e dell'Eucaristia

Ma - direte - come possiamo lasciarci rinnovare dallo Spirito Santo e crescere nella nostra vita spirituale? La risposta - lo sapete - è: lo si può per mezzo dei Sacramenti, perché la fede nasce e si irrobustisce in noi grazie ai Sacramenti, innanzitutto a quelli dell'iniziazione cristiana: il Battesimo, la Confermazione e l'Eucaristia, che sono complementari e inscindibili (cfr Catechismo della Chiesa Cattolica, 1285). Questa verità sui tre Sacramenti che sono all'inizio del nostro essere cristiani è forse trascurata nella vita di fede di non pochi cristiani, per i quali essi sono gesti compiuti nel passato senza incidenza reale sull'oggi, come radici senza linfa vitale. Avviene che, ricevuta la Confermazione, diversi giovani si allontanano dalla vita di fede. E ci sono anche giovani che nemmeno ricevono questo sacramento. Eppure è con i sacramenti del Battesimo, della Confermazione e poi, in modo continuativo, dell'Eucaristia che lo Spirito Santo ci rende figli del Padre, fratelli di Gesù, membri della sua Chiesa, capaci di una vera testimonianza al Vangelo, fruitori della gioia della fede.

Vi invito perciò a riflettere su quanto qui vi scrivo. Oggi è particolarmente importante riscoprire il sacramento della Confermazione e ritrovarne il valore per la nostra crescita spirituale. Chi ha ricevuto i sacramenti del Battesimo e della Confermazione ricordi che è diventato "tempio dello Spirito": Dio abita in lui. Sia sempre cosciente di questo e faccia sì che il tesoro che è in lui porti frutti di santità. Chi è battezzato, ma non ha ancora ricevuto il sacramento della Confermazione, si prepari a riceverlo sapendo che così diventerà un cristiano "compiuto", poiché la Confermazione perfeziona la grazia battesimale (cfr CCC, 1302-1304).

La Confermazione ci dona una forza speciale per testimoniare e glorificare Dio con tutta la nostra vita (cfr Rm 12,1); ci rende intimamente consapevoli della nostra appartenenza alla Chiesa, "Corpo di Cristo", del quale tutti siamo membra vive, solidali le une con le altre (cfr 1 Cor 12,12-25). Lasciandosi guidare dallo Spirito, ogni battezzato può apportare il proprio contributo all'edificazione della Chiesa grazie ai carismi che Egli dona, poiché «a ciascuno è data una manife-

stazione particolare dello Spirito per l'utilità comune» (1 Cor 12,7). E quando lo Spirito agisce reca nell'animo i suoi frutti che sono «amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé» (Gal 5,22). A quanti tra voi non hanno ancora ricevuto il sacramento della Confermazione rivolgo il cordiale invito a prepararsi ad accoglierlo, chiedendo l'aiuto dei loro sacerdoti. E' una speciale occasione di grazia che il Signore vi offre: non lasciatevela sfuggire!

Vorrei qui aggiungere una parola sull'Eucaristia. Per crescere nella vita cristiana, è necessario nutrirsi del Corpo e Sangue di Cristo: infatti, siamo battezzati e confermati in vista dell'Eucaristia (cfr CCC, 1322; Esort. apost. Sacramentum caritatis, 17). "Fonte e culmine" della vita ecclesiale, l'Eucaristia è una "Pentecoste perpetua", poiché ogni volta che celebriamo la Santa Messa riceviamo lo Spirito Santo che ci unisce più profondamente a Cristo e in Lui ci trasforma. Se, cari giovani, parteciperete frequentemente alla Celebrazione eucaristica, se consacrerete un po' del vostro tempo all'adorazione del SS.mo Sacramento, dalla Sorgente dell'amore, che è l'Eucaristia, vi verrà quella gioiosa determinazione di dedicare la vita alla sequela del Vangelo. Sperimenterete al tempo stesso che là dove non arrivano le nostre forze, è lo Spirito Santo a trasformarci, a colmarci della sua forza e a renderci testimoni pieni dell'ardore missionario del Cristo risorto.

7. La necessità e l'urgenza della missione

Molti giovani guardano alla loro vita con apprensione e si pongono tanti interrogativi circa il loro futuro. Essi si chiedono preoccupati: Come inserirsi in un mondo segnato da numerose e gravi ingiustizie e sofferenze? Come reagire all'egoismo e alla

violenza che talora sembrano prevalere? Come dare senso pieno alla vita? Come contribuire perché i frutti dello Spirito che abbiamo sopra ricordato, "amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fe-

deltà, mitezza e dominio di sé" (n. 6), inondino questo mondo ferito e fragile, il mondo dei giovani anzitutto? A quali condizioni lo Spirito vivificante della prima creazione e soprattutto della seconda creazione o redenzione può diventare l'anima nuova dell'umanità? Non dimentichiamo che quanto più è grande il dono di Dio - e quello dello Spirito di Gesù è il massimo - altrettanto è grande il bisogno del mondo di riceverlo e dunque grande ed appassionante è la missione della



Segue da pag. 7: Messaggio Giovani... Chiesa di darne testimonianza credibile. E voi giovani, con la Giornata Mondiale della Gioventù, in certo modo attestate la volontà di partecipare a tale missione. A questo proposito, mi preme, cari amici, ricordarvi qui alcune verità di riferimento su cui meditare. Ancora una volta vi ripeto che solo Cristo può colmare le aspirazioni più intime del cuore dell'uomo; solo Lui è capace di umanizzare l'umanità e condurla alla sua "divinizzazione". Con la potenza del suo Spirito Egli infonde in noi la carità divina, che ci rende capaci di amare il prossimo e pronti a metterci al suo servizio. Lo Spirito Santo illumina, rivelando Cristo crocifisso e risorto, ci indica la via per diventare più simili a Lui, per essere cioè "espressione e strumento dell'amore che da Lui promana" (Enc. Deus caritas est, 33). E chi si lascia guidare dallo Spirito comprende che mettersi al servizio del Vangelo non è un'opzione facoltativa, perché avverte quanto sia urgente trasmettere anche agli altri questa Buona Novella. Tuttavia, occorre ricordarlo ancora, possiamo essere testimoni di Cristo solo se ci lasciamo guidare dallo Spirito Santo, che è «l'agente principale dell'evangelizzazione» (cfr Evangelii nuntiandi, 75) e «il protagonista della missione» (cfr Redemptoris missio, 21). Cari giovani, come hanno più volte ribadito i miei venerati Predecessori Paolo VI e Giovanni Paolo II, annunciare il Vangelo e testimoniare la fede è oggi più che mai necessario (cfr Redemptoris missio, 1).

Qualcuno pensa che presentare il tesoro prezioso della fede alle persone che non la condividono significhi essere intolleranti verso di loro, ma non è così, perché proporre Cristo non significa imporlo (cfr Evangelii nuntiandi, 80). Del resto, duemila anni or sono dodici Apostoli hanno dato la vita affinché Cristo fosse conosciuto e amato. Da allora il Vangelo continua nei secoli a diffondersi grazie a uomini e donne animati dallo stesso loro zelo missionario. Pertanto, anche oggi occorrono discepoli di Cristo che non risparmino tempo ed energie per servire il Vangelo. Occorrono giovani che lascino ardere dentro di sé l'amore di Dio e rispondano generosamente al suo appello pressante, come hanno fatto tanti giovani beati e santi del passato e anche di tempi a noi vicini. In particolare, vi assicuro che lo Spirito di Gesù oggi invita voi giovani ad essere portatori della bella notizia di Gesù ai vostri coetanei. L'indubbia fatica degli adulti di incontrare in maniera comprensibile e convincente l'area giovanile può essere un segno con cui lo Spirito intende spingere voi giovani a farvi carico di questo. Voi conoscete le idealità, i linguaggi, ed anche le ferite, le attese, ed insieme la voglia di bene dei vostri coetanei. Si apre il vasto mondo degli affetti, del lavoro, della formazione, dell'attesa, della sofferenza giovanile... Ognuno di voi abbia il coraggio di promettere allo Spirito Santo di portare un giovane a Gesù Cristo, nel modo che

ritiene migliore, sapendo "rendere conto della speranza che è in lui, con dolcezza" (cfr 1 Pt 3,15). Ma per raggiungere questo scopo, cari amici, siate santi, siate missionari, poiché non si può mai separare la santità dalla missione (cfr Redemptoris missio, 90). Non abbiate paura di diventare santi missionari come san Francesco Saverio, che ha percorso l'Estremo Oriente annunciando la Buona Novella fino allo stremo delle forze, o come santa Teresa del Bambino Gesù, che fu missionaria pur non avendo lasciato il Carmelo: sia l'uno che l'altra sono "Patroni delle Missioni". Siate pronti a porre in gioco la vostra vita per illuminare il mondo con la verità di Cristo; per rispondere con amore all'odio e al disprezzo della vita; per proclamare la speranza di Cristo risorto in ogni angolo della terra.

8. Invocare una "nuova Pentecoste" sul mondo

Cari giovani, vi attendo numerosi nel luglio 2008 a Sydney. Sarà un'occasione provvidenziale per sperimentare appieno la potenza dello Spirito Santo. Venite numerosi, per essere segno di speranza e sostegno prezioso per le comunità della Chiesa in Australia che si preparano ad accogliervi. Per i giovani del Paese che ci ospiterà sarà un'opportunità eccezionale di annunciare la bellezza e la gioia del Vangelo ad una società per molti versi secolarizzata. L'Australia, come tutta l'Oceania, ha bisogno di riscoprire le sue radici cristiane. Nell'Esortazione post-sinodale Ecclesia in Oceania Giovanni Paolo II scriveva: «Con la potenza dello Spirito Santo, la Chiesa in Oceania si sta preparando per una nuova evangelizzazione di popoli che oggi sono affamati di Cristo... La nuova evangelizzazione è una priorità per la Chiesa in Oceania» (n. 18).

Vi invito a dedicare tempo alla preghiera e alla vostra formazione spirituale in quest'ultimo tratto del cammino che ci conduce alla XXIII Giornata Mondiale della Gioventù, affinché a Sydney possiate rinnovare le promesse del vostro Battesimo e della vostra Confermazione. Insieme invocheremo lo Spirito Santo, chiedendo con fiducia a Dio il dono di una rinnovata Pentecoste per la Chiesa e per l'umanità del terzo millennio. Maria, unita in preghiera agli Apostoli nel Cenacolo, vi accompagni durante questi mesi ed ottenga per tutti i giovani cristiani una nuova effusione dello Spirito Santo che ne infiammi i cuori.

Ricordate: la Chiesa ha fiducia in voi! Noi Pastori, in particolare, preghiamo perché amiate e facciate amare sempre più Gesù e Lo seguiate fedelmente. Con questi sentimenti vi benedico tutti con grande affetto.



PROGRAMMA DELLA SETTIMANA SANTA

16 - 23 MARZO 2008

DOMENICA DELLE PALME

Ore 08,30: Celebrazione Eucaristica (Chiesa Spirito Santo)

Ore 10,30: Benedizione dei rami di ulivo sulla gradinata della Chiesa "Spirito Santo" e Processione

Ore 11,00: Celebrazione Eucaristica (Chiesa Nostra Signora del Cedro)

LUNEDI' SANTO

Ore 09,00-12,00; 16,00-18,00: Confessioni

Ore 18,00: Celebrazione s. Messa

Ore 18,30-20,00: Confessioni

Ore 20,30: Via Crucis con fiaccolata (dalla Chiesa Nostra Signora del Cedro alla Chiesa Spirito Santo)

MARTEDI' SANTO

Ore 08,00: Celebrazione Eucaristica per il popolo

Ore 09,00-12,00: Confessioni

Ore 16,00-20,00: Confessione degli uomini.

Ore 20,00: Precetto Pasquale degli uomini

MERCOLEDI' SANTO

Ore 11,00: Celebrazione e Comunione Eucaristica per i ragazzi della Scuola Media e della classe V Elementare – presso l'Istituto Scolastico

Ore 16,00-18,00: Confessioni

Ore 18,00: Celebrazione Eucaristica

Ore 18,30-20,00: Confessione dei giovani

Ore 20,00: Precetto Pasquale dei Giovani

GIOVEDI' SANTO

Ore 07,30: Partenza con Pulman per partecipare alla S. Messa Crismale (nella chiesa Cattedrale di S. Marco Argentano)

Ore 16,00-18,00: Confessioni

Ore 18,00: Celebrazione della Cena del Signore, dell'istituzione dell'Eucaristia e Lavanda dei Piedi

Ore 21,30: Ora di Adorazione al Santo Sepolcro

VENERDI' SANTO

Ore 09,00-12,00: Confessioni

Ore 09,00: Confessione e comunione agli ammalati

Ore 16,00: Processione dalla Chiesa "Spirito Santo". Celebrazione della Passione e Morte del Signore in Parrocchia. Riflessione sulla Passione. Adorazione della S. Croce. Ritorno della processione alla Chiesa "Spirito Santo".

SABATO SANTO

Ore 09,00-12,00: Confessioni (sia nella Chiesa Parrocchiale che nella Chiesa Spirito Santo)

Ore 16,00-20,00: Confessioni

Ore 23,00: Celebrazione della solenne Veglia Pasquale e del Santo Battesimo

DOMENICA DI PASQUA

Ore 09,00: Celebrazione della Pasqua del Signore (Chiesa Spirito Santo)

Ore 11,00: Celebrazione della Pasqua del Signore (Chiesa Nostra Signora del Cedro)

L'augurio di una

Santa Pasqua a tutti



Segue da pag. 4: Il Ferro... suo as-

sorbimento, che è piuttosto difficoltoso. L'organismo assorbe solo dal 2% al 20% del ferro disponibile da fonti vegetali. Per aumentarne l'assorbimento, è sufficiente assumere un frutto o una verdura ricca di vitamina C ad ogni pasto. Agrumi, verdure a foglia, pomodori e fragole sono buone fonti di vitamina C. Un altro modo di favorire l'assorbimento del ferro è rappresentato dall'eliminazione del caffè e del tè durante i pasti, in particolare quelli che contengano quantità significative di ferro. E' stato dimostrato che il caffè diminuisce l'assorbimento del ferro del 39% e il tè del 64%. Si ritiene che ciò sia dovuto alla presenza di tannino e di altre sostanze che si legano al ferro e lo rendono meno assimilabile. Questo effetto è stato rilevato anche dopo il consumo di un caffè a distanza di un'ora dal pasto. L'aggiunta di latte al caffè diminuisce ulteriormente l'assorbimento del ferro. Questo effetto può essere in parte contrastato assumendo cibi ricchi di vitamina C. E' opportuno bere un caffè almeno un'ora prima del pasto, per evitare che interferisca con l'assorbimento del ferro. Gli integratori di ferro possono fare più male che bene, specialmente agli uomini, che hanno più probabilità di avere problemi di accumulo di ferro piuttosto che di carenza. I supplementi di ferro dovrebbero essere

assunti solo in seguito al consiglio di un medico, nei casi in cui siano stati diagnosticati una carenza di ferro o un aumentato fabbisogno di ferro. Durante la gravidanza si prescrivono di norma dosi minime di supplementi di ferro perché è difficile soddisfare il fabbisogno di ferro tramite la sola alimentazione. Alcuni ricercatori ritengono che tutti i supplementi o i prodotti contenenti ferro e vitamina C, inclusi i preparati multivitaminici e multi-minerali, dovrebbero essere forniti di un'etichetta di avvertenza per le persone a rischio di malattia da accumulo. Gli integratori di ferro possono anche causare secondariamente squilibri nei livelli di altri nutrienti essenziali, come il rame e lo zinco. La regola fondamentale da seguire è che è meglio assumere tutti i nutrienti necessari per nostro organismo, compreso il ferro, attraverso il cibo. Una dieta vegetariana ben programmata può fornire il ferro adeguato e rende minimo il rischio di carenza. Essa inoltre garantisce una minor possibilità di danneggiare le persone a rischio di eccesso di ferro.

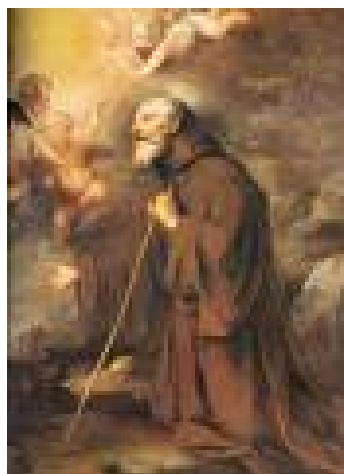
Prove recenti hanno dimostrato come le cardiopatie possano essere più probabili in uomini che presentino elevati depositi di ferro. L'interesse intorno a questo interrogativo è stato sollevato circa una decina di anni fa quando i ricercatori notarono che nelle donne pri-

ma della menopausa si verifica una minore incidenza di patologia cardiaca. Le malattie cardiache aumentano drammaticamente dopo la menopausa, con il cessare delle mestruazioni. Questo fenomeno è stato sempre attribuito ad una caduta dei livelli ormonali, che è associata ad una diminuzione dei livelli di colesterolo-HDL ("colesterolo buono"). Non a caso, il deficit di ferro dell'organismo è meno comune dopo la menopausa poiché questo non viene più perduto ogni mese con i flussi mestruali. Alcuni ricercatori sostengono che l'aumento delle riserve di ferro nella postmenopausa possa condurre ad un aumentato rischio di cardiopatie. Ciò può avvenire perché il ferro è in grado di modificare negativamente il colesterolo-LDL ("colesterolo cattivo") rendendolo ancor più facilmente causa dell'ostruzione delle arterie. Considerato che non è ancora chiara la correlazione tra ferro e cardiopatie, è ancora prematuro consigliare modificazioni della quantità di ferro nella dieta allo scopo di prevenire eventuali patologie cardiache, visto che la ferodeficienza rappresenta un problema comune nel nostro Paese. Il consiglio migliore per prevenire la malattia cardiaca è ancora quello di agire riducendo i fattori di rischio noti, quali limitare l'assunzione di grassi e di colesterolo nella dieta, fare esercizio fisico e non fumare.

Segue da pag. 1: Lettera Pastorale ... moni; 2. In cammino

quaresimale con San Francesco di Paola; 3. Il valore rivoluzionario e riformatore della Parola di Dio; 4. Tenacia e laboriosità, strumenti di comunione con il territorio; 5. La laboriosità anche nelle condizioni più avverse; 6. Semplicità e attaccamento al proprio patrimonio religioso e la loro radice nella charitas; 7. L'accoglienza e l'ospitalità dell'altro come passaggio di Dio;

8. La ricchezza umana risorsa e base indispensabile per la crescita globale; 9. La preghiera. Si conclude con l'orazione davanti alla Benedetta.



In appendice alla Lettera Pastorale, sono stati curati da don Gianfranco Belsito, due scritti: il rapporto della Comunità con San Francesco di Paola e la spiegazione del Trittico opera dello scultore Eduardo Bruno "Famulatus (1429)": «non solo opera artistica (anche se di grande pregio) ma anche riflessione e contemplazione perché i sammarchesi possano portare nel cuore lo Spirito di San Francesco di Paola che amava pregare, ritirarsi da solo in disparte e vivere da eremita ma anche interessarsi ai poveri che non erano nelle condizioni di pagare le tasse, Che sapeva avere parole dure e forti per i potenti ma che sapeva infondere sempre dolcezza e serenità nei colloqui con la gente semplice o ammalata».

La Lettera Pastorale è scaricabile dal sito della Diocesi www.diocesisanmarcoscalea.com Comunicato dell'Ufficio per le Comunicazioni Sociali n. 34 del 6 febbraio 2008

CALENDARIO MESE DI MARZO 2008

Giorno	Attività
2/3/08 dom IV di Quaresima	Percorso di FORMAZIONE AL MATRIMONIO
4/3/08 mar	Incontro di Formazione per i GIOVANI
5/3/08 mer	CENTRI DI ASCOLTO animati dall'Apostolato della Preghiera (Ore 16,00)
6/3/08 gio	Incontro di Preghiera per il Rinnovamento nello Spirito
7/3/08 ven	Primo Venerdì del mese – Comunione ammalati – Adorazione Eucaristica Incontro degli Animatori dei Centri di Ascolto
9/3/08 dom V di Quaresima	Offertorio per i bisognosi della Parrocchia 2° Incontro di formazione per i CATECHISTI
11/3/08 mar	Incontro di formazione al BATTESIMO per genitori e padrini Incontro di Formazione per i GIOVANI
12/3/08 mer	Percorso di formazione per gli ADULTI/GIOVANI
13/3/08 gio	Incontro di Preghiera per il Rinnovamento nello Spirito
14/3/08 ven	CENTRI DI ASCOLTO DELLA PAROLA
16/3/08 domenica delle Palme	INIZIO DELLA SETTIMANA SANTA Festa Giovani – Guardia Piemontese
18/3/08 Mar	Incontro di formazione al BATTESIMO per genitori e padrini
20/3/08 Gio	CELEBRAZIONE DELLA CENA DEL SIGNORE
21/3/08 Ven	CELEBRAZIONE DELLA PASSIONE DI GESU'
22/3/08 Sab	VEGLIA PASQUALE (Ore 11,30)
23/3/08 Dom PASQUA di Risurrezione	CELEBRAZIONE DELLA PASQUA DI RISURREZIONE Celebrazione Comunitaria del S. BATTESIMO
25/3/08 Mar	Incontro di Formazione per i GIOVANI
27/3/08 Gio	Incontro di Preghiera per il Rinnovamento nello Spirito Adorazione Eucaristica per il Gruppo Caritativo
28/3/08 Ven	Progetto TABOR – (S. Giovanni Battista - Orsomarso) Incontro di formazione per i membri dell'Apostolato della Preghiera
29/3/08 Sab	Celebrazione Comunitaria del S. BATTESIMO

Un adolescente scrive a papà e a mamma.

"Caro papà e cara mamma, lo so che non eravate preparati a ricevere questa parte di me. So che non pensavate che tutto si sarebbe ridotto a un comprare pannolini, latte in polvere e notti in bianco per le mie colichette o l'influenza. Ma eccomi qui ora a farvi delle domande, ad osservare i vostri comportamenti, a cercare le motivazioni dei vostri giorni radiosi e di quelli grigi. A volte ho paura di non volervi assomigliare, a volte vorrei essere identico a voi. Ho la sensazione che c'è una parte di me che vi sfugge e che temete. No, non c'entra niente il morbillo, le allergie. È la mia anima quella che mi sembra vi faccia paura e che non sapete come nutrire, come curare. Non c'è pediatra al mondo che possa farci qualcosa:

sicuramente non c'è farmaco al mondo che possa farla crescere sana. Tennis, piscina, inglese servono a ben poco, per questo. Io li sento i vostri discorsi, e come vi guardate intorno e pensate:

Che sarà di nostro figlio? Temete che io possa diventare grande e non essere felice, che io possa 'guastarmi dentro' strada facendo. E allora che aspettate? Io cresco e c'è poco tempo ancora, ne avete perso già abbastanza! O lo fate ora o mai più.

Vi prego, aiutatemi a raggiungere la felicità, quella vera, che non appassisce. Fate-mi conoscere Gesù, anzi, conosciamoLo insieme! Non negatemi il dono della Vita vera. La mia mano nella vostra e la vostra in quella di Gesù. Donatemi la vera felicità. Amate anche la mia anima. Fatemi conoscere Gesù!"

APOSTOLATO

INTENZIONI DI PREGHIERA MESE DI MARZO

INTENZIONE GENERALE

AFFIDATA DAL PAPA

Perché si comprenda l'importanza del perdono e della riconciliazione fra le persone e i popoli e la Chiesa con la sua testimonianza diffonda l'amore di Cristo, sorgente di una nuova umanità.

Importante è capire il valore del perdono verso gli altri nonostante le difficoltà, avere pietà verso il nostro compagno e perdonare di cuore il nostro fratello ci avvicina molto al Padre celeste. Nella stessa misura con cui noi perdoniamo, saremo poi perdonati.

Preghiamo affinché la Chiesa non si stanchi mai di proclamare il <Vangelo della pace> e continui a farci capire che per essere vera e duratura, la pace deve essere costruita sulla roccia della verità di Dio, che deve poi diventare la verità indelebile dell'uomo, solo così l'umanità può essere realmente libera e solidale.

INTENZIONE MISSIONARIA

Perché i cristiani che in tante parti del mondo e in varie maniere sono perseguitati a causa del Vangelo, sostenuti dalla forza dello Spirito Santo continuino a testimoniare con coraggio e franchezza la parola di Dio.

In molti paesi le varie comunità religiose vivono la loro fede non nella piena libertà, a causa delle molteplici sottomissioni e restrizioni sociali, nonostante le dichiarazioni scritte dicano il contrario, queste comunità hanno bisogno di incoraggiamento, per far sì che continuino a perseverare con pazienza nella carità di Cristo.

Preghiamo affinché coloro che operano al servizio del Vangelo abbiano la forza di superare queste difficili situazioni e con l'aiuto della Santa Vergine li guidi nel cammino quotidiano e li protegga nelle loro difficoltà.

INTENZIONE DEI VESCOVI

Perché di fronte alle difficoltà che i giovani incontrano nel progettare il futuro, gli adulti sentano la responsabilità di trasmettere e testimoniare uno stile di vita che sostenga il desiderio delle nuove generazioni di costruire la civiltà dell'amore.

Molto spesso notiamo nei nostri giovani difficoltà varie, contraddizioni, poca presenza in Chiesa, vediamo nei loro occhi una sorta di apatia per il loro futuro, sono quasi orientati nell'adattarsi a quello che la vita è, invece di cercare di cambiare la realtà assumendosi la responsabilità per il proprio futuro. Noi adulti spesso assumiamo nei loro confronti un atteggiamento di critica e scarichiamo sulle loro spalle le preoccupazioni, le mancanze, le debolezze, l'assenza dei valori. Preghiamo affinché noi adulti con l'aiuto dello Spirito Santo prendiamo coscienza della nostra responsabilità sull'esempio che abbiamo dato loro e ci impegniamo a lasciare alle nuove generazioni un mondo migliore.

DELLA PREGHIERA

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