'o Pertuso

Anno IV - Numero 39 - Maggio 2006

Periodico di cultura e formazione umana e cristiana della comunità ecclesiale di Montepertuso - Nocelle

In questo Numero

EDITORIALE

Mestieranti, 2

ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

Le celebrazioni della Settimana Santa, 3

Il mese mariano, 4

DAL MONDO DELLE SCIENZE

Fastidi brucianti, 7

DROGA: PARLIAMONE

Un corpo senza testa, 9

Legge sulla droga: tabelle inutili, 10

UN SANTO AL MESE

San Pasquale Baylon, 11

RUBRICHE

Pillole di saggezza, 2

I lettori ci scrivono, 5

Info-droghe, 10

Giochi e passatempi, 12

Visitate il sito web della nostra parrocchia

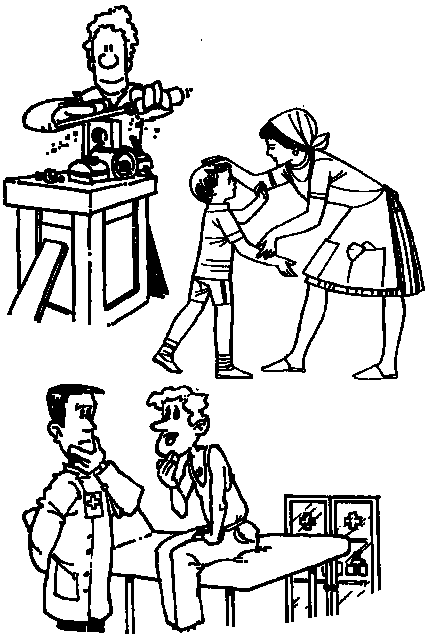
www.montepertuso.it

Periodico a diffusione interna - Composizione e stampa in proprio
Attività editoriale a carattere non commerciale ai sensi previsti dall'art. 4 DPR 16/10/1972 n. 633 e successive modifiche
Direttore responsabile: Don Raffaele Celentano - e-mail: donraffaele@alice.it
Redazione: Via Montepertuso - 84017 POSITANO
www. montepertuso.it

EDITORIALE

MESTIERANTI

Don Raffaele Celentano



«Quando dico "lavoro" non penso ad una fatica, ad un supplizio che uno deve sopportare dalla mattina alla sera per rendersi indipendente dal punto di vista economico, ma ad una opportunità che Dio ci ha offerto per dare più senso alla nostra esistenza. Ricordatevi quello che vi dico: una cosa è "fare" il tabaccaio, e una cosa è "essere" tabaccaio». (L. De Crescenzo)

Mi ero imbattuto tempo fa in questa citazione del celebre scrittore partenopeo. Mi aveva colpito talmente per la sua incisività che l'avevo ricopiata in una cartella del mio computer dove tengo archiviate delle cose particolari sulle quali spero, prima o poi, di ritornare. Recentemente mi è capitata di nuovo davanti e, sebbene non ricordi più neanche da dove l'ho ricopiata, ritengo che sia venuto il momento di offrirla ai nostri lettori.

Innanzi tutto trovo in essa una rivalutazione del termine "lavoro". Non è un "fare" materiale, che in qualche modo proponga una distinzione tra chi adopera la forza fisica e chi invece "lavora di cervello". La definizione che ne viene data è, a mio avviso, semplicemente stupenda: il lavoro è «una opportunità che Dio ci ha offerto per dare più senso alla nostra esistenza». Chiunque è impegnato a dare un senso alla propria esistenza, e per questo si incammina per una strada più o meno faticosa, realizza sé stesso in quella attività. Sotto questo punto di vista, dunque, tutto è "lavoro", anche la fatica stessa di esistere, perché può essere impegnativo dare a questo verbo un significato profondo.

E poi quella frase conclusiva, preceduta da un imperativo che richiama altre celebri affermazioni, tipo: «Sappiate bene questo...», disseminate ad esempio nel Nuovo Testamento: «Ricordatevi quello che vi dico: una cosa è "fare" il tabaccaio, e una cosa è "essere" tabaccaio».

Spero che la differenza tra "fare" ed "essere" sia immediatamente chiara a te, caro lettore, che hai la pazienza di leggermi. Il primo verbo ha a che fare con la "manualità", con l'uso degli strumenti di cui siamo dotati (cervello compreso), il secondo ha a che fare con la profondità della persona: "essere" qualcosa è profondamente diverso da "fare" qualcosa. L'indicazione del mestiere è puramente occasionale, non so perché l'autore abbia scelto quello del tabaccaio anziché qualsiasi altro. Provate a sostituirla con qualunque altra occupazione, poi leggetela con calma più volte e fatela entrare nel più profondo della vostra mente. Ve ne propongo qualcuna:

(Continua a pagina 3)

Pillole di saggezza

Sommate le cifre che compongono la vostra data di nascita, fino ad ottenere un numero compreso tra 1 e 9; poi leggete nella tabella la frase che si riferisce a quel numero e, se volete, fatene oggetto di riflessione personale in questo mese. Il calcolo proposto non ha nessun valore magico: serve solo a darvi un criterio di scelta; se volete, potete anche scegliere un numero diverso.

1. Il buon senso è il portinaio dello spirito; suo compito è non far entrare o uscire idee sospette.
2. Le buone intenzioni sono come le anguille: facili da prendere ma difficili da tenere.
3. L'amicizia è un fiore piccolo e fragile: non bisogna metterlo in mano a tutti.
4. La vera grandezza consiste nell'essere padroni di se stessi.
5. Se un cieco guida un altro cieco finiranno tutti e due in un fosso.
6. Un albero che cade fa più rumore di una foresta che cresce.
7. Se contamini l'acqua limpida col fango, non troverai mai da bere.
8. Stima il denaro per quello che vale: è un buon servitore, ma un pessimo padrone.
9. La speranza vede la spiga quando gli occhi di carne vedono solo il seme che marcisce.

LE CELEBRAZIONI DELLA SETTIMANA SANTA

dai nostri inviati

Anche quest'anno abbiamo celebrato solennemente i riti della Settimana Santa, secondo la tradizione, ma anche con qualche novità.
Innanzi tutto la Via Crucis dei giovani, il Martedì Santo, preparata con tanta cura da parte di tutto il gruppo dei nostri giovani i quali si sono impegnati a rappresentare al vivo le scene delle varie stazioni. Purtroppo l'inclemenza del tempo non ha consentito di svolgere il rito per le strade della parrocchia, per cui si è dovuto fare tutto in chiesa. A parte la difficoltà dello spazio limitato sia per i fedeli che per la rappresentazione delle scene, tutto si è svolto con grande raccoglimento.
L'altra novità sono stati i dodici "apostoli" ai quali don Raffì ha lavato i piedi la sera di Giovedì Santo; erano stati scelti in modo da rappresentare le varie fasce d'età dei fedeli: due ragazzi delle elementari, due delle medie, due delle superiori, due universitari, due adulti e due anziani.
Don Raffì ha anche voluto che per tutte le celebrazioni fossero scattate delle fotografie, che ha poi messo nel sito web della parrocchia a disposizione anche dei nostri compaesani che vivono lontani da Montepertuso.

Le foto nell'ordine: La processione delle palme sale verso la chiesa - Un momento della Via Crucis dei giovani - L'altare della reposizione - L'adorazione della Croce il Venerdì Santo - L'inizio della solenne Veglia pasquale.

(Continua da pagina 2)

MESTIERANTI

Fare il marito (la moglie) - essere marito (moglie)...
Fare il genitore (il figlio) - essere genitore (figlio)...
Fare il cristiano - essere cristiano...
E mi ci metto anch'io: Fare il prete - essere prete.
Ma ci pensate? Quanti, limitandosi a "fare" qualcosa, si riducono a mestieranti, esecutori di gesti a mo' di macchine, e in ciò che fanno non riescono a trovare un senso per la loro esistenza!...
A questo punto, completando il parallelismo, dovrei scrivere: Quanti, invece, cercando di "essere" qualcosa... Ma sarebbe sbagliato. L'essere non è compatibile con "qualcosa"; è più corretto dire: Chi, attraverso il proprio "lavoro", si sforza di "essere" qualcuno, trova in ciò che fa il senso della propria esistenza... E se ciò che siamo lo riteniamo dono di Dio, non ci resta altro da fare che rivolgere a Lui una semplice invocazione: Signore, aiutami ad "essere" marito (moglie) anziché limitarmi a "fare" il marito (la moglie). Aiutami ad "essere" genitore (figlio) anziché "fare" il genitore (il figlio). Aiutami ad "essere" cristiano anziché "fare" il cristiano...

IL MESE MARIANO

«Oggi inizia il bel mese di Maggio, dedicato alla Madre di Dio». Così scriveva S. Massimiliano M. Kolbe in una delle sue ultime lettere. Si trovava già internato nel famigerato carcere di Varsavia, il Pawiak. Ma il pensiero del mese di Maggio dedicato a Maria era per lui più forte e importante dei travagli della prigionia.

Questo mese è un dono speciale della Madonna. Non bisogna sciuparlo. Andremo a scuola da Lei, ed Ella sarà la celeste Maestra della nostra vita cristiana. Ella ci insegnerà le verità fondamentali e vitali della nostra Fede per viverle con generosità e coerenza di figli devoti, di cristiani sinceri.

«Accanto a Lei - così scrive Paolo VI - sapremo essere puri, buoni, umani, mansueti, pazienti: tutta una possente lezione evangelica di vita cristiana viene a porsi dinanzi a noi se tale sarà il nostro intento di onorare la Madonna».

Se Maggio è il mese splendido dei fiori, portatori di frutti per la mensa dei figli di Dio, è anche il mese della fioritura spirituale in ogni anima che si accosta alla Madonna per portare i frutti della somiglianza con Gesù. Maggio è chiamato anche il mese delle grazie e delle glorie di Maria, perché in questo mese si ricevono copiose grazie, celebrando le glorie della Madre e Regina universale. Anzi, soprattutto per i frutti spirituali che produce, il mese di Maggio canta le più alte glorie di Maria Mediatrice di ogni grazia. Sono grazie di ogni sorta che Ella dona amorosamente a chi celebra questo mese. Grazie di progresso spirituale, di rinnovamento di vita, di conversione; grazie temporali per la salute, per il lavoro, per gli studi, per la sistemazione, per la famiglia.

Quante grazie in questo mese benedetto! Tanto più che esso si chiude con la festa dolcissima della Madonna delle Grazie. Chi di noi non ha bisogno di grazie?

Le catechiste

Vogliamo invitare tutte le persone di buona volontà ad amare di più la Madonna con un incontro di preghiera in chiesa dalle 6 alle 12 dell'8 maggio, giorno della Supplica alla Vergine del Rosario di Pompei. Invochiamo colei che tutto può davanti a Dio, chiedendo pace per le nostre famiglie e per il mondo intero. Soprattutto imitiamo gli apostoli che, in attesa della Pentecoste, erano uniti in preghiera con Maria.

Concetta Mandara

La parrocchia organizza un

CORSO DI RICAMO

nella sala parrocchiale tutti i venerdì di maggio e di giugno
dalle ore 16 alle ore 19
Possono partecipare non solo le principianti
ma anche le signore interessate ad un approfondimento tecnico
Gli argomenti del corso:
tecnica di base (orli e angoli)
sfilature semplici (punto giorno - punto quadro)
sfilati composti.

I LETTORI CI SCRIVONO

Caro «'O Pertuso»...

Caro perché sei diventato parte di noi. Ti scrivo per dare voce a questo periodo della nostra parrocchia che stiamo vivendo, secondo me non bello.
Da che io mi ricordi, da quando ero bambina ci sono stati sempre degli alti e bassi, momenti forti e altri più calmi. È vero anche che il fatto di cambiare parroco di continuo porta i suoi lati buoni ma forse anche qualcuno cattivo. Ma io penso che la parrocchia avendo tanta fede e esperienza non dovrebbe risentirne, ma anzi unire le esperienze per sempre migliorare. Dico questo non per accusare ma perché sento dentro, vivendo oggi questo periodo, un'indifferenza che ci sta portando a vivere lontano dagli insegnamenti di Gesù.
Quello che mi angoscia di più sono i nostri bambini e giovani, il futuro di Montepertuso. Non hanno sete di Gesù. Lo so, questo non è un problema solo di adesso, è presente già da anni, ma ora mi sembra ancora più forte. La presenza alla Messa è quasi zero. Penso che si dovrebbe tornare a come eravamo anni fa. La Messa al mattino era un appuntamento con i bambini, chi cantava, alcuni portavano le offerte, altri leggevano la preghiera dei fedeli, i maschietti avevano a turno il compito di vestirsi da chierichetti.
Ma ci sono altre cose che non so perché in dieci anni ci sono state tolte. La Quaresima era un appuntamento che iniziava con le Quarantore nei giorni prima delle Ceneri e la chiesa non chiudeva, poi si faceva la Via Crucis per i bambini la domenica mattina e la Via Crucis per gli adulti la domenica sera. Il Giovedì Santo la veglia in chiesa la sera per non lasciare solo Gesù. Il mese di maggio un appuntamento tra i bambini e la Madonna molto atteso. La veglia di preghiera a maggio e ottobre per la Madonna di Pompei. La marcia di preghiera il mese di ottobre a Pompei e tante altre cose che ci facevano invidiare dalle parrocchie vicine per la nostra voglia di fare.
Una domanda voglio fare a don Raffaele. Prima che tu arrivavi non ti conoscevo, e mi domandavo cosa ci dovevamo aspettare dal tuo arrivo. Poi sei arrivato in punta di piedi, hai preso tempo per conoscere il nostro modo di vivere la fede (e questo mi ha fatto piacere) e speravo che vedendo le lacune che avevamo già ci avresti aiutato a migliorare. E invece secondo me qualcosa si è fermato. Vorrei chiederti cosa è cambiato da quando sei arrivato. Invece di vederti carico di energia e voglia di fare come i primi tempi oggi sembra quasi che non ti faccia piacere stare con noi.
Non è una critica, ma solo che se c'è qualcosa che non va, invece di bisbigliare sotto voce, si abbia il coraggio di parlarne altrimenti la comunità rimane ferma e il cammino con Gesù diventa difficile. Se invece è solo una mia sensazione chiedo scusa perché non voglio offendere nessuno ma solo dire alla comunità di Montepertuso quello che io sento e vivo e non mi sembra che sia quello che Gesù ci dice la domenica.
Con affetto.

Una fedele di Montepertuso

Carissima «fedele di Montepertuso»,
è stata per me una grande sorpresa mercoledì 29 marzo, entrando in chiesa, trovare sotto la porta la tua lettera. Ma ancora più grande, devo confessarti, è stata la sorpresa che ho provato nel leggerne il contenuto. Dopo averla riletta più volte, è maturata in me la convinzione che non solo dovevo pubblicarla integralmente (sebbene anonima), ma anche rispondere puntualmente e in modo il più possibile esauriente a tutte le tue osservazioni, anche a rischio di occupare nel giornalino più spazio del solito, perché ho il sospetto che anche altri si pongono i tuoi stessi interrogativi... Non posso evitare, però, che la pubblicazione sul giornalino slitti al numero di maggio, dato che la tua lettera mi è arrivata quando quello di aprile era già stampato e pronto per la fascicolazione. Spero che questo non ti abbia fatto dubitare della mia correttezza.
Innanzi tutto grazie per aver motivato quel "caro", rivolto al nostro giornalino, con l'affermazione che è «diventato parte di noi». Vorrei che fosse vero - per tutti! - perché lo considero un validissimo mezzo di comunicazione tra noi e quindi di formazione, di crescita comunitaria.
Il periodo che stiamo vivendo come parrocchia non è né bello né brutto in sé: siamo noi che lo facciamo l'una o l'altra cosa. E questo, come tu hai in qualche modo intuito, non dipende tanto dal cambiamento del "capitano", quanto dalla misura in cui ogni "marinaio" fa la sua parte.
Se c'è indifferenza - direi meglio "superficialità" - nei confronti della pratica cristiana, questo è un problema che ci accomuna a tutti i paesi del mondo. Rispetto a dieci anni fa, molte cose sono cambiate nella vita sociale, economica e politica, e anche la vita religiosa delle nostre comunità ne ha risentito. Ma questo non ci dispensa dall'impegno a fare di tutto per migliorare la situazione.
Certo, il primo posto nella graduatoria dei problemi spetta alle nuove generazioni. A fronte dei profondi cambiamenti che si sono verificati in questi anni, come poteva la generazione che sta crescendo non risentirne, limitandosi ad assumere e conservare quelle abitudini che erano state proprie della generazione che l'aveva preceduta? «Non hanno sete di Gesù», scrivi. E come potrebbero averne sete se ciò che han-

I LETTORI CI SCRIVONO

no bevuto fin dal latte materno è ben altro? Certo, possiamo provare a riaccendere in loro questa sete, ma è maledettamente difficile, perché la "concorrenza" è tanta ed è forte. Eppure non possiamo arrenderci.

Noti che la loro partecipazione alla Messa «è quasi zero». E come potrebbe essere diversamente? Io quando avevo 10-12 anni a Messa ci andavo con mia madre; ma sono passati cinquant'anni. Oggi molti genitori si illudono che i figli basti "spedirli in chiesa", come se fossero dei pacchi postali. Però nella loro testa c'è ben altro che la Messa, la chiesa, il parroco e simili... E quelli che ancora - ringraziando Dio - in chiesa ci vengono, si guardano bene dall'occupare i primi posti: si schierano "nelle retrovie", pronti a scattare verso l'uscita appena dall'altare arriva il "segnale di fine Messa".

Con queste premesse, dobbiamo farci consapevoli che il vero problema non è la mancanza di iniziative, ma qualcos'altro, di molto più importante: manca l'esempio, che produce le motivazioni, le quali a loro volta spingono ad agire in un certo modo. E l'onere dell'esempio non può ricadere sulle spalle del parroco, ma dev'essere fatto proprio da tutte le persone di buona volontà e dev'essere un esempio credibile e convincente.

Dopo il primo posto, indichi altre cose, «che non so perché in questi dieci anni ci sono state tolte».

Alcune delle cose di cui parli, nel volgere degli anni, hanno subìto dei cambiamenti, perché anche le circostanze esterne cambiano col passare del tempo e non si può pretendere di continuare a fare qualcosa in un certo modo solo perché "si è fatto sempre così": quante cose non facciamo più come le facevamo un tempo, - soprattutto come quando eravamo piccoli o giovani? Il modo di fare le cose cambia, perché cambiano le circostanze e le esigenze. Se di fronte a questi cambiamenti si perde la fede, potrebbe voler dire che quella fede era legata alle iniziative, non ai loro contenuti.

Un solo esempio, preso da quelli che hai citato. Durante le Quarantore Gesù eucaristia viene presentato all'adorazione dei fedeli. È un errore confondere "Carnevale" con le Quarantore, quasi che queste non abbiano senso senza quello. Se la fede in Gesù Cristo è sempre la stessa, che differenza fa adorarlo nel periodo di Carnevale o in un altro periodo dell'anno? Forse che la fede nella presenza eucaristica è vera solo in alcuni giorni? L'opportunità pastorale può suggerire o addirittura rendere necessario cambiare la data, ma per chi crede davvero la sostanza dovrebbe restare immutata.

C'è anche un'altra considerazione da fare a questo proposito. Alcune iniziative sono state abbandonate col passare del tempo, ma ciò non vuol dire che oggi non si faccia più niente... Qualcosa facciamo, ma con quali risultati?

- Ogni giovedì sera dopo la Messa c'è l'adorazione eucaristica. È lo stesso Gesù eucaristia che viene esposto durante le Quarantore e che viene adorato la sera del Giovedì Santo... Ma in chiesa non si vedono più di 8-10 persone. È un problema di orario? A parte il fatto che l'adorazione è la logica continuazione della Messa, basterebbe che dieci persone mi garantissero la loro presenza in un orario diverso e io lo cambierei.
- Ogni mercoledì sera in sacrestia c'è la catechesi per gli adulti. Tutti i battezzati dovrebbero sentire forte il bisogno di motivare e approfondire la loro fede attraverso lo studio delle verità rivelate... In genere partecipano 5-6 persone, ma qualche volta ce n'è solo una. Anche qui: è un problema di orario, o magari di giorno? C'è un gruppo che sarebbe propenso a partecipare in un altro giorno o in un orario diverso? Se me lo facessero sapere, provvederei immediatamente.
- Si è molto insistito per la disponibilità di un sacerdote per le confessioni in un giorno fisso mensile: ottimo desiderio quello di accostarsi alla confessione... Nei venerdì di Quaresima, al mattino, il sottoscritto è stato in chiesa a disposizione dei fedeli. È rimasto tutto il tempo in compagnia dei banchi vuoti e delle immagini dei santi... Forse il venerdì non è il giorno più adatto?
- E anche l'iniziativa di questo giornalino... Avrai letto il mio sfogo di qualche mese fa. Tanti lo leggono e lo apprezzano (almeno così mi si dice), ma coloro che si impegnano attivamente nella sua preparazione si possono contare sulle dita di una mano.

E si potrebbero fare altri esempi, tutti più o meno dello stesso tenore. Questo non per rimproverare qualcuno: è un dato di fatto di cui tener conto. Né vuol dire che le iniziative di cui ho parlato debbano per questo motivo essere accantonate.

Cosa vuol dire tutto ciò? Io penso che sia sintomo di un rilassamento generale delle coscienze, quello che poco fa ho chiamato "superficialità". Se anche si decidesse di reintrodurre qualcuna di quelle iniziative che hai ricordato, passata l'euforia della novità, tutto tornerebbe allo stesso livello, perché il vero problema - lo ripeto - non è la mancanza di iniziative. Recuperiamo il primato di una fede vissuta attraverso la formazione e la pratica dei sacramenti, ma soprattutto diventando davvero una comunità credente, poi potremo anche prendere tante iniziative "esterne": voler proporre solo queste ultime equivarrebbe a dare

(Continua a pagina 12)

a cura di Marika Comegna

FASTIDI BRUCIANTI

C'è chi ha la fortuna di soffrirne raramente, magari soltanto dopo un pasto troppo ricco o abbondante oppure come corollario di un malessere occasionale, e chi purtroppo è costretto a farci i conti quasi ogni giorno, pur rinunciando a fritti, alcolici e caffè. Praticamente, però, nessuno può dire di non aver mai avuto problemi con il proprio stomaco, neppure i bambini più vitali e spensierati.
Difficoltà digestive, dispepsia, bruciori, senso di gonfiore e reflusso sono tra i disturbi più lamentati a medici di famiglia e specialisti di ogni paese occidentale da persone di ogni età e condizione sociale. Un male collettivo e democratico che poco rincuora e di certo non ripaga dei fastidi e del tempo perduto a cercare una soluzione rapida, efficace e, possibilmente, definitiva.

Se il dolore è notturno

L'esofago e lo stomaco sono separati dal cardias, una valvola che ha il compito di tenere sotto controllo la quantità di acido che dallo stomaco tende a risalire verso l'esofago. Nonostante questo freno, è assolutamente normale che si verifichino un certo numero di reflussi in determinati momenti della giornata, per esempio dopo un pasto. Il fenomeno crea problemi quando diventa troppo frequente.
Contrariamente alla mucosa dello stomaco, le pareti dell'esofago sono sprovviste di adeguate protezioni nei confronti dei succhi gastrici e finiscono ben presto con l'infiammarsi. A questo punto si dice che è presente una malattia da reflusso gastrosofageo, in sigla MRGE. Le sue manifestazioni tipiche sono soprattutto due.

Quella che in termini tecnici viene indicata come "Pirosi", ovvero la sensazione di acidità e bruciore localizzata alla bocca dello stomaco o dietro lo sterno, e il "rigurgito" che corrisponde alla risalita spontanea fino alla bocca del liquido acido, a volte accompagnato dal cibo presente nello stomaco.
Spesso i disagi insorgono gradualmente, peggiorando nell'arco di alcune settimane. A volte però la loro comparsa è improvvisa e il dolore toracico così violento, da poter essere scambiato con quello tipico dell'infarto, soprattutto quando si manifesta in persone che in genere non soffrono dei problemi digestivi.
Il reflusso è un disturbo tendenzialmente cronico che può essere peggiorato da fattori esterni o da particolari condizioni fisiologiche. Uno di questi è l'obesità o un significativo sovrappeso, soprattutto quando il grasso si concentra a livello addominale. In tal caso, dimagrire qualche chilo, di solito, è il primo passo per stare meglio.
Un'altra condizione predisponente è la gravidanza, perché l'utero ingrossato toglie spazio allo stomaco, che fatica a distendersi e a svuotarsi dopo i pasti. Per questo motivo, molte future mamme hanno problemi digestivi quando il momento del parto si avvicina.
Restano poi tutte le aggravanti legate allo stile di vita: dall'abitudine a pasti troppo abbondanti o con associazioni di cibi poco tollerate al coricarsi subito dopo aver mangiato, dal masticare male al nervosismo persistente.

A volte è la gola a dare l'allarme

Da poco più di un decennio si sa che, oltre ai fastidi a stomaco ed esofago,l'eccessiva acidità può dare anche problemi respiratori. Spesso si tratta di laringiti, rino-laringiti, e raucedine. Più raramente di bronchiti e polmoniti, che non passano con i normali trattamenti. Ma anche l'erosione dello smalto dei denti e l'asma, malattia che nella stragrande maggioranza dei casi ha un'origine allergica, possono essere indotte o aggravate dalla risalita dei succhi gastrici. Senza dubbio, quando si manifestano disturbi di questo tipo, il primo specialista da contattare è l'otorino, ma se dopo aver eseguito terapie adeguate il problema persiste, va presa in considerazione l'idea di una visita dal gastroenterologo, anche se non si hanno problemi digestivi.
Nelle persone dotate di un esofago poco sensibile agli acidi, infatti, i sintomi respiratori sono gli unici presenti e ciò rischia di ritardare la diagnosi, aumentando i possibili danni.

Dal mondo delle Scienze

Esiste un test specifico per risalire all'origine di tosse e mal di gola sospetti.
Si chiama pH-metria e prevede l'inserimento di due piccole sonde nell'esofago (una in basso,vicino allo stomaco, l'altra più in alto sotto l'epiglottide), collegate ad un registratore che permette di seguire le variazioni di acidità. La misurazione dura 24 ore, durante le quali si devono fare esattamente le cose di tutti i giorni: andare a lavoro, mangiare come d'abitudine, arrabbiarsi, eccetera.
Un'altra possibilità, più semplice, per confermare la natura gastrica dei disturbi respiratori è passare subito alla terapia: se la colpa è dello stomaco, tosse e raucedine che non passavano con lo sciroppo o l'antibiotico saranno in breve risolte dall'antiacido.
Altri farmaci utili contro i disturbi digestivi sono i procinetici, che favoriscono la progressione del cibo verso l'intestino.

Per una vita meno acida

Lo stomaco è forse l'ambiente più acido e inospitale che la natura è stata in grado di creare, e non è un caso. Il bassissimo pH dei succhi gastrici dovuto principalmente alla costante produzione di acido cloridrico da parte di particolari cellule presenti nella mucosa, è infatti essenziale non soltanto per operare una prima grossolana disgregazione degli alimenti, ma anche per trasformare il pepsinogeno nella sua forma attiva, la pepsina, un enzima fondamentale per la scissione delle proteine in piccoli frammenti da inviare all'intestino.
L'acidità gastrica è inoltre una straordinaria barriera difensiva contro i molti microrganismi che, entrando dalla bocca, potrebbero causare gravi malattie.
Finché tutto funziona a dovere, problemi per lo stomaco non ce ne sono: accanto alle cellule che producono acido cloridrico ce ne sono infatti altre che secernono muco protettivo e liberano sostanze, le prostaglandine, che aiutano a mantenere l'equilibrio della mucosa.
Fastidi come bruciori e gastralgia insorgono quando la quantità di acido supera le reali necessità digestive oppure quando i meccanismi protettivi non funzionano adeguatamente e le pareti dello stomaco s'infiammano.
Che i disturbi si presentino occasionalmente o per periodi prolungati, il rimedio più semplice, rapido ed efficace per attenuarli consiste nell'assumere piccole quantità di antiacidi. In genere, si tratta di preparati a base di sali di carbonato di calcio o magnesio oppure di bicarbonato che, una volta arrivati nello stomaco, ne tamponano l'acidità in pochi minuti.
Quando la pirosi dipende da un pasto troppo abbondante o da cattiva digestione e sono presenti anche nausee può essere più utile ricorrere a preparati che combinano un composto antiacido a un procinetico, che favorisce la progressione del cibo verso l'intestino e aiuta a stare meglio in poco più di mezz'ora.

Qualche consiglio

- Evitare pasti troppo abbondanti,soprattutto di sera.
- Non coricarsi mai (né sul letto né sulla poltrona) subito dopo aver mangiato
- Svolgere regolarmente attività fisica
- Non indossare abiti o cinture che stringono troppo la vita
- Alzare la rete del letto dal lato della testa in modo da favorire il deflusso del contenuto dello stomaco verso l'intestino durante il sonno
- Consumare i pasti seduti in un ambiente confortevole e non davanti al computer o leggendo il giornale.
- Mangiare lentamente, masticando bene ogni boccone.
- Limitare l'uso di bevande gassate o eccitanti, quali tè, caffè, bibite e alcolici.
- Evitare bevande ghiacciate e cibi molto acidi, salati o piccanti.
- Se si è in sovrappeso, cercare di dimagrire qualche chilo

UN CORPO SENZA TESTA

Andrea Muccioli
da Il Giornale di San Patrignano, marzo 2006

Ho sentito e letto un'infinità di sciocchezze e imprecisioni sulla nuova legge antidroga: da un lato che è punitiva, manda i ragazzi in carcere per due spinelli ed è un attentato alla libertà individuale; dall'altro, che finalmente distingue in modo rigoroso fra consumo e spaccio ponendo fine a qualunque ambiguità in tema di droga.
Invito tutti a leggere con attenzione il testo e, in particolare, la norma fondamentale, l'articolo 73, che di fatto consegnerà la vita dei tossicodipendenti nelle mani di criminalità organizzata e di spacciatori senza scrupoli.
Fino all'ultimo, abbiamo cercato di sensibilizzare il governo a cambiarlo. Perché? È semplice: perché questo articolo, consentendo a chiunque la possibilità di provare che quello stupefacente è per uso personale, ne depenalizzerà di fatto lo spaccio; e questo al di là del quantitativo di droghe possedute, anzi in particolare se questo quantitativo è superiore alla dose che verrà indicata nelle tabelle.
Traduco: con questa legge una persona trovata in possesso, ad esempio, di cinquanta spinelli o di trenta grammi di eroina o cocaina - della quale si evince chiaramente la sua condizione di spacciatore - non sarà punibile se darà la prova di essere contemporaneamente consumatore della stessa. Esattamente come accade oggi: ciò che è permesso in un luogo e da un magistrato, in virtù delle sue convinzioni e dei suoi orientamenti, può essere punito da un altro, con il risultato che nessun cittadino è realmente uguale di fronte alla legge. Tutto cambia perché tutto sia come prima.
Questo è il rigore promesso? Questa è la supposta criminalizzazione dei tossicodipendenti, di cui parlano certi politici? No, questa è la tanto avversata a parole depenalizzazione, che prima era il frutto del vuoto legislativo creato da un referendum ed oggi è sancita dalla legge. Anzi aggravata.
D'ora in poi, chi vende pastiglie davanti alle discoteche, crack e cocaina nelle suburre o nel jet set, cannabis ai ragazzi delle scuole, utilizzerà consumatori e tossicodipendenti per lo spaccio al minuto, arricchendosi sulla loro pelle e, ovviamente, incrementando il mercato della droga. Questo deve allarmare noi operatori, le forze dell'ordine, le famiglie dei tossicodipendenti e la maggioranza degli italiani che, come risulta da tutti i sondaggi fatti in questi anni, ha richiesto invariabilmente chiarezza. Una chiarezza tradita. Ciò che migliaia di famiglie si aspettavano era vero rigore nei confronti degli spacciatori e attenzione ai bisogni reali delle persone tossicodipendenti. In questi anno, abbiamo cercato di sensibilizzare il governo ad introdurre nel testo innumerevoli strumenti educativi, di accoglienza in comunità, di servizi di pubblica utilità e maggiori opportunità di recupero e reinserimento sociale dei tossicodipendenti attualmente detenuti per reati connessi alla droga.
Purtroppo, quella varata è una legge senza testa, un pasticcio evidentemente frutto di accordi partitici e di calcoli elettorali. Siamo delusi e preoccupati: è facile prevedere che, a causa di essa, molti tossicodipendenti cadranno nelle maglie della criminalità come "cavalli" non punibili dello spaccio e molti spacciatori potranno costruire con facilità, attraverso l'uso dei tossicodipendenti, la propria impunità, vanificando l'operato delle forze dell'ordine e continuando a distruggere le famiglie e la società.

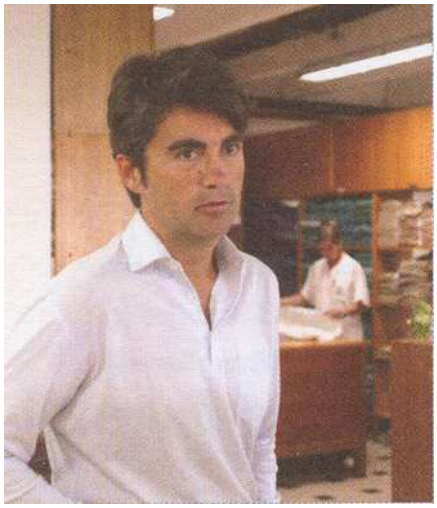
Dall'art. 73 del DPR 309/90 come modificato dalla Legge 49/2006

Comma 1-bis. Con le medesime pene di cui al comma 1 e' punito chiunque, senza l'autorizzazione di cui all'articolo 17, importa, esporta, acquista, riceve a qualsiasi titolo o comunque illecitamente detiene:
a) sostanze stupefacenti o psicotrope che per quantità, in particolare se superiore ai limiti massimi indicati con decreto del Ministro della salute emanato di concerto con il Ministro della giustizia sentita la Presidenza del Consiglio dei Ministri - Dipartimento nazionale per le politiche antidroga, ovvero per modalità di presentazione, avuto riguardo al peso lordo complessivo o al confezionamento frazionato, ovvero per altre circostanze dell'azione, appaiono destinate ad un uso non esclusivamente personale;
b) [omissis]

Il testo completo del DPR 309/90 dopo le modifiche apportate dalla Legge 49/2006 può essere consultato nel sito www.droga.net

LEGGE SULLA DROGA: TABELLE INUTILI

In seguito alla pubblicazione delle tabelle previste dal comma 1-bis del DPR 309/90 modificato dalla L 49/2006, l'ufficio stampa di San Patrignano ha diffuso questo commento di Andrea Muccioli (www.sanpatrignano.org)



"E' falso che dopo 20 spinelli o un grammo di cocaina scatti il reato di spaccio come abbiamo letto su alcuni giornali e come si ostinano a dichiarare politici di destra e di sinistra. A meno che non capiscano o non vogliano capire l'articolo 73.
Perché questa legge, definita da alcuni rigorosa e da altri repressiva, certifica il sostanziale calo delle braghe delle istituzioni nei confronti della droga. Realizzato non dai fautori storici della legalizzazione, ma proprio da quelli che per anni avevano promesso, con tanto di dichiarazioni solenni e pompose prese di posizione, chiarezza e rigore.
Con le nuove norme, infatti, chi viene trovato in possesso di quantità di droga anche ingenti - ad esempio 50 spinelli, 30 grammi di eroina o 100 di cocaina - può invocare a propria discolpa l'uso personale e non essere sanzionato penalmente. Indipendentemente da qualunque tabella, che stando così le cose non serve assolutamente a nulla.
La distinzione tra spaccio e consumo continuerà a dipendere dall'interpretazione del singolo magistrato, dai suoi orientamenti ideologici e culturali e dalla possibilità, per il detentore di droga, di pagarsi un buon avvocato: una situazione che noi operatori abbiamo sempre denunciato, perché rendeva più difficile la nostra opera di recupero.
È facile prevedere che, in assenza di un discrimine certo, molti tossicodipendenti cadranno nelle maglie della criminalità come corrieri non punibili dello spaccio e molti spacciatori potranno costruire, attraverso l'uso dei tossicodipendenti, la propria impunità, vanificando l'operato delle forze dell'ordine e continuando a distruggere le famiglie e la società."
San Patrignano, 4 aprile 2006

Info-droghe

DROGA, IL 5% DEGLI STUDENTI NE HA FATTO USO ALMENO UNA VOLTA
fonte: www.genitori.it – news 30.11.2005

Circa 35 mila studenti italiani di età 15-18 anni, il 5% del totale, riferisce di aver usato almeno una volta la cocaina e il 3,6% ne ha fatto uso una o più volte negli ultimi 12 mesi: il dato sconfortante è stato fornito da Federserd (Federazione italiana operatori dipendenze), che ha organizzato il suo congresso nazionale a Palermo sul tema della cocaina e del poliabuso.
Il problema più grande oggi, sottolinea la Federazione in relazione al consumo di cocaina, è la sua precocità: usare questa sostanza durante l'adolescenza, come purtroppo appare sempre più frequente, comporta infatti il rischio di una difettosa maturazione di alcune tra le più evolute aree del cervello e deputate al controllo del comportamento e della regolazione emotiva. È ormai accertato che l'assunzione di cocaina in età adolescenziale sconvolge la maturazione psico-biologica dei lobi frontali e temporali e può portare allo sviluppo di problemi mentali come le schizofrenie e del comportamento. Cosa può fare la famiglia per prevenire ed aiutare? Innanzitutto fare attenzione agli atteggiamenti anomali dei ragazzi. Se un tempo, infatti, la cocaina aveva un costo molto alto, oggi il calo del costo ha reso più facile reperire questa sostanza. Il ragazzo, quindi, non è più costretto a spendere grosse cifre per rifornirsi e quindi gli indicatori di un possibile uso di droga possono essere gli sbalzi di umore, l'aggressività e la litigiosità, la riduzione dell'appetito, la mancanza di sonno, l'agitazione. Anche tirare su col naso di frequente può essere una piccola spia. Ma l'unica vera via per aiutare un cocainomane è e resta il dialogo.

a cura di Salvatore Fusco

SAN PASQUALE BAYLON

San Pasquale Baylon nacque a Torre Hermosa nel regno di Aragona in Spagna, il 16 maggio del 1540, da Martino Baylon e da Isabella Jubera. Fin da giovane manifestò la sua vocazione e la sua devozione verso l'Eucaristia che caratterizzò la sua vita religiosa. Pastore di gregge presso una ricca famiglia, dedicava gran parte della sua giornata alla preghiera e alla meditazione e quando la famiglia gli chiese di volerlo adottare, rifiutò perché era suo desiderio di farsi frate. Chiese di essere accolto diciottenne presso il convento di S. Maria di Loreto dei Francescani Alcantarini, ma dovette attendere ancora due anni prima di venir esaudito. Per la sua umiltà non volle essere ordinato sacerdote. Fece il cuoco e il portinaio in vari conventi. Non era molto istruito, ma con la sua fede faceva molti miracoli e aveva il dono della sapienza, tanto che molti illustri personaggi venivano a chiedergli consiglio.

Nel 1576 il Padre Provinciale di

Spagna gli affidò una difficile missione presso il Generale dell'ordine, che stava a Parigi. Si trattava infatti di attraversare le zone francesi infestate dai calvinisti. E il viaggio del santo fu un calvario di insulti, sputi percosse e derisione da parte di questi ultimi. A Orlèans rischiò di finire linciato da alcuni Ugonotti che avevano bestemmiato l'Eucarestia e che lui aveva rimbeccati con argomenti inconfutabili di fede. Altrove sfiorò la lapidazione per la sua crociata a favore dell'Eucarestia, ma finalmente raggiunse la capitale Parigi. L'esperienza lo indusse a scrivere diversi trattati religiosi. Morì nel convento del Rosario di Villa Real vicino Valencia il 17 maggio 1592.

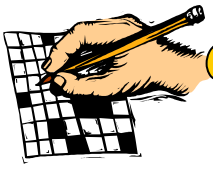
Beatificato da Paolo V il 29 ottobre 1618, San Pasquale Baylon fu iscritto nel libro dei santi da Alessandro VII nel 1690. Leone XIII il 26 novembre 1897 lo proclamò Patrono dei congressi Eucaristici internazionali. In Italia la tradizione popolare lo ha eletto protettore delle donne, a cui esse si rivolgono quando sono alla ricerca di un marito.

A conclusione di questo articolo come sempre giungano i miei più affettuosi auguri a tutte quelle persone della nostra comunità che portano il nome di Pasquale e che festeggiano il loro onomastico il 17 maggio. Una esortazione a tutte le donne in età da marito di rivolgere le loro preghiere a San Pasquale, perché faccia loro la grazia di trovare un santo e cristiano marito.

DACCI UNA MANO

collabora con noi

Contiamo di far uscire il nostro giornalino la prima domenica di ogni mese.
Se vuoi, puoi farci pervenire i tuoi scritti entro il 20 del mese precedente, o consegnandoli in chiesa oppure a mezzo posta elettronica, all'indirizzo: donraffaele@alice.it



Giochi e passatempi

IL SONNO
Chiave (9): Un momento legato al sonno

S	O	N	N	I	F	E	R	O
L	A	T	I	M	R	O	D	N
C	E	O	N	R	T	N	I	N
O	E	T	E	A	O	P	I	O
R	S	R	T	F	N	R	O	S
I	V	I	O	O	R	N	U	I
C	G	R	S	P	I	O	A	D
A	P	I	E	L	R	G	M	O
R	L	I	O	N	G	O	S	P
S	O	S	O	P	I	R	T	L
I	I	L	E	T	A	R	G	O
P	E	S	A	N	T	E	O	C

AGITATO
CORICARSI
COLPO DI SONNO
DORMITA
DURO
IPNOSI
LETARGO
LETTO
MORFEO
NANNA
PESANTE
PISOLINO
PROFONDO
RIPOSO
SOGNO
SONNIFERO
TORPORE

Cercate nello schema qui sopra tutte le parole elencate a fianco. Le parole possono trovarsi in orizzontale, in verticale o in diagonale, da sinistra a destra e viceversa, dall'alto in basso o viceversa. Alcune lettere possono essere in comune a più parole. Le lettere rimaste, lette di seguito, vi daranno la chiave indicata.

SOLUZIONE DEL GIOCO DEL NUMERO PRECEDENTE
La chiave risultante è: **DRAISINA**

(Continua da pagina 6)

CARO «'O PERTUSO»...

importanza all'apparire cristiani a scapito dell'essere cristiani. D'altra parte, se oggi stiamo qui a lamentarci di questo periodo «non bello», forse dovremmo anche chiederci: sono questi i risultati di tante belle iniziative «che in dieci anni ci sono state tolte»?
E vengo alla parte della tua lettera che mi chiama in causa direttamente, anche se temo di non aver capito bene quello che vuoi dire. Coloro che fanno parte del Consiglio Pastorale sanno che, dopo il primo anno - durante il quale "sono stato a guardare", per valutare la situazione - ho indicato delle linee lungo le quali intendevo muovermi; il Consiglio le ha fatte proprie e abbiamo iniziato un cammino. La risposta non è stata sempre entusiasmante, ma non mi sembra che la situazione sia tale per cui si possa pensare che io mi sia stancato o che non mi faccia più piacere stare in mezzo a voi. Anzi, negli ultimi tempi ho avuto modo di riaffermare una convinzione nettamente contraria a questa ipotesi.
Ho anch'io i miei limiti e molti difetti, ed è proprio con questi limiti e difetti che il Signore mi ha chiamato al sacerdozio e mi ha mandato in mezzo a voi. Però, come ho detto più volte in questi tre anni e mezzo, io da solo non posso e non voglio far niente. Il parroco vuole e deve lavorare con i fedeli, camminare con loro, davanti a loro, ma non da solo: da solo non andrà da nessuna parte. Se qualcuno ha la sensazione che si stia fermi, provi a verificare se si è inserito "nella processione" o se sta sul bordo della strada a guardare e magari partecipa al "corteo" solo in qualche occasione speciale.
Neanche mi è chiaro il tuo accenno a qualcuno che "bisbiglia" invece di parlare chiaro. A chi ti riferisci? Se in parrocchia c'è qualcuno che sotto sotto si lamenta per come pensa che vadano le cose, ma non ha il coraggio di farsi avanti, spero che queste parole lo aiutino ad uscire dal suo isolamento, magari usando il tuo stesso sistema. Se invece pensi che sia il sottoscritto a "bisbigliare", devo dirti che la verità è un'altra: i membri del Consiglio Pastorale mi hanno sentito dire cose abbastanza dure, in modo forte e chiaro; e anche dall'altare qualche volta non sono stato molto tenero... Non tutti hanno sentito? In tal caso non posso farci niente. Forse, quando parlo in chiesa, potrei accendere gli altoparlanti che sono sul campanile, in modo da far sentire anche a quelli di fuori... Ma servirebbe a qualcosa? Lo sai bene: non c'è peggior sordo di chi non vuol sentire.
Comunque non mi perdo di coraggio e non penso di andarmene. Continuo a lavorare, con la collaborazione e il sostegno di tutti coloro che sono disponibili a camminare insieme con me. Se c'è qualcuno che preferisce starsene fermo a guardare e magari a criticare, è libero di farlo: io spero sempre che, prima o poi, si unisca a noi.
Grazie, comunque, per avermi dato lo spunto per fare questo discorso.

Don Raffi