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

In questo Numero

EDITORIALE

Contraddizioni estive, 2

ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

Estatinsieme 2008, 3

Marziani, 5

NOCELLE

Un maestro da ricordare, 6

LASCIATECI DIRE...

La montagna e il buco, 8

Uno sguardo a ciò che mi circonda, 8

DAL MONDO DELLE SCIENZE

Fegato sotto esame, 10

LA PAROLA E LA VITA

La parrocchia (2), 12

UN SANTO AL MESE

San Maurizio Martire, 14

RUBRICHE

Pillole di saggezza, 2

L'angolo del DJ, 7

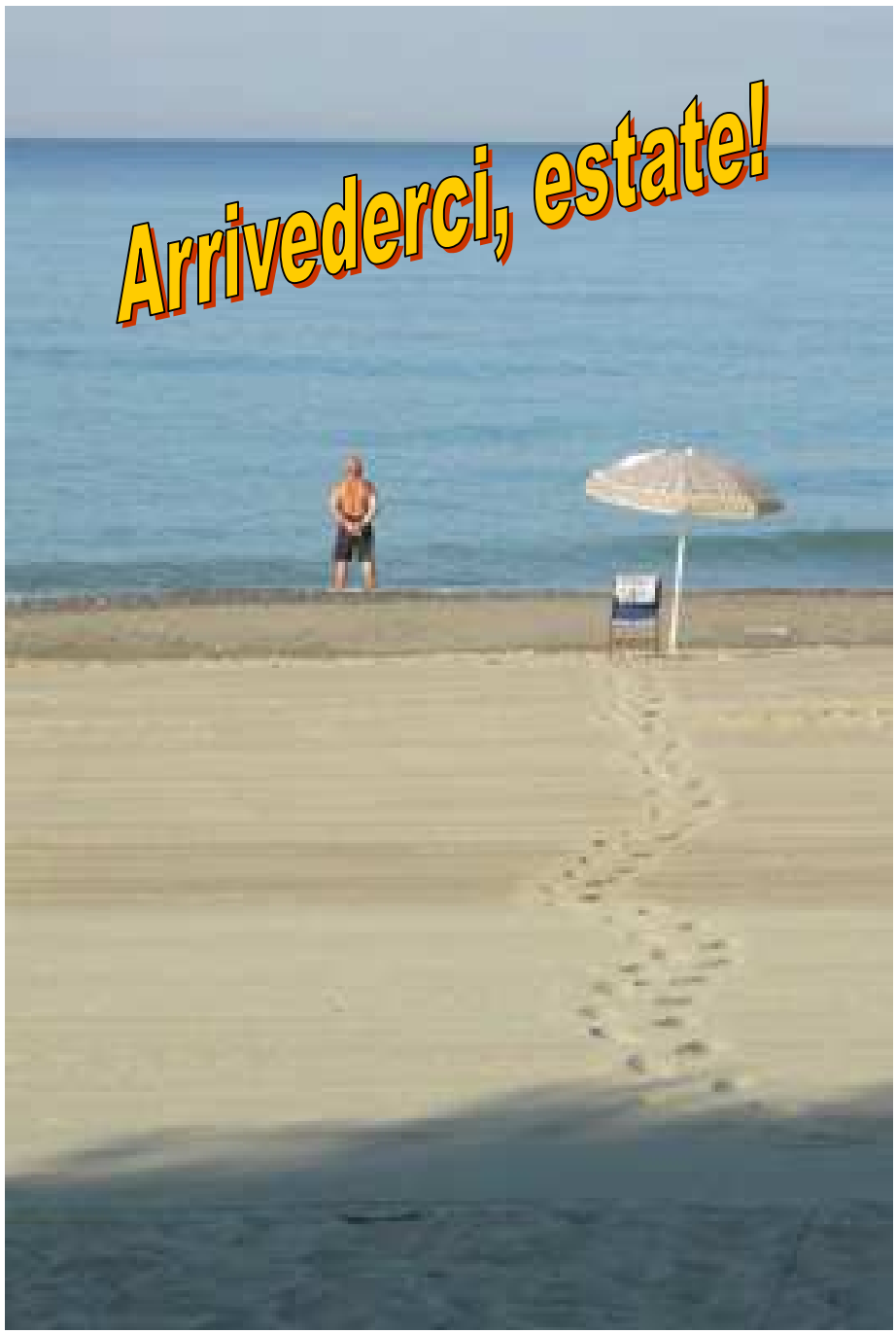
Nella Rete, 9

Il grillo parlante, 11

Memo, 13

Voci di dentro, 15

Giochi e passatempi, 16



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 - parrocchia@montepertuso.it

EDITORIALE

Don Raffaele Celentano

CONTRADDIZIONI ESTIVE

Milioni di cittadini si prendono e si godono le meritate "ferie" nei mesi di luglio e agosto . Pochi però sono consapevoli di una contraddizione in termini connessa proprio con il nome che diamo a queste vacanze.
Sappiamo che nel calendario ci sono i giorni "feriali" e i giorni "festivi" e che anche per i mezzi pubblici ci sono gli orari feriali e festivi. E allora perché chiamiamo "ferie" le vacanze, il periodo dedicato al non lavoro, al riposo e al divertimento? Ho preso il mio vecchio dizionario e ho cercato lumi.
Alla voce "feriale" ho letto: «Non festivo...»: bella scoperta!

La voce successiva era "ferie", e in riferimento ad essa ho letto: «Giorni nei quali è sospesa l'attività lavorativa; vacanze». Per fortuna, tra le due voci gli autori hanno inserito un "nota bene", che dice: «Non sorprenda che *feriale* voglia dire "non festivo" e che *ferie* indichi i giorni nei quali è sospesa l'attività lavorativa, cioè i giorni, di fatto, festivi. Il significato di *feriale* deriva dal calendario ecclesiastico che definisce feriali i giorni non festivi della settimana; quello di *ferie* risale al nome (*feriae*, appunto) che gli antichi Romani davano ai giorni consacrati al culto e agli affari privati, mentre gli uffici pubblici dovevano rispettare il riposo». A rincarare la dose viene l'origine del termine "ferragosto": dal latino *feriae Augusti*, le ferie di Augusto (l'imperatore). Tutto chiaro: si fa vacanza nei giorni di ferie e si lavora nei giorni feriali...
In verità proprio tutto chiaro non è... Ho la strana sensazione di essere arrivato a settembre più stanco che a giugno. I casi sono due: o non ho capito la differenza di cui sopra o mi sono fatto un periodo di ferie "feriali". Propendo per la seconda ipotesi, anche in considerazione del fatto che mi trovo a fianco altre persone che mi sembrano reduci da un campo di lavoro forzato. Potenza di Estatinsieme!... A proposito: consentitemi di dire un grazie di cuore a tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione delle iniziative parrocchiali di questa estate, che hanno fatto con me un periodo di ferie feriali.
Per fortuna si avvicina ottobre: ci sarà un po' di tempo per riposare... Ci aspetta solo la visita pastorale del nostro Arcivescovo (tra il 16 e il 19 ottobre), che va preparata già da questo mese; poi a novembre la *peregrinatio* della Madonna di Lourdes... E subito dopo si dovrà cominciare a pensare a Natale... Ci dev'essere qualcosa che non quadra: a quando un po' di ferie "non feriali"?

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. Pizzica te stesso per imparare come soffrirebbero gli altri.
2. La felicità è come la palla che il fanciullo rincorre: quando l'ha raggiunta, le dà un calcio.
3. Il medico che ti vuol guarire a volte deve farti soffrire.
4. Chi semina nelle lacrime, raccoglie nella gioia.
5. Per ogni cosa c'è il suo momento. C'è un tempo per piangere e un tempo per ridere, un tempo per gemere e un tempo per gioire.
6. Se credi di stare in piedi, guarda di non cadere.
7. Lo stolto ha il cuore sulle labbra, il saggio ha la bocca nel cuore.
8. Cominciamo a diventare migliori da quando impariamo a conoscere noi stessi.
9. L'esperienza è un'insegnante severa, perché prima ti fa fare l'esame e poi ti spiega la lezione.

dai nostri inviati

Il sesto torneo di bocce

Martedì 26 agosto si sono concluse le attività estive per i ragazzi. La festa, organizzata dal validissimo gruppo di animazione con il supporto di alcune mamme, prevedeva vari momenti importanti. All'inizio i ragazzi hanno ricevuto dei biglietti sui quali hanno scritto dei pensieri spontanei che poi sono stati legati a tanti palloncini colorati e liberati nel cielo. Chissà se da qualche parte arriverà una risposta...
C'è stato poi il momento "gustoso", con un piatto di pastasciutta preparato dalle mamme, seguito dagli immancabili ottimi dolci. Le catechiste hanno poi consegnato a ciascuno dei partecipanti una foto del gruppo insieme a una piccola pergamena ricordo.
Alle 21.30 è iniziata la proiezione del film "L'era glaciale 2", divertentissimo e perfettamente in

sintonia con il tema dell'iniziativa: "L'unione fa la forza".
Si è conclusa così l'esperienza faticosa ma anche entusiasmante di animazione del tempo libero dei nostri ragazzi, nell'ambito dell'iniziativa denominata Estatinsieme, giunta quest'anno alla sesta edizione.
Sempre nel contesto della stessa iniziativa, domenica 31 agosto si è concluso, con la premiazione dei vincitori, il 6° torneo di bocce, che ha visto come sempre una numerosa e accanita partecipazione di concorrenti e un'altrettanto numerosa presenza di tifosi e simpatizzanti. Per la cronaca,

(Continua a pagina 4)

Una scelta delle migliori foto delle iniziative di Estatinsieme 2008 si possono vedere e scaricare dal sito parrocchiale www.montepertuso.it

(Continua da pagina 3)

si sono classificati: al primo posto, Vincenzo Buonocore e Vincenzo Marrone; al secondo posto, Vincenzo Buonocore e Antonio F. Fusco; al terzo posto, Antonio Pagano e Pietro Ardia; al quarto posto, Antonino Petrucci e Francesco Capriglione.
Oltre alla tradizionale targa ricordo agli arbitri, il premio speciale degli organizzatori quest'anno è stato assegnato al più anziano e al più giovane dei concorrenti, rispettivamente Antonio Cafiero e Pasquale Ardia. I premi ai vincitori sono stati consegnati dagli sponsor del torneo: Edil Trasporti Avitabile srl e Ditta Casola Icilio Davide.
Appuntamento all'anno prossimo!

Le attività per i ragazzi

Quest'anno in occasione delle attività estive si è respirata aria nuova, portata dall'aiuto nell'organizzazione, nella realizzazione e nell'animazione dei giochi proposti ai bambini e ai ragazzi della parrocchia, da un gruppo di ragazze che, nonostante i numerosi impegni lavorativi e personali, hanno lavorato in collaborazione con un gruppo di mamme, tutte insieme e instancabilmente, portando delle idee giovani e nuove.
Volevo come mamma ringraziare ognuna di loro. Grazie quindi a: Annamaria, Assunta, Benedetta, Chiara, Giorgia, Giovanna e Sara. Grazie anche alle ragazze di I e II superiore (le "disoccupate") per il loro aiuto. Ringrazio anche tutti coloro che hanno collaborato e soprattutto i ragazzi per aver partecipato.
Vorrei concludere chiedendo a questo gruppo di ragazze di non far mancare il loro prezioso aiuto l'anno prossimo, ma di fare in modo che il gruppo diventi ancora più numeroso, perché sono loro il futuro della nostra comunità.

Una mamma

MARZIANI

don Raffaele Celentano

Non ricordo mai un flusso di scout tra luglio e agosto così intenso come quest'anno. Solo per limitarmi agli ultimi: sabato 25 luglio un gruppo di circa venti ragazzi con alcuni adulti passa la notte a Nocelle, nella sala parrocchiale, provenendo da Agerola via Sentiero degli Dei. Un altro gruppo trascorre lì la notte successiva. Il 30 luglio vengo contattato sul cellulare dal capo di un altro gruppo (circa quindici ragazzi), che è già arrivato a Nocelle e chiede ospitalità per la notte; un rapido giro di telefonate e anche questi vengono sistemati nella sala parrocchiale. Pensavo che fosse finita, e invece il picco degli "avvistamenti" doveva ancora verificarsi...

Domenica 3 agosto, verso le 11, nuovo contatto telefonico (il mio numero ormai devono averlo scout di mezza Italia) con la responsabile di un gruppo che era arrivato a Montepertuso sperando di trovare la messa delle 11. Spiego che d'estate quella messa non viene celebrata e lei mi chiede se non sia possibile cercare un sacerdote che possa celebrare per loro (!). Faccio presente che di domenica nelle nostre zone è molto difficile che ci sia un prete così scarso di impegni e di messe da celebrare. Comunque mi affretto a precisare che ci sarà una messa alle 19. Tutto a posto: ci saranno.

Quando arrivo in parrocchia nel pomeriggio, trovo il gruppo davanti alla chiesa. A occhio calcolo che siano circa 30 ragazzi (poi mi diranno che sono 25), età tra i 17 e i 20 anni a parte i capi. Si sono disposti in cerchio e ascoltano un adulto che parla loro di qualcosa. Sono di Martina Franca (TA), hanno in programma una breve escursione a Positano, poi il trasferimento a Napoli, dove presteranno servizio come volontari (!) in un'opera assistenziale. Ci salutiamo, poi vado in chiesa. Verso le 18.30 alcuni di loro vengono a chiedermi se possono esserci utili per animare la messa (!). Gli affido subito la proclamazione delle letture; per i canti bisognerà aspettare che arrivino gli "addetti".

Per farla breve, alle 19 la chiesa è piena di giovani, ordinatamente seduti nei banchi, e cantano tutti (!) accompagnati da Antonia all'organo e da due del gruppo con le chitarre. Due ragazzi (!) e una ragazza si dividono la proclamazione delle letture e del salmo. Molti si accostano alla comunione... Per me è stata una celebrazione bellissima, e penso anche per tutti gli altri fedeli abituali.

Ma gli "avvistamenti" non erano finiti. Verso le 21, quando mi accingevo a rientrare a casa, mi si presentano due giovani. Appartengono a un altro gruppo scout appena arrivato («dalla Conocchia», mi precisano: conoscono molto bene i sentieri delle nostre zone). Vengono da Bari. Sono stanchissimi. Contavano di arrivare per la messa (dopo ho saputo che avevano telefonato per informarsi dell'orario), ma il percorso era risultato più faticoso del previsto.

Gli unici spazi disponibili dove sistemarsi, per gli uni e per gli altri, sono il campetto parrocchiale e il piazzale davanti alla chiesa.

Vedere riuniti a Montepertuso quasi 60 giovani che si richiamano ai principi cristiani, fatte le debite proporzioni, è per me qualcosa di molto simile allo spettacolo della GMG a Sidney di qualche settimana addietro...

Il mattino dopo, in Piazza dei Mulini, vengo a sapere da un operatore della Croce Rossa che la sera, dopo che ero andato via, c'erano stati due incidenti: una guida di un gruppo si era ustionata con un fornello da campo e una ragazza dell'altro gruppo aveva subito la lussazione di una spalla.

Prendo il primo pullmino disponibile e vado a vedere cosa è successo. Niente di particolarmente grave, per fortuna; i due malcapitati faranno rientro a casa in anticipo. Con l'occasione il capo del secondo gruppo mi chiede se posso prestargli una Bibbia, per fare un po' di preghiera con i ragazzi (!)...

Conclusione. Avete notato qualche punto esclamativo di troppo? Era solo per richiamare l'attenzione... Forse prima o poi su Marte gli scienziati troveranno tracce di vita biologica. Intanto, però, da qualche parte, nel pianeta giovani, c'è vita spirituale.

UN MAESTRO DA RICORDARE

Giovanni Cinque

Sta per iniziare il nuovo anno scolastico; è l'occasione buona per ringraziare una persona stupenda oltre che un maestro modello: Antonio Rascato, del quale nel prossimo mese di ottobre ricorre il 50° anniversario del suo arrivo tra noi abitanti di Nocelle. Di recente, prendendo un caffè in sua compagnia, ho potuto chiedergli ed avere da lui una sintesi del su percorso di vita a partire dalla sua venuta a Nocelle. Lascio a lui la parola...

«Sono nato ad Aversa, provincia di Caserta. Arrivai a Nocelle nel lontano 1958, quando avevo 28 anni. Ero giovane, mi sentivo di dare tanto nel campo della mia professione. Insegnare ai bambini delle scuole elementari per me era molto gratificante, dal momento che è dalla tenera età che si pongono le basi solide di vita dei veri cristiani.

«Le mie giornate lavorative iniziavano e si concludevano sempre invocando il nostro Creatore con la preghiera. Che belli quei tempi. Oggi è tanto diverso: si tolgono perfino i crocifissi dalle scuole.

«I primi alunni furono Cosimo, Assunta, Sofia, Pinuccia, Antonio, Francesco, Maria Grazia, eccetera. I miei metodi di studio si basavano sulla semplificazione. Un esempio. La geometria la semplificai in questo modo: presi un terrazzamento di terreno nei pressi della scuola, che era situata il località "Sopra le Pezze"; disegnavamo delle aiuole e da queste scaturiva la geometria.

«Ricordo quella cassetta postale di cui la faceva da postino Casola Cosimo. In quella cassetta, situata in classe, ognuno depositava il suo pensierino di giornata; questi poi venivano elaborati e ne scaturiva lo stile di vita da condurre.

«Ricordo ancora con commozione il "piatto forte": erano i canti corali, le recite, il teatro; in questo gli alunni citati in precedenza improvvisavano da veri artisti: Cosimo nella parte del principe, Sofia era Cenerentola, Assunta e Maria Grazia nella parte delle sorellastre. Gli artisti si esibirono tanto bene da meritarsi un bel regalo, una zucca, da parte di Maria e Giovanna Cuccaro; tale zucca alla fine fu preparata in pietanza.

«Mio fratello Gennaro fu il principale fautore della prima biblioteca scolastica di Nocelle; inoltre in classe spiegava le regole del galateo e alla fine organizzava un pranzo per verificare se avevano assimilato le regole di come si sta a tavola. A fine anno poi venivano regalati dei giocattoli. Così nacque il Club dei Bambini, di cui Sofia Cuccaro la faceva da presidente.

«Questo modo di fare suscitò l'interesse anche delle persone adulte, tanto da organizzare il primo "Zecchino d'Oro", di cui erano interpreti Cinque Luigi (detto 'o Mericano), Cinque Antonino (detto 'o Curriero) il quale cantò la storica " 'o Zappatore".

«Nel 1960 mi unii in matrimonio con la mia dolce sirena, Giovanna, la quale mi ha regalato quattro splendidi fiori: Assunta, Rosanna, Flavia e per ultima Irene. Nel 1975-76 mi spostai nel capoluogo (Positano), dove ho insegnato dino al 1992, anno del mio ritiro dal lavoro per raggiunti limiti di età. Adesso che sono un po' vecchietto mi voglio godere i miei giorni in questo angolo di paradiso, Nocelle. Ricorderò di voi, cari compaesani, l'affetto che ho riscontrato nei miei confronti da parte di tanti di voi dal primo giorno della mia venuta».

Da parte mia voglio ringraziare il carissimo maestro Rascato per la sua grande disponibilità. Sono stato a suo tempo un suo alunno.

Caro maestro, ti ringrazio per avermi insegnato i primi passi importanti della vita. Ti ricorderò per sempre. Ti auguro di vero cuore che il Signore ti dia lunga vita. Ogni volta che ci incontriamo per strada leggo nei tuoi occhi la

(Continua a pagina 7)

gioia di incontrare un tuo vecchio alunno e tanto amore verso il prossimo; fedele in questo a quell'insegnamento del Signore, che disse: Amatevi l'un con l'altro come fratelli.

Con grande discrezione, quasi in punta di piedi, mi inserisco alla conclusione di questo bellissimo articolo, per dare dalle pagine del nostro giornalino un cordiale "bentornato a Nocelle" al maestro Rascato. Non so se si ricorda di me: ci siamo conosciuti quando entrambi facevamo "altro", lui non era ancora pensionato e io non ero ancora prete. Al piacere di incontrarci ancora. (dR)

NEW HOUSE MIX

E' una rubrica di informazione musicale seleselezionata e proposta dal Dj Mario Iovieno che si basa sulla collaborazione di alcune etichette discografiche e Dj producer Italiani ed esteri. Attraverso la recensione possiamo scoprire le varie versioni del brano citato. Ogni mese saranno proposti 5 dischi e 5 cd insomma un viaggio attraverso le sonorità house e non solo. I 5 dischi citati si possono ascoltare all'interno del programma Radiofonico "La Maison De La Musique" selezionato e mixato dal Dj Mario Iovieno, trasmesso da diverse Radio Italiane, visita il sito: www.myspace.com/lamaisondelamusique

Ecco le news di questo mese;
I cinque dischi:

NELLO SIMIOLI vs NARI & MILANI - Etnika (Rise rec.) IT
1- Club Mix
2- Extended Mix
3- Nari & Dilani Remix

SAMUELE SARTINI vs JORDAN feat. CE CE ROGERS - Let's Get Back The Feeling (Glitter rec.) IT
1- Club vocal Mix
2- Gambafreaks vs III Sound Academy Club Remix
3- Relight Orchestra Remix
4- Adf Remix

CUT COPY - Light & Music (Nte's Work rec.) IT
1- Boys Noize Remix
2- Superdiscount Remix
3- Original Mix

THE HOUSE SOLDIERS vs EDO - Moliendo Café (Milano Lab rec.) IT
1- Marco Bottari 12 Mix
2- Dale Dale Mix
3- Dale Dale Dub Mix

BENNY vs BOWIE - Dj (D:Vision rec.) IT
1- Club Mix
2- Dub Mix

I cinque cd:

MUSIC ON THE ROCKS Vol. 4 (Net's Work) IT
Contiene 22 brani house-dance mixati

DJ SET Vol. 74 (Global Net) IT
Contiene 11 brani house non mixati

HOUSE FAMILY 14 (Antibemusic) IT
Contiene 12 brani electro house non mixati

M4DJ Collection vol. 3 (M.O.D.A.) IT
Contiene 10 brani house non mixati

DJ ZONE First Class 08 (Time) IT
Contiene 10 brani vocal house non mixati

www.marioiovieno.com
www.myspace.com/marioiovieno

Lasciateci dire. . .

La montagna e il buco

Caro Don Raffì, ogni sera verso le 19, da casa mia vedo entrare il sole nel buco della nostra montagna; quindi tutti a casa, sappiamo che ore sono anche se non vediamo l'orologio. Io poi da quando abito alla Selva, questo avvenimento lo vedo come un segno che il Creatore mi dà. Lui mi fa pensare a quante cose belle ha creato per noi e che da Padre affettuoso e premuroso non ci abbandona mai, specialmente nei momenti di sconforto che purtroppo la vita ci riserva.
Con queste mie righe non credo di aver urtato la suscettibilità di qualcuno, anzi spero che molti colgano l'occasione per fare a te e al giornalino molti auguri, per la prosecuzione di esso. Ma soprattutto spero che tanti come me, vedano in quel raggio di sole che attraversa il buco, la mano di Dio che ci porta a fare di questa comunità persone degne di essere figli suoi.

Filomena la catechista

Uno sguardo a ciò che mi circonda

Questa estate che sembrava non venisse, ci sta portando alla conclusione delle attività estive. I ragazzi che ci hanno allietato partecipando ai giochi devono prepararsi per la scuola.
C'è stata anche quest'anno la gradita presenza dei padri slovacchi (don Andrea e don Bartolomeo) che con la loro simpatia ci hanno aiutato nelle celebrazioni. Hanno sostato da noi alcuni giorni dei gruppi scout i quali, scegliendo di passare le vacanze dormendo nelle tende sotto le stelle e camminando con quel bagaglio sulle spalle mi parevano tante lumache che portavano ovunque la loro casetta. Siamo stati vicini a quelli che si sono fatti male a causa di un piccolo incidente: niente di grave, spero che stiano bene.
Alcuni nostri fratelli visitati dalla sofferenza sono stati ricordati al Signore con la preghiera della comunità. In particolare una giovane famiglia che ha un angioletto in cielo che li protegge, ed è un angelo anche per tutta la comunità; ognuno di noi ha un angelo con il compito di custodirci, la comunità ora ha un angelo in più. Abbiamo trepidato tutti per questi bimbi: la volontà di Dio non era la nostra; ora questo angioletto aiuta tutti noi stando così vicino alla gloria di Dio.
Lo svolgimento delle attività estive per i ragazzi ha visto la presenza di un'animatrice che ha conquistato tutti con il suo cappellaccio verde (come quello del grillo parlante). I giochi scelti e preparati dalle catechiste erano vari e spiritosi, hanno divertito molto i ragazzi partecipanti e anche gli adulti. Il tema su cui vertevano i giochi era "L'unione fa la forza". Le mamme, loro per prime unite, hanno fatto sì che andasse tutto a buon fine. E così il 26 agosto c'è stata la conclusione, con fantastiche sorprese.
Il torneo di bocce per gli adulti ha allietato le nostre serate, con tiri di bocce formidabili da parte degli esperti e altri, come i miei, molto deludenti. Ma la cosa sicura e importante è che ci siamo divertiti insieme.
Il re Salomone fece costruire la dimora per il Signore facendo erigere un magnifico tempio splendidamente ornato, perché lì era la presenza di Dio, anche se Dio non si può racchiudere in un tempio fatto dalle mani dell'uomo, perché lui è in ogni luogo e in noi. Questo ho sentito entrando nella chiesa madre di Positano. Erano le 9 di mattina; entrando per far visita all'Assunta, il canto gregoriano che inondava l'atmosfera rendeva questa dimora di Dio un balsamo per l'anima e il corpo. Seduta davanti a Gesù eucari-

Don Bartolomeo e don Andrea (sacerdoti slovacchi) prima della celebrazione della Messa

stia mi sentivo lontana da qualsiasi mondanità. Quel canto rasserenava lo spirito e riempiva il mio essere di pace, permettendomi di offrire a Gesù tutto ciò che era nel mio cuore; ho goduto di tutto quel tempo trascorso così, non sarei più andata via.
Ho visitato anche l'esposizione delle riproduzioni di maioliche antiche raffiguranti immagini sacre, specialmente i capolavori che ritraevano delle Madonne, con dei fondi di colori intensi e segni raffiguranti la venerazione dei luoghi di provenienza, come la Madonna dell'Olmo e la Madonna di Positano (di cui vi erano quattro pannelli) raffigurata sulla riva del mare con un vascello alle spalle.
Sono uscita a malincuore e sono andata al mare. L'impatto con la realtà intorno a me mi ha riportato a vedere ciò che mi circondava: bambini capricciosi e viziati, adulti che affascinati dai messaggi di questi tempi moderni non erano da meno; la spiaggia piena di gente, per cui era impossibile non ascoltare le conversazioni dei bagnanti. Non erano discorsi edificanti, né puliti, né cristiani. Non sto qui a riportare i discorsi sconci e le bestemmie da grandi e piccoli. Non ho resistito: sono tornata nel tempio, la chiesa madre di Positano, ed ho pensato alla mia piccola chiesa, dove si è persa quell'atmosfera di raccoglimento, per percepire di più la presenza del Signore Dio.

Concetta Mandara

Nella Rete

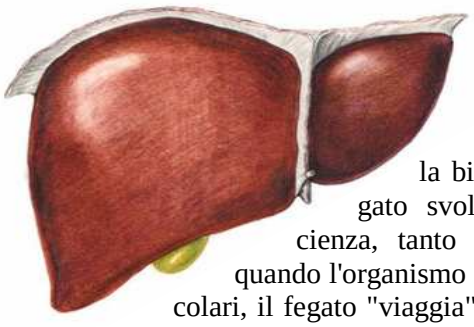
RISCHIO 'ENERGY DRINK'
http://www.sanpatrignano.org/?q=it/node/5815

Contengono caffeina, ginseng, carboidrati, vitamine e sostanze stimolanti. Gli 'energy drink', bevande analcoliche molto popolari tra i giovani, dovrebbero combattere la stanchezza, dando forza e vitalità. In Norvegia e Danimarca – però- sono proibiti, mentre la Gran Bretagna ne sconsiglia l'uso a donne in gravidanza e a persone con problemi cardiovascolari e l´Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (Afssa) ha avvertito i consumatori che innocuità e apporto nutrizionale non sono garantiti.
In Italia gli energy drink sono ammessi, anche se una circolare del ministero della Salute del 1998 ne consiglia "un consumo moderato" e avvertenza "di evitare la simultanea esposizione ad alcol e tabacco". "In realtà mancano studi scientifici che dimostrino con certezza assoluta la dannosità di queste bevande. Così come mancano prove riguardanti gli effetti benefici reclamizzati", spiega Alfredo Quinones Galvan, nutrizionista dell'Istituto di fisiologia clinica del Cnr. Di sicuro la quantità di caffeina in una di queste lattine è superiore a quella di una tazza di caffè, ma questo significa poco se l'uso non è smodato: "E' stato segnalato un incremento significativo della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca in seguito all'assunzione di una dose relativamente alta di caffeina, equivalente a quattro lattine".
Il settore dell'energy drink è in costante crescita sia all'estero sia in Italia dove, secondo il Consorzio distributori automatici, nel 2008 si è registrato un incremento delle vendite del 15%. Il consumo tende ad aumentare soprattutto tra i giovanissimi, che spesso ne fanno uso insieme ad alcolici e superalcolici. "Una combinazione che può essere davvero pericolosa", conclude il medico del Cnr, "perché le sostanze stimolanti presenti in queste bevande alterano la percezione di sonno e stanchezza. Il ragazzo si sente sveglio e lucido nonostante l'alcol, ma una volta svaniti questi effetti i riflessi sono rallentati ed è facilissimo rischiare il colpo di sonno durante la guida".
8 agosto 2008

a cura di Marika Comegna

FEGATO SOTTO ESAME

Se si eccettua il cervello, il fegato è forse l'organo più complesso del nostro corpo. È un vero e proprio laboratorio chimico concentrato in un chilo e mezzo di peso: una capacità di lavoro da fare invidia a una grande industria. Per elencare tutte le sue funzioni servirebbe un volume, ma è possibile raggrupparle in grandi capitoli: grazie alla bile consente l'assorbimento dei grassi, che poi trasforma in energia o in depositi di riserva; partecipa al metabolismo dei carboidrati; produce molte proteine del sangue; rende attive varie vitamine e di alcune (come la B12) fa una scorta; distrugge i globuli rossi invecchiati e ne ricicla il ferro; inattiva molte sostanze tossiche e le elimina attraverso la bile. Compiti che il fegato svolge con grande efficienza, tanto che, a regime, cioè quando l'organismo non ha richieste particolari, il fegato "viaggia" al 30% delle sue capacità. E questo, a volte, spiega perché alcuni disturbi epatici rimangono silenti per lungo tempo. A parte la formazione di calcoli nella cistifellea, le patologie del fegato possono non manifestare segni evidenti fino a che il 70% dell'organo non è più in grado di funzionare. Per questo è opportuno controllare periodicamente lo stato di funzionalità del fegato con alcuni esami.



Basta un semplice prelievo di sangue

Quattro parametri sono sufficienti per avere un quadro abbastanza completo dello stato di salute del fegato: transaminasi, bilirubina, fosfatasi alcalina e gamma GT. Per la loro interpretazione però è necessario affidarsi al medico, proprio perché nei loro valori sono riassunte centinaia di funzioni e, per capire di preciso che cosa eventualmente non va, serve l'esperienza clinica.

Transaminasi. Sono un gruppo di anzimi suddivisi in due grandi classi, le transaminasi GPT (dette anche ALT) e le transaminasi GOT (o AST). Le prime si trovano soprattutto nel fegato e, in presenza di uno stato di sofferenza dell'organo, vengono liberate in circolo. Valori superiori al normale possono essere dovuti a un blocco delle vie biliari, a epatiti croniche, acute, cirrosi, metastasi al fegato, ma possono anche dipendere da altri fattori, come assunzioni di alcuni farmaci, obesità, mononucleosi, scompenso circolatorio. I valori fuori norma delle transaminasi GOT, che al pari delle precedenti aumentano in misura marcata in caso di epatite acuta e più lieve nelle epatiti croniche, possono anche indicare la presenza di un danno cardiaco.

Bilirubina. È una sostanza che deriva prevalentemente dalla demolizione dell'emoglobina, la proteina che lega l'ossigeno nei globuli rossi. Se c'è un eccesso di bilirubina nel sangue in genere si tratta di ittero, il tipico colorito giallastro della pelle e del bianco degli occhi, che rappresenta il più noto dei sintomi di sofferenza del fegato. La bilirubina indiretta è quella che non è stata ancora trasformata dal fegato, mentre quella che ha già subito tale processo prende il nome di bilirubina diretta.

Fosfatasi alcalina. I livelli elevati di questo enzima nel sangue indicano in genere una sofferenza epatica, in particolare il blocco dei dotti biliari, ma possono anche essere spia di una patologia che interessa scheletro, dato che la fosfatasi alcalina è presente in misura notevole anche nelle ossa. Proprio per questo, nella valutazione dei dati va tenuta presente l'età del soggetto: nel bambino in età dello sviluppo i valori possono essere notevolmente alti. Valori più bassi del normale si riscontrano invece in età avanzata, ma anche in caso di malnutrizione, anemia, o ipotiroidismo.

Gamma GT. Anche questo enzima, che normalmente nel sangue ha valori bassissimi, segnala una sofferenza epatica ed è considerato il più sensibile indicatore di problemi ai dotti biliari. I suoi valori possono però risultare alterati dall'assunzione di un buon numero di farmaci,

tra cui gli antinfiammatori non steroidei (FANS), alcuni antibiotici, antidepressivi, antistaminici e anticoncezionali, oltre che dall'assunzione di alcol. Può servire per distinguere tra una malattia alle ossa e un disturbo epatico nei casi di livelli elevati di fosfatasi alcalina.

Vederlo in "eco" è utilissimo

Se è vero che l'ecografia ha rivoluzionato la diagnostica per immagini, per il fegato e il valore aggiunto che essa ha introdotto è stato più che rivoluzionario. Consente infatti di distinguere con grande accuratezza il fegato sano da quello affetto da svariate patologie. Nel caso di calcoli, permette una diagnosi dettagliata, evitando nella maggior parte dei casi il ricorso a procedure che richiedono esami diagnostici molto invasivi, come i raggi X o l'assunzione di mezzi di contrasto. Grazie all'ecografia è anche possibile individuare in fase molto precoce i tumori, sia benigni sia maligni, e tenere sotto stretto controllo la situazione dell'organo affetto da patologie croniche. L'esame può essere ripetuto infatti senza problemi molte volte, consentendo di rilevare l'insorgenza di complicanze non appena si presentano. Soltanto in casi particolari si ricorre a esami più complessi e sofisticati come la TAC, la risonanza magnetica, l'angiogramma (che richiede il ricovero e l'anestesia) o la biopsia.

EQUILIBRI

Sembra aver suscitato qualche perplessità quella mia annotazione, sul numero precedente del giornalino, riguardo agli equilibri. Da una parte mi fa piacere, perché vuol dire che qualcuno se lo va a spulciare punto per punto. Però non mi è chiaro se a fare problema è il riferimento alla fisica oppure la relazione con "Santa Maria dell'Equilibrio". Cerco di rimediare...

Quando frequentavo le scuole superiori (diciamo circa 45 anni fa) in fisica si studiavano gli equilibri (in quella branca che si chiamava meccanica) e li si distingueva in tre tipi, quelli appunto che citavo nella mia nota.

L'equilibrio stabile si definiva come lo stato di un sistema (o di un corpo) che, dopo una lieve perturbazione, tende a tornare nella posizione iniziale. Si citava come esempio il cubo il quale, se si tentava di farlo poggiare su uno spigolo (provocandogli una "lieve perturbazione"), tendeva a tornare nella sua posizione iniziale, cioè saldamente poggiato sulla sua base.

L'equilibrio instabile si definiva come lo stato di un sistema che, a seguito di una lieve perturbazione, assumeva una posizione diversa, più stabile. Un esempio era il cono: anche se era maledettamente difficile metterlo in equilibrio sulla punta, bastava un niente perché questo solido geometrico assumesse la posizione "coricata".

L'equilibrio indifferente, infine, si definiva come lo stato di un sistema o di un corpo che è sempre di equilibrio. Come esempio veniva citata la sfera, la quale, nonostante qualunque sollecitazione, si ritrova sempre in una posizione stabile.

Questo è quanto dice (o diceva?) la fisica. Visto che memoria?... Tranquilli: ho consultato l'enciclopedia! Ma che c'azzecca con Santa Maria dell'Equilibrio e... con noi?

L'equilibrio non è solo un concetto della fisica, ma è presente anche in chimica, in economia, in politica, e in chissà quante altre situazioni e vicende umane. È presente anche in psicologia.

Una persona equilibrata è un po' come un cubo: anche se le vicende umane tendono a perturbare il suo equilibrio, tornerà facilmente nella sua "posizione iniziale". Una persona instabile, invece, sarà sempre come un cono in equilibrio sulla punta: continuerà a "cambiare posizione" moltiplicando i "capitomboli". Una persona indifferente, sarà come una sfera (che ne dite di un pallone da calcio?): per quanti calci possa ricevere - fossero anche di Maradona - prima o poi tornerà nella sua splendida imperturbabilità.

A qualcuno forse quest'ultima potrà apparire una situazione ideale. A me no: l'indifferenza non è mai una cosa positiva. Perciò penso proprio che sia il caso di concludere: Santa Maria dell'Equilibrio, prega per noi. *(dR)*

a cura di don Raffaele Celentano

LA PARROCCHIA

Seconda parte: Gli organi di partecipazione

Una grande intuizione del Concilio Vaticano II è stata che il parroco non può svolgere i suoi compiti amministrativi e pastorali da solo: dev'essere affiancato da fedeli di buona volontà e debitamente formati, che collaborino con lui, lo aiutino e lo sostengano con il loro consiglio e la loro attiva presenza.
A questa intuizione rispondono i due organismi di partecipazione: il Consiglio Pastorale parrocchiale (CPP) e il Consiglio parrocchiale per gli Affari Economici (CPAE). Entrambi questi organismi sono retti dai canoni del CDC e dalle norme particolari date dal Vescovo.
Del Consiglio Pastorale, il CDC parla nel can. 536, il quale dispone che a giudizio del Vescovo può essere costituito in ogni parrocchia questo organismo «che è presieduto dal parroco e nel quale i fedeli, insieme con coloro che partecipano alla cura pastorale della parrocchia in forza del proprio ufficio [eventuale vice parroco e altri sacerdoti o diaconi che lavorano in e per la parrocchia], prestano il loro aiuto nel promuovere l'attività pastorale» (§ 1). «Il consiglio pastorale ha solamente voto consultivo ed è retto dalle norme stabilite dal Vescovo diocesano» (§ 2).
Da questo canone ricaviamo alcuni elementi importanti per capire la funzione di questo organismo di partecipazione dei fedeli. Innanzi tutto un rilievo che può suonare strano: il Codice dice che "può essere costituito", il che significa che non è di per sé obbligatorio in tutte le parrocchie. Ma per la nostra diocesi a renderlo obbligatorio è stato lo "Statuto diocesano dei Consigli Pastorali parrocchiali", emanato nel 1994 da Mons. Beniamino De Palma e aggiornato di recente (2002).
Lo statuto di Mons. De Palma stabilisce che «in comunione con il parroco e, suo tramite, con il Vescovo e il presbiterio diocesano, il CPP promuove, coordina, sostiene, verifica tutta l'attività pastorale della parrocchia, consentendo alle sue varie componenti la partecipazione responsabile e attiva all'unica missione della Chiesa: evangelizzare, santificare e servire l'uomo nella carità» (art. 3).
Il CPP è composto da (cfr. art. 4 dello Statuto)

- membri di diritto: il parroco, altri sacerdoti e diaconi suoi collaboratori, rappresentanti di eventuali famiglie religiose presenti nel

territorio, i responsabili dei vari ambiti pastorali (liturgia, catechesi, carità, ecc...), i rappresentanti di eventuali aggregazioni laicali operanti nel territorio, un membro del CPAE;

- membri eletti: sono quei laici appartenenti alla comunità "che si distinguono per scienza adeguata, per prudenza e per onestà ... ritenuti idonei a prestare aiuto al parroco come esperti consiglieri, disponibili all'impegno apostolico loro derivante dal Battesimo e dalla Confermazione, scelti tra i cresimati della parrocchia che abbiano compiuto il 18° anno di età"; lo Statuto detta le norme per l'elezione di questi membri;
- membri nominati dal parroco: "sono scelti tra le persone impegnate nell'apostolato, particolarmente rappresentativi degli ambienti e dei ceti sociali della comunità parrocchiale".

"All'interno del CPP vengano costituite le commissioni per la catechesi, la liturgia, la carità... per le feste religiose..." (art. 12 § 1). "Ciascuna commissione sceglierà al proprio interno un presidente e potrà avvalersi, in singoli casi, anche di esperti esterni" (§2).

Diverso è il modo di esprimersi del CDC in merito al Consiglio per gli Affari Economici: «In ogni parrocchia vi sia il consiglio per gli affari economici che è retto, oltre che dal diritto universale, dalle norme date dal Vescovo diocesano; in esso i fedeli, scelti secondo le medesime norme, aiutino il parroco nell'ammini-strazione dei beni della parrocchia, fermo restando il disposto del can. 532» (can. 537).

Il canone 532 citato stabilisce che il parroco è l'unico rappresentante della parrocchia in tutti i negozi giuridici: anche il CPAE, quindi, ha carattere consultivo, di collaborazione con il legale rappresentante dell'ente.

Lo Statuto diocesano relativo, emanato sempre da Mons. De Palma nel 1994, stabilisce che il CPAE è costituito dal parroco il quale ne nomina, sentito il parere del CPP, i consiglieri (da 3 a 5); essi "devono essere di sicura integrità morale, attivamente inseriti nella vita parrocchiale, capaci di valutare le scelte economiche con spirito ecclesiale e con competenza» (art. 3).

Da tutto ciò risulta evidente un elemento di fondo che ci richiama al concetto di servizio proprio del Vangelo. Coloro che sono chiamati a ricoprire un ruolo negli organismi di partecipazione, non sono chiamati ad occupare delle "poltrone" ma a svolgere un servizio in favore del popolo di Dio, attraverso la sincera, attiva e costruttiva collaborazione con il parroco, consapevoli che questo dovere di servizio deriva loro dal fatto di essere battezzati e cresimati, cristiani "adulti", dunque.

Chi fosse interessato ai due statuti citati in questo articolo, li può trovare nel sito della nostra diocesi, www.diocesiamalficava.it, nella sezione "Archivio documenti" tra i documenti normativi.

NUOVE DROGHE
http://www.sanpatrignano.org/?q=it/node/5840

www.nuovedroghe.it

Un sito che informa sulle caratteristiche, gli effetti e i danni causati dalle droghe attraverso delle schede tecniche. Si rivolge ai giovani, a chi ne vuole sapere di più a chi vuole approfondire l'argomento. Informazioni anche sui procedimenti penali in cui incorre chi fa uso di sostanze. Man a mano che si naviga il sito si incontrano interessanti frasi e informazioni in pillole da ricordare.

14 agosto 2008

a cura di Salvatore Fusco

SAN MAURIZIO MARTIRE

Questo mese vi voglio raccontare una storia un po' diversa: per una volta vi parlerò di un santo che, diciamo così, stava dall'altra parte. Leggetemi e come sempre vi racconterò una bella storia.

San Maurizio si può dire un'eccezione, non perché il suo martirio si sia distinto per particolari caratteristiche, né per il periodo in cui l'ha subìto, ma per la categoria cui apparteneva. Maurizio è infatti uno dei primi martiri militari. Visse nel III secolo, era un ufficiale al comando della Legione Tebana sotto il governo di Massimiano Erculeo. Nel 286 d.C. Massimiano divenne una sorta di delegato dell'Imperatore Diocleziano con il compito di guidare le legioni militari in guerra nei vari paesi d'Europa (una sorta di Ministro della difesa moderno). La legione guidata da Maurizio era la Legione Tebea (tebana) che Massimiano aveva fatto trasferire insieme ad altre truppe dall'Egitto per arginare la diffusione del Cristianesimo. Era una contraddizione in termini, visto che la Legione Tebana era formata quasi esclusivamente da cristiani, che mai avrebbero combattuto contro i propri compagni. La coorte era di stanza ad Agaunio, nel Vallese, la città che proprio in onore di quell'episodio si chiama oggi Saint Maurice.

L'intento di Massimiano era quello di proseguire verso la Gallia e sconfiggere definitivamente i popoli ribelli della regione, come i Bagaudi. Ma perché la spedizione fosse propizia era necessario fare sacrifici agli dei. A quella richiesta l'intera coorte, formata da oltre mille legionari, lasciò cadere le armi a terra: un gesto solenne, silenzioso che portava con sé il valore inconfutabile della fede. Era la prima volta che un corpo militare disobbediva a un ordine dell'Imperatore, ma si trattava di una scelta obbligata. Maurizio e i suoi compagni preferirono affrontare la morte per mano di un sovrano, che era pur sempre un uomo, piuttosto che macchiare la propria anima tradendo Dio.

Massimiano cominciò la sua spietata decimazione, un primo gruppo di soldati venne decapitato. Gli altri impassibili assistettero impotenti. Un secondo gruppo cadde nel silenzio; negli altri nessuna reazione. Massimiano scrutava l'imperturbabilità di quei volti, i loro sguardi fissi che lasciavano disperdere nell'aria frammenti di un dolore trattenuto. Ad uno a uno i legionari furono sterminati.

La figura di Maurizio è un po' il simbolo di quell'eccidio atroce, anche perché dell'intero gruppo si conoscono solo altri cinque nomi: Esuperio, Candido, Vittore, Innocente e Vitale. Maurizio era il primicerius, l'ufficiale di comando, un rango che comunque lo distingueva dai suoi commilitoni, ma tutti nessuno escluso, ebbero il coraggio di morire in nome di un unico ideale. La figura del primicerius comportava infinite responsabilità: solo chi era veramente degno, custode di virtù poteva aspirarvi. Così nell'immaginario popolare Maurizio ha finito per identificarsi con il guerriero cristiano per eccellenza.

A questo punto è doveroso aprire una parentesi per gli altri compagni morti con lui, nel loro ri-

cordo; nel corso dei secoli tutti noi cristiani abbiamo il dovere di ricordare i tanti martiri che hanno sacrificato la loro vita nel silenzio, vittime delle tante persecuzione contro la Chiesa e la religione cristiana.
È il Vescovo Eleuterio a parlare per primo dell'episodio, citando centinaia di soldati capitanati dall'Ufficiale Maurizio, morti per mano di Massimiano Erculeo. A conferma dell'accaduto comunque gli scavi compiuti nella regione sul finire del 1893, hanno portato alla luce i resti di una basilica primitiva, risalente al IV secolo. Il culto dei martiri di Agaunio è infatti molto antico e diffuso in tutta la regione del Vallese, proprio per valore simbolico che incarna. Oltre al sacrificio delle proprie vite i militari cristiani ebbero il merito di portare ai massimi livelli la propria dignità di cittadini, perché come cristiani spesso Roma non li ammetteva nemmeno nell'esercito.
Tra i tanti settori di cui San Maurizio è divenuto patrono, prima di tutto c'è quello dei principali Ordini Cavallereschi. Ma San Maurizio è anche il santo protettore dei soldati di fanteria, degli alpini e non per ultimo delle Guardie Svizzere, così vicine al Santo Padre il Papa. La chiesa lo ha iscritto nel grande libro dei santi e ne ha stabilito la sua festa il 22 settembre.
A conclusione di questo mio articolo come sempre giungano i miei più affettuosi auguri a tutte quelle persone della nostra comunità che si chiamano Maurizio e che festeggiano il loro onomastico il 22 settembre giorno dedicato a San Maurizio, un santo martire, che con il suo sacrificio seppe dimostrare la sua fede a Gesù Cristo e come lui si immolò sull'altare del sacrificio, fulgido esempio di vita cristiana.

Voci di dentro

Più l'acqua passa lentamente nella caffettiera,
migliore è il caffè.
Prendi il tempo necessario
per far passare la tua vita attraverso il filtro
del tuo spirito e della tua coscienza,
e la tua vita sarà realizzata.
È vivendo più personalmente che diventerai
sempre meno un individuo,
sempre più una persona.
Se tu aiuti un altro a riflettere su un film,
un articolo, una persona…
Se lo aiuti a "prendere coscienza"
di una situazione concreta,
di un avvenimento che lo aspetta…
Se lo aiuti ad essere più presente
in una certa circostanza della sua vita,
lo aiuti a crescere…

Michel Quoist

IL NOBILE GIOCO DEGLI SCACCHI

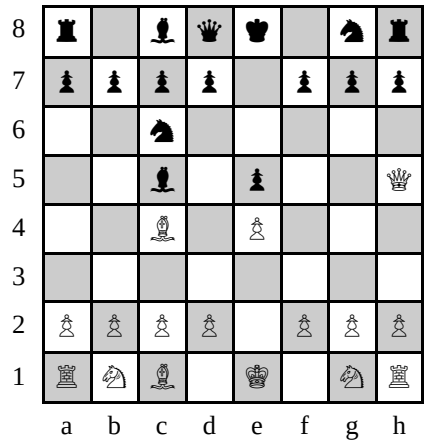
a cura di Giuseppe Ercolano, istruttore di scacchi

IL REGOLAMENTO

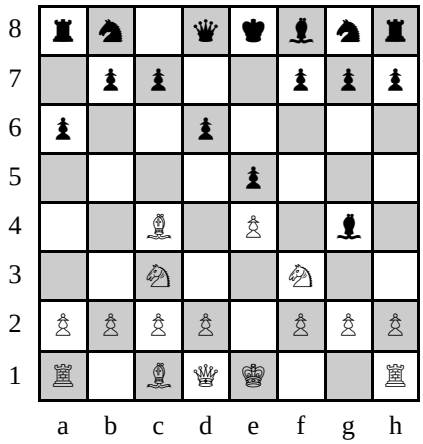
Articolo 15
La condotta dei giocatori

a) Durante la partita i giocatori non possono utilizzare appunti scritti, stampati o altro materiale, né analizzare la partita su una diversa scacchiera. Non possono inoltre far ricorso al consiglio o all'opinione di una terza persona, neanche se quest'ultima lo offre spontaneamente.
b) È proibito anche l'utilizzo di appunti presi durante la partita, con l'eccezione della registrazione delle mosse e dei tempi segnati dagli orologi.
c) Non è permesso analizzare la situazione nella stanza dei giocatori (questa serve ai giocatori dopo aver terminato la partita per analizzare e discutere) durante la partita.
d) È proibito distrarre o disturbare l'avversario in qualsiasi modo, inclusa l'insistente richiesta di patta.

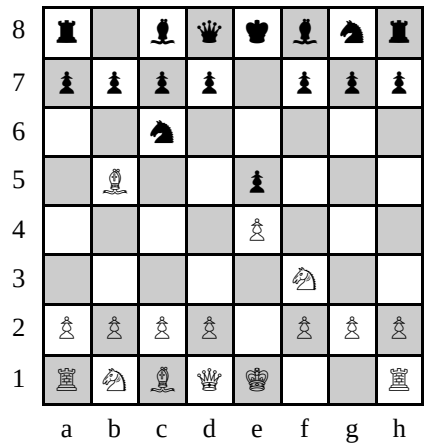
PROBLEMI SCACCHISTICI - 2



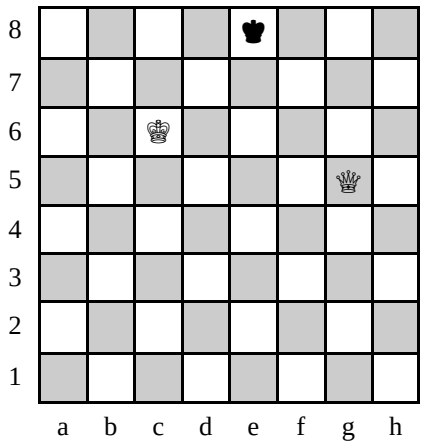
N. 7 - Come può dare scacco matto il bianco?



N. 8 - Come può vincere il bianco?



N. 9 - Come si chiama questa apertura?



N. 10 - Come può dare scacco matto il bianco?

Soluzioni dei problemi del numero precedente

1. Il bianco all'inizio della partita ha 20 mosse regolamentari: 16 con i pedoni e 4 con i cavalli.
2. Il bianco non può fare un arrocco corto perché l'alfiere in c4 controlla la casa f1. Il bianco può fare l'arrocco lungo. Il fatto che la torre nera in b8 attacchi b1 non ha inportanza.
3. Il bianco può promuovere il pedone a donna, torre, alfiere e cavallo. Il fatto che il bianco abbia già due cavalli non ha inportanza. In pratica il bianco promuoverà molto probabilmente il pedone a donna.
4. Il bianco può catturare: 1.exd6 o 1. exf6 (presa en passant).Non è possibile catturare il pedone nero in e6 . Ricordate la presa en passant va eseguita subito o vi ci si rinuncia.
5. Anche se il nero ha la regina in più, il valore dei pezzi del bianco è maggiore. Il bianco ha una torre(5 punti), un cavallo (3 punti), e due pedoni (2 punti), contro la regina (9 punti). Quindi il bianco è (5+3+2) 10 a 9.
6. La mossa Dh4 un matto del matto. Questo caso si verifica spesso nella pratica dei principianti.