

L'esortazione del Vescovo

**Servire la vita
dove la vita
accade**



Summaria

La parola del Parroco

3



■ Ripartiamo? Aspetta un attimo...

Pagine di Spiritualità

49



- La lettera pastorale del Vescovo Francesco
- Il messaggio dei Vescovi lombardi

Gli insegnamenti del papa

10-11



- Non dimentichiamo l'attenzione ecologica
- Il nuovo Messale

Il Consiglio Pastorale Parrocchiale

12-14



- Verbali del 13/7 - 10/8 - 2/9 2020

Conoscere la Bibbia

15-17



- Vangeli e lettere di San Paolo

Vita della Comunità

18-28



- Camposcuola a Colere
- Adolescenti a Cesenatico
- Pony Express
- Castro: estate senza sagre
- Notizie dai nostri sacerdoti

Curiosità dall'archivio parrocchiale

29



- Notiziario 1967

Buono a sapersi

31-33



- Alimentazione al tempo del Covid

Dall'Annuario parrocchiale

34-35



- Battesimi
- Defunti



Telefoni utili

Parrocchia di S. Giacomo
Parroco don Giuseppe Azzola
Municipio
Scuola Materna
Ospedale Lovere
Vigili del Fuoco Lovere
Carabinieri Lovere

035.960531
349.5264232
035.960666
035.960348
035.984111
035.960222
035.960557



Orari delle Ss. Messe

Feriale

Lunedì: ore 18,00
Martedì: ore 18,00
Mercoledì: ore 18,00
Giovedì: ore 20,00*
Venerdì: ore 18,00
Sabato: ore 8,30*

Chiesa della Natività*
Parrocchia
Parrocchia
Chiesa della Natività*
Parrocchia
Chiesa di Poltragno*

Prefestiva

Sabato: ore 18,00

Parrocchia

Festiva

Domenica: ore 10,30
ore 18,00

Parrocchia
Parrocchia



Adorazioni e Confessioni

Lunedì ore 17,00*
1° venerdì del mese ore 17,00

Chiesa della Natività*
Parrocchia



Catechesi dei ragazzi

Sabato ore 14,30 Oratorio

* questi orari e luoghi sono sospesi fino a fine emergenza:
per lo più si celebra in parrocchia alle ore 18,00



Per essere sempre aggiornato: www.parrocchiacastro.it

Questo notiziario parrocchiale vive di libere offerte.
Viene consegnato ad ogni famiglia da questi incaricati.
Rivolgersi a loro per una eventuale mancata consegna.

Per chi volesse effettuare un'offerta tramite bonifico le Coordinate Bancarie sono: IT 11 J 0311153170 000000001463
Parrocchia di S. Giacomo Maggiore, Apostolo
Via Matteotti, 41, 24063 CASTRO BG



Ottobre 2020
Anno LVIII n° 3

Copertina: L'Icona
della lettera pastorale
del Vescovo "Servire la
vita dove la vita accade".

Direttore responsabile
Padre Umberto Scotuzzi
iscritto al N° 267 del Registro
Giornali e Periodici
del Tribunale di Brescia
il 10/06/1967

Redazione

Don Giuseppe Azzola (parroco), Paolo Bettoni, Patrizia Carizzoni,
Luciano Della Rocca, Ilaria Foresti, Leonardo Rota, Enrica Tubacher.

Incaricati per la distribuzione

Spedizione all'estero: Sara Bendotti e Teresa Medici.
A tutte le famiglie: Beatrice Bellini Piazza, Mauro Bianchi, Angela Biolghini, Damiano Bonadei, Antonella Borsotti Bonadei, Luciana Conti Barro, Dolores Carissoni Colombi, Silvia Cristinelli, Emma Facchinetti, Rosetta Facchinetti, Patrizia Falconi, Rina Falconi, Dori Franzinelli, Teresa Frattini, Rossana Gallizioli, Alberta Gelmini, Carla Gualeni, Lucia Gualeni, Rosalia Gualeni, Teresa Medici, Graziella Luiselli Galizzi, Gigliola Patelli Buzzoni, Lina Pezzotti, Mariuccia Tarzia, Bruna Zatti, Pierina Zatti.



Ri par TI amo? Aspetta un attimo...

«Nessuno potrà dimenticare l'icona del Papa sotto la pioggia nella piazza deserta, ma non vogliamo dimenticare neppure le sue parole, ispirate al Vangelo della tempesta sul lago e al gesto di Gesù. Ad un certo punto, il Papa ha parlato del "giudizio": "E' il tempo di scegliere che cosa conta e che cosa passa, di separare ciò che è necessario da ciò che non lo è". E' il tempo dunque delle scelte, è il tempo della conversione».

Vescovo Francesco - Lettera pastorale 2020-21

«La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni. La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura. È nella crisi che nascono l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi attribuisce alla crisi i suoi fallimenti e difficoltà, fa violenza al suo stesso talento e dà più valore ai problemi che alle soluzioni. La vera crisi è l'incompetenza. Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide la vita è una routine, una lenta agonia. Nella crisi emerge il meglio di ognuno».

Albert Einstein

Salvo solo le due citazioni del precedente articolo che avevo preparato per questo bollettino. Il tema di fondo era quello della ripartenza proprio del clima della settimana all'insegna del **Ri-Par-Ti-Amo**, con la quale abbiamo incontrato i vari gruppi parrocchiali ed abbiamo timidamente iniziato a riaprire l'Oratorio con annessi il campo sportivo e il Bar.

Ora, parlare di ripartenza sembra quantomeno fuori luogo a causa della seconda ondata che il virus ci sta riservando. Eccoci ripiombati in piena crisi! Ho mantenuto le stesse citazioni di partenza perché penso che siano più significative "dentro" la crisi e non "dopo" di essa... perché il rischio, una volta passata la tempesta, è sempre quello di ritornare esattamente come prima e non aver imparato nulla. Ci ricorda il Vescovo nella sua lettera pastorale: *"Perché peggio di questa crisi, c'è solo il dramma di spreccarla, chiudendoci in noi stessi"*.

La situazione che stiamo vivendo, rispetto a quella di marzo, è ancora più confusa perché - ci sta anche un "per fortuna" - non si tratta di mettere in atto un'indicazione semplice da osservare (tutti a casa) ma è un insieme di misure frammentate, che cambiano quasi ogni giorno, una miriade di precauzioni e di norme che ormai ciascuno declina in modo personalissimo e a volte anche arbitrario. L'effetto è una crescente incertezza, un'ansia palpabile rispetto al futuro immediato che indu-

ce anche diffidenza verso le interpretazioni altrui delle regole collettive. Questa sfida soffocante ma per certi versi non misurabile induce in me una domanda: cosa si può fare come comunità cristiana? Quali proposte si possono condividere in questo caos sociale ed emotivo?

Dentro tanta confusione, mia soprattutto, mi sento di condividere alcuni pensieri.

Il primo riguarda l'espressione dei sentimenti: le regole relative agli assembramenti e alle mascherine rendono più opachi o per nulla percorribili, i canali della prossimità fisica, del contatto corporale, dello sguardo amichevole. La felicità non si comunica solo con gli occhi: serve anche tutto il resto della faccia, in particolare quella metà coperta dalla mascherina. "Contatto fisico" è darsi la mano, una "pacca" sulla spalla, essere vicini fisicamente, un abbraccio, varcare la soglia della prossimità: proprio quel confine che, con il distanziamento dovuto e necessario, è diventato per tutti noi un muro invalicabile. Allora l'invito che vorrei fare è quello di cercare di essere più espliciti nel dirsi "ti amo", "ti voglio bene" ... nelle sue diverse declinazioni, quella sponsale, quella dell'amicizia, quella della vita quotidiana relativa ai compagni di classe, ai colleghi di lavoro o, nell'ambito della comunità parrocchiale, ai membri dei vari gruppi di appartenenza: *"Meno male che ci sei", "È importante per me che tu sia qui", e*

così via, prendere il telefono per dire ad un amico quanto sia preziosa la sua amicizia, quanto è stato importante avere avuto qualcuno accanto in un dato momento di difficoltà... penso che tutto questo possa aiutare ad accendere qualche piccola luce in più nella tenebra che stiamo vivendo, almeno nelle poche possibilità di incontro che ancora ci sono permesse.

Il secondo pensiero scaturisce dalle due citazioni e dai tanti riferimenti, nella lettera del Vescovo, alla capacità di separare ciò che davvero vale da ciò che invece non conta nulla, proprio del termine "crisi": parola di origine greca che, fin dall'Iliade, indicava il gesto di separare, nelle spighe, il grano dalla pula: il primo darà pane, il secondo paglia. Il primo stop forzato ci ha colti un po' di sorpresa e impreparati; questo secondo momento di rallentamento dovrebbe essere maggiormente sfruttato in questo senso perché la crisi può davvero farci il dono di svelarci e mettere a nudo le cose che già non vanno ma che facciamo fatica a voler riconoscere.

Mi auguro che questa operazione possa portare frutto nella vita personale, familiare e comunitaria.

Il tempo che ci attende ci trovi pronti a rimboccarci le maniche affinché non ci veda impegnati solo nella gestione di un tempo di emergenza ma provare a sognare un futuro possibile da costruire insieme.

don Giuseppe





■ **Presentata la nuova Lettera pastorale del Vescovo Francesco**

Servire la vita dove la vita accade

Nel mese di settembre molte attività riprendono: sono finite le ferie estive e si ritorna al lavoro, riaprono le scuole, quest'anno con molti timori e qualche polemica, il campionato di calcio ha avviato il suo calendario, così anche le parrocchie, nel rispetto delle norme vigenti, incominciano a riprendere qualche proposta.

Il Vescovo di Bergamo, Monsignor Francesco Beschi, lo scorso 9 settembre, nella consueta Assemblea del Clero, ha presentato la sua **Lettera Pastorale 2020-2021**.

Con questo suo scritto intende portare clero e laici a pensare ogni azione pastorale di quest'anno alla luce di un'esortazione che è anche il titolo della Lettera: **“Servire la vita dove la vita accade”**.

Il Vescovo prende le mosse dall'esperienza dolorosa del coronavirus che così duramente ha colpito la nostra gente.

L'invito è quello di ripensare all'alternanza di sentimenti che abbiamo vissuto in questi mesi e che ancora viviamo, esortandoci ripetutamente a fare tesoro di essi: *“Peggio di questa crisi, c'è solo il dramma di sprecarla, chiudendoci in noi stessi”*.

Ci ricorda che siamo passati dalla noncuranza allo sgomento, dalla paura alla fatica, dal dolore fino allo strazio.

Abbiamo provato profonda e commossa ammirazione per chi si prendeva cura dei più deboli e meno fortunati.

Attraverso il senso di vulnerabilità e fragilità che ci ha pervaso abbiamo riconosciuto in noi una fede che non sapevamo di possedere.

Testualmente il Vescovo scrive: *“l'oscurità, la solitudine, l'abbandono, il dolore, la sofferenza, la malattia e la morte, il senso di impotenza, lo strazio, la disperazione hanno interrogato molti su Dio e, come i discepoli sulla barca evocata dal papa, anche noi abbiamo avvertito l'intensità della drammatica domanda posta a Gesù che sulla barca squassata dalla tempesta, dorme: - Non ti importa che siamo perduti? -”*.

Con la diminuzione del pericolo del contagio si sono fatti strada altri sentimenti: la rassegnazione, la depressione, la rabbia, ma anche la speranza e l'impegno nel ricostruire la vita sociale.

È emersa così tanta solidarietà che ci ha meravigliato e che ancora ci scalda il cuore.

Monsignor Beschi ci invita a non disperdere tutto questo patrimonio esistenziale di dolore e di amore che contemporaneamente abbiamo accumulato affinché ci porti ad un cambiamento, ad una conversione capace di farci passare *“dalla prevalenza dell'individualismo ad*

un rinnovato senso di comunità”.

La Pasqua che abbiamo vissuto separati e senza eucaristia, noi che siamo la religione del “corpo”, è veramente stata fonte di risurrezione e ci ha condotto con proposte significative nei luoghi dove la vita sta combattendo.

E infatti dopo la Pasqua il soffio della Spirito Santo ha mostrato i suoi frutti: innumerevoli iniziative di ascolto, di preghiera, di carità che ci hanno fatto avvertire di essere comunità, prossimi gli uni agli altri, sia pur distanti.

Le piattaforme digitali ampiamente utilizzate per raggiungerci sono state delle “finestrelle” che hanno consentito una condivisione non di facciata, ma autenticamente ispirata dallo Spirito di Dio.

Questo modo nuovo di stare insieme e di vivere la fede resterà uno degli strumenti per **“Servire la vita dove la vita accade”**.

Anche le parole e i gesti di Papa Francesco durante questa pandemia confermano il monito racchiuso nella frase aggiungendo che questo è stato anche *“il tempo di scegliere che cosa conta e che cosa passa, di separare ciò che è necessario da ciò che non lo è”* nella vita come nella fede.

Il Vescovo Francesco riportando parole del Papa ci indica delle “armi” necessarie per effettuare

questa scelta: **la preghiera e la carità**.

Invita inoltre a vivere atteggiamenti come la gioia del Vangelo che è frutto dello Spirito, sempre da invocare nelle nostre preghiere, la gratitudine che scaturisce dallo stupore per ciò che Dio ha fatto per noi, l'umiltà e la misericordia necessarie in ogni iniziativa e azione, così da favorire un incontro sereno con Cristo.

Tutto questo ci porterà a "servire la vita dove la vita accade".

Per rappresentare questo mandato, cioè il servizio evangelico alla vita dell'uomo, il Vescovo ha scelto come icona il brano dell'evangelista Luca 7,11-17 che narra **la risurrezione del figlio della vedova di Nain**.

In questo testo è evidente il riferimento alla risurrezione come vittoria della vita sulla morte, ma si possono cogliere bene anche alcuni tratti dello stile di Gesù: vedere, provare compassione, parlare, fare. Il Vescovo sottolinea che *"la misericordia, sia in Gesù sia in noi, è un cammino che parte dal cuore per arrivare alle mani"*.

Se non ci sono tutti e due questi elementi si corre il rischio che il nostro fare si moltiplichi, ma sarà compiuto solo per autoreferenziarci o per tacitare la nostra coscienza. Nel brano evangelico Gesù incontra casualmente il corteo funebre, ma paradossalmente questa occasionalità non è occasionale. Occorre scegliere di percorrere le strade della vita, dove l'incontro è impreveduto, ma **cercato** e solo così diventerà vita nuova.

L'invito del Vescovo è: *"Anche noi mettiamoci sulla via"*.

A questo punto della Lettera Pastorale il Vescovo individua i **criteri**

che dovrebbero ispirare le scelte e le azioni da intraprendere in questo anno liturgico che sta per iniziare:

- occorre non cadere nella semplice ripetizione di ciò che siamo abituati a fare, ma aprirci all'ascolto di parole e di vita dei nostri contemporanei, senza paure e pregiudizi;

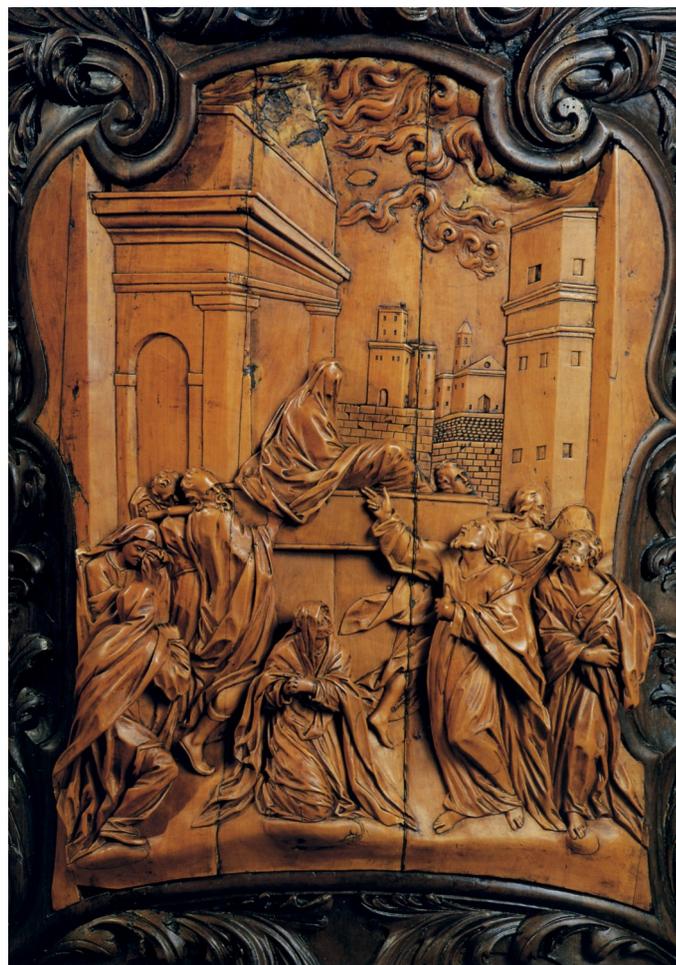
- le iniziative da mettere in atto devono essere riconoscibili come frutto della fede nel Vangelo e ispirate dallo Spirito ed essere caratterizzate da essenzialità, sobrietà, cura delle relazioni, attenzione alle persone più svantaggiate, flessibilità e gradualità, visto il tempo di cambiamento e incertezza che viviamo;

- la conversione che viene richiesta diventa una missione *"capace di trasformare ogni cosa perché le consuetudini, gli stili, gli orari, il linguaggio e la struttura ecclesiale diventino un canale adeguato per l'evangelizzazione del mondo attuale più che per l'autoconservazione"*;

- il compito della Chiesa è quello di alimentare la speranza delle donne e degli uomini in ogni loro esperienza umana: nascere, morire, amare, lavorare, soffrire, educare, scegliere;

- servire la vita deve significare ascoltare, vedere ciò che c'è, riconoscere i bisogni, immaginare azioni di risposta adeguate, verificare le iniziative intraprese alla luce del Vangelo;

- il tempo non va solo consumato, ma riempito di senso abbandonando l'ansia della programmazione per ritrovare un passo lento, capace di gratuità, connotato dalla preghiera e dalla carità.



Particolare del "Confessionale" ligneo di Andrea Fantoni (1705) - Basilica di S. Maria Maggiore (Bg)

- il tempo non va solo consumato, ma riempito di senso abbandonando l'ansia della programmazione per ritrovare un passo lento, capace di gratuità, connotato dalla preghiera e dalla carità.

La lunga Lettera del Vescovo si conclude con due capitoli in cui sono indicate alcune delle scelte pratiche da effettuare sia a livello parrocchiale che a livello diocesano.

Esse riguardano aspetti pratici come la stesura del calendario, la gestione dei beni mobili ed immobili, strumentali, artistici, commerciali, l'organizzazione dei percorsi della catechesi, le azioni di carità, gli aspetti di natura economica, la collaborazione fra le parrocchie, la comunicazione mediatica.

Ogni riflessione e ogni decisione dovrebbero essere ispirate ai criteri sopra illustrati così da rendere concreta l'icona "Servire la vita dove la vita accade".

Enrica



Una parola amica

«**V**enuta la sera» (Mc 4,35). Così inizia il Vangelo che abbiamo ascoltato. Nella tribolazione si sono accese scintille: la preghiera, il pensiero, la speranza, il prendersi cura.

I vescovi delle Chiese di Lombardia desiderano raggiungere tutti i fedeli con una parola amica. L'avvio dell'anno pastorale è un tempo di grazia: che non vada sciupata.

Come pastori e fratelli in cammino con tutto il popolo di Dio, come gente presa a servizio per custodire la comunione e la fedeltà al Signore, come uomini caricati della responsabilità per la fede dei fratelli e delle sorelle, sentiamo il desiderio che giunga a tutti una parola amica, in questo momento di complicata ripresa delle attività consuete, che è segnata dall'assedio dell'epidemia.

Vorremmo raggiungere tutti con una parola amica che incoraggi a guardare il futuro con speranza. La parola amica è ospitata nella conversazione di chi ascolta con

attenzione e parla con semplicità sapendo di essere ascoltato; nel discorrere di chi trova conforto di condividere pensieri, buone intenzioni, trepidazione, speranze; nel confrontarsi di chi non pretende di risolvere tutto o di dettare ricette, ma è persuaso che insieme si può fare molto, qui, ora, nel gesto minimo che semina benevolenza, solidarietà, serenità.

Abbiamo ascoltato molto: le confidenze, gli sfoghi, le richieste di aiuto, i lamenti, le domande, le preghiere, le imprecazioni, gli spaventi.

Abbiamo anche dovuto parlare molto.

Con questa parola amica vorremmo condividere il sentire e lo stile che lo Spirito ci suggerisce.

La riconoscenza

Abbiamo constatato che la gente buona, operosa, onesta, competente che tiene in piedi il mondo abita nello stesso condominio, viaggia sullo stesso treno, e nell'emergenza si rivela quell'eroismo

quotidiano che non ti aspetti.

Non si tratta di gente senza difetti, non sempre è gente simpatica, non sempre è facile andare d'accordo, non mancano talora battibecchi spiacevoli e irritanti. Queste però non sono buone ragioni per censurare la gratitudine.

La parola della riconoscenza, le espressioni di stima, l'apprezzamento per le fatiche straordinarie affrontate nel servizio sanitario, nella didattica a distanza, nella gestione dei servizi essenziali nei negozi, nei cimiteri, nella gestione dell'ordine pubblico, tutto questo può cambiare il clima della convivenza ordinaria.

È diverso il mondo se ogni giornata e ogni incontro comincia con un "grazie!".

Imparare a pregare

Come i discepoli spaventati sulla barca minacciata da onde troppo violente, anche la nostra preghiera è diventata un grido, una protesta: "Signore, non t'importa che siamo perduti?" (Mc 4,38).



La nostra fede, per quanto fragile, ha ispirato la persuasione che non si può vivere senza il Signore, che siamo perduti senza di Lui.

Dobbiamo ancora imparare a pregare.

La preghiera: non come l'adempimento di anime devote, non come la buona abitudine da conservare, non come la pretesa di convincere Dio all'intervento miracoloso.

Dobbiamo imparare la preghiera che lo Spirito di Dio suggerisce alla Sposa dell'Agnello, la preghiera ecclesiale e la preghiera che lo Spirito insegna a chi non sa pregare in modo conveniente (cfr Rm 8,26), così che possiamo gridare: "Abbà, Padre!" (Rm 8,15).

Nei giorni del blocco, abbiamo sofferto di liturgie sospese, di partecipazioni solo virtuali alle celebrazioni, e insieme abbiamo avuto esperienze di preghiere in famiglia meglio condivise, di preghiere on-line divenute consuete, di sovrabbondanti offerte di trasmissioni di momenti di preghiera.

Questo è il tempo adatto per imparare di nuovo a celebrare, a pregare insieme, a pregare personalmente, a pregare in famiglia. Ritroviamo nella domenica, nel giorno del Signore e "Pasqua della settimana", il gusto e la gioia di riscoprirci Chiesa, popolo santo convocato intorno all'altare per celebrare l'Eucaristia, dopo i lunghi giorni in cui non è stato possibile radunarci.

Abbiamo bisogno di persone che insegnino a pregare, a esprimere la fede nel grido che sveglia il Signore, nell'alleluia che celebra la Pasqua, nella docilità che ascolta e medita la Parola di Dio, nell'intercessione che esprime la solidarietà con i tribolati delle nostre comunità e di tutta l'umanità invocando Maria e tutti i santi.

I sacerdoti sono chiamati ad essere uomini di preghiera e maestri di preghiera.

Le comunità di vita consacrata, le comunità monastiche che pure hanno tanto sofferto in questi

mesi sono chiamate ora ad offrire spazi e scuole di preghiera.

Le comunità cristiane, in varie forme presenti sul territorio, si devono riconoscere come "luoghi di preghiera, di adorazione, di celebrazione" per riconoscere la presenza del Signore, il Vivente. È necessario incoraggiare la fedele partecipazione alla Eucaristia domenicale e, per chi può anche feriale: famiglie e bambini, ragazzi e giovani, adulti e anziani, tutti siamo convocati alla mensa del Risorto, parola e pane di vita.

Imparare a pensare

Lo sconcerto che abbiamo vissuto a causa della pandemia e di quello che ha provocato ha fatto nascere domande, dubbi, incertezze, interpretazioni contrastanti che hanno riguardato molti aspetti della vita ordinaria: la scienza, la politica, la salute, la pratica religiosa, le relazioni interpersonali. Abbiamo provato fastidio per le discussioni inconcludenti, per i pronunciamenti perentori, per



slogan e luoghi comuni.

Adesso abbiamo bisogno di imparare a pensare.

Il pensiero promettente è quello che introduce alla sapienza: non solo l'accumulo di informazioni, non solo la registrazione di dati, non solo le dichiarazioni di personaggi resi autorevoli più dagli applausi che dagli argomenti.

Il pensiero sapiente e saggio cresce nella riflessione, è aiutato dalla conversazione qualificata con gli amici, attinge con umiltà al patrimonio culturale dell'umanità, invoca la sapienza che viene dall'alto ascoltando Gesù, sapienza del Padre.

Cerchiamo il significato delle cose, non solo la descrizione dei fatti; abbiamo bisogno di imparare la prudenza nei giudizi, il vigilante senso critico di fronte alle mode e ai pensieri comandati, la competenza a proposito della visione cristiana della vita.

Le vie che conducono alla sapienza sono quelle indicate dai maestri, anche se non possiamo delegare a loro il compito di pensare al nostro posto; disponiamo di molti fratelli e sorelle competenti che possono aiutare a interpretare quello che succede. Abbiamo nell'Università Cattolica un patrimonio inestimabile di conoscenze e valutazioni; nelle nostre città sono presenti università, centri di ricerca, proposte di confronto che non possiamo sciupare; dobbiamo cercare anche nelle nostre comunità occasioni per approfondire l'insegnamento delle Scritture e della Chiesa, madre e maestra, per rileggere il catechismo.

Abbiamo bisogno di imparare a pensare e della persuasione che ne siamo capaci.

Rivolgiamo il nostro sguardo so-

prattutto alle nuove generazioni, ai giovani, agli studenti e a tutto il mondo della scuola perché siano introdotti alla conoscenza autentica della vita; all'inizio del nuovo anno scolastico, dopo il lungo periodo in cui non è stato possibile "andare a scuola", manifestiamo il più vivo auspicio per una ripresa serena delle attività educative.

Imparare a sperare oltre la morte

Il pensiero della morte, insopportabile per la mentalità diffusa, è imprescindibile per un itinerario verso la sapienza, che non voglia essere ottuso o ridursi al buon senso della banalità. Infatti il pensiero della morte è inscindibilmente connesso con il timor di Dio.

Forse non pensavamo che la morte fosse così vicina e terribilmente quotidiana, come il tempo dell'epidemia ha rivelato in modo spietato: molte persone che abbiamo conosciuto e amato sono andate sole incontro alla morte, molti

contagiati dal virus hanno sentito la morte vicina nell'esperienza drammatica della terapia intensiva, tutti coloro che hanno avvertito sintomi gravi hanno sentito il brivido del pericolo estremo.

In questa situazione i cristiani non sono nell'ignoranza a proposito di quelli che sono morti. Hanno dunque delle ragioni per non essere tristi come coloro che non hanno speranza. Se infatti crediamo che Gesù è morto e risorto, così anche Dio, per mezzo di Gesù, radunerà con lui coloro che sono morti (cfr 1Ts 4,13-14).

La speranza cristiana non si limita all'aspettativa di tempi migliori, ma si fonda sulla promessa della salvezza che si compie nella comunione eterna e felice con il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo.

Nel contesto che vive alternativamente e pericolosamente di depressione e di euforia, i discepoli del Risorto sono inviati per essere testimoni della risurrezione. Imparano a vivere seguendo Gesù e



perciò imparano a fare della propria vita un dono, fino a morire, e già gioiscono: nella speranza sono stati salvati.

In questa ripresa dell'anno pastorale si celebrano nelle nostre comunità le messe in suffragio dei nostri morti portati alla sepoltura senza funerali: non si tratta di una consolazione surrogata alla desolazione di un mancato adempimento, ma della celebrazione comunitaria della speranza cristiana che, nella gloria del Risorto, contempla la comunione dei santi.

Imparare a prendersi cura

La lezione della fragilità non consiglia l'atteggiamento difensivo che allontana gli altri, ma piuttosto la sollecitudine premurosa della comunità in cui i fratelli e le sorelle si prendono cura gli uni degli altri.

Abbiamo imparato e dobbiamo imparare che la delega delle cure alle istituzioni e alle professionalità specializzate non può essere un alibi. La fraternità ci chiede quella forma di prossimità che coinvolge personalmente in relazioni di aiuto, in legami affettuosi, in parole di conforto e di testimonianza.

Non parliamo qui di principi astratti da ribadire, ma dello stupefacente spettacolo della solidarietà che è stato offerto a tutti nel momento dell'emergenza. I professionisti e i volontari, le associazioni e i singoli, i familiari e i vicini di casa, il personale degli ospedali e le diverse espressioni della comunità cristiana e della società civile hanno provveduto con dedizione disinteressata e non senza sacrificio perché nessuno fosse solo, nessuno fosse abbandonato. Con l'aiuto di Dio abbiamo potuto

realizzare molte cose. Sappiamo anche di quanto non siamo riusciti a fare e di quanto siamo chiamati a costruire.

Per quanto siano numerosi i segni della solidarietà, per quanto sia estenuante la sollecitudine per i bisogni emergenti, non possiamo sottrarci alla domanda che ci impone di avere uno sguardo più ampio, un senso delle proporzioni più realistico, una magnanimità più intelligente. E la domanda è: e gli altri? E gli altri popoli? E gli altri paesi? E i poveri? Chi si prende cura dei malati dei paesi poveri? Chi si prende cura delle epidemie che devastano il pianeta e sembrano così anacronistiche e lontane?

Imparare a prendersi cura gli uni degli altri non è un principio altisonante e retorico, ma la proposta di praticare il gesto minimo che dà volto di fraternità alla società, che coltiva l'arte del buon vicinato, che vive la professione e il tempo libero come occasioni per servire al bene comune. Ciascuno trova la sua sicurezza non nell'isolamento, ma nella solidarietà.

Imparare a prendersi cura gli uni degli altri è anche un programma di resistenza contro le forme di disgregazione sociale insinuate dalle seduzioni dell'individualismo, dell'indifferenza, dell'interesse di parte, dagli interessi di quel capitalismo senza volto e senza principi morali che vuole ridurre le persone a consumatori, le prestazioni sanitarie e assistenziali a investimenti, l'intero pianeta a fonte di guadagni praticando uno sfruttamento scriteriato.

Noi vescovi delle diocesi di Lombardia vorremmo giungesse a tut-

ti questa parola amica, questo invito a riprendere la vita delle comunità con l'ardore di chi continua la missione che il Signore ha affidato ai suoi discepoli, con la sapienza di chi continua ad applicarsi per imparare a pregare, imparare a pensare, imparare a sperare, imparare a prendersi cura gli uni degli altri.

Per tutti invociamo ogni benedizione di Dio.

L'intercessione di Maria che qui veneriamo come la Madonna di Caravaggio ci ottenga serenità, forza, creatività e gioia. Benedetto Dio e la sua gioia!

Caravaggio, 17 settembre 2020

- + **Mario E. Delpini**
Arcivescovo di Milano
- + **Francesco Beschi**
Vescovo di Bergamo
- + **Marco Busca**
Vescovo di Mantova
- + **Oscar Cantoni**
Vescovo di Como
- + **Maurizio Gervasoni**
Vescovo di Vigevano
- + **Daniele Gianotti**
Vescovo di Crema
- + **Maurizio Malvestiti**
Vescovo di Lodi
- + **Antonio Napolioni**
Vescovo di Cremona
- + **Corrado Sanguineti**
Vescovo di Pavia
- + **Pierantonio Tremolada**
Vescovo di Brescia





■ Per non dimenticare l'enciclica "Laudato si" di papa Francesco

Sempre più indispensabile l'attenzione all'ecologia

“**L**audato si” è la seconda enciclica (dopo *Lumen fidei* del 2013 e prima di *Fratelli tutti* del 2020). Scritta da papa Francesco nel suo terzo anno di pontificato, è datata 24 maggio 2015, ma è stata pubblicata il 18 giugno successivo. Il titolo si rifà al Cantico delle creature di Francesco d'Assisi in cui il Santo loda il Signore per le sue meravigliose creature.

“Laudato si” contiene una riflessione piuttosto articolata sugli argomenti della pace, della povertà, della equa ripartizione delle ricchezze della Terra e del malessere che disorienta l'uomo moderno. Deve essere interpretata come una grande sollecitazione morale e culturale e come un invi-

to agli uomini affinché si convertano a stili di vita più sobri e compatibili con la sopravvivenza del Pianeta.

Francesco non è il primo Papa che si interessa di ambiente ed ecologia umana; prima di lui sono intervenuti Leone XIII (*Rerum Novarum* 1891), Giovanni Paolo II (*Redemptor hominis* 1979) e anche Benedetto XVI, in alcuni documenti del 2007.

Nella “Laudato si” papa Francesco prende posizioni nette. Utilizzando il concetto di Casa Comune piuttosto che di Creatore Comune, l'Enciclica si rivolge a tutti gli uomini di buona volontà, quindi non solo ai cattolici, e lo fa con toni preoccupati, analoghi a quelli usati da Papa Giovanni XXIII nella

“*Pacem in Terris*” (1963) di fronte al pericolo di una guerra nucleare. L'aver avvicinato il problema ambientale a quello della guerra dà un'idea di quanto la Chiesa consideri drammatici i pericoli per l'ambiente e per l'umanità. La crisi ambientale, sociale e spirituale

che minaccia l'umanità, è innanzitutto una grande sfida culturale ed educativa perché siamo cresciuti in un contesto consumistico, per cui far maturare stili di vita più sobri e la consapevolezza di una Casa Comune richiederà un enorme sforzo educativo. Ci siamo ormai resi conto che non bastano i programmi politici o le leggi per evitare comportamenti che offendono l'ambiente. Quando è il senso di una comune appartenenza che viene a mancare, le leggi sono intese solo come ostacoli da evitare.

I problemi affrontati nell'Enciclica riguardano tutto il pianeta e pertanto richiedono interventi internazionali; ben diversi quindi da quelli che possono essere attuati da un movimento o anche da un singolo stato: solo così l'informazione e l'educazione riusciranno a motivare nuovi stili di vita. Occorrono quindi che i singoli adottino comportamenti virtuosi, che prevedano la riduzione dei consumi. E bisogna creare le condizioni affinché vengano adottate soluzioni in tutto il pianeta in quanto, in una economia globalizzata come la nostra, non si può certo pensare di ridurre i consumi e il PIL solo in Italia o in una città. D'altra parte le dimensioni internazionali del



problema non devono diventare un alibi per non far nulla a livello locale o nazionale.

Purtroppo l'uomo sembra oggi travolto da un delirio di onnipotenza perché non è sufficientemente sostenuto da una cultura che riguardi la responsabilità, i valori e la coscienza. Proprio a causa di questa carenza di cultura, gran parte dell'umanità non avverte la gravità dei problemi e il pericolo di superare il punto di rottura.

La crisi ecologica e quella culturale-spirituale sono collegate, nel senso che la crisi ecologica è la manifestazione esterna della crisi culturale-spirituale, che a sua volta nasce da un atteggiamento individualista che annulla ogni legame sociale.

Grazie al movimento ecologico mondiale, una parte dell'opinione pubblica ha preso coscienza della gravità dei problemi e le questioni ambientali sono state poste nell'agenda pubblica. I vertici mondiali sull'ambiente (1992 e 2012) hanno prodotto importanti manifestazioni di intenti, ma non hanno prodotto risposte efficaci perché, mancando controlli e sanzioni, i paesi hanno privilegiato gli interessi nazionali piuttosto che il bene comune.

I nuovi leader in grado di prendere decisioni coraggiose e generose riusciranno ad emergere solo se crescerà un'opinione pubblica consapevole che li sostenga. Per questo occorre individuare fin da ora il contributo che ognuno può dare per mobilitare uno sforzo internazionale analogo a quello che ha portato al disarmo (1970).

Luciano

Liturgia. Non solo il «Padre Nostro».

Ecco tutto ciò che cambia con il nuovo Messale

Con l'arrivo del testo sull'altare delle chiese d'Italia, le "nuove parole" della Messa entrano nel quotidiano. La maggior parte delle variazioni riguarda le formule proprie del sacerdote, mentre i ritocchi che dovranno essere imparati dall'intera assemblea sono pochi. Eccoli riportati di seguito. Con la prima domenica di Avvento (29 novembre) inizieremo ad utilizzarlo nelle nostre celebrazioni, mentre fin da ora proviamo a pregare il Confesso, il Gloria e il Padre nostro con le seguenti variazioni:

Confesso

Confesso a Dio onnipotente e a voi, fratelli **e sorelle**,
che ho molto peccato in pensieri, parole, opere e omissioni
per mia colpa, mia colpa, mia grandissima colpa
e supplico la beata sempre vergine Maria,
gli angeli, i santi e voi, fratelli **e sorelle**,
di pregare per me il Signore Dio nostro.

Gloria

Gloria a Dio nell'alto dei cieli e pace in terra
agli uomini, **amati dal Signore**.

Noi ti lodiamo, ti benediciamo, ti adoriamo, ti glorifichiamo,
ti rendiamo grazie per la tua gloria immensa.

Signore Dio, Re del cielo, Dio Padre Onnipotente,

Signore Figlio unigenito Gesù Cristo,

Signore Dio, Agnello di Dio, Figlio del Padre,

Tu che togli i peccati del mondo abbi pietà di noi,

Tu che togli i peccati del mondo accogli la nostra supplica,

Tu che siedi alla destra del Padre abbi pietà di noi,

perché Tu solo il Santo, Tu solo il Signore,

Tu solo l'Altissimo Gesù Cristo, con lo Spirito Santo,
nella gloria di Dio Padre. Amen.

Padre nostro

Padre nostro che sei nei cieli,

sia santificato il tuo nome,

venga il tuo regno,

sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra.

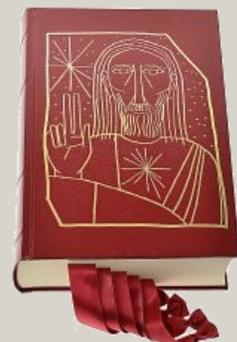
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,

e rimetti a noi i nostri debiti

come **anche** noi li rimettiamo ai nostri debitori,

e **non abbandonarci alla tentazione**,

ma liberaci dal male. Amen.





Verbale dei Consigli Pastoral Parrocchiali del 13 luglio, 10 agosto e 2 settembre 2020

Nei giorni 13 luglio, 10 agosto e 2 settembre 2020 alle ore 20,30 i consiglieri si sono riuniti nel salone "Don Vico" dell'oratorio per discutere il seguente O.d.G.:

1. Preghiera iniziale;
2. Lettura del verbale della seduta precedente;
3. Situazione delle proposte estive per ragazzi della catechesi e adolescenti;
4. Festa patronale di San Giacomo Magg. Ap. (25 luglio)
5. Festività di san Lorenzo (10 agosto)
6. Ricorrenza "Festa del Voto" (8 settembre)
7. Uno sguardo a settembre: per ogni Settore di competenza, proviamo ad immaginare una possibile timida ripresa dopo l'estate: la catechesi, le liturgie, il bar, il teatro, le cene, il campo, ecc... come possiamo ripartire nel rispetto delle varie indicazioni di prevenzione del contagio?
8. Varie e d eventuali.

Presiede l'incontro il parroco don Giuseppe Azzola. Verbalizza Vendrasco Chiara. Assenti del 13/07:

Ghidini Mara; del 10/08: Rota Claudia; del 02/09: Foresti Ilaria, Tazzer Fabio e Tubacher Enrica.

[Punto 1] Gli incontri si aprono con momenti di preghiera preparati dal Parroco che ci invitano a riflettere sul nostro servizio e sulla nostra vocazione di persone che si impegnano per testimoniare il Vangelo, partendo dall'esempio dei nostri Santi protettori (san Giacomo, san Lorenzo e la Vergine Maria). Le invocazioni ci aiutano a ri-affidarci a Loro perché ci guidino nella sequela a Cristo in particolare ora che, nonostante le difficoltà e le incertezze, ci viene chiesto di ripartire come Comunità, unita, che segue la Sua voce, illuminata dall'Eucarestia.

[Punto 2] Si passa alla lettura del verbale della seduta precedente che viene approvato all'unanimità.

[Punto 3] • Questa estate il Grest non è stato attivato in quanto le regole anti-COVID emanate erano numerose e di difficile attuazione: era richiesta la stesura di un progetto da sottoporre all'approvazione dell'Asl ed imposta la presenza di personale qualificato e

remunerato.

- Il lockdown inoltre non ha permesso lo svolgersi della consueta preparazione degli animatori.
- È partito un progetto per le varie classi di catechismo: si ritrovano un giorno a settimana con proposta di varie attività (passeggiate in montagna, piscina, visione di film, ...) per dar loro modo di incontrarsi e mantenere la relazione di gruppo. Sono accompagnati dai loro catechisti e da alcuni animatori. I genitori firmano le opportune autocertificazioni e il regolamento di partecipazione, inoltre ai ragazzi viene provata la febbre ed effettuato il triage. La proposta è stata accolta favorevolmente e realizzata per la sola classe dei cresimandi.
- Gli adolescenti potranno partecipare all'iniziativa "Al mare con il don": presso il Soggiorno Schuster di Cesenatico dal 1 al 6 agosto, iscrizioni per un massimo di 15 partecipanti.
- Il Camposcuola a Colere si svolgerà regolarmente dal 22 al 29 agosto, seguendo la normativa anticovid richiesta e con un numero massimo di partecipanti di 45 ragazzi.



[Punto 4] Per festeggiare il nostro patrono San Giacomo si decide di proporre due momenti:

- sabato 25 luglio in mattinata “Benedizione del paese dal cielo”, ore 18.00 S. messa presieduta da don Mario Carminati, vicario episcopale, e animata dalla Corale Don Tomaso Bellini;

- domenica 26 luglio “Pellegrinaggio con la statua di S. Giacomo”. Partenza dalla Chiesa parrocchiale e arrivo a San Lorenzo dove sarà celebrata la S. Messa presieduta da don Alessandro Camadini, parroco di Lovere.

Il percorso del pellegrinaggio toccherà le chiese e santelle di Castro (chiesa parrocchiale, santella di via Zubani, chiesa vecchia, Natività, santella della Corna, chiesa di Poltragno, santella del Coletto). Sul colle possibilità di pranzo al sacco, nel pomeriggio animazione per i ragazzi e tombolata.

[Punto 5] Per ricordare il copatrono san Lorenzo il 10 agosto saranno celebrate sul colle due Sante Messe: la mattina alle ore 10.00 e la sera alle 20.00.

[Punto 6] L'8 settembre per celebrare la Natività di Maria la Messa

sarà celebrata alle ore 20.00 dinanzi alla Chiesetta. Per quanto riguarda la preparazione del luogo della celebrazione i volontari si incontreranno alle ore 18.00 dello stesso giorno, per quanto riguarda il rito il Settore Liturgia si incarica di preparare le preghiere, cercare i lettori e contattare l'organista.

[Punto 7] Consci che la ripartenza della vita oratoriale per la Comunità non sarà semplice ed è ancora intrisa di incertezze, rispetto la situazione sanitaria e le regole che le strutture devono rispettare, il CPaP prova a strutturare alcune idee da realizzare a partire dal mese di settembre. Tali iniziative rispetteranno le regole anticovid (mascherina, distanziamento, rilevazione temperatura corporea, ...) e potranno subire variazioni e/o cancellazioni rispetto al contesto che si paleserà.

Tutti ritengono che sia importante dare modo alle persone di tornare a vivere non solo l'Eucarestia, ma anche l'Oratorio come luogo di incontro, di unità e di condivisione di esperienze per non perdere il senso di Comunità.

FESTA DI RIAPERTURA

La settimana dal 12 al 20 settembre sarà dedicata alla ripartenza delle attività dell'oratorio, il tema sarà “Oratorio Ri par Ti Amo”

- **Sabato 12** - alle ore 8,30: pulizia e sanificazione dell'oratorio.

- **Domenica 13** - ore 10.30: S. Messa nella quale saranno celebrati tre battesimi e impartita la benedizione sul nuovo anno scolastico;

- la sera incontro Adolescenti.

- **Mercoledì 16** - ore 20,30: incontro gruppo baristi e gruppo pulizie dell'oratorio.

- **Giovedì 17** - ore 14,30: incontro gruppo pulizie della chiesa;

- ore 18,00: incontro gruppo chierichetti (Messa, incontro, pizzata).

- **Domenica 20** - ore 10,30: S. Messa celebrata nel campo (preparata dai catechisti);

- ore 12,00 pranzo della Comunità (previa prenotazione, max. 80 persone, divisi in due turni)

- a seguire animazione per i ragazzi. Chiusura dell'evento ore 14,30.

CATECHESI

Per i ragazzi ripartirà nel mese di ottobre, i sacramenti non celebra-



ti quest'anno sono rinviati alla primavera prossima.

Il gruppo Chierichetti potrà contare, dopo l'inizio dell'anno catechistico, su nuovi inserimenti dei bambini di terza e quarta primaria, anche se non hanno potuto ricevere il Sacramento dell'Eucarestia.

BAR E CAMPO SPORTIVO

Il bar riaprirà dal 21 settembre tutti i pomeriggi con gli orari consueti.

I campi da calcio e da pallavolo, potranno essere utilizzati dai ragazzi i quali dovranno entrare attraverso il percorso obbligato al bar, effettuare la rilevazione della temperatura corporea ed essere registrati, recarsi nel campo sempre seguendo il percorso indicato. La barista di turno vigilerà sul numero di giocatori al fine di evitare

assembramenti.

Eventuali richieste di utilizzo dei locali dell'Oratorio da gruppi esterni verranno concesse a partire dal 28 settembre e solo se il gruppo garantirà la sanificazione dei locali al termine di ogni incontro.

SERATE A TEMA

Si riproporranno durante l'anno alcune serate a tema sempre su prenotazione, con massimo 80 persone, tavoli allestiti a famiglia e garantendo il distanziamento.

La prima sarà il 26 settembre "SERATA dello SPIEDO".

GRUPPO TEATRO VICO

A dicembre vorrebbe riproporre il recital "Verbum caro" adeguando il teatro alle norme anticovid.

[Punto 8] Gli incontri dei mesi di ottobre e novembre saranno de-

dicati alla programmazione del nuovo anno pastorale dal tema "Servire la vita dove la vita accade" e alla stesura del calendario parrocchiale.

Don Giuseppe propone la formazione di un LABORATORIO LITURGICO che, con incontri a cadenza mensile, discuta delle problematiche inerenti la liturgia e delle scelte da attuare anche in vista dell'uscita del Nuovo Messale Romano.

Per ora si conferma la sospensione delle Messe alla Natività e a Poltragno, per la celebrazione delle Messe feriali nella cappellina durante la stagione invernale si deve verificare se le misure consentono il distanziamento per un adeguato numero di fedeli.

Il giorno 17 luglio alle ore 20,30 si è riunito il Settore Tempo Libero per discutere circa la ripresa delle attività in oratorio e valutare eventuali difficoltà. L'incontro ha visto una buona partecipazione, disponibilità e molta voglia di ricominciare.

Alle ore 20.30 dei primi due incontri la seduta è stata sciolta e le decisioni non ancora intraprese rimandate alla discussione nel successivo incontro. Il 2 settembre non avendo altro da discutere e deliberare la seduta è sciolta alle ore 20,20.

La segretaria/verbalizzante:

Chiara Rucro



**Ingresso
all'Oratorio
di Castro:
dalle ore 15,00
alle ore 18,00**

ATTENZIONE



Prima di accedere a qualsiasi zona dell'Oratorio è obbligatorio presentarsi al bar per il rilevamento della temperatura corporea e per lasciare i propri dati



E' obbligatorio l'uso della mascherina



Sanificare le mani con il gel disinfettante



Mantenere la distanza di almeno un metro tra le persone



■ **Ultima puntata del nostro approfondimento sulla Bibbia**

I Vangeli e le Lettere di San Paolo

I VANGELI

Pur all'interno di un genere letterario comune, i Vangeli si differenziano sotto molti aspetti, tanto che fin dall'antichità queste diversità furono oggetto di critica da parte degli intellettuali non cristiani che vi vedevano motivi sufficienti per metterne in discussione l'attendibilità storica. L'accettazione della **pluralità** dei Vangeli non è stata una conquista immediata neanche nella tradizione ecclesiale. Marcione, per esempio, accettava insieme alle lettere di Paolo, soltanto il Vangelo di Luca; anche altri gruppi sceglievano di tenere uno dei Vangeli rigettando gli altri come non autentici.

Taziano (sec. II) invece fuse i quattro Vangeli in un'unica opera, chiamata *Diatessaron*, che ebbe un enorme successo, tanto da essere preferita, in qualche Chiesa, nella liturgia, alla lettura dei Vangeli integrali. Nonostante questo, però, la pluralità dei Vangeli ha prevalso fino ad arrivare alla canonizzazione dei quattro Vangeli, poiché la loro diversità è stata recepita come un dato irrinunciabile e una ricchezza.

Evidente è la distinzione tra i Vangeli **sinottici** (così definiti da Johann Jakob Griesbach nel 1774) e quello di Giovanni; Matteo, Marco e Luca presentano infatti somiglianze tali da

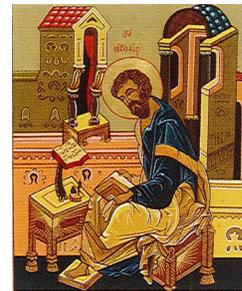
poter essere stampati su tre colonne parallele, la cosiddetta Sinossi (da *syn-hopsis*, sguardo d'insieme).

Giovanni, anche se in certi punti mostra una tradizione comune a quella degli altri Vangeli, preferisce un piano completamente diverso in cui la cornice narrativa fa da sfondo a una serie di grandi discorsi di Gesù.

Pur seguendo una struttura comune e concordando su molti particolari, anche all'interno dei sinottici si osservano numerose discrepanze.

La singolare mescolanza tra le congruenze e le divergenze è dovuta alla storia di questi scritti; essa mette in evidenza una forma di interdipendenza reciproca e l'influenza da qualche altra fonte scritta più arcaica.

La tesi più comune vede in Marco l'iniziatore del genere Vangelo, seguito poi da Matteo e Luca che lo presero come riferimento, integrandolo con materiale proprio e con una fonte comune a entrambi; essa è conosciuta come «fonte Q» (abbreviazione del tedesco *Quelle*, «fonte»). Si tratta di un documento ipotetico e ricostruito dagli studiosi per spiegare i passi in cui Matteo e Luca concordano indipendentemente da Marco. La natura degli intrecci tuttavia risulta estremamente complessa e gli studiosi della cosiddetta **questione sinottica** non concordano su un'unica e definitiva soluzione del problema.



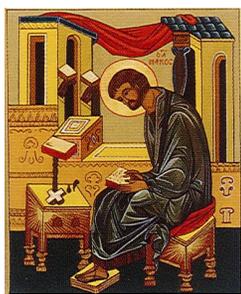
Il Vangelo secondo Matteo

offre un quadro completo della vita di Gesù e una sintesi ordinata e progressiva delle sue parole, dalle

sue origini fino all'esaltazione gloriosa dopo la passione. Il suo andamento lineare e solenne e la vastità degli insegnamenti di Gesù sono alla base della grande considerazione che questo Vangelo ebbe nella Chiesa.

Matteo presenta una chiara testimonianza della fede in Gesù Signore e che rivela in modo autorevole e definitivo la volontà del Padre nel progetto di vita dei discepoli. Il suo vocabolario è ricco e conosce anche un certo numero di parole ricercate e rare. L'uso abbondantissimo di citazioni delle Scritture d'Israele, la particolare rilevanza data alle problematiche riguardanti la Legge ebraica e l'utilizzo di metodologie comuni al giudaismo del sec. I, collocano l'origine di questo Vangelo all'interno di comunità cristiane provenienti dall'ebraismo; gli studiosi propendono per un ambiente antiocheno. La tradizione ha individuato l'autore in Matteo, uno dei dodici apostoli. La redazione finale del Vangelo risale attorno agli anni 80-90 d.C.





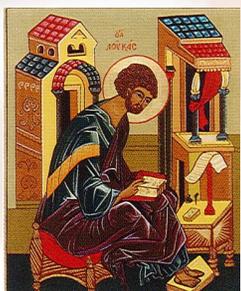
Il Vangelo secondo Marco

è il più breve e proprio per questa caratteristica è stato a lungo relegato a un ruolo minore e scarsamente commentato dai Padri della Chiesa. È stato tuttavia abbondantemente rivalutato dalla critica moderna.

Papìa, vescovo di Gerapoli (Asia Minore, prima metà del sec. II), lega Marco alla predicazione dell'apostolo Pietro. Ireneo afferma che Marco è stato scritto a Roma, avendo come fonte primaria la testimonianza di Pietro, dopo la sua morte. Queste notizie forniscono anche alcune indicazioni per la datazione del Vangelo, composto o subito prima o subito dopo la morte dell'apostolo Pietro. Siamo così attorno agli anni 60 d.C.

I destinatari del Vangelo secondo Marco sarebbero stati gli stessi cristiani di Roma o comunque fedeli provenienti dal paganesimo; questo lo si intuisce dalle frequenti spiegazioni che l'evangelista propone per far comprendere i termini aramaici e le usanze giudaiche che vengono menzionate nel corso della narrazione. Tema centrale di questo Vangelo è l'identità di Gesù.

Per Marco soltanto il cammino della croce fornisce le risposte giuste e solo chi è disposto a percorrerlo insieme a Gesù può definirsi realmente suo discepolo.



Le notizie certe riguardanti l'autore del **Vangelo secondo Luca** non sono molte. La tradizione (Ireneo, Tertulliano, Clemente Alessandrino, Origene, e Girolamo) lo chiama **medico** e **compagno**, almeno per qualche tempo, di Paolo. Eusebio di Cesarea afferma che l'autore di questo Vangelo proviene dalla città

di Antiochia. Sicuramente si tratta di un pagano convertito al cristianesimo; lo si può capire dal tipo di greco raffinato che usa nei suoi scritti e dalla grande apertura che emerge verso il mondo ellenistico. Anche la datazione dello scritto non è univoca, ma alcuni elementi fanno ragionevolmente pensare agli anni che vanno dall'80 all'85 d.C. Pur essendo presente in tutti i Vangeli, in quello di Luca si nota fortemente un'apertura universale della salvezza. Questo elemento, unito alle caratteristiche di linguaggio e alla tradizione fanno pensare a una comunità (o una serie di comunità) della zona mediterranea. Le proposte più attendibili collocano l'area di provenienza di Luca tra la Grecia e la Siria. La Chiesa cui si rivolge Luca era molto probabilmente costituita in gran parte da pagani convertiti al cristianesimo e impegnati in una forte opera evangelizzatrice.



Il **Vangelo secondo Giovanni** è stato scritto approssimativamente verso la fine del I sec. d.C., probabilmente a Efeso.

L'autore è un ebreo esperto delle istituzioni e delle tradizioni giudaiche; conosce bene anche le condizioni geografiche della Palestina e di Gerusalemme in particolare. Afferma di essere un testimone oculare delle vicende che narra, di essere stato seguace di Giovanni Battista e di far parte dei primi discepoli di Gesù. La tradizione attribuisce questo Vangelo a Giovanni, figlio di Zebedeo e fratello di Giacomo. Giovanni scrive supponendo già note le narrazioni sinottiche e il suo Vangelo è una sintesi personale dell'esperienza di fede in Gesù Cristo.

Il Vangelo si può dividere in due parti: il «libro dei segni», che rivela Gesù mediante le sue parole e le sue opere e il «libro della gloria», dove Gesù si rivela per mezzo della croce.

LE LETTERE DI PAOLO

Il **corpus Paolinum** è composto di tredici lettere indirizzate a comunità o a singole persone. Di alcune, la paternità è attribuita a Paolo senza rilevanti discussioni; di altre l'attribuzione non è sicura; per altre ancora, gli esegeti pensano a un discepolo di Paolo che ha sviluppato il suo pensiero a partire da quello del maestro e si è esplicitamente rifatto alla sua autorità.

Generalmente vengono raggruppate in:

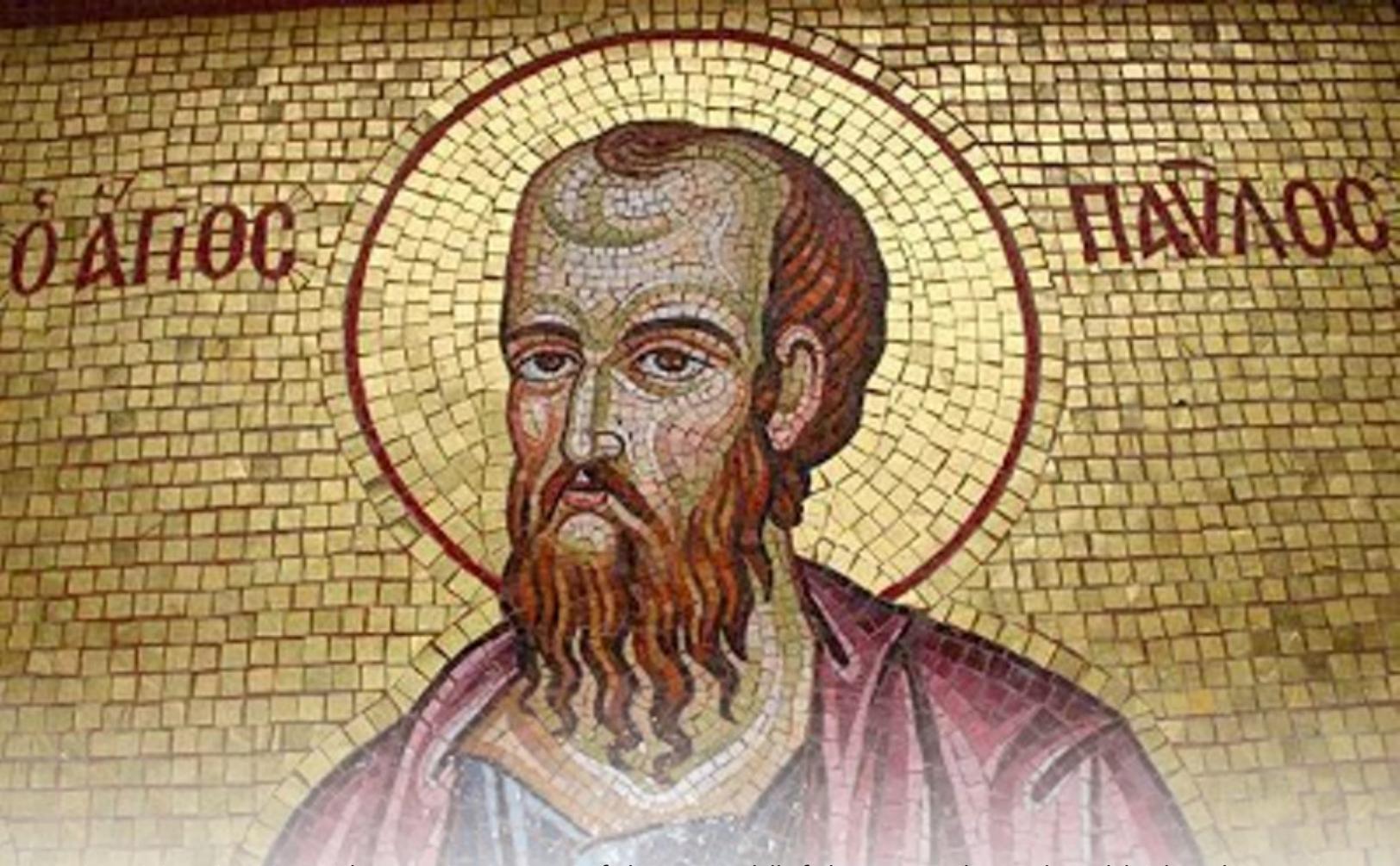
- **lettere scritte durante il normale lavoro missionario**
- **lettere scritte in prigionia**
- **lettere pastorali.**

L'ordine della raccolta corrisponde probabilmente a criteri di lunghezza e di importanza.

Nell'antichità era usuale fare raccolte di lettere e con tutta probabilità furono proprio le lettere paoline i primi documenti neotestamentari a essere messi insieme.

Raccomandando la lettura pubblica e anche lo scambio di lettere tra le diverse comunità, fu Paolo stesso a porre le basi per la successiva raccolta e conservazione dei suoi scritti. La più antica menzione di una collezione di lettere paoline si trova all'interno del Nuovo Testamento stesso, e precisamente nella Seconda lettera di Pietro, dove si attribuisce agli scritti di Paolo una particolare sapienza, tanto che essi devono essere tenuti in conto come le Scritture dell'Antico Testamento.

La lettera era un mezzo di comunicazione diffusissimo in epoca ellenistica e romana poiché garantiva un continuo scambio di informazioni e permetteva di mantenere le relazioni, commerciali e personali, tra i più lontani confini dell'impero. La lettera rappresentò, così, un importante **strumento strategico** quando il movimento cristiano cominciò a raggiungere una grande diffusione geografica.



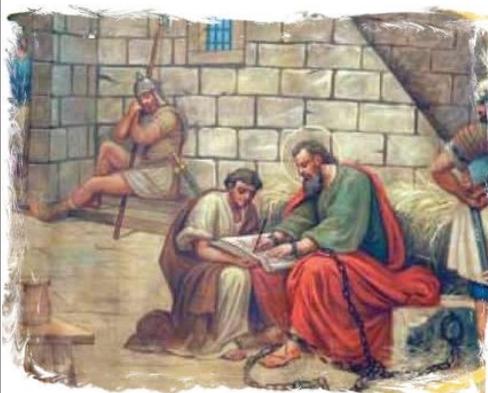
L'amministrazione imperiale garantiva, nei casi più urgenti, la diffusione di una lettera fino a 150 km in un giorno. I ricchi potevano contare su degli schiavi addetti a questo servizio, ma ci si poteva servire anche di imprese private che si occupavano delle spedizioni.

Generalmente, le lettere venivano dettate a uno scriba che a causa dei supporti e della posizione scomoda, impiegava anche diverse ore per scrivere poche righe. Per garantire l'autenticità, spesso l'autore della lettera aggiungeva di suo pugno i saluti finali. Le lettere di Paolo sono tra le più lunghe a noi pervenute e la Lettera ai Romani è in assoluto la più estesa dell'antichità.

L'epistolario paolino risente dei modelli letterari preesistenti e soprattutto si possono rintracciare in esso gli stili propri della **retorica greca** e **esegesi rabbinica**; tuttavia Paolo non si è limitato all'uso meccanico di questi mezzi di comunicazione e, per trasmettere il Vangelo, ha utilizzato le migliori forme a sua disposizione adattandole di volta in volta affinché l'efficacia del suo messaggio potesse essere la più opportuna.

Paolo concepì le sue lettere come un **servizio al Vangelo** e il suo scopo

primario fu l'annuncio della fede con le relative esigenze per la vita quotidiana del credente in Gesù Cristo. Le sue lettere dovevano essere lette in pubblico, all'interno dell'assemblea. Sollecitato da questioni particolari, da richieste specifiche o da problemi insorti dopo la sua partenza, Paolo usò le lettere per **mantenere i legami** con le sue comunità, per istruirle e guidarle, correggerle su punti dottrinali o comportamenti non conformi alla fede. Pur essendo in gran parte scritti legati a situazioni concrete, le lettere offrono a Paolo l'occasione per riflettere e approfondire i punti salienti della teologia cristiana. Paolo può essere considerato a tutti gli effetti l'iniziatore di un modello comunicativo tipicamente cristiano,



utilizzato dopo di lui da molti vescovi e responsabili di comunità, fino a diventare lo strumento privilegiato del magistero ecclesiale.

Le **Lettere pastorali** si presentano nel *corpus Paolinum* come un blocco omogeneo; scritte in un greco estremamente raffinato, esse sono accomunate dai destinatari e dal contenuto che presuppone simili situazioni ecclesiali.

L'aggettivo «pastorali» descrive bene la loro nota caratteristica; esse, infatti, contengono le istruzioni e le direttive di un responsabile di una comunità cristiana ad altri responsabili. Pur essendo indirizzate a singole persone, il pensiero di questi scritti è in realtà rivolto a intere Chiese.

Vari elementi, tra cui la differenza nello stile e nel vocabolario e poi l'analisi della situazione ecclesiale che da esse si può ricavare, portano ad attribuire questi scritti a discepoli di Paolo o a qualche scrittore cristiano che - secondo l'uso tipico dell'epoca - si è appoggiato al nome di Paolo per attestare l'autorità della propria opera. In ogni caso, l'autore delle Lettere pastorali, doveva essere, se non uno stretto collaboratore dell'apostolo, un profondo conoscitore del suo pensiero.





■ Un'esperienza indimenticabile nell'estate della pandemia

Colere 2020: INSIDE OUT

**“Voglia di abbracciare, tendo le mie braccia
Tornerò a giocare con i miei amici e la mascherina in faccia...”**

Così iniziava l'inno del Camposcuola di Colere 2020 ed è con questa energia che abbiamo portato a termine una delle settimane più belle, strane e uniche di sempre.

Il tema di quest'anno è stato INSIDE OUT, il film d'animazione della Disney che ci racconta, tramite la protagonista Riley, il ruolo che hanno le emozioni all'interno della nostra vita e come esse ci trasformano a seconda delle situazioni.

Nella mente di Riley dietro ai pulsanti della sua console emozionale: governa Gioia, sempre positiva e intraprendente che garantisce la felicità della ragazza; si spazientisce Rabbia, sempre pronto alla rissa e ad evitare che subisca ingiustizie; si turba poi Paura, costan-

temente impaurito e impedito che tiene la ragazza lontana dai pericoli; si immalinconisce Tristezza, sempre triste e sfiduciata, ed infine arriccchia il naso Disgusto, perennemente disgustata e svogliata.

Sono queste le emozioni che ci hanno accompagnato per tutta la settimana e che ci hanno permesso di scoprire



un po' di più noi stessi e il rapporto con gli altri.

Quest'anno però ci siamo dovuti interfacciare con un nuovo concetto di convivenza, dovuto alla pandemia e alle regole da mantenere dentro e fuori dalla casa. Abbiamo quindi reinventato un nuovo modo di stare insieme, e ci siamo impegnati affinché ognuno di noi si sentisse parte di un'unica famiglia, con compiti, responsabilità e doveri da portare a termine per il nostro bene e quello dei compagni.

Ovviamente non sono certo mancati i momenti caratterizzanti dei nostri campiscuola:

I giochi organizzati nel bosco, per il paese o intorno alla casa e tutte le sfide proposte che in qualche modo hanno sempre ripreso il percorso che Riley e le sue emozioni hanno vissuto nel film, dalla ricerca e creazione di ricordi base, alla scoperta della memoria a lungo termine e di tutti i luoghi che compongono la nostra

mente (cineproduzione dei sogni, immagilandia, ...);

I lavoretti e le attività a tema che lasciano ogni anno un ricordo concreto e tangibile, frutto del nostro impegno e della creatività di ognuno, come è rappresentato dal turbinio di colori che hanno trasformato una semplicissima maglia bianca in un arcobaleno di emozioni;

La gita in montagna verso il nostro amato/odiato Rifugio Albani che fa tremare le gambe al solo pensiero, ma che ti riempie di soddisfazione e gioia ogni volta che si raggiunge la meta;

Il falò e il galà, in grado di creare i ricordi migliori grazie a vasetti di yogurt e serenate, a barzellette e balli di gruppo, a lotte di galli e risoluzione di misteri, ad un fuoco caldo e ad una tavola imbandita;

I momenti di preghiera e di ascolto che a fine giornata racchiudevano

tutte le emozioni provate,

ci facevano riflettere e ringraziare per ogni singolo attimo di gioia e conforto vissuto.

Come Riley abbiamo poi compreso l'importanza di vivere tutte le emozioni, dalla rabbia al disgusto, dalla paura alla gioia e persino della tristezza, anzi soprattutto quest'ultima!

Nel film vediamo infatti Gioia che inizia a osservare nostalgicamente i vecchi ricordi di Riley fino a trovarne uno che lei aveva sempre ritenuto felice, ma che in realtà iniziava con una scena triste e diventava poi gioioso solo nel momento in cui la famiglia e gli amici, vedendo Riley intristita, iniziavano a confortarla.

Comprendiamo solo così quale sia l'importante ruolo di Tristezza: ossia quello di segnalare il bisogno che ognuno di noi ha di ricevere aiuto dalle persone che ci vogliono bene avendo così la possibilità di consolarsi e rallegrarsi di



nuovo. Le emozioni sono state il motore della nostra settimana, del nostro viaggio dentro la nostra mente e sono fonte di vita quando si dà a loro il giusto spazio e il giusto equilibrio.

Così come ci si accorge del giorno solo quando giunge la notte, ugualmente ci si accorge della felicità dopo aver vissuto e superato la tristezza, la rabbia e la paura. Stare accanto ai ragazzi significa entrare in contatto con le loro emozioni e i loro sentimenti, non sempre semplici e non sempre sereni.

Quest'anno abbiamo tutti lavorato sodo, ragazzi, animatori, don, cuoche e genitori. Ognuno di noi è stato in grado di rendere possibile questo camposcuola e lavorando insieme siamo riusciti ad adattarci a qualsiasi situazione, qualsiasi imprevisto e cambio di programma, con l'unico scopo di arricchirci e migliorarci nel modo che ci viene meglio: stando insieme divertendoci.

Alla prossima!

**“... con tutta
la compagnia,
non può mancar
l'allegria perché
Alla console c'è Taz,
Angelo e Albi
Benny, Lau e Savi,
Rebe e Mari
tutti a fare Riley,
per vivere la gioia
e le altre emozioni
Alla console c'è...
alla console c'è...
alla console c'è...
Camposcuola
alle Quattro matte!”**

Rebecca



CAMPOSCUOLA (ALLE QUATTRO MATTE)

*(Ecco a voi i giorni della condivisione
Dell'amicizia, del rispetto
e della consolazione
Dell'onestà e di tanta stupidità
Per fare di noi una famiglia vera)*

Voglio di abbracciare
Tendo le mie braccia
Tornerò a giocare con i miei amici
e la mascherina in faccia
Non voglio che l'abbiano vinta
tristezza, rabbia o paura
Dal disgusto rivoglio il gusto
della gioia pura.

**Il casino nelle camerate
Urlando al cielo canzoni stonate
Tutte le volte la porta che sbatte
Camposcuola alle Quattro matte**

*Alla console c'è Taz, Angelo e Albi
Benny, Lau e Savi, Rebe e Mari
Tutti a fare Riley
Per vivere la gioia e le altre emozioni
(we... su con la vita!)*

**Camposcuola alle Quattro matte
(fò la oia)**

Al buio, si parte per il grande gioco
Con le basi nascoste nel bosco
Non ci sono scuse, tira fora la oia
e anche lo scalpo e tu
Corri che la gioia esiste davvero
E' la vita da vivere in pieno
Le emozioni sono tantissime, Inside out!

**Le sfide per le quattro squadre
Con tanto impegno e infinite risate
A crepapelle il cuore che batte
Camposcuola alle Quattro matte
(we... su con la vita!)**

E non fare
la danza della pioggia per non andare su
all'Albani, andata in seggiovia
Con tutta la compagnia
Non può mancare l'allegria perché
**Alla console c'è Taz, Angelo e Albi
Benny, Lau e Savi, Rebe e Mari
Tutti a fare Riley
Per vivere la gioia e le altre emozioni
Alla console c'è ...
Alla console c'è ...
Alla console c'è ...
Camposcuola alle Quattro matte**



■ *Partita un po' in sordina in questa strana estate, la proposta della vacanza al mare si è rivelata una bella esperienza di amicizia dentro e fuori il gruppo di Castro*

Cesenatico beach

La vacanzetta estiva a Cesenatico è stata davvero fantastica; grazie al gruppetto di adolescenti e al don abbiamo vissuto momenti di condivisione unici: tra le partite a beach, le lunghe passeggiate per la città, i cibi abbondanti delle suore e i momenti di riflessione ci siamo divertiti tantissimo e i giorni sono passati in un attimo. Ora non ci resta che aspettare la prossima avventura!!

Lucia

Per me quello di Cesenatico insieme agli adolescenti è stato un momento molto importante e speciale che consiglio a tutti i ragazzi della mia età. Ci siamo divertiti tutti insieme come una grande famiglia ed è questo quello che l'ha resa importante. È un'esperienza che anche in questo momento difficile che stiamo passando è riuscita a risollevarmi il morale in modo da passare momenti indimenticabili insieme ai miei amici.

Mattia

Quest'estate nella prima settimana di agosto sono andata a Cesenatico insieme al don e al gruppo adolescenti.

Siamo stati ospitati in una colonia gestita dalle suore che ci hanno accolto a braccia aperte facendoci sentire a casa.

È stata una settimana all'insegna del divertimento con i tornei di beach volley, le passeggiate per arrivare in centro, le cene e le chiacchierate fino a tarda notte.

Sono stati condivisi momenti indimenticabili accettando ogni persona per quella che è. Infine abbiamo conosciuto un gruppo adolescenti di Premolo con cui, una volta tornati a casa, abbiamo organizzato una serata in ricordo della settimana passata insieme.

Ringrazio ogni persona presente e spero di passare ancora tante avventure e momenti come quelli passati.

Savina



■ **La gradita attività di alcuni ragazzi**

Pony Express

Capita, abbastanza spesso, di venire a conoscenza di episodi incresciosi. Ragazzi e giovani che, per spavalderia o addirittura per noia, esprimono la loro esuberanza imbrattando, rovinando arredi pubblici o, ancor peggio, sfidandosi per futili motivi e quando si arriva allo scontro fisico le conseguenze sono a volte devastanti (vedi Willy a Colleferro).

Conforta costatare che a Castro da qualche anno si è formato ed è attivo il gruppo Pony Express ovvero adolescenti e giovani che collaborano con il settore Carità e l'Unitalsi della nostra Parrocchia. Ragazzi disponibili a "dare una mano" a persone anziane o sole per assolvere piccole incombenze o, semplicemente, per regalare loro un sorriso e un po' di compagnia.

Si riuniscono periodicamente per analizzare i bisogni e coordinare gli interventi.

Alcuni di loro già lavorano, altri sono ancora impegnati nello studio, ma tutti, senza disattendere gli impegni personali e famigliari, animati dal desiderio di essere utili. Ho avuto occasione di partecipare a una festa di compleanno organizzata dal gruppo per una persona anziana: è stato bello vedere come questi ragazzi, con la loro freschezza giovanile, hanno animato l'incontro. Si sono interessati alla festeggiata, ascoltando episodi della sua vita lavorativa e affettiva; e scherzando con lei utilizzavano il "tu" come se stessero parlando con una cara persona di famiglia.

GRAZIE RAGAZZI!

Con la vostra disponibilità regalate a queste persone, che per la loro condizione si sentono al margine della vita sociale, la gradita sensazione di sentirsi valorizzati e oggetto di affetto!

Una persona anziana di Castro



Un saluto a Ester



Se ne è andata in silenzio anche Ester, una delle ultime rappresentanti del gruppo Donne di Azione Cattolica.

Persona mite e riservata, finché le è stato possibile ha frequentato gli incontri formativi proposti dal gruppo.

Anche quando la malattia si è fatta pesante non ha mai smesso di informarsi sugli argomenti che si trattavano.

Leggeva e meditava con attenzione gli opuscoli che don Giuseppe premurosamente le procurava.

Costretta ad una vita sedentaria, mi accoglieva nella sua casa quando riuscivo ad incontrarla con cordialità, si alzava faticosamente per indicarmi la sedia in segno di benvenuto e mi offriva sempre un dolce per ringraziarmi, a modo suo, della visita. Ricordo che alcuni anni fa, dietro mia insistenza, si è lasciata convincere, dopo l'approvazione di suo marito, a partecipare al pranzo di conclusione dell'anno catechistico, che puntualmente si svolgeva in Oratorio.

È stata per lei l'occasione per incontrare tutte le iscritte e rievocare con loro i momenti più gratificanti e significativi vissuti insieme.

Lei e le altre persone di questo "stampo" mi hanno insegnato cosa significa accettare con serenità, fiducia, mitezza e umiltà tutti gli eventi della vita, supportata da una fede granitica e coerente.

Giulia



Un'estate senza sagre

Castro, come su tutto il territorio nazionale, un'estate diversa, un'estate anomala. Il nostro paese, che nel corso dei decenni si è meritato l'appellativo di "festaiolo", ha dovuto fare i conti con l'effetto devastante del Covid-19. Tutte le iniziative sono state cancellate e rimandate all'estate 2021. Certo, in questo momento il divertimento passa in secondo piano rispetto all'emergenza sanitaria, ma la totale mancanza di aggregazione e di contatto sociale ha reso ancora più angosciante la vita di ognuno di noi.

Abbiamo chiesto agli organizzatori delle feste di raccontarci come hanno vissuto questa strana e inattesa situazione.

Partiamo da **William, Presidente della Pro Loco**. "Doveva essere l'estate dei festeggiamenti per il nostro 20^{mo} anno in Pro Loco. Tutti pronti a gioire per la benemerita ricevuta in Senato ad inizio anno e invece è stata l'estate del buon senso e delle rinunce per la nostra Associazione che, in linea con quelle del territorio, ha deciso di fermarsi

per non aggravare una situazione già complicata di suo. Abituati da sempre a buttarci tra la gente, facendo del contatto umano, dell'aggregazione e del divertimento la nostra filosofia, ci siamo sentiti vuoti e disorientati. Speriamo che tutto passi nel più breve tempo possibile e promettiamo che il nuovo Consiglio che verrà eletto nella primavera prossima, farà di tutto per riportare l'estate castrense alla normalità."

Corrado, Presidente dell'Associazione Cacciatori: "Ci siamo trovati in una situazione incredibile e impensabile. L'estate rappresenta per tutti la stagione del divertimento, delle meritate ferie, con la voglia di trascorrere serate in compagnia, in totale relax e invece... tutto fermo, tutto tragicamente sconvolto. Sono molto dispiaciuto perché, come facciamo da oltre 20 anni, non ho potuto aiutare, con l'incasso della festa, quelle Associazioni che si occupano di ragazzi diversamente abili, persone che necessitano di aiuto costante e quotidiano. Però, grazie al contributo economico di

amici e di Associazioni con un cuore grande così, siamo riusciti comunque a distribuire 2000 euro: una piccola goccia, ma tante piccole gocce formano un lago. E' andata così! Speriamo che questo incubo finisca presto e arriverci all'anno prossimo".

Ascoltiamo ora **Massimo, Presidente di Legambiente**: "Anno bisesto anno funesto. Mai come quest'anno il detto popolare ha azzeccato con tanta precisione. Dire che è stato un anno difficile per tutti è un eufemismo. La situazione economico-sociale è davanti agli occhi di tutti, molti i settori in grande sofferenza, senza dimenticare mai le tante persone che hanno perso la vita. Con queste premesse mi viene difficile parlare della mancanza delle feste estive a Castro, mi sembra di mancare di rispetto a tutte quelle persone che hanno sofferto o che stanno vivendo momenti di difficoltà. Un anno sabbatico può servire a fare riflessioni su tutto quello che per abitudine viene dato per scontato. Festambiente Laghi è per noi il momento più importante dell'an-





no. Tutti i nostri progetti - e sono tanti - stanno in piedi grazie a quanto riusciamo a ricavare economicamente da questo evento. Quest'anno, gioco forza, tutto ha subito un rallentamento; questo non ci demoralizza. Torneremo più forti di prima".

Stefano, uno degli organizzatori di San Lorenzo e degli eventi per l'Oratorio di Castro: "Oggi è il primo giorno d'autunno, ora è ufficiale: Castro ha vissuto la sua prima estate, da non so quando, senza sagre. Un'estate senza feste, senza casoncelli, senza l'inebriante profumo della griglia, senza il frastuono della tombola di S. Lorenzo ma so-

prattutto senza di lei: LA BARACCA. La BARACCA è diventata il simbolo delle feste! Chi vi scrive l'ha vista nascere dalle abili mani dei consiglieri Pro Loco di quei lontani anni 60/70 poi modificata e resa moderna dagli attuali consiglieri: insomma un sodalizio che ha unito varie generazioni. Ma ritorniamo al punto... non so come l'abbiate vissuta voi ma a me è mancato tutto: le riunioni, le fatiche del montaggio e smontaggio, le salite su e giù dal Colle, la musica, la cena di fine serata ma soprattutto è mancata una cosa: la voglia di darsi da fare per lui... il PAESINO. Quest'anno purtroppo è andata così, il virus ci ha

portato via tanti affetti e certezze, ma sono certo che in tutti noi c'è la voglia di ripartire insieme con quello spirito che contraddistingue Castro e le sue feste. Come uomini pensiamo di essere imbattibili e indistruttibili, siamo convinti che grazie alla tecnologia tutto ci sia permesso e invece... è bastato un piccolo virus per toglierci molto e cancellare le nostre certezze. Facciamo tesoro di tutto questo, stiamo sempre in allerta, perché chi vuol essere lieto sia, ma attenzione, mai come adesso, di domani non v'è certezza".

Leonardo



Foto della Sagra di San Lorenzo e della Baracca Pro Loco scattate prima del D.P.C.M. sul Coronavirus



La situazione della pandemia vissuta dai nostri compaesani

Settembre è per eccellenza il mese della ripartenza. Le scuole riaprono, le ferie finiscono e gradualmente ci si addentra nella normalità di tutti i giorni. Mai come in quest'anno sconvolto dalla Pandemia mondiale, la voglia ed il bisogno di tornare alla tanto amata normalità ed alle piccole/grandi sfide di ogni giorno, si sono fatti sentire così forti. In questo numero de "Il Timone" abbiamo voluto dar voce ai nostri parroci compaesani, **Padre Lorenzo Gallizioli** e **Don Emanuele Colombo**, i quali ci riportano la situazione in cui versano le loro parrocchie in seguito alla diffusione del virus Covid-19. Ci scrive inoltre notizie dal Congo anche il nostro carissimo **Mons. Feliciano**. Come leggeremo, anche nella sua terra la Pandemia non ha fatto sconti.

MESSAGGIO DI PADRE LORENZO

Ciao a tutti carissimi compaesani! Eccomi a voi con questo scritto. Innanzitutto esprimo un cordiale saluto a tutti voi e mi auguro che godiatevi di buona salute.

Questo tempo della pandemia ha messo a dura prova tutti noi, soprattutto il nord della nostra nazione e allora un pensiero particolare e una preghiera la rivolgo per tutti voi, ma anche per tutte quelle persone che ci hanno lasciato in questo tempo. Volti noti, conosciuti, apprezzati e che ora dormono il sonno della pace. Un pensiero alle loro famiglie colpite dalla morte del loro caro. Vi porto tutti nel cuore e sull'altare quando celebro l'Eucarestia.

Per fortuna noi qui a Roma, nella mia Comunità, non abbiamo avuto casi di COVID-19, ma le molteplici restrizioni e il lockdown si sono fatte sentire, portando con sé paura, insicurezza, timore, difficoltà economiche ...

Subito con i volontari della Parrocchia ci siamo messi all'opera... creando dei canali sui social per raggiungere più persone possibili. La S. Messa alla domenica veniva celebrata in diretta, momenti di preghiera, ogni giorno un messaggio di conforto e di speranza... Nel campo della catechesi, le catechiste hanno mantenuto un contatto

settimanale con i ragazzi, facendo lezioni e riflessioni in diretta.

Nel campo della carità abbiamo distribuito, ogni quindici giorni, un pacco alimentare (a circa 100 persone), abbiamo aiutato a pagare l'affitto a famiglie rimaste senza lavoro, abbiamo cercato di sopperire alle necessità primarie delle persone che chiedevano aiuto.

Appena ci è stato dato il permesso abbiamo ricominciato a celebrare la S. Messa all'aperto, sotto dei gazebo installati sul nostro piazzale.

La ripresa non è stata facile... Ricordo con vivo piacere il giorno del Corpus Domini: il nostro Vescovo Gino ha celebrato la S. Messa e con i bambini, (circa 40) abbiamo fatto una piccola processione all'interno del cortile della parrocchia, invocando su tutti la benedizione.

Anche il cantiere della nuova parrocchia si è fermato, per tre mesi chiuso... ma gli operai e gli addetti non si sono persi d'animo, hanno ricominciato alla grande. Vi mando qualche foto....



Ed ora eccoci qui ad iniziare un nuovo anno pastorale, tra mille preoccupazioni, molta paura, ma fiduciosi nel Signore, e nelle nostre capacità. La prima domenica di ottobre celebreremo i sacramenti della prima Comunione e della Cresima.

Speriamo che il vento dello Spirito Santo soffi su tutti noi e ci riempia dei suoi doni e ci renda "profeti" nel tempo e nella storia che stiamo vivendo.

Ciao a tutti...

con affetto padre Lorenzo

MESSAGGIO DI DON EMANUELE

Carissimi Amici di Castro, da più di due anni mi trovo a Santiago, e dico la verità, non avrei mai immaginato cosa mi avrebbe atteso in questo paese, ritenuto il più avanzato dei paesi dell'America Latina.

In effetti quando sono arrivato - tornavo in Cile dopo 20 anni - ho incontrato un paese molto moderno, con autostrade, aeroporto, metropolitane, parchi, grandi edifici... tutto mi faceva pensare al benessere come il "primo mondo" raccontava: in effetti moltissimi immigranti Venezuelani, Boliviani, Colombiani, Haitiani, Peruviani, venivano qui in cerca di un futuro migliore. Dopo poco più di un anno, nell'ottobre del 2019 è iniziato un finimondo, il tutto causato dall'aumento del prezzo del biglietto della metro: questa è stata la scintilla che ha rivelato una tensione giacente. Si sono susseguiti incendi, manifesta-

zioni a non finire, con giovani e adulti che reagivano con violenza alla polizia, distruggendo e incendiando tutto quello che era possibile. Anche varie chiese sono state incendiate. Di questo ho scritto tempo fa.

Il tutto si è "calmato" con l'arrivo del Covid-19 che si è diffuso in tutto il Paese. È iniziato un periodo di "quarantena" durante il quale si sono interrotti scuole, lavoro, università, e molti servizi pubblici. Le scuole e il lavoro si sono realizzati, per chi poteva, attraverso il computer. Io, essendo fra gli anziani, ho passato 4 mesi chiuso in casa, così come tutte persone a rischio. Per il coronavirus sono morte più di 10.000 persone. Anche tutto ciò che riguardava la vita religiosa è stato sospeso. Le parrocchie, ancora adesso non possono celebrare la loro funzione pastorale. Grazie ai mezzi di comunicazione si è potuto, almeno in parte, andare incontro alla gente celebrando Messe virtualmente. Certamente è ed è stato un tempo di dolore per le molte persone contagiate che finivano negli ospedali e morivano senza la presenza di nessun parente. Lo stesso per i funerali. Le strutture sanitarie hanno fatto tutto il possibile per prevenire i contagi. Nonostante ciò, ancora adesso, varie città vivono in quarantena, anche se il numero dei deceduti è diminuito. Si sono moltiplicate le iniziative, sia da parte del governo, sia da parte delle parrocchie e delle associazioni, che si

sono organizzate per portare gli alimenti ai più poveri. Mille iniziative sono nate. Adesso, c'è più apertura con cautela, anche se la mascherina è sempre consigliata.

Il capitolo più delicato verrà nei prossimi mesi. La prima sfida imminente è rappresentata dal prossimo referendum di fine di ottobre, che riguarda la modifica della Costituzione che risente ancora del periodo della dittatura del governo militare. Speriamo che il tutto si possa svolgere senza violenza. Io in questi mesi sono stato bene, non mi è pesato dover stare in casa, ed è stato un periodo bello dove ho potuto dedicare più tempo alla preghiera e allo studio.

Questo in una piccola sintesi. Ricordatemi, io vi ricordo sempre. Spero il prossimo anno, nella primavera poter viaggiare in Italia.

Vi mando un abbraccio.

Don Emanuele

MESSAGGIO DI MONS. FELICIANO

Un periodo difficile in cui abbiamo fatto l'esperienza della provvidenza divina. Ci sembrava lontanissimo il coronavirus, perchè si parlava della Cina e poi dell'Europa. Molti abitanti di Luiza non sanno identificare questi paesi e continenti sul mappamondo. Eppure dopo meno di un mese, siamo stati scombussolati dalla notizia che anche la Repubblica Democratica del Congo era entrata nel giro, con tante persone contagia-



te. Le misure prese dal Governo per impedire la propagazione non sono bastate a fermare il contagio. Anche la nostra Provincia, Kasayi centrale, dove si trova la sede della nostra diocesi di Luiza, non è stata risparmiata. Fino ad oggi non sappiamo con esattezza il numero delle persone contagiate. Il tampone non viene fatto a Kananga, capoluogo della Provincia, ma piuttosto nella capitale Kinshasa, dove c'era, fino ad un mese fa, l'unico laboratorio per tutto il nostro paese. Grazie a Dio il ritmo dei contagi è stato più lento del previsto e il numero inferiore a tutti i pronostici. Non si riesce ancora a spiegare questo fenomeno. Fino ad oggi si parla di più o meno 12.000 persone contagiate in tutto e meno di 300 morti nella RD Congo! Le ipotesi per spiegare questo sono diverse: l'età molto giovane della popolazione, l'età media qui è di 45 anni. E poi, sembra che, abituata ad usare farmaci contro la malaria, la popolazione sia più resistente in quanto nell'organismo ci sarebbe più resistenza al coronavirus. Si tratta di ipotesi mai suffragate dalla scienza.

In Diocesi siamo stati costretti a rimandare le Ordinazioni diaconali e sacerdotali. Inizialmente previste per il 22 marzo 2020, le abbiamo celebrate finalmente il 20 settembre 2020. Abbiamo potuto ordinare 4 diaconi e 4 nuovi preti.

Fino ad oggi, ciò che è difficile da affrontare per la popolazione sono le misure igieniche per evitare il coronavirus: dover lavarsi sempre le mani dove l'acqua non c'è al rubinetto; poter disporre del disinfettante quando lo stipendio medio di un insegnante è di € 100; dover aspettare settimane e settimane per avere i risultati del tampone; l'ignoranza e le informazioni contraddittorie anche alla televisione e radio di Stato; la povertà della maggioranza della popolazione incapace di comprare le mascherine ogni giorno. Durante tutto il periodo, sono rimasto in episcopio leggendo, studiando, pregando e preparando le prediche che riuscivo a mandare via

radio alle parrocchie da marzo ad agosto 2020. Qui da noi, i sacerdoti vivono delle offerte dei fedeli che vengono raccolte durante le celebrazioni eucaristiche. Perciò, questa volta, con la chiusura delle chiese e delle celebrazioni pubbliche, dare da mangiare ai preti è stato un problema difficile da affrontare. Molti fedeli che si sono ammalati di altre malattie da marzo ad agosto hanno avuto difficoltà ad arrivare in città per le cure. Anche il materiale per l'Eucarestia è mancato perché qui noi compriamo ostie e vino a Kananga, ossia a 400 Km tra andate e ritorno.

Ringrazio il Signore per la sua costante sollecitudine e provvidenza. Dal 15 agosto 2020 possiamo muoverci, celebrare stando attenti e nel rispetto delle misure dettate dalle Autorità e dalla Chiesa. La vita è ripresa nelle parrocchie. I seminaristi stanno ritornando in Seminario per riaprire l'anno

accademico, così anche la catechesi e le altre attività nelle parrocchie.

Purtroppo c'è una certa stanchezza nell'osservare tutte le misure per lottare contro la propagazione del coronavirus. Come Chiesa continuiamo ad informare tramite le celebrazioni e la radio diocesana e ad istruire la popolazione a stare attenta. Speriamo che il vaccino di cui si parla tanto qui, sia subito messo alla portata di tutti per proteggerci.

Approfitto dell'opportunità per ringraziare don Giuseppe per le informazioni datemi su Castro. Assicuro il mio ricordo nella preghiera per tutte le famiglie che hanno perso i loro cari a causa del coronavirus. Forse quest'anno non riuscirò a venire in Italia per le vacanze. Rimaniamo uniti nella preghiera e nella fratellanza senza limiti.

In Christo,

+ Félicien Mwanama Galumbulula



Curiosità dall'archivio parrocchiale



■ Aprendo i cassetti della memoria

C'era una volta...

Nel lontano 1967, parroco Don Dario – curato Don Geremia –, nasceva a Castro il “Notiziario del Centro Giovanile”. Ho rintracciato nell'archivio parrocchiale il n. 1 e posso dire, pur con rammarico, che quanto trattato è quanto mai attuale. L'argomento “Giovani” è un libro aperto, che qualcuno ha cercato di leggere, ma che quasi mai si è riusciti a sviscerare nella sua complessità e ad affrontare con la dovuta attenzione.

La mia vuole essere una provocazione e a tale proposito ho fotografato alcune pagine che, se da un lato testimoniano l'impegno allora profuso per affrontare l'argomento, dall'altro ci dicono che pur attraversando alcune generazioni, il discorso non è di molto cambiato. Spero che questa mia iniziativa serva a far riflettere al riguardo sia i giovani e gli adulti.

Giampietro

SOMMARIO

a) IL CENTRO GIOVANILE	
1 - Il Nuovo Centro Giovanile di Castro	
2 - Chiacchierata con l'amico che accetta di leggermi (storia)	
b) CASTRO ED I GIOVANI	
3 - Castro ... ossia il Vuoto!	
4 - Caro Capellone	
5 - Rock and Roll, Twist, Shake e Sirlaki	
6 - Lettera aperta	
7 - Di fronte ad un bivio	
c) CULTURA	
8 - La Cultura e le Culture	
9 - Introduzione a Pirandello	
10 - Poesia	
d) PROBLEMI FAMILIARI	
e) LA CHIESA NUOVA	
f) LO SPORT	

pag. 3 - 4

" 5 - 6

" 7-8-9

" 10

" 11

" 12 - 13

" 14-15-16

" 17 - 18

" 19 - 20

" 21

" 22 - 23

" 24

" 25

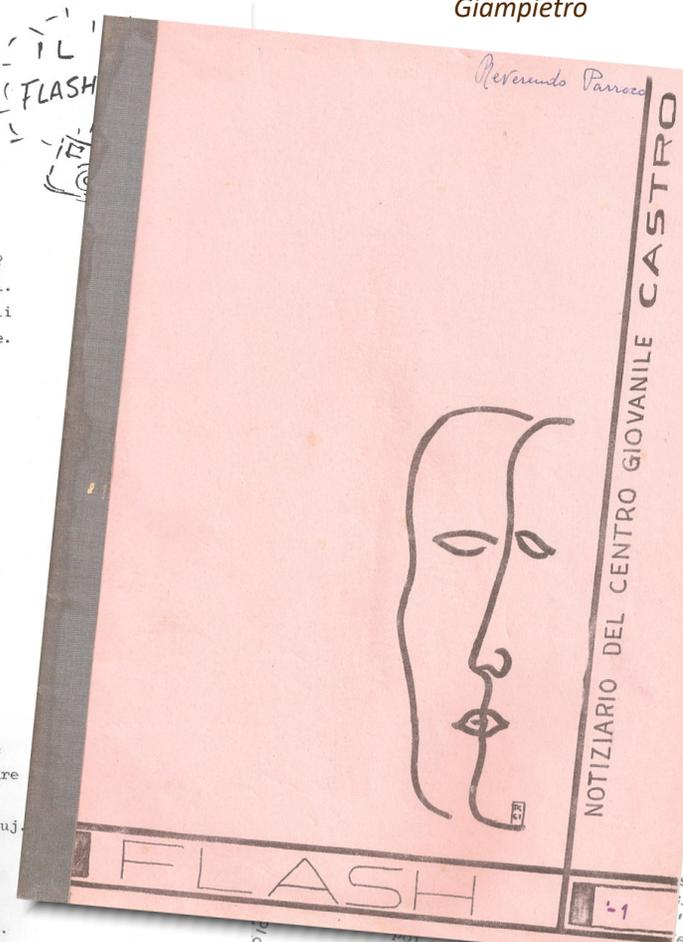
il flash!
FLASH

Lunghe discussioni mi furno preistoria. La mia nascita saper vuoi? molto vicina trovarla puoi. Non pergamene nè protocolli non dicasteri nè cerimonie. Il centro giovanile volendo inaugurare un breve documento dovean pur stilare... Ed ecco che s'accorser che per la circostanza non si potea far a meno di un servizio almeno. Lastre, cavillette e pose, si vede ovunque altrove dove non sto a dirè, ma c'è pur l'abbondanza. E per la circostanza?... Un solo FLASH almeno. Ed ecco che son quà a raccogliere e raccontare quel che ognuno vuol narrare di cose nostre e altrui, di tempi sereni e giorni bui. Servo fedele almeno sia. Uscir solo o in compagnia? Questo vedrem col tempo purchè ognuno sia contento.



CASTRO ... OSSIA... IL VUOTO

A.C.L.I. sono il ritrovo di alcuni pensionati e di pochi altri per lo più anziani, e si propongono come obiettivo massimo il pareggio del bilancio. Altre associazioni culturali o ricreative non esistono Non si parla mai di organizzare conferenze o dibattiti. Castro ossia il vuoto. Il quadro non potrebbe essere più desolante. Di chi la colpa? La domanda è ovvia ed è sorta spontanea nel corso della discussione. Si è risposto: dei giovani. Quindi, giovani sotto inchiesta. I giovani presenti non hanno esitato ad ammettere sinceramente le loro colpe e le hanno rinvenute nell'apatia,



... stato molto. no solo rilevato, che han teressati perchè si muovano: mente rivolgere. Creato l'interesse nei pri- ranno. Non si dovranno avere preclu sioni per nessuno, ma tutti i giovani dovranno essere in- vitati a collaborare. Gli in- teressi e le esigenze di cia- scuno dovranno essere tenuti nel giusto conto in modo da venire incontro al maggiore numero possibile di giovani. L'azione concreta di giovani, dirette ispirarsi a queste generali. Ma che cosa chiedono in par- ticolare i giovani? Che siano discussi i loro problemi, che siano affronta- te le loro difficoltà. E ciò finalmente, senza falsi pudori, senza falsi pudori, con ob- biettività e chiarezza. Chiedono ancora che li aiuti ad inserirsi nella so- cietà in cui vivono, attraverso la conoscenza dei maggi- problemi interni ed



FIDEURAM

Daniele Picinelli
Private Banker

Via San Lazzaro, 50 24122 Bergamo
Tel. 035 4166111 **Cell. 347 6423331**
e-mail: dpicinelli@fideuram.it

Gestione del Risparmio, Consulenza Finanziaria, Patrimoniale e Previdenziale a Famiglie ed Imprese - Servizi Bancari, Mutui

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Prima dell'adesione leggere il prospetto, disponibile presso gli Uffici dei Private Banker e sul sito www.fideuram.it

Edicola Cartoleria e Fiori

di
Manera Marco

via Matteotti, 3
Castro
Cell 3403753327



grafiche martinelli

● etichette & cartellini ● editing
● stampa digitale ● grafica

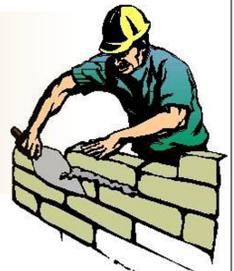
www.grafichemartinelli.it

Via Montegrappa, 22 - ROGNO (Bg) - Tel. e Fax 035.977396 - 035.967204 - info@grafichemartinelli.it

COCCHETTI GIUSEPPE

ARTIGIANO EDILE

Sede e residenza
Via Filone n. 12/b
24060 - Sovere (Bg)
Tel. 035/982583
Cell. 349/2508635



CODICE FISCALE: CCCGPP64A02B083A
PARTITA IVA: 02190750162



O.F. GIORI

Tel.035 983584
Cell. 345 2290699

BONADEI EUGENIO



Tornitura Fresatura

Via dell'Artigianato, 14
24062
Costa Volpino (Bg)

Tel. e Fax 035 970.898



MATITE: QUELLE ECOLOGICHE GERMOGLIANO

Ecco una soluzione bella ed ecologica per riutilizzare le matite ormai consumate e diventate troppo corte per scrivere e colorare: farle germogliare! L'idea è di Sprout ed è un modo originale per imparare a riciclare e dare nuova vita ad un oggetto altrimenti destinato a diventare un rifiuto.

Composte solo da legno, argilla e grafite, le matite hanno una capsula biodegradabile con semi di alta qualità: basta metterle nella terra, bagnare e aspettare i germogli. Ci sono 10 varietà, tra aromi, verdure e fiori.

NON DIMENTICARE

ALBERTO PELLAI

MENTRE LA TEMPESTA COLPIVA FORTE

QUELLO CHE NOI GENITORI
ABBIAMO IMPARATO
IN TEMPO DI EMERGENZA



Si chiama resilienza ed è la capacità di reagire davanti alle difficoltà. E' quello che è successo con il Covid-19 perché ciò che ha sconvolto il mondo intero ha cambiato anche noi. E probabilmente ci ha anche reso più forti.

Questo libro "Mentre la

tempesta colpiva forte" parte da ciò che l'emergenza ci ha lasciato, anche nelle relazioni familiari. E che non deve essere più dimenticato.

CI SIAMO RIMESSI IN CAMMINO

Il lato positivo del Covid-19: passo dopo passo, stiamo riscoprendo il nostro Paese meraviglioso.

Gli italiani che scelgono di percorrere uno dei numerosi itinerari della Penisola sono ormai più di quelli che seguono il cammino di Santiago.

E hanno ragione, perché l'Italia

si può attraversare tutta, in un viaggio di 15.400 chilometri, che unisce oltre 5.000 piccoli comuni.

E' questa la sostanza del rapporto "Piccoli comuni e cammini d'Italia" messo a punto da Symbola e dalla Fondazione Ifel (Istituto per la finanza e l'economia locale).

Questo poi, è davvero l'anno giusto. La pandemia ha messo in ginocchio molte realtà. Il potenziale turistico, culturale e quindi economico dei nostri territori è immenso perciò rilanciare questo settore può realmente contribuire a far ripartire l'Italia.

Per approfondimenti: www.symbola.net

UN ARCHITETTO DA CELEBRARE

Si è aperta il 18 settembre al Museo di Santa Giulia di Brescia la retrospettiva dedicata a Juan Navarro Baldeweg, uno degli architetti più originali del panorama contemporaneo internazionale. L'iniziativa rientra nel programma delle celebrazioni per la restituzione alla città di Brescia della "Vittoria Alata", la scultura romana che, dopo un attento restauro, durato due anni all'opificio delle Pietre dure di Firenze, ritorna in città e viene collocata nella cella orientale del Capitolium riallestita su progetto dello spagnolo Baldeweg.

La mostra, che resterà aperta fino al 5 aprile 2021, presenta una serie di opere - modelli e disegni dei progetti più importanti, grandi tele e sculture - che ripercorrono la sua poliedrica carriera come architetto, pittore e scultore e che consentono di cogliere le interazioni e le connessioni tra le varie arti. Per informazioni consultare il sito www.bresciamusei.com



ALIMENTARI La Piazzetta

ALIMENTARI
"LA PIAZZETTA"
di Bendotti Federica

Piazza S. Giacomo, 4, Castro, Bg
Tel. e fax: 035 960474



Bonetti
Drink & Beer

PIANICO (Bg) - Tel e Fax 035.979146 - bonetti@legalmail.it



Rogno (Bg)
Tel. 035 977486
www.miminceramiche.it

MININI
ceramiche

TRATTORIA *di Putzu Claudio*



Via Matteotti, 28
CASTRO (Bg)

IL CANTU'
Cell. 340 2362320
bellavistabandb@libero.it

MAMA CACA

Bar - Gelateria - Pub - Tabacchi

Via Roma, 2 - Castro (Bg)
Tel. 035 983293



DITTA F.P.Z.
Tinteggiature
328-5453074
di Zanardini Ulisse & C. snc

Via Rocca, 24
Castro (Bg)

CENTRO MODA COGNO



GUESS? Calvin Klein Jeans DEKKER LUCKYLU ROY ROGERS

KOCCA EMME SCEE SEVENTY 19 70 WEEKEND
MARELLA TWINKLET BEGIO TEBON MaxMara

CENTRO MODA COGNO VIA NAZIONALE 177 PIANCOGNO (BS)

Seguici su Facebook  www.centromodacogno.it
Prima domenica del mese apertura pomeridiana



Zigliani Vittorio
Autofficina
Gommista
Rivendita auto nuove
e usate
Autonoleggio

via 1° Maggio, 12 - 24063 Castro (Bg) - tel. 035.983062 - cell. 368.3627732
Codice Fiscale ZGL VTR 64L30 G710H - Partita IVA 02493320168

■ **Facciamo attenzione a tavola: durante e dopo il lockdown**

Alimentazione per ripartire in forma



Passato il lockdown, scongiurando una futura nuova chiusura, siamo nella “fase 3” del tentativo di ripartenza, che dovrà portare lentamente il paese alla normalità. Durante la “clausura” abbiamo esagerato con panificazioni e consumo smoderato di farinacei, dolci, farine raffinate, zucchero, lieviti, carni (soprattutto rosse) e alimenti in generale pro-infiammatori, che non solo sono stati fortemente calorici, ma hanno anche, soprattutto in soggetti predisposti da pregresse situazioni patologiche, aumentato il rischio di un possibile contagio da Coronavirus.

Forse abbiamo cercato inconsciamente nel cibo un po' di buon umore. Infatti sarà stato anche così, data la presenza nei carboidrati del triptofano, precursore della serotonina, l'ormone della felicità, i cui recettori sono localizzati nell'apparato digerente.

Ma ora che, pian piano e cautamente, ritorniamo alla libertà, sarà necessario soffermarsi sulla scelta di alimenti che ripristinino dapprima il giusto apporto calorico e soprattutto migliorino il nostro microbiota intestinale. Il nostro secondo cervello, infatti risiede lì: le 400 specie di batteri diversi, che popolano il nostro intestino ed il cui equilibrio modifica anche il nostro umore e soprattutto le nostre difese immunitarie, vanno tutelate con l'impiego di probiotici, essenzialmente lattobacilli e bifidobatteri.

Per riequilibrare la flora batterica con l'alimentazione è utile inserire degli alimenti “probiotici”, che sulla nostra tavola non devono mai man-

care: yogurt, formaggi fermentati, prodotti da forno derivati dalla panna acida o lievito madre, crauti fermentati, te kombucha, miso, kefir, tempeh, aceto.

La scelta del cibo è importante che sia rivolta alla ricerca di quelli contenenti: Zinco, la cui assenza favorirebbe l'insorgenza di polmoniti e raffreddori, che è presente in ostriche, alici, seppie, calamari, tuorlo d'uovo, fesa di manzo, germe di grano, semi, frutta secca e parmigiano, Magnesio, in sua assenza saremmo predisposti ad infiammazioni croniche, è presente, nel miglio, nei legumi secchi, negli spinaci crudi, nelle noci brasiliane, nel riso integrale, B-glucani, componenti della fibra alimentare che stimolano i fagociti, globuli bianchi con la particolare attività di inglobare, appunto, mangiando, i microrganismi indesiderati. Li troviamo in orzo, avena, funghi, alghe.

Tra le vitamine utili al nostro benessere recheremo, preferibilmente i cibi crudi, data la loro termolabilità. Importanti: la vitamina A, utilissima per l'integrità della barriera intestinale che, se compromessa, favorirebbe il passaggio di microrganismi, batteri e virus anche dannosi alla salute, è presente in carote, zucca, albicocche, tuorlo d'uovo, la vitamina C, nota per la difesa contro infezioni virali, respiratorie è presente in kiwi, arancia, peperone rosso, fragole, ribes, cavolo nero, la vitamina D, in realtà un ormone dalle molteplici funzioni, con la capacità di fissare il calcio nelle ossa, di influenzare l'umore e modulare l'attività del sistema immunitario. Per produrla, avremmo bisogno di un'esposizione alla luce diretta per

15-20 minuti al giorno e di un'introduzione di alici, aringhe, funghi.

Da non trascurare la ricerca di cibo contenente acidi grassi polinsaturi Omega.3 con spiccate proprietà antinfiammatorie da ricercare nei semi di lino, nelle noci, nel pesce azzurro: alici, sarde, sgombri e nell'olio extravergine di oliva.

Infine importanti sono l'acido folico per la capacità di migliorare la salute dei globuli bianchi, presente in asparagi, fagiolini, spinaci, bietole, legumi, il selenio per il buon funzionamento della tiroide, di cui sono ricchi il polpo, i gamberi e il rombo, il ferro, utilissimo per l'attività del sistema immunitario presente nei legumi, nel crescione, nel cavolo riccio, nell'avena, nel fegato bovino e nelle vongole, i polifenoli, antiossidanti naturali e vegetali, che hanno la capacità di influenzare il buon funzionamento del microbiota intestinale, che ritroviamo in frutti rossi, thè verde, riso integrale nero, spezie, cannella, olio extravergine di oliva.

Dobbiamo ricordarci che l'assunzione delle sostanze nutritive ed in particolar modo del ferro, viene facilitata in presenza di vitamina C. Pertanto il consiglio è di evitare di bere bibite gassate e di assumere come dissetante e rinfrescante acqua e limone a casa e al ristorante.

Allora teniamo presente che, per ripartire bene ed in buona salute, occorre adottare alcune semplici, ma sane abitudini: seguire una corretta alimentazione, praticare una regolare attività fisica, fare attenzione all'alcol e niente fumo.

Da “Profilo Salute” n. 5
settembre/ottobre 2020





Via Sant'Anna, 2 - Rogno (BG)
info@eco-planet.it, www.eco-planet.it
Telefono: 035.967.801, Fax: 035.434.0256

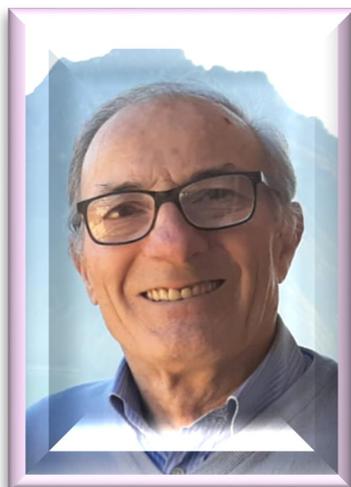
LUMEFRA
 Ricambi per sospensioni autolivellanti ad aria[®]

WWW.LUMEFRA-SOSPENSIONI-ARIA.IT

In attesa di risorgere



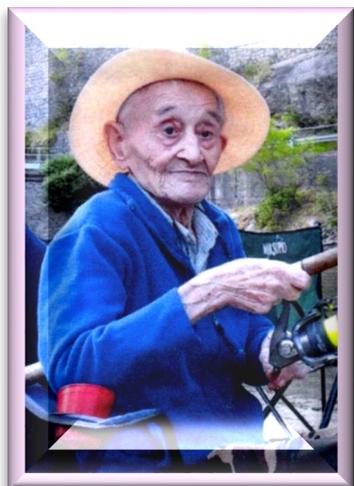
Pezzotti Valentino
n. 7/1/69 + 24/7/20



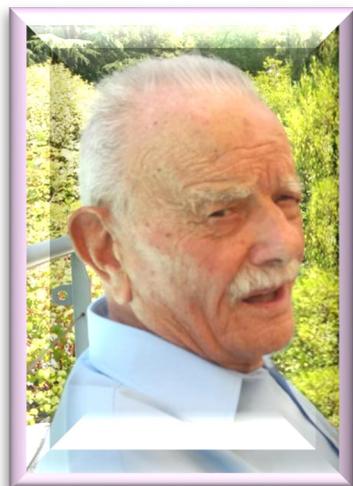
Ruggeri Remo
n. 10/2/39 + 15/8/20



**Napoli Caterina
ved. Olivari**
n. 25/10/36 + 26/8/20



Bonadei Antonio
n. 13/7/1928 + 20/9/20



Michetti Giovanni
n. 15-6-24 + 8-10-20



**Negrinelli Esterina
ved. Foresti**
n. 11/9/32 + 9/10/20



**Ferrari Giulia
ved. Anelli**
n. 9/1/35 + 20/10/20

Via Gregorini, 2
Lovere (Bg)
Tel. 035.960448

BAR CENTRALE
di Beltrami Giorgio e C.

SACET SRL

ELABORAZIONE DATI, CONTABILITÀ, PAGHE

24060 SOVERE (Bg), Via Lombardia, 21
Tel. 035.982344, Fax 035.824399
E-mail: info@sacetsrl.it



1 CASTRO
035.983633

2 CLUSONE
0346.25883

3 ENDINE
035.827191

www.iseofinestre.com



ufficio in

PROTEGGI I TUOI CARI, LA TUA CASA E IL TUO UFFICIO...

**INSTALLAZIONE DI ANTIFURTI AD ALTO LIVELLO TECNOLOGICO
E PREZZO CONTENUTO!**

- È dotato di centralina GSM e sensori senza fili potrà essere installato senza opere murarie.
- Espandibile sino a 99 dispositivi gestibili in maniera indipendente.
- Può essere totalmente gestito da APP tramite Smartphone e/o Tablet per Android e iOS.
- Puoi configurare il sistema attivando i singoli sensori e attribuire loro un proprio nome (ad esempio "porta d'ingresso", "finestra sala", etc...).
- Configurazione dei sensori e delle telecamere opzionali in maniera semplice e rapida.
- Telecamere, in alta risoluzione, motorizzate e senza fili, controllate e monitorate direttamente dalla APP.



Decò - www.decocommunication.it

Via Nazionale 204/a - 24062 - Costa Volpino (BG) T/F: 035 988079 - info@ufficioin.com - www.ufficioin.com
Per ulteriori informazioni e dettagli: Sig. Peruzzi Cesare cell. 348 9490085