

Servizio Pastorale per Giovani e Adulti - Süd-Baden
Missione Cattolica Italiana - Villingen

Wienerplatz 7, 78048 VS-Villingen
Tel.: 07721-56283 Fax: 07721/9929654 Handy 01607811631
E-mail: sdb@mci-villingen.de
Webseite: www.mci-villingen.de

L
PUN
GO
LO

5
GENNAIO
2011



2

2011

Cari Amici,
é meraviglioso aver iniziato un nuovo anno. Tutto è bello, anche in questa terra straniera, dove tu hai passato tanti anni della tua vita, dove tu lavori, sudi, porti avanti la tua famiglia con onestà e dignità. È vero che in tanti anni hai sofferto molto: incomprensioni e umiliazioni ti hanno accompagnato dovunque. È anche vero però, che, nonostante le incomprensioni e le umiliazioni, grazie alla tua forza d'animo, alla tua costanza e alla tua pazienza, sei arrivato al punto in cui ti trovi ora. Coraggio! Vai ancora avanti in questo nuovo anno 2011.

Non fa niente se non sempre sarai capito dagli altri; non fa niente se darai molto e riceverai poco o niente; non fa niente se dovrai ancora sopportare umiliazioni e incomprensioni: stare con gli altri non è facile, molte volte è bello ma qualche volta è difficile. È difficile soprattutto oggi, essere veramente amico di un altro: spesso prevale l'interesse, la diffidenza, la volontà di volerci sfruttare.

Ma tu sei protetto dal Signore, tuo Padre! Nessuno riuscirà a farti del male senza la tua collaborazione. E si collabora quando ci si abbassa al livello dell'altro; quando alla cattiveria dell'altro, si risponde con la cattiveria, alla violenza si risponde con la violenza, ai dispetti si risponde con i dispetti, all'odio si risponde con l'odio, alla vendetta si risponde con la vendetta. Non invidiare, non imitare il cattivo. Il cattivo è incapace di amare; è un depresso dentro e non se ne accorge; il cattivo è un inquieto; è un isolato, anche se crede di avere amici; il cattivo è un malato, è morto dentro; il cattivo è incapace di trasmettere vita e gioia a chi gli sta intorno.

In questo nuovo anno 2011 non comportarti come il cattivo; non abbassarti al suo livello! Tu non hai niente da guadagnare, né

da perdere da chi è cattivo.

Rendi bello il nuovo anno. La vita, la felicità, la gioia, il successo è nella bontà, nell'amore. Colora di amore il 2011.

Circa un anno fa, una sera, mentre una mamma preparava la cena, il figlio di 12 anni si presentò in cucina con un foglietto in mano.

Con aria stranamente seria, il ragazzo diede alla mamma il pezzo di carta.

Lei si asciugò le mani col grembiule e lesse quello che era scritto:

“Per aver strappato l'erba nel giardino (1 ora): 5,- €”.

“Per aver messo in ordine la mia stanzetta (per una settimana): 10,- €”.

“Per essere andato a comprare il pane e il latte (3 volte): 3,- €”.

“Per aver badato alla sorellina (3 pomeriggi): 15,- €”.

“Per aver portato fuori l'immondizia tutte le sere (per una settimana): 7,- €”.

“Per essere stato promosso a scuola: 30,- €”.

“TOTALE: 70,- €”.

La mamma fissò il figlio negli occhi con tanta dolcezza e tenerezza.

La sua mente si riempì di ricordi.

Prese una penna, e dietro al foglietto scrisse:

“Per averti portato in grembo per 9 mesi: 0,- €”.

“Per tutte le notti passate a vegliarti quando eri ammalato: 0,- €”.

“Per tutte le volte che ti ho cullato quando soffrivi e piangevi: 0,- €”.

“Per tutto quello che ti ho insegnato giorno dopo giorno: 0,- €”.

“Per tutte le colazioni, i pranzi, le merende, le cene, i panini che ti ho preparato: 0,- €”.

“Per tutto l'amore e la vita che ti dó ogni giorno: 0,- €”.

“TOTALE: 0,- €”.

Quando ebbe finito, la mamma diede il foglietto al figlio.

Quando il ragazzo ebbe finito di leggere ciò che la mamma aveva scritto,

4 due lacrime grosse grosse, scesero sul suo viso.

Giró il foglietto e scrisse: "PAGATO".

Poi saltó al collo della mamma e la riempì di baci.

Tu sei quella mamma.

Tu sei quel cuore d'oro!

Continua ad amare... gratis; continua a donarti... gratis!

Nonostante tutto, riempi il nuovo anno 2011 di cose gratis: ama gratis, donati gratis.

Ama tutti e sempre, donati a tutti e sempre... senza fare i conti.

Il vero amore è gratuito! O non è amore!

In questo 2011 il Signore benedica te, i tuoi figli, la tua famiglia, il tuo lavoro, la tua vita e ti riempia di forza e di

generosità per continuare ad amare e a donarti gratis, nonostante tutto.

Un caro saluto

A. Amato



IL TEMPO

Arriva il turno dei fiori, arriva il turno del grano, arriva il turno dei funghi, arriva il turno della neve... e l'anno passa!

Hanno inventato il fermacarte..., ma nessuno mai inventerà il fermatempo.

Il tempo é l'unico che non perde mai tempo.

Il tempo e non il denaro é la moneta piú preziosa e piú difficile che abbiamo da spendere.

Ecco perché un uomo può essere giudicato molto meglio da come spende il tempo che da come spende il denaro.

Se perdi un'ora al mattino, la cercherai invano per tutta la giornata.

La gente che non é puntuale spreca il tempo degli altri come se fosse il proprio.

Una tartaruga può godersi i suoi 150 anni di vita; un avvoltoio i suoi 117; ad un elefante indiano ne sono concessi 77; ad una

anguilla 55; ad un cavallo 40; ad un leone 30; ad un gatto 27...; ma su tutti, un giorno piomba il tempo e spazza via tutti.

Solo con l'uomo, il tempo non ha chance.

Solo l'uomo, arrivato a 80-90 anni e anche piú..., si libera del tempo e lo supera!

Questa é la grandezza dell'uomo, questa la sua grande responsabilità: essere insieme mortale ed eterno!



**Grassi:
scegli la qualità
e limita la quantità**

Per stare bene è necessario introdurre con l'alimentazione una certa quantità di grassi, ma è altrettanto opportuno non esagerare, cosa che invece spesso si verifica nella nostra alimentazione. I grassi, oltre a fornire energia in maniera concentrata (ogni grammo di grasso contiene 9 calorie, cioè più del doppio rispetto alle proteine e ai carboidrati), favoriscono l'assorbimento delle vitamine A, D, E, K.

Un eccessivo consumo di grassi nella alimentazione abituale rappresenta invece un fattore di rischio per l'insorgenza di obesità, malattie cardiovascolari e tumori. Le quantità di grassi che assicurano un buono stato di salute variano da persona a persona, a seconda del sesso, dell'età e dello stile di vita: una quantità indicativa per l'adulto è sui 46-78 grammi.

Per i bambini di età inferiore ai 3 anni, invece, la quantità di grassi alimentari nella dieta può essere più elevata.

Le quantità di grassi presenti negli alimenti, sia in forma visibile (grasso del prosciutto, della bistecca, ecc.) che invisibile (grasso del formaggio, ecc.), variano da un prodotto all'altro e vanno da valori molto bassi (intorno all'1% in svariati prodotti vegetali e in certe carni e pesci particolarmente magri) fino a valori molto alti nei condimenti: l'85% nel burro e nella margarina e il 100% in tutti gli oli. (vedi la Tabella a pag. 8-9). Tutti i grassi sono uguali sul piano dell'apporto di energia, ma sul piano della qualità possono essere molto diversi. Infatti varia la loro composizione chimica, ed in particolare quella in acidi grassi (che possono essere saturi, insaturi, trans). La diversa qualità dei grassi può avere effetti importanti sullo stato di nutrizione e di salute dell'uomo.

Nei grassi di origine animale, e solo in questi, si trova un altro composto, il colesterolo, presente nel sangue e in tutte le cellule (nelle quali svolge funzioni essenziali per la vita).

7
Il colesterolo contenuto negli alimenti può concorrere a provocare un aumento dei livelli di colesterolo nel nostro sangue. Tale aumento però è molto variabile da persona a persona. Inoltre nel nostro organismo esistono meccanismi di autoregolazione sia per le quantità di colesterolo alimentare che si assorbono, sia per le quantità di colesterolo prodotte nel corpo (più colesterolo mangiamo e meno ne costruiamo). In generale, queste ultime quantità prodotte dal nostro organismo sono notevolmente più elevate di quelle introdotte con la dieta.

I DIFFERENTI TIPI DI GRASSI

Ci sono:

1) i **grassi saturi** che tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue.

Essi si trovano nei **prodotti lattiero-caseari** (formaggi, latte intero, panna, burro), nelle **carni grasse** e nei loro derivati e in certi oli vegetali (olio di palma e soprattutto olio di cocco).

2) i **grassi insaturi** non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue. Essi si trovano negli **oli vegetali (di semi e di oliva), nelle noci, nelle nocciole, nelle olive e nel pesce.**

L'olio di oliva . in modo particolare, presenta due vantaggi: fa diminuire il livello nel sangue del "colesterolo cattivo" e non modifica,

o addirittura fa aumentare, i livelli di un altro tipo di colesterolo, il "colesterolo buono".

I grassi del pesce fanno diminuire nel sangue il rischio di trombosi, proteggendo così l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari.

Gli acidi grassi insaturi prevengono anche alcune forme di tumori.

3) i **"grassi trans"**; essi tendono a far innalzare il livello di colesterolo "cattivo" rispetto al "colesterolo buono". Sono presenti naturalmente nei prodotti ricavati dagli animali ruminanti (**carni e latte**) o **possono formarsi durante alcuni trattamenti industriali dei grassi vegetali e quindi trovarsi negli alimenti trasformati che li contengono.**

(continua a pag. 10)

TABELLA
CONTENUTO DI GRASSI TOTALI, GRASSI SATURI E COLESTEROLO
IN ALCUNI ALIMENTI

Alimenti	g di grasso per 100 g di alimento	Peso di una porzione	Contenuto per porzione		
			Grasso	Acidi grassi saturi	Colesterolo
			g	g	mg
Olio di oliva	100,0	10 (1 cucchiaio)	10,0	1,6	0
Burro	83,4	10 (1 porzione)	8,3	4,9	25
Noci secche	68,1	16 (4 noci)	4,1	0,3	0
Nocciole secche	64,1	16 (8 nocciole)	4,5	0,3	0
Cioccolata al latte	36,3	4 (1 unità)	1,5	0,9	0,4
Cioccolata fondente	33,6	4 (1 unità)	1,3	0,8	0
Salame Milano	31,1	50 (8-10 fette medie)	15,5	4,9	45
Groviera	29,0	50 (1 porzione)	14,5	8,8	9
Parmigiano	28,1	10 (1 cucchiaio)	2,8	1,8	9
Mozzarella di mucca	19,5	100 (1 porzione)	19,5	10,0	46
Prosciutto di Parma	18,4	50 (3-4 fette medie)	9,2	3,1	36
Cornetto semplice	18,3	40 (1 unità)	7,3	4,1	30
Carne di bovino (punta di petto)	10,2	70 (1 fettina piccola)	7,1	2,2	46
Carne di maiale (bistecca)	8,0	70 (1 fettina piccola)	5,6	2,5	43
Uova	8,7	50 (1 unità)	4,3	1,6	186
Pizza con pomodoro	6,6	150 (1 porzione)	9,9	1,0	0
Latte intero	3,6	125 (1 bicchiere)	4,5	2,6	14
Carne di bovino	2,8	70 (1 fettina piccola)	1,9	0,6	42
Acciuga o alici	2,6	100 (1 porz. piccola)	2,6	1,3	61
Latte parz. scremato	1,5	125 (1 bicchiere)	1,9	1,1	9
Pane	0,4	50 (1 fetta media)	0,2	0,02	0
Merluzzo	0,3	100 (1 porz. piccola)	0,3	0,1	50
Latte scremato	0,2	125 (1 bicchiere)	0,3	0,2	3

Quando la quantità di colesterolo “cattivo” presente nel sangue raggiunge valori elevati, aumenta il rischio che si verifichino danni di tipo aterosclerotico a carico di importanti arterie e organi vitali, tali da facilitare (soprattutto se in presenza anche di altri fattori di rischio, quali fumo, eccesso di peso, sedentarietà, ecc.) la comparsa di gravi malattie. In tali circostanze sono particolarmente a rischio le arterie coronariche e il cuore, fino all'infarto e alla morte improvvisa.

Per prevenire questi possibili danni e proteggere la nostra salute è fondamentale controllare la quantità e la qualità dei grassi consumati e le calorie totali della dieta. I grassi alimentari, e soprattutto quelli insaturi, vanno utilizzati preferibilmente a crudo, perché tendono ad alterarsi facilmente per azione del calore e dell'ossigeno dell'aria, dando luogo alla formazione di composti potenzialmente dannosi.

Come comportarsi:

- *Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti.*
- *Limita il consumo di burro, lardo, strutto, panna, ecc.*
- *Preferisci soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi.*
- *Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.*
- *Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.*
- *Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana).*
- *Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile.*
- *Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana, distribuite nei vari giorni.*
- *Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.*
- *Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.*

Per continuare ad essere innamorati dopo il matrimonio

Poche coppie sanno mantenere vivo il loro amore dopo il matrimonio! Perché? Perché non sanno che ogni persona ha un suo linguaggio d'amore. Noi cresciamo imparando la lingua dei nostri genitori, che diventa così la nostra lingua madre. In seguito possiamo imparare altre lingue, ma normalmente con difficoltà.

Nel campo dell'amore la situazione è simile. Il nostro linguaggio emozionale dell'amore e quello del proprio coniuge possono essere diversi tra loro come il cinese é diverso dall'italiano. Per quanto vi sforziate di esprimere amore in italiano, se il proprio coniuge comprende solo l'amore in cinese non si riuscirà mai a manifestarsi amore a vicenda. Per questo, non basta essere sinceri. Bisogna essere disponibili ad imparare il linguaggio principale dell'amore del proprio coniuge, se si vuole comunicare il proprio amore in modo efficace; bisogna parlare... in cinese, se si vuole essere capiti dall'altro, che parla solo il cinese! E viceversa! A parte le lingue culturali che sono migliaia, le lingue emozionali dell'amore sono 5: cinque modi con cui le persone parlano e comprendono l'amore a livello emozionale. E come nelle lingue culturali ci sono, poi, infiniti dialetti, così nel campo dell'amore: oltre ai 5 linguaggi principali, possono esistere numerosi dialetti, ossia numerosi modi per esprimere il proprio amore..., e questi, naturalmente, dipendono solo dalla propria creatività e immaginazione. L'importante è che uno parli il linguaggio d'amore del proprio coniuge.

Il desiderio di intimità, il desiderio di essere amati da un'altra persona, è al centro della esistenza umana. Il matrimonio ha lo scopo proprio di soddisfare questo profondo bisogno di intimità e di amore. Per esprimere questa verità, la Bibbia dice che “i due saranno una carne sola”. Questo non vuol dire che i singoli perdano la loro identità: niente affatto; significa, invece, che tutti e due entrano uno nella vita dell'altro a livello

intimo. Tante volte si sente dire: “Il nostro amore è finito, il nostro amore è morto. Eravamo vicini, ma ora non lo siamo piú...! Nessuno dei due risponde piú alle necessità e ai bisogni dell’altro!”; ecc. Queste espressioni testimoniano che ognuno ha un “serbatoio dell’amore”. Mantenere pieno il serbatoio dell’amore emozionale è importante tanto quanto accertarsi che il serbatoio dell’olio di una macchina sia sempre a livello adeguato. Condurre il proprio matrimonio con un “serbatoio dell’amore” vuoto, può costare caro, molto caro; può costare molto di piú che cercare di guidare un’auto con il serbatoio dell’olio vuoto. Qualunque sia l’attuale qualità del vostro matrimonio, ci sono sempre margini di miglioramento. Capire i 5 linguaggi dell’amore e imparare a parlare il linguaggio principale dell’amore del vostro coniuge può influenzare in modo radicale il suo comportamento. Prima di iniziare a parlare dei 5 linguaggi, bisogna accennare ad un altro fenomeno importante, ma che può essere vissuto in modo equivoco e quindi dannoso: il fenomeno dell’innamoramento. L’innamoramento ci riempie di euforia! Gli innamorati sono ossessionati uno per l’altro a livello emozionale. Si va a dormire pensando all’altro; al risveglio, l’altro è il primo pensiero. Il desiderio piú sentito e piú vissuto è stare insieme. Chi è innamorato ha l’illusione che il suo amato sia perfetto. Chi è veramente innamorato è sicuro che questa situazione durerà per sempre; è sicuro che proverà sempre i meravigliosi sentimenti che sperimenta in quel momento. Nulla potrà mai mettersi in mezzo e rovinare il bellissimo amore vicendevole di quel momento. Poi, in dato momento, tutti scendiamo dalle nuvole e torniamo con i piedi per terra. Apriamo gli occhi e vediamo le imperfezioni dell’altro. Riconosciamo che alcuni aspetti del suo carattere sono davvero irritanti; che l’altro può ferire, può arrabbiarsi; è persino capace di esprimere parole cattive e giudizi critici taglienti e offensivi.

Quegli aspetti che avevamo ritenuti piccoli e che avevamo sottovalutato durante la fase dell’innamoramento, ora diventano montagne rocciose, immense e insuperabili. Benvenuti! Benvenuti, poi, nel mondo reale del matrimonio, in cui ci sono sempre capelli nel lavandino, e lo specchio è sempre coperto di macchioline bianche; in cui le discussioni sono sempre sul modo in cui la carta igienica deve sporgere dal contenitore, se dalla parte di sopra o dalla parte di sotto; oppure si deve decidere se il coperchio del gabinetto deve stare alzato o abbassato. Benvenuti nel mondo reale del matrimonio, in cui uno sguardo può ferire e una parola ci può fare arrabbiare. Due persone che condividevano un intimo e profondo amore possono diventare nemici e il matrimonio può trasformarsi in un campo di battaglia.

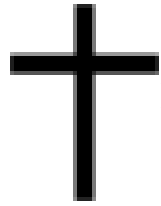
Cosa è accaduto? Dove è finita l’esperienza dell’innamoramento? Abbiamo avuto proprio ciò che ci si aspettava? Che fare, ora? Siamo destinati ad una vita infelice con il nostro coniuge? Oppure dobbiamo “scendere dalla barca” e riprovare? Molti non sanno che c’è una terza possibilità, una alternativa migliore rispetto alle due precedenti. E qual’è? È quella di considerare l’esperienza dell’innamoramento per quello che era, una vetta emozionale temporanea, e cercare di costruire ORA il “vero amore” con il proprio coniuge. Le persone adulte sposate desiderano l’affetto e l’amore del proprio coniuge. Quando il vostro coniuge ritiene che il suo serbatoio d’amore emozionale sia pieno e si sente sicuro del vostro amore, allora tutto il mondo gli sembra luminoso ed esprimerà il massimo delle sue potenzialità affettive ed amorose.

Ed ora iniziamo a conoscere i 5 linguaggi dell’amore.

*(continua
nel
prossimo
numero)*



Notizie sulle principali Religioni nel mondo



„CRISTIANESIMO“
I CRISTIANI nel mondo sono
2.218.000.000 circa
 pari al 37%
 di tutte le altre religioni.

Di essi:

I Cattolici sono: 1.057.327.000, pari al 17,5%
I Protestanti sono: 342.000.000, pari al 5,6%
Gli Ortodossi sono: 215.128.000, pari al 3,6%
Gli Anglicani sono: 79.649.000, pari al 1,3%
Altri sono: 523.000.000, pari al 7,6%
 (sotto la voce „Altri“, sono inclusi: i cattolici separati da Roma, gli Avventisti, i Calvinisti, i Battisti, i Luterani, i Metodisti, i Mormoni, i Quaccheri, i Testimoni di Geova. I Valdesi e gli Indipendenti, tutte „Sette“ protestanti).



„EBRAISMO“
Gli EBREI nel mondo sono
13.200.000 circa

Essi si trovano:

Negli Stati Uniti: 5.620.000
 In Israele: 4.840.000
 In Francia: 610.000
 In Russia: 600.000
 In Ucraina: 430.000
 In Gran Bretagna: 310.000
 In Germania: 120.000
 In Italia: 31.000



„ISLAMISMO“
I MUSULMANI (ISLAM)
 nel mondo sono
1.188.000.000 circa
 pari al 19,6 %
 di tutte le altre religioni

Essi si trovano:

In Africa: 317.174.000
 In Asia: 832.879.000
 In Europa; 31.366.000
 In America Latina: 1.672.000
 Negli Stati Uniti: 4.450.000
 In Oceania: 301.000



„BUDDISMO“
I BUDDISTI
 nel mondo sono
360.000.000 circa
 pari al 6%
 di tutte le altre religioni

Essi si trovano:

In Africa: 134.000
 In Asia: 354.000.000
 In Europa: 1.547.000
 In America Latina: 647.000
 Negli Stati Uniti: 2.701.000
 In Oceania: 301.000



„INDUISMO“
Gli INDUISTI
 nel mondo sono:
811.337.000 circa
 pari al 13%
 di tutte le altre religioni

Essi si trovano:

In Africa: 2.351.000
 In Asia: 805.120.000
 In Europa: 1.416.000
 In America Latina: 768.000
 Negli Stati Uniti: 1.327.000
 In Oceania: 355.000

„Dio“ nelle varie culture religiose:

Il Dio dei Cinesi è stare bene, fare soldi, avere figli. L'amore è occuparsi del benessere materiale delle persone alle quali si tiene di più.

Il Dio degli Ebrei é Colui che premia o castiga in questa vita, dando ricchezza o miseria.

Il Dio dei Cristiani é Colui che perdona.

Il Dio degli Induisti é Colui che prende forma materiale, negli animali o negli uomini.

Il Dio dei Buddisti

é un Uomo straordinario che riesce a vivere nell'equilibrio tra le varie forze della natura.

Il Dio dell'Islam

é un Dio piuttosto severo che controlla la vita dei singoli e di tutti.

STUPIDATINE

- * Il tassista: „*Signore siamo arrivati..., sono 35 Euro.*
Il passeggero: „Oh, oh, ne ho solo 30... Mi può fare 5 Euro di retromarcia?“.
- * *Il papà chiede a Pierino: „Ma perché prendi sempre 4 in Storia?“.*
E Pierino: „Ma papà, non é colpa mia se la Maestra mi chiede sempre cose che sono successe prima che io nascessi!“.
- * *Nel negozio*
„Che significa <3 x 2>?“.
„Che 2 li paghi e il terzo é gratis!“.
„Allora mi dia solo il terzo“.
- * *„Ascolta Luisa, ti faccio una domanda di Geografia: <È piú lungo il Po o il Mississippi?>“.*
„Il Mississippi, signora Maestra“.
„Brava Luisa, e di quanto?“.
„Di nove lettere“.
- * *Squilla il telefono.*
Gigi risponde: „Pronto?“.
E la voce all'altro capo del filo:
„No, devo finire di mettermi le scarpe!“.
- * *Un tizio con una moto tutta ammaccata, viene fermato dai vigili:*
 - „*Patente? „*
 - „*Non ce l'ho!“.*
 - „*Il casco? „*
 - „*Non ce l'ho!“.*
 - „*Lo specchietto? „*
 - „*Non ce l'ho!“.*
 - „*La targa? „*
 - „*Non ce l'ho!“.*
 - „*Allora ricapitoliamo: lei é senza patente, senza casco, senza specchietto e senza targa, e ora come la mettiamo? „*
 - „*Appoggiata al muro, dato che non ho neanche il cavalletto!“.*



Servizio Pastorale
a cura della
Missione Cattolica Italiana
Villingen

