

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

**IL
PUN
GO
LO**

**6
FEBBRAIO
2011**



2 DON BOSCO VISTO DA VICINO

Cari Amici

abbiamo appena festeggiato D. Bosco, uno dei piú grandi santi di questi ultimi tempi, il grande amico, Padre e patrono dei giovani di tutto il mondo. Don Bosco, come sapete ha iniziato la sua opera a Torino, proprio quando si affacciava nella storia la grande rivoluzione industriale con masse di operai e giovani sfruttati e trattati da schiavi, senza contratti di lavoro e senza diritti; in tal modo si riempivano e straripavano le carceri di giovani sbandati, violenti, delinquenti. D. Bosco ha impedito che migliaia di giovani finissero nelle carceri o nella malavita, offrendo loro una casa, un mestiere, un lavoro, una dignitá. Don Bosco è stato geniale anche nel prevenire l'opera di governi e sindacati, sia costruendo per primo scuole professionali per i giovani, sia regolamentando i rapporti di lavoro tra padroni e giovani operai, pretendendo dai padroni, regolari contratti di lavoro per i suoi giovani, con paghe oneste, ferie, orario chiaro di lavoro, e condizioni igieniche accettabili, ecc.

Non si finirebbe di parlare di Don Bosco, quanto mai vivo ed attuale, sia nel nostro mondo occidentale, ricco e disperato, dove milioni di giovani sono manovrati e manipolati dai venditori di morte, con droga, alcool, violenza e altre diavolerie, sia nel mondo povero e in via di sviluppo, con lo sfruttamento e la schiavitú minorile e giovanile.

Con questo numero del nostro Giornalino, si vuole iniziare a presentare alcune testimonianze vere su Don Bosco, testimonianze fatte, sotto giuramento, dalle persone che vivevano con lui: ciò che Don Bosco ha fatto sotto i loro occhi, ciò che ha detto alla loro presenza, come si è comportato davanti a loro.

Iniziamo con quella di Giovanni Cagliero,³ un uomo che fin da ragazzo aveva frequentato l'Oratorio di D. Bosco a Torino.

Ecco ciò che ha detto sotto giuramento:

** "Ricordo, che ancora piccolo e alunno dell'Oratorio, io sentii D. Bosco raccontare con semplicità, che aveva chiesto al Signore un posto in Paradiso per diecimila suoi ragazzi. E aggiunse che l'aveva ottenuto ad un patto: che non offendessero il Signore. Poi diceva: <Oh, figli miei, correte, giocate, gridate e fate qualsiasi cosa, ma non fate peccati e il vostro posto in Paradiso è sicuro>. Vedendo poi che i giovani andavano crescendo e le case salesiane che accoglievano i giovani si moltiplicavano nel mondo, noi giovani gli domandavamo se bastassero diecimila posti in Paradiso. Allora D. Bosco rispondeva che aveva già chiesto un locale piú ampio per molti altri giovani che sarebbero venuti e che avrebbero ottenuto l'eterna salvezza con l'aiuto di Dio e di Maria Ausiliatrice".*

** "Ricordo che un giorno del 1859 D. Bosco scese a mezzogiorno in refettorio, ma non per mangiare. Aveva mantellina e cappello e stava per uscire. Meravigliati noi gli domandammo: <Don Bosco non mangia oggi?>. Rispose: <Non posso, anzi ho bisogno che, usciti da refettorio, ci sia sempre qualcuno di voi nella cappella a pregare davanti al Santissimo Sacramento fino alle tre del pomeriggio. Se otterrò la grazia che ci è necessaria, stasera vi spiegherò il perché di queste preghiere>.*

Eseguimmo i suoi ordini e pregammo fino alle tre... Verso sera, D. Bosco arrivò calmo e tranquillo come quando era partito.

Rispondendo alle nostre curiose domande disse: <Oggi, alle 3 scadeva un contratto serio col libraio Paravia, di diecimila lire; se non l'avessimo pagato ne avrebbe avuto grande danno lui e grande danno anche noi e l'Oratorio. Altri debiti urgevano con altri creditori.

Sono uscito in cerca di provvidenza, senza sapere dove sarei andato. Giunto alla chiesa della Consolata entrai e pregai la Vergine Santissima a volermi consolare e a non abbandonarmi in questo momento difficile. Uscito, passai di strada in strada, camminavo senza sapere dove, dall'una fino alle 3. Quando giunsi in una stradina, presso la chiesa di S. Tommaso, venne vicino a me un signore che mi disse:

<È proprio lei che cercavo. Dovevo venire all'Oratorio e lei mi risparmia la strada. Il mio padrone mi incarica di consegnarle questo pacchetto>. <Che cosa contiene!>, chiesi. <Non lo so (rispose), la mia commissione è fatta. Stia bene>. Chiesi il nome del suo padrone e non me lo disse. Aperto il pacchetto trovai tanti soldi, da pagare le diecimila lire a Paravia per la stampa delle "Letture Cattoliche" e anche per soddisfare gli altri urgentissimi impegni>.

Poi concluse:

<Oh, ragazzi, come è grande la Divina Provvidenza, come ci vuol bene, come dobbiamo esserle riconoscenti. Amiamo sempre, non offendiamo mai il Signore ed egli non ci lascerà mai mancare il necessario>.

Noi vedemmo in quel momento il suo volto più luminoso del solito, non tanto di gioia, quanto di gratitudine, di riconoscenza e di amore verso il Signore.

** "Ricordo che nel 1881 il Papa Pio IX fece a Don Bosco la proposta di costruire una Chiesa in onore del Sacro Cuore a Roma: era una proposta pesantissima, essendoci già debiti di oltre 300.000 lire e la costruzione della chiesa non era ancora iniziata. Non era prudente, né in coscienza possibile assumere una impresa che doveva costare dei milioni.*

D. Bosco radunò il suo Consiglio (7 persone in tutto, tra cui c'ero anch'io); se ne parlò, ci fu una lunga e intelligente discussione e poi si votò la proposta: sei voti erano contrari e

uno solo favorevole, quello di D. Bosco. Nel vedere bocciata la proposta del Papa D. Bosco sorrise e disse: <Mi avete dato tutti un no rotondo. E sta bene, perché avete operato secondo la prudenza necessaria che bisogna avere nei casi seri e di grande importanza come questo. Ma se invece di un no, mi date un sí, io vi posso assicurare che il Cuore di Gesù manderà i mezzi per fabbricare la chiesa, pagherà tutti gli altri nostri debiti e ci darà anche una bella mancia>.

Le sue parole, dette con così grande convinzione e con così viva fiducia nella Divina Provvidenza e nel Sacro Cuore, cambiarono i nostri pareri. I nostri no, diventarono tutti sí nella seconda votazione... E avvenne proprio come D. Bosco aveva detto: si pagarono i due milioni e mezzo che costò la chiesa, si pagarono tutti i debiti che aveva la nostra Congregazione Salesiana e si costruì anche il Collegio accanto alla chiesa, per il quale si spesero quasi altri due milioni".

Fin qui le testimonianze di Giovanni Cagliero. Chi va a Roma, può visitare la chiesa del S. Cuore costruita da D. Bosco, che si trova in Via Marsala, proprio accanto alla stazione centrale Termini; attaccato alla chiesa c'è poi, "la mancia", profetizzata da D. Bosco, cioè il grande Collegio Salesiano, dove ho avuto l'onore di studiare proprio durante gli anni del Concilio Ecumenico Vaticano II.

In questo Collegio ci sono anche le stanzette dove abitava D. Bosco quando andava a Roma. Se capita di fare una gita a Roma visiteremo tutte queste meravigliose cose. Nei prossimi numeri sentiremo altre testimonianze giurate, di altre persone che sono vissute a contatto stretto con Don Bosco, per scoprire altri aspetti della sua straordinaria e meravigliosa personalità.

Un caro saluto



A proposito di zuccheri: MODERAZIONE

Nell'alimentazione abituale le fonti più importanti di zuccheri sono gli alimenti e le bevande dolci.

Il consumo di zuccheri, specialmente se assunti da soli, provoca in tempi brevi un rapido aumento della glicemia (ossia dello zucchero nel sangue) che tende poi a ritornare al valore normale entro un periodo più o meno lungo.

Questo "rialzo glicemico" non fa sentire la stanchezza fisica e mentale e non fa sentire neppure la fame. Esso però è svantaggioso per i diabetici che hanno difficoltà ad utilizzare il glucosio. Tuttavia anche i diabetici possono includere nelle loro diete gli zuccheri e i dolci, purchè consumati in quantità controllate, mai fuori dei pasti e sempre durante un pasto, ossia accompagnati da altri alimenti e soprattutto da fibre alimentari che ne rallentino l'assorbimento, evitando così la comparsa di picchi glicemici troppo elevati.

Tutti gli zuccheri sono fonti di energia. Agli zuccheri sono state attribuite dirette responsabilità nel provocare la carie dentaria. In sostanza, il rischio di formazione di carie dentarie è tanto più elevato quanto più frequentemente si consumano cibi contenenti zuccheri, sia da soli che insieme all'amido, e quanto più a lungo questi rimangono in bocca prima di lavarsi i denti. Pertanto, oltre che da una limitazione nel consumo di zuccheri e dolci, il pericolo della carie si può ridurre lavandosi spesso i denti e subito dopo aver mangiato dolci.

In passato si pensava che esistesse una relazione diretta tra consumo di zuccheri e obesità, diabete e malattie cardiovascolari. Rimane valida la considerazione che un consumo troppo elevato di zuccheri può portare ad una alimentazione squilibrata, esagerata per le troppe energie che produce, tale da facilitare la eventuale comparsa delle malattie sopra indicate.

Attenzione anche agli alimenti che sostituiscono lo zucchero. Questi composti, avendo meno calorie dello zucchero e fermentando di meno, sono stati impiegati al posto dello zucchero comune per realizzare alcuni prodotti con poche calorie (alimenti e bevande "light" o "senza zucchero"). Va sottolineato che il consumo dei sostituti dello zucchero, anche se ormai è entrato nell'uso corrente, non riesce per niente, da solo, a ridurre il peso; se si vuole avere successo, è necessario anche diminuire la quantità totale di calorie introdotte con il cibo e aumentare l'attività fisica. False credenze sugli zuccheri

1. Non è vero che il consumo di zuccheri provochi disturbi nel comportamento del bambino. Approfonditi studi hanno smentito l'ipotesi che lo zucchero (saccarosio) provochi alterazioni del comportamento, come per esempio l'iperattività, o l'irrequietezza. Inoltre, il consumo dello zucchero non influisce per niente sulle capacità di apprendimento.

2. Non è vero che il valore calorico e le caratteristiche nutritive dello zucchero integrale siano diverse da quelle dello zucchero bianco. Lo zucchero integrale è semplicemente uno zucchero non totalmente raffinato: le differenze di colore e sapore dipendono dalla presenza di piccole quantità di residui vegetali che non hanno nessun valore nutritivo.

3. Non è vero che i succhi di frutta "senza aggiunta di zuccheri" siano privi di zuccheri. Contengono comunque gli zuccheri naturali della frutta, saccarosio, fruttosio e glucosio e quindi forniscono circa 70 kcal per bicchiere.

4. Le caramelle "senza zucchero", in quanto dolcificate con altri prodotti, hanno un effetto lassativo nell'adulto, quando il loro consumo supera 20 grammi al giorno, pari a circa 10 caramelle al giorno.

5. Non è vero che i prodotti "light" o "senza zucchero" o "zero" non facciano ingrassare e quindi non è vero che possono essere consumati liberamente. Molti di questi prodotti hanno calorie in notevole quantità. L'uso di questi alimenti dà un falso senso di sicurezza che porta a consumare quantità eccessive sia degli alimenti "light" che degli alimenti normali.

TORNEO DI CARTE: VILLINGEN
*** M.C.I.— CIRCOLO D. BOSCO * 15 Gennaio 2011**



Torneo di carte: SCOPA

1. Coppia classificata:

***Nicosia Saverio
e Fusillo Franco***

2. Coppia classificata:

***Rastrello Nicola
e Arcodia Gaetano***

3. Coppia classificata:

***Brasacchio Giuseppe
e Salerno Raffaele***

Torneo di carte: BRISCOLA

1 Coppia classificata

***Belcastro Domenico
e Franco Filippo***

2 Coppia classificata

***Galvagno Roberto
e Galvagno Vincenzo***

3 Coppia classificata

***Staniscio Antonio
e Colacicco Luciano***

Il primo linguaggio dell'amore:

PAROLE DI INCORAGGIAMENTO

Un modo per esprimere amore a livello emozionale consiste nel dire parole che incoraggiano.

Incoraggiare vuol dire "infondere coraggio". Perché abbiamo bisogno di ricevere coraggio?

Perché ognuno di noi si sente insicuro in qualche aspetto della sua personalità o in qualche momento della propria vita.

A volte ci manca il coraggio e questa mancanza ci trattiene dal fare delle scelte o dal fare delle attività costruttive che vorremmo realizzare.

La verità è che molti di noi hanno molte più capacità di quelle che poi in pratica riusciamo ad esprimere. Spesso non riusciamo ad esprimere tante nostre capacità perché siamo frenati dalla mancanza di coraggio. Un coniuge che ama può supplire a questa mancanza, infondendo lui stesso il coraggio al proprio partner.

Probabilmente molti coniugi hanno difficoltà ad esprimere parole di incoraggiamento, perché è possibile che questo non sia il loro linguaggio d'amore: non sono abituati, non l'hanno mai fatto, non è nel loro modo di fare; forse sono abituati a usare parole critiche, parole di condanna, parole di rimprovero, parole negative, parole aggressive, parole di discredito, parole umilianti, non per cattiveria, ma, così, solo per abitudine... Ebbene, vi garantisco che se imparate a ad usare questo linguaggio di amore (parole di incoraggiamento), se vi sforzate di imparare anche questo linguaggio, il vostro sforzo sarà ben ripagato!

L'amore non è rozzo, l'amore non è violento, l'amore è gentile. Perciò se vogliamo

esprimere l'amore con le parole, dobbiamo usare parole gentili.

Il tono della voce, con cui parliamo è molto importante per fare capire al nostro partner il nostro atteggiamento; a volte le nostre parole esprimono un concetto, ma il tono di voce dice un altro. In generale il proprio coniuge capisce i nostri messaggi in base al tono della voce che usiamo, non in base alle parole che diciamo.

Il modo in cui parliamo è molto importante. Un saggio antico disse: "Una risposta gentile calma la rabbia".

L'amore, poi, non tiene conto dei torti ricevuti; l'amore non rinvanga gli errori passati. Nessuno di noi è perfetto. Nel matrimonio non sempre si fanno le scelte migliori e non sempre si fanno le scelte più giuste.

A volte abbiamo ferito il partner con ciò che abbiamo detto o fatto. Ormai è fatto, non possiamo cancellare il passato.

Possiamo solo riconoscere i nostri errori e ammettere che abbiamo sbagliato.

Facciamolo! Possiamo solo chiedere scusa o perdono e cercare di comportarci in modo diverso in futuro. Facciamolo!

Se, invece, scelgo di fargliela pagare o di trattarlo male o di umiliarlo..., io mi innalzo a giudice e considero l'altro come il colpevole. L'intimità diventa allora impossibile. Se invece scelgo di perdonare, è possibile recuperare l'intimità.

Il perdono è la via dell'amore.

Non dimenticare, poi, che l'amore... chiede, non accampa pretese.

Quando io accampo pretese nei confronti del mio coniuge, io mi comporto come un genitore che si rivolge ad un bambino. Nel matrimonio, invece, si è tutti sullo stesso livello: tutti e due adulti, in rapporto reciproco da pari a pari.

Certamente non siamo perfetti, ma siamo adulti, siamo... marito e moglie.

Se vogliamo che cresca un rapporto bello e intimo tra tutti e due, è necessario che uno conosca i desideri dell'altro. Se vogliamo amarci a vicenda, è necessario che uno sappia che cosa vuole l'altro.

Il modo di manifestare i propri desideri, però, è molto importante. Se li presentiamo come pretese, come ultimatum, come aut... aut..., allora creiamo un clima da campo di battaglia, allora cancelliamo l'intimità e allontaniamo il nostro coniuge. Se invece li esprimiamo come richieste, come desideri, come domande, allora predisponiamo positivamente l'altro a concedercele e si creerà intimità.

Ecco, le "parole di incoraggiamento" sono uno dei 5 linguaggi-base dell'amore.

Usate parole di incoraggiamento anche indirettamente, per esempio parlando in modo positivo del vostro coniuge quando non è presente. Prima o poi qualcuno glielo dirà e voi farete una bellissima figura e aumenterà l'amore e l'intimità tra voi due coniugi.

A ognuno piace sentire che alle proprie spalle si è parlato bene e positivamente!

Ma parlate positivamente del vostro coniuge anche davanti, quando è presente. Inoltre, se ricevete pubblicamente un elogio o un riconoscimento, condividetene il merito anche con il vostro coniuge, e ditelo pubblicamente.

Infine è bello anche esprimere parole di incoraggiamento al vostro coniuge anche per iscritto. Le parole scritte hanno il vantaggio di poter essere rilette molte volte.

Ed ora allenatevi ad imparare questo primo linguaggio d'amore, facendo (durante questo mese) 3 esercizi:

- 1) Ripetere ogni giorno, al mattino: "Mi devo ricordare che le parole sono importanti; e non solo le parole, ma anche il tono di voce è importante".
- 2) Scrivere in questo mese, una lettera d'amore al proprio coniuge.
- 3) Elogiare il vostro coniuge, ogni giorno, per un mese (ogni giorno per un motivo diverso!)



SCIOPERO ¹³

Un giorno tutte le piante decisero di fare sciopero: sciopero bianco.

"D'ora in poi, dissero, lavoreremo solo secondo l'orario stabilito. Non faremo neanche un minuto di straordinario".

Le più decise erano le piante dell'orto, ad esse si unirono gli alberi da frutto.

"Vogliamo maturare a tempo e non prima", protestarono gli zucchini insieme ai peperoncini, le insalate insieme alle patate; e ad esse si unirono le banane insieme alle albicocche. "Insomma perché vogliono farci crescere così in fretta?"

E così, calme calme, le piante e gli alberi facevano il loro lavoro secondo quello che la legge della natura stabilisce.

Ma gli uomini si impazientirono.

"A Natale con il panettone vogliamo il melone", dissero alcuni. "E noi con lo spumante vogliamo uva fresca e abbondante", aggiunsero altri.

Un bambino sentì e si mise pure lui a fare i capricci. "Mamma, voglio i baffi".

"Che fretta, figlio mio, dai tempo al tempo, crescerai e vedrai che avrai i baffi".

"No, no, li voglio stasera". E la mamma dovette correre al negozio e comprare i baffi finti. "Che bambino impertinente, dicevano tutti i parenti radunati per quella sera a consumare il cenone di Natale; vuole capovolgere il mondo: siamo a Natale e lui si veste da Carnevale!".

Fuori, nell'orto, le verdure e gli alberi da frutto udirono tutto e dissero: "Ma quand'è che gli uomini capiranno che a correre troppo e a precipitarsi tanto si possono combinare solo guai?".



14 **Lo sapevi?**

Oggi parliamo della adolescenza!

1) Scontrosi, ribelli, impulsivi, lunatici, sono alcuni degli aggettivi che noi usiamo per definire ragazzi e ragazze nel momento in cui attraversano la fase piú delicata della loro crescita: l'adolescenza.

Tra i 13 e i 19 anni avviene di tutto:

si cresce in altezza, si scopre la sessualità, si definisce la propria personalità.

Le generazioni dei figli e quelle dei loro padri, diventano incomprensibili e incomunicabili tra di loro; soprattutto oggi piú che mai, con la comparsa dell'Internet e del Cellulare.

Ma a che serve la adolescenza?

Perché l'uomo deve attraversare e affrontare una fase cosí complicata?

Le specie animali non hanno questa fase di passaggio tra l'infanzia e la vita adulta.

Quella umana fa eccezione!

Ma c'è chi dice che l'adolescenza è tutta una invenzione e una conseguenza della nostra società occidentale.

Nel Medioevo, l'adolescenza non esisteva, dice il famoso psicologo americano Robert Epstein. Nelle popolazioni primitive e pre-industriali il **passaggio dalla infanzia alla vita adulta** avveniva attraverso un rito speciale, detto appunto il "rito del passaggio", che era simbolico. Non c'era adolescenza, quindi non esisteva nemmeno una parola per definirla.

Tutto è cominciato circa 100 anni fa, quando si è distrutta la continuità tra l'infanzia e la vita adulta inventando una fase intermedia, l'"adolescenza", appunto. Fino all'inizio del 1900 i ragazzini di 10-12 anni erano piccoli adulti (come si vede anche nei quadri o nelle prime foto dell'epoca; nelle società contadine si iniziava a lavorare intorno ai 6-7 anni; nelle famiglie piú ricche i ragazzi di 15-16 anni potevano già essere professori.

15 È stato il prolungamento dell'istruzione, tipico del mondo benestante e borghese e i conseguenti **lungi periodi di scuola** a creare l'adolescenza come etichetta sociale.

Andando a scuola e prolungando gli anni scolastici, i ragazzi vengono isolati dal mondo degli adulti e dal mondo produttivo e rimangono dei bamboccioni; essi tendono ad imparare dai coetanei, che sono anch'essi ancora degli immaturi e che sono anche le ultime persone della Terra che potrebbero avere qualcosa da insegnare loro; inoltre sono anche fortemente influenzati dalla televisione e da certi programmi dell'Internet.

In tal modo, questi ragazzi e ragazze (oggi moltissimi raggiungono l'età di 30 anni ed oltre..., senza aver combinato ancora niente nella vita), essendo ancora lontani dall'età adulta, vengono presi dall'angoscia che li spinge a compiere azioni irrazionali e devastanti per sé e per gli altri.

Di qui i loro caratteri "impossibili".

Mentre se una società educa velocemente gli adolescenti e in modo tale che il loro passaggio verso l'età adulta e il loro inserimento nel mondo del lavoro sia veloce e continua, elimina da loro l'angoscia ed impedisce la formazione e la manifestazione di ogni tipo di squilibrio in essi.

2) Durante la pubertà la crescita ha un brusco cambiamento. Tra i 12 e i 18 anni le ragazze si alzano in media di 25 centimetri, i maschi di circa 28.

Perché questo aumento improvviso?

Perché fino ai 12 anni l'organismo si concentra nel far crescere il cervello, il quale deve sviluppare capacità complesse come per es. il linguaggio e le attività sociali.

3) Le ragazze acquisiscono un aspetto adulto ben prima dei coetanei maschi e diventano in certo senso adulte prima del tempo, in ogni caso prima dei ragazzi, mentre raggiungono la piena fertilità piú tardi dei ragazzi, intorno ai 18 anni (in genere). Per i maschi avviene esattamente l'opposto: essi diventano fertili da subito (13-14 anni), ma esteriormente restano ragazzini, quindi poco attraenti per le ragazze.

STUPIDATINE

Un rappresentante chiede ad un bambino seduto sulle scale, fuori dalla porta di casa:

„Tua madre é in casa?“

„Sì signore“.

Il rappresentante bussa alla porta, ma non ottiene risposta.

„Non avevi detto che tua madre era in casa?“

„Certo, signore!“

„E allora come mai non apre?“

„Perché io non abito qui!“.

Un tale entra in un ufficio postale per spedire una raccomandata. L'ufficio, in quel momento é stranamente vuoto..., nemmeno un'anima!

Si avvicina allo sportello e chiede:

„Mi scusi, io...“

E l'impiegato con voce alterata:

„Si metta in fila...“

Allora il poveretto ci riprova e dice:

„Ma guardi...“.

E l'impiegato, ancora più arrabbiato di prima:

„Le ho detto di mettersi in fila...“.

A questo punto l'uomo fa una pernacchia, e l'impiegato esclama:

„Chi é stato???“.

E l'altro:

„Non lo so! Con tutta questa gente...“.

Una signora entra dal fornaio e chiede:

„Buongiorno..., ha del pane di ieri“.

„Certo, signora!“.

„Babbeo..., poteva farne di meno!“.

Il paziente dice al medico:

„Dottore, deve essersi sbagliato.

Le ho chiesto qualcosa per il prurito, non un ricostituente.

„Ma caro signore, le serve molta energia per grattarsi“.



Servizio Pastorale
a cura della
Missione Cattolica Italiana
Villingen
n. 6 * Febbraio 2011

