



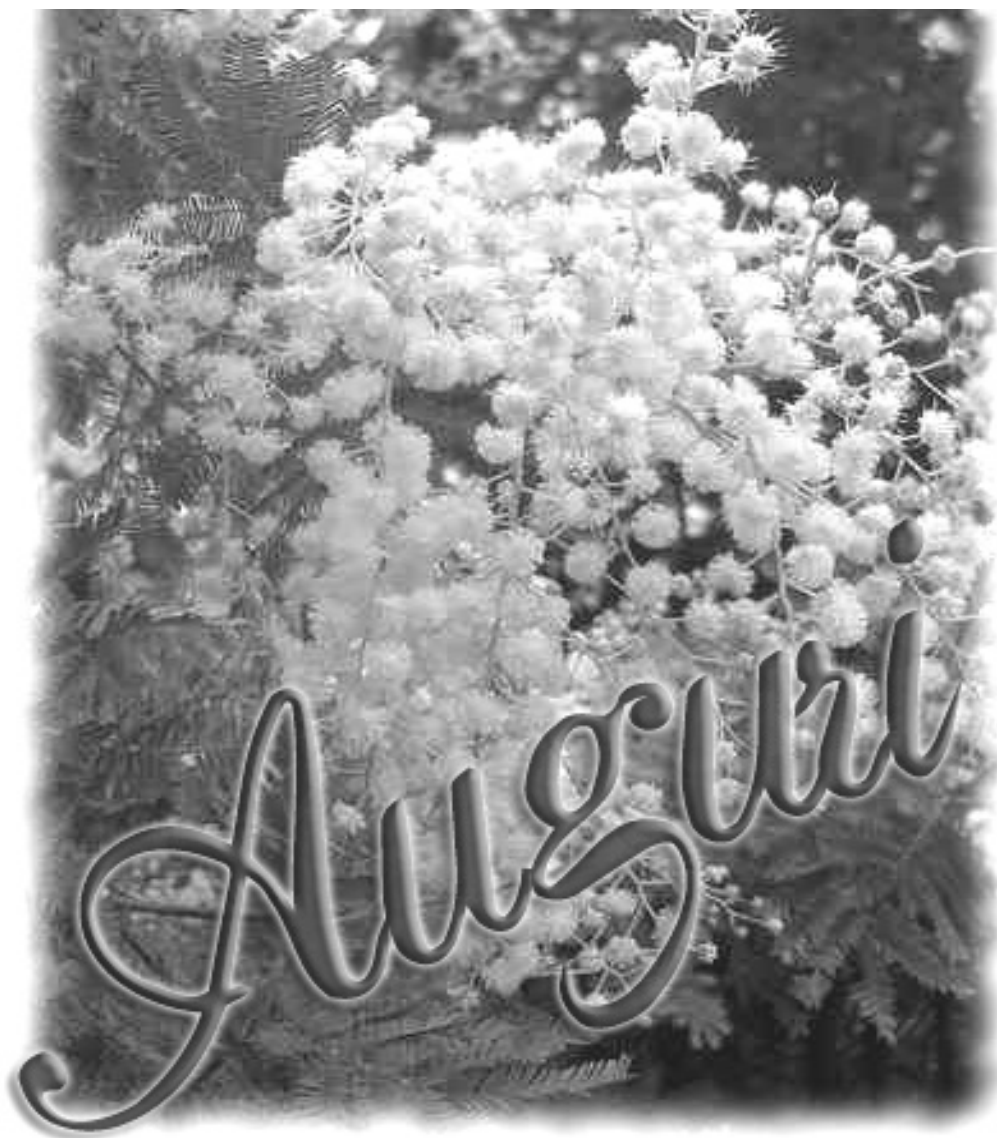
INARMONIA

RIVISTA MENSILE DI COMUNICAZIONE, FORMAZIONE E MISSIONE
FONDATA NEL 2002

ANNO IX NUMERO 3 MARZO 2010

stampa in proprio

Parrocchia Maria SS. Assunta in Armo
Piazza Chiesa Armo, 2 - 89131 Reggio Calabria
inarmoniarc.altervista.org



IN QUESTO NUMERO:

A pagina 4
CIRCOSCRIZIONANDO

Scopriamo in che modo la nostra Circoscrizione sovvenziona eventi, spettacoli e manifestazioni

A pagina 5
LO SCRUTATORE NON VOTANTE

Elezioni regionali alle porte: qualche consiglio per non trovarsi impreparati.

Nelle altre pagine:

ASALUTIMINCE'
AGRI...CULTURA
Tempo di liturgia
VITE SANTE
Occhi sulla città

MESSAGGIO DEL SANTO PADRE BENEDETTO XVI PER LA QUARESIMA 2010

LA GIUSTIZIA DI DIO SI È MANIFESTATA PER MEZZO DELLA FEDE IN CRISTO (RM 3,21-22)

Cari fratelli e sorelle,

ogni anno, in occasione della Quaresima, la Chiesa ci invita a una sincera revisione della nostra vita alla luce degli insegnamenti evangelici. Quest'anno vorrei proporvi alcune riflessioni sul vasto tema della giustizia, partendo dall'affermazione paolina: *La giustizia di Dio si è manifestata per mezzo della fede in Cristo* (cfr Rm 3,21-22).

Giustizia: “dare cuique suum”

Mi soffermo in primo luogo sul significato del termine “giustizia”, che nel linguaggio comune implica “dare a ciascuno il suo - *dare cuique suum*. In realtà, però, tale classica definizione non precisa in che cosa consista quel “suo” da assicurare a ciascuno. Ciò di cui l'uomo ha più bisogno non può essergli garantito per legge. Per godere di un'esistenza in pienezza, gli è necessario qualcosa di più intimo che può essergli accordato solo gratuitamente: potremmo dire che l'uomo vive di quell'amore che solo Dio può comunicargli avendolo creato a sua immagine e somiglianza. Sono certamente utili e necessari i beni materiali – del resto Gesù stesso si è preoccupato di guarire i malati, di sfamare le folle che lo seguivano e di certo condanna l'indifferenza che anche oggi costringe centinaia di milioni di essere umani alla morte per mancanza di cibo, di acqua e di medicine -, ma la giustizia “distributiva” non rende all'essere umano tutto il “suo” che gli è dovuto. Come e più del pane, egli ha infatti bisogno di Dio

Da dove viene l'ingiustizia?

L'evangelista Marco riporta le seguenti parole di Gesù, che si inseriscono nel dibattito di allora circa ciò che è puro e ciò che è impuro: “Non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa renderlo impuro. Ma sono le cose che escono dall'uomo a renderlo impuro... Ciò che esce dall'uomo è quello che rende impuro l'uomo. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male” (Mc 7,14-15.20-21). Al di là della questione immediata relativa al cibo, possiamo scorgere nella reazione dei farisei una tentazione permanente dell'uomo: quella di individuare l'origine del male in una causa esteriore. Molte delle moderne ideologie hanno, a ben vedere, questo presupposto: poiché l'ingiustizia viene “da fuori”, affinché regni la giustizia è sufficiente rimuovere le cause esteriori che ne impediscono l'attuazione. Questo modo di pensare - ammonisce Gesù - è ingenuo e miope. L'ingiustizia, frutto del male, non ha radici esclusivamente esterne; ha origine nel cuore umano, dove si trovano i germi di una misteriosa connivenza col male. Come può l'uomo liberarsi da questa spinta egoistica e aprirsi all'amore?

Cristo, giustizia di Dio

L'annuncio cristiano risponde positivamente alla sete di giustizia dell'uomo, come afferma l'apostolo Paolo nella *Lettera ai Romani*: "Ora invece, indipendentemente dalla Legge, si è manifestata la giustizia di Dio... per mezzo della fede in Gesù Cristo, per tutti quelli che credono. Infatti non c'è differenza, perché tutti hanno peccato e sono privi della gloria di Dio, ma sono giustificati gratuitamente per la sua grazia, per mezzo della redenzione che è in Cristo Gesù. E' lui che Dio ha stabilito apertamente come strumento di espiazione, per mezzo della fede, nel suo sangue" (3,21-25).

Quale è dunque la giustizia di Cristo? E' anzitutto la giustizia che viene dalla grazia, dove non è l'uomo che ripara, guarisce se stesso e gli altri. Il fatto che l'"espiazione" avvenga nel "sangue" di Gesù significa che non sono i sacrifici dell'uomo a liberarlo dal peso delle colpe, ma il gesto dell'amore di Dio che si apre fino all'estremo, fino a far passare in sé "la maledizione" che spetta all'uomo, per trasmettergli in cambio la "benedizione" che spetta a Dio (cfr *Gal 3,13-14*). Ma ciò solleva subito un'obiezione: quale giustizia vi è là dove il giusto muore per il colpevole e il colpevole riceve in cambio la benedizione che spetta al giusto? Ciascuno non viene così a ricevere il contrario del "suo"? In realtà, qui si dischiude la giustizia divina, profondamente diversa da quella umana. Dio ha pagato per noi nel suo Figlio il prezzo del riscatto, un prezzo davvero esorbitante. Di fronte alla giustizia della Croce l'uomo si può ribellare, perché essa mette in evidenza che l'uomo non è un essere autarchico, ma ha bisogno di un Altro per essere pienamente se stesso. Convertirsi a Cristo, credere al Vangelo, significa in fondo proprio questo: uscire dall'illusione dell'autosufficienza per scoprire e accettare la propria indigenza - indigenza degli altri e di Dio, esigenza del suo perdono e della sua amicizia.

Si capisce allora come la fede sia tutt'altro che un fatto naturale, comodo, ovvio: occorre umiltà per accettare di aver bisogno che un Altro mi liberi del "mio", per darmi gratuitamente il "suo". Ciò avviene particolarmente nei sacramenti della Penitenza e dell'Eucaristia. Grazie all'azione di Cristo, noi possiamo entrare nella giustizia "più grande", che è quella dell'amore (cfr *Rm 13,8-10*), la giustizia di chi si sente in ogni caso sempre più debitore che creditore, perché ha ricevuto più di quanto si possa aspettare.

Proprio forte di questa esperienza, il cristiano è spinto a contribuire a formare società giuste, dove tutti ricevono il necessario per vivere secondo la propria dignità di uomini e dove la giustizia è vivificata dall'amore.

Cari fratelli e sorelle, la Quaresima culmina nel Triduo Pasquale, nel quale anche quest'anno celebreremo la giustizia divina, che è pienezza di carità, di dono, di salvezza. Che questo tempo penitenziale sia per ogni cristiano tempo di autentica conversione e d'intensa conoscenza del mistero di Cristo, venuto a compiere ogni giustizia. Con tali sentimenti, imparto di cuore a tutti l'Apostolica Benedizione.

Dal Vaticano, 30 ottobre 2009

BENEDICTUS PP. XVI

CIRCOSCRIZIONANDO...

a cura di Filippo Vilasi di Antonio

L'INVESTIMENTO DEL TESORO

Tobia, che, per chi non lo sapesse, è il cane adottato dalla Cooperativa Sant'Arzenio, l'altro giorno mi ha detto (non ridete e non prendetemi per pazzo, ricordate che anche un certo Francesco da Assisi parlava con gli animali) che in molti, in parrocchia, si lamentano per via di alcune strade dissestate e della nostra, ormai famosa, pubblica illuminazione ad intermittenza modello presepe. Lo capisco, lo capisco perché anche a me, ogni qual volta percorro con la mia 307 o con la mia vespa la Provinciale o la via C.da Caridi o la strada per Sant'Andrea, sembra di vivere nel *far west* dove le strade eran mulattiere polverose e pericolose. Lo capisco perché anche a me fa rabbia percorrere le strade, che sento "mie", e vedere che le luci funzionano male, o non funzionano per nulla. Come ormai vi ho spiegato in precedenza, ahimè, il compito della Circoscrizione è meramente propositivo, ossia, tutto ciò che noi Consiglieri, o il Presidente, possiamo fare è evidenziare i problemi e fare ripetute pressioni affinché questi vengano risolti in tempi celeri; ma l'ultima parola spetta sempre e comunque alle ditte appaltatrici ed ai direttori dei lavori.

Come ricorderete avevo concluso il mio precedente articolo facendovi intendere che, tra uno dei miti che ho cercato di sfatare e le manifestazioni sociali, sportive e culturali patrocinate a vario titolo dalla nostra Circoscrizione, c'è un nesso. Adesso vi svelerò cosa intendevo.

Prima di tutto, ribadisco due concetti già espressi in precedenza: il primo è che la nostra Circoscrizione non ha, e sottolineo *non* ha, a sua disposizione fondi da destinare alla sovvenzione di eventi come il Caldo Natale, il Carnevale, il Trofeo Aspromonte eccetera; il secondo è che i suoi Consiglieri percepiscono dei compensi derivanti dalla loro presenza

alle attività politiche intese come riunioni di Commissioni e Consigli Circoscrizionali. Il nesso che li accosta consiste nel fatto che, ormai da tre anni, i Consiglieri della XIV Circoscrizione ed il suo Presidente hanno deciso di mettere mano ai loro portafogli e patrocinare alcune manifestazioni. Come lo fanno? Investendo in maniera velata i loro *gettoni di presenza* per patrocinare, ed a volte gestire in prima persona, attività ritenute *il minimo sindacale* necessario alla crescita di un territorio di periferia quale è, oggettivamente, il nostro. Adesso, nonostante il Natale sia ormai alle spalle da qualche settimana e quindi può sembrare anacronistico parlare di manifestazioni avvenute in quel periodo ormai trascorso, voglio ugualmente farlo. Pensate che nel periodo a cavallo tra il dicembre 2009 e l'Epifania del 2010 sono stati, in diverso modo, patrocinati dalla XIV Circoscrizione i seguenti eventi: Incontri regionali di bocce a Natale, Addobbiamo l'albero di Natale, Arriva Babbo Natale!, Incontri di Natale, L'Arte nel Presepio, Giornata dei bambini, Natale insieme alla Casa del Sole, Un calcio alla Paura, Torneo dei Rigori, Triangolare di calcio per l'amicizia, Concerto Le Voci del Natale, Memorial Armando Caridi, Incontro-dibattito "Un Capodanno equo e solidale", La tombolata dei ragazzi e dei bambini a Capodanno, Presepe Vivente in Armo, La Befana dei Bambini 2009. Per sostenere questi eventi quasi tutti i Consiglieri si sono *autotassati* di cento euro cadauno. Proseguendo il nostro cammino a ritroso nel tempo potrei elencarvi altre manifestazioni ed altre cifre uscite dalle nostre tasche, ma credo che il concetto sia stato sufficientemente chiarito. ■

LO SCRUTATORE NON VOTANTE

a cura di Filippo Vilasi Marino

ELEZIONI IN VISTA: ISTRUZIONI PER L'USO

Ogni anno che passa è scandito da appuntamenti che, quali importanti quali un po' meno, influenzano le nostre vite e che, diciamo la verità, se venissero a mancare se ne avvertirebbe immediatamente la mancanza.

Ci si può riferire ad appuntamenti di varia natura: religiosi (il Natale, la Pasqua, le feste patronali), personali (compleanni, onomastici, anniversari), burocratici (bolli, canoni e tasse varie), ma anche, perché no?, politici. Proprio così, anche quest'anno ci troviamo a dover affrontare (o subire?) una nuova scadenza elettorale.

Stavolta tocca alle Regionali, e una rubrica che si chiama *Lo scrutatore non votante* non poteva non trattare questo argomento (a proposito, forse è il caso di precisare che il sottoscritto non è né "scrutatore" né "non votante", il titolo di questa rubrica si ispira semplicemente ad una geniale canzone di Samuele Bersani che parla delle contraddizioni dell'uomo moderno).

Premesso che il mio personalissimo consiglio è quello di andare a votare, visto che il voto è la manifestazione più evidente del nostro essere cittadini attivi, oltre che uno straordinario diritto per il quale molte persone hanno sacrificato le loro vite prima di noi, non è certo mia intenzione dirvi per *chi* votare, ci mancherebbe altro, anche perché ognuno deve valutare la propria scelta in base alla sua concezione della gestione della cosa pubblica.

Vorrei però proporvi alcune semplici regole da seguire quando vi troverete, nel segreto dell'urna, a decidere quale sarà il vostro candidato prescelto. Ricordate:

-I politici sono vostri dipendenti e i loro stipendi sono pagati con le vostre tasse, quindi sono loro a dover lavorare per il vostro benessere e non il contrario

-E' bene votare per il bene della collettività, ma è anche vero che ogni cittadino ha esigenze diverse, quindi non c'è niente di male a votare per quel candidato che possa soddisfare al meglio quella particolare esigenza

-Non fidatevi di chi prende provvedimenti utili alla comunità solo alla fine della legislatura, si

tratta solo di un metodo per fare presa sull'elettorato in prossimità del voto, e l'impressione che dà è quella di chi cerca di recuperare in extremis il lavoro non fatto quando doveva, un po' come l'alunno che non ha studiato a casa e cerca di ripassare la lezione un minuto prima dell'interrogazione

-Non fidatevi di chi elenca tutti i problemi da risolvere senza dirvi come farà a risolverli

-Non fidatevi di tutti coloro che imbrattano le strade e i cartelloni con manifesti affissi dove non dovrebbero stare: se non rispettano queste piccole regole della competizione elettorale come faranno ad essere i nostri rappresentanti lì dove le regole sono fondamentali?

-Lasciate da parte le ideologie: soprattutto a livello locale non servono per decidere chi governerà meglio, è molto più importante votare per una persona in gamba che sappia lavorare bene e prescindere dall'appartenenza a questo o a quell'altro partito

-Non fidatevi di chi vi si presenta solo perché amico di qualcuno importante, vuol dire che ha poco da offrire di se stesso

-Non fidatevi delle promesse, e se decidete di farlo considerate sacra quella promessa che il politico vi ha fatto, al punto di tartassarlo di lettere, telefonate e quant'altro fino a quando non l'avrà mantenuta. Ricordate che nessuno è obbligato a fare promesse, ma nel momento in cui le fa, deve prendersi la responsabilità delle sue parole.

Detto questo, aggiungo un altro consiglio che chi vorrà potrà seguire:

-Se vi pare il caso, non dare retta ai miei consigli e votate con la vostra testa secondo quelli che sono i vostri principi e le vostre aspirazioni, ciò che importa è essere parte attiva in uno scenario che troppo spesso ci vuole sottoposti alle scelte di altri. Noi non siamo soggetti passivi, siamo *cittadinanza attiva*. ■

S. GIOVANNI THERISTE

La vita di Giovanni è segnata precocemente dalla tragedia. Nell'incursione araba che devasta Cursano, un paese vicino Stilo, il padre viene ucciso e la madre, incinta, viene trascinata a Palermo, destinata agli harem della città.

Il piccolo nasce nella casa di un capo arabo, figlio di una schiava cristiana che riesce a istruirlo nella fede e a raccontargli la sua storia: è il figlio dell'arconte di Cursano, prima dell'arrivo degli arabi il padre ha nascosto un tesoro nel palazzo di famiglia, un giorno dovrà ritornare a casa e con quello ricostruire il suo casato.

Il bambino cresce nella Palermo araba, tra la folla variopinta delle sue strade, animate dalle grida dei venditori nei bazar e dalle cantilene del Corano nelle scuole all'aperto. Non dissimile dai suoi coetanei eppure diverso, cristiano tra i musulmani, custodisce in cuore il sogno di tornare nella sua terra, farsi battezzare, rivendicare l'eredità di suo padre. A quattordici anni la madre gli regala un piccolo crocefisso e lo invita a partire per la Calabria. Il ragazzo riesce a scappare con una piccola imbarcazione, ma giunto sullo Stretto viene incrociato dal naviglio arabo. Disarmato, non ha che la sola croce da frapporre tra sé e i suoi assalitori, i quali, confusi, si ritirano: il fuggitivo può così continuare il suo viaggio

verso la Calabria. Appena sbarcato a Stilo viene catturato dagli abitanti, incuriositi dal giovane arabo che chiede di essere battezzato. Condotto dal vescovo racconta la sua storia, ma non viene creduto. All'ennesima richiesta del battesimo il vescovo accetta ad una condizione: farà bollire una caldaia d'olio, se veramente vuole farsi battezzare

dovrà immergersi prima in quella. Di fronte alla determinazione del giovane che non esita davanti alla prova, il vescovo finirà col battezzarlo. Lo chiamerà Giovanni e l'affresco del Battista che si trova in chiesa servirà ad ammaestrarlo sulla vita del santo di cui ha preso il nome. Colpito dal racconto, Giovanni decide di seguirne l'esempio abbracciando la vita monastica. Gli viene indicato un monastero poco lontano da Stilo, dove vivevano alcuni santi



monaci sotto la guida degli egumeni Ambrogio e Nicola. Ma quegli asceti, dediti a una vita di dure penitenze e pesante lavoro, alla vista del ragazzo lo giudicarono troppo giovane per sopportare il peso della vita monastica e gli vietarono l'ingresso nel convento. Ancora una volta sarà la determinazione del giovane, fermo più giorni e più notti di fronte alle porte del monastero, a convincere i monaci ad ammetterlo. Superate altre prove Giovanni vestirà finalmente

l'abito monastico e dopo molto tempo, ricordandosi del tesoro di famiglia, si recherà tra le rovine del suo palazzo, lo disepellerà e lo distribuirà ai poveri.

Mentre Giovanni si dedica all'ascesi sui monti delle Serre, il mondo sta cambiando. Una nuova potenza contende ai bizantini i territori del Sud: i normanni prima in piccoli gruppi, poi sempre più in forze scendono in Calabria a saccheggiare e conquistare.

Proprio uno di loro, andando a caccia nei boschi dove si era ritirato Giovanni, lo sorprende un giorno a pregare presso una pozza d'acqua. Pensando che il monaco volesse lavarsi cominciò a deriderlo. Il ritorno a casa sarà un po' meno allegro per il cacciatore: un fuoco interiore gli brucia le viscere e non gli dà pace; sua madre, venuta a conoscenza dell'incontro con il santo, si recherà da lui a chiedere perdono per il figlio e Giovanni, impietosito, le consegnerà una brocca con cui attingere l'acqua della pozza e risanarlo. Delle sue virtù di taumaturgo il santo avrebbe dato prova anche dopo la morte: un altro potente signore normanno, il futuro re Ruggero, era angustiato da una piaga inguaribile al volto, giunto al monastero gli basterà poggiare sulla ferita gli indumenti indossati in vita dal monaco per guarire. Ma il miracolo più importante Giovanni l'aveva compiuto molto tempo prima. Era in cammino nella zona di Monasterace e attraversava dei campi di grano dove i contadini erano intenti alla mietitura. Stanchi e annoiati, visto il santo, cominciarono a schernirlo. Giovanni in risposta offrì loro il poco pane e vino che aveva con sé. Essi accettarono e, man mano che mangiavano, né il pane né il vino diminuivano. Allora Giovanni si gettò a terra per lodare Dio, ed ecco che un violento temporale si abbatté sul campo facendo fuggire i contadini, mentre il santo rimaneva

a terra, raccolto in profonda preghiera. Quando si riscosse, si guardò attorno: nel campo in cui si trovava e in quello vicino, fin dove poteva spingere lo sguardo, il grano mietuto, disposto in covoni, splendeva al primo sole. I contadini, riavutisi dallo spavento, ritornarono, e pieni di meraviglia corsero subito dal padrone a chiedere di essere pagati perché il lavoro era stato fatto. Il padrone incredulo si rifiutava: non era ancora mezzogiorno ed era impossibile che il lavoro fosse terminato. Si scoprì così il miracolo di Giovanni che ormai da tutti è chiamato il Theriste, il mietitore.

I campi furono ceduti al suo convento che veramente fu uno dei più ricchi e longevi della Calabria, amato e venerato dai signori normanni che eressero una splendida chiesa per ospitare il corpo del santo, morto in anno attorno al 1050. Il monastero di S. Giovanni Theriste, sulle montagne tra le valli dello Stilaro e dell'Assi, conservò le sue reliquie fino al 1660 quando fu trasferito insieme ad esse a Stilo.

Di recente la bella chiesa greco-normanna dell'antico monastero è stata restaurata e abitata da un gruppo di monaci ortodossi provenienti dal monte Athos. Così a distanza di quasi quattrocento anni gli inni e l'*accoluthia* in onore del Santo mietitore di Stilo risuonano ancora sotto le volte di S. Giovanni vecchio.

Il *Bios* è un'opera tarda, scritta oltre centocinquanta anni dopo la morte del santo. La sua memoria ricorre il 23 febbraio. ■

Mese di Marzo

Orto: a marzo iniziano i lavori pesanti. Si effettua la semina, in terreno ben concimato, di prezzemolo, basilico, pomodoro, peperone, peperoncino, melanzana, ecc. Si possono piantare cipolle, aglio, patate, carote, zucche, meloni, fragole, verdure (indivia o scarola, lattuga).

Vigneto: si impiantano le nuove viti.

Oliveto: si iniziano le potature durante giornate sole. Ricordate che l'olivo fruttifica sui rametti che sono al secondo anno di vita.

Frutteto: si piantano nuovi alberi prima che arrivi la stagione calda.

Giardino: ottimo periodo per potare le rose e anche iniziare ad innestarle (fine marzo). Il giardino di marzo offre primule, tulipani, narcisi, giacinti, anemoni, mimose (al loro culmine). Il ciclamino come l'azalea, non va innaffiato, ma deve assorbire dal basso l'umidità, perciò immergete il vaso in una ciotola per cinque minuti ogni 2-3 giorni.

Alveare: le api cominciano a "caricare" dai frutteti in fiore. Vale miliardi per l'agricoltura l'apporto dell'impollinazione fatta dalle api; è anche per loro merito se le piante danno fiori e frutti.

La cura delle piante

La Ticchiolatura

La ticchiolatura è una malattia crittogamica (malattia fungina), causata sulle piante ornamentali e sulle piante da frutto da funghi. Si sviluppa soprattutto in presenza di un clima particolarmente umido ed in assenza (totale o parziale) di un adeguato riciclo d'aria. Quindi gli attacchi da parte della ticchiolatura avvengono particolarmente in autunno o durante primavera particolarmente fresche e piovose. Le specie vegetali più colpite sono le rosacee da frutto, in particolare il melo, il pero e le rose; vengono colpite anche piante ad alto fusto, quali il pioppo e il salice. La malattia interessa particolarmente le foglie, ma spesso anche fusti e frutti. Le foglie sono le prime parti della pianta ad essere colpite e dalle quali si può capire immediatamente il



tipo di malattia. Più precisamente le foglie si ricoprono, in maniera graduale, di macchie scure, che all'inizio sono piccole ed isolate ma che poi diventano via via più fitte, fino a "tappezzare" quasi totalmente la foglia. Attorno alle macchie, nere o porpora scuro, la foglia tende a scolorire al giallo. La ticchiolatura, che interessa inizialmente la pagina superiore della foglia, si propaga velocemente anche alla pagina inferiore della stessa per poi passare ai rami più esili e giovani, poi a quelli por-

tanti e contaminare infine il frutto. Se l'attacco è particolarmente grave si può arrivare alla defogliazione prematura della pianta e questa si può indebolire a tal punto da ridurre il proprio sviluppo vegetativo e la fioritura.

Il fungo sopravvive all'inverno come spora, nelle foglie che cadono in terra. La cura migliore contro la ticchiolatura è la prevenzione, che si effettua prima di tutto con una adeguata potatura, atta a far ben circolare l'aria tra i rami e le fronde, ed anche con un'adeguata irrigazione e piantumazione, attuate in modo da evitare ristagni idrici nel terreno. Durante il periodo di riposo vegetativo una buona prevenzione si pratica anche attraverso trattamenti con poltiglia bordolese o altri prodotti a base rameica, che danno ottimi risultati anche in caso di sintomi già presenti. Questo fungo si propaga rapidamente da una pianta all'altra, è quindi bene intervenire tempestivamente non appena se ne vedono i sintomi.

Per evitare il permanere della malattia nei pressi della pianta è bene distruggere le foglie infette. Volendo utilizzare prodotti biologici si consigliano i prodotti a base di equisetto.

Lo si usa per preparare estratti acquosi con i quali trattare le colture. L'acido silicico presente in questa pianta rende compatta



la superficie delle foglie, proteggendole. Dell'equisetto si utilizza tutta la pianta senza le radici, nella quantità di 1 kg (pianta fresca) o 150 g (pianta secca) per ogni 10 litri d'acqua. In ogni caso, per evitare grandi delusioni è bene sapere che l'efficacia dei preparati vegetali non può certo essere paragonata a quella dei fitofarmaci di sintesi, ma a differenza di quest'ultimi i primi risultano del tutto innocui per l'operatore e per l'ambiente. Per tutti questi motivi gli "antiparassitari vegetali", prodotti in proprio o acquistati nelle formulazioni già pronte per l'uso, rappresentano la maniera più idonea ed ecologica per intervenire soprattutto in situazioni quali i giardini domestici, le fioriere dei terrazzi e i piccoli orti la cui principale prerogativa non è certo la produttività, ma la salvaguardia dell'ambiente e della propria salute. L'equisetto si può utilizzare sotto forma di infuso o decotto. Il modo migliore per ottenere l'infuso, consiste nel versare l'acqua bollente necessaria sulle piante e quindi lasciare macerare il tutto per 24 ore, coprendo il recipiente. Se invece si ricorre al decotto, bisogna lasciare l'essenza a bagno in acqua fredda per 24 ore, quindi si riscalda il tutto a fiamma bassa fino all'ebollizione che si lascia continuare per circa 20 minuti. Si spegne e si copre. Il decotto, diluito in acqua nel rapporto 1:3 e addizionato alla pasta d'argilla, si impiega per trattare le piantine, prima della loro messa a dimora, contro le malattie crittogamiche. L'aggiunta di macerato d'ortica, ne aumenta l'efficacia nei trattamenti contro le malattie fungine (ruggini, mal bianco, muffa grigia ecc...) per combattere le quali si eseguono interventi per tre giorni consecutivi ogni tre settimane. L'infuso, diluito cinque volte, e addizionato al macerato d'ortica e a sapone neutro (allo 0,3%) risulta efficace contro gli afidi, le cocciniglie e il ragnetto rosso.

Proverbi

Tutto arriva a chi non ha fretta e si dà da fare mentre aspetta.

Per andar lontano occorre partir piano.

Rinnova abiti, anima e cuore per la pasqua del signore.

L'ultima delle tante le paga tutte quante.

Senza moglie a lato l'uomo non è beato.

LE ALLERGIE ALIMENTARI

Quando si ha una reazione spiacevole dopo aver mangiato, spesso ci si chiede se non si abbia un'allergia alimentare. Solo sulla base di un simile sospetto, una persona su tre crede erroneamente di avere un'allergia ad alimenti e modifica la sua dieta o quella della sua famiglia. E' chiaro, quindi, che malgrado l'allergia alimentare sia spesso chiamata in causa, i casi reali di tale malattia sono molto meno frequenti di quel che si pensa. La maggior parte delle persone può mangiare una grande varietà di cibi senza alcun problema. Per una piccola percentuale di individui, invece, determinati alimenti o componenti alimentari possono provocare reazioni negative, da una leggera eruzione cutanea ad una risposta allergica di grave entità. Le allergie agli alimenti o ai componenti alimentari sono spesso ereditarie e vengono in genere diagnosticate nei primi anni di vita. Fortunatamente, la maggior parte delle risposte allergiche agli alimenti è relativamente lieve ma in un numero limitato di persone si verifica una reazione violenta che può essere letale e che prende il nome di anafilassi. A volte la reazione anafilattica può manifestarsi nel giro di qualche minuto dall'esposizione e richiede cure mediche immediate. Le arachidi ad esempio sono note come causa di "shock anafilattico", una grave condizione in cui la pressione arteriosa precipita e il soggetto può morire di arresto cardiaco se non gli viene rapidamente somministrata adrenalina per aprire le vie respiratorie. In base ai possibili quadri clinici si distinguono

quattro tipi di manifestazioni, che possono essere presenti anche in combinazione fra di loro: a livello respiratorio si ha spesso naso che cola o congestione nasale, starnuti, asma con difficoltà a respirare, tosse e respiro affannoso-sibilante. A livello cutaneo spesso si associano gonfiore di labbra, bocca, lingua, faccia e gola, orticaria, eruzioni cutanee, rossori, prurito ed eczema. Tra i fastidi gastrointestinali sono presenti crampi addominali, diarrea, nausea, vomito, dolori colici e gonfiore. A livello sistemico il sintomo più grave è lo shock anafilattico.

La presenza di casi in famiglia è uno dei fattori che permette di prevedere problemi alimentari di tipo allergico. Nei neonati che hanno un genitore allergico il rischio di sviluppare un'allergia alimentare è due volte superiore rispetto ai neonati i cui genitori non soffrono di allergie. Se entrambi i genitori sono allergici, il rischio aumenta da quattro a sei volte. In base ai dati raccolti, l'allattamento al seno, comparato con l'alimentazione artificiale, ridurrebbe il rischio di allergia alimentare. Nei neonati con parenti stretti che soffrono di allergie, il solo allattamento al seno per 4-6 mesi sembra sufficiente a fornire una certa protezione.

Le stime effettive sull'incidenza delle allergie alimentari sono decisamente inferiori alla percezione della gente. Anche se una persona su tre circa crede di soffrirne, in realtà le allergie alimentari sono scarsamente diffuse. Mentre le allergie infantili all'uovo e al latte vaccino

possono scomparire, le allergie alle noci, ai legumi, al pesce e ai molluschi tendono a protrarsi per tutta la vita. Tra gli allergeni alimentari più comuni vi sono il latte vaccino, le uova, la soia, il grano, i crostacei, la frutta, le arachidi e vari tipi di noci. I sintomi più comuni sono vomito e diarrea anche se la gamma di risposte negative varia da una persona all'altra. L'allergia alle noci è una patologia di una certa gravità perché inizia in tenera età, dura per tutta la vita e può essere letale. Nella sua forma più lieve, l'allergia alle noci può limitarsi a provocare sfoghi cutanei, nausea e mal di testa e a volte gonfiore della lingua e delle labbra, mentre nella sua forma più grave può provocare uno shock anafilattico. Per la potenziale gravità dei sintomi, chi soffre di allergia alle noci deve assolutamente evitare il contatto con questi cibi e portare sempre con sé l'adrenalina (per neutralizzare la violenta reazione allergica).

Tra gli altri alimenti che presentano maggiori probabilità di essere associati alle reazioni allergiche vi sono frutta, legumi (compresi i germogli di soia), uova, crostacei (granchi, gamberi, aragoste), pesce, ortaggi, semi di sesamo, di girasole, di cotone, di papavero e di senape. Il potenziale allergenico di alcuni alimenti può essere eliminato (anche se non sempre) mediante la cottura o la lavorazione industriale, attraverso le quali le proteine vengono denaturate. L'intolleranza può provocare sintomi simili all'allergia (tra cui nausea, diarrea e crampi allo stomaco), ma la reazione non coinvolge il sistema immunitario e quindi la produzione di anticorpi e il rilascio di sostanze chimiche come l'istamina. L'intolleranza alimentare infatti si manifesta quando il corpo non riesce a digerire corretta-

mente un alimento o un componente alimentare. Mentre i soggetti veramente allergici devono in genere eliminare del tutto il cibo incriminato, le persone che hanno un'intolleranza possono spesso sopportare piccole quantità dell'alimento o del componente in questione senza sviluppare sintomi. Fanno eccezione gli individui sensibili al glutine. L'intolleranza al glutine è una disfunzione intestinale che si manifesta quando il corpo non tollera il glutine (proteina presente nel grano, nella segale, nell'orzo e nell'avena, anche se quest'ultima è oggetto di controversie e di ricerche per stabilirne l'effettivo ruolo). La malattia, comunemente chiamata *celiachia* o intolleranza al glutine, è una disfunzione permanente e può essere diagnosticata a qualsiasi età. Se la persona che ne è affetta consuma un alimento contenente glutine, le pareti di rivestimento dell'intestino tenue si danneggiano e subiscono una riduzione della capacità di assorbire nutrienti essenziali quali grassi, proteine, carboidrati, minerali e vitamine. I sintomi includono diarrea, debolezza dovuta a perdita di peso, irritabilità e crampi addominali. Nei bambini possono manifestarsi sintomi di malnutrizione come, ad esempio, una crescita insufficiente. Attualmente, l'unico aiuto per i pazienti celiaci è una dieta priva di glutine. Escludendo tale sostanza dalla dieta, l'intestino si ripara gradualmente e i sintomi scompaiono. Ecco perché è importante leggere sempre le etichette descrittive degli ingredienti sui prodotti che si acquistano ed è comunque sempre opportuno prevedere un piano di pronto intervento e, in caso di reazione allergica grave propria o altrui, chiamare immediatamente un medico o un'ambulanza. ■

TEMPO DI LITURGIA

a cura di Anna Morabito

In questo mese sottolineiamo la Via Crucis, pratica di pietà cui la nostra gente partecipa sempre numerosa e che da qualche anno vede i vari gruppi parrocchiali alternarsi, nelle tre comunità, davanti ai vari “quadri” della Passione per le meditazioni e le preghiere.

Se vissuta con fede ogni Via Crucis non ci può lasciare indifferenti: ma il senso di commozione che ognuno si porta dentro dopo aver seguito Cristo lungo la via dolorosa deve sfociare sia **nella gratitudine** verso un Dio che “per me e solo per me” ha percorso fino alla fine quella strada, **nella consapevolezza** delle mie colpe, nel **desiderio di imitare** nella vita il suo amore e la sua donazione ai fratelli nonché nella **preghiera** che la “luce” della croce illumini i nostri giorni.

In questo mese in particolare ricordiamo:

5 Marzo I Venerdì	Ore 17 - Armo - Via Crucis animata dall'Apostolato della Preghiera
7 Marzo III domenica di Quaresima	<i>orario S. Messe: ore 8.30 Puzzi, ore 10.00 Aretina, ore 11.30 Armo</i> Oggi se da un lato risuona forte e severo l'invito alla conversione dall'altro risulta evidente la certezza di avere in Cristo un mediatore presso il Padre: la parabola del fico ne è la conferma
12 Marzo	Ore 17,00 - Aretina - Via Crucis animata dai gruppi GVV
14 Marzo IV domenica di Quaresima	<i>orario S. Messe: ore 8.30 Puzzi, ore 10.00 Aretina, ore 11.30 Armo</i> La parabola del padre misericordioso e dei due figli ci ricorda che Dio attende sempre con pazienza il nostro ritorno ed è pronto ad accoglierci dimenticando le colpe passate Dalle 10,15 alle 18,00 - Seminario Pio XI - giornata di spiritualità per giovani guidata da don Valerio Chiovaro
16 marzo	ore 19,30 - Seminario Pio XI - scuola di preghiera: “ Tutto io faccio per il Vangelo”
18 marzo III giovedì del mese	ore 21 - Puzzi - Adorazione vocazionale
19 Marzo San Giuseppe	Armo - Via Crucis animata dal coro parrocchiale e S. Messa Celebriamo oggi la festa di San Giuseppe, uomo giusto, che si prende cura della <i>famiglia</i> di Dio
20 Marzo (sabato)	ore 15 - Puzzi - Liturgia penitenziale per i ragazzi

21 Marzo V domenica di Quaresima	<i>orario S. Messe: ore 8.30 Puzzi, ore 10.00 Aretina, ore 11.30 Armo</i> Il vangelo ci presenta Gesù che, smascherando ogni ipocrisia in chi si fa giudice degli altri, non condanna la peccatrice ma la invita a non peccare più: è lo stesso invito che oggi rivolge a tutti noi
24 marzo	Ore 19,00 - Armo - ritiro di preghiera animato dal Coro "S. Arsenio"
25 Marzo Annunciazione del Signore	"Eccomi Signore: si compia in me la tua parola"
26 Marzo	Armo - Via Crucis animata dal gruppo "Presepe Vivente" Ore 20,30 - Cattedrale di Reggio Calabria - veglia per i missionari martiri
28 Marzo Domenica delle Palme	<i>orario S. Messe: ore 8.30 Puzzi, ore 10.00 Aretina, ore 11.30 Armo</i> "Benedetto Colui che viene nel nome del Signore" Il racconto della passione che la liturgia propone in questa domenica ci aiuta a ricordare che non possiamo immaginare la Pasqua senza le ore dolorose che l'hanno preceduta
Intenzioni di preghiera affidate all'Apostolato della Preghiera per il mese di marzo 2010	
Generale: Perché l'economia mondiale sia gestita secondo criteri di giustizia e di equità	
Missionaria: Perché le chiese in Africa siano segno e strumento di riconciliazione e di giustizia	
Dei vescovi: Perché il cammino quaresimale purifichi i nostri cuori dall'orgoglio, rendendoci più amici di Dio e più attenti a chi ha bisogno del nostro aiuto	
Sono state fissate le date per la Prima Comunione e la Prima Confessione in Parrocchia: 23 Maggio: Prima Confessione 30 Maggio: Prima Comunione	

INARMONIA

RIVISTA MENSILE DI COMUNICAZIONE, FORMAZIONE E MISSIONE

Direttore responsabile: Don Pascal Nyemb

Vicedirettore: Simone Vilasi

(simon_87@virgilio.it)

Caporedattore: Filippo Vilasi Marino

(filippovilasi@hotmail.com)

Comitato di Redazione: Pietro Costantino, Mariagrazia Crucitti, Bruno Iaria, Gisella Martino,

Pietro Martino, Francesco Demetrio Megalizzi, Anna Morabito, Armando

Neri, Andrea Vilasi,

Filippo Vilasi di Antonio, Filomena Vilasi,

Marco Vilasi, Francesco Vita

Area Web: Francesco Demetrio Megalizzi (responsabile), Filippo Vilasi '85

Impaginazione: Simone Vilasi

Distribuzione: Demetrio Saccà e Giuseppe Zema (responsabili), i Gruppi GVV e ACR

Stampa in proprio

OCCHI SULLA CITTA'

a cura di Bruno Iaria

A partire da questo numero proporremo su *InArmonia* la rubrica "Occhi sulla città", con lo scopo di aprire una finestra sugli eventi e le manifestazioni più significativi nella nostra città.

In questo numero proponiamo la mostra :

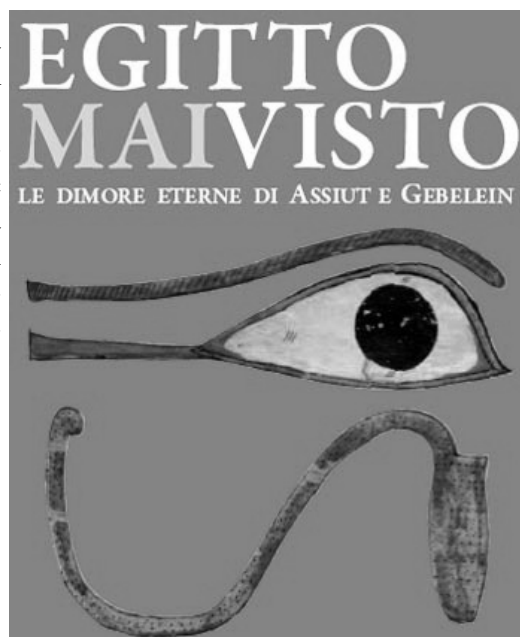
EGITTO MAIVISTO - Le dimore Eterne di Assiut e Gebelin

*Quando Horus, figlio di Osiride, apre gli occhi
riempie tutto l'universo di luce,
ma quando li chiude nasce l'oscurità*

Tra il 1908 e il 1920, nonostante la scarsità di mezzi a disposizione, la Missione Archeologica Italiana diretta dal grande egittologo Ernesto Schiaparelli ha effettuato straordinarie scoperte nelle necropoli di Assiut e Gebelin, portando alla luce sepolture ricche di testimonianze della vita sociale e del contesto culturale di una provincia dell'Antico Egitto fra il 2100-1900 a.C. Tutti i reperti trovati dalla Missione sono così giunti a Torino, nei depositi del Museo Egizio, dove sono stati premurosamente conservati.

Oggi a distanza di quasi 100 anni, dopo un accurato lavoro di studio e di restauro, è finalmente possibile per tutti rivivere l'esperienza e le emozioni di quelle straordinarie scoperte, in una grande mostra allestita nel Castello del buon consiglio a Trento e ora a Reggio Calabria dove sono finalmente esposti

al pubblico quei materiali archeologici rimasti per molti anni chiusi nei depositi del Museo. Per la prima volta, anche con l'ausilio di fotografie originali, possiamo tornare virtualmente nei due capoluoghi di provincia nell'Antico Egitto dove sono stati custoditi per 4000 anni nel deserto i segreti della vita quotidiana e della vita nell'aldilà.



In esposizione fino a domenica 20 giugno 2010
presso Villa Genoese Zerbi

Orario

Febbraio, Marzo, Aprile

Martedì-Domenica 09:00-13:00 / 16:00-20:00

Maggio, Giugno

Martedì-Domenica 09:00-13:00 / 17:00-21:00

La biglietteria chiude 30 minuti prima.

Lunedì chiuso (ad eccezione del 05 aprile 2010)

Biglietteria

Tel. 0965 898685

