Fiamma che arde

Anno LXI - n.1/2014

Fiamma che arde

Rivista trimestrale della Congregazione delle Piccole Serve
del Sacro Cuore di Gesù per gli ammalati poveri

Anno LXI

N. 1/2014

Sped. in abb. post.

Distribuzione gratuita.

La rivista non ha quota di abbonamento ma è sostenuta dalle offerte dei lettori.

Direttore responsabile
Don Giuseppe Tuninetti

Redattori
Galbusera Sr. M. Gaetana
Riva Gabriele e Paola
Sahondravololona Sr. M. Angéline
Visconti Maria Carla

Viale Catone, 29 - 10131 TORINO
Tel 011/6608968 – Fax 011/6608969
E-mail: redazione@piccoleserve.it

Con approvazione ecclesiastica.

Autorizzazione Tribunale di Torino
n. 865 - 9/12/1953.

Stampa ALZANI Tipografia s.a.s
Pinerolo – Tel 0121.322657
E-mail: info@alzanitipografia.com

C/C Postale n. 14441109
specificare la causale del versamento

Nota Bene
Il modulo del CONTO CORRENTE POSTALE perviene indistintamente a tutti i benefattori e amici della Congregazione, così pure a coloro che ricevono "Fiamma che arde" a titolo di collaborazione o di scambio editoriale. Chi non intendesse farne uso non ne tenga conto. Chi lo utilizza per inviare offerte è pregato di SPECIFICARE SEMPRE LA CAUSALE.

Il presente numero è stato consegnato alle Poste Italiane di Torino il 20 marzo 2014.

Sommario

Cari amici
(La Redazione) pag 3

Credo…
la risurrezione della carne
(Don Fabio Giovenzana) » 4

La gioia di essere cristiani
(*Don Giuseppe Tuninetti*) » 6

Profezia del *dies natalis*
(Don Luigi Castano) » 8

Madagascar: Un luogo
di consolazione per chi soffre
(*Sr. M. Angeline Sahondravololona)* » 10

Romania: In ricordo
di Sr. M. Donata Balosetti
(Iolanda Vasiliu) » 13

1/Le vocazioni,
testimonianza della verità
(Sr. M. Gaetana Galbusera) » 15

Il cibo: piacere, identità
o solo nutrimento?
(Prof.ssa Paola e dott. Gabriele Riva » 21

Psicologia:
Comunicazione e relazione
(Dott.ssa Maria Carla Visconti) » 25

Sanità e salute:
La dieta vegetariana
(Dott.ssa Giovanna Gavazzeni) » 28

Fiori di cielo
(Madre Carmelina Lanfredini) » 30

Solidarietà » 31

Sostegno bambini a distanza » 32

GARANZIA DI RISERVATEZZA: l'Editore garantisce, ai sensi dell'art. 13 del d.lgs. 196/2003 in materia di protezione dati personali, che i dati relativi agli Abbonati vengono trattati nel rispetto della legge. Il trattamento dei dati sarà correlato all'adempimento di finalità gestionali, amministrative, statistiche, di recupero crediti, ricerche di mercato, commerciali e promozionali su iniziative offerte dall'Editore Fiamma che arde ed avverrà nel pieno rispetto dei principi di riservatezza, correttezza, liceità e trasparenza, anche mediante l'ausilio di mezzi elettronici e/o automatizzati. I dati raccolti potranno essere comunicati a Partners commerciali della Editrice Fiamma che arde, il cui elenco è disponibile presso il Responsabile Dati per le finalità di cui sopra. Il conferimento dei dati è facoltativo. Tuttavia il mancato conferimento degli stessi comporterà la mancata elargizione dei servizi previsti. In ogni momento si potranno esercitare i diritti di cui all'art. 7 del d.lgs 196/2003, fra cui cancellare i dati od opporsi al loro utilizzo per finalità commerciali, rivolgendosi al Responsabile dati della Editrice Fiamma che arde - Viale Catone, 29 - 10131 TORINO.

Cari Amici

in preparazione alla Pasqua, ogni anno la Chiesa ci offre le linee guida per un proficuo cammino quaresimale. Papa Francesco, per il messaggio della Quaresima di quest'anno, prende lo spunto dalla 2ª lettera di S. Paolo ai Corinti 8,9: *Conoscete infatti la grazia del Signore nostro Gesù Cristo: d aricco che era, si è fatto povero per voi, perché diventaste ricchi per mezzo della sua povertà.* In riferimento a questo passo paolino, il Papa sviluppa illuminanti elementi di meditazione sottolineando che *la Quaresima è un tempo adatto alla spogliazione; e ci farà bene domandarci di quali cose possiamo privarci al fine di arricchire altri con la nostra povertà. Non dimentichiamo che la povertà duole: non sarebbe valida spogliazione senza questa dimensione penitenziale. Diffido dell'elemosina che non costa e che non duole.*

Per fede crediamo nella risurrezione di Gesù e nostra. Don Fabio Giovenzana nel suo contributo mette in rilievo come la Chiesa, nella professione del Credo Simbolo Apostolico, predilige la formula *risurrezione della carne* e non *risurrezione dei morti.* Per il fatto che Gesù è risorto con il proprio corpo e come lui anche l'uomo, fatto a immagine di Dio, risorgerà con il suo corpo mortale per essere rivestito di incorruttibile immortalità. Dio, in Gesù, si è fatto carne come noi, perché noi come Lui veniamo deificati.

In questa visione del nostro fine ultimo si colloca *La gioia di essere cristiani.* È la riflessione di don Giuseppe Tuninetti tratta dalla recente Esortazione apostolica di Papa Francesco: *Evangelii Gaudium*. Gesù ha fondato la Chiesa affidandole il mandato di portare il suo vangelo a tutti i popoli. Nonostante le persecuzioni incontrate nel corso della sua lunga storia, essa non ha mai cessato di essere fedele al comando del suo Signore. La ragione che ancora oggi ci sono donne e uomini che sanno portare ai fratelli il messaggio di Gesù, pur sapendo di rischiare la propria vita, è infatti data dalla *gioia per aver incontrato Gesù nel Vangelo.*

Anche i nostri santi hanno sperimentato la gioia del vangelo e hanno custodito nel proprio cuore la fede nella risurrezione e nella vita eterna. Consapevoli di avere avuto in dono questi valori soprannaturali, spinti dalla grazia del Signore, li hanno offerti ai loro fratelli più prossimi. Prendiamo come esempio la nostra fondatrice, la beata Anna Michelotti, della quale il 1° febbraio abbiamo celebrato la memoria della nascita al cielo. Ella considerò i beni eterni ben più preziosi di quelli temporali: *Gesù mi ha dato la vita per cercarlo, la morte per trovarlo, l'eternità per possederlo.* La finalità della sua opera apostolica fu proprio quella di portare agli ammalati il Signore Gesù: *La missione della piccola Serva, nella sua caritatevole assistenza, è quella di portare il cielo agli ammalati poveri e consegnar loro il foglio di via per la beata eternità.* E ancora: *Quando andate dall'ammalato dite: "Vado a consolare il cuore di Gesù".*

La IV domenica dopo Pasqua, 18 maggio, ci attende un appuntamento importante: siamo invitate a unirci alla preghiera della Chiesa per chiedere a Dio Padre vocazioni sacerdotali e religiose. Oggi più che mai è necessario e urgente pregare per questa intenzione, poiché nella nostra Chiesa d'Occidente i chiamati che accolgono l'invito a seguire Gesù sono molto pochi. Rimaniamo fiduciosi e come più volte ha detto Papa Francesco, non lasciamoci rubare la speranza. La preghiera produce sempre buoni frutti che il Signore fa maturare dove e quando vuole nella vigna della sua Chiesa.

Carissimi, per la Pasqua che prossimamente celebriamo, vi auguriamo che possiate sperimentare in voi la gioia del vangelo, che culmina nella celebrazione della Risurrezione di Gesù. Auguri.

La Redazione

«Credo ... la Risurrezione della carne!»

Don Fabio GIOVENZANA

Nel 1983 la Sacra Congregazione per la Dottrina della Fede intervenne raccomandando di tradurre l'articolo del Simbolo Apostolico *"carnis resurrectionem"* con la formula *"resurrezione della carne"*. Essa è da preferirsi rispetto alla traduzione *"resurrezione dei morti"* perché più esplicita nel respingere una visione "spiritualizzante" della risurrezione e nell'affermare che essa riguarda la "carne" concreta del nostro corpo personale.

Cavilli teologici? No! C'è in gioco l'autenticità dell'esperienza di fede. Romano Guardini ha affermato: «Non c'è nessuna religione più materialista del Cristianesimo!». Infatti, crediamo nel Verbo che s'è fatto "carne", assumendo la nostra umanità, nella sua uni-totalità di anima e corpo, per salvarla! E Tertulliano, nel III sec., ha scritto: «La carne è il cardine della salvezza!». Cristo, che ha assunto la nostra carne, non l'ha abbandonata al disfacimento della morte, ma l'ha resa partecipe della novità che scaturisce dalla potenza trasformatrice della sua resurrezione.

Il suo stesso corpo, ricevuto dalla Madonna, è il primo pezzo di realtà che è stato investito dall'energia rinnovatrice del suo Spirito di risorto. Nelle sue apparizioni, Gesù è preoccupato di sottolineare la realtà della sua presenza. Agli apostoli che credevano di vedere un fantasma dice: «Sono proprio io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa, come vedete che io ho» *(cfr Lc 24,36-43)*. Certo, il suo è un corpo "spirituale", che vive una dimensione nuova, non più soggetta ai condizionamenti spazio-temporali della materia, ma è un corpo "reale", è il "suo" corpo! Afferma a tal proposito il Catechismo al *n. 645*: «Gesù risorto stabilisce coi suoi discepoli rapporti diretti, attraverso il contatto e la condivisione del pasto. Li invita a riconoscere che non è un fantasma, ma soprattutto a constatare che il corpo risuscitato col quale si presenta loro è il medesimo che è stato martoriato e crocifisso, poiché porta ancora i segni della passione. Questo corpo autentico e reale possiede al tempo stesso le proprietà nuove di un corpo glorioso; esso non è più situato nello spazio e nel tempo, ma può rendersi presente a suo modo dove e quando vuole, poiché la sua umanità non può più essere trattenuta sulla terra e ormai appartiene al dominio divino del Padre. Per questo Gesù risorto è sovranamente libero di apparire come vuole: sotto l'aspetto di un giardiniere o "sotto altro aspetto" *(Mc 16,12)*, diverso da quello che era familiare ai discepoli, e ciò per suscitare la loro fede».

La cosa più straordinaria è che anche noi, come gli apostoli, possiamo vedere e toccare ora il suo corpo risorto! È ciò che avviene ogni giorno nell'***Eucaristia***: «Prendete, questo è il mio corpo!» *(Mc 14,22)*. I due discepoli in cammino verso Emmaus lo riconobbero, appunto, allo spezzare del pane e non prima: «Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero» *(Lc 24,30-31)*.

Al *n. 646* il Catechismo chiarisce bene che «la risurrezione di Cristo non fu un ritorno alla vita terrena, "ordinaria", come

lo fu per le risurrezioni che egli aveva compiute prima della pasqua. Le persone che aveva risuscitato, a un certo momento sarebbero morte di nuovo. La risurrezione di Cristo è essenzialmente diversa. Nel suo corpo risuscitato egli passa dallo stato di morte a un'altra vita al di là del tempo e dello spazio, una "vita nuova"». È ciò che avverrà anche al ***nostro corpo*** nell'ultimo giorno: «Come eravamo simili all'uomo terreno, così saremo simili all'uomo celeste … È necessario che questo corpo corruttibile si vesta d'incorruttibilità e questo corpo mortale d'immortalità *(1 Cor 15,49.53)*».

Ma intanto? Durante un dibattito la regista Liliana Cavani, dopo aver affermato che il centro della figura di s. Paolo è il grido: «Cristo è risorto!», dichiarò che sarebbe rimasta scossa se le fosse capitato d'incontrare un cristiano che dicesse seriamente: «Cristo è risorto!».

Ecco, intanto siamo chiamati a dire seriamente "Cristo è risorto!" dicendolo, come Gesù, con la nostra carne:

- La carne della nostra vita trasformata: «Per mezzo del battesimo siamo stati sepolti insieme a lui nella morte affinché, come Cristo fu risuscitato dai morti per mezzo della gloria del Padre, così anche noi possiamo camminare in una vita nuova» *(Rm 6,4)*.
- La carne di un amore capace di abbracciare la concretezza del bisogno dell'altro: «Ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere, ero straniero e mi avete accolto, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, ero in carcere e siete venuti a trovarmi» *(Mt 25,35-36)*.
- La carne della nostra unità: «Il pane che noi spezziamo, non è forse comunione col corpo di Cristo? Poiché vi è un solo pane, noi siamo, benché molti, un solo corpo: tutti infatti partecipiamo all'unico pane» *(1Cor 10,16-17)*.

Gesù, primizia dei risorti. "La risurrezione di Gesù non fu un ritorno alla vita terrena, ordinaria, come lo fu per le resurrezioni che egli aveva compiute prima della pasqua".

- La carne del nostro lavoro quotidiano che tende a trasfigurare la realtà, orientandola alla pienezza definitiva di cui parla l'Apocalisse: «Ecco, io faccio nuove tutte le cose!» *(Ap 21,5)*. Realizzando così «l'ardente aspettativa della creazione che è protesa verso la rivelazione dei figli di Dio … e la speranza di essere liberata dalla schiavitù della corruzione per entrare nella libertà della gloria dei figli di Dio» *(cfr Rm 8,18-25)*.
- La carne di ogni circostanza che attende di essere abbracciata e riconosciuta come "carne" in cui il Mistero si possa rivelare attraverso il nostro "sì", che è come il "sì" di Maria *(cfr Lc 1,26-38)*.

La gioia di essere cristiani

Don Giuseppe TUNINETTI

Il Vangelo accolto e donato

Evangelii gaudium è il titolo della prima Esortazione apostolica che papa Francesco ha indirizzato alla Chiesa il 24 novembre 2013. Tradotto in italiano: *La gioia del Vangelo* (accolto e donato), oppure semplicemente "la gioia di essere cristiani".

Dopo l'enciclica *Lumen fidei* (Luce della fede) del 29 giugno 2013, scritta a quattro mani, nel senso che papa Francesco completò il testo, già in buona parte redatto dal predecessore Benedetto XVI, questo è tutto suo e costituisce il messaggio più importante indirizzato alla Chiesa dal nuovo papa, che si può sintetizzare così: **la Chiesa è mandata dal suo Signore ad annunciare alla gente la gioia del Vangelo.**

Un nuovo stile di evangelizzazione

Nel documento il papa accoglie le proposte del Sinodo dei vescovi, celebrato a Roma nell'ottobre 2012 sul tema: *La nuova evangelizzazione per la trasmissione della fede cristiana.* Nel n. 17 il papa scrive di aver scelto di proporre nel documento «alcune linee che possano incoraggiare e orientare in tutta la Chiesa una nuova tappa evangelizzatrice, piena di fermento e dinamismo», soffermandosi, ispirandosi alla *Lumen gentium* del Vaticano II, su alcune questioni:

a) la riforma della Chiesa in uscita missionaria
b) le tentazioni degli operatori pastorali
c) la Chiesa intesa come la totalità del Popolo di Dio che evangelizza
d) l'omelia e la sua preparazione
e) l'inclusione sociale di poveri
f) la pace e il dialogo sociale
g) le motivazioni spirituali per l'impegno missionario.

Questi temi, certamente non esaurienti, scrive il papa, «**aiutano a delineare un determinato stile di evangelizzazione che invito ad assumere in ogni attività che si realizzi**. E così, in questo modo possiamo accogliere, in mezzo al nostro lavoro quotidiano, l'esortazione della Parola di Dio: ***Siate sempre lieti nel Signore. Ve lo ripeto, siate lieti***» (Fil 4,4).

Infatti, come esprime il titolo, "Vangelo della gioia", e come sottolinea papa Francesco nella introduzione (nn.1-18), **la gioia è inseparabile dalla fede cristiana e dalla vita del cristiano**, tanto che, se non

si è abitualmente gioiosi, non si è cristiani. Certo, ci possono essere momenti e periodi di tristezza e di angoscia, come è successo anche a Gesù nell'Orto degli ulivi, ma un cristiano abitualmente triste o angosciato è una contraddizione.

Perché?

La gioia di essere cristiani: il Vangelo accolto

Infatti la fede cristiana non è innanzi tutto una dottrina, ma un incontro personale con Gesù, in una accoglienza reciproca, offerta da Gesù e accolta da noi. È questo incontro con Gesù la sorgente della nostra gioia, inesauribile: per questo «**la gioia del Vangelo riempie il cuore e la vita intera di coloro che si incontrano con Gesù**. […] **Con Gesù Cristo sempre nasce e rinasce la gioia».** Non solo, ma anche «**la nuova evangelizzazione deve essere marcata da questa gioia»:** tutta la Sacra Scrittura, Antico e Nuovo Testamento, sono un annuncio e un invito alla gioia: «Vi annuncio una grande gioia: oggi è nato per voi il Salvatore, Cristo Signore» (Lc 2,11).

Annuncio che risuona ancora oggi, ma il mondo attuale è distratto e «con la sua molteplice e opprimente offerta di consumo» corre il «rischio di una tristezza individualista, che scaturisce dal cuore comodo e avaro».

La gioia dell'annuncio: il Vangelo donato

Il cristiano, che continua a incontrare Cristo Risorto nella Parola, nei Sacramenti e nella Carità, deve e può avere uno stile di vita non da quaresima e da funerale, ma pasquale, gioioso, tanto da dire e da annunciare, come gli Apostoli – con la vita e la parola – alla gente, esposta al pericolo della tristezza e della noia della vita, la bellezza e la gioia di quell'incontro: «Noi non possiamo tacere quello che abbiamo visto e udito» (Atti 4,20).

Infatti, ricorda il papa, il bene tende a comunicarsi, quindi dobbiamo portare agli altri il Vangelo che abbiamo ricevuto: nella Chiesa missionaria, per volontà e mandato del suo fondatore, il Vangelo attecchisce e si sviluppa, perché la Chiesa annunciando il Vangelo lo annuncia ancora e di nuovo a se stessa.

Con l'aiuto di Gesù, primo evangelizzatore ancora oggi con il dono dello Spirito, la Chiesa, ossia tutto il Popolo di Dio, è chiamata a essere, come aveva ben inteso l'apostolo Paolo, "collaboratrice della gioia" della gente.

In conclusione

Tre domande di verifica:

- sono contento/a di essere cristiano/a?
- sono un cristiano /gioioso/a?
- mi sento impegnato/a a portare la gioia del Vangelo agli altri?

Profezia del *dies natalis*

Il 1° febbraio la Congregazione ha celebrato la festa del dies natalis della fondatrice, Madre Anna. Anche in queste pagine di "Fiamma che arde" desideriamo ricordarla riportando alla nostra memoria i suoi ultimi giorni di vita e conoscere come muore una santa.

Da: *A braccia spalancate*; confronta capitolo: *Per me non farà più notte,* di don Luigi Castano (1909-2005).

Il 26 dicembre 1887, l'Autorità ecclesiastica esonerava la Fondatrice dalla carica di superiora dell'istituto per la sua salute malferma, ma la motivazione era di ben altra natura e la Madre ne era cosciente. Alle imposte dimissioni rispose: «Mi inchino obbediente alla volontà dei miei superiori e accetto tutto dalle mani di Dio».

Il 23 gennaio 1888, disse profeticamente di voler cominciare la novena in preparazione alla morte. Era conscia del suo stato, non si faceva illusioni: è la passione di una viola che si chiude nel silenzio, spargendo intorno profumo di santità; è l'ombra dalla quale eromperà un giorno di luce e di gloria anche tra gli uomini.

L'immagine che ritrae il momento della sua deposizione da superiora della Congregazione.

In quei giorni non ebbe altra occupazione che inabissarsi nella preghiera, rinnovare i voti, offrirsi continuamente allo Sposo divino perché la prendesse con sé. Di quando in quando la si udiva uscire in giaculatorie di amore e di abbandono.

Fu la preghiera a mitigare l'asprezza delle pene fisiche e morali. Giunse a dire che si alimentava «per fare la volontà di Dio e per avere la forza di continuare a soffrire».

Il 29 gennaio, il medico curante, con rispettosa descrizione, l'avvertì che non vi erano più speranze; il male era giunto all'estremo e la continua altissima febbre denunciava l'incombente fine. All'annuncio che i suoi giorni, forse ore, erano contate, la Serva di Dio non fu presa da panico o paura. L'attendeva il momento del faccia a faccia con Dio, principio e fine della sua esistenza. Raccolse perciò le forze e con le sorelle che le stavano accanto volle intonare il suo *Laetatus sum in iis quae dicta sunt mihi: in domum Domini ibimus (Sal, 121,1)*. Chiese pertanto l'aiuto e il conforto degli ultimi sacramenti, come chi non ha più interessi che lo trattengono sulla terra, ma guarda solo al cielo che sembra farsi vicino in un largo abbraccio d'amore.

L'olio degli infermi le fu amministrato il 30 gennaio. Raggiante di gioia, a conclusione della mesta cerimonia che indicava l'ineluttabile direzione di marcia, Madre Anna tornò a esprimere i sentimenti del cuore con l'invito della salmo alla lode: *Laudate Do-*

Madre Anna posa per la prima volta e per obbedienza, sul letto di morte, poche ore prima di esalare il suo spirito.

minum omnes gentes, laudate eum omnes popili (Sal 116,1).

L'indomani, 31 gennaio, Torino si commosse alla notizia ch'era morto don Bosco. Non si volle nascondere all'ammalata un avvenimento che poteva darle qualche pena, avendo essa negli ultimi anni fatto ricorso molte volte al santo di Valdocco per incoraggiamenti.

Non si scompose e non manifestò tristezza. Con volto ilare e imperturbabile serenità disse: «Oggi a lui, domani a me. Ci rivedremo in paradiso».

Pur tra le pene del vicino trapasso, tornava il ricordo dell'umiliazione subita. Immergendosi nel mistero della Croce e dell'infinita misericordia di Cristo morente, quel giorno, vigilia della suo trapasso, ripeté più volte con visibile commozione: «Sì, sì: perdono di cuore a tutti coloro che mi hanno recato dispiacere».

In quelle parole c'era l'eco della sua anima giunta alle soglie dell'al di là. Accettava il doppio sacrificio del corpo e del cuore, della vita che fuggiva e della reputazione che le avevano tolto. Intendeva uscire dal mondo in pace con Dio e riconciliata con gli uomini, senza che ombre offuscassero il suo passaggio o restassero alle spalle.

1° febbraio: ultimo giorno della sua esistenza. Accennando al tempo invernale insolitamente chiaro, la suora che aveva passato la notte accanto a lei esclamò: «Oggi abbiamo una bella giornata!». Riprese la morente: «Sì, oggi è davvero un bel giorno, e per me non farà più notte».

Le Piccole Serve, certe della fine imminente desideravano avere la sua memoria visiva. La fondatrice non aveva mai consentito che le si facesse un ritratto. Più che lasciare sembianze a ricordo della sua persona, voleva restasse tra le figlie l'esempio di una vita offerta a Dio nell'amore e nel servizio dei fratelli.

Soltanto l'ubbidienza alla nuova superiora vinse la ritrosia della Madre, che accondiscese a lasciarsi fotografare poche ore prima che morisse.

Verso le 19,00 si aggravò improvvisamente e alle 19,10 scoccò per lei l'inizio del giorno eterno, la Pasqua che non tramonta. Aveva 44 anni di età e cinque mesi.

Dipinto esposto in piazza S. Pietro per la beatificazione (1° novembre 1975).

MADAGASCAR: Moramanga
Un luogo di consolazione per chi soffre

Sr. M. Angeline SAHONDRAVOLOLONA

Il 7 giugno 2013, solennità del Sacro Cuore di Gesù, nell'area del "Centro Beata Anna Michelotti" in Moramanga, è stata inaugurata la cappella dedicata al Sacro Cuore di Gesù. Per l'occasione si sono unite ai membri della comunità di Moramanga le consorelle Piccole Serve provenienti da altre località del Madagascar. Erano presenti i ricoverati, numerosa popolazione della zona e dintorni, e gli amici di "Anna Michelotti" arrivati dalla capitale, Antananarivo.

Ha presieduto la Santa Messa il vescovo della diocesi di Moramanga, monsignor Gaetano Di Pierro. Con lui hanno concelebrato altri quattro sacerdoti: il parroco padre Nicola e padre Charly dehoniani, il gesuita padre Gustave e Don Gabriel, sacerdote diocesano e rettore del seminario maggiore di Moramanga.

Prima della liturgia eucaristica, celebranti e fedeli si sono riuniti nell'area antistante la cappella per dare inizio al rito di benedizione. Il Vescovo ha fatto presente che la cappella è stata fatta per le persone sofferenti, che vogliono incontrare il Signore e trovare sollievo nelle loro infermità. Dopo l'orazione per la benedizione, mons. Di Pierro ha asperso con acqua benedetta le pareti esterne e interne dell'edificio, mentre sacerdoti e Piccole Serve con la Superiora regionale lo hanno seguito processionalmente. Con il canto d'introduzione dell'Eucaristia i numerosi fedeli hanno finalmente varcato la soglia del luogo di preghiera per poi partecipare alla celebrazione liturgica.

Durante l'omelia il Vescovo ha ricordato *che i nostri antenati quando pregavano si riferivano al loro Dio, che chiamavano il Creatore; quindi a lui andava tutto il loro rispetto. Noi cristiani dobbiamo ancora maggiormente rendere onore al nostro Dio creatore.*

Dal libro di Ezechiele si legge che Dio ci ama e ci guida come un Pastore. Quando lui è assente a noi manca la pace. Per questo è

beato chi si lascia da Lui amare e lo segue docilmente.

Dopo l'omelia, in questo giorno, solennità del S. Cuore, come è nostra tradizione, le suore della congregazione presenti hanno rinnovato i voti. Anche i Padri dehoniani celebranti, in onore al Cuore di Gesù, hanno rinnovato la loro consacrazione al Signore.

Alla conclusione del rito di comunione, come segno di riconoscenza a Dio per il dono della benedizione della Cappella, le Piccole Serve hanno eseguito una gioiosa danza con il canto: "O Dio, tu sei degno del nostro ringraziamento".

Infine, la Madre regionale ha ringraziato il Signore che ha permesso di portare a compimento questo luogo di preghiera. Ha ringraziato a nome della Madre generale il Vescovo, i sacerdoti concelebranti, le suore delle sue comunità, gli ammalati e i fedeli per la loro presenza dando così maggiore solennità all'evento e manifestando stima e amicizia alla nostra famiglia religiosa.

Prima della benedizione, mons. Di Pierro ha invitato la Madre regionale a trasmettere alla Madre generale e ai benefattori italiani la sua riconoscenza per gli aiuti inviati, che hanno così permesso la costruzione della cappella. Ha rivolto un grazie a tutti i partecipanti, in particolare agli ammalati *come presenza significativa, dove ogni domenica potranno riunirsi per pregare e per la liturgia dell'Eucaristia.* Ha poi soggiunto: *le suore non curano soltanto i corpi, ma anche l'anima dei malati.*

Dopo la funzione religiosa ha avuto luogo un allegro trattenimento di agape fraterna accompagnata da canti e danze, il tutto animato dalle sorelle della comunità di Moramanga. Per il popolo malgascio la festa è bella e completa se si conclude con una gioiosa coreografia.

TOERAM-piononana
Ho an'izay mijaly

Sr. M. Angeline SAHONDRAVOLOLONA

Tamin'ny 7 jiona 2013, fankalazana ny fetin'i Fo Masin'i Jesoa, no notokanana tao amin'ny "Centre Anna Michelotti olontsambatra" Moramanga ny Chapelle eo ambany fiarovan'ny Fo Masin'i Jesoa.

Masera mpanompovavikely avy any amin'ny kominote vitsivitsy eto Madagascar no tafavory nanotrona ireo maseran'ny kominote Moramanga. Tao koa ireo marary miditra hopitaly ao, ireo mpifanolobodirindriana ary ireo sakaizan'i "Anna Michelotti" avy ao an-toerana sy avy any amin'ny kapitaly, Antananarivo.

Mgr. Gaetano di Piero Evekan'ny diosezy Moramanga no nitarika ny lamesa. Niarananao lamesa taminy koa ireo pretra efatra mirahalahy: P. Nicolas curé sy P. Charly samy dehoniana, P. Gustave zezoita, ary P. Gabriel dioseziana sady recteur ny grand seminaire ao Moramanga.

Mialoha ny fankalazana ny Eokaristia, dia teo anoloan'ny chapelle vaovao no tafavory ireo kristiana mba hanomboka ny fankalazana sy fitsofan-drano. Nampahafantatra ny Eveka fa ho an'ireo olona mijaly te hihaona amin'Andriamanitra sy mitady fanamaivanana ny fijaliany no nanaovana ity chapelle ity. Rehefa vita ny vavaka fitsofan-drano dia namafy rano voahasina ny manodidina ny trano ny Eveka narahin' ireo pretra sy masera vitsivitsy notarihin'ny mamera rejionaly ary rehefa tafaverina teo anoloan'ny chapelle izy ireo vao niara-nirohotra tamin'ireo kristiana, niditra am-pilaminana ny varavaran'ny fiangonana tamin'ny alalan'ny hira fidirana ho fanombohana ny fankalazana ny litorjia sy fitsofan-drano ny tao anatiny.

Nandritry ny toriteny nataony dia nampahatsiaro ny Eveka fa ireo razantsika rehefa nivavaka dia nitodika tamin'Andriamanitra Andriananahary, ary nanaja azy fatratra. Isika kristiana koa ankehitriny dia tokony hanaja misimisy kokoa ny Andriamanitsika Mpahary.

Araky ny voalaza ao amin'ny bokin'i Ezekiela dia Andriamanitra no mitarika toy ny mpiandry ondry. Lehibe ny fitiavany ny olony ka tsy misy fiadanam-po rehefa tsy ao ny mpiandry ondry. Tsy hoe mitarika antsika fotsiny Andriamanitra fa tena tia antsika tokoa. Noho izany, sambatra izay manaraka azy.

Nirahin'Andrianmanitra ho antsika ny zanany Mpiandry ondry tsara, ka Izy no manome antsika ny fiainana mba hahazoantsika ny famonjena. Fitiavana Andriamanitra ka izay tsy mahalala azy dia tsy afaka hahafantatra ny atao hoe fitiavana. Miantso antsika izy mba hampahafantatra ny olona fa izy no fitiavana.

Taorian'ny toriteny, araky ny fomba fanaon'ny mpanompo vavikely amin'ny andro fetin'ny Fo Masin' i Jesoa, dia nanao ny fanavaozany ny voady maha relijiozy ireo mpanompovavikely tafavory. Ireo momperan'ny dehoniana koa, ho fanomezam-boninahitra ny Fo Masin'i Jesoa dia nanavao ny fanokanan-tenan'izy ireo amin'Andriamanitra.

Taorian'ny komonio, mba ho fankasitrahana an'Andriamanitra noho ny fanomezany tsodrano ny chapelle, dia naneho ny hafaliany tamin'ny alalan'ny fihetsika ireo masera Mpanompovavikely nandritry ny hira fisaorana "Mendrika isaorana ianao Andriamanitra".

Farany, ny mamera rejionaly, tamin'ny anaran'ny mamera jeneraly sy ny mpanolotsaina azy dia nisaotra an'Andriamanitra izay nahatontosa ny zavatra rehetra hatramin'izao fankalazana izao. Nankasitraka koa ny eveka sy ireo pretra niara-nitarika ny fankalazana, ireo maseran'ny kominote izay nitoto nahafotsy sy nahandro nahamasaka, ary ireo marary sy ny kristiana izay tonga nanotrona sy naneho fitiavana ny fianakaviandrelijiozintsika izy.

Mialoha ny tsodrano dia niangavy ny mamera rejionaly i Mgr. Gaetano mba hampita amin'ny Mamera Jeneraly sy ny mpanao soa italiana rehetra ny fankasitrahany noho ny fanampiana nataon'izy ireo. Nankatelina ihany koa ny fahatongavan'ireo masera mpanompovavikely avy any amin'ny kominote hafa, satria porofon'ny fiombonan'ny mpanompovavikely izany. Ny namaranany azy, saingy ny mamy indrindra hoy izy, dia nitodika sy nisaotra manokana ireo marary izay hivavaka sy hamonjy lamesa ao isak'Alahady izy. Mbola nampiany indray avy eo hoe: tsy mitsabo ny vatana fotsiny ny masera, fa ny fanahin'ny marary koa.

Rehefa vita ny fankalazana arapivavahana dia niara-nifampizara ny nofonkena mitam-pihavanana; agape, narahin'ny hira sy ny dihy ny rehetra ka ny maseran'ny Moramanga no nanentana ny fotoana satria ho an'ny malagasy dia tsy tomombana sy tsy tsara ny fety raha tsy arahina totorebikafaliana.

ROMANIA: Ploiesti
In ricordo di Suor M. Donata

Iolanda VASILIU

Casa Madre - To, 14 settembre 1995: sr. M. Donata riceve il mandato missionario per la Romania.

Nel volo della tua anima verso il cielo ti seguiamo con la nostra preghiera e riconoscenza. Grazie sr. M. Donata.

Sr. M. Donata è arrivata a Ploiesti nel settembre del 1995 come responsabile della comunità, fondata l'anno precedente. Insieme ad altre consorelle, fedele al carisma spirituale e apostolico della beata fondatrice, madre Anna Michelotti, si è prodigata nell'assistenza domiciliare agli ammalati poveri.

Nonostante fossero in atto grandi cambiamenti sociali, sr. M. Donata ha incontrato molti ostacoli e difficoltà ad attuare le sue iniziative per la mentalità conservatrice del popolo romeno, tuttavia non si è mai persa di coraggio. Con la sua forte personalità, ha proseguito il cammino di Piccola Serva animata da tanta pazienza e sostenuta dall'aiuto della fede, sempre alimentata dalla preghiera ai piedi di Gesù nel tabernacolo. Aiutata da un piccolo gruppo di volontari della "Associazione Piccole Serve del Sacro Cuore di Gesù", visitò i quartieri della città, incontrando i poveri, i malati non assistiti, i bambini abbandonati, gli anziani soli scoprendo così il suo campo apostolico dove desiderava portare un raggio di sole, di speranza, donare carità: il suo ideale di vita.

Dalla Romania abbiamo ricevuto questa testimonianza che ricorda il vissuto di Sr. M. Donata a Ploiesti. La sorella è deceduta il 18 settembre 2013 all'ospedale di Vercelli. Per i suoi cenni biografici vedi n. 4/2013 di "Fiamma che arde".

La sua compassione per la sofferenza umana la rese instancabile, lavorando da mattino a sera.

Ha curato gli ammalati, assistito i poveri e gli anziani, aiutato i bambini con il "sostegno a distanza", facendo così della sua missione un apostolato attivo e fecondo.

Nei suoi 55 anni di vita religiosa, sr. M. Donata è stata una fiamma ardente d'amore per Gesù e per il prossimo.

Nella chiesa di Cristo Re in Ploiesti, il 27 settembre 2013, è stata celebrata una santa messa in sua memoria. La liturgia per i defunti è stata concelebrata da mons. Ilie Sociu, il parroco don Iosif Imbrisca e il vicario don Andrei Dumitrescu.

La casa della comunità di Ploiesti e la chiesa restaurata della parrocchia di Buzau, con l'aiuto benefattori italiani, conoscenti di sr. M. Donata.

Mons. Ilie Sociu, all'inizio della sua omelia, ha ricordato che *il 26 settembre ha avuto luogo il 19mo anniversario di presenza delle suore Piccole Serve nella città di Ploiesti, Romania. Oggi invece*, ha proseguito, *celebriamo la S. Messa in suffragio di sr M. Donata, che tra gli anni 1995-2005 è stata superiora della comunità di Ploiesti. Adesso il Signore l'ha chiamata per premiarla del servizio fatto ai malati e ai poveri, con dedizione e abnegazione.*

Siamo qui anche per ringraziare il buon Gesù, con la presenza di sr M. Donata e le altre sorelle, per il prezioso dono offerto alla comunità di Ploiesti e alla chiesa.

Il salmo responsoriale della liturgia di oggi fa l'elogio all'uomo onesto, colui che nella vita compie la volontà del Signore. Questo salmo trova il suo compimento in Cristo, come è scritto nel Vangelo.

Gesù ci insegna che, nella nostra vita quotidiana, l'amore verso Dio e il prossimo devono essere al di sopra di ogni cosa, tenendo presente che l'amore chiede rinunce.

La Beata Anna Michelotti, di cui quest'anno ricorre il 125mo della morte, con il suo esempio ha fatto della carità un ideale di vita da cui scaturì il carisma per la sua Congregazione. Oggi le sue figlie spirituali, le Piccole Serve del S. Cuore di Gesù per i malati poveri, sono qui presenti in questa santa chiesa.

Carissime sorelle, vi ringraziamo per i vostri sacrifici a beneficio dei poveri e dei malati. Desideriamo che il vostro esempio sia seguito da ogni cristiano. Non dimentichiamo le parole di Gesù del vangelo di oggi: "In verità vi dico: tutto quello che avete fatto a uno di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me" (Mt 25,40). Amen.

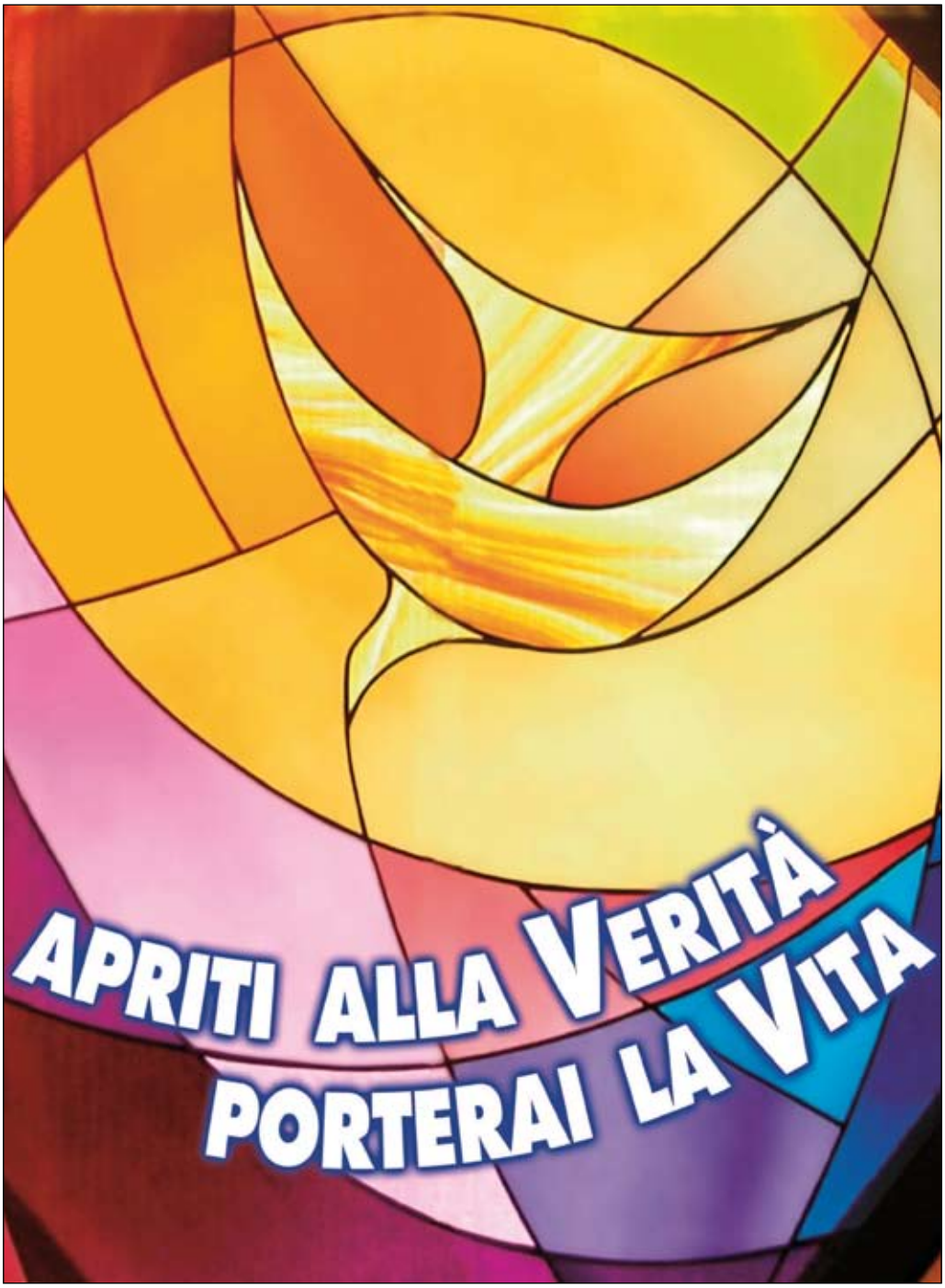
Nella rivista, "L'Attualità Cristiana", pubblicata dall'Arcidiocesi cattolica di Bucarest, don Pavel Butnariu, parroco della chiesa cattolica di Buzau inizia il suo articolo ricordando sr. M. Donata con un saluto d'addio: *«Arrivederci in Paradiso»*. Prosegue sottolineando *che la morte di sr. M. Donata ci ha addolorati.*

Insieme alle suore della sua comunità, ha incontrato molti ostacoli per aprire l'oratorio dove s'incontrano i giovani della parrocchia, i seminaristi, i preti, i laici e i bambini. Da dove attingeva tanto coraggio ed energia questa suora? Da Gesù nel Tabernacolo e al capezzale dei malati. Questi

(segue a pag 19)

1/ Le vocazioni, testimonianza della verità

A cura di Sr. M. Gaetana GALBUSERA



Gesù chiede alla sua Chiesa di pregare per accrescere il numero dei chiamati al servizio del suo Regno

Scheda di preghiera per gruppi o per singole persone.

I canti si eseguono: all'inizio con l'invocazione allo Spirito Santo, alla proclamazione del vangelo con l'alleluia, alle invocazioni con un tema vocazionale, alla fine con una lode di ringraziamento.

La parola della Chiesa

(dal Messaggio Di Papa Francesco per la 51ª Giornata Mondiale di Preghiera per le Vocazioni).

Il Vangelo racconta che «Gesù percorreva tutte le città e i villaggi … Vedendo le folle, ne sentì compassione, perché erano stanche e sfinite come pecore che non hanno pastore. Allora disse ai suoi discepoli: "La messe è abbondante, ma sono pochi gli operai! Pregate dunque il Signore della messe, perché mandi operai nella sua messe"» (Mt 9,35-38).

Queste parole ci sorprendono, perché tutti sappiamo che occorre prima arare, seminare e coltivare per poter poi, a tempo debito, mietere una messe abbondante. Gesù afferma invece che «la messe è abbondante». Ma chi ha lavorato perché il risultato fosse tale? La risposta è una sola: Dio.

Evidentemente il campo di cui parla Gesù è l'umanità, siamo noi. E l'azione efficace che è causa del «molto frutto» è la grazia di Dio, la comunione con Lui (cfr Gv 15,5).

La preghiera che Gesù chiede alla Chiesa, dunque, riguarda la richiesta di accrescere il numero di coloro che sono al servizio del suo Regno.

San Paolo, che è stato uno di questi "collaboratori di Dio", instancabilmente si è prodigato per la causa del Vangelo e della Chiesa. Con la consapevolezza di chi ha sperimentato personalmente quanto la volontà salvifica di Dio sia imperscrutabile e l'iniziativa della grazia sia l'origine di ogni vocazione, l'Apostolo ricorda ai cristiani di Corinto: «Voi siete campo di Dio» (1 Cor 3,9).

Pertanto sorge dentro il nostro cuore prima lo stupore per una messe abbondante che Dio solo può elargire; poi la gratitudine per un amore che sempre ci previene; infine l'adorazione per l'opera da Lui compiuta, che richiede la nostra libera adesione ad agire con Lui e per Lui.

Disponiamo dunque il nostro cuore a essere "terreno buono" per ascoltare, accogliere e vivere la Parola e portare così molto frutto.

Spunti di riflessione

- Gesù chiede ai suoi discepoli di pregare il Signore perché non manchino uomini e donne di buona volontà che portino ai popoli la Parola di verità.
- La Chiesa, nel corso dei secoli ha sempre raccolto l'invito di Gesù a pregare per le vocazioni, per continuare nei secoli l'annuncio del Regno di Dio.
- Noi siamo il campo di Dio che egli cura e coltiva, e produce abbondante messe; ma per mieterla e raccoglierla chiede operai/e dal cuore buono e generoso.

Il Magnificat a Dio per il dono della sua misericordia.

Salmo 103

Benedici il Signore, anima mia,
quanto è in me benedica il suo santo nome.
Benedici il Signore, anima mia,
non dimenticare tanti suoi benefici.
L'amore del Signore è da sempre.

Egli perdona tutte le tue colpe,
guarisce tutte le tue malattie;
egli sazia di beni i tuoi giorni
e tu rinnovi come aquila la tua giovinezza.
L'amore del Signore è da sempre.

Buono e pietoso è il Signore,
lento all'ira e grande nell'amore.
Egli non continua a contestare
e non conserva per sempre il suo sdegno.
Non ci tratta secondo i nostri peccati,
non ci ripaga secondo le nostre colpe.
L'amore del Signore è da sempre.

La grazia del Signore è da sempre,
dura in eterno per quanti lo temono;
la sua giustizia per i figli dei figli,
per quanti custodiscono la sua alleanza
e ricordano di osservare i suoi precetti.
L'amore del Signore è da sempre.

Benedite il Signore, voi tutti suoi angeli,
potenti esecutori dei suoi comandi,
pronti alla voce della sua parola.
Benedite il Signore, voi tutte, sue schiere,
suoi ministri, che fate il suo volere.
Benedite il Signore, voi tutte opere sue;
Benedici il Signore, anima mia.
L'amore del Signore è da sempre.

Vedendo le folle ne sentì compassione

Matteo 9,35-38

Gesù percorreva tutte le città e i villaggi, insegnando nelle loro sinagoghe, predicando il vangelo del regno e curando ogni malattia e infermità. Vedendo le folle ne sentì compassione, perché erano stanche e sfinite, come pecore senza pastore. Allora disse ai suoi discepoli: «La messe è molta, ma gli operai sono pochi! Pregate dunque il padrone della messe che mandi operai nella sua messe!».

Rileggere il brano del vangelo con attenzione è la cosa più facile da fare, ma non scontata. Saremo infatti tentati di tralasciare la lettura, di dare la pagina come nota e risaputa. Proprio nel rileggere il testo, con attenzione e cura, faremo delle piccole ma interessanti scoperte.

Elementi di osservazione:

- Gesù vede nella folla senza pastore il campo di Dio maturo per il raccolto.
- È l'ora di portare la luce del regno di Dio ai poveri e ai miseri.
- Gesù cerca i collaboratori per compiere l'opera del Padre suo.

Elementi d'interpretazione

- Qual è la parola chiave di questo brano?
- Che cosa insegna riguardo a Dio e al prossimo?

Elementi di applicazione

- Come mi interpella questa pagina del vangelo di Matteo?
- Come mi identifico in essa?

Le nostre preci alla luce di verità

Signore Gesù, che con il mistero della tua risurrezione ci hai donato luce di verità per la vita eterna, ti affidiamo le nostre invocazioni:
Aprici, Signore, alla verità per portare la vita.

Perché nella Chiesa ci siano in ogni tempo pastori capaci di illuminare la fede dei fedeli mediante la verità evangelica.
Aprici, Signore, alla verità per portare la vita.

Noi, come uomini tendenzialmente egoisti, cerchiamo fiducia in cose immediate e futili; rendici consapevole della nostra miseria e meritevoli della tua compassione.
Aprici, Signore, alla verità per portare la vita.

Perché coloro che sono stati chiamati alla tua sequela siano attenti e vigilanti nell'ascolto della tua parola di verità e di testimoniarla nella loro vita quotidiana.
Aprici, Signore, alla verità per portare la vita.

Per i giovani perché siano aiutati a riflettere e a intraprendere il cammino per il discernimento vocazionale e realizzare il proprio progetto di vita nella volontà del Signore.
Aprici, Signore, alla verità per portare la vita.

(Seguono libere invocazioni e dopo una pausa di silenzio si canta il Padre Nostro).

Orazione

Signore Gesù, tu che in ogni tempo chiedi alla tua Chiesa di aumentare operai per la vigna del Padre tuo, donaci costanza a perseverare nella preghiera, chiedendo al Padrone della messe vocazioni religiose e sacerdotali, pastori santi, che custodiscono con amore il tuo gregge e lo nutrono con la tua parola di verità. Amen.

Madre Anna sulle orme di Gesù nella compassione per l'ammalato povero.

Il mistero della compassione di Gesù è in ogni tempo presente nella storia umana. Gli innamorati della sua misericordia rispondono senza ritardi all'invito di mettersi al servizio del Regno di Dio.

Madre Anna, verso il 1870, ha visto con occhi di compassione la sofferenza dell'uomo ammalato povero, in desolate abitazioni della città di Torino. Poiché il tempo di soccorrere gli infermi era per lei ormai maturo, senza esitazione si mise all'opera. Il suo ideale era di portare agli infermi la consolazione del Signore, di offrire loro la bellezza del cielo, e non solo, ma di donare lo stesso Gesù. E così Madre Anna si sentiva come uno strumento nelle mani del Signore per andare di casa in casa ad accendere la lampada della fede nei cuori dei suoi malati, mentre si adoperava ad alleviarne le sofferenze fisiche. *Quando il cuore porta il corpo*, diceva, *si fanno molte cose per il servizio di Dio*.

Gli operai che lavorano nella vigna del Signore con queste profonde convinzioni non incontrano delusioni poiché la loro azione è sempre molto efficace e il frutto abbondante.

sono stati i suoi carissimi amici. Gesù abbandonato, modello della sua spiritualità, l'ha trasformata in una vera mamma che ha portato tanta gioia, unità e speranza tra le suore, le famiglie e la parrocchia.

Il ricordo e il ritratto fotografico di sr. M. Donata saranno sempre presenti negli oratori di Ploiesti e di Buzau; quest'ultimo presto porterà anche il suo nome.

Gli abitanti di Buzau sono riconoscenti a sr. M. Donata, conclude don Pavel, *per i suoi interventi presso i benefattori d'Italia allo scopo di ottenere aiuti per l'ingrandimento e l'ammodernamento della chiesa di Buzau. Il Signore le doni di riposare in pace.*

In memoriam Sorei M. Donata

Iolanda VASILIU

În zborul sufletului tău spre certe însoţim cu rugăciunea noastră şi cu recunoştinţă. Mulţumim Sr. M. Donata!

Sr. M. Donata a sosit la Ploieşti în anul 1995. Ca şi celelalte Mici Slujitoare ale Inimii lui Isus ale Comunităţii din Ploieşti, aducea cu sine carisma Maicii Fondatoare, Fericita Anna Michelotti – "îngrijirea bolnavilor la domiciliu".

Într-o perioadă de mari prefaceri sociale, în care mentalitatea trecutului îşi lăsase amprenta, Sr. M. Donata a întâlnit în iniţiativele sale multe obstacole şi dificultăţi. Nu-şi pierdu curajul; cu puternica ei personalitate, dotată cu o sfântă răbdare şi mai ales cu imaginea lui Isus în tabernacol, mereu prezentă în inima sa, îşi continuă drumul. Ajutată de un grup mic de voluntari ai Asociaţiei "Micile Slujitoare ale Inimii lui Isus", a vizitat cartierele oraşului, descoperind lumea săracilor, a bolnavilor neasistaţi, a copiilor abandonaţi, bătrâni învăluiţi în singurătate, descoperea lumea în care dorea să aducă o rază de soare, de speranţă, să ofere caritatea din care făcuse idealul său de viaţă. Compasiunea ei pentru suferinţa umană a determinat-o să lucreze neobosită de dimineaţa până seara.

Sr. M. Donata a îngrijit bolnavii, a ajutat săracii şi bătrânii, a ajutat copiii cu adopţii la distanţă, făcând din misiunea sa un adevărat apostolat. În 55 de ani de viaţă religioasă, sr. M. Donata a fost o "FLACĂRĂ CARE ARDE" de iubire pentru Isus şi pentru aproapele. Să se odihnească în pace!

În biserica "Cristor Rege" din Ploieşti a avut loc pe data de 27 septembrie a.c. concelebrarea Sf. Liturghii cu requiem în memoria Sorei M. Donata, de către Mons. Ilie Sociu, Pr. Iosif Imbrişcă, Parohul comunităţii şi Pr. Andrei Dumitrescu, vicar parohial.

L'attenzione di sr. M. Donata per ragazzi e bimbi poveri romeni.

Foto ricordo di sr. M. Donata, Caterina Balosetti (18/01/ 1938 18/09/2013).

În omilia sa, Mons. Ilie Sociu ne-a amintit că pe data de 26 septembrie s-au împlinit 19 ani de prezenţă şi apostolat în România a Micilor Slujitoare ale Inimii lui Isus.

"Astăzi celebrăm Sfânta Liturghie în memoria Sorei M. Donata, care între anii 1995-2005 a fost superioara Comunităţii dn Ploieşti.

Acum Domnul a chemat-o pentru a răsplăti slujirea ei cu devotament şi abnegaţie la căpătâiul bolnavilor şi în ajutorarea săracilor.

Suntem în Sfântul Altar pentru a mulţumi la această Sf. Euharistie bunului Dumnezeu pentru preţiosul dar pe care l-a dat comunităţii dn Ploieşti şi Bisericii prin prezenţa Sorei M. Donata şi a celorlalte surori.

Psalmul responsorial al liturghiei de astăzi aduce elogiu omului drept, al celui care îşi rânduieşte viaţa după voinţa lui Dumnezeu. Acest psalm îşi află împlinirea în Cristos şi în sf. Evanghelie. Isus ne învaţă că în viaţa noastră cotidiană iubirea faţă de Dumnezeu şi faţă de aproapele este mai presus de orice; iubirea care cere renunţare şi dăruire de sine.

Fericita Anna Michelotti, de la a cărei moarte se împlinesc anul acesta 125 de ani, având exemplul său de caritate a făcut din această carismă idealul de viaţă al Congregaţiei.

Astăzi, fiicele ei spirituale, Micile Slujitoare ale Sf. Inimi a lui Isus pentru bolnavii săraci, sun prezente în acest sfânt lăcaş.

Dragi surori, vă mulţumim pentru sacrificiile voastre în favoarea săracilor şi bolnavilor. Dorim ca exemplul vostru să fie urmat de fiecare creştin. Să nu uităm cuvintele lui Isus din evanghelia de astăzi: "Vă spun adevărul: ori de câte ori aţi făcut acestea unuia dintre aceştia mici, care sunt fraţii mei, mie mi-aţi făcut" (*Mt* 25,40). AMEN".

În revista "Actualitatea creştină" publiacată de Arhidieceza romano-catolică de Bucureşti, pr. Pavel Butnariu, paroul bisericii romano-catolice din Buzău, începe articolul său în memoria Sorei M. Donata cu un salut de adio – "La revedere în paradis":

"Moartea Sorei Donata ne-a întristat pe toţi. Împreună cu surorile care o însoţeau a înfruntat toate obstacolele pentru a deschide o nouă casă în care toţi se simţeau acasă: preoţi, surori, seminarişti, laici, copiii şi tinerii parohiei şi în special săracii şi bolnavii oraşului.

De unde atâta energie şi curaj pentru o soră? Isus din Tabernacol şi patul de suferinţă al bolnavilor i-au fost prieteni scumpi, Isus cel părăsit a transformat-o într-o adevărată mamă care a ştiut să aducă bucurie, speranţă şi unitate între surori, familii şi parohie.

Amintirea şi imaginea Sorei Donata n-ar trebui să lipsească din cele două oratorii din parohiile din Ploieşti şi Buzău - de altfel, oratoriul din Buzău va purta numele Sr. Donata.

Buzoienii îi sunt recunoscători – conchide pr. Pavel – pentru intervenţiile ei pe lângă mulţi binefăcători din Italia pentru mărirea şi modernizarea bisericii romano-catolice din Buzău.

Dumnezeu s-o odihnească!"

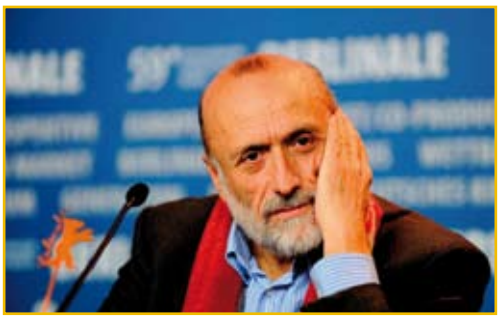
Il cibo: piacere, identità o solo nutrimento?

Prof.ssa Paola e dott. Gabriele RIVA

L'anno 2014 vedrà il nostro Paese indaffarato a terminare i lavori per l'EXPO 2015, che si svolgerà a Milano dal 1 maggio al 31 ottobre 2015 e il cui tema è **Nutrire il pianeta, Energia per la vita**. Saranno presenti oltre 140 Paesi, ospitati in 60 padiglioni. Certamente sarà uno straordinario evento universale che darà visibilità alle tradizioni, alla creatività e alle innovazioni nel settore dell'alimentazione, raccogliendo tematiche già sviluppate dalle precedenti edizioni di questa manifestazione e riproponendole alla luce dei nuovi scenari globali, al centro dei quali vi è il diritto ad una alimentazione sana, sicura e sufficiente per tutta l'umanità. L'alimentazione è l'energia vitale del Pianeta, necessaria per uno sviluppo sostenibile, basato su un corretto e costante nutrimento del corpo, sul rispetto delle pratiche fondamentali di vita di ogni essere umano e sulla salute.

Pensando a tutto ciò, non si può non parlare delle organizzazioni che da anni lavorano per questi scopi, in modo particolare di **Slow Food** e della sua rete mondiale **Terra Madre**.

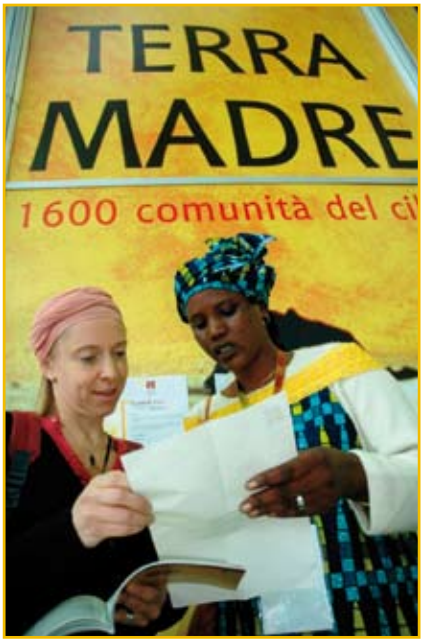
Slow Food è un'associazione internazionale non-profit che conta 100.000 iscritti, volontari e sostenitori in 150 Paesi, 1500 Condotte – le sedi locali – e una rete di 2.000 comunità che praticano una produzione di cibo su piccola scala, sostenibile e di qualità. **Fondata da Carlo Petrini nel 1986, Slow Food opera per promuovere l'interesse legato al cibo come portatore di piacere, cultura, tradizioni**, identità, e uno stile di vita, oltre che alimentare, rispettoso dei territori e delle tradizioni locali. Il motto di Slow Food è *"Buono, Pulito e Giusto"*.



Carlo Petrini, fondatore di Slow Food.

Tre aggettivi che definiscono in modo elementare le caratteristiche che deve avere

il cibo. *Buono* relativamente al senso di piacere derivante dalle qualità organolettiche di un alimento, ma anche alla complessa sfera di sentimenti, ricordi e implicazioni identitarie, derivanti dal valore affettivo del cibo; *Pulito* ovvero prodotto nel rispetto degli ecosistemi e dell'ambiente; *Giusto*, cioè conforme ai concetti di giustizia sociale negli ambienti di produzione e di commercializzazione. Il 12 novembre scorso, a Cascina Cuccagna a Milano, **Alce Nero, un marchio che identifica più di mille agricoltori e apicoltori in tutta Italia impegnati a produrre cibi buoni e sani, ha presentato al pubblico le sue prime etichette narranti**, sviluppate in collaborazione con Slow Food. Secondo Slow Food solo una narrazione può restituire a un prodotto il valore competitivo fondato sulla sua effettiva, autentica differenza rispetto alla massa di prodotti muniti di etichette reticenti, su questioni fondamentali. La qualità di un prodotto alimentare è innanzitutto una narrazione, che comincia sempre chiarendo l'origine del prodotto: può essere il luogo di domesticazione o diversificazione di una specie; il luogo di adattamento e naturale evoluzione di una varietà o di una razza; il luogo di sviluppo di una tecnica di coltivazione e di trasformazione. L'origine però non è sufficiente: occorre dare informazioni sulle caratteristiche dell'ambiente e del territorio, sulle tecniche di trasformazione, sui metodi di conservazione e di commercializzazione, sulla sostenibilità ambientale e, naturalmente, sulle caratteristiche organolettiche e nutrizionali. Tutti questi aspetti sono precisati nelle etichette narranti e resi accessibili ai consumatori. Le etichette narranti sono state adottate inizialmente da un centinaio di piccoli produttori dei Presìdi Slow Food, italiani e internazionali, e oggi, con Alce Nero, questo progetto rivoluzionario entra in modo importante sugli scaffali di centinaia di negozi e supermercati italiani. Per maggiori informazioni sul progetto dell'etichetta narrante è possibile consultare il seguente link di Slow Food www.fondazioneslowfood.it/etichette-narranti .



Creata da Slow Food nel 2004, **Terra Madre è una rete mondiale di "comunità dell'alimentazione"** impegnate, ciascuna nel suo contesto geografico e culturale, a salvaguardare la qualità delle produzioni agro-alimentari locali. Le comunità condividono i problemi generati dalla pratica di un'agricoltura intensiva pregiudizievole nei confronti delle risorse naturali e da un'industria

alimentare di massa, tendente all'omologazione dei gusti e in grado di mettere in crisi l'esistenza stessa delle produzioni su piccola scala. Terra Madre rappresenta la globalizzazione positiva, dà voce a coloro che non si rassegnano al modello omologante, disumano e totalizzante di chi applica alla materia vivente le regole alienanti dell'industria. Le comunità di Terra Madre si riuniscono per proclamare che la produzione del cibo deve mantenere un rapporto armonico con l'ambiente; per affermare la dignità culturale e scientifica delle pratiche tradizionali; per ritornare nei propri Paesi d'origine con la carica positiva nata dal sentirsi parte di una vera "comunità di destino". Questa rete mondiale trova la sua linfa vitale negli incontri tra le comunità del cibo che si tengono regolarmente – dal 2004 a oggi – nei cinque continenti con meeting che si sono svolti in Irlanda, Olanda, Etiopia, Brasile, Bielorussia. Questi eventi danno la possibilità ad agricoltori, casari, allevatori e pescatori di discutere e condividere saperi ed esperienze.

Vandana Shiva al Salone internazionale del Gusto durante l'ultimo meeting Terra Madre di Torino, dal 25 al 29 ottobre 2012.

Terra Madre non è fatta però di soli meeting nazionali e internazionali; infatti, la sua storia è ricca di scambi e collaborazioni. Nel corso di questi anni sono numerosi i momenti in cui i piccoli produttori si sono incontrati: gli allevatori olandesi del pollo di Chaam si sono recati in Piemonte per confrontarsi con gli allevatori del cappone di Morozzo; 52 comunità internazionali della pesca hanno visitato le realtà italiane; contadini ugandesi hanno ospitato 25 piccoli coltivatori keniani per condividere competenze e conoscenze; le donne Imraguen della Mauritania, produttrici di bottarga, si sono recate a Orbetello per un seminario organizzato dai loro colleghi italiani. Questi sono solo alcuni esempi di una rete in continuo movimento e crescita.

L'evento clou di Terra Madre è il meeting biennale di Torino. Quasi 9.000 persone si sono riunite a Torino nel 2006 durante la seconda convention. L'edizione successiva si è tenuta a Torino dal 23 al 27 ottobre 2008, sempre in concomitanza con il Salone del Gusto, che ha riunito 1650 comunità del cibo provenienti da cinque continenti, 4000 contadini, allevatori, pescatori e produttori artigianali dell'agroalimentare, 153 Paesi di provenienza, 800 cuochi, 300 fra docenti e rappresentanti di università, 1000 studenti, 210 musicisti. L'incontro mondiale tra le comunità del cibo è organizzato da Slow Food in collaborazione con il Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, la Cooperazione Italiana allo Sviluppo - Ministero Affari Esteri, la Regione Piemonte, la Città di Torino. Riunisce e

mette a confronto produttori e operatori del settore agroalimentare mondiale rappresentativi di un modo diverso e più complesso di intendere il cibo di qualità: attento alle risorse ambientali, agli equilibri planetari, all'aspetto organolettico dei prodotti, alla dignità dei lavoratori e alla salute dei consumatori.

L'edizione 2008 di Terra Madre è stata all'insegna dei giovani, con la partecipazione del **Youth Food Movement**, **lanciato in occasione del V Congresso Internazionale di Slow Food (Messico, novembre 2007)**. Questo movimento dei giovani impegnati nella difesa del cibo e della cultura alimentare è formato da un gruppo di studenti dei campus americani, da produttori, da cuochi e da attivisti, che coinvolge oltre 1000 giovani da tutto il mondo. Il **10 dicembre** i soci Slow Food e gli aderenti alla rete di Terra Madre in tutto il mondo si uniscono idealmente per festeggiare il **Terra Madre Day,** mangiando locale, per salvare i prodotti a rischio di estinzione.

Altra importante novità è stata l'apertura al pubblico dell'evento con **il mercato dei Presìdi**, la possibilità di assistere ai seminari delle comunità e alle cerimonie di apertura e chiusura della manifestazione. Inoltre è stato realizzato un **festival folk con gruppi di suonatori delle comunità del cibo**. Per la prima volta orchestre di non professionisti, appartenenti alle comunità, hanno avuto la possibilità di esibirsi su palcoscenici allestiti all'interno del **Salone del Gusto**, la mostra-mercato dell'agroalimentare di qualità, ideata da Slow Food, che si svolge sempre a Torino in concomitanza con Terra Madre, la cui ultima edizione ha avuto luogo dal 25 al 29 ottobre 2012 con lo slogan *"Cibi che cambiano il mondo"*. Un progetto rivoluzionario che richiede un nuovo modo di pensare. Il prossimo appuntamento sarà, sempre a Torino, dal 23 al 27 ottobre di quest'anno.

I Presìdi Slow Food italiani sono oltre 200 e coinvolgono oltre 1600 piccoli produttori: contadini, pescatori, norcini, pastori, casari, fornai, pasticceri. In Italia i Presìdi Slow Food sono identificati dal marchio "Presidio Slow Food" che viene riportato sulle etichette dei prodotti al fine di identificarli meglio sul mercato.

Infine è bene ricordare l'iniziativa **Mille orti in Africa**, dove le comunità di Terra Madre stanno coltivando mille orti nelle scuole, nei villaggi e nelle periferie delle città di 25 Paesi africani. Ad oggi, ne sono stati adottati 887.

Sul sito di Slow Food (www.slowfood.it) è possibile trovare indicazioni alimentari e nutrizionali sui vari prodotti, oltre a gustose ricette tradizionali da preparare per i momenti di festa e relax con la famiglia e gli amici.

PSICOLOGIA: Comunicazione e relazione

Dott.ssa Carla VISCONTI

La relazione è indispensabile per crescere e diventare persone psicologicamente mature.

Si nasce da una relazione, si impara ad amare bene o male, a seconda del tipo di relazioni con i genitori. Ci si fida, ci si relaziona con gli altri a seconda del tipo di amici e relazioni di amicizie che si sono create. Positive o negative, le relazioni ci condizioneranno sempre, ci faranno assumere atteggiamenti difensivi di chiusura o di fiducia, disponibilità, apertura.

La relazione è strettamente connessa con la comunicazione.

La vita di tutti noi è punteggiata di parole. Infatti la comunicazione è uno degli elementi basilari per la costruzione o distruzione di ogni relazione significativa.

Nella banalità degli argomenti quotidiani le persone parlano del loro modo di sentire la vita, dei loro valori, di ciò che è importante e non importante. Non lo fanno con teorie filosofiche, ma attraverso fatti concreti che dicono cosa significhi per loro vivere, amare od essere amati.

La comunicazione disegna l'identità della persona e la conferma come esistente. Ad esempio: chiedo "che ore sono?", se mi si risponde gentilmente, oltre all'ora mi viene detto anche che esisto e sono accettata come sono; se invece mi si risponde in modo sgarbato "uffa, comprati un orologio" mi viene confermato che esisto ma che non sono accettata.

Non basta sapere che cosa e che cosa si comunica, occorre anche valutare l'effetto che una data comunicazione ha sulla relazione. Ad esempio: la semplice domanda del padre "ti posso aiutare?" ha una sintassi ed un significato ben preciso, tuttavia può avere diversi effetti sul comportamento del figlio e sulla sua relazione con il padre, perché quella domanda può includere diversi messaggi non verbali che il figlio può interpretare come: " voglio che tu riconosca la mia autorità" oppure " da solo non sei capace" oppure " facciamo la pace" oppure " non ignorarmi" o ancora " non crearmi dei guai facendo di testa tua".

La comunicazione contiene un aspetto di contenuto e uno di relazione. Il contenuto è la comunicazione verbale (= ciò che dico espresso con le parole o con la scrittura).

L'aspetto di relazione è il messaggio emotivo non verbale, il sentimento che comunico (= come lo dico - chi voglio essere per te - come tu devi comportarti di conseguenza) e si esprime attraverso i gesti.

Pensiamo alla significatività ed alla capacità espressiva del volto e dello sguardo: senza dire parole. Quante cose si comunicano con il sorriso o con il muso lungo, con un'occhiata gelida o una piccola smorfia di compiacimento o di disprezzo, con occhiate curiose e sguardi attenti, o ancora con le mani, con la posizione del corpo, perfino con il silenzio che, infatti, è detto "eloquente"! Queste comunicazioni sensoriali-gestuali riempiono la nostra giornata ed anche se non sempre pienamente avvertite, condizionano i rapporti interpersonali.

L'intimità aumenta con l'abilità di cogliere il messaggio verbale e non verbale.

È quindi importante che la comunicazione nel contenuto sia chiara e diretta anziché confusa e indiretta (sottintesi, al-

lusioni, generalizzazioni, usare un argomento con la segreta intenzione di inviare messaggi su un altro tema).

Per costruire una relazione, il contenuto deve essere arricchito dal messaggio affettivo profondo di chi lo emette: la parola ha bisogno dell'affetto.

La qualifica affettiva però, anche se crea relazione non è capace di definirla chiaramente; l'affetto qualifica il messaggio in modo ambiguo. Un sorriso conquista più di un concetto, ma quel sorriso può essere recepito come segno di stima o di commiserazione: deve essere chiarito dalla parola. L'affetto richiede di essere commentato dalle parole.

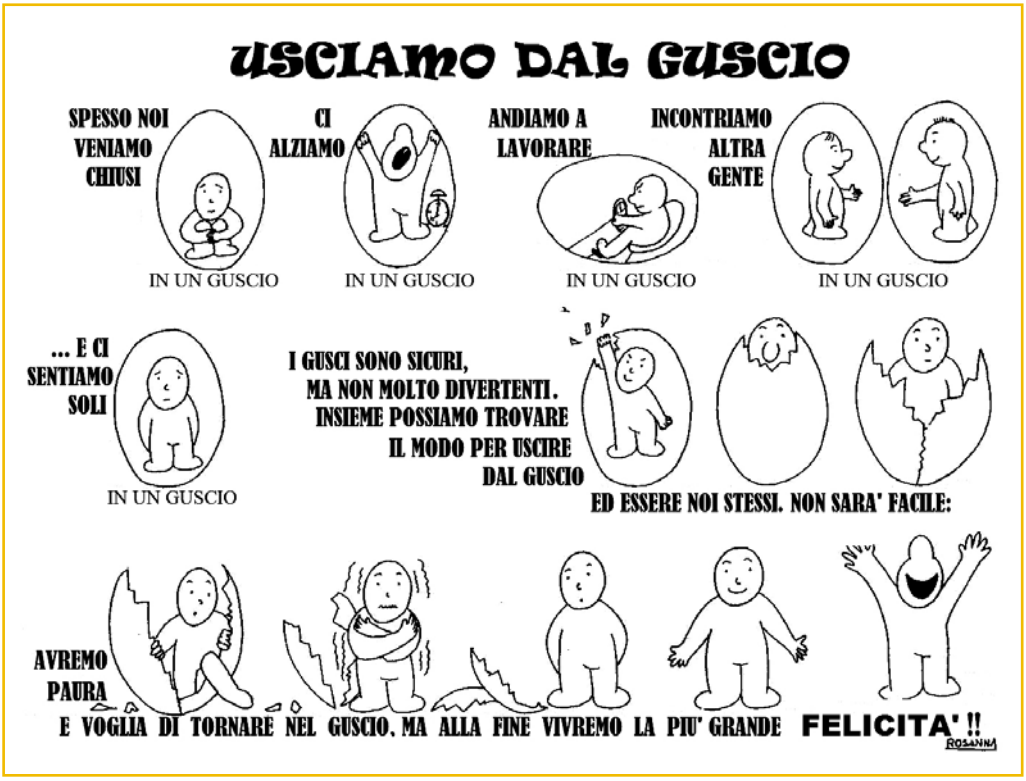
A causa di questo intreccio di parola e messaggio affettivo, ogni persona dà un significato soggettivo alla comunicazione suddividendo e componendo in modo personale gli elementi che la compongono. È una punteggiatura attuata sia da chi emette il messaggio sia da chi lo riceve. Ognuno raggruppa le informazioni date e ricevute secondo una suddivisione personale dando così un significato soggettivo all'esperienza comunicativa.

Cambiando la punteggiatura, una sequenza comunicativa viene divisa in modo diverso ed il significato del messaggio cambia o si altera. Un messaggio punteggiato in un certo modo può essere punteggiato in modo diverso da chi lo riceve.

Cambiando la punteggiatura cambia anche il modo di definire la relazione.

A volte per vergogna si rimane sul vago, per non umiliarsi a chiedere si pretende, per zittire l'altro lo si sommerge di parole.

Per questo motivo prima di discutere sui contenuti bisogna saper cogliere ed esplicitare il reale sentimento che ognuno manda all'altro/a e il tipo di relazione che si vuole definire, altrimenti si continua a discutere su dei contenuti che letteralmente signifi-



cano una cosa, ma che per i dialoganti ne significano un'altra.

Molte discussioni o problemi nascono perché ciascuno interpreta la comunicazione solo dalla propria prospettiva: ognuno dà una propria punteggiatura e si attiene scrupolosamente ad essa. Ad esempio, in un conflitto di coppia del tipo "lui non parla" "lei brontola" la punteggiatura data dal marito può essere: "io non parlo perché lei brontola" e così lui vive il proprio silenzio come una risposta causata dalla moglie. Al contrario la punteggiatura data dalla moglie può essere inversa: "brontolo perché mi innervosisce il suo silenzio", così lei si sente vittima innocente.

Ognuno percepisce e guarda dal proprio punto di vista la situazione: cercano la stessa cosa eppure sono in disaccordo. L'accordo ci sarebbe se sapessero dirsi apertamente il messaggio affettivo e accoglierlo senza interpretarlo e integrarlo al proprio.

La reticenza nell'essere chiari è spesso legata a pudore nei nostri stessi confronti. Come difesa, si dice che si ha paura di dire le cose come stanno perché, l'altro/a può non capire, giudicare, offendersi. Si pensa che il timore sia legato alla paura del giudizio altrui mentre la vera ragione è che ci vergogniamo di esprimere fino in fondo i nostri sentimenti. Si sostituisce così l'affetto con comunicazioni impersonali o addirittura sbagliate.

Non avendo il coraggio di dire "mi manchi", si dice "non ci sei mai". Non potendo dire "sono arrabbiata con te", si dice "oggi ho mal di testa".

Neutralizzata la voglia di confidenza, ognuno continua a rielaborare in proprio una critica verso l'altro fino a che, gonfiandosi la tensione, si arriva al litigio. Si riversa sull'altro il prodotto delle proprie rimuginazioni fino a dire cose che non si pensano. Molte volte si litiga per amore non detto. Se non si comunica il vero stato d'animo, se ne comunicherà un altro falso, che si rivolgerà contro ciascuno isolandoli.

Diventa allora necessario educarci ad una corretta comunicazione per vivere relazioni improntate alla verità ed all'amore autentico.

Caro lettore, se conosci persone o amici che potrebbero essere interessati a ricevere la nostra rivista, ti preghiamo di ritagliare o fotocopiare i coupons riportati in calce, compilarli con i loro indirizzi e inviarli a: Redazione "Fiamma che arde", viale Catone 29, 10131 TORINO. La pubblicazione viene inviata gratuitamente. Ringraziamo quanti vorranno collaborare per la diffusione del nostro periodico, mezzo di comunicazione per far conoscere la famiglia religiosa delle Piccole Serve e quindi il carisma spirituale ed apostolico della fondatrice, Beata Anna Michelotti.

NOME .....

COGNOME .....

VIA .....

CAP ..... CITTÀ .....

PROFESSIONE (eventuale) .....

NOME .....

COGNOME .....

VIA .....

CAP ..... CITTÀ .....

PROFESSIONE (eventuale) .....

SANITÀ E SALUTE: La dieta vegetariana

Dott.ssa Giovanna GAVAZZENI

Sempre più persone fanno la scelta di eliminare dalla loro dieta ogni tipo di carne rossa o bianca, pesci, crostacei e molluschi. La base dell'alimentazione vegetariana è rappresentata dal consumo di cereali, legumi, verdura, frutta sia fresca che secca. Comunemente l'alimentazione vegetariana comprende anche derivati animali, come uova, latte, formaggi, ma una variante stretta, nota come dieta vegana, esclude anche questi derivati.

Il regime "vegetariano" ha origini antichissime e venne adottato per lo più in comunità religiose come elemento purificatore del corpo e della mente. Nel mondo occidentale si diffuse all'inizio dell'Ottocento in Inghilterra, assumendo connotati salutistici.

Io credo che la scelta della dieta vegetariana sia una scelta molto seria, rispettosa dell'ambiente e con aspetti vantaggiosi per la salute.

Magari non facile da seguire per chi ama la buona tavola!

"La dieta vegana esclude anche i derivati animali: uova, latte, formaggi".

Cominciamo dalle motivazioni etiche.

Rispettare gli animali è importante, ma non deve diventare una opzione fondamentalista come è di recente diventata la guerra intrapresa da alcune persone, e anche organizzazioni, contro la sperimentazione animale in medicina, guerra che è arrivata addirittura ad augurare la morte a persone malate che si erano avvantaggiate dalla ricerca sugli animali! La sperimentazione animale è attualmente insostituibile nella ricerca medica, a meno che per salvare gli animali si sperimenti sui bambini africani o sui detenuti, come è stato anche fatto!

Attualmente non ci sono ancora indagini di laboratorio che possano fornire gli stessi dati che fornisce la sperimentazione animale, soprattutto in termini di sicurezza.

La motivazione ecologista è altrettanto forte, se si pensa che gli allevamenti animali "rubano" ricchezze al suolo con le coltivazioni di foraggi e soprattutto consumano acqua preziosa in un mondo sempre più assetato. Si calcola che la metà delle terre fertili del pianeta viene usata per coltivare foraggi destinati agli animali e per fare fronte a questa immensa domanda, in continuo aumento in quanto le popolazioni che tradizionalmente consumavano poca carne iniziano a consumarne sempre di più, si distruggono ogni anno migliaia di ettari di foresta pluviale, il polmone verde del pianeta, per fare spazio a nuovi pascoli o a nuovi terreni da coltivare per gli allevamenti. Ancora: il 70% dell'acqua utilizzata sul pianeta è consumato dalla zootecnica e dalla agricoltura. Si pensi che una vacca da latte beve 200 litri di acqua al giorno, 20 litri un maiale, ecc.

"Rispettare gli animali è importante ma non deve diventare una opzione fondamentalista. La sperimentazione animale è attualmente insostituibile nella ricerca medica".

Probabilmente non possiamo più permettercelo!

Per quanto riguarda la salute, la dieta vegetariana ha molti pregi e qualche difetto. Ci sono molti dati a favore del fatto che una dieta vegetariana riduca il rischio di malattie cardiovascolari in relazione soprattutto all'elevato consumo di frutta, verdura e fibre, il rischio di diabete in relazione alla scarsità di grassi e carboidrati complessi, di ictus in relazione alla riduzione del colesterolo, ai livelli di folati, di antiossidanti, di potassio. Sembra che anche l'incidenza di tumori, in particolare del colon sia ridotta in relazione all'alto contenuto di fibre.

Qualche dubbio resta per quanto riguarda l'introito di proteine, di vitamine e di ferro.

L'introito di proteine è senz'altro sufficiente nelle diete vegetariane non vegane in cui il consumo di latte, uova, formaggi, assicura l'assunzione di una quantità sufficiente di proteine così dette "nobili". Un po' più complesso è il problema per le diete vegane pure in cui il contenuto proteico dipende solo dalle proteine presenti nei legumi, come fagioli, lenticchie, ecc. e nella frutta secca. Alcuni dati farebbero pensare che questi apporti siano insufficienti nei bambini e negli adolescenti in età dello sviluppo. Anche in gravidanza e durante l'allattamento probabilmente una dieta di tipo vegano potrebbe comportare problemi di apporto proteico. Molti vegani suppliscono alla carenza proteica introducendo nella dieta i derivati della soia, come il formaggio di soia, il tofu, ricco di proteine.

Sicuramente nelle diete vegetariane esiste un problema di carenza di ferro. Il ferro è presente nei vegetali (i famosi spinaci di Braccio di Ferro) ma in forma non assorbibile nell'intestino umano, mentre solo quello contenuto nelle carni viene assorbito. Il ferro è essenziale per la formazione dei globuli rossi, la cui carenza determina anemia.

Analogo problema riguarda altri minerali come il calcio e lo zinco di cui le diete vegetariane sono tendenzialmente povere.

La dieta vegetariana può comportare inoltre una carenza di vitamina B12 e di vitamina D. La vitamina B12 non è presente in maniera significativa in nessuna fonte vegetale, mentre la vitamina D può essere sintetizzata dall'organismo dopo esposizione al sole ma spesso in maniera insufficiente.

Sia le carenze di sali minerali che di vitamine possono essere facilmente ovviate integrando la dieta con preparati specifici.

In definitiva: la dieta vegetariana è raccomandata da eminenti clinici e scienziati. Poi è anche una questione di gusto!

"Molti vegani suppliscono alla carenza proteica introducendo nella dieta i derivati della soia, come il formaggio, il latte, il tofu".

Fiori di cielo

Madre Carmelina LANFREDINI

"Quale gioia quando mi dissero: andiamo alla casa del Signore" (Salmo 121).

È con questa pace gioiosa che Sr. M. Letizia di Gesù, lunedì 25 novembre 2013, ha risposto alla chiamata del Signore.

Palazzi Serafina aveva 83 anni di età, di cui 64 di vita religiosa. È deceduta nella comunità di Casa Madre dove si trovava da un anno e si è preparata a questa chiamata con la sofferenza causata dalla malattia che le ha fatto letteralmente cambiare il suo stile di vita.

Sr. M. Letizia non ha smentito il suo nome perché è sempre stata gioiosa e generosa nel servizio agli ammalati poveri e nel dare il suo contributo in comunità. Si ravvisava in lei una vera empatia che la faceva gioire con chi gioiva e condividere il peso della sofferenza con chi gliela confidava. Il suo spirito aperto, semplice e accogliente, creava simpatia e amicizia con tante persone. Ci ha lasciato in eredità dei fatti e non parole, ha comunicato la gioia di vivere e ci ha svelato il mistero del dono. Il segreto di questa sua generosità scaturiva da un profondo spirito di fede e di amore per Cristo, permettendogli di essere **Signore della sua vita!**

Per le giovani sorelle malgasce che hanno vissuto insieme nella casa di formazione a Roma, è stata *"sorella maggiore e madre"*. Sorella maggiore perché con tutto il cuore le stimolava ad apprezzare e a seguire le buone tradizioni dell'Istituto, ad amare la liturgia; dava consigli e incoraggiava nei momenti di fatica.

È stata madre per la sua tenerezza, per tanta premura nei confronti delle suore studenti e verso i sofferenti che serviva con tanto spirito di sacrificio e disponibilità.

Tutto questo non muore, non può finire; perciò noi crediamo che in Cristo sr. M. Letizia vive, ha trovato il suo compimento.

Ringraziamo Dio che ce l'ha donata e chiediamole di intercedere presso il Cuore di Gesù, il dono di nuove vocazioni.

Sr. M. Onorina

Sr. M. Clementina

Sr. M. Onorina Buffoni (1915-2013), sr. M. Clementina Verzeletti (1929-2013) in vita avevano espresso il desiderio che dopo la loro morte non fosse redatto il consueto necrologio. Nel rispetto per quanto manifestato, le ricordiamo con affetto fraterno nelle preghiere di suffragio.

Parenti defunti

Affidiamo alla misericordia di Dio le anime di: Maurille, papà di sr. M. Simone Rarojomanana; Gianna, sorella di sr. M. Angela Casiraghi; Roger, fratello di sr. M. Claire Razanamiarisoa.

Hanno ricordato i propri defunti con richieste di preghiere e celebrazione di S. Messe: Albina, Annalisa e M. Teresa, per Garavaglia Alberto – Allione Alvira, per Tersa, Giovanni e Michele – Arioli Luisa – Bagnis Maria Clotilde, per Bagnis M. Maddalena e Sala Carlo – Baldi Maria Bussolaro – Barbieri Marina, per Sr. M. Eulalia – Belloli Francesco – Bert Valeria, per genitori e marito – Bertamino – Bertolo Guido, per Sr. M. Letizia – Binda Daria, per Carlo e Irma, Nino e Carla – Bisio Angelo e Maria – Boschini Primo e Teresina, per Palma e Augusto – Brognoli Maria – Canevisio Adele – Cardani Federico e Chiara, per nonne Carla e Lina – Casasola Dirce – Cattaneo Olga Boschini – Caudera Giovanni, per Giorgio – Cavassori Ileana per Osvaldo, Regina, Rolando e Romeo – Chiabotto Carlo e Maria – Colombo Liliana – Cometto Irene, per Ferdinando – Comin Gilda – Consonni Amalia, per Giorgio – Cortinovis, per papà, nonni e zie – Curti Romano – Da Rodda Bertinotti, per il marito – Dassi Piera - Egini e Bertolli, per fam. Egini, Bertolli e Temporelli – Egini Maria Luisa, per Cucchetti Giuseppe – Ferrari Annamaria – Ferraris Rita – Fiorella – Furbelli M. Rosa e Pierangela, per Furbelli e Serati – Gallia Marina per Gallia Giuseppe e familiari – Gallino Carla – Gambara Alfredo, per Franca – Garavaglia Albina, per Angelo, Mario, Cesare, Walter e Giuseppe – Giavelli Ferdinanda – Giraudo Giovanni – Gornati Rosaria – Lazzati Luigi, per Alfonso e Luigi – Lena – Luisetti Gianluigi, per la moglie Carla – Marazzini Myriam e Claudia – Marra Cecilia – Meucci e Crippa – Miglioretti Anna, per Bruno – Milan Luisa – Minoretti Alda Miglietta, per famiglie Miglietta, Minoretti e Manfredi – Morganti Franca – NN. (Lugo Valpantena) – Noris Lucia, per Mario – Pelucchi e Menghini – Pirovano, per Ernesto, Stella e Sr. M. Edoarda – Pistorio dott. Rosario e Lina – Pulici Luisa, per Riva Franco, Maria e Gianluca – Redaelli Maria – Romeo Emilia, per Giuseppe e Giuseppina . Rossi Cesare – Rota mons. Daniele – Scaccuto Luigia – Sturniolo, per Gabriella – Suardi Guiseppe e Monica – Vago Resy, per Carlo e Carla – Ventanni Franco – Viganò Luciano e Anna, per defunti famiglia – Vivenza Rosalba – Voena e Costa, per fam. Costa e Voena – Voena Luigi, per Giuseppe Roberto Buscena e Cesare Bonaventi – Zerbino Paola – Zitta Maria – Zumaglino prof. Cesare, per i genitori Ernestina e Piero. **Chi desidera fare celebrare S. Messe di suffragio per i propri defunti è pregato di specificare espressamente l'intenzione: Santa Messa per … Barrare la casellina "preghiere per i defunti" è insufficiente. Le offerte per Sante Messe sono trasmesse ai missionari e ai sacerdoti poveri di nostra conoscenza, del Madagascar e della Romania.**

Per le opere in Madagascar e Romania: Agosta Andrea e Jacqueline – Amici di Anna (Bergamo) e Ragazzi Missionari (Telgate) – Angela – Baldo Lino – Belotti Gemma – Beretta Adele – Beretta Ottorina – Berra Piera – Boccheni Giusto – Brozzoni don Federico – Canevisio Adele – Carollo Luciano – Casasola Dirce – Casati Rosangela – Cistilli Antonia – Comitato "Fiera di Barburit", per Sr. M. Luciana Campoleoni – Cortese Claudia – Curti Romano – Dealessi Carla – Di Federico Ezio – Dozio Roberto – Filippoli Luigi – Fondazione Aiuti e Opere nelle Missioni (Torino) - Fugazza Carlo e Maria – Gambara Alfredo – Ghiroldi Cecilia – Gruppo Missionario (Missaglia) – Gruppo Missionario (Ronco Briantino) per Sr. M. Laura – Gruppo Missionario e Comunità parrocchiale (Altichiero PD) – Gruppo Missionario e Comunità parrocchiale (Inveruno) – La Lumia Livia – Lanfredini Contardo – Lanino arch. Piero – Lazzarini don Luigi – Lupi Viviana – Macale Carlo – Marcaccio Antonio – Mastrangeli Maria Anna – Meucci e Crippa – NN. (Villar Dora) – Noal Piero – Panizza M. Teresa – Perego Lisetta – Perroncito M.Luisa – Pesenti Paola – Rigamonti Maria – Sangalli Elvira, Vittoriana e Primo – Santilli Mario e Luisa – Talon Adele, Elisa e Daniele – Tizzi Matteo e Stellinda – Treglia Lina. **Nell'elenco sono inclusi anche i nomi di coloro che hanno inviato offerte per i carcerati e per i lebbrosi di Moramanga.**

Battesimi: *Francesco*, da Barbaglia Rosangela – *Simone*, da Garavaglia Angela – *Guido*, da Leoni Agnese – *Adele*, da Garavaglia Angela – *Guido*, da Berra Franca – *Rosa*, da Rossi Giovanna.

Per l'opera "Amici degli ammalati poveri" e offerte libere:
Albertini Alma – Albrigoni Mariarosa – Aldeghi Clorinda – Allione Giovanni – Amsler Marilena – Angius Maria Villa – Arciprete (Palosco) – Arosio Tina – Astolfi Gabriella – Baiotto Franco e Maria Rosa – Banchero – Bani Vincenzo – Baraggioli Carmela – Baraviera Flavio – Barbaglia Rosangela – Barbieri Tina –Basetto Carla – Bellani Renata Pirovano – Bellotti don Giuseppe – Benna don Giovanni – Bertolo Flavio – Bianchi Benito – Biffi e Zipiti – Bolzoni Luciano – Bossi Mariapia – Brachet Cota Maria – Brambilla Rosa – Buaraggi M. Elena – Canazza Francesco – Carla (Nibionno) – Carminati Vittoria – Carolini Carla – Carrara Luigi – Casiraghi Giulio – Castano Franco e Piera – Castelli Lorenzo – Cattone Roberta – Cavassori Ileana – Cavedine Giuseppe – Ceriani Giuseppe – Citriniti Franco – Colombini Mariuccia – Colombo Liliana - Corbetta Marica – Corti Maria – Crescimone dott.ssa Margherita – De Maria – Dealessi Carla – Delfanti Molinar Paola – Dentella Renato – Dolcini Piva – Dotti Giuliana – Emprim dr. Caterina e Barberis dr. Giorgio – Fairoli Renato – Ferrari Maria – Ferraris Annamaria – Fiorina prof. Lorenzo – Follano Piergiorgio – Fontana Lidia – Frigerio Veronica – Frizzi Luigi – Frontini Ildefonso – Fumagalli Attilia – Fumagalli Mario – Gallino Carla – Gambassi Wanda – Garavaglia Renato e Giovanna – Garavelli Norina – Ghisani Tarquinio – Girò Elisa – Gobbi Ginetta – Greppi Agnese – Guidi Daniela – Iccolti Renata – Ina Romano – Lillia Enrico – Lodrini Giovanna – Luzzini Paola – Maina Luisa – Marchis Maurizio – Marinetto Alberto – Marinoni Beniamino – Meironi Clara – Menegotti Squassi – Meucci e Crippa – Mezzera Ferruccio e Claudio – Micheletti prof. Piercarlo – Michelotti Alma – Millefanti Virginio – Moneta M. Lucia – Mongilardi prof. Pia – Monguzzi Arturo – Monti Antonia – Mora Elsa – Morandi Paolo – Motto Alberto e Paola – Motto Rina – NN. (Castelrosso) – NN. (Lugo Valpantena) – NN. (Vercelli) – Paganini Carolina – Paganoni prof. Camillo e Emma – Panzeri Cornelia, Giuliana, Enzo, Egisto e Franca – Parrocchia Misano Gera D'Adda – Perego Angela – Perga Angela – Perico Emilia – Pesatori Wanda – Piccole Figlie (Sale) – Pirovano Iside – Poser Anna – Ranghino – Rappelli Annamaria – Rasetti – Rasperini Mariuccia – Riva Giuseppe – Santambrogio Carla – Sarzi Clotilde Sartori – Scarpellini – Scotti Maria Teresa – Secchi Mario – Soldati Giuseppe – Strusi Filomena – Stucchi Adriana – Suardi Giuseppe e Monica – Suore Visitazione (Milano) – Tartaglino Ines – Ticozzi Emma Isoli – Troya Gianfranco – Valaguzza Teresina – Vallani Barbara – Viarisio Luigina – Visentin Franca – Visetti ing. Luigi – Zoia Carla.
L'elenco è riferito alle offerte giunte in redazione dal 1° novembre 2013 al 31 gennaio 2014.

Sostegno bambini a distanza

Madagascar e Romania: Allione Elvira, Maria Rita e Stefania – Amici del Teatro e dello Sport (Monticello Br.) – Angelini e Tonielli – Aseglio Maria Peroglio – Bagnis Maria Clotilde – Baldi Maria Bussolaro – Baldo Lino – Baltaro prof. Paolo e Leone Isabella – Baretti Paola –Belloni Davidina – Belotti Emma – Beretta Ottorina – Berra Piera – Bertero Gabriella – Boccardo Roberta e Guido – Bonavero Daniele – Bonomi Paria Pia, in memoria di nonno franco – Borasco Nereo – Bracchi don MassimoBrivio Luisa – Buzzi dott. Alberto – Camisasca Cristina – Carollo Luciano – Cassani Tina – Ciochetto Alda e Silvia – Cochi Luisiana – Colombo Andreina – Corna S.R.L. – Cornetti Luigi – Corona Carla – Cottone Roberta – D'Agostino dott.ssa Elena – D'Amore Francesca – Dall'Angelo Maria Riboli – Dassi Piera – Dattrino Leone – Dealessi Carla – Dorci Miranda – Dozio Roberto – Egini e Bertolli – Egini Maria Luisa – Falconi Giovanni e Verardi Adriana – Fasciani Luigia – Ferrari Franco – Ferrari Luigi e Luigia – Ferretti – Franzoi Ermanno e Bianca –Gagliano Mirella – Garavaglia Erminia e Pietro – Garavelli Norina – Gazzoli e Zanelli – Gerbaldo Irene – Giacone Giuseppe – Gruppo Alpini (Monticello) – Innocenti Giovanna – Istituto Comprensivo "Rosa Stampa" (Stroppiana) – Laboratorio Sit – Lanino arch. Piero – Laurenti Grazia Maria – Lucciardi Marisa – Luparia Balma – Macconi Patrizia – Maffeis Provvidenza – Magrassi Maria Pia Saviolo – Mantovani Morgana – Manzotti Sara Martelli – Marasco Mauro e Mara – Massola Marilena – Mastrangeli Maria Anna – Mazzoli Enza – Mazzone Michele – Mezza Giacomino – Molinar Albina – Natta Giovanni – Necci Adriana – Nicol Leandro – NN. (Bergamo) – NN. (Vercelli) – NN. (Vinzaglio) – NN. (Caresana) in memoria del cavaliere Walter Fagnola – Palandri Erminia – Pansini Donatella – Panzeri Cornelia – Pasqualini Silvia – Piccaluga dott.ssa M. Luisa – Pontevia Domenico – Rigamonti Maria – Rizzoni Coletta – Rossetti Maria Antonietta – Rota dott.ssa Romanella – Rota Gabriella – Sala Michele – Sangalli Rita, Flavio e Amanda – Settimo e Pedrini – Signorati Angelo – Silvetti don Claudio – Tabone Renza – Tarabra Daniela – Terzago Paolo – Tessa Luigi – Tomasoni Lina – Tonani Roberto e Sergio – Torrielli Pierluigi – Truffelli – Ventanni Franco – Villa dott. Italo – Visca Luigina – Viscardi Luciana – Visconti dott. Carla – Zanzottera Carlo e Nadia – Zenoni Riccardo.

Ogni bimbo concepito è una carezza d'amore di Dio all'umanità; ogni nascita è un dono inestimabile di Dio alla società. Salvaguardiamo e proteggiamo la vita: è la benedizione di Dio creatore a un popolo che egli ama.

La Redazione

Come offrire il tuo contributo

Mediante versamento su conto corrente postale
n. 14441109
intestato a: Congregazione Piccole Serve
del Sacro Cuore di Gesù
Viale Catone 29 - 10131 Torino
Nella causale indicare:
Sostegno bambini a distanza - Madagascar
oppure
Sostegno bambini a distanza - Romania

Con 21/25 € al mese (252/300 € l'anno)
per il Madagascar.

Con 26 € al mese (312 € l'anno)
per la Romania.

Sono ben accette e utili anche somme inferiori a quelle sopra indicate.

AVVISO IMPORTANTE

Al personale smistamento posta e portalettere ricordiamo il dovere del recapito e in tempi ragionevole del presente periodico, poiché il servizio è stato pagato conforme al tariffario stabilito dalle Poste Italiane.

In caso di mancato recapito inviare al CMP TORINO Romoli per la restituzione al mittente previo pagamento della relativa tariffa resi.

Rivista trimestrale della Congregazione delle Piccole Serve del Sacro Cuore di Gesù per gli ammalati poveri
Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale; D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, NO/TORINO n. 1 anno 2014.