



in **ialogo**
comunità di Tagliuno



“Venite e vedrete”

239

Febbraio 2018

SOMMARIO

- 2 Anagrafe parrocchiale / Generosità
3 Vietato annoiarsi...

Comunità in cammino

- 4 Avvento / Natale 2017
7 Celebrazioni Quaresima e Pasqua 2018

We are Oratorio

- 8 Un Oratorio Abitato
9 In cammino...verso il Natale

Scuola dell'infanzia

- 10 C'è posta per noi

Gruppi e Associazioni

- 13 Associazione San Vincenzo de'Paoli
14 Dialogos

Rubriche

- 15 Diocesi
16 Cronache
17 Arte e Fede
18 Tracce di Santità
19 Zio Barba Pellegrino - Indialét
20 Salute e Benessere

Numeri Utili

Parrocchia San Pietro Apostolo
Parroco: don Cristiano Pedrini
Tel. e Fax 035 - 847 026 - Cell. 339 6191735
E-mail: info@parrocchiaditagliuno.it

Oratorio S. Luigi Gonzaga
E-mail: info@parrocchiaditagliuno.it

Scuola Parrocchiale dell'infanzia
Tel. e Fax 035 - 847 181

REDAZIONE

don Cristiano Pedrini
Bruno Pezzotta
Daniela Pominelli
Gaia Vigani
Ilaria Pandini
Mariano Cabiddu

PREGHIERA PER LA QUARESIMA

Signore, tu mi hai sedotto e portato nel deserto,
ora la mia anima desidera stare di fronte a te solo:

questa è la sete del mio cuore!

Ti prego, Misericordioso:

imponi pace e silenzio

attorno e dentro di me.

Dammi, per consolare la mia solitudine,

frequenti intrattenimenti con te.

Nella misura in cui tu sarai con me,

io non sarò solo;

conducimi fino al punto più lontano del deserto,

là dove l'anima santa si vede affondata interamente

nel fuoco dello Spirito Santo

e si accende come un serafino ardente.

Nascondimi nel segreto del tuo volto. Amen!

(Guglielmo di S. Thierry, monaco del XII secolo).

Parrocchia di Tagliuno Orario Sante Messe

DOMENICA	ore 8.00	Chiesa Parrocchiale
	ore 10.00	Chiesa Parrocchiale
	ore 18.00	Chiesa Parrocchiale
LUNEDÌ	ore 8.00	Chiesa Parrocchiale
MARTEDÌ	ore 17.00	Chiesa Parrocchiale
MERCOLEDÌ	ore 8.00	Chiesa Parrocchiale
GIOVEDÌ	ore 17.00	Chiesa Parrocchiale (da giugno fino alla prima settimana di novembre al Cimitero)
VENERDÌ	ore 8.00	Chiesa Parrocchiale
SABATO	ore 8.00	Chiesa Parrocchiale (dalla prossima primavera riprenderanno le Messe alle chiesette)
	ore 18.00	Chiesa Parrocchiale, Santa Messa prefestiva

AVVISO

Mercoledì 21 febbraio alla ore 20.30, presso la sala del cinetatro parrocchiale di Chiuduno, il Vescovo Francesco incontrerà i Consigli Pastoralis Parrocchiali per la presentazione ufficiale delle nuove Comunità Ecclesiali Territoriali (C.E.T.). Trovate tutte le informazioni a pagina 15.

Battesimi



17/12/2018

**Antonio Rossi, Filippo Bergomi
Perla Rossi, Samuele Cristiani**

21/01/2018
Giulia Nardo



Defunti

01/01/2018

Lecchi Leonina
di anni 91
Via G. Giusti

06/01/2018

Signorelli Anna
di anni 66
Vicolo Fratelli Pagani

11/01/2018

Belotti Clementina
di anni 96
Vicolo San Lorenzo

18/01/2018

Lazzari Maddalena
di anni 86
Via San Salvatore

GENEROSITÀ

don Cristiano Pedrini

- Buste offerta Natale (n. 206 buste)	€ 7.182,00
- Offerta da un privato	€ 1.000,00
- Bancarella NONSOLO NATALE	€ 2.100,00
- Offerta ragazzi delle Scuole elementari per Padre Domenico	€ 182,11
- Offerte Presepe allestito nell'atrio del Teatro Parrocchiale	€ 365,00
- Contributo Gruppo Alpini per completamento restauro degli ultimi 12 candelieri posti sugli altari laterali della chiesa parrocchiale	€ 1.500,00

Centro Anziani di Tagliuno

Offerta del Centro Anziani di Tagliuno alla Scuola dell'Infanzia: € 1.500,00

Iniziative Gruppo genitori Scuola Infanzia

- Castagnata e vendita torte di novembre 2017	€ 2.153,97
- Mercatini di Natale del 16 e 17 dicembre 2017	€ 2.540,00

Relazione finanziaria anno 2017 Gruppo San Vincenzo

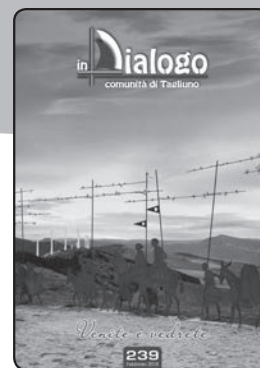
ENTRATE

- Offerte Consorelle	€ 250,00
- Banca Credito Cooperativo Basso Sebino	€ 400,00
- Boffelli Franca	€ 200,00
- Famiglia Lazzari in memoria della moglie	€ 100,00
- Famiglia Malighetti - Cesani	€ 50,00
- Famiglia N.N.	€ 800,00
- Copler Grazia in memoria della mamma	€ 50,00
- Fogaroli Pagani Anita	€ 100,00
- Modena Ercole in memoria della moglie Anna Belotti nel 4° anniversario	€ 400,00
TOTALE ENTRATE	€ 2.350,00

USCITE

- Visita agli ammalati della nostra Comunità nella ricorrenza del compleanno e in occasione delle Festività Natalizie, per le visite Case di Riposo (Boldesico, Sarnico, Gorlago), al Centro Fondazione Calepio, agli ammalati, alle persone sole, agli anziani della nostra Comunità.	€ 1.800,00
- Aiuto alle famiglie bisognose	€ 550,00
TOTALE USCITE	€ 2.350,00

Un grazie riconoscente
a tutti i volontari e ai benefattori
Don Cristiano e la comunità



Vietato annoiarsi...

Provo a sfogliare questo nuovo numero de “In Dialogo” e anche solo riguardando le foto riassaporo tante esperienze ed incontri. Direi che abbiamo camminato decisineimesipassati. Sepoi consideriamo che molti eventi, ad esempio il concerto di Natale o i mercatini delle mamme, sono stati preparati da un sacco di ore di lavoro serale e notturno... ne va che il livello si alza vertiginosamente. Per fortuna che la parrocchia non ricompensa pagando “ad ore”... andrebbe in fallimento. Sempre scherzando, ma non così tanto, i preti hanno inventato una carta di credito inesauribile... “al ta pagherà ol Signur”. Per la verità è tutto scritto nel Vangelo, quando si dice che riceveremo il centuplo già qui su questa terra... Ed è proprio così!

Il lavoro costa fatica a tutti, è evidente. Ma quanta gioia riempie il cuore vedere che i nostri sforzi aiutano a crescere sereni i nostri piccoli, a sperimentarsi “grandi, e capaci di donare” i nostri ado e giovani, a intessere amicizie che irrobustiscono i legami tra le nostre famiglie, a far sentire meno soli anziani e ammalati.

Tutte le sere d’Avvento abbiamo pregato in famiglia e un nutrito numero di bimbi arrivavano in Chiesa per la preghiera. Davvero bello premiare una settantina di ragazzi che hanno risposto correttamente, “senza mai essere aiutati da nessuno”, alle domande di ogni serata. Quella domenica quante lanterne sono arrivate in Chiesa... di carta, di vetro, di legno, con candele di ogni tipo...

Il fine settimana dei mercatini e del concerto di Natale è stato “magico”. Per fortuna mancava la neve... ma provvederemo il prossimo anno. Gli sguardi dei piccoli sanno proprio guarire e far riempire di stupore anche i nostri... Vederli in attesa di S. Lucia, in ascolto seduti “sulla paglia delle caschine di un tempo” o davanti a Gesù Bambino nel presepio ridà speranza e fiducia nel futuro anche a noi adulti.

Il concerto di Natale è stato uno splendido momento di preghiera. Credo che tutti avessimo bisogno di spegnere il cervello e provare a ragionare col cuore. Così è stato. E il premio “Ines Marenzi” a due persone, piccole e grandi al tempo stesso, credo abbia fatto centro nel raggiungere l’obiettivo prefissato, facendoci comprendere ancora una volta di più che tutti possiamo fare il bene, sempre e in qualunque condizione. Poi il Concorso Presepi, la f

esta di Capodanno e... si ricomincia la scuola!

Nel frattempo anche il nostro Vescovo Francesco ha fatto passi da gigante. Per la verità, dopo anni di lavori e consultazioni ecco alle porte una grande riforma per la nostra Chiesa di Bergamo. Il 21 febbraio a Chiuduno incontrerà i consigli pastorali delle parrocchie a noi vicine per rendere ufficiale una scelta pastorale che va in due direzioni... essere aperti al dialogo con il territorio e consentire ai preti di vivere maggiormente la dimensione della fraternità. I “vicariati” lasceranno il posto alle CET (Comunità Ecclesiale Territoriale), i preti dovranno avere maggior tempo di vita condivisa, negli oratori devono crescere le Equipe Educative. Se i preti diminuiscono, il Vangelo troverà nuove vie...

Bene, a questo punto... pensiamo alla Quaresima. E improvvisamente vedo le vie del paese completamente piene di Bandiere. E’ proprio vietato annoiarsi!

Ci scherzo un po’, come si conviene a Carnevale, senza per altro averlo mai visto. Riesco a mala pena ad intuire l’enorme mole di lavoro che ci sta dietro e ne sono ammirato. Credo proprio sarà un’occasione per ridire la gioia del vivere, la bellezza di lavorare insieme, gratis, con il solo desiderio di crescere nella fraternità. Non credo sarà importante “esser più bravi di qualcun altro”, ma riempire di gioia il cuore di tutti. Allora sì, val la pena non annoiarsi... perché diversamente... “chi dorme non piglia pesci”!

Poi però... serve anche “tirare il fiato” e la Quaresima è un tempo favorevole da non lasciar scappare.

Spesso costa di più fermarsi, riflettere, ascoltare, capire... L’immagine di copertina si riferisce a un cammino. Verso Santiago, in Spagna, dove per un mese i pellegrini camminano a piedi, verso una meta. E hanno tutto il tempo di rileggere la propria vita. Non possono far altro. Non possono tornare indietro. Solo fare UN PASSO DOPO L’ALTRO. Sia così la nostra Quaresima. Senza moltiplicare gli impegni, ma facendoli diventare occasione per riprendere in mano la nostra vita. In fondo è proprio lì che ci vuol guidare il Signore dicendoci: “Venite e vedrete”.

A tutti... buon cammino.

don Cristiano

Avvento / Natale 2017



6/01/2018: Santa Messa ore 10.00



25/12/2017: Santa Messa ore 10.00



25/12/2017: Santa Messa ore 10.00

RadioAvvento e Concorso Presepe



Concerto di Natale e Premio "Ines Marenzi"



Durante il concerto "Il Natale canta" che ci hanno offerto le nostre Corali, è stato assegnato il premio "Ines Marenzi". Quest'anno il comitato di gestione ha "dedicato" il premio alle persone che mettono a disposizione il proprio tempo e le proprie capacità a favore degli anziani e dei disabili, e a quelle persone che dedicano tempo e risorse agli eventi della nostra parrocchia. Sono state premiate due persone della nostra comunità che rappresentano in modo esemplare questi due aspetti di attenzione al prossimo.

Il primo premio è assegnato a Pamela Volpi con la seguente motivazione *"Per la sollecitudine dimostrata nel servizio di volontariato con gli anziani e in particolare con gli anziani affetti da demenza o comunque da patologie senili, persone problematiche che spesso anche le loro famiglie faticano ad accudire; per la costanza e la prontezza nel mettere a disposizione il proprio tempo e le proprie capacità, Pamela rappresenta un esempio di giovane mamma attenta ai bisogni non solo della propria famiglia, ma anche della comunità in cui vive. E' bello poter dare il premio ad una giovane donna, che oltre che mamma non si risparmia per le persone più bisognose con sensibilità e dolcezza, non rifiutando mai le richieste di aiuto."*



La seconda persona premiata è la Sig.ra Ida Zanardi a cui il Comitato, certo di rappresentare un sentimento comune di tutte le persone che la conoscono, ha espresso le motivazioni rivolgendosi a lei in modo diretto: *"Ida quando ti vediamo accanto ai nostri figli a catechismo, quando sei impegnata a rendere più bella e significativa ed emozionante la nostra chiesa per le celebrazioni, quando vai ad officiare l'eucarestia in chiesa la domenica o a casa dei nostri malati o dei nostri anziani impossibilitati a muoversi, quando ti occupi di beneficenza per la comunità in svariate forme, sul tuo viso c'è sempre il sorriso. Sei disponibile sempre, educata, gioiosa, tollerante verso tutti, degli altri vedi solo la parte migliore, dalla tua bocca non esce mai un giudizio o un pregiudizio, mai un lamento né tanto meno un motto di impazienza. Che ti venga o meno chiesto, tu dai sempre, se ti viene dato ti emozioni e ti stupisci. Sei umile, sensibile, non ti stanchi mai di essere a disposizione degli altri e mai ti vanti, possiedi la profondità della fede e la leggerezza e la naturalezza dei bimbi che segui. Si Ida ti vediamo e apprezziamo per tutto quello che fai e soprattutto come lo fai: sei spontanea nel tuo altruismo, come se non potesse essere altro che così, proprio come Ines."*



Don Cristiano e il Comitato di Gestione del Premio Ines Marenzi, ringraziano di cuore Pamela e Ida, e si augurano che i loro esempi amplifichino in ciascuno di noi la sensibilità e l'attenzione verso i deboli e i bisognosi.

Il Presepe allestito nel Teatro Parrocchiale



La Festa di Natale delle pallavoliste



Auguri alla signora Elena Zerbini che ha compiuto 100 anni



Celebrazioni Quaresima e Pasqua 2018

Da giovedì 15 febbraio, per tutta la Quaresima

Le Sante Messe dei giorni feriali saranno precedute dalla recita delle Lodi o dei Vespri

FEBBRAIO	14	Mercoledì	<i>Le Ceneri</i> 8.00 S. Messa e imposizione delle ceneri 9.00 - 10.30 Tempo disponibile per le confessioni 16.30 S. Messa e imposizione delle ceneri - ragazzi elementari e medie 20.30 S. Messa e imposizione delle ceneri
	19	Lunedì	16.15 Quindici minuti con Dio - elementari 16.30 Quindici minuti con Dio - medie
	23	Venerdì	20.30 Via Crucis di Quartiere (Gruppi Missionario e UNITALSI)
	26	Lunedì	16.15 Quindici minuti con Dio - elementari 16.30 Quindici minuti con Dio - medie
	27	Martedì	Incontro Quaresimale per giovani e adulti (sala ex case curati)
MARZO	2	Venerdì	20.30 Via Crucis di quartiere animata dal Gruppo Liturgico
	5	Lunedì	16.15 Quindici minuti con Dio - elementari 16.30 Quindici minuti con Dio - medie
	6	Martedì	20.45 Incontro Quaresimale per giovani e adulti (sala ex case curati)
	9	Venerdì	20.30 Via Crucis di quartiere animata dalla Scuola Infanzia
	12	Lunedì	16.15 Quindici minuti con Dio - elementari 16.30 Quindici minuti con Dio - medie
	13	Martedì	20.45 Incontro Quaresimale per giovani e adulti (sala ex case curati)
	16	Venerdì	20.30 Via Crucis di quartiere animata dal Gruppo Catechisti
	19	Lunedì	16.15 Quindici minuti con Dio - elementari 16.30 Quindici minuti con Dio - medie
	20	Martedì	20.45 Incontro Quaresimale per giovani e adulti (sala ex case curati)
	23	Venerdì	20.30 Via Crucis di quartiere animata dai Cresimandi
	25	Domenica	<i>Domenica delle Palme nella Passione del Signore</i> 09.30 Benedizione degli ulivi all'inizio di via XI febbraio (cortile casa Varinelli) e processione verso la chiesa parrocchiale per la Santa Messa delle 10.00
29	<i>Giovedì Santo</i>	08.00 Ufficio letture e lodi 16.30 Santa Messa e lavanda dei piedi per ragazzi elementari e medie 20.00 Santa Messa in Coena Domini animata dalla Corale San Pietro - Lavanda dei piedi 21.00 - 08.00 Adorazione notturna	
30	<i>Venerdì Santo</i>	08.00 Ufficio delle Letture e Lodi 10.00 Adorazione Eucaristica per elementari e medie 15.00 Celebrazione della Passione del Signore 20.00 Via Crucis animata dagli Adolescenti e Giovani	
31	<i>Sabato Santo</i>	08.00 Ufficio delle Letture e Lodi 10.00 Preghiera davanti al Cristo Morto per ragazzi elementari e medie 15:00 Benedizione delle uova 15.30 - 19.00 Tempo disponibile per le confessioni 21.00 Solenne Veglia Pasquale animata dalla Corale San Pietro Apostolo e Battesimi Comunitari	
APRILE	1	Domenica	<i>Pasqua di Risurrezione</i> 8.00 Santa Messa 10.00 Santa Messa animata dal Piccolo Coro dell'Oratorio 18.00 Santa Messa animata dal Coro dell'Oratorio
	2	Lunedì	<i>Lunedì dell'Angelo</i> 10.00 Santa Messa animata dal Piccolo Coro dell'Oratorio 18.00 Santa Messa animata dal Coro dell'Oratorio

CONFESSIONI Le date e gli orari delle confessioni verranno comunicati sul foglio degli avvisi settimanali

Un Oratorio abitato

Ritiro di quarta e quinta elementare *Zaccheo, una vita spalancata*

Domenica 26 novembre 2017



Ritiro di seconda elementare *Le emozioni*

Domenica 3 dicembre 2017



Ritiro di III elementare *La grande fabbrica delle parole*

Domenica 10 dicembre 2017



In cammino ... verso il Natale

Quest'anno abbiamo deciso di proporre ai nostri ADO un momento di preparazione al Natale diverso dal solito: dopo esserci trovati in oratorio, abbiamo proseguito a piedi fino alla chiesetta degli Alpini.

Lì abbiamo ricevuto una calorosa accoglienza che ci ha permesso di cenare in allegria, in seguito ci siamo interrogati sul vero significato del Natale: se è vero che il 25 dicembre arriva tutti gli anni, com'è possibile pensare al Natale quando quotidianamente siamo testimoni di episodi di violenza, discriminazione e sofferenza? Tra le tante notizie negative che suscitano clamore sui telegiornali, ce ne sono altre di semplice vita quotidiana che non hanno la stessa risonanza mediatica, ma che sono capaci d'infondere speranza. Siamo rimasti molto colpiti dalla testimonianza che ci è stata offerta da una giovane coppia di amici che ha recentemente avuto un grande dono.

Per loro infatti Natale... non è stato esattamente il 25 dicembre, ma quando una piccola creatura ha riempito la loro esistenza e illuminato il loro cammino.

“Nella vita non bisogna mai perdere la speranza, ci dicevano, mai smettere di credere e soprattutto mai smettere di sognare”.



C'è posta per noi

Come anticipato nello scorso numero di *In Dialogo* approfondiamo il progetto europeo di scambio di decorazioni natalizie. Quest'anno il postino ha avuto un gran bel da fare per recapitarci 25 buste (3 non sono ahinoi pervenute) che sono arrivate un po' alla volta. Le più lontane arrivano dalle Canarie e dalla Finlandia. La decorazione più vicina arriva da Spinea, in provincia di Venezia, la cui scuola dell'infanzia ha avuto la stessa nostra idea utilizzando il mais per la propria decorazione. Le scuole più rappresentate nel nostro gruppo sono state quelle di Spagna, Regno Unito, Francia e Belgio. Le scuole primarie sono state più numerose rispetto a quelle dell'infanzia; hanno aderito anche scuole speciali per bambini con disabilità sensoriali e psichiche.

Ogni decorazione è stata accompagnata da un messaggio di auguri e da alcune informazioni (anche su supporto cd o messo in rete) riguardante la propria realtà. Rievocando le informazioni già date nello scorso numero, affido alle numerose fotografie il racconto dell'evoluzione del percorso. Nell'ordine le tappe sono state: visita alla stalla di Grumello, costruzione della stella con mais e paglia da appendere all'albero di Natale, spedizione delle 28 scatole presso l'ufficio Postale, ricevimento delle decorazioni a noi destinate, addobbo progressivo del nostro albero che quest'anno si è spinto fino al centro del salone per far ammirare la creatività di tanti bambini così lontani e così vicini. Il progetto ha avuto dei punti di contatto con il programma per l'insegnamento della religione



cattolica e con le iniziative legate al Natale. Mercoledì 20 dicembre ci siamo scambiati gli auguri sul sagrato della chiesa e nella sala parrocchiale: abbiamo iniziato radunandoci in cinque casette adibite a stalle nelle quali abbiamo ascoltato da un nonno un racconto in dialetto sulla Natività. Due suonatori di baghèt ci hanno accompagnato al suggestivo falò dove abbiamo cantato tre canzoni. E' stata una bella serata. Grazie a quanti hanno collaborato per il buon esito: il gruppo dei Papà in azione, i cinque narratori, gli Alpini e i volontari della Protezione Civile, i suonatori. Venerdì 22 dicembre, infine, abbiamo pranzato a scuola invitando alcuni amici della comunità e accogliendo un puntualissimo Babbo Natale pronto a distribuire doni e caramelle.





Associazione San Vincenzo de' Paoli

L'Associazione San Vincenzo de' Paoli ringrazia con riconoscenza e gratitudine tutti i benefattori per la solidarietà e la sensibilità sempre dimostrata e augura una buona continuazione per questo nuovo anno. Anche nel 2017, le Consorelle della San Vincenzo, nel visitare gli anziani e gli ammalati della Nostra Comunità e, in occasione delle Festività Natalizie, hanno portato a tutti i loro gli auguri, unitamente a quelli di tutta la Comunità Parrocchiale. Sono stati attuati interventi a favore dei più bisognosi, purtroppo sempre insufficienti alle reali necessità, ma portati con semplicità e grande sincerità, cercando di dare ai nostri fratelli meno fortunati di noi un aiuto concreto, donato con attenzione e nel rispetto della dignità personale di chi lo riceve. L'Associazione si rivolge a tutti affinché l'anno appena iniziato porti bene,

serenità e pace, e ricorda che è aperta a tutti coloro che vogliono vivere la loro fede nell'amore e nel servizio ai fratelli, e che con sincera disponibilità aiutino nel tentativo di alleviare i disagi e le sofferenze quotidiane di ei più deboli e bisognosi. Una famiglia più numerosa ed unita può meglio organizzare l'aiuto generoso di ciascuno, e rendere più presenti i personali contributi di carità e testimonianza della propria fede. La partecipazione è aperta a tutti i volenterosi che, condividendone gli scopi, intendono aderire alle attività dell'Associazione. Oggi più che mai c'è bisogno di nuove forze che svolgano un'azione benefica ed assistenziale a favore degli anziani e di tutti coloro che vivono nel disagio. A supporto di tutto questo, ecco la Preghiera che ogni Vincenziano deve fare propria.

*Signore, fammi buon amico di tutti.
Fa' che la mia persona ispiri fiducia:
a chi soffre e si lamenta,
a chi cerca luce lontano da Te,
a chi vorrebbe cominciare e non sa come,
a chi vorrebbe confidarsi e non se ne sente capace.*

*Signore aiutami,
perché non passi accanto a nessuno
con il volto indifferente,
con il cuore chiuso, con il passo affrettato.
Signore, aiutami ad accorgermi subito:
di quelli che mi stanno accanto,
di quelli che sono preoccupati e disorientati,
di quelli che soffrono senza mostrarlo,
di quelli che si sentono isolati senza volerlo.*

*Signore, dammi una sensibilità
che sappia andare incontro ai cuori.
Signore, liberami dall'egoismo,
perché Ti possa servire,
perché Ti possa amare,
perché Ti possa ascoltare
in ogni fratello
che mi fai incontrare.*



Dialogos

Accogliere - Proteggere - Promuovere - Integrare

I gruppi di carità della nostra parrocchia hanno iniziato il nuovo anno pastorale con una serie di iniziative in occasione della prima giornata mondiale dei poveri, istituita da papa Francesco al termine del Giubileo della Misericordia e celebrata lo scorso 19 novembre. Innanzi tutto un incontro di preghiera condiviso tra le tre parrocchie del nostro comune che si è tenuto il 13 novembre nella chiesa di Quintano dal titolo "Non amiamo a parole ma con i fatti"; a seguire la raccolta di generi alimentari di prima necessità a favore del Centro di Primo Ascolto e Coinvolgimento Caritas di Castelli Calepio e di coperte a favore del Servizio Esodo del Patronato San Vincenzo di Sorisole, e infine l'interessante testimonianza di due volontari dei gruppi caritativi alla S. Messa dei ragazzi.

In occasione del Natale si è tenuta invece la tradizionale bancarella con la vendita di panettoni, dolci tipici, prodotti alimentari e artigianali del mercato equo-solidale, oltre ai presepi del centro missionario diocesano. Con la visita agli anziani e agli ammalati è stato inviato anche un piccolo segno di auguri alle badanti di origine straniera che vivono con loro.

Papa Francesco ha dedicato il messaggio per la celebrazione della giornata mondiale della pace del 1° gennaio al tema dei migranti e dei rifugiati e propone una riflessione attorno a quattro verbi che sono al centro anche del messaggio per la giornata mondiale del migrante e del rifugiato del 14 gennaio. I quattro verbi, che devono diventare azioni concrete sono: **accogliere, proteggere, promuovere, integrare.**

Scriva papa Francesco: "Ogni forestiero che bussa alla nostra porta è un'occasione di incontro con Gesù Cristo, il quale si identifica con lo straniero accolto o rifiutato di ogni epoca."

"Con spirito di misericordia, abbracciamo tutti coloro che fuggono dalla guerra e dalla fame o che sono costretti a lasciare le loro terre a

causa di discriminazioni, persecuzioni, povertà e degrado ambientale... Accogliere l'altro richiede un impegno concreto, una catena di aiuti e di benevolenza, un'attenzione vigilante e comprensiva, la gestione responsabile di nuove situazioni complesse...

Offrire a richiedenti asilo, rifugiati, migranti e vittime della tratta una possibilità di trovare quella pace che stanno cercando, richiede una strategia che combini quattro azioni: accogliere, proteggere, promuovere e integrare.

Accogliere richiama l'esigenza di ampliare la possibilità di ingresso legale, di non respingere profughi e migranti verso luoghi dove li aspettano persecuzioni e violenze, e di bilanciare la preoccupazione per la sicurezza nazionale con la tutela dei diritti umani fondamentali.

Proteggere ricorda il dovere di riconoscere e tutelare l'inviolabile dignità di coloro che fuggono da un pericolo reale in cerca di asilo e sicurezza, di impedire il loro sfruttamento.

Promuovere rimanda al sostegno allo sviluppo umano integrale di migranti e rifugiati.

Integrare significa permettere a rifugiati e migranti di partecipare pienamente alla vita della società che li accoglie, in una dinamica di arricchimento reciproco e di feconda collaborazione nella promozione dello sviluppo umano integrale delle comunità locali."

Le parole del papa ispirino e guidino le azioni di ciascuno di noi in questo nuovo anno:

Benedette le mani che si aprono ad accogliere i poveri e a soccorrerli: sono mani che portano speranza.

Benedette le mani che superano ogni barriera di cultura, di religione e di nazionalità versando olio di consolazione sulle piaghe dell'umanità.

Benedette le mani che si aprono senza chiedere nulla in cambio, senza «se», senza «però» e senza «forse»: sono mani che fanno scendere sui fratelli la benedizione di Dio.

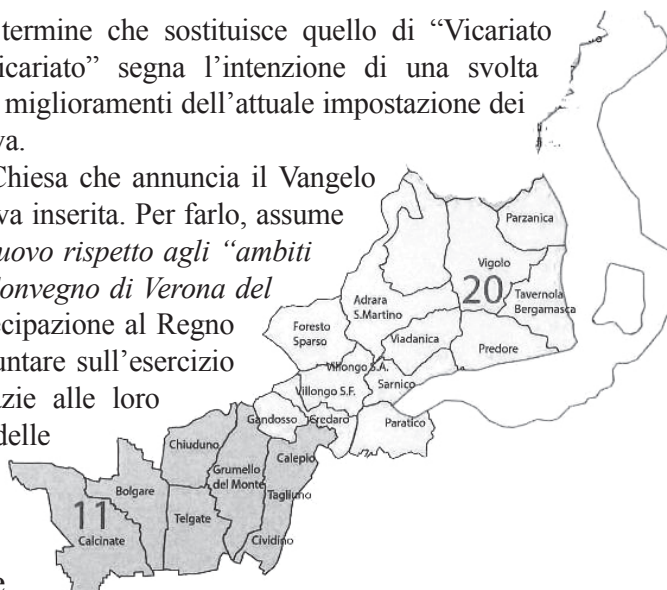


Diocesi

Verso la Comunità Ecclesiale Territoriale (C.E.T.) Quasi ci siamo

C.E.T sta per “Comunità ecclesiale territoriale”, termine che sostituisce quello di “Vicariato territoriale”; l’abbandono voluto del termine “vicariato” segna l’intenzione di una svolta consistente: non si tratta solo di “aggiustamenti”, di miglioramenti dell’attuale impostazione dei Vicariati locali, ma di un deciso cambio di prospettiva.

La Comunità Ecclesiale Territoriale vuole essere Chiesa che annuncia il Vangelo dialogando con il territorio, col mondo in cui si trova inserita. Per farlo, assume le “terre esistenziali” (anche questo è un termine nuovo rispetto agli “ambiti di vita” di cui si è parlato finora, riprendendo il Convegno di Verona del 2005) come luogo del riconoscimento e della partecipazione al Regno di Dio. Altro elemento decisivo per la CET è il puntare sull’esercizio della responsabilità dei laici, particolarmente grazie alle loro competenze nelle “terre esistenziali”: il mondo delle relazioni e della famiglia, il lavoro e la festa, le fragilità, la tradizione e la cultura, la cittadinanza e l’esercizio della politica.



Come è strutturata la Comunità ecclesiale territoriale?

A guidare e a far funzionare su queste prospettive questa porzione di Chiesa ci sono persone e organismi: il Vicario territoriale, il Consiglio pastorale territoriale, la Giunta presbiterale, i cinque coordinatori delle “terre esistenziali”, i referenti parrocchiali, il segretario; tutti con il mandato di un quinquennio, con possibilità di un secondo mandato consecutivo.

La Comunità Ecclesiale Territoriale alla quale apparterremo sarà la n. 5, chiamata “Calepio-Sebino”, costituita praticamente dalla somma dei vicariati locali n. 11 (il nostro attuale) e n. 20 (Predore-Sarnico); è tra le più piccole per numero complessivo di parrocchie (22) e di preti (36). Gli abitanti sono 76.300.

Le Fraternità presbiterali

Parlando della nostra C.E.T, ho fatto riferimento anche ai preti che vi operano. Come si prospetta il loro modo di “stare insieme” nella riforma che si sta avviando? Saranno suddivisi in gruppi che vanno da un minimo di 14 ad un massimo di 25/30, chiamati “fraternità presbiterali

La “**Fraternità Presbiterale**” è luogo di relazioni fraterne, di condivisione della fede e di alimentazione della spiritualità presbiterale diocesana, di formazione culturale, teologica ed umana, di dialogo e collaborazione pastorale tra i presbiteri che, in quanto membri del presbiterio diocesano, stabiliscono un rapporto che supera i confini della propria parrocchia.

E la pastorale?

Sarà inevitabile trarre dalle riflessioni e dalle interpretazioni del mondo moderno anche delle prospettive pastorali. Questo si esprimerà anche nella collaborazione tra preti e tra parrocchie che, oltre ad essere espressione di unità, diventerà sempre più necessaria anche per ragioni pratiche e storiche. Collaborare tra parrocchie richiederà ai preti di potersi incontrare e confrontare, ma senza ritenersi gli unici ad avere il monopolio della pastorale. Sarà per loro importante riferirsi sempre ai Consigli pastorali parrocchiali oltre che al Consiglio della C.E. T, avendo sempre un forte legame con i laici. Questo è un punto “delicato e, a parere di molti, non ancora ben definito. In effetti il cammino della riforma, ormai ben avviato e consolidato, non mancherà di conoscere altri perfezionamenti, aggiustamenti e cambiamenti. E poi, ...speriamo bene!

Cronache

Lavori alla parrocchiale di un secolo fa - 1° parte

Don Pietro Mazzoleni è parroco da nemmeno due anni ed in lui nasce la convinzione che sia necessario provvedere all'allungamento della Chiesa Parrocchiale, che dopo la sua realizzazione nella prima metà del 1600, non aveva subito trasformazioni se non nel primo trentennio del 1700 con la costruzione dell'attuale sagrestia, del coro dietro l'altare e della cappella attigua al presbiterio, dove si celebravano le funzioni per i defunti e le sepolture, prima che un editto napoleonico imponesse che i cimiteri sorgessero fuori dal centro abitato. La cappella fu poi trasformata nella chiesetta dedicata alla Madonna di Lourdes ed oggi a sede del Santissimo. E dunque nel primo quinquennio del 1900 che don Mazzoleni si dedica con veemente passione ai lavori oltre che di restauro interno ed esterno, a disporre dei lavori di allungamento, portando all'attuale configurazione, recuperando qualche metro fra le colonne di fondo ed il portale d'ingresso. Il progetto è dell'architetto Virginio Muzio di Bergamo che purtroppo non vedrà mai la conclusione dei lavori, venendo a mancare a 40 anni soltanto nel luglio del 1904. Nella biblioteca Maj di Bergamo sono conservati 24 disegni relativi ai progetti sulla chiesa di Tagliuno. Nell'archivio parrocchiale ho rintracciato una documentazione vastissima per consistenza ed argomentazioni che dimostrano come quei lavori vennero accompagnati da problemi ricorrenti con le ditte che vi prestarono opera, con i fornitori, con la necessità di don Pietro di dire anche dei no a chi, spontaneamente o su invito, si offrì di prendervi parte per realizzare anche solo in parte più che l'allungamento, i restauri. Tutto si svolse sotto la direzione di un capomastro di Palazzolo sull'Oglio, Pietro Costa, di cui restano documenti relativi a relazioni fatte per la Fabbrica con cui illustrava l'andamento dei lavori, i costi, i pagamenti, questi ultimi puntualmente registrati da don Mazzoleni insieme alle copiose offerte che pervennero dalla popolazione, registrati in quadernetti ancor oggi perfettamente conservati. Nel faldone che riassume le vicende di quei lavori si trovano lettere di artigiani che ringraziamo per essere stati scelti, ma le più numerose sono invece quelle di chi si lamentarono e si offesero perché, contattati, offrirono prezzi e preventivi per sentirsi dire di no. Si lamentò, molto educatamente, anche un architetto di nome Riva che si offerse al posto del defunto Muzio. Si lamentò un pittore di nome Cavalleri che scrivendo al parroco il 30 aprile 1904 gli precisa "da persona degna di fede (e quindi qualcuno fece la spia) seppi che Ella è per nulla intenzionato di affidare a me i lavori della sua

Chiesa anche alle condizioni fatte. La pregherei di un suo pregiato cenno in proposito, onde anche io non ne rimanessi più a lungo lusingato". Si lamenta un artigiano, di cui non ritrovo il nome, che fermo ma molto duro precisa al parroco "sono screzi gravi (... il non avergli affidato i lavori), di male che qualora si risapesse la sua scelta, ne avrei lungo danno e su lunga scala". Ma una delle più eloquenti lettere di disagio, di lamentela e peggio è quella che ritrovo alla data del 23 febbraio 1905, scritta dall'architetto Gallizioli di Bergamo, che sostituì effettivamente il Muzio, entrando però in contrasto con diversi artigiani soprattutto con un tale Paleni, che ritengo li rappresentasse, che aveva dato per certo che i progetti già di Muzio fossero affidati al Riva, già menzionato. L'architetto Gallizioli, contestando diversi progetti, va giù pesante nella lettera scrivendo al parroco "nessuna meraviglia alla sconcia gazzarra sollevata intorno al mio nome nella forma più da fango che potevasi concepire" e ancora "io vivo pacifico, rifuggo ogni via e mezzo che non sia la purezza e l'amor dell'arte" e poi "per il Paleni io sono uno spaventoso spauracchio ed ecco perché con il Riva, che sono tra loro legati, si son messi in mio odio, che mi guarderò bene di raccogliere". Ritrovo nei documenti quelli che oggi sarebbero biglietti da visita di diversi artigiani: mi piace citare fra gli altri - Dossena Giovanni, doratore e verniciatore che assume con garanzia qualunque lavoro - Steffanoni Giuseppe e figli pulitori di affreschi e riparatori di opere d'arte - Dotti Enrico indoratore assolve a qualsiasi lavoro per le chiese - Anghileri Pietro, doratore argentatore per troni tridui altari vie Crucis anche per confraternite - Bergamelli Luigi, decoratore di chiese assume qualsiasi impresa per legni marmi porcellane e bronzi. Non manca anche una lettera di raccomandazioni che don Pietro riceve nell'aprile 1905 dal sacerdote Enrico Pontiggia che gli raccomanda i fratelli Amilcare e Adolfo Perico "per opere di restauro presso la sua Chiesa Parrocchiale", consigliando al confratello di recarsi a visitare le chiese di Telgate e Mapello dove i fratelli Perico fecero "esecuzioni eccellenti". Don Mazzoleni dovette sopportare molto in quegli anni tra queste missive, litigi, malevolenze in un mondo di prestatori d'opere che oggi non esiste più, sopportando ritengo per il bene della Chiesa, sia quella dei muri che quella fatta dal popolo per poter dare lustro ad una casa di Dio che il vescovo di Bergamo Paolo Dolfin, definì nel 1781, qualche mese prima del miracolo dei bruchi "magnificamente costruita, ornata e devotamente conservata".



Arte e Fede

La miniatura: un'arte per pochi eletti

Avvertenza al lettore: questo articolo è assolutamente di parte e racchiude tutto l'amore e la passione viscerale che provo per i libri e per il periodo medievale.

È cosa universalmente risaputa che durante quasi tutto il Medioevo la percentuale degli analfabeti raggiungeva picchi altissimi e l'evangelizzazione era affidata soprattutto alle prediche (non in latino, ma in lingua volgare) dei sacerdoti e ai grandiosi cicli di affreschi che decoravano tutte le chiese, anche le più piccole e le più sperdute. Eppure un mondo di immagini colorate ed elaboratissime esisteva, ma ben custodito e celato allo sguardo della maggior parte delle persone, anche in altri luoghi di preghiera; questi luoghi, custodi del sapere e dell'arte della scrittura, erano le biblioteche dei monasteri e dei capitoli delle grandi chiese cattedrali d'Europa. Se avete letto (o visto il film) de *Il nome della Rosa* di Umberto Eco avrete sicuramente una mezza idea di come funzionava il lavoro dei copisti in queste piccole industrie della parola scritta, ma quello che interessa a noi è il prodotto finale, la ciliegina sulla torta di questi splendidi manoscritti, e cioè le decorazioni miniate di Evangelari, Salteri, Bibbie e libri d'ore. Fino a qualche decennio fa queste meraviglie erano ancora una forma d'arte per pochi eletti, ma, fortunatamente, oggi grazie alla tecnologia, visitando il sito della British Library e di altre biblioteche, o semplicemente cercando con Google, ognuno può ammirare le immagini dai colori brillanti che ornano questi libroni polverosi.



Iniziamo osservando una splendida mappa che ci mostra quale era l'idea del mondo secondo i sapienti dell'epoca: Gerusalemme è al centro (ovviamente) e il nord non si trova in alto! In alto infatti c'è l'est, da cui il nostro "orientarsi", cioè "volgersi ad oriente", e non a caso la figura di Cristo spunta proprio dallo stesso punto in cui sorge il sole e si staglia benedicente su quel mondo medievale disegnato in modo un po' approssimativo (ma d'altra parte quella mappa non serviva certo a viaggiare!).

Proseguiamo lasciandoci incantare da una splendida Madonna con Bambino: guardiamo come è giocoso il rapporto tra Madre e Figlio che accostano i loro volti al rovescio, guardiamo il volto sorridente e divertito di Maria di fronte allo scalmanato Gesù che



sembra non volerne sapere di stare fermo. Osservando la figura di Maria si potrebbe quasi leggere l'immagine in due modi diversi: la parte sinistra è senza dubbio una Madonna in trono, con tanto di scettro, ma la parte destra

è soprattutto l'immagine di una giovane madre che esplode di gioia di fronte alla vitalità del suo bambino. I manoscritti medievali però non custodiscono solamente immagini sacre, infatti le pagine pergamenee sono affollate anche di piccoli personaggi dall'aspetto buffo, da animali rappresentati in modo più o meno veritiero, ma soprattutto da creature immaginarie e da scene di vita quotidiana; ecco allora che la parola sacra, in tutta la sua serietà, viene circondata e abbellita dai colori sgargianti della vita e dell'immaginazione dell'uomo: il monaco miniaturista, rinchiuso nel monastero, lascia che sia la sua mente a vagare in cerca di ispirazione, rievocando le storie e le leggende di quando era bambino e riportando alla memoria il mondo che ha visto prima di prendere i voti. Su quelle pagine, dalla devozione del monaco verso Dio e la sua Parola e dall'amore che egli prova per il creato e per la vita in tutte le sue forme e sfaccettature, nasce la decorazione miniata, gioia per gli occhi che eleva l'animo di chi la osserva.



Tracce di santità

Santa Scolastica, sorella di San Benedetto da Norcia

Se famoso e familiare ci appare il nome di Benedetto da Norcia, iniziatore del monachesimo occidentale fondato sulla stabilità della vita in comune, fatta di preghiera, ma anche di lavoro e studio secondo la celebre formula *“ora et labora”*, quasi sconosciuto ci suona il nome di Scolastica. Eppure lei era la sorella gemella di Benedetto, fondatrice del monachesimo occidentale, declinato però al femminile. I due fratelli nacquero vero il 480 a Norcia da una famiglia benestante. La madre morì subito dopo aver partorito i due gemelli. Pochissimo si conosce della vita di Scolastica. L'unico testo che ne parla è il secondo libro dei *Dialoghi* di papa Gregorio Magno, che sono soprattutto composizioni esortative, edificanti, e che propongono esempi di santità per l'imitazione dei fedeli, mirando ad appassionare e a commuovere, senza ricercare il dato esatto.

Tuttavia, da quest'unica fonte sappiamo che da giovanissima Scolastica si era consacrata al Signore con voto di castità, con approvazione del padre che per lei aveva sempre pensato alla vita monastica. All'età di dodici anni fu mandata a Roma insieme al fratello per compiere gli studi classici, ma entrambi restarono profondamente turbati per la vita dissoluta che vi si conduceva. Benedetto per primo, decise di ritirarsi in eremitaggio. Scolastica ottenne invece dal padre il permesso di potersi dedicare alla vita religiosa entrando in un monastero vicino a Norcia. Qualche anno dopo, quando Benedetto fondò l'abbazia di Montecassino, volle seguirlo e, a circa 7 km a sud dell'abbazia, fondò il monastero di Piumarola, dove, con un gruppetto di donne consacrate, condusse per anni una vita di preghiera e lavoro. Molte giovani infatti le si unirono formando di quella casa una comunità religiosa, di cui ella fu abbadessa. Il fratello ne determinò le regole, e l'ordine si chiamò delle «Benedettine», ossia il ramo femminile dell'Ordine Benedettino.

Tra i pochi episodi noti della vita di Scolastica, il più famoso riguarda un incontro con il fratello, esempio della forte spiritualità di Scolastica, ma anche della sua semplicità, spinta in ogni sua azione principalmente dall'amore di donna e sorella. I due fratelli si incontravano una volta all'anno in una casa a metà

strada tra i due monasteri. Durante questi incontri la giornata trascorreva in preghiere, lodi a Dio e discorsi spirituali. Gregorio racconta che, nell'ultimo di questi incontri, avvenuto attorno al 542, al momento della separazione Scolastica chiese al fratello di protrarre il colloquio spirituale fino al mattino seguente, sentendo dentro di lei che quello sarebbe stato il loro ultimo incontro. Ma Benedetto si oppose per non infrangere la regola che imponeva di passare ognuno la notte nelle rispettive celle. Allora Scolastica si raccolse in preghiera, implorò il Signore di non far partire il fratello e scoppiò in un pianto diretto: subito dopo scoppiò un inaspettato e violento temporale che



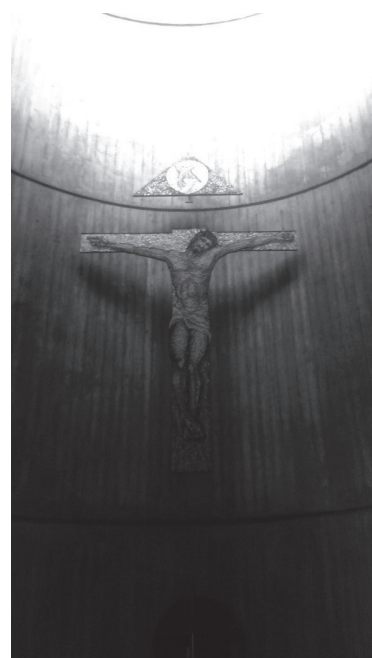
costrinse Benedetto, che vi riconobbe un miracolo, a rimanere con lei nella casetta conversando tutta la notte. Gregorio conclude la narrazione dell'episodio affermando: *«Poté di più, colei che più amò»*. Quella notte fu trascorsa in preghiere, in sante conversazioni, in pii esercizi di pietà. Infine, il mattino seguente, fratello e sorella si separano; questo sarà il loro ultimo incontro. Tre giorni dopo, infatti, Scolastica morì. Anche il modo con cui Benedetto apprese della morte della sorella ebbe del miracoloso: egli vide l'anima di Scolastica salire verso l'alto in forma di colomba e subito lodò il Signore. I monaci scesero allora a prendere il suo corpo, dandole sepoltura nella tomba che Benedetto aveva fatto preparare per sé a Montecassino e dove più tardi sarà deposto anche lui, morto in piedi sorretto dai suoi monaci intorno all'anno 547: *“Come la mente loro sempre era stata unita in Dio, nel medesimo modo i corpi furono congiunti in uno stesso sepolcro”*. È venerata come Santa dalla Chiesa cattolica, ortodossa e anglicana; la sua ricorrenza cade il 10 febbraio. Alcune leggende agiografiche narrano di un martirio subito da Scolastica, con amputazione finale delle mammelle. Per questo alcuni devoti la considerano la protettrice delle puerpere; viene anche invocata per difendersi dai fulmini e per ottenere la pioggia. Molti sono i luoghi, tra Italia e Francia, che vantano la custodia delle sue reliquie, e quasi impossibile è capire con certezze dove si trovino. Oltre che nella preghiera, il luogo privilegiato per venerare la Santa resta senza dubbio Montecassino, dove trascorse la sua vita religiosa.

Zio Barba Pellegrino

È scappata la nonna

DOROTINA

Ore di cammino per arrivare alla frazione della Dorotina, e poi non vedo neanche la chiesa. Giro a vuoto in un deserto di ordinati viali. Non un bar. Non un passante. Mi siedo su una panchina, il mento sul petto. All'improvviso, una vocina: 'Signore, Signore, mi aiuti per favore!'. Dal lato opposto della via, mi chiama una nonnina. Rialzo il capo, ah, finalmente un'anima viva: 'Signora, Signora, mi aiuti per favore!'. Attraverso la strada. 'Da sola non riesco a raggiungere la mia chiesa, è così gentile da accompagnarmi?' supplica lei. 'Da solo non riesco a trovare la chiesa, è così gentile da accompagnarmi?' supplico io. 'Cià' diciamo insieme prendendoci a braccetto 'andiamo'. 'Speriamo che in famiglia non si siano già accorti'. 'Di che cosa?'. 'Che sono scappata da casa'. Per un attimo mi sento un rapinatore di vecchiette, si sa mai, di questi tempi. 'Sì, io andavo in chiesa tutte le mattine, poi sono finita sotto una macchina, ora sono guarita, ma i miei non mi lasciano più uscire. Stamattina non ce l'ho più fatta, zitta zitta sono filata via, ma mi sento ancora un po' di paura, che grazia aver incontrato un braccio sicuro!'. In quei trecento metri ci sta un po' tutta la vita, me la racconta Wanda, così si chiama, viene dal Piemonte, ed eccoci arrivati. 'No' mi trattiene dal dirigermi all'entrata 'no, è chiusa'. Mi stringe e mi guida lungo il fianco della chiesa, poi mi fa cenno di abbassarmi ad ascoltare un sussurro: 'io conosco una porticina segreta, sempre aperta, venga, venga'. Sembra chiusa anche quella, ma con un tocco deciso la nonnina me la spalanca. Entra, attinge dall'acquasantiera e mi carezza il palmo della mano con due gocce fresche di purezza. Ci sediamo affiancati, ciascuno nel silenzio delle proprie preghiere. Sopra l'altare, Gesù ci ascolta in croce dorata, contro un cielo di cemento, al piovere della luce. Mi sento accanto mia madre, non vi dico che pensieri. Dopo pochi minuti, Wanda si gira e mi guarda su: 'scusi, glielo chiedo come a un figlio, mi accompagnerebbe anche al ritorno?'. Così ci incamminiamo ancora insieme. Wanda mi guida fin sotto casa sua, io un po' di timore ce l'ho, se qualcuno ci vede dalla finestra... Ma lei no, e mi abbraccia per la prima ed ultima volta, con tutta la sua debolezza.



'N DIALÈT

Ezio Marini

Bù

Quante cose ci insegna il nostro dialetto. Basterebbe una sillaba, un attimo: 'bù'. Lo sappiamo tutti, vuol dire 'buono'. Ma no, vuol dire molto di più. Questa istantanea parolina nasconde ben due segreti: 1) 'del bù' = davvero, 'ma dighet del bù?', ma dici davvero? – dunque, secondo la saggezza del dialetto, è vero solo ciò che è buono; 2) 'bù' = capace, 'al fò mé, hó bù' = lo faccio io, sono capace' – dunque, sempre secondo la saggezza del dialetto, è capace di fare grandi cose non il superuomo, il bravo in tutto, ma semplicemente chi è dotato della virtù più semplice, meno alla moda e più derisa dei nostri giorni: la bontà.

Salute e benessere

Vado a correre o meglio camminare?



Ormai quel che è fatto è fatto, e se in questi giorni di festa vi siete lasciati andare agli eccessi di cibo e alcol e' inutile piangersi addosso. Meglio invece pensare a come rimediare...

Digiunare è sicuramente la cosa più sbagliata, meglio depurare fegato e intestino con una alimentazione "detox". Cosa significa? Per prima cosa eliminare alimenti grassi e fritti ed evitare l'alcol, preferire invece cibi dall'azione drenante come carciofi, broccoli, spinaci e verdure a foglia verde. Cibi ricchi di vitamina B e C ottime per la purificazione del corpo sono le barbabietole, la frutta dalle proprietà disintossicanti come limoni mele ed uva, acidi grassi insaturi come frutta secca e, non dimentichiamoci, un buon quantitativo di acqua. Per purificarci è fondamentale avere un intestino sano, il ricorso alle tisane in questo caso è ottimo; quella al finocchio ad esempio ha capacità stimolanti per stomaco e intestino contrastando i problemi di digestione ed il dolore addominale. Assumetela

prima di dormire mentre per il giorno potete bere a piccoli sorsi una tisana alla malva, questa tamponerà i succhi gastrici dandovi grande beneficio. Un'alimentazione "detox" favorisce anche la vostra pelle, le si dà una migliore idratazione e si eliminano le tossine dando così un aspetto più fresco e luminoso; importanti gli alimenti ricchi di vitamina A e E, vitamina B6, B9 e fibre. Possiamo pensare a una semplice idea per il vostro periodo "detox": colazione con fette biscottate, the verde o caffè d'orzo, pranzo con verdure a volontà carne o pesce alla griglia, per cena minestrone o passati di verdure con olio extra vergine di Oliva e prima di andare a dormire una bella tisana. Per concludere non dobbiamo assolutamente dimenticarci che un po' di attività fisica è consigliata sempre e comunque, ognuno al proprio livello ovviamente ma fare sport fa bene, per cui prima durante e dopo le abbuffate fate sport perché il vostro corpo potrà solo ringraziarvi.