

- \* SONO APERTE LE ISCRIZIONI PER IL CAMPOSCUOLA ESTIVO 2016... IN PARROCCHIA IL FOGLIO ILLUSTRATIVO
- \* DOMENICA 27: FESTA DELLE FAMIGLIE!!! - ORE 19.00 S. MESSA CON BENEDIZIONE DELLE FAMIGLIE  
ORE 20.00 FESTA DI FRATERNITÀ CON TOMBOLATA E PICOZZO
- \* GIOVEDÌ 31 ORE 19.00: SANTA MESSA E "TE DEUM" DI RINGRAZIAMENTO DI FINE ANNO
- \* MERCOLEDÌ 6 GENNAIO: 55. MESSE ORE 10.00; 11.30; 19.00 ORE 20.00 IL CONCERTO "L'ATTESO"

**IL PAPA... AL CINEMA!!!**



Il film di Luchetti affronta il rapporto fra la "Chiesa classica", che il film non esita a descrivere come pavida e conservatrice quando non apertamente reazionaria e connivente con i poteri forti (fino alla delazione), e la Chiesa che guarda con simpatia alla "teologia della liberazione". Non mancano i riferimenti al misticismo, caro alla tradizione gesuitica e che in Sudamerica (come in una certa Europa "esoterista") ha da sempre i suoi convinti seguaci. L'efficacia del racconto sta principalmente nell'aderenza della sua estetica a quel-

la popolare latina, in rispettosa aderenza della forma al suo contenuto e all'etnia del suo protagonista. La storia di Bergoglio diventa in Chiamatemi Francesco metafora di un mondo diviso fra chi distoglie lo sguardo e chi sceglie di vedere, e in questo è supremamente cinematografica. L'Argentina dei dittatori, così come quella dei latifondisti che tolgono le terre ai contadini, è un mondo anche visivamente diviso in un sopra e un sotto, laddove il sotto diventa prigione o rifugio, visibile o invisibile, a seconda di chi effettua l'opera di occultamento, e dei motivi alti o bassi per cui sceglie di farlo. E la compulsione del giovane Bergoglio a "fare quel che si può fare" diventa nella maturità quella capacità (quantomeno dichiarata) di spingersi alle estreme conseguenze del pensiero cristiano, negando ogni complicità con chi opera in direzione contraria. Sergio Hernandez non è da meno nei panni del Bergoglio più anziano, la cui risata finale è presa d'atto definitiva e gioiosa della suprema ironia della vita.

Isabel Dimiccoli  
Alessandro Rizzi

**LE POESIE**

di P. Michele Critani, scj

Attirato dal piccolo borgo spoglio e disadorno mi fermo sul piazzale deserto e pigro riscaldato da un pallido sole invernale soffuso di nebbia azzurrina. Prego nel silenzio del vespro sentendo nel mio cuore il misterioso fascino dell'Emmanuele atteso con ansia sulla terra dai semplici e dagli umili, ispiratore di santi innamorati del suo amore come Francesco il poverello, che visse un tempo in misere capanne tra boschi e luoghi incolti sposando Madonna povertà.

...Che sia un Natale di speranza e di festa, ma anche di amore verso chi è povero...di tutto!



Il presepe ci ricorda questo: Dio è disceso verso di noi per rimanere stabilmente con noi! Il presepe ci dice inoltre che Egli non si impone mai con la forza. È invece venuto con tutta semplicità, umiltà, mitezza. Dio non ama le imponenti rivoluzioni dei potenti della storia... si fa invece piccolo, per attirarci con amore.

Papa Francesco, 18 dicembre 2015



**In questo numero:**

- Editoriale p. 1
- La Novena all'Immacolata p. 2
- Il Natale con Luisa Piccarreta p. 3
- Tanti auguri scomodi p. 4
- Il Santo curato d'Ars p. 4
- Il prossimo Cineforum p. 5
- Il Natale di San Francesco p. 5
- Il Natale è... p. 6
- Consigli della nutrizionista p. 6
- Il Papa al cinema p. 8

**LA CHIESA: OASI DI MISERICORDIA**

Carissimi lettori, questo numero esce nel giorno di Natale. Il giorno della luce invincibile. Oggi Gesù nasce felice dell'umanità. Sogna che anche noi gioiamo con Lui per l'opera del Padre, il nostro Padre Celeste e Dio di tutta l'umanità. Gli auguri più belli sono scritti nei nostri cuori: Pace a tutti gli uomini! Papa Francesco indica la via della pace al mondo intero nel suo messaggio per la Giornata Mondiale della Pace 2016: *Vinci l'indifferenza e conquista la pace.* Dio non è indifferente! Ci ricorda il Papa: *A Dio importa dell'umanità, Dio non l'abbandona!* Il Natale ci spinge a dare importanza a chi ci sta vicino, a farci prossimo e a non essere più sordi al grido di aiuto di chi incontriamo o si avvicina. La pace in noi nasce dall'ascolto. L'ascolto della Parola di Dio e del Santo Vangelo; senza trascurare l'ascolto di chi cammina con noi nella storia. La pace la costruiamo insieme. Continua il testo del messaggio: *La pace è dono di Dio e opera degli uomini. La pace è dono di Dio, ma affidato a tutti gli uomini e a tutte le donne che sono chiamati a realizzarlo.* Noi non siamo soli. È una grazia di Dio. Siamo comunità di credenti e di viandanti verso il Regno di Dio, verso il Cielo. Abbiamo tante opportunità per costruire pace nelle famiglie, nella Chiesa, nel posto di lavoro, nel condominio. Ma come possiamo? Spesso ce lo chiediamo, quasi sfiduciati e impotenti. Tutto, ma proprio tutto, viene da Dio. A Lui nulla è impossibile! Lui può darci la grazia del perdono, della calma, del sorriso, dell'entusiasmo, di sminuire e dimenticare offese e torti ricevuti. Questo è anche il

Natale. Rinascere con Gesù bambino, umile e sorridente. La Chiesa è un presidio di pace nel mondo. Scrive Papa Francesco: *Pertanto, dove la Chiesa è presente, là deve essere evidente la misericordia del Padre. Nelle nostre parrocchie, nelle comunità, nelle associazioni e nei movimenti, insomma, dovunque vi sono dei cristiani, chiunque deve poter trovare un'oasi di misericordia.* Nell'Anno Santo del Giubileo della Misericordia ognuno di noi cerchi a Dio e la doni. Riflettiamo un tantino di più sulle piccole guerre ingaggiate quotidianamente e che ancora incendiano le vie del cuore e intasano gli incroci dei nostri pensieri, arrestandoli. Tutto questo è morte e tristezza e non fa rima con "Natale". Natale è vita. Natale è vedere e contemplare la luce sul volto del Dio bambino e sul volto dei miei fratelli. Continuate pure voi nella Notte di Natale a scrivere cos'è il Natale..., chissà che nel prossimo numero del giornalino possiamo scrivere tutti i nostri più bei pensieri sul Natale e sulla Pace. Ora non c'è più tempo e vi lascio con la chiusa del Messaggio di Pace di Papa Francesco: *Affido queste riflessioni, insieme con i migliori auspici per il nuovo anno, all'intercessione di Maria Santissima, Madre premurosa per i bisogni dell'umanità, affinché ci ottenga dal suo Figlio Gesù, Principe della Pace, l'esaudimento delle nostre suppliche e la benedizione del nostro impegno quotidiano per un mondo fraterno e solidale.* Auguri di cuore di un Santo Natale e di un Felice Anno Nuovo 2016. E sempre grazie per tutto il bene che fate! **don Cosimo**



**Grazie Signore...**

**Per i bambini battezzati:**

**Domenica 6 dicembre 2015**

Grimaldi Luca

**Martedì 8 dicembre 2015**

Marzano Carlotta

Cassatella Elena

Rizzi Marisol

**Domenica 13 dicembre 2015**

Torre Francesco

Filannino Giulia

Porcella Serena

**Domenica 20 dicembre 2015**

Simone Giulia

**Giovedì 24 dicembre 2015**

Iannelli Ivan

**Venerdì 25 dicembre 2015**

Laporta Ivan

Dimatteo Raffaele

Cavaliere Gisueppe

Summo Vanessa

Torre Gabriele

Dicuonzo Francesco



**PARROCCHIA SS. TRINITÀ -BARLETTA-**  
Sostieni il mutuo parrocchiale con una libera offerta  
BancoPosta: IBAN - IT85R0760104000001016912758

Banca Prossima: IBAN - IT70I0335901600100000078440  
Oppure con bollettino postale C/C n. 1016912758  
**Grazie!**

**PARROCCHIA SS. TRINITÀ -BARLETTA-**  
Sostieni il mutuo parrocchiale con una libera offerta  
BancoPosta: IBAN - IT85R0760104000001016912758

Banca Prossima: IBAN - IT70I0335901600100000078440  
Oppure con bollettino postale C/C n. 1016912758  
**Grazie!**

## LA NOVENA ALL'IMMACOLATA: APPUNTAMENTO CON I BAMBINI

Si è svolta, a far data dal 29 novembre, la novena all'Immacolata Concezione che esprime l'amore per la nostra Mamma e per il Signore che ce l'ha donata.

E' stata un'occasione, come ogni anno, per avvicinare sempre più i bambini, ma non solo, alla fede, consentendo loro di adoperare un linguaggio spontaneo, vero, sincero.

Infatti, non si sono limitati a pronunciare preghiere già "confezionate" ma hanno espresso con la semplicità, che solo i bambini possiedono, i loro desideri, i propri bisogni, le proprie debolezze.

Ogni pomeriggio, alle 17.30, consegnavano una letterina e don Cosimo ne premiava due, mediante sorteggio ed era sorprendente notare la gioia di chi si sentiva dire che la statuina della Madonna sarebbe andata a casa sua fino al giorno seguente in cui un altro bambino avrebbe avuto la possibilità/fortuna di ricevere tale "ospite"!

Le necessità espresse in queste letterine inducono a riflettere. I bambini non hanno soltanto chiesto la pace nel mondo, la salute per i propri cari, il necessario per i più poveri ma hanno manifestato una sensibilità particolare.

Mi è piaciuta tanto la richiesta di un bambino che così ha scritto: "Cara Madonnina mia, Tu che sei così bella e buona, puoi per piacere farmi un regalo? Puoi farmi avere un fratellino? Visto che mio fratello ce l'hai in braccio tu?".

Questa sincera richiesta lascia emergere la consapevolezza che Maria si prende cura di noi e che al tempo stesso ci ama a tal punto che da figli possiamo chiederle tutto... non ci dirà di no! Ed ancora un bambino ha chiesto aiuto a Maria affinché il papà non litigasse più con la sua mamma.

Un'altra bimba ha chiesto alla Madonna di far sì che la nonna fosse in paradiso. Insomma i bambini sanno pregare ed anche meglio di noi adulti!

Lo spirito che ha animato questa novena è lo stesso che portava Gesù a riunire i bambini intorno a sé parlando loro familiarmente. "Lasciate che i bambini vengano a me... perché a chi è come loro appartiene il regno di Dio (Lc 18,16)". Que-

sta novena, "su misura dei più piccoli" ha il merito di far comprendere che il bambino, se ha qualche preoccupazione, così come può rivolgersi alla mamma, cercando in lei aiuto e conforto, ugualmente potrà sempre fare con la Madonna.

Durante i nove giorni si è avuta l'occasione di meditare:

- 1) sulla "risposta di Maria alla chiamata", che ci invita a fidarci di Dio, come Lei ha fatto ed a non ignorare la voce del Signore e la sua chiamata;
- 2) sulla Sua "disponibilità" che ci induce a comprendere che non dobbiamo metterci a disposizione solo di quelli che ci cercano ma ancor di più andare noi stessi incontro a loro;
- 3) sul "silenzio" nel quale Dio irrompe nella vita di Maria e Lei si lascia incontrare;
- 4) sulla "capacità di interpretare i disegni di Dio", pronti ad offrire a Lui quanto di più prezioso possediamo, certi che non ci lascerà mai mancare il necessario;
- 5) sul "distacco" della Madonna da Gesù per permettergli di compiere la Sua missione;
- 6) sulla "carità", che deve indurci ad

anticipare le altrui necessità;

7) sullo "spirito di famiglia".

Abbiamo così chiesto a Maria di aiutarci a creare in famiglia lo stesso clima spirituale della casa di Nazareth dove, l'ascolto della parola di Dio è dolce consuetudine;

8) sulla "sofferenza" che ci ha ricordato che la Madonna è rimasta accanto a Gesù non solo nella gioia del Natale ma anche nel momento del dolore e della morte;

9) sul valore "dell'umiltà" per cui non dobbiamo mai dimenticare che siamo piccoli strumenti nelle mani di Dio Onnipotente.

Da questi insegnamenti si evince chiaramente che Maria è segno, per volontà di Dio, di perfezione assoluta in una creatura umana ma ciò non ci esonera dal tendere alla santità perché: "Non dimentichiamo che Dio ci ha scelti per essere santi e immacolati di fronte a Lui nella carità" (Ef 1,4).

Ed allora lasciamoci prendere per mano da colei che tutto può; chiediamole di aiutarci a diventare immacolati!



Il giorno della vigilia dell'Immacolata si è concluso questo appuntamento, in un clima gioioso e fraterno, con un grande falò attorno al quale sono state recitate preghiere e premiati i bambini per i quali è stata registrata la maggiore frequenza all'intera novena. Sono state altresì premiate (mediante sorteggio) alcune tra le lettere più belle ed in particolare, quelle scritte da Andrea Leone, Antonio Calabrese, Domenico Albanese. Ad essere premiati sono stati anche Clemente Del Grosso per aver enunciato tutti i misteri del Santo rosario nonché Francesca Spadaro per aver recitato l'Angelus.

E' seguita una festa nel salone parrocchiale che ha visto coin-

volti adulti e bambini in giochi quali la tombola e il piccozzo nonché in canti. Non è dunque mancato il momento di convivialità tra frittelle e castagne. Siamo certi che questo accostamento preghiera-clima gioioso attrarrà sempre più bambini alla preghiera.

Il nostro obiettivo da educatori, deve essere, fare in modo che i bambini avvertano lo stesso desiderio che nutriva San Domenico Savio il quale ebbe a dire: "Se potessi far diventare amici di Dio tutti i miei compagni, sarei felice". E chissà che l'anno prossimo qualche bambino non esprima questo desiderio nella propria letterina!

Maria Teresa Caputo

## IL NATALE, ECCESSO DELLA MISERICORDIA DI DIO... NEGLI SCRITTI DELLA SERVA DI DIO LUISA PICCARRETA

Ogni anno il mondo festeggia nei modi più svariati la nascita di Cristo Gesù dimenticando spesso il vero significato del Natale e facendo di esso la festa del consumo, dello spreco istituzionalizzato. Gesù, però, non è una tradizione annuale, non è un favola, Gesù è parte della nostra storia umana.

La nascita di Cristo segna l'apice dell'amore di Dio verso la sua creatura. Dio si fece uomo per noi, per riconquistare gli uomini, per sollevarli verso di sé, perciò Gesù annichili se stesso, prendendo forma di servo e divenendo simile agli uomini (Fil 2,7).

Gesù nella grotta di Betlemme ha proposto agli uomini di ogni tempo un itinerario d'amore che ci porta ad incontrare "l'altro" e poi ci riconduce a Lui. Quindi mettiamo da parte i modi paganeggianti di festeggiare il Natale, prepariamo nel nostro interno una degna dimora a Gesù.

Gesù stesso parlò alla Serva di Dio Luisa Piccarreta della sua nascita come un "eccesso d'amore" che lo spinse ad incarnarsi. Gesù stesso suggerisce a Luisa come farlo nascere nel proprio cuore:

**primo** bisogna svuotarsi di tutto, perché Gesù trovando il vuoto possa mettervi tutti i suoi beni; potrà rimanere per sempre in noi se c'è luogo per potervi trasportare tutto ciò che Gli appartiene.

La **seconda** cosa necessaria per far nascere e crescere la Sua felicità è che tutto deve essere fatto per Lui, tutto deve servire per onorarlo.

La **terza** è amore di eroismo, amore di sacrificio, amore ingrandito. Questi tre amori fanno crescere in modo meraviglioso la sua felicità e formano il suo Paradiso.

Cristo è il vero, unico Re dell'universo, è venuto sulla terra per creare un popolo regale, libero da ogni asservimento dell'uomo, Gesù stesso lancia un Appello agli uomini dicendo: "Vengo come Re in mezzo ai popoli, ma non per esigere imposte e tributi, no, no; vengo perché voglio la vostra volontà, le vostre miserie, le vostre debolezze, tutti i vostri mali. La mia sovranità è proprio questa, voglio tutto ciò che vi rende infelici, inquieti, tormentati, per nascondere e bruciarlo tutto col mio amore; e da Re benefico, pacifico, magnanimo qual sono, ricambiarvi con la mia Volontà, col mio Amore più tenero, con le mie ricchezze e felicità, con la pace e la gioia più pura". Pertanto stringiamoci forte al suo piccolo cuore, sentiremo i suoi palpiti che sprigionano fuoco e che vorrebbero bruciare tutto ciò che

alla sua Volontà non appartiene. Il nostro palpito facendo eco nel suo ripeterà il nostro ritornello: "La tua Volontà regni come in Cielo così in terra". Lo ripeteremo per preparargli non già una grotta squallida e fredda, ma un albergo a cinque stelle, con una culla d'oro e una veste di Luce, tutta intessuta con gli atti fatti nella Divina Volontà.

don Sergio Pellegrini



Luisa Piccarreta nasce a Corato il 23 Aprile 1865. Ancora fanciulla racconta di aver visto Gesù condotto alla croce che le chiede aiuto. Fa parte del Terz'Ordine Domenicano. A 17 anni si manifesta un misterioso stato di sofferenza che la costringe a letto. Offre la sofferenza del completo allettamento durato circa 70 anni a beneficio dell'umanità.

Il 28 Febbraio 1899 per obbedienza al Padre Spirituale, ufficialmente nominato dall'Arcivescovo di Trani, inizia a scrivere il Diario. Lo stesso Arcivescovo nomina censore dei suoi scritti Sant'Anibale Maria Di Francia.



Don Sergio Pellegrini, sacerdote dal 1999 e parroco della Parrocchia Santa Maria Greca, Corato dal 2002. È assistente spirituale dell'Associazione Luisa Piccarreta.

Bar Pasticceria  
**Helen** Gelateria  
Consegna a domicilio  
Via Dante Alighieri, 188 - Barletta  
0883.89.27.24

**Fior di Frutta**  
Sapori e Bontà  
di Cosimo D. Spadaro  
Barletta  
Via Romanelli, 6

WiFi Zone  
**OpenSpace cafe**  
BY LORUSSO  
COCKTAILERIA - LOUNGE BAR  
Via Romanelli angolo Via D. Alighieri - Barletta  
346 - 2187994

LE DELIZIE DELLA CARNE  
di Tommaso Seccia  
Via di Bari, 35 - Barletta (BT) Tel. 366 3704675  
SERVIZIO A DOMICILIO

**DELIZIE della PASTA**  
SERVIZIO a DOMICILIO  
via Girondi, 67/D - Barletta (BT) / via Imbriani, 62 - Barletta (BT)

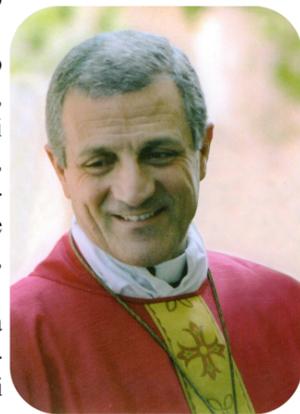
## TANTI AUGURI SCOMODI... DA DON TONINO BELLO!

Cari amici, ogni anno prima delle festività natalizie mi fermo a meditare su questo scritto di Don Tonino Bello, provocatorio per la mia coscienza e lo vorrei condividere con tutti voi affinché il Santo Natale sia un po' più cristiano e meno pagano.

“Carissimi, non obbedirei al mio dovere di vescovo se vi dicessi “Buon Natale” senza darvi disturbo. Io, invece, vi voglio infastidire. Non sopporto infatti l’idea di dover rivolgere auguri innocui, formali, imposti dalla routine di calendario. Mi lusinga addirittura l’ipotesi che qualcuno li respinga al mittente come indesiderati. Tanti auguri scomodi, allora, miei cari fratelli!

Gesù che nasce per amore vi dia la nausea di una vita egoista, assurda, senza spinte verticali e vi conceda di inventarvi una vita carica di donazione, di preghiera, di silenzio, di coraggio. Il Bambino che dorme sulla paglia vi tolga il sonno e faccia sentire il guanciale del vostro letto duro come un macigno, finché non avrete dato ospitalità a uno sfrattato, a un marocchino, a un povero di passaggio. Dio che diventa uomo vi faccia sentire dei vermi ogni volta che la vostra carriera diventa idolo della vostra vita, il sorpasso, il progetto dei vostri giorni, la schiena del prossimo, strumento delle vostre scalate.

Maria, che trova solo nello sterco degli animali la culla dove deporre con tenerezza il frutto del suo grembo, vi costringa con i suoi occhi feriti a sospendere lo strugimento di tutte le nenie natalizie, finché la vostra coscienza ipocrita accetterà che il bidone della spazzatura, l’inceneritore di una clinica diventino tomba senza croce di una vita soppressa.



Giuseppe, che nell’affronto di mille porte chiuse è il simbolo di tutte le delusioni paterne, disturbi le sbornie dei vostri cenoni, rimproveri i tepori delle vostre tombolate, provochi corti circuiti allo spreco delle vostre luminarie, fino a quando non vi lascerete mettere in crisi dalla sofferenza di tanti genitori che versano lacrime segrete per i loro figli senza fortuna, senza salute, senza lavoro.

Gli angeli che annunciano la pace portino ancora guerra alla vostra sonnolenta tranquillità incapace di vedere che poco più lontano di una spanna, con l’aggravante del vostro complice silenzio, si consumano ingiustizie, si sfratta la gente, si fabbricano armi, si militarizza la terra degli umili, si condannano popoli allo sterminio della fame.

I Poveri che accorrono alla grotta, mentre i potenti tramano nell’oscurità e la città dorme nell’indifferenza, vi facciano capire che, se anche voi volete vedere “una gran luce” dovete partire dagli ultimi.

Che le elemosine di chi gioca sulla pelle della gente sono tranquillanti inutili.

Che le pellicce comprate con le tredicesime di stipendi multipli fanno bella figura, ma non scaldano.

Che i ritardi dell’edilizia popolare sono atti di sacrilegio, se provocati da speculazioni corporative.

I pastori che vegliano nella notte, “facendo la guardia al gregge”, e scrutano l’aurora, vi diano il senso della storia, l’ebbrezza delle attese, il gaudio dell’abbandono in Dio. E vi ispirino il desiderio profondo di vivere poveri che è poi l’unico modo per morire ricchi. Buon Natale! Sul nostro vecchio mondo che muore, nasca la speranza”

Roberta Sequenza

### IL SANTO CURATO D'ARS

Inizialmente il curato da piccolo era figlio di contadini, era molto cristiano, ma voleva diventare un militare. Ha ricevuto la chiamata di Dio, ma ha avuto anche la chiamata alle armi, allora andò nel seminario di Don Belley, ma il curato aveva difficoltà con il latino. Appena diventato sacerdote, Don Vianney fu mandato ad Ars, città molto peccatrice e lì vide bimbi di 7 anni far pascolare il gregge, e i ragazzi di 12 seminavano e infatti da questo si accorse che non erano cristiani.

Avevano il vizio di credere in altri dei, bere... allora decise di farli diventare cristiani. E così fu. Lui mangiava un pezzettino di pane al giorno, alla fine della settimana formava metà pane. Mangiava una volta al giorno. È morto mentre dormiva.

Grazie perché sei venuto don Vianney

Andrea Leone

## CINEFORUM ORE 20.00 FILM: *Parental Guidance* VENERDÌ 29 GENNAIO 2016

La “Guida per genitori” tirata in ballo dal film riguarda non soltanto i genitori ma anche, inevitabilmente, i nonni. E proprio dal confronto generazionale fra coppie di genitori, e rispettivi (nonché differenti) sistemi educativi, che nasce lo spunto comico alla base di tutto il film.

Coppia di nonni, lei casalinga briosa e un po’ svampita, lui neo-licenziato cronista di baseball un po’ depresso ma dalla battuta salace, accettano di prendersi cura dei tre nipoti mentre mamma (nevrotica) e papà sono fuori per lavoro. I piccoli, figli della nuova corrente educativa più attenta ad assecondarne i bisogni e i capricci piuttosto che ad assestare loro qualche deciso “no”,



ovviamente sbigottiti dal temporaneo cambio della “guidance” non potranno che mettere in piazza tutto il loro campionario di problematiche infantili che vanno dall’amico immaginario alla balbuzie, fino alla sindrome da efficientismo che affligge la più grande. Due diverse scuole educative a confronto, l’una classica e ancorata a vecchi ma sempre efficaci sistemi, l’altra giovane e progressista ma al contempo incapace di relazionarsi seriamente ai ragazzi.

Invito caldamente a visionare insieme questo film che, seppur con piena leggerezza e talvolta superficialità, tra una gag e l’altra, riesce comunque a provocare sui temi dell’educazione dei figli, della famiglia e degli scontri generazionali.

don Claudio

## Viviamo il Santo Natale come Francesco

Francesco ha amato intensamente il Natale e da lì è partito per entrare in una contemplazione sempre più profonda del volto di Dio. Riferisce Tommaso da Celano: “A questo proposito è degno di perenne memoria e di devota celebrazione quello che il Santo realizzò, tre anni prima della sua gloriosa morte, a Greccio il giorno della nascita del Signore nostro Gesù Cristo”. Dove Francesco fece il primo presepe vivente della storia. Da notare un particolare: quando Francesco chiese di preparare tutto per il Natale voleva fare emergere soprattutto la povertà e l’umiltà del Natale del Signore. Osserva Tommaso da Celano” Arriva alla fine Francesco, vede che tutto è predisposto secondo il suo desiderio ed è raggiante di letizia. Ora si accomoda la greppia, vi si pone il fieno e si introducono il bue e l’asinello. In quella scena commovente risplende la semplicità evangelica, si loda la povertà e si raccomanda l’umiltà. Greccio è divenuta come una nuova Betlemme”. Francesco, quindi rivive il Natale contemplando nella semplicità evangelica la povertà e l’umiltà del Bambino di Betlemme. Questo è il Natale cristiano. Un altro aspetto importante per Francesco



per rivivere il Natale è l’adorazione. Scrive il Celano: “Spesso quando nominava Cristo Gesù, infervorato di amore celeste lo chiamava il Bambino di Betlemme, e quel nome Betlemme lo pronunciava riempiendo la bocca di voce e ancor più di tenero affetto. E ogni volta che diceva Bambino di Betlemme o Gesù, passava la lingua sulle labbra, quasi a gustare a trattenere tutta la dolcezza di quelle parole”. Ultimo aspetto ma non meno importante è vivere un Natale di solidarietà verso i fratelli bisognosi e le altre creature. Leggiamo nella leggenda perugina: “Francesco aveva per il Natale del Signore più devozione che per qualunque festività dell’anno. Invero, benché il Signore abbia operato la nostra salvezza nelle altre solennità, diceva il Santo, che fu dal giorno della sua salvezza che egli si impegnò a salvarci. E voleva che a Natale ogni cristiano esultasse nel Signore e per amore di lui, il quale ha dato a noi tutto se stesso, fosse gioiosamente generoso verso i bisognosi ma anche verso gli animali e gli uccelli. Diceva infatti Francesco se avrò l’occasione di parlare con l’imperatore lo supplicherò affinché dia l’ordine per riverenza al figlio di Dio, posto a giacere quella

**AUTOSCUOLA DRIVERS**  
Via Raffaele Dibari, 11 - Barletta  
Tel. 0883.334385 - E-mail: autoscuoladivers@gmail.com

**IL CAROSELLO**  
Merceria-Intimo-Casalinghi  
Via Palmitessa, 72 - Barletta (Bt)  
P. Iva: 03205450715  
Cell. 320.8690928

**L'ARCOBALENO.IT**  
Cartoleria  
via Raffaele Di Bari 25/27

**STUDIO SERVIZI**  
AMMINISTRAZIONE CONDOMINIALE PER CONTO TERZI  
La gestione condominiale è consultabile sul sito [www.studioservizi.it](http://www.studioservizi.it)  
Lo Studio Servizi è garantito da apposita polizza per la responsabilità civile e professionale con un massimale di € 500.000,00  
Via Brunelleschi, 80 - Barletta  
Tel/fax 0883 524802 - 0883 510211  
cell. 334 6883296 - 329 1037351 - 339 5766289

**autofficina PISICCHIO**  
MECCANICO-GOMMISTA  
349.7284292 - 328.2244829  
Via V. Antonino Lattanzio 4 D.F.G.H.  
Barletta (BT) 76121  
email: [alessandropisicchio@gmail.com](mailto:alessandropisicchio@gmail.com)

**Pescheria**  
Da Palanà  
**PIANETA MARE**  
VASTA SCELTA DI PRODOTTI ITTICI  
VIA M. FILOGRASSO, 6 BARLETTA  
NEI PRESSI DEL PALAZZO PONTE  
SERVIZIO A DOMICILIO - GIUSEPPE 348 8967631 - RUGGIERO 346 1660903

notte nella mangiatoia, tra il bue e l'asinello, che a Natale si dia da mangiare in abbondanza ai buoi ed agli asinelli ed anche agli uccelli. E ancora in questa festività i poveri vengano ben provvisti di cibo dai benestanti". In conclusione fratelli, se viviamo il Santo Natale evangelicamente come Francesco, esso produrrà in noi frutti di autentica conversione dei cuori, attraverso un incontro personale e vero con Gesù Bambino,

mite, umile, povero e solidale con il genere umano, come ci ricorda anche San Paolo (fil.2,5-7) "abbiate in voi gli stessi sentimenti che furono in Gesù Cristo, il quale pur essendo di natura divina non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio, ma spogliò se stesso assumendo la condizione di servo divenendo simile agli uomini". Pace e bene  
*Nicola Fioretto*



## Il Natale è...



Il natale è una festività che si tramanda ormai da secoli, nata per celebrare la nascita di Gesù. Ma siamo sicuri che sia tutt'ora questo il motivo per cui viene festeggiato?

Ormai per alcuni è soltanto un buon pretesto per scambiarsi doni, è questa l'idea che è maturata con il passare degli anni; com'è maturata anche con il tempo la tradizione di passare questa santa festività in famiglia; accrescendo così le possibilità di rappacificarsi sia nel contesto familiare, lavorativo, ma soprattutto nel contesto politico dei vari paesi che non fanno altro che voler primeggiare attaccandosi l'un l'altro con guerre e altri tipi di violenze. Ecco, il Natale per merito della forza e della buona volontà che ci viene trasmessa in terra grazie alla nascita di Gesù, seve proprio a questo.

Dobbiamo, noi umani, cercare di staccarci di più dal mondo delle apparenze; dove tutto ciò che conta è avere ed esigere tutto ciò che ci piace; staccarci dalla cose materiali che per quanto possano tentare un uomo, questo deve avere la capacità di non "cadere in questa trappola...".

Bisognerebbe cercare di vivere così un po' tutti i giorni... solo allora si saprà affrontare con lo spirito giusto il Natale: con amore, gioia, comprensione e con distacco verso tutto ciò che materialmente è qualcosa ma che fundamentalmente non è nulla.

*Claudia Dipietro*

## IL CONSIGLIO DELLA NUTRIZIONISTA: LA CARNE È UN SANO ALIMENTO?

Nella Bibbia si rilevano parole positive e rasserananti. Infatti, nella Genesi è scritto che "Tutto ciò che si muove e ha vita vi servirà di cibo; io vi do tutto questo, come l'erba verde" (Genesi 9:3).

Solo negli ultimi tempi e soprattutto di recente, il mondo scientifico ci allarma sul consumo di carne rossa e suoi derivati. Che cosa è cambiato nel corso dei millenni per ritenere la carne una minaccia per la salute dell'uomo?

Facciamo un passo indietro. Più di un milione e mezzo di anni fa, con lo sviluppo dell'attività di caccia, l'uomo ha integrato la propria dieta, fino ad allora vegetariana, con l'assunzione di carne, ponendo le basi per una svolta evolutiva per l'umanità in quanto la sua composizione in aminoacidi essenziali, micronutrienti fondamentali in forma più facilmente assimilabile (come ferro e zinco), o esclusiva (vitamina B12) rispetto alle fonti vegetali, ha permesso negli anni lo sviluppo fisiomorfologico e anatomico dell'uomo, rendendolo più adatto ai lunghi spostamenti e permettendogli, quindi, di esplorare e colonizzare nuove aree.

Man mano che l'uomo è diventato sempre più stanziale e si è riunito in clan, da un lato si è svincolato dalla necessità di procacciarsi quotidianamente il cibo del quale non poteva fare scorta, dall'altro ha introdotto una tecnica rivoluzionaria grazie alla quale gli è stato possibile dilazionare il consumo di alimenti nello spazio e nel tempo: la CONSERVAZIONE. Il metodo di conservazione protagonista della storia dell'alimentazione è sempre stato l'uso del sale, seguito dalla fermentazione (una volta affidata alla microflora naturalmente presente nell'ambiente, oggi guidata da colture starter in grado di controllare il processo fermentativo), dal cui connubio hanno preso vita i salumi.

Grazie alla sua versatilità d'uso, attraverso le principali epoche storiche, l'alimento carne ha rivestito un ruolo da protagonista come aggregatore sociale, nucleo centrale di riti e simbologie religiose, prestigio, fino alla più recente 'Era del Benessere', quando si è trasformato da 'cibo dei nobili' ad alimento per tutti.

Dal secondo dopoguerra, con gli anni del boom economico, i prodotti alimentari di pregio, tra i quali la carne, sono diventati accessi-

bili a tutti, con un notevole miglioramento dello stato nutrizionale e la scomparsa delle malattie da carenza.

Oggi lo scenario è cambiato. Si lotta ancora per le malattie da carenza, ma la vera e propria emergenza di sanità pubblica a livello mondiale, oggi, sono le malattie da SOVRABBONDANZA, le "MALATTIE MODERNE", quelle legate principalmente agli scorretti stili di vita. Si pensi ai tumori.

L'AIRC (Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro) riferisce che se tutti adottassero uno stile di vita corretto si potrebbe evitare la comparsa di circa un caso di cancro su tre.

Proprio per questo motivo, di pari passo con il progresso scientifico, vengono promosse numerose iniziative al fine di sensibilizzare i cittadini ad adottare corretti stili di vita come forma di prevenzione. Per esempio, il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (World Cancer Research Fund), ha proposto un decalogo, frutto della revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto tra alimentazione e tumori. In questo decalogo non mancano le raccomandazioni sul consumo di carni rosse e trasformate:

"Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate. Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine "limitare" (per le carni rosse) e "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio". Questo si leggeva nel 2007. Nel mese di ottobre 2015 l'International Agency for Research on Cancer (IARC), un'agenzia dell'Organizzazione mondiale della sanità che valuta la cancerogenicità delle sostanze, ha definito la carne rossa come probabilmente cancerogena (classe 2A della classificazione dello IARC) e la carne rossa lavorata (insaccati e salumi) come sicuramente cancerogena (classe 1 della classificazione dello IARC).

Questa notizia, pubblicata su Lancet Oncology, è stata accolta come un fulmine a ciel sereno, destando non poche preoccupazioni tra i consumatori e come conseguenza macellerie e salumerie si sono viste meno affollate del solito. Strano! Eppure esistono numerosi studi, da decenni or sono, concordi nel ritenere che gli individui che seguono diete ricche di proteine animali di carne rossa, soprattutto se lavorata e cotta ad alte temperature, aumenta il rischio di sviluppare molte malattie, prima fra tutte il cancro al colon-retto.

Sarebbe giusto fare un po' di chiarezza. Innanzitutto nessuna patologia è causata soltanto dal consumo di carne rossa, e non è vero che la carne rossa lavorata è "cancerogena come il fumo".

Alcuni giornalisti hanno paragonato erroneamente la pericolosità del consumo di carne al fumo di sigaretta semplicemente perché per ambedue esistono prove scientifiche certe. Il fumo è un carcinoge-

no molto più potente degli insaccati, per cui ragionevolmente una fetta di salame di tanto in tanto avrà minore influenza sulla nostra salute di un paio di sigarette.

Gli esperti hanno concluso che per ogni porzione di 50 grammi di carne lavorata consumata al giorno il rischio di cancro del colon-retto aumenta del 18%. (attenzione! Si sta parlando in termini di rischio relativo, cioè il rischio di ammalarsi quasi mai dipende dall'assunzione di un alimento in particolare, ma giocano un ruolo importante anche altri fattori, come per esempio la familiarità e l'insieme degli stili di vita. Può darsi che per qualcuno sia opportuno ridurre o eliminare del tutto la carne rossa mentre per la maggior parte delle persone basta consumarne con moderazione.)

### Cosa intendiamo per carne rossa e trasformata?

Per carne rossa intendiamo carne di maiale, di manzo, vitello, agnello, pecora, cavalli e capre. Quando si parla di pericolosità della carne rossa, ci riferiamo soprattutto al metodo di cottura.

Nel processo di cottura della carne alla griglia o in padella si formano sostanze, le ammine eterocicliche, potenzialmente tossiche e cancerogene. Queste abbondano nella carne "bruciacchiata", il cui consumo frequente determina una maggiore incidenza di cancro al colon.

Nella categoria delle carni trasformate l'Oms include le carni che sono state trasformate "attraverso processi di salatura, polimerizzazione fermentazione, affumicatura, o sottoposte ad altri processi per aumentare il sapore o migliorare la conservazione" (hot dogs, prosciutto, salsicce, carne in scatola, preparazioni e salse a base di carne).

### Quanta carne potremo assumere per rientrare nel margine di sicurezza?

Il World Cancer Research Fund raccomanda non più di 300 grammi a settimana, mentre suggerisce di consumare almeno cinque porzioni di frutta e verdura per un totale di almeno 400 grammi al giorno. Lo IARC ha concluso che il consumo al di sotto dei 500 grammi alla settimana non costituisce un pericolo per la salute.

Come consiglio generale è bene quindi limitare il consumo di proteine animali e sostituire la carne rossa, ogniqualvolta possibile, con carni bianche (pollo ruspante, tacchino, faraona) o pesce. Per gestire al meglio il menù settimanale, almeno 3-4 volte durante la settimana, tra pranzo e cena, introdurre proteine vegetali rinvenibili nei legumi (da accompagnare sempre a cereali, possibilmente integrali, per raggiungere la composizione ottimale in aminoacidi essenziali) e nei prodotti della soia (tofu, tempeh, miso, natto). Infine, vanno fortemente limitate, se non evitate, le carni lavorate come i salumi e quelle molto cotte e abbrustolite. La prevenzione, quindi, è nelle mani di ognuno di noi.

*Angela Piazzolla, nutrizionista*



**LAVA PIU'**  
LA LAVANDERIA SELF-SERVICE  
Via Palmitessa, 44  
(di fronte chiesa SS. TRINITÀ)  
76121 BARLETTA (BT)  
Per info: Tel. 329.6482079  
barletta.lavapiu.it

Trattamento per  
**ESCLUSIVO**  
IMPERMEABILIZZARE

SIAMO APERTI DALLE 7.00 ALLE 23.00 7 GIORNI SU 7

**SPEEDY EURO**

CASALINGHI - GIOCATTOLI - DETERSIVI

VIA ROMANELLI, 2 BARLETTA

Profumo di  
**Pane**  
di Rizzi Giuseppe

Via Filograsso, 10 - 76121 BARLETTA

**Gran Caffè Gambrinus**

Via C. Dante Cioce 24  
76121 Barletta (BT)  
327.9177508  
email: michele8408@hotmail.it

Organizzazione eventi

**Caseificio**  
**Le Bontà del Latte**  
di Zagaria Michele

Produzione Latticini, Formaggi  
Specialità gastronomiche

Da noi  
trovi la mozzarella a  
**FERMENTAZIONE  
NATURALE**

Via Raffaele Di Bari, 23 - Barletta  
(nei pressi della Chiesa Santissima Trinità)  
Tel. 380.1480892