



Periodico mensile della missione cattolica italiana Albis

Anno 17 Luglio/Agosto 91 No 7/8

## La VOCE

### Buone vacanze

*Senza cadere nella retorica di questo periodo, non si può non riconoscere l'importanza che le vacanze possono e devono avere per ogni persona.*

*Non dimentichiamo che non tutti vanno in vacanza; ci sono gli ammalati, ci sono quelli che lavorano per le ferie degli altri, e quelli che per motivi economici non possono permettersi le ferie.*

*Quale allora l'augurio?*

*Prima di tutto che il periodo delle vacanze sia proficuo, per il ricupero delle forze fisiche e morali, sovente provate dalla fatica quotidiana. S'impone, tuttavia, in questa circostanza, un discorso sulla qualità delle vacanze. C'è il rischio, infatti, di lasciarsi affascinare dai miti, dalle mode imposte dall'industria del tempo libero, passando un tempo di svaghi imposto dagli altri.*

*C'è il rischio di ritenere che la riuscita delle vacanze sia proporzionata al costo delle medesime finendo per tornare a casa doppiamente vuoti: nel portafoglio, ma anche nel cuore.*

*Le vacanze devono perciò essere un'occasione per riscoprire ritmi naturali per la nostra vita, cioè ritmi meno rigidi, meno artificiali, meno meccanici di quelli ai quali siamo costretti durante l'anno.*

*Immergersi per riscoprire e gustare i valori veri della vita: dell'incontro disinteressato degli altri, dell'amicizia, del fare comunità, della contemplazione, della capacità di gustare la bellezza delle cose, della natura, della ricerca del vero.*

*La qualità delle vacanze dipende anche dalla nostra capacità di approfittare per fare un pò di silenzio a noi, per ritagliarci qualche momento di pausa, di riflessione, per guardare un pò più a fondo dentro di noi e comprendere i vari perché, i motivi per cui facciamo le cose.*

*Le vacanze possono essere allora anche il momento per incontrare Dio nel silenzio, nella bellezza di un fiore, nella bellezza del creato. Anche il non credente, se attende, può provare questo stupore dello sguardo di Dio.*

**BUONE VACANZE A TUTTI, ALLORA!**

*Don Franco*



**A tutti  
buone e felici vacanze**

## La Missione a servizio della comunità

IL CENTRO DELLA MISSIONE DURANTE LE VACANZE ESTIVE RIMANE CHIUSO DAL 14 LUGLIO AL 17 AGOSTO. IN QUESTO PERIODO SONO SOSPESI ANCHE LE MESSE IN LINGUA ITALIANA. CHI LO DESIDERA PUÒ FREQUENTARE LA MESSA IN LINGUA TEDESCA. DI SEGUITO COMUNICHIAMO GLI ORARI.

### Orario S.S. Messe

**Horgen** **Tel. 725 43 22**

Sabato:  
ore 17.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:  
ore 9.00/20.00 S. Messa in lingua tedesca

**Wädenswil** **Tel. 780 31 16**

Sabato:  
ore 18.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:  
ore 10.00 S. Messa in lingua tedesca

**Thalwil** **Tel. 720 06 05**

Sabato: Rüschlikon  
ore 17.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:  
ore 9.15 S. Messa in lingua tedesca

**Richterswil** **Tel. 784 01 57**

Sabato:  
ore 19.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:  
ore 10.00 S. Messa in lingua tedesca

**Kilchberg** **Tel. 715 29 75**

Sabato:  
ore 18.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:  
ore 10.30 S. Messa in lingua tedesca

**Adliswil** **Tel. 710 22 33**

Sabato:  
ore 18.00 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:  
ore 10.30 S. Messa in lingua tedesca

**Langnau**

**Tel. 713 22 22**

Sabato:  
ore 18.30 S. Messa in lingua tedesca

Domenica:  
ore 10.00 S. Messa in lingua tedesca



*a cura di Itala Rusterholz*



**THALWIL**

### Festa dell'emigrante

Thalwil, come ogni maggio, si dà appuntamento per celebrare la FESTA dell'EMIGRANTE. La solennità della SS. Trinità ha offerto lo spunto per sottolineare come il Dio cristiano è un Dio di comunione.

Comunione che Gesù ha insegnato con la sua vita a costruire giorno per giorno.

Il mistero della Trinità non è solo una verità da credere, ma un progetto di vita.

Gesù ci ha dato come segno di riconoscimento «Vi conosceranno che siete miei, perché vi amate».

Dopo la messa comunitaria guidata musicalmente dal gruppo dei ragazzi, coloro che si erano annunciati hanno consumato il pranzo nella sala della parrocchia.

Bravissime le donne del gruppo di Comunità che si sono impegnate a preparare piatti di spaghetti fatti in casa. Elegantissime e disinvolve le giovani ragazze che hanno prestato servizio in modo eccellente.

Dopo il pranzo, sempre le donne del gruppo, si sono esibite nella canzone «Europa»; si sono poi alternate, Merola Carmela, M. Clelia Oprandi, Mosole Luigina, Gabrielli Lina e Giuseppina Di Flaviano, in scenette e letture di prosa, applauditissime, tutte.

Ha fatto da coreografia musicale, il sempre disponibile Claudio Forchini, con la sua discoteca. A lui il nostro GRAZIE.

Un GRAZIE che vuol accumulare tutte le «splendide collaboratrici» del gruppo di Comunità.

Don Franco



**Festa della mamma**

Anche quest'anno abbiamo festeggiato le nostre mamme, dedicando loro un gioioso pomeriggio. Nonostante la giornata, quasi autunnale, che invitava a rimanere in casa tranquilli, nella sala della parrocchia erano presenti numerose mamme con le loro famiglie.

I bambini, con poesie, scenette, balletti e canti hanno voluto esprimere tutto l'amore e la riconoscenza per la dedizione totale che la mamma offre ogni giorno alla famiglia. Lei è il più bel grande dono d'amore.

Per questo nei cuori preparati per l'occasione al centro del palcoscenico, era rappresentata una bambina con un rosa in mano, esprime il GRAZIE al cuore di ogni mamma; una grande scritta, molto significativa: «Mamme avete un cuore grande».

Per coronare poi questi cuori, i bambini hanno preparato i loro disegni, spiegando a tutti i presenti, il significato di ogni disegno. Per dare maggior allegria alla «festa della Mamma» non poteva mancare la musica che ha offerto a tutti la possibilità di intrattenersi più a lungo.

Ringraziamo attraverso «Incontro» tutti coloro che hanno collaborato per la buona riuscita della festa e auguriamo a tutti d'avere sempre, per questo grande dono d'amore che è la mamma, un posto nel cuore.

Suor Gemma Bonini

**Che cosa è una mamma?**

*Una mamma è come un albero grande  
che tutti i suoi frutti ti dà:  
per quanti gliene chiedi  
sempre uno ne troverai.*

*Ti dà il frutto, il fiore, la foglia  
per te tutto si spoglia  
anche i rami taglierà.*

*Una mamma è come un albero grande.  
Pasqualina Videtta, Langnau*



**CONGRATULAZIONI**



«Incontro» si congratula con **SIGNORI MIRCO** per aver conseguito brillantemente il diploma di **DIRIGENTE EDILE** (Baupolier mit Eidgenössischem Fachausweis), presso l'Istituto di Berna. Al nuovo Dirigente edile l'augurio per nuovi, prestigiosi traguardi.

**SPULCIANDO tra il CALENDARIO**

- \*\*\* A luglio il solleone, ad agosto un acquazzone, prepara il tino che va benone.
- \*\* Gli occhi dei pacifici sono benevoli, e i loro compagni di strada vi si scaldano come accanto al fuoco (M. Delbré).
- \* Donare a chi si ama è gioia, e a chi si odia è amore.

★ ★ ★

- \*\*\* Pioggia d'agosto. rinfresca il bosco.
- \*\* La bontà è un linguaggio che i sordi possono sentire e i ciechi possono leggere (M. Twain).
- \* Le spighe vuote tengono alta la testa.

**Consigli**

- \* Avrete piatti sgrassati e mani bianche se nell'acqua calda oltre al detersivo aggiungete una manciata di crusca.
- \* In caso di punture di api, vespe calabroni, togliere subito i pungiglioni con un ago, poi fare impacchi di acqua fredda per la api e di ammoniaca diluita per vespe e calabroni. Per le punture di zanzare, impacchi di acqua e di bicarbonato (un cucchiaino in un bicchiere).

# SPIGOLATURE

## Tempo di stress!

### Tempo di Ferie:

L'estate con i suoi alti e bassi capricciosi, annunciata già dall'imbronciata primavera, è ormai arrivata e con lei anche la febbre dei preparativi per le ferie.

Con l'estate comincia la stagione più bella dell'anno: quella delle vacanze, tante attese e sospirate, per cui dobbiamo occuparci immancabilmente, direi con anticipo per evitare spiacevoli sorprese, dei bagagli, ecc. . . .

Questo tempo lo abbiamo atteso tutto un anno e d'improvviso quasi, eccolo dolce, spensierato, gonfio di nulla è arrivato. Ne avvertiamo già il profumo; ha il colore dorato del sole, poi si colora di azzurro e ci parla di mare, di libertà, di pigre giornate sulla spiaggia o di ossigenanti passeggiate sui monti.

Il tempo delle vacanze, nei nostri sogni, sembra infinito ma nella realtà spesso fugge in un soffio. I preparativi fervono già da un pezzo e la casa si trasforma . . .

Rinfreschiamo i costumi all'ultima moda, rispuntano i coloratissimi teli da spiaggia, corriamo agli ultimi acquisti perché non si è mai comprato abbastanza.

Tanta agitazione rischia di trasformarsi in stress! E sì, perché dobbiamo prendere accordi con la vicina perché in nostra assenza ci bagni i fiori, cerchiamo una pensioncina a cui affidare il nostro cane o gatto e poi . . . sembra incredibile, ma restano ancora mille e mille cose da fare. Non sembra, ma che fatica . . . partire per le ferie! Eppure ci siamo forse anche, preveggenti, preoccupati di stilare un «memorandum» per depennare man mano il già fatto; ma ecco, come ogni volta, ci sono gli asciugamani, la ciabatte e gli occhiali da sole, oppure abbiamo dimenticato qualcosa???

Ci accorgiamo che le cose a cui pensare sono moltissime e se è pur vero che «chi fa da sé fa per tre», qualche consiglio «anti-stress» non guasterebbe: cominciamo le vacanze ancor prima di partire, evitando ogni stress suppletivo accontentandoci del possibile che abbiamo fatto, preparato e «invalidato».

Beato e felice, vero gaudente delle ferie, chi si svuota di tutta quella «cianfrusaglia» per le ferie. Buone e riposanti vacanze!

Don Gerardo

Sulla base della BIBBIA potremmo identificare tre linee guida per una vacanza dotata di significato e di «umanità».

La vacanza si snoda spessissimo su un VIAGGIO.

Ora, anche la Bibbia è sostanzialmente la storia di un viaggio grande e misterioso. I verbi che ricorrono spesso sono: «viaggiare, camminare, marciare, uscire, entrare, venire, percorrere. «Noi siamo pellegrini come i nostri padri», 1 Cronache 29,15: come i padri dell'Esodo anche noi ci proiettiamo verso un orizzonte di speranza.

Ogni viaggio diventa, allora, un'evocazione del senso della vita, come scriveva il poeta spagnolo A. Machado: «Perché chiamare sentieri le scie del destino?

Chiunque cammini, avanzi come Gesù sul mare».

Il viaggio ci aiuta, quindi, a capire il senso della relatività del presente e ci propone il significato più profondo del «viaggio» della vita.

È dal viaggio e nel viaggio che deve nascere, allora, la seconda qualità della vacanza, cioè la RIFLESSIONE.

La nostra vita quotidiana è, infatti, attraversata continuamente da rumori, distrazioni, superficialità e spesso «v'è chi parla senza riflettere e trafigge come una spada».

Proverbi 12,18.

La tranquillità della vacanza dovrebbe riportare l'uomo davanti alla sua coscienza e alla sua intelligenza.

Questa riflessione fa balenare anche il volto di Dio.

Dalla riflessione nasce il terzo dono della vacanza; quello del RIPOSO, un termine carico, nella Bibbia, di intensità e di sfumature. «Solo in Dio riposa l'anima mia».

Certo, esiste innanzitutto un riposo fisico che placa la tensione e l'affannarsi moderno. Gesù stesso più di una volta ha detto ai suoi discepoli: «Venite e riposatevi un pò» Marco 6,31.

Questa pace esteriore si trasforma in gioia e serenità interiore.

«Venite a me voi tutti che siete affaticati e oppressi ed io vi ristorerò. Imparate da me che sono mite ed umile di cuore e troverete ristoro per le vostre anime».

Matteo 11,28-29.

Come credenti, tentiamo di dare senso e consistenza questa esperienza umana e sociale impedendo che essa si trasformi in una parabola di una vita spesa alla ricerca di astrusità che ci allontanano dalla meta.

Don Franco

## **Vacanze in Italia: la salute e la dogana**

*Uno dei problemi con cui le famiglie sono confrontate, è il servizio sanitario urgente quando si rientra in Italia per le vacanze. Come devo fare se capita che uno viene ricoverato di urgenza all'ospedale, devo pagare le spese oppure ho diritto all'assistenza senza dover subito pagare le spese medicali?*

### **Ecco cosa dice la legge italiana in questo campo:**

«I cittadini italiani emigrati che reintrano temporaneamente in Italia, hanno diritto, ai sensi dell'**articolo 9 della legge 833/78** di accedere ai servizi assistenza nella località in cui si trovano».

In proposito le **UNITÀ SOCIO-SANITARIE LOCALI**, cui compete assicurare le prestazioni, hanno reso note le direttive al riguardo dal ministero della Sanità, allo scopo di assicurare uniformità di trattamento su tutto il territorio nazionale. Secondo tali direttive, le prestazioni urgenti, con onere a carico del Servizio Sanitario Nazionale, sono assicurate per un periodo di 90 giorni.

Decorso i 90 giorni agli interessati sono assicurate le prestazioni urgenti a carico degli stessi: infatti si è tenuti al pagamento delle quote di partecipazione alla spesa sanitaria senza eccezioni».

È certamente necessario presentarsi agli sportelli delle **unità socio-sanitarie muniti dei documenti che attestano la residenza all'estero e il nome della cassa malattia svizzera a cui si è iscritti**. Se per caso l'impiegato non è a conoscenza del diritto che si ha, è bene che gli si dica il numero di legge che prevede tale diritto: «**ARTICOLO 9 DELLA LEGGE 833 DEL 1978**».

★ ★ ★

*Un altro problema che molte volte assilla in nostro ritorno in Svizzera, dopo aver passato qualche giorno di vacanze ai nostri paesi in Italia, è quello di sapere cosa si deve dichiarare alla dogana, cosa è possibile portare senza pagare la dogana e cosa non è possibile portare. Ecco le indicazioni doganali:*

### **1. Merce esente da imposta doganale**

a) **EFFETTI PERSONALI**, utilizzati per il viaggio o durante il soggiorno all'estero come vestiti, articoli sportivi, articoli da toilette, apparecchi fotografici, strumenti musicali, camera-video. Per gli oggetti nuovi o apparentemente nuovi, si dovrà provare che l'acquisto è stato fatto in Svizzera. Si può fare marcare alla dogana questi oggetti, prima di partire per l'estero in modo da non avere problemi al ritorno.

b) **PROVVIGIONI ALIMENTARI PER IL VIAGGIO** come generi alimentari e bevande analcoliche pronti per consumo, di cui si ha bisogno per il viaggio.

c) **BEVANDE ALCOLICHE**, solo per le persone che abbiano già compiuti i 17 anni, nella misura di 2 litri per alcool fino a 15 gradi, di 1 litro per alcool superiore a 15 gradi.

d) **TABACCHI**, solo per persone che abbiano già compiuto i 17 anni, nella misura di 200 pezzi per le sigarette, di 50 pezzi per i sigari e 250 grammi per il tabacco da pipa.

e) **ALTRE MERCI** per il vostro uso personale o per fare regali di un valore che non superi i 200 franchi. Per quanto riguarda i liquori e i tabacchi anche se sono oggetti da far regalo, si deve sottostare alle indicazioni sopra dette.

### **2. Merce sottoposta a imposta doganale**

Sono sottoposte ad imposta doganale tutte le merci sopra esposte che superano la quantità dichiarata esente imposta.

### **3. Merce proveniente dalla zona europea di libero scambio e dai paesi in via di sviluppo**

Certe merci originali, cioè «made in . . .» provenienti da questi paesi sono ammesse senza tassa doganale su presentazione della prova di «origine» e se sono direttamente importati dai paesi di origine. La prova da «made in . . .» scritta non è esigibile per la merce che non supera il valore di 1700 franchi. In compenso è necessario pagare l'imposta sulla cifra del valore pari al 6,2 per cento.

### **4. Restrizioni sulle merci importanti**

La quantità di merce che non supera il limite usuale per il servizio all'importatore, può essere importata senza permesso . . . Per contro:

a) **CARNI ED INSACCATI** sono quelli provenienti dalla Spagna, dal Portogallo, dalla Sardegna, dai Paesi asiatici ed africani come pure dalla Turchia e dall'Unione Sovietica e questo divieto riguarda tutti i tipi di carne ed insaccati.

A volte, a causa della «épizooties à l'entrager» le autorità sanitarie vietano per un certo tempo di importare carni ed insaccati anche ad altri paesi non citati sopra.

b) **QUANTITÀ DI CARNE ED INSACCATI CHE È PERMESSO IMPORTARE:** questo permesso è valevole per le persone che abbiano almeno 15 anni.

\*\*\* Carne fresca equina, ovina, caprina, bovina e carne di maiale 500 grammi.

\*\*\* Carne insaccata della stessa specie sopra citata 1 chilo.

\*\*\* Carne fresca ed insaccata di coniglio, pollo, crostacei, pesce, mollusco 2,5 chili se non si ha altra carne sopra citata, altrimenti la differenza fino a 2,5 chili.

c) VINI: questo permesso vale solo per le persone che abbiano almeno 17 anni.

Le quantità per uso privato sotto citate possono essere importate ma contro il pagamento di una tassa doganale:

\*\*\* Vino rosso o bianco senza distinzione del recipiente al massimo 10 litri.

\*\*\* In più, contro il pagamento di una tassa supplementare, fino a 40 litri di vino rosso in bottiglie di uno o due litri, non sono ammessi i fiaschi.

d) Burro: l'importazione è ammessa fino a 125 grammi a persona.

e) ARMI E MUNIZIONI: esse possono essere esportate ed importate in numero e quantità citate:

\*\*\* 2 armi da caccia o 2 armi da sport oppure 1 arma da caccia e 1 arma da sport con 25 cartucce ciascuna.

\*\*\* 1 arma da pugno, rivoltella o pistola, di calibro inferiore a 6,2 mm e 25 cartucce.

f) ASSENZIO e STUPEFACENTI: l'importazione è assolutamente vietata.

g) PRODOTTI TOSSICI: sono considerati tossici i prodotti di uso corrente come detersivi, insetticidi e colori che mettono in pericolo la salute della persona e degli animali. Per la loro importazione è bene chiedere informazioni all'Office Fédéral de la santé publique, division des toxiques a Berna, tel. (031) 61 96 40.

h) ANIMALI DOMESTICI ED ALTRI TIPI DI ANIMALI: per l'importazione e l'esportazione sono necessarie delle procedure amministrative. Per ogni informazione sulle procedure del caso è bene informarsi presso l'Office Vétérinaire Fédéral, a Liebefeld, nel Canton Berna, tel. (031) 59 85 09.

i) PIANTE: delle prescrizioni speciali sono in vigore. Per ogni informazione è bene rivolgersi all'Office Fédéral de l'agriculture, sezione de la protection des végétaux a Berna, tel. (031) 61 25 90 o 61 25 65.

TUTTO VACANZE

TUTTO VACANZE

## SALUTE

### Un bel viso acqua di mare

Se è vero che i bagni di mare fanno bene, che senso ha fare la doccia, appena usciti dall'acqua?

Certo, a volte si trovano tratti di costa con l'acqua inquinata, ma in questo caso è sconsigliabile fare il bagno.

Altrimenti è saggio sfruttare al massimo tutti i benefici di un soggiorno al mare, e in primo luogo l'acqua marina. La sua caratteristica è il suo alto contenuto salino.

Il sale, disciolto nell'acqua, ha un effetto emolliente sullo strato corneo della pelle: la rende liscia, vellutata e migliora anche stati patologici come acne, psoriasi, in quanto riequilibria, assorbe, cicatrizza.

Comunque, non è solo il sale, a rendere preziosa l'acqua marina: essa è ricca anche di altri sali minerali, metalli o metalloidi, presenti in misura infinitesimale ma di grande importanza per l'esistenza della vita stessa.



Infatti la vita è nata nel mare e gli esseri viventi ne conservano tuttora le tracce: il plasma sanguigno, contiene gli stessi sali minerali dell'acqua marina.

Quindi, il contatto con l'elemento vitale di origine è molto benefico, per la pelle di tutto il corpo e per le mucose.

Naturalmente, dopo il bagno ci si asciugherà e soprattutto si cambierà il costume.



Chi ha la pelle delicata del viso, dopo il bagno, farà bene a sciacquare quella parte con acqua dolce; il resto del corpo in genere non ne ha bisogno.

Lasciar asciugare l'acqua salata su pelli chiare e sensibili, può causare macchie irregolari più scure sulla pelle, per cui la asciugatura è importante.

Chi teme micosi (funghi) ai piedi sappia che l'acqua di mare ha proprietà antisettiche e non comporta alcun rischio.

La pelle teme invece l'ambiente umido e caldo che comporta facilmente macerazione e offre un terreno facile ai parassiti.

Attenzione alle passerelle in legno che restano a lungo bagnate ma anche alle scarpe di gomma o di plastica portate durante il bagno.

Al primo contatto con l'acqua salata, gli occhi bruciano, ma è utile abituarsi gradualmente a nuotare sott'acqua ad occhi aperti: la vista ne trae giovamento.

Chi ha cuoio capelluto grasso, farà bene a frizionare la testa con acqua marina, più volte al giorno.

Chi soffre ricorrenti raffreddori, sinusiti o raucedini, dovrebbe approfittare del soggiorno al mare per rinforzare le mucose degli organi respiratori, facendo gargarismi e bagni della bocca con l'acqua salata.

Da un articolo di Gudrun Dalla Via.

BUONA VACANZA BUONA VACANZA

TUTTO VACANZE TUTTO VACANZE

## A tavola

### I segreti dell'insalata, regina della tavola

L'insalata è un'idea gastronomica geniale: un cibo fresco, facile da preparare e poco costoso, mangiato da sempre in ogni angolo della terra, adatto a tutte le stagioni ma soprattutto all'estate.

Egizi e persiani si cibavano di vegetali conditi nei modi più svariati. Nelle tavole della Grecia classica, l'insalata aveva il posto d'onore.

Il modo di condire l'insalata era diversissimo: ai più comuni olio e aceto si affiancavano la cagliata, oppure un miscuglio d'aglio e di olive nere pestato nel mortaio e mescolato con uovo, miele e olio.

Un'altra salsa molto servita era ottenuta da porri, agliomiele e formaggio.

Nell'antica Roma offrire verdure cotte o crude divenne un'usanza talmente diffusa che Plauto se ne lamentò: «Tante erbe possono far scambiare i commensali in bovini».

Le regine erano la cicoria e il crescione, ma non si disdegnavano i bulbi e le radici di gladiolo e di orchidea.

Tutto fa insalata. Non ci sono ortaggi, frutta e cereali che non possono essere utilizzati, ma esiste un elemento d'obbligo, unico: l'olio d'oliva. Da secoli recita il ruolo del protagonista: è sano, saporito, genuino, nessun piatto, che si rispetti, può fare a meno di «Lui».

### Una preparazione a regola d'arte

Dopo aver accuratamente mondato, lavato le verdure e scollata anche l'ultima goccia d'acqua nell'apposito cestello o in un canovaccio morbido, arriva il momento faticoso: il condimento.

Per un'insalata perfetta è importante rispettare la regola delle «tre p»: parco aceto, prodigo olio, e un pazzo a mescolare.

### Ingredienti buoni, belli e preziosi alla salute

Le «miscele» di verdure, fanno allegria, sono fresche, gustose d'estate, quando il caldo diventa killer, con le loro vitamine e sali minerali sono preziose e insostituibili.

**L'indivia**, Stuzzica l'appetito e favorisce la digestione, fa bene allo stomaco, al fegato, alla milza; è lassativa e particolarmente adatta ai diabetici.

**Rucola** con il suo sapore forte rende i piatti più gustosi, è diuretica.

**Lattuga a cappuccio**: disseta, ha un potere rinfrescante e emolliente. Fa bene al sistema nervoso ed è adatta soprattutto agli anziani e alle persone che devono seguire un regime a basso contenuto calorico.

**Cicoria** indicata per i malati di stomaco, di fegato e di reni, ha qualità depurative e diuretiche, è un pò lassativa e adatta ai diabetici perché favorisce l'abbassamento del tasso di glicemia.

**Scarola** ha foglie carnose e croccanti, è rinfrescante e fa bene a chi soffre di fegato, il succo rafforza le gengive.

Esistono poi ortaggi veri toccasana per l'organismo, come la cipolla, raccomandata per i reumatismi, per i reni e per il cuore. È un disinfettante dell'organismo: consigliata a chi soffre d'anemia, cura il diabete; l'aglio è adatto agli ipertesi.

Nessuna paura per l'alito, basta masticare subito dopo alcune foglioline di prezzemolo.

La carota rinforza la vista, il cetriolo e il sedano depurano, la patata è antispasmodica e se ne avanza qualche pezzetto può essere usato contro la pelle negli eritemi solari.

**Una ricetta da provare può essere questa:**  
giallo di uovo sodo sbriciolato nell'olio, pezzettini di tonno, acciughe, cetrioli, un pò di cerfoglio, bianchi di uovo sodo, sale pepe, aceto e una generosa spruzzata di paprica.

Zia Carolina

diamo la voce  
a...

## IL PANE . . . SPEZZATO

a cura di Suor Gemma Bomini



Sii ottimista sempre, fratello.  
Non vedere solo il male; c'è il bene.  
Non credere solo alle tenebre: c'è il sole.  
Non temere solo la tempesta: c'è anche la calma.  
E le tenebre si cambiano in luce,  
e l'uragano si placa in bonaccia,  
e dal male Dio produce anche il bene.  
Credilo.

Abbi fiducia in tutti:  
nel Padre che è in cielo  
nei fratelli qui in terra  
e anche in te, credi, fratello.  
Il Cristianesimo è questo:  
ottimismo ad ogni costo:  
sempre, sempre, sempre.



## Beatitudini

*Beati quelli che sanno ridere di se stessi;  
non finiranno mai  
di divertirsi!*

*Beati quelli che sanno distinguere  
una montagna da un ciottolo:  
eviteranno molti fastidi.*

*Beati quelli che sanno dormire e riposare  
senza trovare scuse;  
diventeranno saggi.*

*Beati quelli che sanno ascoltare  
e tacere.*

*Impareranno cose nuove!*

*Beati quelli che sono abbastanza intelligenti  
da non prendersi troppo sul serio:  
saranno apprezzati dai loro vicini!*

\*\*\*

*Beati voi se saprete guardare seriamente  
le cose piccole  
e tranquillamente le cose importanti:  
andrete lontano nella vita!*

*Beati voi se saprete apprezzare un sorriso  
e dimenticare uno sgarbo;  
il vostro cammino sarà pieno di sole!*

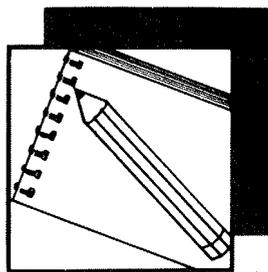
*Beati voi se saprete interpretare benevolmente  
le azioni altrui;  
sarete presi per ingenui,  
ma questo è il prezzo della carità!*

*Beati voi se saprete pensare prima di agire  
e di pregare prima di pensare:*

*eviterete tante stupidaggini!  
Beati voi se sarete attenti alle richieste  
degli altri,  
senza sentirvi indispensabili;  
sarete dispensatori di gioia!*

\*\*\*

*Beati soprattutto voi che sapete riconoscere  
il Signore in tutti coloro che vi incontrano:  
avete trovato la vera luce e la vera  
speranza!*



## «Le vacanze «antiche»

Non si discorre volentieri della vacanze  
«antiche», perché si ha ogni volta l'aria di aprire

moralisticamente lo spiraglio della nostalgia: il buon tempo passato, quando si era poveri, quando si era semplici, quando ci si accontentava di poco.

Quelle vacanze per i ragazzi della piccola borghesia erano fatte così, color acqua fresca e sapone da bucato.

Allora si chiamavano, le vacanze, «villeggiatura». Erano meno costose.

Le famiglie borghesi, prendevano in genere, in affitto, un piccolo alloggetto di montagna (o iago), magari con un fornellino a carbone sul pianerottolo e qualche volta senza gabinetto; per andarci bisognava attraversare la strada che però aveva il vantaggio di essere deserta di automobili. Le camerette erano colme di silenzio estivo, col moscone che ronzava, sbattendo contro i vetri delle finestre, e il cane che abbaiva solitario con il salire della luna sulle montagne.

La vacanza era per riposare, i padri e le madri dal lavoro di tutto l'anno, i ragazzi dagli esami che a quel tempo erano così duri da rimanere poi come un incubo per tutto il resto della vita. Più o meno il ritmo della vacanze si svolgeva per tutti al medesimo modo: ci si levava al mattino abbastanza presto, si faceva colazione, si andava a passeggio e si ritornava per l'ora di pranzo. Poi c'era il riposo. Si tornava a rintracciare la combriccola per una passeggiatina, e si rientrava per la cena.

La giornata si concludeva con una passeggiata sotto la luna, piena tutt'ora di suggestioni sentimentali, oppure di solito, al sabato, si andava a far due balli in qualche osteria. La vacanza allora era, tutto sommato una bella avventura. Benché, come ogni avventura portava già in sé le sue delusioni: c'erano molti sogni d'amore in ragazzi adolescenti, che poi finivano ogni volta in poca cosa: quei balli, quelle passeggiate sotto la luna, controllatissime, quei «filarini», come si chiamavano allora i tenui approci d'amore. Ma tante belle letture. Fu allora che i «giovincelli» scoprirono «Gli indifferenti» di Moravia, mentre i loro genitori si deliziavano dei romanzi di Fogazzaro o Salvator Gotta.

Al loro confronto, i ragazzi si sentivano già un pò rivoluzionari.

Don Franco



Spazio  
sociale

### L'enciclica «CENTESIMUS ANNUS» «Il fattore decisivo è l'uomo»

*L'enciclica «Centesimus Annus» nonostante tutti i tentativi sfugge a ogni ingabbiamento. Essa abbraccia tutti gli uomini, perché abbraccia tutto l'uomo. Non si lascia leggere in diagonale . . . bisogna leggere riga per riga; «non si presta a dei prelievi selettivi . . . bisogna prenderla tutta intera come un corpo vivente.*

*La «Centesimus Annus», terza enciclica sociale di Papa Wojtyla, dopo la «Laborem Exercens» del 1981, e la «Sollicitudo rei socialis» del 1987, porta la data del 1° maggio 1991, ricorrenza dedicata alla «Festa del lavoro» e da alcuni anni festa liturgica di S. Giuseppe lavoratore. Essa rappresenta solo un gesto minimo di riconciliazione dopo la caduta di antichi steccati e significa soprattutto l'opzione preferenziale della Chiesa per l'uomo che lavora, protagonista e fine dello sviluppo.*

*Il documento del Papa si inserisce nel solco aperto da Leone XIII con l'enciclica «Rerum novarum», di cui la «Centesimus Annus», intende celebrare il centesimo anniversario. Leone XIII aveva richiamato i Cristiani all'interesse e all'impegno nella questione sociale.*

*Papa Wojtyla ci conduce con la medesima chiarezza agli avamposti del combattimento per l'uomo. «L'uomo è la via della Chiesa».*

*La dottrina sociale oggi specialmente mira all'uomo; soltanto la fede gli rivela pienamente la sua identità vera e proprio da essa prende avvio la dottrina sociale della Chiesa, la quale si propone di assistere l'uomo nel cammino di salvezza». Su questa chiave di lettura è basato anche il giudizio sugli avvenimenti recenti.*

*Il capitolo terzo «L'anno 1989», è una minuziosa descrizione degli errori del marxismo. Il «socialismo reale» ha commesso «un errore fondamentale di carattere antropologico»: la visione sbagliata dell'uomo sganciato da Dio, la dimenticanza della trascendenza della persona umana.*

*Ma allora si può affermare che dopo il fallimento del comunismo, il sistema sociale vincente sia il capitalismo?*

*La risposta è ovviamente, dice il Papa, complessa.*

*Ma il documento contiene indicazioni importanti: «Se un tempo il fattore decisivo della produzione era la terra e più tardi il capitale . . . oggi il fattore decisivo è sempre più l'uomo stesso . . . la sua capacità di organizzazione solidale».*

*C'è insomma da mettere in risalto una dimensione religiosa dell'uomo, del suo operato, degli avvenimenti, e che costituisce il fulcro della «nuova evangelizzazione», in cui la chiesa intende spendere tutte le sue energie alle soglie del terzo millennio.*

*P. B.*

**PS:**

*Nel mese di settembre pubblicheremo a puntate un riassunto della «Centésimus Annus».*



## **IN PRIMO PIANO**

**Questo nostro paese: stringere la cinghia con solidarietà**

Roma, maggio (ASCA) – Il governo è partito ma i problemi, anzi il problema n. 1, quello

istituzionale, resta in tutta la sua gravità. Come dimostrano gli strascichi polemici che hanno seguito la formazione del governo e il grande dibattito sulla repubblica presidenziale. Tutto è rinviato, ma tutto è da risolvere mentre cresce nella gente l'indifferenza, il distacco, il qualunquismo, ma anche una critica giustificata e allarmata. Il sistema politico italiano è una cittadella assediata. E rompere l'assedio non sarà facile.

Ora il primo appuntamento diventa quello della borsa bucata della spesa pubblica. Ricucire la borsa bucata dalla quale cadono e si perdono migliaia di miliardi è la condizione non solo per restare in Europa in questa tanto declamata serie A dei paesi ricchi e sviluppati, ma è anche la condizione per poter parlare e sperare ancora nello sviluppo anziché assistere ad una triste retrocessione.

Si sente finalmente parlare di tasse a beni di lusso e consumi assolutamente inutili e non indispensabili. L'Italia, tra i suoi record, ha anche quello del maggior numero di fuoristrada, di aeri ed elicotteri privati, di telefonini cellulari o portatili. Aggiungiamo a questi lussi inutili – il numero dei fuoristrada venduti e diffusi in Italia farebbe pensare che il nostro paese sia una specie di Sahara – il numero delle supermoto di lusso e certi consumi di alcolici ed alimentari esotici, certi consumi di altri generi di superlusso, nonché le imbarcazioni da diporto alcune delle quali grandi come yacht, per renderci conto di quanto spreco esista. Sappiamo che il governo vorrebbe intervenire per recuperare miliardi alle casse pubbliche dissestate, tassando questo genere di consumi.

Finalmente. Ebbene lo faccia. Noi sappiamo bene che anche dietro questi consumi esistono aziende, dunque occupazione e posti di lavoro di semplici impiegati ed operai. Non si tratta dunque di colpire questi beni fino a mettere in crisi le aziende produttrici. Si tratta semplicemente di far passare un principio fondamentale: i beni di lusso chi li vuole se li paghi e chi vuole scialacquare nel lusso si disponga a dare un maggiore contributo alla spesa di tutti. Nessuna proibizione ma la scelta di far pagare chi più ha risparmiando chi ha meno. Sarà sufficiente? Forse no e comunque noi sappiamo che anche i consumi di lusso hanno le loro lobbies. Un innato pessimismo ci fa temere che alla fine nuove tasse toccheranno anche i portafogli deboli e poveri. Ma per ora non possiamo che essere soddisfatti per questa linea di tendenza che non è punitiva ma semplicemente equa.

Paolo Giuntella

## Controluce

*Il desiderio di verità, credo sia presente in ciascuno di noi, ma verità vuol dire onestà, sincerità, autenticità, genuinità, vuol dire scendere nel proprio subconscio e scoprire le parti più oscure del proprio io, vuol dire porsi senza maschere nei confronti di se stessi e dell'ambiente che ci circonda.*

*on è facile mettere la verità nel comportamento quotidiano, cancellare ogni tipo di ipocrisia, le belle parole che servono solo da facciata ed ornamento, presentarsi senza falsità, come si è veramente dentro, e non come si vorrebbe apparire.*

*Fare di se stessi un'autocritica costruttiva, rimettersi in questione continuamente, avere nella società un atteggiamento vero e trasparente, un'onestà piena nel parlare e nell'agire, quella coerenza con sé stessi e con gli altri, ebbene tutto questo vuol dire «verità». Sovente però questo desiderio di verità rimane solo un fatto marginale nella nostra vita perché, asserire il vero può essere controproducente, vuol dire andare contro corrente e tutto questo può provocarci gravi ostacoli, quindi nonostante questo bisogno di verità, si cade spesso nel rischio della vera e propria ipocrisia.*

*Rosy Loddo*

## CONTRO ← → CORRENTE

*... Se il bene ha una causa, esso non è più bene; se ha una conseguenza, una ricompensa egualmente non è bene. Dunque il bene è al di fuori della catena delle cause e degli effetti . . .*

*L.N. Tolstòj*

*Questa affermazione così limpida non può che suscitare delle riflessioni in quanto non credo sia così difficile trovare occasioni per fare del «bene» quanto lo stare al di fuori di questa «catena delle cause e degli effetti».*

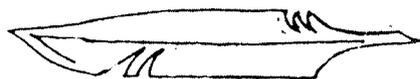
*Chi, dopo aver dato del proprio tempo e attenzioni a chi gliene richiedeva ne aveva bisogno o dopo essersi prodigato verso il prossimo elargendo aiuti di ogni tipo non ha gioito della pienezza dello spirito, della soddisfazione dell'animo, della serenità con noi stessi che solo queste azioni possono dare? E chi non ha gioito del sorriso nei visi di chi riceveva, del loro sguardo rasserenante, del loro dolore alleviato?*

*La freddezza di questa affermazione ci chiede di rinunciare a tutto ciò. Ma quanto sarà difficile!*

★★★

*È stato domandato ad alcuni personaggi dello spettacolo e della politica se credevano nell'esistenza di Dio oppure no. Il quarantacinquenne pianista Keith Jarret sostiene che Dio è «la più fine ed acuta delle verità», la verità è qualcosa di più grande della scienza. Solo Dio è onnisciente. E per giungere dalla conoscenza dei fatti al sentimento della realtà è necessario un passo mistico, il passo della fede». Continua poi la stampa - da musicista, Jarret sostiene che la musica più toccante e più grande (da quella dei pigmei fino a Bach o Beethoven) è sempre stata «coscientemente ispirata da un'adorazione di Dio, non conosco eccezioni».*

*I. Guidi*



### Cocci dell'anima

Nella vallata del Cedron  
esiste una tomba;  
«La tomba dei figli del popolo»,  
sulle alture i potenti  
hanno eretto tombe:  
«che ricordassero il loro  
nome».

E si sono uditi lunghi  
pianti  
nel silenzio della vallata  
del Cedron;  
Freddo e marmo hanno  
vegliato il sonno  
dei personaggi destinati  
alla putrefazione.

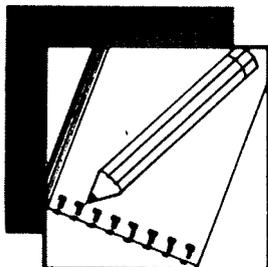
Non a te, non a te è il  
fiato dell'uomo,  
quando il tempo non ti  
può più raggiungere.

Ed è rimasto vuoto il tuo  
posto.  
Ora è silenzio  
notte di quiete.  
Pur questa è la notte  
dove nasce amore  
per bussare furtivo alla  
tua porta  
e vedere ancora  
come resta eterna questa  
attesa

*Pigi*

**P.P.**

**8810 Horgen 1**



**Strettamente personale**

## **Scuola media per ADULTI**

Ogni corso, come ogni tipo di scuola, richiede buona volontà e costanza, qualità che trovano una controparte di arricchimento morale e intellettuale, aiutando a realizzarsi.

**RIFLETTI E DECIDI: TELEFONA AL CENTRO DELLA MISSIONE: 725 30 95.**

C'è chi è a disposizione per ogni informazione e delucidazione.

## **CORSO di CULTURA di BASE**

Ogni lunedì sera, dalle 19.30 alle 21.30, presso il CENTRO della MISSIONE si tiene un corso per ADULTI.

La finalità del Corso è di rispolverare nozioni di grammatica, letteratura e cultura generale.

Il corso è gratuito ed è aperto a quanti desiderano conoscere e parlare meglio la lingua italiana.

Guida del corso è DON FRANCO.

Chiunque desiderasse informazioni può rivolgersi alla Missione.

Le lezioni sono gratis, si richiede solo BUONA VOLONTÀ e DESIDERIO DI IMPARARE.

## **BUONUMORE**



## **COMUNICAZIONE**

**DURANTE LE VACANZE ESTIVE LA MISSIONE RIMANE CHIUSO DAL 14 LUGLIO AL 17 AGOSTO.**

**IN CASI URGENTI RIVOLGERSI ALLA PARROCCHIA SVIZZERA. LA SANTA MESSA IN LINGUA ITALIANA VERRÀ CELEBRATA A PARTIRE DALLA DOMENICA 18 AGOSTO.**

**CHI RIMANE IN LUOGO PUÒ PARTECIPARE ALLE MESSE IN LINGUA TEDESCA.**