

Consejos para mejorar la salud

¿Qué es la senescencia?

Para ayudarlos a mantenerse sanos, ustedes deben hacerse estas preguntas y responderlas con verdad:

1. ¿Cómo me veo?

- parezco menor que mi edad

- parezco de mi edad

- parezco mayor que mi edad

2. ¿Cómo evalúo mi salud física?

- tengo mejor salud que mucha gente de mi edad

- tengo la misma salud que la gente de mi edad

- tengo peor salud que la gente de mi edad

3. ¿Cómo me siento?

- me siento más joven que mi edad

- me siento de mi edad

- me siento mayor que mi edad

La senescencia o el envejecer puede definirse como un proceso de mal funcionamiento de las células y una capacidad reducida de responder de modo apropiado a los estímulos e infecciones. Las

células viejas no pueden responder al estrés físico o psicológico.

Hay que cambiar las células envejecidas. ¿Cómo se hace? Tenga cuidado de no aceptar las ideas comunes negativas sobre la edad, porque pueden dañar tu salud. La gente que tiene ideas negativas sobre cumplir muchos años actúa de modo diferente que la gente que tiene una visión alegre de ser mayor. Los que tienen ideas negativas no controlan su salud, no trabajan lo suficiente, no toman sus remedios.

Es importante tener una imagen distinta de cumplir muchos años, p.e. tener optimismo, sentirse capaz, vital, fuerte, con ganas de vivir, considerarse sabios, con emociones mixtas y complejas, con amigos, y contentos. Además tengan en cuenta que no es lo mismo longevidad que envejecimiento.

O.D.S.

[Nota: sobre la importancia de las emociones mixtas lean el próximo número de Guía y Consejo]

Nuestra Misión

Nos mantenemos como fieles católicos.

Ofrecemos los oficios de culto, doctrina y servicio al pobre.

Atendemos en una zona que no fue históricamente católica.

Usamos la tecnología para anunciar la Fe.

Somos libres de la propaganda de los medios.

Queremos crecer, uniendo espiritualidad y vida.

Usamos las ofrendas de los

fieles con honestidad.

Creemos todo lo que cree y profesamos la S. Iglesia Católica.

Tenemos estos valores: amar a la Iglesia, trabajar, servir al país.

Nuestra moral es la que recibimos del Evangelio y la Tradición de la Iglesia.

Amamos nuestra iglesia como un lugar de silencio y dignidad.

Seguimos la doctrina y normas del Concilio Vaticano II.

Tratamos de infundir amor y

alegría a la sociedad.

Nos apoyamos en la ayuda de los fieles para las tareas de cuidado del edificio.

Nuestra Visión

Somos una comunidad católica que vive en el amor a Jesús y trabajamos para transmitir el Evangelio. Amamos a la Virgen María, San José, San Gabriel Arcángel y a todos los santos y ángeles.

Guía y Consejo

Boletín de la Parroquia San Gabriel Arcángel
Año 29 - no. 1516 - 1 Mayo 2022 - 3º. Pascua
Institución ilustre de la ciudad de Buenos Aires
Avda Rivadavia 9625 - 1407 - 4635-1888



Una luz y una oración

Queridos fieles:

¿El mundo está más triste que antes?

Algunos dicen que después de la pandemia del virus proveniente de China, la gente está más triste que antes y que antes la gente era más alegre. Puede ser cierto y también falso. Algunas caras largas forman parte de la historia del mundo. Pero la vida siempre ha sobrevivido a las tragedias. Que la gente se ha ido volviendo más triste que al principio del mundo, no pienso que sea exacto. La gente no se volvió ninguna otra cosa desde el principio. Si se hubieran perpetuado de modo constante algunas tendencias, el mundo no habría variado tanto como hoy. Claro que hay gente que se siente triste en la fiesta de la Resurrección: no hay que esperar que se alegren si reciben un huevo de Pascua con confites adentro.



De ningún modo me parece que el género humano esté más triste que antes. Algunos científicos y pronosticadores puede ser. Pero a medida que se vuelven más tristes (y quisieran que nosotros también) se desconectan del género humano. La gente va a seguir teniendo buena salud, aunque algunos se enfermen.

Antes se pensaba que la sabiduría salvaría al mundo. Ahora parece que la locura y la mentira de algunos quiere destrozarse al mundo. Esta moda de tristeza (incluso dicen que la gente está más agresiva) me parece que tiene poca tristeza y mucho de moda. Los miembros de la comunidad humana podemos salir de las modas oscuras mediante el uso de la razón y la religión. El pesimismo conduce a la muerte y está surgiendo una revolución contra los revolucionarios. Cuando no hay optimismo no se pueden encontrar soluciones a los problemas sociales, científicos, educacionales, jurídicos. ¿Qué dirían de un psicólogo que en la primera sesión le dijese a su paciente: “Soy pesimista sobre su situación”? Y lo mismo dígame de un abogado, un profesor, un enfermero o un chef.

Con mi gran afecto

Mons. Dr. Osvaldo D. Santagada

La página web de la parroquia es eventossangabriel.com

También es bueno que sepan que pueden comunicarse con la parroquia vía e-mail. Este es: sangabriel93@gmail.com

Página de internet

sangabrielarcangel.com.ar

Otras páginas oficiales:

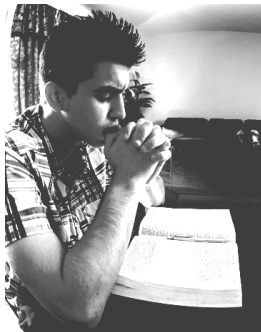
eventossangabriel.com

diosnosemuda.com

Indicaciones previas al tiempo de ORACION (IV)

La oración es actividad

1: La oración es un encuentro personal. En cualquier verdadero encuentro, cada persona es activa. Lo mismo sucede con la oración interior: es actividad y no pasividad. Con el Evangelio en la mano hago la profunda experiencia de hacerme discípulo de Jesús.



2: ¿Cuál es la actividad de Jesús en nuestra oración? Nos abre el corazón para ver allí todo. Nos transforma. Nos hace conocerlo en todas sus dimensiones. ¿Cuál es nuestra actividad? Escuchar, comprender, responder.

3: Para que haya verdadero encuentro se necesita conocer a Cristo! No se trata de un saber humano, sino de un conocimiento Salvador. Nos salvamos porque conocemos a Cristo. ¿Dónde lo conocemos? *En el Evangelio.* ¿Para qué? Para que el amor auténtico sea el resultado del encuentro: el amor y el conocimiento se entrecruzan; el amor permanece cuando hay saber continuo y actual; el amor decae cuando no se intenta conocer. El corazón debe abrirse con libertad al corazón del otro: eso es amor. Nadie conoce “de una vez para siempre”. El amor crece cuando se quiere conocer mejor y uno se deja conocer por el otro. El amor decae por el silencio caprichoso y encerrado: nos interesa saber lo que hay en el corazón del otro, pero que no conozcan el nuestro.

4: ¿Cómo leer el Evangelio? Como una carta de Amistad. No se abre el Evangelio para diseccionarlo, seccionarlo en mil partecitas y obtener informaciones sobre historia, geografía, lengua, política o la religión israelita. Para algunos la figura humana de Jesús puede resultar insípida, cuando ya no tiene fuego, ni nos enciende según el Espíritu Santo. ¿Qué hacemos cuando recibimos la carta de un amigo? Se la lee diez veces para *descubrir* lo que no está escrito: uno quiere buscar la vibración de un corazón; la tono de un alma; la altura de una libertad. Y no basta nuestra inteligencia, ni nuestra intuición de lectura. Se necesita una acción de Cristo en nosotros para abrimos el *corazón* como hizo a los discípulos de Emaús: *ardía nuestro corazón cuando nos explicaba las Escrituras* (Lucas 24:32).

5: ¿Por dónde comenzar? Primero por las palabras, actitudes y gestos de Jesús. Luego hay que dar un salto: descubrir su mirada interior, el centro de su personalidad, el santuario íntimo de donde brota todo aquello: el corazón del Verbo encarnado. El amor de Dios manifestado en Jesús: amistad y vida.
(O. D. S. - continuará)

Sobre el católico en la cultura actual (3)

¿COMO ENTENDER A ESTA SOCIEDAD?

Necesitamos saber de dónde vienen ciertas tendencias



¿Es verdad que la gente deja las Iglesias?

Mucha gente actúa como niños. Su inteligencia funciona en base a los cinco sentidos: ver, oír, tocar, gustar, y oler. F. Alberoni decía que la televisión está preparada para que la vea gente que no supera los 12 años. Por eso, algunos despistados piensan que si algo no aparece por TV, ese algo no existe. Que las fiestas religiosas no aparezcan por televisión es una tendencia actual que ha provocado daños en la gente que piensa de modo infantil. Los sentimientos hacia la Religión y la Fe no se han evaporado de un día para otro. Cada día atiendo llamados de gente que suplica que oremos por algún enfermo o decaído. A veces la lista es larga. Se ha hecho mucha propaganda que por internet encuentras las respuestas a todas tus preguntas. Eso es exactamente un pensamiento infantil. La internet puede ser buen diccionario, gran enciclopedia o interesante léxico, pero hay preguntas fundamentales que el hombre racional se hace, cuyas respuestas no las puede dar la web.

La cuarentena hizo mucho mal a la gente

El encierro obligado al que nos sometieron dejó un desequilibrio en la gente. Muchos perdieron el horizonte de la vida. Y por desgracia vivieron en la agonía. El terror infundido por la propaganda oficial y los medios de comunicación, crearon un ambiente irrespirable. Algunos quisieron buscar en los adivinos de toda clase que les predijeran como sería su futuro. El miedo paraliza. Pero la Iglesia, que predica la libertad, tiene un papel fantástico para oponerse a las radicalizaciones y al egocentrismo que ha nacido.

¿Qué estilo nuevo podemos tener en nuestras comunidades?

Hoy se requieren católicos que no se contenten con símbolos o bla bla, sino que se dediquen al estudio de los graves problemas que la pandemia planteó a la humanidad. Sabemos que nos han mentido, que hay organizaciones globales interesados en someter a las poblaciones para tener más poder, y que estamos en una guerra biológica y mediática, más dañina que las guerras con bombas. Ahora ayudamos en la soledad, el dolor y el estrés, mediante una escucha atenta y paciente. Y podemos aprender de los perseguidos en la historia. Tuvieron el coraje de ser creyentes entusiastas, pese a saber que eran minoría. Nuestras comunidades y sus pastores tienen la fuerza para levantar a un mundo esclavizado por los poderosos. +

Mons. Dr. Osvaldo D. Santagada

Remedios caseros para ayudar al corazón

- Nueces pecan
- eary grey tea
- huevos (importantes)
- porotos adzuki
- pistachos

Atención del teléfono 4 635 1888

De martes a sábado de 10 a 13 hs.

Comunicarse por correo electrónico:

Pueden hacerlo a

sangabriel93@gmail.com