

Yo sostengo que cada pobre, cada vago, cada mendigo es Cristo en persona, que carga su cruz. Y como a Cristo, debemos amarlo y ampararlo (SAN ALBERTO HURTADO).

Calendario de actividades:

Miércoles 23	08:15	<ul style="list-style-type: none"> Misa para alumnos de II° Medio. Bendición antes del VDE.
Jueves 24	08:15 a 9:30 10:00 a 12:20	<ul style="list-style-type: none"> Encuentro madre/ hija y Padre/hijo 7° Básico. FERIA CIENTÍFICA PRIMARIA.
Viernes 25	08:30 10:00 a 13:05	<ul style="list-style-type: none"> Reunión Centro de Padres con Equipo Directivo. FERIA CIENTÍFICA SECUNDARIA.
Sábado 26		<ul style="list-style-type: none"> Copa Atletismo Escolar San Carlos de Apoquindo (Categoría Selección de I° a IV° Medio y Categoría Mini 1° y 2° Básico). Cuarta fecha Copa Soprole UC, Categorías mini e infantil (5° a 8° Básico) Maitenes v/s Carampangue.

ENCUENTRO MADRE/HIJA Y PADRE/HIJO 7° BÁSICO

Los invitamos a un encuentro madre-hija y padre-hijo el día JUEVES 24 DE AGOSTO DE 8:15 A 9:30 HRS. El objetivo de esta actividad es afianzar el vínculo entre madre e hija y entre padre e hijo, así que no falten. ¡LOS ESPERAMOS!

CAMPAÑA CUADRADITOS DE LANA

Les recordamos nuestra campaña de cuadraditos de lana que es hasta el 21 DE SEPTIEMBRE para hacer chales y abrigar a los miembros del hogar de ancianos San José.

JEANS DAY VIERNES 25 DE AGOSTO

El viernes 25 de agosto habrá Jeans Day para alumnos y profesores que traigan \$500, los que serán recaudados durante el día por el CAM. Los fondos se utilizarán en las alianzas de los días del colegio.

FRASE DEL PADRE HURTADO

Jesús nos conoce, me conoce, no sólo de cara y nombre, sino de alma, de estado de ánimo, mis preocupaciones, deseos, proyectos.

San Alberto Hurtado

Nació en 1901 y luego de estudiar en el colegio San Ignacio estudió derecho recibiendo como abogado en 1923. Ese mismo año ingresó a la Compañía de Jesús y fue ordenado sacerdote en 1933.

Construyó una casa de formación para jesuitas y una casa para Ejercicios Espirituales en la localidad que hoy se llama Padre Hurtado. Desde 1944 se dedicó prioritariamente a servir a los más marginados de la sociedad, fundando el Hogar de Cristo (1944) y la Asociación Sindical Chilena (ASICH) en 1947. Publicó varios libros, entre los cuales destacan ¿Es Chile un país católico? (1941) y Humanismo Social (1947). En 1951 creó la revista Mensaje. Murió en Santiago el 18 de agosto de 1952. Fue beatificado en 1994 y canonizado por el Papa Benedicto XVI en la Plaza de San Pedro en Roma el 23 de octubre de 2005.

Su profunda fe, su personalidad envolvente y atractiva, su capacidad de captar el cambio ideológico y cultural del tiempo que le tocó vivir y la vehemencia con la que desempeñó un sinnúmero de ocupaciones a lo largo de su corta vida, hacen de él una figura única.

Junto con los jóvenes y los obreros, su causa se dirigió al extremo más duro de la pobreza: la indigencia. El mismo repetía: "Acabar con la miseria es imposible, pero luchar contra ella, es deber sagrado". Hasta el día de hoy muchos lo recuerdan recorriendo las calles con su camioneta verde, recogiendo niños, adultos y ancianos indigentes. Fue esta labor la que dio origen al Hogar de Cristo, consistente en hospederías y hogares de niños y ancianos que están en todo el país, y que constituyen la obra que mayor renombre ha dado al Padre Alberto Hurtado.

PALABRAS DEL PAPA

Sólo el amor apaga el odio, sólo el amor vence la injusticia. Sólo el amor deja lugar al otro. Sólo el amor es el camino para la plena comunión entre nosotros.

DATO SALUDABLE

INTESTINO, ALERGIAS Y ENFERMEDADES

DESDE HACE ALGUNOS AÑOS SE SABE QUE LA FUNCIÓN DEL INTESTINO VA MUCHO MÁS ALLÁ DE SIMPLEMENTE PROCESAR LO QUE COMEMOS Y TIENE UNA ESTRECHA RELACIÓN CON NUESTRO BIENESTAR GENERAL.

En el llamado "segundo cerebro" (porque funciona de manera independiente sin recibir instrucciones) existe la microbiota, un conjunto de variadas bacterias que tiene como misión ser una barrera protectora para impedir enfermedades, eliminar toxinas y mantener el sistema inmune funcionando correctamente, entre otros. Estas bacterias prosperan con distintos alimentos por lo tanto mientras más variada la alimentación, más rica y nutrida la microbiota, lo que se traduce en un mayor bienestar general.

Cuando por diferentes razones el intestino está dañado y no está funcionando bien, su permeabilidad aumenta dejando de actuar como barrera protectora, dejando entrar a Pedro, Juan y Diego y produciendo una inflamación que sólo empeora con alimentos definidos como inflamatorios como el azúcar, lácteos, gluten,

productos procesados y refinados. Es aquí cuando aparecen las alergias de la piel o respiratorias (que se pueden manifestar de distintas formas como ronchas en la piel, pieles secas, mucosidad, tos, etc) enfermedades, inflamaciones, dolores (de cabeza, estómago u otros), cansancio o falta de energía.

La buena noticia es que el intestino puede ser reparado si eliminamos temporalmente el consumo de productos inflamatorios. Además, podemos reforzarlo aumentando el consumo de fermentados (masa madre, yogurt real, chucrut, kombucha, etc) y alimentos antiinflamatorios (frutas y verduras, cereales integrales, frutos secos, cúrcuma, frutos rojos, jengibre, etc) y suplementamos con probióticos (mientras más variedad de cepas, mejor).

Muchas veces sabemos qué es lo que nos hace mal, pero otras veces el proceso para descubrirlo es más largo y requiere de tiempo y paciencia. Para llegar a la causa, recomiendo asesorarse por un experto, ojalá del área de la medicina natural para no tratar sólo el síntoma sino la raíz.