

MENSILE di ATTUALITÀ

L'ECO

di SAN GABRIELE

n° 03 marzo 2023 ANNO 111

www.ecosangabriele.com

- Il neonato subito nella stanza della madre
FONDAMENTALE O PERICOLOSO? 18
- Un terremoto devastante
VICINI ALLE POPOLAZIONI DI TURCHIA E SIRIA 8
- Papa Francesco in Africa
CRISTO SCEGLIE SEMPRE LA PACE 25

**A caccia di truffe e illusioni
tra i regimi alimentari più famosi**

CAVIA IN NOME DELLA VERITÀ ¹²

NoiCiSiamo

siamo sempre^e a disposizione

L'ASCENSORE

liftfamily[®]

VI SOLLEVA DALLA FATICA DI FARE LE SCALE

Omologato per l'abbattimento
delle barriere architettoniche.

**FABBRICHIAMO
ASCENSORI PER
TUTTE LE ESIGENZE**



Info:
Tel. 085 4971121
Fax 085 4971689
www.orem.it
info@orem.it



**DIVISIONE
ASCENSORI**



sommario

L'ECO di SAN GABRIELE - MARZO 2023 - n. 3 anno 111

in questo numero

GRANDANGOLO ■

5. **QUALE CONVERSIONE**
di Gabriele Cingolani
6. **IN ITALIA** di Ferruccio de Bortoli
12. **INTERVISTA**
A MASSIMILIANO ANDREETTA
CAVIA IN NOME DELLA VERITÀ
di Gino Consorti

ATTUALITÀ ■

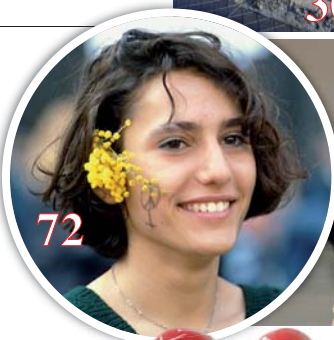
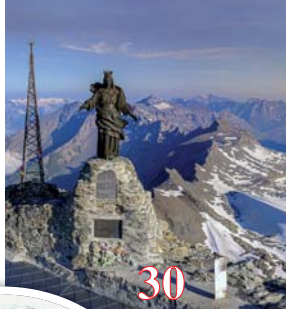
8. **IL DOLORE DI TURCHIA E SIRIA**
10. **UNA TRADIZIONE PASQUALE**
LE UOVA DELLA SPERANZA
di Benedetto Ricini
18. **FONDAMENTALE O PERICOLOSA?**
di Antonio Sanfrancesco
22. **UN QUADRO IN CHIAROSCURO**
di Antonio Andreucci
24. **CRISTO SCEGLIE**
SEMPRE LA PACE
di Gianni Di Santo
26. **INVESTIAMO SULLE PERSONE**
di Marta Rossi
32. **NATURA&AMBIENTE**
di Michele Migliozi
62. **IL MONDO CHE VERRÀ**
di Marco Staffolani
63. **PRESENZA FISICA O SERENITÀ?**
di Luciano Verdone
64. **INAUGURATO IL TUNNEL**
SOTTOMARINO
PIÙ LUNGO AL MONDO
72. **8 MARZO**
LA GIORNATA INTERNAZIONALE
DEI DIRITTI DELLA DONNA

IN FAMIGLIA ■

52. **PICCOLA GENDA**
53. **MODA&MODI**
di Michela Ridolfi
54. **VITA IN CASA**
a cura di Marina Tosi
56. **LA SALUTE**
a cura di Gabriele Salini
59. **NOI DELLA TERZA E...**
di Lele Linsasi
70. **LETTERE FAMILIARI**
di Carlo Napoli

GABRIELE TRA NOI ■

74. **IL CROCIFISSO - RISORTO**
di Gabriele Cingolani
76. **GRAZIE, GABRIELE**
di Vincenzo Fabri
77. **VISTO DA VICINO**
di Nandino Di Eugenio
78. **INCONTRI**
di Lorenzo Mazzoccante
80. **DIALOGO/ANNIVERSARI**



CHIESA ■

21. **DIBATTITO**
di Carlo Baldini
28. **LA BIBBIA**
NON PIANGERE
di Giuseppe De Virgilio
30. **SANTUARI NEL MONDO**
ARRIVARCI È UNA SFIDA
di Domenico Lanci
73. **COMMENTO**
di Carmine Arice

ECOREGIONI ■

- ABRUZZO**
33. **IL PUNTO**
di Stefano Pallotta
34. **SCAFFALE**
a cura di Gino Consorti
36. **STIMOLI NUOVI**
PER CHI LAVORA
di Fabrizio Quarchioni



40. **ABRUZZO DEL GUSTO**
di Gloria Danesi
44. **TACCUINO ABRUZZESE**
di Umberto Braccili
- MARCHE**
46. **EMERGENZA PERSONALE**
IN SANITÀ
di Piergiorgio Severini
47. **TUTTO MARCHE**
- ROMAGNA**
48. **TUTTO ROMAGNA**
- UMBRIA**
50. **TUTTO UMBRIA**
di Marta Bartoli

RUBRICHE ■

58. **ECONOMIA&FINANZA** di Bruno Scarano
60. **CINEMA&TV** di Teodora Poeta
66. **LIBRI** a cura di Gino Consorti
67. **SPORT** di Fabrizio Cerri
68. **DIFENDIAMOCI** a cura Rosario Trefiletti
69. **HELLO KIDS!** di Monica Consorti

COME ABBONARSI

Italia Euro 25 - Estero Euro 30 da versare tramite:
- c.c.postale n.1651, intestato a L'Eco di San Gabriele
64045 San Gabriele (Teramo) Italy
- assegno bancario non trasferibile
- Bonifico presso Intesa Sanpaolo SpA:
Iban: IT64L0306976921074000051746 Bic: BCITITMM
info tel 0861.975924



Foto copertina: AdobeStock

visita il sito www.ecosangabriele.com

concessionaria per la pubblicità:
marketing@ecosangabriele.com
tel. 0861 975925 cell. 351 740 6001

VUOI UN PASSAGGIO PER
INCONTRARE DIO?

VIENI ANCHE TU AI
RITIRI GIOVANI



PROSSIMI APPUNTAMENTI:

25 | 26 febbraio

S. Gabriele dell'Addolorata (TE)

20 | 21 maggio

Nettuno (LT)

PP. FRANCESCO e ALBERTO 0861 9772234

SANGABRIELEVOC@GMAIL.COM



GIOVENTUPASSIONISTA

QUALE CONVERSIONE



*Per i credenti
conversione non è
svolta o ritorno indietro
ma passo avanti
a una tappa nuova,
un incontro, un abbraccio
con l'amore di Dio
che sempre chiama
e sempre aspetta.
Non è soprattutto
una fatica da fare
ma un dono da accogliere
camminando insieme
nella comunità di fede*

Parlano di conversione ecologica e digitale, o di conversioni economiche e politiche, ma hanno rubato la parola alla religione, dov'è nata e cresciuta. Difatti, col ritorno della quaresima, essa risuona di nuovo nei canti, nelle preghiere e nei sermoni delle chiese. Chi non va in chiesa può incappare in qualche notiziario e accorgersi che ne parla il papa, all'Angelus o altrove. Nella Bibbia predicavano la conversione i profeti. Significava ritorno, svoltare indietro nella strada che aveva sviato il popolo dalla fedeltà al Dio unico della rivelazione all'adorazione delle divinità pagane.

Nel Vangelo ne parla per primo Giovanni Battista per preparare il popolo all'arrivo del Messia. Implicava purificarsi dai peccati contro i comandamenti lavandosi nell'acqua del Giordano. Soprattutto ne parla Gesù Cristo, mettendo la parola come inizio e programma del suo predicare. *Il regno di Dio è vicino, convertitevi e credete al Vangelo*, Mc 1,15. Il significato scava nel profondo della tematica. Indica ed esige il cambiamento del modo di pensare, perché cambi la vita.

Dunque nell'annuncio di Gesù conversione non è tanto un ritorno, ma l'arrivo a una novità che ti incanta, o l'incontro con una persona che ti convince con motivazioni irresistibili. Non è tanto una fatica che ti fa paura solo a pensarci, e quindi rifiuti di prenderla in considerazione, ma è prima di tutto un dono che ti è offerto. Basta accettarlo e metterti in cammino per realizzarlo insieme a chi ti invita.

Incontro con chi e quali motivazioni? Sono la stessa cosa: Cristo e il regno che egli annuncia. *Il regno di Dio* non è uno spazio geografico, ma

il cuore di ogni essere umano di buona volontà. Gesù Cristo lo impianta e lo fa crescere, e ne è al tempo stesso la presenza trasformante. La sua attuale condizione di uomo risorto, che possiede le qualità della divinità, gli consente di essere operativo nei sacramenti, di pervadere i tempi e i luoghi della storia, di abitare la vita di ogni persona, di conoscere l'intimità più recondita di ogni mente e di ogni cuore, di essere fermento per la trasfigurazione di tutta la realtà nel mistero del suo stesso corpo.

Ai cattolici queste cose sono insegnate nel catechismo dei sacramenti della fanciullezza, e ricordate quando vanno a messa, ma poi manca il clima in cui possano essere capite e sperimentate come novità di vita. La cultura in cui viviamo è incapace di vibrare dinanzi a questo messaggio, unico fra tutte le religioni. Avere Dio e essere in Dio e non farci caso. Essere compresi, amati e perdonati da Dio che condivide la nostra vicenda umana di ogni giorno, e provare entusiasmo solo al concerto, allo stadio o al festival delle canzoni.

Conversione è tener viva questa consapevolezza. Aprire il cuore alle possibilità di Dio nella nostra vita, che non si oppongono a quello che possiamo fare da soli, ma ci rendono capaci di volare più in alto. Dio sa quanto ne abbiamo bisogno, smarriti e impotenti come siamo dinanzi alle stragi della guerra, e del nostro fragile pianeta.

Ai lettori de *L'Eco* auguriamo che la quaresima ravvivi l'esperienza dell'incontro con Cristo, che non è l'evento di una volta o di qualche volta, ma un rapporto vitale e permanente. Essenziale come il respiro. Come il battito del cuore. ■



UN GOVERNO DI LEGISLATURA ANDREBBE BENE A TUTTI

*Il presidente
del Consiglio
Giorgia Meloni*

Un governo di legislatura è stato sempre un miraggio di stabilità. Una chimera. Ma non si può dire che nella Prima Repubblica, quando gli esecutivi cambiavano a una frequenza quasi annuale, non vi fosse stabilità. C'era, eccome. Era una "continuità discontinua". E la Democrazia Cristiana rappresentava il perno insostituibile di un sistema politico che, pur con i suoi tanti difetti, assicurava benessere e crescita, non solo economica. Con le logiche di oggi, quel partito si sarebbe dovuto frantumare in tante sigle quanti erano i "cavalli di razza" (si diceva così) della Balena Bianca (copyright Giampaolo Pansa). Fatichiamo a immaginarle tutte quelle possibili derivate personali. Polvere di stelle e di stelline. La tendenza a dividersi contagiava più la sinistra socialista - verso destra o verso sinistra - percorsa dai fermenti e dalle contraddizioni della Guerra Fredda. Il partito comunista sembrava un monolite che pur avvicinandosi al potere - e in una stagione quella della solidarietà nazionale, condividendolo -

ne era escluso per via del fattore K (copyright Alberto Ronchey). Una democrazia bloccata, certo. Ma stabile.

La caduta del muro di Berlino sommerse tutti. Anche chi poteva dichiararsi, a buon titolo, vincitore della lunga sfida per la libertà e la democrazia del Dopoguerra. Vittime trasversali. Una storia se volete ingrata. Tangentopoli regolò definitivamente i conti affossando, con conseguenze differenti, tutti i partiti della Prima Repubblica. Ovvero il cosiddetto arco costituzionale. Chi ne era escluso - e non poteva contribuire, nemmeno se l'avesse voluto, alla stabilità di una maggioranza - sopravvive, in forma ovviamente diversa, oggi. Sono spariti tutti i simboli politici del Novecento, ma la fiamma del Movimento Sociale continua ad ardere e comparire nelle schede elettorali. Fratelli d'Italia è un'altra cosa, beninteso. Non vi è alcun pericolo nostalgico. Solo l'annotazione dei curiosi meandri che il fiume della storia può imboccare lungo il suo corso. Con esiti imprevedibili.

E, tornando al tema della stabilità,

non vi è dubbio che il Paese ha di fronte a sé l'opportunità di avere, finalmente, un governo di legislatura. Specie dopo l'esito delle Regionali in Lombardia e nel Lazio. Si voterà un'altra volta, per le Europee, tra più di un anno. Giorgia Meloni però dovrà tenere a bada le fibrillazioni dei suoi alleati, costretti a digerire scelte di governo assai lontane dalle promesse fatte in campagna elettorale. Può sembrare paradossale ma anche le opposizioni dovrebbero augurarsi un governo di legislatura. E non solo perché andando a un voto anticipato, così divise, perderebbero nuovamente. Nessuno si augura che il Paese venga travolto da una crisi finanziaria come quella del 2011 che portò alla caduta di Berlusconi e al governo tecnico di Monti. Dopo cinque anni, gli elettori possono giudicare meglio l'operato di un esecutivo che non avrà alcun alibi. Ciò spazzerebbe via anche il sospetto, trasversale in questo Paese, che vi siano sempre fantomatici poteri forti in grado di ribaltare l'esito elettorale. Non ci sono. E aggiungerei anche purtroppo. ■

Museo storico San Gabriele

Graphic Designer R. Di Marco

Un museo da visitare



*Tre vedute del Museo storico San Gabriele
con in primo piano alcuni calici e paramenti liturgici*



Agenzia Sines

NON DIMENTICHIAMO IL LORO DOLORE

L'apocalisse. Una violenta scossa di magnitudo 7.9 e poi il silenzio della morte. Nel cuore della notte dello scorso 6 febbraio, un terremoto dalla forza spaventosa ha devastato le regioni della Turchia meridionale e della Siria settentrionale. Al momento di mandare in stampa questo numero, si registrano oltre 45 mila vittime, più di 50 mila palazzi crollati o danneggiati e quasi 80 mila le persone evacuate dalle regioni del sud del Paese. Tra le vittime anche una famiglia italiana di origine siriana e l'imprenditore veneto Angelo Zen. Cifre drammatiche di un bilancio, purtroppo, ancora provvisorio. È stato senza dubbio uno dei terremoti più violenti mai registrati in questa parte del mondo. Tanto per avere un'idea, gli esperti hanno verificato lo spostamento di oltre tre metri del suolo dell'Anatolia mentre l'energia liberata è stata quasi mille volte superiore a quella del sisma di Amatrice (5.9 del 2016) e 30 volte superiore quella dell'Irpinia (6.9 del 1980). Tutti i sismografi del pianeta hanno registrato la scossa, persino in Groenlandia. A oggi sono circa 3.500 le cosiddette scosse di assestamento, molte delle quali tra il quinto e il sesto grado.

L'immagine del dolore e dell'immensa tragedia è rappresentata da quel padre che, lacerato dal dolore, al freddo e sotto la pioggia stringeva la mano di sua figlia Irmak che fuoriusciva dalle macerie. È restato immobile per lungo tempo, rannicchiato sui detriti e con lo sguardo perso mentre teneva la mano della sua piccola principessa priva di vita, schiacciata da una trave in cemento.

Anche nell'inferno, però, si verificano i miracoli. Parliamo di persone salvate dopo aver trascorso diversi giorni sotto le macerie. È il caso di un bimbo di soli 10 giorni recuperato in un edificio crollato dopo 90 ore insieme a sua madre nella provincia di Hatay o quello di una diciassettenne tratta in salvo dai soc-



Agenzia Sines





Agenzia Sintesi



Agenzia Sintesi



Agenzia Sintesi



Agenzia Sintesi

corrittori a Kahramanmaras, in Turchia, a distanza di 248 ore dal terremoto. Finora la capitale della Turchia, Ankara ha ottenuto il sostegno di circa 40 Paesi, compresi gli aiuti dell'Unione Europea, che ha mobilitato 1.185 soccorritori e 79 cani da ricerca. Come spesso accade, però, dove ci sono dolore e disperazione, gli sciacalli non mancano. La polizia turca, infatti, ha arrestato un uomo che aveva cercato di portare via un bambino da un ospedale fingendosi un funzionario. Altri genitori hanno segnalato alle autorità il pericolo, anche perché il ministro della Famiglia turco, Derya Yanik, ha reso noto che almeno 1.400 minori sono stati separati dalle loro famiglie a causa del terremoto. Le autorità del Paese della mezzaluna, inoltre, hanno arrestato più di 100 costruttori edili nelle dieci province colpite dal sisma con l'accusa di aver violato le norme edilizie. Secondo l'accusa non avrebbero rispettato le norme introdotte dopo il sisma del 1992. In Siria, invece, la situazione è resa ancora più complicata dal conflitto armato che dura da oltre 12 anni, e dalla grave crisi economica ■

SONO
QUELLE DECORATE
DAL PADRE
PASSIONISTA LAWRENCE
RYWALT, TIPICHE DELLA
PASQUA NELLE CULTURE
DELL'EUROPA ORIENTALE
E CENTRALE



LE UOVA DELLA



Nel mezzo della pandemia causata dal Covid e durante l'ultimo anno di guerra in Ucraina, padre Lawrence Rywalt, passionista, assegnato alla segreteria della Curia generalizia dei passionisti a Roma, ha avuto dei ripensamenti sull'osservanza della sua tradizione quaresimale annuale di preparare le *pysanky*,

le uova dai disegni intrecciati e dai colori vivaci tipiche della Pasqua nelle culture dell'Europa orientale e centrale. Decorare le uova di Pasqua, aveva pensato, può sembrare frivolo, quando le persone soffrono a causa di malattie e guerre, e le loro vite sono nel caos.

Tuttavia, decise di continuare que-

sta tradizione quando si ricordò di un'antica leggenda dell'Europa orientale: "Si dice - racconta il padre passionista - che ci sia un'enorme creatura malvagia incatenata a una collina. Ogni anno, quando si fanno le *pysanky*, si conta il numero di uova. Se si fanno poche uova, i legami della creatura si sciolgono e il male scorre sulla terra. Se invece vengono decora-



*Il passionista
Lawrence Rywalt
mentre decora le uova*

A SPERANZA



e il Risorto conduce la storia.

Padre Lawrence ha integrato la preparazione delle *pysanki* come pratica quaresimale abituale dal 2001. “È una forma di meditazione, poiché devo concentrarmi totalmente su ciò che sto facendo. Mentre lavoro - svela - ascolto il canto gregoriano o la musica liturgica orientale, soprattutto nelle ore più tranquille della giornata”.

In polacco e ucraino, le uova di Pasqua si chiamano *pysanki*, che deriva dal verbo *pisać*, ovvero scrivere. Come la scrittura di un'icona, le uova di Pasqua decorative sono “scritte”. Il processo inizia con la scelta del disegno e la sua applicazione a mano su un uovo svuotato con gocce di cera d'api su una testa di spillo. Un uovo richiede circa due ore per essere completato. “Non ci sono due uova uguali proprio come ognuno di noi è una creazione unica di Dio”.

Le *pysanki*, parte delle tradizioni pasquali, riportano alla mente di padre Lawrence il periodo vissuto da ragazzo a New York con la sua famiglia di origini italiane e polacche. Il Sabato Santo, sua nonna polacca preparava un cesto di carni e latticini e altri alimenti, tra cui le *pysanki*, dopo il digiuno quaresimale. Un sacerdote si recava nelle case e benediceva il cesto di cibo,

oppure veniva portato nella chiesa parrocchiale per farlo benedire. Una tradizione pasquale che continua ancora oggi in molti Paesi dell'Europa orientale e centrale. Questo ricordo è rimasto e così, nel 2001, ha iniziato a studiare l'arte tradizionale per realizzare le *pysanki*.

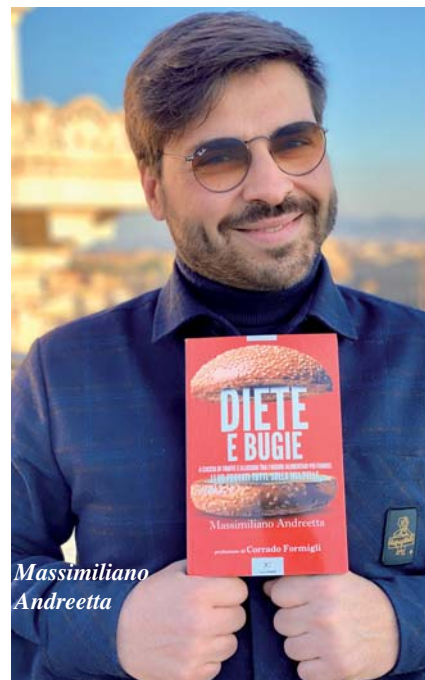
C'è un'altra leggenda che spiega perché i *pysanki*, da lui disegnati, sono colorati di rosso. Simone di Cirene, un contadino, era andato a Gerusalemme per vendere le sue uova colorate in occasione della festa ebraica della Pasqua. Quando i soldati romani lo costrinsero ad aiutare a trasportare la croce di Gesù, durante la salita al Golgota per la crocifissione, dovette posare il suo cesto. Nel farlo, alcune gocce del sangue di Gesù caddero sulle uova. Più tardi, quando tornò a prendere il suo cestino, le uova non erano più bianche, ma colorate di rosso brillante. Per questo motivo i cristiani continuano a colorare le uova di rosso per ricordare il sangue di Cristo redentore, versato durante la sua Passione, e per ricordare il primo uomo che prese la croce di Gesù e lo seguì. “In mezzo a tutte le tenebre e alla morte che ci circondano - sottolinea ancora padre Lawrence - stiamo celebrando la risurrezione di Cristo che ha vinto la morte. La morte non avrà mai l'ultima parola. Il fondatore dei passionisti, san Paolo della Croce, diceva che *l'amore di Dio è ingegnoso, sempre creativo*, perciò il mistero pasquale della morte e della risurrezione di Gesù è sempre nuovo. Lo Spirito Santo è sempre creativo anche in mezzo alla sofferenza e alla morte. Dopo la pandemia e la guerra in Ucraina - termina padre Lawrence - il nostro mondo e le nostre vite saranno diversi. Qualcosa di nuovo sta avvenendo. Forse queste uova di Pasqua, simbolicamente, stanno a dimostrare che il soffio dello Spirito Santo è sempre innovativo, riempiendoci della gioia e della speranza che scaturiscono dalle gloriose ferite di Gesù e dal cuore misericordioso del Padre”. ■

te molte uova, i legami della creatura si stringono e il male viene tenuto sotto controllo. Per noi cristiani, è la morte di Gesù sulla collina del Calvario ed è la sua risurrezione a realizzare il trionfo definitivo della vita sul male e sulla morte. Come ha detto papa Francesco, *Oltre tutte le sconfitte, il male e la violenza, oltre ogni sofferenza e oltre la morte, il Risorto vive*

CAVIA IN NO

MASSIMILIANO ANDREETTA, INVIATO DI PIAZZAPULITA E DELLE IENE, PROPONE UNA GUIDA PER DISTRICARSI IN UN MONDO SPESSO PREDATO DI UN BUSINESS SPIETATO E INGANNEVOLE. L'ORIGINALITÀ DEL SUO LAVORO STA NEL FATTO CHE OLTRE AL SUPPORTO DELLA SCIENZA, RACCONTA LE ESPERIENZE DA CAVIA, PAZIENTE E GIORNALISTA...

Agenzia Sintesi



Massimiliano Andretta



ME DELLA VERITÀ

Va detto subito, in premessa. Non si tratta del solito libro sul cibo, non è un elenco di alimenti buoni, meno buoni o assolutamente dannosi per la nostra salute. Questa volta l'autore di *Diete e Bugie* (PaperFIRST, pp. 201, euro 16,00, prefazione di Corrado Formigli), parla di cose sperimentate sulla sua "pelle" e soprattutto ha messo nel mirino della sua inchiesta gli appelli e le soluzioni spacciate come miracolose da ciarlatani il cui unico obiettivo è un business spietato e ingannevole. La sua opera, che naturalmente non deraglia dai binari della scienza, risponde con fatti circostanziati e documentabili ponendosi come un fascio di luce che aiuta il lettore-consumatore-paziente a ritrovare la via nel buio, figlio delle truffe e delle illusioni. Parliamo di cibi modificati, adulterati, falsificati e diete che costituiscono un pericolo anziché un beneficio.

Lui è Massimiliano Andreetta, un giornalista, inviato di *PiazzaPulita*, La7. È stato autore e inviato per *Le Iene*, e conduttore di *ScuolaZoo* su Mediaset Italia2. Nella sua carriera si è finto cameriere per documentare lo sfruttamento dei lavoratori stagionali; in Nicaragua si è messo sulle tracce di un brigatista latitante; in Sardegna ha visitato sotto mentite spoglie una fabbrica di bombe e ha scandagliato i meandri della sanità italiana con varie inchieste sui dispositivi di protezione fasulli, gli appalti truccati, gli incarichi illegittimi e le infiltrazioni criminali nelle aziende sanitarie.

Si può vivere oltre cent'anni in buona salute eliminando dalla dieta carboidrati e latticini? È vero che si può fare a meno dell'insulina? Ma è stato davvero l'avvento dei cereali a causare la caduta dell'impero romano? Perdere peso vuol dire dimagrire? La pubblicazione di Massimiliano Andreetta dà risposte a questi e ad altri interrogativi. Attraverso la scienza e sperimentazioni personali...

Nel libro sottolinea che non si fanno prigionieri. L'opera ha una matrice scientifica e si parla solo di ciò che è verificato e documentabile. Solitamente, però, quasi tutti gli autori di libri che propongono le diete più svariate, assicurano, a supporto, verità scientifiche. Cos'ha il suo lavoro di diverso?

Facciamo un esempio: sostenere che si può vivere senza carboidrati è un'affermazione scientificamente valida. È uno dei principi della dieta chetogenica, diffusissima tra i consumatori e anche negli scaffali delle librerie. Poi bisogna stabilire come, quanto e con quali effetti si vive. Così mi sono messo in gioco in prima persona e ho provato la formula più hard della dieta



Agenzia Sinesi

chetogenica. Mi sono fatto infilare un sondino nasogastrico e ho provato a nutrirmi solo con quello, inducendo la cosiddetta chetosi. Nel frattempo sono stato monitorato da un team di specialisti. Così si entra nel merito. Dopo le verità parziali o gli aneddoti, che hanno il potere di motivarci, ci sono gli esperimenti scientifici che a volte confermano ed altre sfatano quelle speranze. Ecco, ho puntato a quelli. Se l'80% delle persone che si mettono a dieta nel lungo termine fallisce, bisogna indagarne le ragioni. Qui le ►



indaghiamo e le sfatiamo. Le sfato perché sono stato cliente, paziente, cavia e giornalista. Grazie al supporto dei migliori esperti d'Italia ho fatto proprio questo: le ho studiate, le ho indagate e le ho provate sulla mia pelle.

Nel mondo il business delle diete vale circa 180 miliardi di dollari, fatturati con integratori, vitamine, libri, alimenti dietetici, prodotti dimagranti, consigliati da medici e da guru più o meno improvvisati. Ci spiega come fa una persona con problemi alimentari a fare la scelta giusta?

In una società così *nevrotizzante*, tanto devota al politicamente corretto quanto priva d'attenzione all'anima, tutti questi input mediatici sono pure dannosi, perché alimentano il senso di inadeguatezza. Il rapporto col cibo è un rapporto d'amore, verso se stessi e verso la vita. Ma l'avversione al cibo è solo un sintomo. Si tratta di una malattia mentale, non alimentare. Una persona con disturbi alimentari deve rivolgersi a un professionista e la missione più difficile è proprio portarcela.

I problemi sorgono quando la patologia non è ancora esplicita o espressa perché ci si muove già nelle sabbie mobili. Vuol dire che già manca una sfera intima e sociale di fiducia capace di mettere a tacere quel diavolo che arde nella mente di chi si sente inadeguato. Nell'epoca in cui il distacco dal medico di base - unico potenziale baluardo - è diventato incolmabile, le persone che ancora non sanno di avere problemi alimentari (o riescono ancora a ingannarlo...) sono prede degli escamotage e dei falsi salvatori. Dopo aver vissuto personalmente fasi di amore e odio col cibo, con quest'opera invito a fare una duplice riflessione: sia di fronte ai modelli dimagranti proposti, sia di fronte a se stessi, nel proprio rapporto col cibo.

Il web è diventato il primo mezzo di comunicazione per tempo dedicato. Quali sono, in base alla sua ricerca, le fake news più eclatanti e quelle più dure da "sconfiggere"?

Il web è il mondo della velocità e negli ultimi anni anche del design: prima Bill Gates ha portato il mondo a distanza di un click poi Steve Jobs ha rivoluzionato l'estetica del web. Due processi che cristallizzano anche alla stessa maniera il

rapporto causa-effetto nel cibo. Tutto e subito, e che sia bello. Se non sei bello, o bella, sei out. Hanno velocizzato ed intensificato l'esigenza di piacere. Nel frattempo la società del benessere ci ha anche abituato a non faticare. Il risultato? Dobbiamo ricorrere a stratagemmi drastici e così finiamo di credere a un sacco di bufale che, in questo alveo, hanno trovato il terreno perfetto dove proliferare. Le fake news sono talmente tante che, per non farsi abbindolare, bisogna risalire all'origine: gli ideali e le scorciatoie non esistono. Morale della favola: non inseguire gli ideali altrui e non credere alle scorciatoie.

L'ananas brucia o no i grassi?

Per bruciare i grassi funziona solo la fiamma ossidrica... L'origine del disguido nasce con lo studio della bromelina, contenuta nel frutto, che è in grado di rompere le molecole proteiche degli alimenti e quindi semplificare la digestione. Tuttavia non ha alcun potere dimagrante. Anzi, se esagerate rischiate pure di ingerire troppo fruttosio.

Anche i presunti effetti magici della papaya fermentata vanno

archiviati nel faldone delle bugie?

Questa vicenda mi lascia senza parole. Un po' perché il Premio Nobel Luc Montagnier è riuscito a far credere a tutto il mondo che fosse la cura miracolosa di papa Wojtyła. Un po' perché viene ancora venduta a cifre da capogiro e nelle farmacie la consigliano come scudo antinfluenzale. È bene che si sappia che la società produttrice è stata condannata a 250mila euro di multa per pubblicità ingannevole. L'ho comprata, l'ho provata e - purtroppo - l'ho buttata.

Che dire, invece, dei bibitoni dimagranti?

Sono uno dei più grandi miracoli mondiali dell'industria alimentare. Un paese con la cultura, la storia e la tradizione culinaria come l'Italia si è rincitrullito al punto da comprare una miscela di polvere per bersi una borraccia al posto di godersi un pasto caldo a tavola, ma fatto *bene*. Se fossero distribuiti ai Paesi dove la gente muore di fame sarei il primo a promuoverli, invece hanno letteralmente spopolato in Italia, che è il paniere biologico migliore del mondo. Il riassunto della vicenda è paradossale:



Agenzia Sintesi

La papaya



Agenzia Sintesi

diseduchiamo la gente a mangiare - facendogli pagare la polvere a peso d'oro - e gli facciamo credere che non avrebbe alternativa migliore. L'altro aspetto comico è che non funziona per dimagrire, funziona solo per perdere peso. Mi spiego meglio: quando abituiamo il nostro corpo a nutrirsi di questi bibitoni, gli diamo meno calorie di quelle che consuma normalmente. Il deficit calorico induce il nostro fisico e aggredisce le scorte e così perdiamo peso. Ma non è detto che perdiamo grasso! Se non abbiniamo un'adeguata attività fisica, rischiamo che il corpo rosicchi anche i muscoli. Infine la beffa: il fisico si abitua a marciare con meno calorie e, appena riprendiamo a mangiare "normale", torniamo a ingrassare. Più poveri e più frustrati di prima.

Ci racconta l'esperienza del sondino naso-gastrico per perdere 10 chili in 10 giorni? Lo consiglierebbe?

Uno spaghetti conficcato in gola, crudo. Quando ripenso alla sensazione di quel sondino nella faringe, che entrava dal naso e arrivava dritto allo stomaco, ho ancora i brividi. Sì, parlo di quel tubi-

cino di gomma che solitamente viene utilizzato per nutrire i grandi obesi o gli anoressici nelle situazioni irreparabili, nel quale viene pompata una soluzione a base di latte in polvere per un numero di settimane da definire. Le giornate si accompagnano solo con tè, caffè e camomilla. Niente zucchero, niente cibo, niente di niente. A tu per tu con la chetosi - il principio della dieta chetogenica - ho perso circa 1 chilo al giorno... Eppure, qualche settimana più tardi, mi sono riasestato su un parziale di +3kg.

A me lo ha consigliato un medico e questa è la vera notizia. È la cartina al tornasole che uno non può mai stare tranquillo, bisogna sempre prestare attenzione alle mani a cui ci si affida. È per questo che ho voluto raccontare le mie esperienze, affinché anche gli altri interessati potessero imparare dai miei errori. Poi ognuno fa quello che vuole.

Negli ultimi anni la dieta del gruppo sanguigno ha raggiunto un alto grado di popolarità. È vera gloria?

Si basa su una teoria molto interessante: l'evoluzione umana avrebbe seguito l'evoluzione genetica, basata sul-

l'evoluzione alimentare. Vale a dire che all'epoca dei cacciatori si sarebbe formato il gruppo sanguigno 0, all'epoca degli agricoltori il gruppo A e così via. Per questo, per ogni gruppo sanguigno bisognerebbe preferire alcuni alimenti ed evitarne altri. Così si eviterebbero anche tante malattie e complicazioni. Il guru di questa dieta sostiene che ci siano state guarigioni miracolose, eppure gli studi scientifici dimostrano il contrario. Ovvero: alimentando un soggetto del gruppo A con l'alimentazione prevista per il gruppo sanguigno B non c'è alcuna differenza. Esperimenti incrociati e ripetuti su migliaia di individui dimostrano che se uno dimezza l'alimentazione effettivamente dimagrisce ma che non c'è alcuna correlazione col gruppo sanguigno.

Il consumo di cereali, invece, che posto dovrebbe occupare in un sano regime alimentare?

Ogni corpo ha le sue esigenze, dunque ognuno deve trovare la propria formula. Studi scientifici, però, dimostrano che da quando c'è disponibilità costante di cereali si campa meglio e più a lungo.

La pasta integrale perché a suo avviso dovrebbe chiamarsi "pasta integrale"?

Questa è un'altra vergogna dell'industria alimentare e del potere delle lobby. La tutela e la trasparenza verso il consumatore sono solo belle parole da cliché pubblicitario. La legge consente ai produttori di "pasta integrale" di riassemble le parti del grano dopo averlo raffinato quindi il consumatore non compra una pasta fatta di grano ancora "grezzo" ma una pasta super raffinata con l'aggiunta di elementi che altrimenti verrebbero scartati. Spesso, dunque, è un'integrazione di elementi, non pasta integrale.

Per i diabetici quali false credenze vanno sfatate?

Per un diabetico di tipo1 sarebbe fantastico condurre una vita priva di insulina eppure, se provasse a farlo, rischierebbe la vita. Ci sono guru che promettono ai pazienti di poter indicare loro la rotta per una nuova esistenza libera dalle volontà malefiche della medicina tradizionale. A volte consigliano di rimuovere i carboidrati per evitare i farmaci, a volte di rinunciare direttamente all'insu-



lina. Ma al nostro corpo il carboidrato serve e l'insulina ne agevola l'assorbimento, altrimenti compromettiamo le funzioni fisiologiche. Consigliare di curarsi con la paleodietà o rimuovendo i cereali (due teorie che da sole contano milioni di simpatizzanti in Italia) è un'indizio. In un Paese in cui il sistema sanitario che deve curare i bisognosi è sovvenzionato coi soldi dei contribuenti, è altrettanto grave che il ministero della Salute non se ne occupi e tuttora questi guru vadano in onda nelle tv e siano visibili online senza che la politica abbia il potere di derubricarli.

Fanno più male gli zuccheri o i farinacei?

È nella dose che sta il veleno. Amo il caffè e lo preferisco con lo zucchero. Amo la pasta ma dipende come la condisco. Amo la pizza ma la mangio una volta al mese. È peggio stare seduti sul divano o alla scrivania tutto il giorno e non farsi almeno 45 minuti di camminata al giorno.

Le carni rosse lavorate, invece, vanno bandite completamente?

Il corpo è una macchina straordinaria. È talmente straordinaria che può fagocitare di tutto e resistere a condizioni scientificamente indimo-

strabili. Va trattato bene, ne abbiamo solo uno nella vita. Ho provato ad alimentarmi da vegetariano ma dopo 6 giorni ho ceduto. Mi spiace per gli animali che vengono sacrificati, vale anche per le carni bianche, però confesso di non saper resistere al prosciutto crudo. Bisogna mangiarlo massimo una volta a settimana, abbinare bene il piatto e fare sport. Una fetta ogni tanto, di quello allevato "alla vecchia maniera", farà bene.

Il consumo eccessivo di carne causa un rischio più elevato di ammalarsi oppure la familiarità e lo stile di vita giocano un ruolo più importante?

L'agenzia internazionale per la ricerca contro il cancro consiglia di limitarne al massimo l'uso. Sono indicazioni talmente stringenti che preferiamo trascurarle, ma senza dubbio, in condizioni di salute, lo stile di vita è più importante.

Quanto è importante la tipologia di cottura di un alimento?

È importante dal punto di vista nutrizionale ma soprattutto per un sano rapporto col cibo, che è quello che ci permette di trovare il giusto equilibrio esistenziale. Fritto è buono tutto ma rende inutile lo sforzo di mangiare la verdura. Il soffritto è buono ma è pesante, lo "sfu-

mato" (con brodo o un goccio di vino) è meno buono ma più autentico ed espone meglio le qualità del cibo. Ci permetterà di riscoprire sapori che abbiamo dimenticato e di riportare i valori del sangue entro la soglia.

Nel libro tratta anche l'argomento integratori e Covid. Cosa ne esce fuori?

Il Covid ha sparigliato tutte le carte. All'improvviso ci siamo resi conto che siamo tutti vulnerabili. Nessuno ci ha indicato come alimentarci per stare in salute, però ci siamo tuffati a provare tutti gli integratori possibili e immaginabili. Le farmacie sono diventate i nostri supermercati preferiti e ci siamo bevuti e ingoiati quantità mai viste di prodotti. Un biologo nutrizionista diceva di curare i pazienti con prodotti naturali e vitamine, quelli messi a punto da lui. Non credeva nemmeno alla pandemia o che il Covid fosse un vero nemico. Alla fine è morto per polmonite bilaterale interstiziale pochi mesi dopo, purtroppo. Ne esce fuori che con la salute non si può scherzare o tentare la sorte.

Cos'è il nemico "microbiota"?

Bisogna tenerne conto perché si tratta di uno degli ostacoli più insidiosi e latenti del successo di una dieta. Quando



si parla di diete, raramente si parla del microbiota e della sua importanza. Quelle colonie di batteri che abitano - letteralmente - lungo il nostro apparato digerente, sono anche responsabili dei nostri "gusti", dei cibi di cui ci viene voglia. Quando cambiamo alimentazione, il nostro corpo richiede circa 20 giorni per abituarsi. Nel frattempo la dieta fallisce perché tra questi nuovi assestamenti c'è anche il cambio di alimentazione delle colonie batteriche che abitano il nostro apparato digerente e non resistiamo agli impulsi dovuti all'astinenza. Quando "siamo a dieta" crediamo che sia solo questione di resistenza mentale, invece si tratta anche di insistere fisicamente, finché le nostre colonie batteriche si rinnovano e si abituano al "nuovo cibo".

Se capiamo come funziona e capiamo che le "sue" esigenze sono le "nostre esigenze"... sarà molto più facile cambiare il rapporto col cibo. Il microbiota è un alleato. Dobbiamo decidere noi di stare dalla sua parte, tornare a una relazione sana basata sulle esigenze fisiologiche restituendo al cibo la sua funzione primaria e assecondargli quella conviviale, anziché restare preda dei sussulti emotivi.



Nadia Toffa

A conclusione, parlando dei segreti del benessere, lei non propone una dieta bensì punta l'indice sull'insieme di scelte che ci permettono di vivere meglio. Ci fa un sunto?

L'unico spunto che reputo universalmente utile riguarda l'approccio al nutrimento. La dieta non è un trattamento shock per dimagrire, ma un nuovo modo di concepire l'alimentazione. Se uno pensa che si tratti di un metodo per perdere peso, appena

torna a "mangiare normalmente" riprende tutti i chili che perde. Il nutrimento è un processo più ampio fatto di cibo e convivialità, di meditazione e ascolto interiore. Conoscere la propria dieta vuol dire sapere di cosa si ha bisogno per vivere, godendosiela pure, e per trovare un nuovo equilibrio verso la felicità.

Il libro lo ha dedicato alla sua collega e amica Nadia Toffa. Che ricordo ha?

Nadia è stata una stella polare per me. L'ho conosciuta quando conducevo *ScuolaZoo*, un programma per ragazzi su Mediaset Italia2. Dovevamo fare un servizio per *Le Iene* - che non è mai andato in onda - e poi ci siamo ritrovati a OpenSpace. Lei conduceva, io ero un suo inviato. Avevamo molto feeling sia sul metodo di lavoro, sia sui temi da trattare. Parlavamo sempre di cibo. Dal vino che ci piaceva all'alimentazione più sana da seguire. Mi ha preso sotto la sua ala e mi ha insegnato a trasformare le segnalazioni che riceveva nei servizi che poi andavano in onda in tv. Quando è finito OpenSpace fu lei a suggerirmi e accogliermi nella redazione de *Le Iene*. Mi sono messo alla sua scrivania e a testa bassa ho avuto il privilegio di essere un suo allievo, fino al giorno in cui mi ha reso autore di un servizio in cui lei faceva la Iena. È quello sui prodotti dimagranti di cui parlo nel libro. Se non ci fosse stata Nadia, *Diete e bugie* non sarebbe in libreria. ■



FONDA O PER

UN TRISTE CASO
DI CRONACA ACCENDE
I RIFLETTORI SUL MODELLO
ROOMING-IN PROMOSSO
DA GINECOLOGI
E PEDIATRI E CONDIVISO
ANCHE DALL'OMS
E DALL'UNICEF.
LE CRITICHE, PERÒ,
NON MANCANO...

Un caso di cronaca tutto ancora da chiarire ma che ha scopercchiato un vaso di pandora di reazioni, dibattiti, prese di posizione. Malasanità? Personale insufficiente negli ospedali? O il modello del rooming-in, la pratica, promossa da ginecologi e pediatri e condivisa anche dall'Oms e dall'Unicef, che consente alle neomamme di tenere da subito dopo il parto i propri neonati con sé in stanza, 24 ore su 24, è da rivedere radicalmente? C'è chi ha criticato il modello della mamma in forma fin dai primi istanti del parto e chi ha chiesto che chi ha appena partorito venga assistito, se in difficoltà, da un familiare e nel caso il neonato venga portato al nido almeno finché la madre non si è ripresa.

Ospedale Pertini di Roma, notte tra il 7 e l'8 gennaio scorso. Una donna che ha appena dato alla luce un maschietto è alle prese, come tutte le altre, con i suoi primi giorni da mamma: ne sono trascorsi tre dal parto, ma non sono bastati a farle recuperare le forze, dopo un travaglio durato quasi diciassette ore. Il bimbo le viene messo accanto in stanza, nella culla apposita, quella in cui secondo le regole del rooming-in, di cui si diceva, il neonato andrebbe sistemato sempre dopo l'allattamento (e soprattutto prima di dormire) proprio per evitare che possa rimanere schiacciato nel letto: un gesto previsto da un protocollo rigido. Tuttavia, nel via vai di un reparto che a volte può essere molto affollato e a volte sguarnito di tutto il personale necessario, può sfuggire anche all'occhio dell'operatrice più attenta. Ecco allora che la mamma, trent'anni appena compiuti, si addormenta col suo piccolo accanto a lei. Quando riapre gli



Agenzia Sintesi

AMMENTALE ICOLOSA?

occhi - è passata da poco la mezzanotte, è proprio un'infermiera a vedere il suo corpo sopra quello del neonato e a scuoterla - si accorge che lui non respira più. La donna ha affermato di aver chiesto spesso aiuto al personale per gestire il bambino, ma di essere rimasta inascoltata. A rafforzare questa tesi, fatta di omissione nei controlli e di abbandono, c'è il fatto, emerso dopo, che sarebbe stata una puerpera ad accorgersi del tragico incidente e a lanciare l'allarme. Il caso è finito sul tavolo della Procura di Roma che ha aperto un'inchiesta contro ignoti per omicidio colposo in cui la madre è parte lesa. Il ministero della Salute ha chiesto alla Regione una verifica immediata; gli esperti ricordano che esiste anche il "collasso neonatale improvviso", una sindrome rarissima che colpisce i neonati nei primi giorni di vita e assomiglia al soffocamento.

Le critiche sui social

Sui social media, il tribunale del popolo dove molti straparano senza conoscere i fatti, la donna è stata bersagliata di critiche e cattiverie gratuite perché "colpevole" di essersi addormentata con il figlio in grembo, perché "incapace" di sopportare lo stress della gravidanza.

È emerso uno spaccato di una maternità tutta legata al neonato e non (anche) al benessere psico-fisico delle donne, al diritto a essere stanche e spossate dopo il parto, anche a non essere felici, nell'immediato, per la nascita del figlio, sindrome oscura e rara da cui origina spesso la depressione post partum, la quale, se non vengono colti i segnali in tempo, rischia di travolgere la vita della madre. "Questi titoli - ha scritto Giovanna Gallo su *Cosmopolitan* - hanno avallato dinamiche culturali e sociali dure a morire

strettamente legate al mito della maternità intensiva, che trasforma le madri in mero contenitore (di vita prima, di latte dopo), spinge sull'allattamento a richiesta anche a costo di tracolli emotivi della puerpera, mette da parte i bisogni del genitore in virtù del benessere del neonato ignorando spesso i segnali precoci di baby blues e depressione, esclude totalmente dalla narrazione i padri, non ammette che non si possa essere felici in modo totale dopo l'arrivo del bambino, oppure stanche, snerbate, poco in forma".

Tuttavia, in molti hanno solidarizzato con la madre che ha visto morire il figlio in braccio. Come "Mama Chat", un'associazione che dal 2017 supporta donne tra cui mamme e famiglie in difficoltà, che ha lanciato una raccolta firme sulla piattaforma online *Change.org* contro quella che viene definita "la violenza ostetrica" chiedendo che "i protocolli ospedalieri siano aggiornati e che sia consentito l'ingresso h24 a un accompagnatore, garantendo l'accesso in tutti gli ospedali italiani del partner o familiare al momento parto e durante tutta la degenza". I promotori hanno sottolineato quanto "dalla pandemia negli ospedali di tutta Italia sono entrate in vigore regolamenti che oggi persistono senza una reale necessità sanitaria o organizzativa per le strutture ospedaliere". La petizione chiede inoltre che "vi siano più controlli e supporto alle famiglie soprattutto nei momenti parto e post-parto, i quali sono estenuanti, fragili e difficili da affrontare, siano guidati dagli esperti anziché ostacolati, con cura e con consapevolezza, mettendo i bisogni delle mamme e l'assistenza a loro al centro" e sottolinea che "la violenza ostetrica che permea quotidianamente le strutture italiane miete vittime inconsapevoli creando traumi psicologici gravi che hanno effetti non solo sulle mamme ma anche sui loro bambini".

La fragilità negata

La vicenda di Roma intreccia diverse questioni. La prima è che i modelli più in voga della maternità intensiva, alla quale molte donne si sono "ribellate" raccontando le loro esperienze drammatiche, sono spesso legati a un'estetica idilliaca dell'esperienza del parto, in cui tutto è perfetto, il corpo della donna sa perfetta- ▶



mente cosa fare e la natura fa il suo corso. Le storie in arrivo dalle corsie degli ospedali dove migliaia di bambini nascono ogni anno, figli di madri spesso lacerate e stremate che pure devono essere performanti un secondo dopo essere uscite dalla sala parto, raccontano però un'altra verità. Come ha raccontato anche il ministro alla Famiglia, alla Natalità e alle Pari Opportunità, Eugenia Roccella: "Le donne dopo avere partorito sono in un momento molto delicato - ha detto richiamando un'esperienza personale - mi ricordo che quando è venuta una mia amica, non mia madre perché non era molto materna, non le interessava la maternità, io subito dopo il parto ho detto 'non fate figli', questo è stato il mio commento. Ovviamente poi li ho fatti. È evidente che siamo in un momento di grande fragilità, di estrema stanchezza, anche di grande felicità, di bisogno, di compagnia e di accudimento. Anche perché oggi le donne non sono più abituate ad avere un bambino in braccio. Quella catena di saperi femminili si è interrotta".

Sulle soluzioni da adottare in aiuto delle madri, Roccella ha detto che per le partorienti bisogna "ricostruire quella rete che prima era una rete spontanea di parentela e di comunità, che adesso non c'è più, ricostruirla attraverso un welfare di prossimità. Per esempio si parla tanto di telemedicina. Io stessa sono andata dal pediatra mille volte in più di quello che sarebbe stato necessario. Allora perché non avere un collegamento con l'ostetrica, con qualcuno in ospedale che quando hai dei dubbi può dare dei suggerimenti, ti dice cosa fare".

Questa tragedia ha innescato un dibattito anche sulla pratica del rooming-in. Da portare avanti, rivedere o eliminare totalmente? Gli addetti ai lavori hanno sottolineato i vantaggi.

Per la Società italiana di neonatologia (Sin), la Società italiana di pediatria (Sip), la Società italiana di ginecologia ostetrica (Sigo) e l'Associazione ostetrici e ginecologi ospedalieri Italiani (Aogoi) la pratica va mantenuta ma l'implementazione del rooming-in per essere appropriata deve fare in modo "che le famiglie siano adeguatamente informate, coinvolte e supportate, e che gli operatori sanitari offrano un'as-

Il ministro
Eugenia
Roccella



sistenza per quanto possibile individualizzata ed empatica. La gestione separata di madre e neonato, prevalente in epoche passate", hanno sottolineato le associazioni, "ostacola invece l'avvio della relazione genitore-famiglia-neonato, è contraria alla fisiologia, anche dell'allattamento, e non garantisce da eventi neonatali imprevisti e tragici" mentre la "condivisione del letto fra una madre vigile e un neonato sano, messo in una posizione di sicurezza, è un fatto naturale, pratico, indiscutibile". Le società scientifiche, però, attualmente raccomandano di evitare la condizione del co-sleeping (ovvero del dormire insieme), giudicata non sicura, suggerendo di riporre il bambino a fine poppata nella propria culla, in particolare quando non siano presenti altri assistenti. Questa prudenza è giustificata ben oltre la permanenza di mamma e bambino nel punto nascita e interessa tutti i primi sei mesi di vita. La carenza a livello nazionale del personale sanitario, pesantemente sofferta anche nell'area del percorso nascita, concludono, "non è però motivo sufficiente per giungere ad ipotizzare proposte assistenziali involute e di minore qualità come la gestione separata di madre e bambino".

La carenza di personale

Anche la Federazione nazionale degli ordini della professione di ostetrica (Fnopo) ha sottolineato gli aspetti positivi del rooming-in giudicato "vantaggioso per la creazione della nuova diade (triade, se consideriamo anche la presenza dell'altro genitore) e per la promozione dell'allattamento al seno e dell'accudimento precoce, quando le famiglie sono state adeguatamente informate,

coinvolte e supportate dai professionisti sanitari in grado di offrire un'assistenza per quanto possibile individualizzata ed empatica" ma ha denunciato la carenza di personale negli ospedali italiani: "Una recente pubblicazione dei dati Ocse - ha sottolineato la Fnopo - ha evidenziato una carenza di circa 8.300 ostetriche collocando la situazione italiana al di sotto della media europea. È un dovere del Servizio sanitario nazionale e regionale migliorare l'organizzazione dei Punti nascita sia attraverso l'utilizzo di tecnologie, strumentazioni e strutture, sia attraverso l'aumento del numero di ostetriche".

Per la presidente della Fnopo, Silvia Vaccari, il caso di Roma è stato strumentalizzato per attaccare i medici: "Noi ostetriche lavoriamo sotto organico - ha detto - oggi in Italia siamo 20.885, ma di queste il 20 per cento è in pensione o è andata all'estero, quando non ha proprio cambiato mestiere. Se dovessimo fare un calcolo sulla base dei fabbisogni delle donne, diciamo che all'appello ne mancano altrettante. Ventimila. Per non parlare del fatto che sono anche mal distribuite, sia negli ospedali sia nel territorio", ha aggiunto Vaccari, evidenziando che "il Nice, organizzazione inglese di fama mondiale che promuove le linee guida per la buona pratica clinica, ha stabilito che ogni donna in travaglio dovrebbe essere assistita da un'ostetrica. Noi invece siamo lontanissimi da un rapporto uno a uno. Abbiamo strutture dove a turno tre ostetriche devono seguire tremila parti l'anno". In una donna dopo aver messo al mondo un figlio, "possono subentrare quelli che in gergo chiamiamo 'baby-blues', un sentimento misto di ansia e melanconia, che può trasformarsi in psicosi e sfociare nella depressione. Per questo dovrebbero essere poi seguite in casa una volta dimesse".

Il Pnrr (Piano nazionale di ripresa e resilienza, ndr) "e il decreto che riforma l'assistenza territoriale prevedono che i professionisti vadano a prestare assistenza a casa delle persone. E questo vale anche per le ostetriche. Il ministro si è mostrato disponibile a esaminare le nostre proposte su organici e formazioni. Ma servono soldi e su quelli decide il ministero dell'Economia". ■

ACCOGLIERE LA VITA

Sono un papà con un figlio malato di una malattia rara. Sapevamo questo fin da quando mia moglie era incinta e l'abbiamo accolto, però comprendo quei genitori che rifiutano questo peso per tutta la vita. La ringrazio se vorrà darmi delle spiegazioni.

Giuliano (Martinsicuro)

L'espressione "aborto eugenetico" viene usata e pubblicizzata da coloro che consigliano l'aborto quando si prevede la nascita di un essere malformato o affetto da qualche malattia ereditaria rara.



Agenzia Sintesi

Viene indicato anche come "aborto terapeutico", ma impropriamente, perché con tale termine si indica la gravidanza che compromette la salute o la vita della madre. L'aborto eugenetico, come qualsiasi altro aborto, non può mai oggettivamente essere giustificato: il diritto alla vita è inviolabile sempre e comunque.

Il fatto che l'embrione si presenti malformato e portatore di malattie genetiche e gravi non diminuisce, anzi aggrava l'offesa alla vita e alla dignità umana. Si può e si deve comprendere l'angoscia della madre che sa di attendere un figlio malformato, la drammatica solitudine in cui viene lasciata. Il gesto difficile di apertura alla vita grava tutto su di lei.

La stampa, la cultura dominante, i gruppi di pressione ideologica, persino la stessa legislazione scoraggiano la donna che viene a trovarsi in situazioni conflittuali.

La ragione e la fede, però, stanno dalla parte della vita, anche se difettosa e imperfetta biologicamente.

L'embrione umano è soggetto con potenzialità di sviluppo e non un quasi-oggetto destinato a diventare soggetto umano.

Esso ha diritto alla vita e nessuno può interrompere o mortificare tale diritto. Ogni tentativo di giustificare l'eliminazione di nascituri malati e portatori di handicap è inaccettabile.

Nell'aborto, in ogni aborto, l'uomo e la donna si fanno arbitri insindacabili di chi deve nascere e di chi no.

PATERNITÀ E MATERNITÀ RESPONSABILI

Padre, il problema della natalità è tragica in alcune regioni del mondo: troppa per i Paesi poveri, troppo poca per i paesi opulenti. Le opinioni dei grandi della Terra sono note: diminuire drasticamente la natalità. Noi cristiani cosa dobbiamo pensare e fare?

Maria O. (Roma)

La crescita della popolazione nel mondo è sbilanciata: in meno nei Paesi del Primo Mondo, in più nel Terzo Mondo. La popolazione cresce in Africa, Asia e America Latina dove la gente soffre la fame e la sete. Che esista un problema demografico è innegabile e non può essere sottovalutato.

Il magistero sociale della Chiesa ha ripetutamente riproposto all'attenzione e alla responsabilità dei singoli e dei popoli, soprattutto alla coscienza dei credenti, la povertà e la fame dei paesi sottosviluppati.

La nostra lettrice mi chiede cosa fare. Le posizioni risolutive vanno nella direzione di ridurre drasticamente le nascite. La stragrande maggioranza sostiene che si è in emergenza, le risorse della terra stanno per esaurirsi, il

rischio dell'inquinamento e del degrado ambientale è altissimo. Tale persuasione è fortemente sostenuta in occidente, preoccupato di perdere le sue conquiste materiali. C'è chi contesta una simile impostazione e rivendica una revisione profonda dell'attuale ordine economico mondiale. In realtà la Terra è capace di nutrire tutti. Ciò che è sbilanciato e ingiusto è la distribuzione mondiale delle risorse.

L'insegnamento della Chiesa va nella direzione della coscientizzazione sul diritto-dovere della responsabilità nella procreazione, che non va affidata al caso o alla mera possibilità naturale. La contrarietà alla contraccezione, che è una costante nell'insegnamento morale della Chiesa, non significa in nessuna maniera natalità incontrollata. La morale cristiana rifugge dalle soluzioni autoritarie e privilegia le coscienze e la loro formazione. Nessuno può misconoscere la promozione sociale che la Chiesa è tenuta a fare, soprattutto delle donne. I cristiani devono essere dalla parte della dignità e libertà delle donne. L'amarezza deve convertirsi in fiducia e speranza nella considerazione della condivisione dei credenti alle sofferenze dell'umanità.

baldinic@hotmail.com

UN QUADRO IN CHIARO SCUR

SE SI PARAGONA L'ITALIA AD ALTRI PAESI EUROPEI, SIAMO NEL GRUPPO DELLE NAZIONI PIÙ SICURE, PERÒ CRESCONO LE ALTRE TIPOLOGIE DI REATO: FURTI DI AUTO, NEGLI APPARTAMENTI, TRUFFE INFORMATICHE, MORTI SUL LAVORO E VIOLENZE SESSUALI...

Agenzia Simesi

Italia più buona, ma italiani sempre più paurosi. È un ossimoro quello che suggeriscono la relazione sullo stato della giustizia nel nostro Paese e l'inquietudine che manifestiamo ogni giorno. D'altronde, la nostra caratteristica principale è la contraddizione. Secondo il primo presidente della Corte di Cassazione, Pietro Curzio, l'Italia sta migliorando, seppure lentamente, sotto il profilo della sicurezza, nel senso che sono diminuiti i delitti, soprattutto quelli più gravi. Nella sua corposa relazione annuale, Curzio afferma che "l'analisi sui dati dell'amministrazione della giustizia conferma il quadro in chiaroscuro già descritto nelle precedenti relazioni", tuttavia, "si assiste a un lento, ma progressivo miglioramento della situazione". A questo proposito evidenzia come gli omicidi siano passati da 1.900 della fine del secolo scorso ai 315 dell'ultimo anno. Un'efficienza del sistema per cui negli ultimi 30 anni l'accertamento degli autori di omicidi è passato dal 40 per cento degli anni novanta all'oltre 70 per cento attuale, con un trend in crescita. Se si paragona l'Italia ad altri Paesi europei, siamo nel gruppo delle



Pietro Curzio, primo presidente della Corte di Cassazione

naZIONI PIÙ SICURE. Tutto bene, quindi? No, perché crescono le altre tipologie di reato, come i furti di auto, negli appartamenti, le truffe informatiche, le morti sul lavoro, le violenze sessuali.

Gli infortuni sul lavoro (+32,9 per cento il numero delle denunce) e le malattie professionali (+10,6%) sembrano trainare in alto il dato più drammatico, quello delle morti bianche, che anche quest'anno ha superato il livello dei 1.000 casi, con l'inquietante ritmo di tre morti al giorno. Eppoi ci sono i reati a sfondo sessuale. In proporzione, guardando le denunce, sembra che in Italia il fenomeno sia più basso che altrove, ma non è così, perché la gran parte dei reati sessuali non viene denunciata alle autorità di polizia. Si stima (stima!) che nei Paesi europei più avanzati non più del 50/60 per cento delle violenze sessuali sia denunciata mentre in altri - come in

Italia - molto meno. Questo fa sì che i dati reali non corrispondano all'esatta gravità del fenomeno. C'è poi la delinquenza minorile, le cosiddette baby gang, sempre più baby (con maggiore frequenza i protagonisti hanno meno di 14 anni). L'aumento dei procedimenti nei confronti degli under 18 è pari al 27 per cento, un dato impressionante scandito quasi ogni giorno da episodi raccapriccianti e che colpiscono maggiormente perché i protagonisti sono i nostri figli, i nostri nipoti appena usciti dall'infanzia. Così come colpisce la microcriminalità, fatta di piccoli reati come furti (soprattutto d'auto, in crescendo!), truffe, appropriazioni che intaccano la nostra tranquillità.

Ecco, quindi, che mentre i dati freddi delle statistiche vengono interpretati in un modo, cresce la sensazione di vivere in un mondo più pericoloso. L'Italia è il Paese i cui cittadini segnalano il livello nettamente più elevato di insicurezza rispetto ai cittadini di altri 11 Paesi europei. In Svizzera e in Olanda il senso di insicurezza è molto ridotto (8-10 su scala 100). Esso aumenta leggermente via via che si passa ai posti successivi in gra-



O

Agenzia Siniesi



Agenzia Siniesi



Agenzia Siniesi

attività criminali in atto e in parte dalla capacità di contrastarle in modo adeguato. Olanda e Svezia sono Paesi la cui organizzazione statale è contrassegnata da un elevato livello di efficienza, anche nel perseguire tutti i reati. In Italia si registra la situazione opposta: un livello di insicurezza molto superiore a quello imputabile al suo livello di attività criminale. La spiegazione è probabilmente, in modo rovesciato, la stessa già vista per i due Paesi del Nord-Europa. Il numero di furti di autoveicoli in Italia è particolarmente elevato e rappresenta la spia di un altrettanto elevato numero di reati analoghi (furti/scippi alle persone e ancor più furti nelle abitazioni). Questo elevato livello di microcriminalità diffusa da solo non basta a giustificare l'elevato senso di insicurezza, anche perché i reati più gravi sono molto meno frequenti nel nostro Paese. Ma l'elevato numero di reati commessi in Italia dalla microcriminalità diffusa è accompagnato dalla percezione che quei reati diffusi non sono attivamente perseguiti dalle forze dell'ordine e dall'apparato di giustizia. Probabilmente è proprio da questo aspetto che deriva lo scompenso negativo, tipico solo dell'Italia, tra il livello di insicurezza percepito e quello effettivo di reati commessi.

Fossimo nella magistratura e nei politici, guarderemmo con preoccupazione al futuro, perché sta crescendo una generazione complicata in cui aumenta quella delinquenza minorile che getta un ragazzo sotto a un treno per un sms, scatena risse e aggressioni, anche tra ragaz-

zine, mentre intorno il branco riprende gioioso con gli smartphone per poi acquisire like, figli a cui i genitori rubano gli spinelli (e anche peggio), professori picchiati da genitori di figli asini e maleducati, o addirittura sparati a piombini in aula (con presunta comica sui canali pubblici la quale ironizza e "assolve" i piccoli delinquenti). Ragazzi, afferma lo psicoterapeuta Alberto Pellai (medaglia d'argento al merito in Sanità pubblica), che "agiscono senza riflettere, secondo un canovaccio che viene evidentemente amplificato in questa fase storica nella quale si registra la carenza di un serio e proficuo allenamento al pensiero critico, indispensabile nella crescita dei preadolescenti. In tanti giovani viene meno il confine tra la vita virtuale e quella reale. Agiscono alla cieca, d'istinto, senza mettere a fuoco ciò che può provocare in sé e soprattutto negli altri. Non sanno più ragionare sul loro agire. Troppo spesso vivono solo secondo lo schema stimolo-reazione che nel contesto attuale invece di essere contenuto finisce per essere implementato dai social e dai videogiochi". Lo studioso ha raccontato che più di una volta gli è capitato di ascoltare ragazzini i quali, posti di fronte alle loro pesanti condotte, si sono giustificati con frasi tipo "ma io non volevo fare nulla di così grave". Ecco, se non si interviene drasticamente anche in questa fascia di cittadini, nelle future relazioni sullo stato della giustizia si parlerà sempre più di "scuro" e non di "chiaro", con buona pace delle graduatorie e delle percentuali. ■



Agenzia Siniesi

duatoria: Svezia (12), Danimarca e Germania (15), Austria (17), Portogallo (18). L'indice fa poi un balzo in su per la Spagna (25), la Gran Bretagna (28), la Francia (31) e il Belgio (33). Il livello di insicurezza italiano (43) è quasi doppio rispetto alla media di questi 12 Paesi. Non è una cosa sorprendente: il livello di sicurezza è determinato in parte dalle

IN UNA TERRA SCONVOLTA DA CONFLITTI QUOTIDIANI, IL PONTEFICE NON HA USATO MEZZI TERMINI CONTRO GLI AUTORI DI VIOLENZE E MORTE. "PRESTATE ORECCHIO ALLA VOCE DI DIO, CHE VI CHIAMA ALLA CONVERSIONE, E A QUELLA DELLA VOSTRA COSCIENZA: FATE TACERE LE ARMI, METTETE FINE ALLA GUERRA"



Agenzia Sintes

CRISTO S SEMPRE I

tarlo per poterlo gestire. Riempie di sdegno sapere che l'insicurezza, la violenza e la guerra, che tragicamente colpiscono tanta gente, sono vergognosamente alimentate non solo da forze esterne, ma anche dall'interno, per trarne interessi e vantaggi".

L'Africa che abbiamo visto e conosciuto in questi giorni gronda di vergogna, di sangue, di conflitti tra fratelli e fratelli, di sfruttamento dei minori nelle miniere dei metalli preziosi.

Papa Francesco si è recato in una terra sconvolta da conflitti quotidiani che costringono milioni di persone a lasciare le proprie case, provocano gravissime violazioni dei diritti umani, disintegrano il tessuto socio-economico, causano ferite difficili da rimarginare. Sono lotte di parte in cui si intrecciano dinamiche etniche, territoriali e di gruppo; conflitti che hanno a che fare con la proprietà terriera, con l'assenza o la debolezza delle istituzioni, odi in cui si infiltra la blasfemia della violenza in nome di un falso dio. "Ma è, soprattutto - rincara Francesco - la guerra scatenata da un'insaziabile avidità di materie prime e di denaro, che alimenta un'economia armata, la quale esige instabilità e corruzione. Che scandalo e che ipocrisia: la gente viene violentata e uccisa mentre gli affari che provocano violenze e morte continuano a prosperare. Rivolgo un vibrante appello a tutte le persone, a tutte le entità, interne ed esterne, che tirano i fili della

Nel recente viaggio apostolico e di pace che papa Francesco ha compiuto nella Repubblica Democratica del Congo e nel Sud Sudan (31 gennaio-5 febbraio), l'Africa ci coglie di sorpresa e ci dice che forse un altro modo di pensarla, aiutarla, di costruirci un futuro di democrazia e pace è possibile. Se le stesse popolazioni africane comincino finalmente ad allenare il cuore alla via del dialogo, della preghiera, del perdono vicendevole, in nome di un percorso di pace comune a tutti.

E allora, in questo sguardo "oltre il confine del sud del mondo", che l'occidente continua a ignorare, con la coscienza globalizzata e avida di materie prime - il cobalto, ad esempio - che servono come il pane per la moderna economia, anche la cosiddetta economia green, dobbiamo forse fidarci e lasciarci accompagnare in questa nostra visione dalle parole sante e terribilmente umane di Francesco.

"È in nome di Dio che, insieme alle vittime e a chi s'impegna per la pace, la giustizia e la fraternità, condanno le violenze armate, i massacri, gli stupri, la distruzione e l'occupazione di villaggi, il saccheggio di campi e di bestiame che continuano a essere perpetrati nella Repubblica Democratica del Congo. E pure il sanguinoso, illegale sfruttamento della ricchezza di questo Paese, così come i tentativi di frammen-



Agenzia Sintes



Agenzia Sintes

CEGLIE LA PACE

guerra nella Repubblica Democratica del Congo, depredandola, flagellandola e destabilizzandola. Vi arricchite attraverso lo sfruttamento illegale dei beni di questo Paese e il cruento sacrificio di vittime innocenti. Ascoltate il grido del loro sangue, prestate orecchio alla voce di Dio, che vi chiama alla conversione, e a quella della vostra coscienza: fate tacere le armi, mettete fine alla guerra. Basta! Basta arricchirsi sulla pelle dei più deboli, basta arricchirsi con risorse e soldi sporchi di sangue”.

Un'Africa però sorridente nei cori nei balli tradizionali, gaudente nell'appoggiarsi sulle spalle di un papa, il loro papa, che sanno essere padre che perdona, fratello che accompagna, amico che stringe la mano. Le strade che indica il Papa, in fondo, sono quelle di sempre, quelle del Vangelo.

Onestà per vincere la corruzione. Il perdono per ricominciare. Il servizio come potere che trasforma il mondo.

E anche nel Sud Sudan, in un pellegrinaggio dall'alto valore simbolico sulla via dell'ecumenismo, Francesco è accompagnato dall'arcivescovo di Canterbury, Justin Welby, e dal moderatore dell'Assemblea Generale della Chiesa di Scozia, Iain Greenshields. La via della pace è l'unica e sola via percorribile per una giovane nazione che ha



Salva Kiir Mayardit

voglia di impadronirsi del proprio futuro.

Cristo sceglie la pace. Sempre. Durante la Preghiera ecumenica al Mausoleo “John Garang” di Giuba, Francesco sottolinea ai cristiani di diverse confessioni che pregare è la prima e più importante cosa

da fare per operare bene. Di fronte a tribalismo e faziosità che in Sud Sudan alimentano violenze, la testimonianza dell'armonia fra i credenti sia di esempio.

Parole raccolte dal presidente della Repubblica del Sud Sudan, Salva Kiir Mayardit, che promette un gesto di distensione: l'annuncio ufficiale della disponibilità a riprendere i colloqui di pace di Roma con i gruppi di opposizione sud sudanesi non firmatari (Nssso). “La sua presenza tra noi è una pietra miliare storica”, dice il capo di Stato riferito al papa. Il governo locale aveva sospeso i colloqui mediati dalla Comunità di Sant'Egidio nei mesi scorsi citando la “mancanza di impegno” dei gruppi Nssso. Salva Kiir Mayardit esprime l'auspicio che i “gruppi di resi-

stenza da parte loro ricambino questo gesto e s'impegnino sinceramente con noi per raggiungere una pace inclusiva nel nostro Paese”.

In aereo, il 5 febbraio, nel viaggio di ritorno, durante la consueta chiacchierata “libera” con i giornalisti, papa Francesco è stato ancora più concreto su una delle cause che ostacolano la pace. “Lo abbiamo appena visto in Sud Sudan. È doloroso vedere come si provoca la violenza. Uno dei punti è la vendita delle armi... Qualcuno che ci capisce mi diceva che senza vendere armi per un anno finirebbe la fame nel mondo. Non so se è vero, ma oggi al top è la vendita delle armi. E non solo tra le grandi potenze. Anche a questa povera gente... gli seminano la guerra dentro. È crudele. Gli dicono: *Vai alla guerra!*, e gli danno le armi. Perché dietro ci sono interessi economici per sfruttare la terra, i minerali, le ricchezze. È vero che il tribalismo in Africa non aiuta... Ma è anche vero che si provoca la lotta fra le tribù con la vendita delle armi e poi si sfrutta la guerra di ambedue le tribù. Questo è diabolico. Non mi viene un'altra parola. Questo è distruggere: distruggere il creato, distruggere la persona, distruggere la società”.

Riconciliazione, allora, è la parola d'ordine che papa Francesco fa sua. Riconciliazione tra popoli fratelli. E il contributo che le Chiese “sorelle” possono dare è molto di più di una stretta di mano. Soprattutto in un continente martoriato come l'Africa.

È l'impegno ad attraversare percorsi di riconciliazione e perdono, per il futuro di queste terre. Una via della pace è segnata. Provarci non è più utopia. ■



Agenzia Sintesi



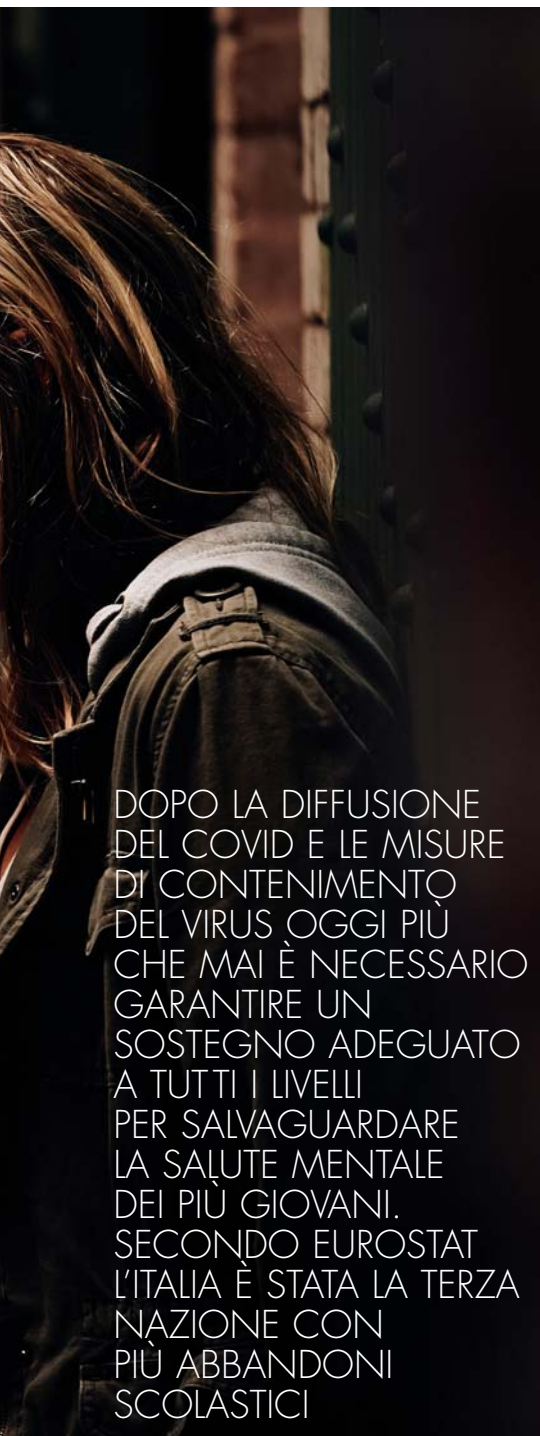
Agenzia Sintesi

INVESTIAMO SULLE PERSONE



*Il portavoce dell'Unicef
Italia, Andrea Iacomini*

Nel mondo, un adolescente su sette soffre di un disturbo mentale diagnosticato: per il 40% si tratta di ansia e depressione, il suicidio è, sempre su scala globale, tra le prime cinque cause di morte per i giovani tra i 15 e i 19 anni. In Europa il dato fa paura: seconda causa di morte dopo gli incidenti stradali, con 4 casi su 100mila ragazzi. L'Unicef ha presentato i dati e una serie di iniziative per contrastare questo fenomeno in



DOPO LA DIFFUSIONE DEL COVID E LE MISURE DI CONTENIMENTO DEL VIRUS OGGI PIÙ CHE MAI È NECESSARIO GARANTIRE UN SOSTEGNO ADEGUATO A TUTTI I LIVELLI PER SALVAGUARDARE LA SALUTE MENTALE DEI PIÙ GIOVANI. SECONDO EUROSTAT L'ITALIA È STATA LA TERZA NAZIONE CON PIÙ ABBANDONI SCOLASTICI

collaborazione con ospedali, scuole e ordini professionali.

“La salute mentale costituisce una parte integrante e indispensabile della salute e del benessere generale”, spiega il portavoce dell’Unicef Italia, Andrea Iacomini, in occasione della presentazione di *Potenziare il benessere psicologico: un investimento sulle persone - Prima della pandemia, in Italia, si stimava che circa 956mila*



ragazzi e ragazze fra i 10 e i 19 anni soffrissero di problemi di salute mentale. “La diffusione del Covid e le misure di contenimento del virus “hanno mutato fortemente gli equilibri e le routine di tutti i cittadini. I bambini e gli adolescenti hanno subito gravi ripercussioni anche a livello psicologico ed emotivo a fronte degli effetti della pandemia. Oggi più che mai è necessario garantire un sostegno adeguato a tutti i livelli per salvaguardare la salute mentale dei più giovani”.

Secondo il rapporto Bes (Benessere equo e sostenibile) dell’Istat, l’indice di salute mentale dei teen italiani tra i 14 e i 19 anni nel 2021 si è contratto notevolmente, 220mila di loro (il 10%) si sono dichiarati insoddisfatti della propria vita, nel 2021 Eurostat ha rilevato che l’Italia è stata la terza nazione con più abbandoni scolastici (12,7%), dopo Romania (15,3%) e Spagna (13,3%).

Diverse sono le iniziative che Unicef ha avviato con partner scientifici, ordini professionali e associazioni di settore: “Dal Protocollo d’Intesa con la Fondazione Policlinico univer-

sitario Agostino Gemelli sul progetto #Withyou, alla petizione *Salute per la mente di bambini e adolescenti*, per richiedere maggiori investimenti destinati alla prevenzione, promozione e tutela della salute mentale degli adolescenti e dei loro familiari, che ha raggiunto circa 8mila adesioni. E ancora - aggiunge Iacomini - dalle attività svolte nelle scuole attraverso il programma *Scuola Amica*, al documento *Le Cose da fare, Agenda per l’infanzia 2022-2027*, che intende presentare al Governo e al Parlamento le azioni prioritarie che dovrebbero realizzarsi durante questa legislatura a favore dell’infanzia e dell’adolescenza. Al centro la salvaguardia e la tutela della salute mentale e del benessere psicosociale dei bambini e degli adolescenti. Tra le iniziative a favore di bambine, bambini, migranti e rifugiati in Italia - conclude il portavoce dell’Unicef Italia - un’attenzione particolare è rivolta a sostenere l’assistenza e inclusione sociale dei tanti bambini ucraini che sono giunti nel nostro paese con le loro famiglie, o spesso soli, e per i quali va garantita la piena realizzazione dei loro diritti”. ■

NON PIANGERE (GV 20,1-18)

*Gesù e Maria Maddalena
dopo la Resurrezione, Ciro Ferri*



L'INTERO RACCONTO SI APRE CON MARIA MADDALENA CHE SI RECA AL SEPOLCRO NEL PRIMO GIORNO DOPO IL SABATO E SI CHIUDE CON L'INCONTRO DEGLI APOSTOLI E TOMMASO CON IL RISORTO



*Sante donne presso la tomba di Cristo,
Annibale Carracci*

In cerca del Risorto

Il quarto evangelista racchiude il racconto della Pasqua e delle apparizioni del Risorto nell'arco di una settimana (Gv 20,1-29). L'intero racconto si apre con Maria Maddalena che si reca al sepolcro nel primo giorno dopo il sabato (20,1) e si chiude con l'incontro degli apostoli e Tommaso con il Risorto (20,26-29). Sono quattro le figure poste in evidenza: Simon Pietro, il discepolo amato, Maria Maddalena e Tommaso Didimo. Ogni figura assume una caratterizzazione specifica: Simon Pietro è rappresentato come colui che cerca la verità su Gesù, nella presenza del "discepolo amato" si intravede l'entusiasmo giovanile della fede. Maria Maddalena si mostra come la donna che vive il dolore e l'attesa, mentre

Tommaso manifesta uno struggente bisogno di razionalità. In questo incrocio di figure e di sentimenti si colloca lo sviluppo dinamico delle due scene, la corsa al sepolcro vuoto (20,1-10) e l'incontro del Risorto con la Maddalena (20,11-18).

Una donna tra la notte e l'aurora

Maria Maddalena "si reca al sepolcro di mattino, quando era ancora buio" (20,1). Il contrasto simbolico tra le tenebre e il "vedere" della donna, evidenzia lo stato interiore di Maria, provata dal dramma della passione del suo "maestro e Signore". In quel giardino notturno Maria vede (= scorge) la pietra ribaltata dal sepolcro e intuisce nel suo cuore l'assenza del corpo di Gesù. Da questa constatazione inizia una ricerca affannosa e angosciata del Signore (v. 2). Ella si muove ancora nel buio e non si preoccupa

di ispezionare l'interno del sepolcro aperto, ma si precipita ad avvertire i discepoli. La corsa notturna di Maria verso il cenacolo culmina con un annuncio sconvolgente: "Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove lo hanno posto" (v. 2). Ella sperimenta in quell'istante una "comunione interrotta" drammaticamente dalla privazione del suo *Rabbi*. È stato trafugato il corpo del Nazareno e non si sa "dove" è stato portato. Nel muoversi tra la notte e l'aurora Maria si sente perduta e avverte il vuoto della sua assenza.

Credere per vedere

Il movimento della testimone notturna mette in moto anche gli altri discepoli e accresce la tensione drammatica del racconto: Simon Pietro esce (v. 3) insieme all'altro discepolo e "corrono" verso il sepolcro. È la corsa ansiosa della ricer-

ca e della speranza, che esprime il bisogno di un incontro capace di cambiare la storia. L'evangelista presenta i due testimoni che escono dal cenacolo spinti dal desiderio di andare, verificare, accertare l'accaduto. Le prime luci dell'alba delineano già i contorni di un nuovo giorno che nasce. La corsa di Simon Pietro e l'altro discepolo si arresta all'ingresso della tomba posta nel giardino. L'altro discepolo arriva prima di Simon Pietro, vede le bende ma non entra subito perché attende l'arrivo del primo tra gli apo-

Correre tra paure e speranze

Il quarto evangelista pone in evidenza il dinamismo della corsa dei personaggi: la Maddalena corre ad avvertire i discepoli. Simon Pietro e il discepolo amato corrono alla tomba con la preoccupazione per quanto è accaduto. La paura domina la prima parte del racconto che però si trasforma in speranza di un "nuovo inizio". La risurrezione del Cristo crocifisso è il fondamento della speranza cristiana. Al verso 9 l'evangelista annota: "Non avevano ancora com-

preso la Scrittura, che cioè egli doveva risorgere dai morti". Il ricorso alle Scritture di Israele rappresenta un richiamo importante per rileggere i motivi della speranza. Le Scritture parlano di Gesù (Gv 5,39) e la comunità cristiana, rappresentata da Pietro e Giovanni, è chiamata a comprendere la propria storia, a partire dall'ascolto sapienziale della Parola di Dio.

Il pianto di Maria

Mentre i due apostoli se ne tornarono di nuovo a casa (v. 10), Maria Maddalena rimane nel giardino davanti alla tomba. La donna piange e il suo cuore è afflitto per quanto è accaduto nel venerdì santo. L'attesa si fa struggente. Ella si china verso il sepolcro e all'interno della tomba scorge due angeli che siedono sulla pietra della riposizione (v. 12). La loro presenza fa intuire il nuovo significato della tomba: non è più luogo di morte, ma di vita. Il dialogo con i due angeli prepara la successiva scena con il Risorto. Essi domandano a Maria: "Donna, perché piangi?" (v. 13). Ella rivela tutto il suo smarrimento e insieme il bisogno di consolazione: "hanno portato via il mio Signore e non so dove lo hanno posto". La nostalgia si

confonde con il pianto e la solitudine del cuore ferito. È Gesù, con la sua domanda, a cambiare il senso della scena: "Donna perché piangi? Chi cerchi?" (v. 15). Il lettore coglie il graduale disvelamento che caratterizza il desiderio della donna: ella vuole riavere quel corpo crocifisso per l'ultimo estremo saluto. Ma è il Risorto a chiamarla per nome: "Maria" (v. 16). L'evangelista annota che la donna si volta e risponde nella lingua familiare a Gesù: "rabbouni". Un attimo "di luce" ricco di significati, traboccante di suggestioni ed emozioni. L'incontro con il Risorto dischiude nella donna di Magdala la memoria viva della sua esperienza di fede! Dal pianto alla gioia. Il suo stare ora si trasforma in un andare dai discepoli e testimoniare loro la paternità di Dio (vv. 17-18). Il Signore è veramente risorto! ■



Cristo appare agli apostoli

stoli. La tensione narrativa si placa quando Simon Pietro entra nel sepolcro e scorge le bende che erano servite per legare il corpo di Gesù con gli aromi (Gv 19,40) e il sudario "avvolto a parte in un altro posto" (v. 7). I due apostoli sono chiamati a rispondere ad una delle domande principali del Vangelo: fermarsi solo al segno o credere all'evento che oltrepassa il segno della morte! Pietro ispeziona l'interno del sepolcro, mentre il discepolo amato vede e crede (v. 8). Il binomio "vedere-credere" è come un filo che collega l'intero capitolo giovanneo: la Maddalena riconosce il Risorto e crede (v. 16), i discepoli nel Cenacolo "videro Gesù e gioirono" nella fede (v. 20), a Tommaso incredulo il Risorto richiama la beatitudine della fede per coloro che "pur non avendo visto crederanno" (v. 29).

*L'apostolo San Pietro,
Pietro Paolo Rubens*





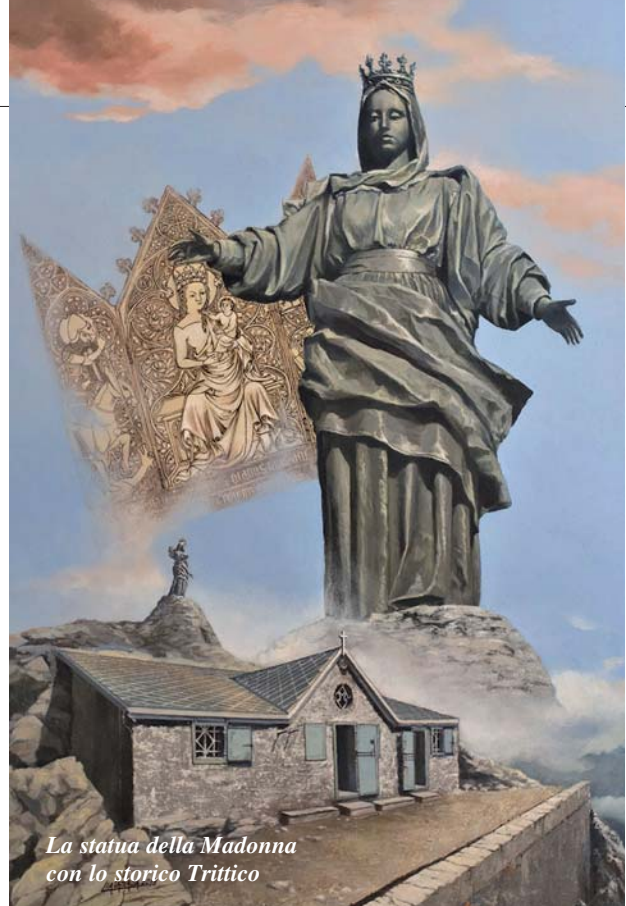
SANTUARI NEL MONDO

Domenico Lanci

IL SANTUARIO DELLA MADONNA DEL ROCCIAMELONE, SITUATO A 3.538 METRI SUL LIVELLO DEL MARE, È IL PIÙ ALTO D'EUROPA. SIAMO IN PIEMONTE, TRA LA VALLE DI SUSÀ E LA VALLE DI VIÙ



Madonna del Rocciamelone

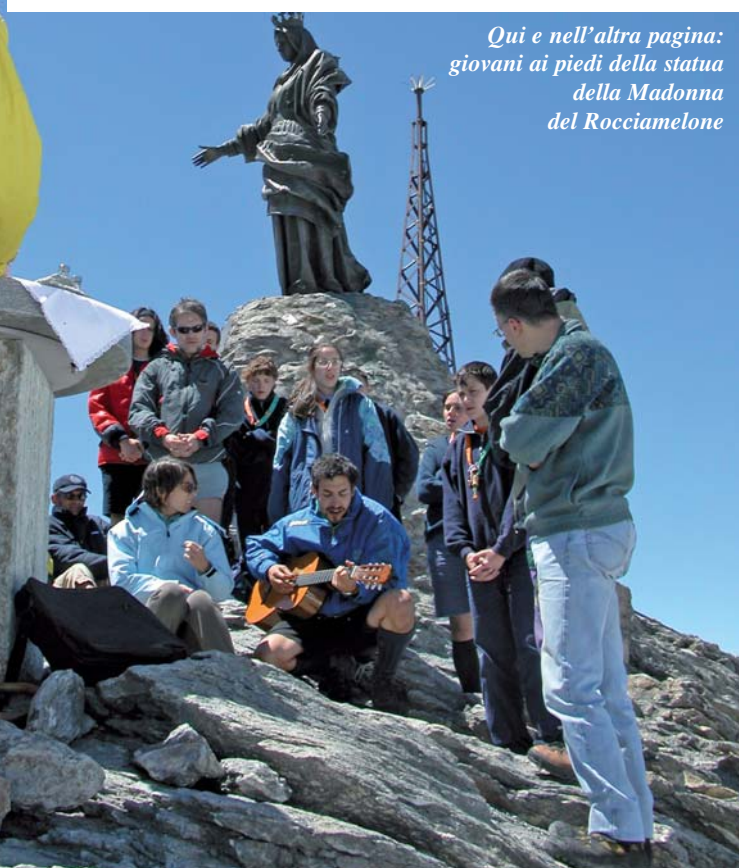


La statua della Madonna con lo storico Trittico

ARRIVARCI È UNA



Qui e nell'altra pagina:
giovani ai piedi della statua
della Madonna
del Rocciamelone



Nell'immaginario collettivo, i luoghi sacri, come i santuari, si trovano ordinariamente sulle alture. Difatti, quando si nomina Dio e il Paradiso lo sguardo si volge istintivamente al cielo.

Il santuario che visitiamo questa volta non solo sta in alto, ma poggia, come un nido di aquile, su una vetta a 3.538 metri sul livello del mare. Non per nulla, vanta la peculiarità di essere il santuario più alto d'Europa.

Ma come mai a quell'altitudine? La devozione, quando è sincera, non ha confini, né paura. Le origini del santuario risalgono al XIV secolo. In pieno Medioevo. All'epoca i monti che superavano i 3.000 metri venivano ritenuti sede di presenze inquietanti. Ma al signor Bonifacio Rotario (Roero), sincero devoto di Maria Santissima e promotore del santuario, certe credenze non lo scalfivano affatto.

La sua vicenda è molto intrigante e ha dello straordinario. Ma andiamo per ordine. Bonifacio Rotario, un mercante e nobile cittadino di Asti, negli anni 1344/48 partecipò alle crociate di Smirne, in Turchia. Arrestato dai turchi, si legge in una cronaca, "fece un





voto alla Madonna, supplicandola per la propria liberazione. Al suo rientro in patria, avrebbe portato una sua icona sulla cima della prima montagna che si sarebbe presentata ai suoi occhi. E così avvenne". Il monte avvistato per primo è stato quello che sovrasta la città di Susa. Ben presto, l'ex crociato di Asti si impegna ad adempiere il voto promesso alla Vergine Maria.

Il 1° settembre 1358, accompagnato da alcuni servi, sale sul monte chiamato Mons Romuleus, oggi Rocciamelone. Dopo la lunga e faticosa scalata, finalmente giunge sulla vetta. Depone a terra il trittico mariano di ottone dorato che ha fatto incidere nelle Fiandre. Quindi trova un incavo ben riparato nella roccia e vi sistema devotamente la preziosa effigie. Nel Trittico sono raffigurati, secondo gli studiosi, la Madre di Dio col Bambino in braccio al centro, mentre nell'anta alla sinistra di chi guarda, san Giorgio a cavallo e nell'anta di destra, san Giovanni Battista. In ginocchio, il committente dell'opera, Bonifacio Rotario.

Per tre secoli la Madonna del Rocciamelone fu oggetto di venerazione

di numerosi pellegrini che salivano fin lassù, per implorarle aiuto e per ringraziarla delle grazie ricevute. Il pellegrinaggio più affollato, comunque, si faceva soprattutto il 5 agosto, festa della Madonna della Neve.

Eppure qualcosa di strano si verificò anche in quell'incantevole luogo alpestre. Il 5 agosto 1673 il prezioso Trittico venne trafugato. Ma non per motivi sacrileghi. Il racconto del bizzarro furto lo riprendiamo da un attento cronista: "Nell'agosto del 1673, un tale Giacomo Gagnor, soprannominato il 'matto di Novaretto', fece un pellegrinaggio sul Rocciamelone e si portò via il famoso trittico dalla vetta, recapitandolo poco tempo dopo al castello di Rivoli, (una delle residenze sabaude in Piemonte, a 15 km da Torino, (oggi, Museo d'arte contemporanea, ndr) convinto di fare un piacere al Duca di Savoia Carlo Emanuele II, affinché potesse ammirarlo con la sua corte senza doversi sforzare nella faticosa ascesa. Successivamente il trittico venne portato in pellegrinaggio a Susa e, dopo alterne vicende, venne collocato nella cattedrale di San Giusto".

Verso la fine del XIX secolo una copia del Trittico è stata riportata in cima alla montagna, dove campeggia un santuario-rifugio dedicato alla Madonna del Rocciamelone. Nel 1895 il parroco di San Giusto, don Antonio Tonda, maturò l'idea di collocare sulla cima di quella montagna una grandiosa statua della Madonna. L'opera fu realizzata dallo scultore torinese Antonio Giovanni Stuardi. "Dopo soli quattro anni, nel 1899, la statua in bronzo, alta quattro metri e pesante 650 kg, era pronta. Per consentire il trasporto da Milano a Susa, il simulacro venne diviso in otto pezzi. Quindi, nella città di Susa venne provvisoriamente rimontata e benedetta il 15 giugno. A trasportarla sulla vetta furono gli alpini del battaglione locale. Alle 10 del 28 luglio 1899 la Madonna arrivò a quota 3.538 metri. L'inaugurazione ebbe luogo il 28 agosto, alla presenza di monsignor Tonda e numerosi fedeli".

Da lassù la Madonna del Rocciamelone, con il suo cuore materno, segue, benedice e protegge non solo le sottostanti popolazioni di Val di Susa, ma tutti i suoi figli sparsi per il mondo.

(lancid@tiscali.it)

A SFIDA

Pellegrini nel santuario di Rocciamelone



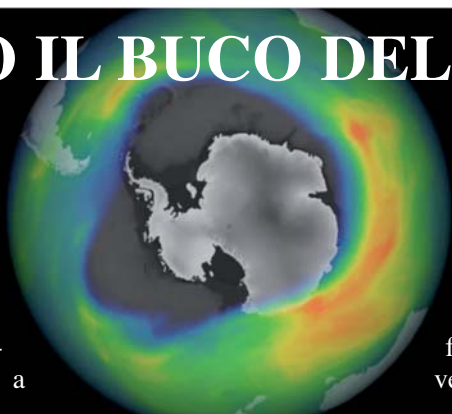


ANNI ROVENTI

Il 2022 è stato l'ottavo anno consecutivo nel quale le temperature globali hanno raggiunto almeno 1 grado C sopra i livelli industriali (1850-1900). Gli anni più caldi sono stati il 2016, il 2019 e il 2020. Secondo l'*Organizzazione meteorologica mondiale* (Wmo) c'è il rischio di sfiorare temporaneamente il limite di 1,5 gradi previsto nell'accordo di Parigi. I danni maggiori del cambiamento climatico sono a carico dei paesi poveri dove il Pil pro capite ha registrato un calo dello 0,6-0,7% (dati *S&P Global Tradings*). In Africa questa situazione anomala (il lago Ciad si sta prosciugando) sta aumentando conflitti e migrazioni. Nel rapporto di *Refugees International* si legge che sono 3 milioni le persone sfollate e 11 milioni quelle che necessitano di assistenza umanitaria.

RICUCITO IL BUCO DELL'OZONO

Il temuto, fin dagli anni 80 del secolo scorso, buco nello strato di ozono si sta riducendo a tal punto che un Rapporto dell'Onu ipotizza la sua definitiva scomparsa nel 2040. Purtroppo il fenomeno, che incide sul cambiamento climatico (innalzamento delle temperature) e provoca danni alla salute delle persone a



causa del mancato schermo dei raggi ultravioletti del sole, si potrebbe ripresentare dopo qualche anno sull'Artico (2045) e sull'Antartico (2066). L'importante risultato viene ascrivito al "Protocollo di Montreal" del 1989 che mise al bando i clorofluorocarburi (Cfc) utilizzati come solventi e refrigeranti.

LA CANAPA "MULTIUSO" CATTURA ANCHE IL CO²



È una pianta polivalente perché si trasforma in tessuto, carburante, materia plastica, vernice e cibo (i suoi semi sono ricchi di proteine). Potrebbe, inoltre, contribuire a contrastare i cambiamenti climatici perché assorbe il doppio di anidride carbonica rispetto a un albero. Questa ulteriore qualità è certificata da uno studio dell'università di York: 1 ettaro di terra coltivato a canapa assorbe da 8 a 22 tonnellate di CO² l'anno, più di qualsiasi bosco. Possiede anche il pregio di crescere molto rapidamente, raggiunge i 4 metri di altezza in soli 100 giorni.

Il Cammino di SAN BENEDETTO

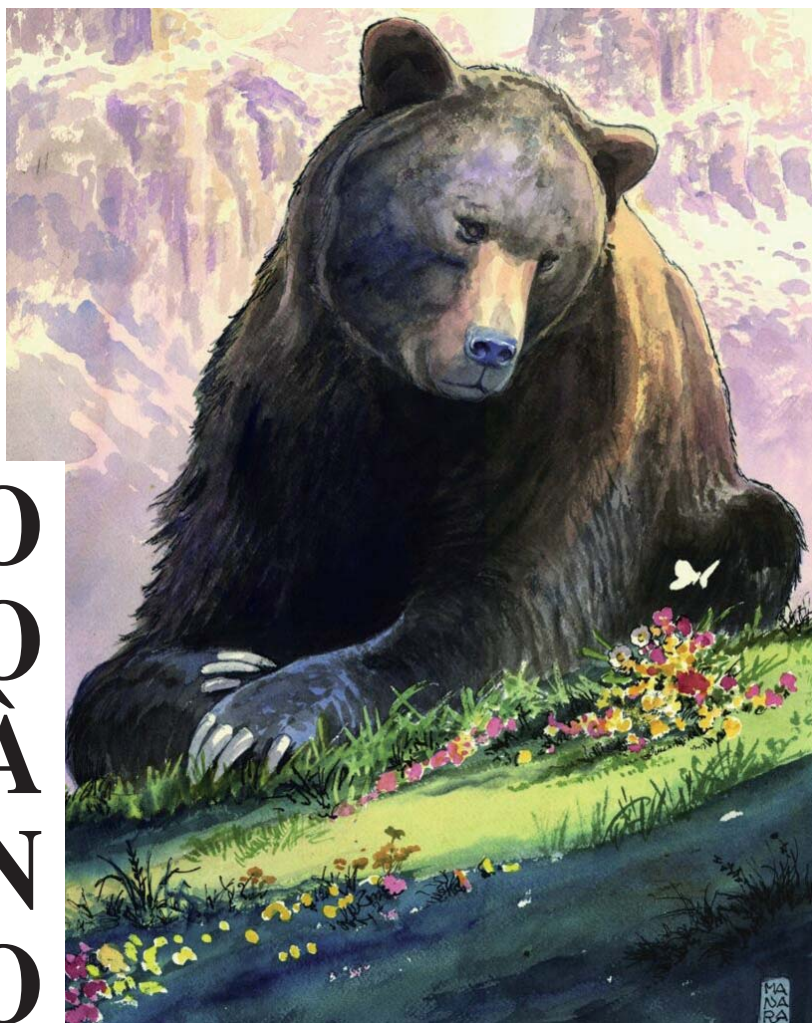
Benessere a tutto tondo: natura, cultura, storia, esercizio fisico e spirituale, cibo identitario, incontri con uomini e animali. Molti i benefici per quanti intraprendono il *Cammino di san Benedetto*: "meditazione in movimento", godimento della bellezza del creato, comunione tra mente e corpo. Un percorso appenninico che parte da Norcia, luogo di nascita del fondatore del monachesimo d'Occidente e patrono d'Europa, passa per il Sacro Speco di Subiaco, ovvero il proto-cenobio, e termina a Montecassino dove si trovano le sue spoglie. Nel tracciato ideato dieci anni fa da Simone Frignani, insegnante di religione e gran camminatore, sono inseriti incantevoli borghi storici, stupende abbazie (Santa Scolastica, Casamari e Montecassino), famosi luoghi di culto (Santa Rita da Cascia) e diversi santuari francescani. In sintesi: 300 km con dislivelli contenuti; 16 tappe a piedi o 7 tappe in bicicletta.

Per informazioni: camminodibenedetto.it



*Juan Carrito
(in un disegno
di Milo Manara)*

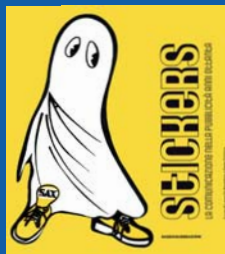
NESSUNO HA AVUTO PIETÀ DI JUAN CARRITO



Era diventato l'idolo dei bambini. Sui giornalini di classe gli alunni delle primarie si cimentavano a costruire titoli a effetto per esaltarne le caratteristiche "umane". Comitive di turisti della domenica organizzavano gite con la speranza che lui incrociasse il loro cammino. Tutti lo cercavano, tutti volevano vederlo questo orso errante: buono con tutti, uomini e cani. Con i cani si divertiva un mondo a insultarli per farsi rincorrere e poi scartare a destra o a sinistra per disorientarli. Loro, i cani, non capivano che stava scherzando. Lo prendevano seriamente. Ma lui, Juan Carrito, era un buontempone. Intelligente. Tanto cognitivamente capace di imparare che gli esperti del Parco Nazionale d'Abruzzo avevano trovato per lui una nuova classificazione. Non più animale confidente, ma condizionato. Capace cioè di capire dove trovare il cibo buono e non la spazzatura dei cassonetti. Allora si fermava dinanzi ai forni per il pane, sulle porte delle pasticcerie per i maritozzi con la panna. Non disdegnava, anzi, le arnie degli apicoltori. Qualche piccola incursio-

ne nei pollai. E poi la frutta. Aveva ripreso dalla madre "Amarena", altra orsa confidente, così chiamata per la sua passione per le ciliegie.

Se c'è stato un animale che più di altri ha legato il proprio nome al destino del Parco Nazionale d'Abruzzo, questo sicuramente è stato e sarà Juan Carrito, l'orso molto, troppo umano, per sopravvivere agli umani. È morto sulla strada, la statale 17, investito da un'auto. Come tanti altri animali, per i quali non ci saranno croci e fiori a ricordarne il sacrificio. Lo abbiamo visto in agonia sui social, sui giornali on line. Nessuno ha avuto pietà per questo stupendo animale. Per il piacere di avere tanti like sono stati postati minuti e minuti di filmato con la lenta e implacabile sofferenza di Juan Carrito che si spegneva dignitosamente ai piedi di un guardrail. Si è voluto spettacolarizzare la sua morte. Lo avremmo fatto con una persona? Spero di no. E comunque non lo avrebbero potuto fare i giornali on line per un dettato preciso della deontologia dei giornalisti. E se il buon senso manca allora bisogna aggiornare questa carta deontologica in nome di Juan Carrito. ■

**STICKERS La comunicazione
nella pubblicità anni Ottanta**di Laura De Berardinis - Paola Di Felice,
Ricerche&Redazioni - pp.60, euro 17,00

Il progetto editoriale prende le mosse dal ritrovamento casuale di una collezione privata di adesivi anni 80, messa a disposizione degli studenti e delle associazioni culturali del territorio per analizzare l'evoluzione del linguaggio della comunicazione pubblicitaria. Nel volume compaiono anche adesivi di marchi "storici" teramani, alcuni dei quali ancora attivi in città, come *Frutta & Verdura*, *Tonino Giocattoli*, *Ottica Falconi*, *Ottica Forcina Nardi*.

OTTO SEGNI di Fabio Ferrante,
Tabula Fati - pp. 120, euro 10,00

Fortino è un piccolo paese pedemontano che, come tanti, ha vissuto il dramma della guerra e dell'occupazione nazista. La sofferenza di quei momenti e la voglia di sopravvivenza dei paesani hanno, però, lasciato un segno indelebile nel loro carattere, un'aura di malignità che aleggia sulle povere abitazioni contadine. La vita contadina, mista a grandi bevute serali e alla routine del pettegolezzo, viene rotta dall'omicidio di Bambina. Un fatto che sconvolge Rosina, una donna dai forti poteri sensoriali. Tocca al tenente Ripa recarsi a Fortino per risolvere il caso, ostacolato dalle sommosse popolari, dalle dicerie, dalle cattiverie e dalla paura mal celata dei compaesani della vittima.

LO STATO EBRAICO di Teodoro Herzl,
Carabba - pp.180, euro 15,60

L'opera fu pubblicata nel 1896 e tradotta in Italia per la prima volta nel 1918 dalla Casa Editrice Carabba. L'edizione qui presentata è la copia anastatica di quella edizione con l'aggiunta di un saggio introduttivo del professor Michael Segre che storicizza il testo dopo che sono passati quasi 100 anni. Il volume è considerato uno dei testi fondatori del sionismo: il sottotitolo descrive l'opera come tentativo di una soluzione moderna alla questione ebraica.

L'UOMO CHE VIDE IL DIAVOLO di Gaston Leroux,
Galaad Edizioni - pp.96, euro 10,00

Quattro cacciatori sorpresi dalla tempesta trovano riparo in una grotta sperduta tra le montagne dei Vosgi, dove incontrano un misterioso gentiluomo che offre loro ospitalità nel suo antico castello. È l'avvio di una tenebrosa avventura che come accade spesso in Leroux unisce ai toni del noir quelli di una scanzonata, grottesca ironia. Nell'inquietante maniero ci sono un cane che abbaia senza fare rumore, un armadio che resta in bilico al di là di ogni legge fisica e una fatidica scritta impressa sul fondo: Tu vincerai. Una paradossale maledizione affligge il gentiluomo, vecchio giocatore d'azzardo che per sfuggire a un amore infelice e a un patto col diavolo si è rifugiato in una solitudine popolata di fantasmi...

**VIAGGIO NEL FUCINO**di Alexandre Dumas,
Ianieri Edizioni - pp.156,
euro 13,00

C'è stato un tempo in cui l'Abruzzo ospitava il futuro, e fu quando tra le sue aspre montagne si realizzava un miracolo di ingegneria incredibile: il prosciugamento del Fucino. Un'opera talmente visionaria da richiamare viaggiatori, studiosi e intellettuali da ogni parte d'Europa, che intraprendevano difficili viaggi pur di visitare una delle regioni più inaccessibili e selvagge d'Italia. Tra questi avventurieri ci fu anche Alexandre Dumas, scrittore tra i più importanti di sempre, che in più di un'occasione prese ispirazione dalla nostra terra per raccontare le sue storie. Oggi il futuro si è spostato altrove, ma il racconto di Dumas ci restituisce la meraviglia di quel tempo, attraverso uno degli sguardi più significativi dell'Ottocento europeo.

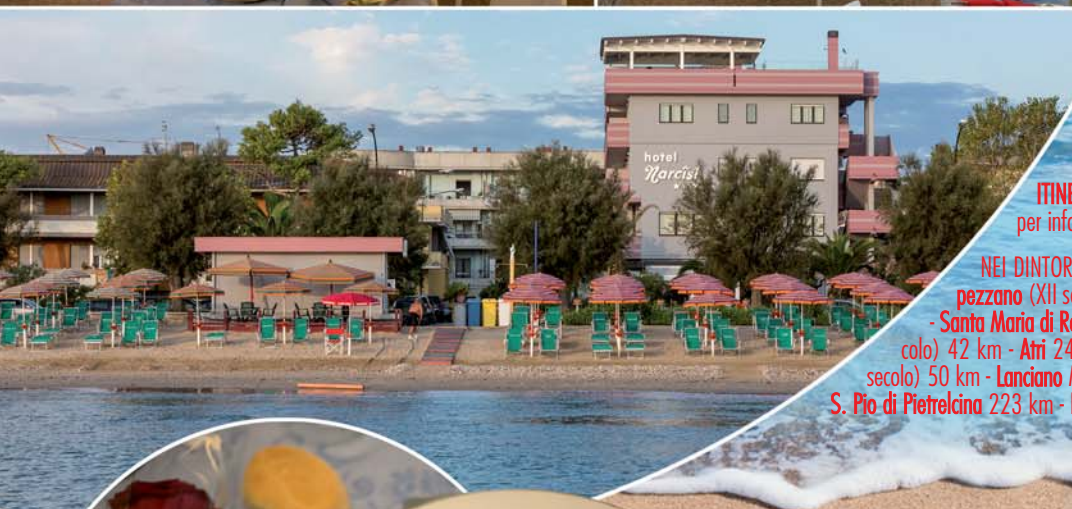


Hotel Ristorante *Narcisi*



Pensione dal 1976

*Riviera Adriatica
Roseto degli
Abruzzi
Ampia sala
banchetti
Camere Elegant
e Comfort
Area Relax
& Fitness
Internet wi-fi
Spiaggia privata
Aperto tutto l'anno*



ITINERARI di 3 - 5 - 7 giorni culturali, religiosi, enogastronomici, per informazioni e deplianti contattare l'Hotel.

NEI DINTORNI: Montepagano (Medio Evo) 7 km - Santa Maria di Propezzano (XII secolo) 12 km - San Clemente al Vomano (XI secolo) 13 km - Santa Maria di Ronzano (XI secolo) 38 km - San Giovanni a Mavone (XII secolo) 42 km - Atri 24 km - Teramo (XI secolo) 32 km - Fortezza di Civitella (XV secolo) 50 km - Lanciano Miracolo Eucaristico 85 km - Campi Scala Santa 35 km - S. Pio di Pietrelcina 223 km - Loreto Santuario 109 km.

PASSEGGIATE ED ESCURSIONI: Gran Sasso d'Italia 2914 m con i piccoli paesi di Isola e Castelli (patria della ceramica) 45 km - Santuario di San Gabriele 48 km - Pietracamela (1005 m) sport invernali a Prati di Tivo 51 km - Lago di Campotosto 91 km - Scanno 146 km - L'Aquila 100 km - Pescara 28 km - Isole Tremiti (con imbarco a Termoli) 100 km - PARCHI NAZIONALI: Parco Nazionale del Gran Sasso e Monti della Laga 40 km - Maiella 50 km - D'Abruzzo 160 km.

Come Raggiungerci

In auto: uscita autostradale A14 al casello di Roseto degli Abruzzi (TE), oppure tramite la S.S. 16.

In treno: Stazione Ferroviaria di Roseto degli Abruzzi, in alternativa a Giulianova (distanza 8 km circa, servizio navetta).

In aereo: Aeroporto d'Abruzzo situato a Pescara (distanza 20 km circa, servizio navetta).

Si prega di visionare il sito: www.hotelnarcisi.com per visualizzare la mappa dettagliata.

Per informazioni: info@hotelnarcisi.com

HOTEL RISTORANTE NARCISI Lungomare Trieste - Via Catullo 2 - 64026 Roseto degli Abruzzi (TE)

Tel. +39 085-899.91.02 - Fax +39 085.893.19.22

STIMOLI NUOVI PER CH

UNA PARTE
IMPORTANTE,
COME SEMPRE,
RIGUARDA
IL MONDO
DEL LAVORO.
VEDIAMO
DA VICINO
LE PRINCIPALI
MISURE



La madre di tutte le leggi (ordinarie), valida per il 2023, è venuta fuori un po' a tempo di record e con parecchi intoppi causati, in particolare, dall'urgenza, con un contenuto finanziario destinato principalmente alla lotta al caro energia di imprese e famiglie e con il resto che copre, tradizionalmente, un ventaglio di molteplici temi a minore impatto. Una parte importante, come sempre, riguarda il mondo del lavoro. Vediamo le principali misure adottate.

Taglio del cuneo fiscale per l'anno 2023

Confermato al 2% per i redditi annui sino a euro 35.000 e aumentato al 3% per quelli sino a euro 25.000 l'esonero sulla quota dei contributi previdenziali a carico dei lavoratori per i rapporti di lavoro dipendente, a eccezione di quelli di lavoro domestico.

Pensione anticipata flessibile

In via sperimentale, per il 2023, sarà possibile conseguire il diritto alla pensione anticipata al raggiungimento di un'età anagrafica di almeno 62 anni e di un'anzianità contributiva minima di 41 anni (cd. quota 103). Questo trattamento non sarà cumulabile, dal primo giorno di decorrenza della pensione e fino alla maturazione dei requisiti per l'accesso alla pensione di vecchiaia, con i redditi da lavoro dipendente o autonomo, a

eccezione di quelli derivanti da lavoro autonomo occasionale, nel limite di 5.000 euro lordi annui. I lavoratori dipendenti che abbiano maturato i requisiti minimi previsti per la pensione anticipata e decidano di proseguire il rapporto di lavoro, beneficeranno del versamento in loro favore della quota di contribuzione previdenziale a loro carico.

Proroga dell'Ape sociale (vedi anche Acli, a fianco)

Estesa al 31 dicembre 2023 la facoltà di accedere al trattamento erogato dall'Inps (sino al raggiungimento dell'età pensionabile) per i soggetti in specifiche condizioni che abbiano almeno 63 anni d'età e non siano già titolari di pensione diretta. L'indennità è concessa a lavoratori che svolgono mansioni gravose, invalidi civili al 74%, lavoratori dipendenti in stato di disoccupazione che abbiano esaurito il trattamento di NASpI (o equivalente) e i cosiddetti *caregivers*.

Opzione Donna

Prorogata per il 2023 la possibilità di accedere al trattamento pensionistico per le lavoratrici che, entro il 31 dicembre 2022, hanno maturato un'anzianità con-

tributiva pari o superiore a 35 anni e un'età anagrafica di almeno 60 anni, ridotta di un anno per ogni figlio nel limite massimo di due anni, e che appartengano a una delle seguenti categorie: *caregivers*, invalide al 74% e lavoratrici licenziate o dipendenti di aziende per le quali è attivo un tavolo di crisi (diversi ne sono ancora aperti in Abruzzo).

Agevolazione per l'assunzione di percettori del Reddito di Cittadinanza

Previsto l'esonero totale previdenziale (nel limite di 8.000 euro) per le assunzioni e le trasformazioni a tempo indeterminato, avvenute tra il 1° gennaio e il 31 dicembre 2023, di beneficiari del Reddito di Cittadinanza.

Agevolazione per l'assunzione di donne e giovani e nuove iscrizioni imprenditori agricoli con età inferiore a 40 anni

Esonero totale previdenziale per le assunzioni e le trasformazioni a tempo indeterminato, avvenute tra il 1° gennaio e il 31 dicembre 2023, di personale femminile e giovani. Esteso a tutto il 2023, per un periodo massimo di ventiquattro mesi, l'esonero totale dal versamento

II LAVORA

contributivo per le nuove iscrizioni di coltivatori diretti e imprenditori agricoli professionali con età inferiore a quarant'anni.

Riforma del Reddito di Cittadinanza

In vista di un'organica riforma delle misure di sostegno alla povertà e di inclusione attiva, dal 1° gennaio 2023 al 31 dicembre 2023, la misura del reddito di cittadinanza è riconosciuta nel limite massimo di 7 mensilità. Ciò a eccezione dei nuclei familiari al cui interno vi siano persone con disabilità, minorenni o persone con almeno sessant'anni di età. A decorrere dal primo gennaio 2023, i soggetti beneficiari devono essere inseriti, per un periodo di sei mesi, in un corso di formazione o di riqualificazione professionale. In caso di mancata frequenza, il nucleo familiare del beneficiario del Reddito di Cittadinanza decade dal diritto alla prestazione. Il beneficio del reddito decade anche nel caso in cui sia rifiutata la prima offerta di lavoro. Inoltre, la quota dell'assegno destinata all'affitto sarà pagata direttamente ai proprietari. Il Reddito di Cittadinanza sarà abrogato il 1° gennaio 2024.

Una tantum per i pubblici dipendenti

Nel solo anno 2023, sarà erogato un emolumento accessorio una tantum, da corrispondere per tredici mensilità, nella misura dell'1,5 per cento dello stipendio con effetti ai soli fini del trattamento di quiescenza.

Novità sui buoni lavoro (voucher)
Aumenta l'applicabilità fino a 10.000 euro ed estesa alle attività lavorative di natura occasionale svolte nell'ambito di discoteche, sale da ballo, night-club. Infine, è innalzato a 10 il numero dei lavoratori dipendenti dall'utilizzatore al fine di determinare la possibilità di ricorso alla prestazione occasionale.

Congedo parentale.

Previsto un ulteriore mese di congedo facoltativo di maternità o, in alternativa, di paternità, retribuito all'80%, fino al sesto anno di vita del bambino.

Per quesiti, pareri e approfondimenti:
fquarch@tin.it

APE SOCIALE PROROGHE PER TUTTO IL 2023

La Legge di Bilancio ha disposto una nuova proroga dell'Ape Sociale, "Anticipo pensionistico", solo per l'anno 2023.

L'Ape Sociale è un'indennità che permette di ritirarsi dal mondo del lavoro e che "accompagna" i richiedenti fino all'età prevista per la pensione di vecchiaia. Può essere richiesta da tutte le categorie dei lavoratori dipendenti, autonomi (artigiani, commercianti e coltivatori diretti) e dagli iscritti alla Gestione Separata.



Per poter richiedere l'indennità, sono stati fissati dei requisiti generali e altre condizioni più soggettive:

- Dal punto di vista anagrafico, l'Ape Sociale è rivolta a coloro che abbiano almeno 63 anni di età;

- Dal punto di vista assicurativo, i richiedenti devono poter far valere alternativamente:

- 1) Almeno 30 anni di contributi (disoccupati, invalidi civili con grado di invalidità maggiore al 74% e i cosiddetti "caregivers", cioè chi si occupa di assistere un familiare "in situazione di gravità");

- 2) Almeno 36 anni nel caso siano stati lavoratori addetti ad attività "gravose" (per alcune specifiche categorie di lavori "gravosi" previste dalla normativa, il requisito è fissato a 32 anni di contributi).

Per le donne che si trovano nelle situazioni di stato di disoccupazione o di occupazione in lavori "gravosi", i suddetti requisiti contributivi sono ridotti di 12 mesi per ogni figlio, per un "bonus" massimo di due anni.

Nello specifico i requisiti più soggettivi richiesti, oltre a quello contributivo, sono i seguenti:

- Disoccupati che abbiano cessato il rapporto di lavoro per licenziamento, dimissioni per giusta causa o per risoluzione consensuale e percepito integralmente l'indennità di disoccupazione Nاسpi.

- Disoccupati che abbiano avuto un periodo di lavoro, nel triennio precedente alla data di cessazione, della durata di almeno 18 mesi.

- Lavoratori che, al momento della richiesta e da almeno 6 mesi, assistono il coniuge o un parente di primo grado convivente con handicap "in situazione di gravità", oppure un parente o un affine di secondo grado, quando tale soggetto abbia i genitori o il coniuge ultrasettantenni, anche essi invalidi.

- Lavoratori con riconoscimento di invalidità civile pari almeno al 74 %.

- Lavoratori inseriti nelle categorie di attività "gravose", possono richiedere l'indennità dell'Ape Sociale se hanno svolto per sette anni, nell'ultimo decennio, o per sei anni negli ultimi sette, una delle attività previste specificamente dalla normativa.

Per fare la domanda di Ape Sociale è necessario verificare preventivamente il diritto: chi ritiene di perfezionare i requisiti per l'indennità entro il 31 dicembre 2023, deve presentare domanda di certificazione del diritto tassativamente entro il 31 marzo 2023, il 15 luglio 2023 o 30 novembre 2023.

luciano.casolani@aclit.it (0861-243907)





Disponibile
in vari colori



Disponibile
in vari colori



Disponibile
in vari colori



Disponibile
in vari colori



Disponibile
in vari colori



**Mobili in Stile e
Moderni
Cucine in legno
su misura**

DAL 01/03/2023

AL 30/04/2023

SUPEROFFERTA

SU TUTTI GLI

ARTICOLI.

Zona Industriale - SCERNE DI PINETO (TE)
Via dei Falegnami - Tel. e Fax 085.9462147
www.framasil.com - e-mail: mobilibalducci@framasil.it



Disponibile
in vari colori



Disponibile
in vari colori



Disponibile
in vari colori



Disponibile
in vari colori



Disponibile
in vari colori



Disponibile
in vari colori



Disponibile
in vari colori

Trasporto e montaggio
con ns. personale italiano
gratuito per importi
superiori a € 800,00.

**FABBRICHIAMO
E VENDIAMO
AL PRIVATO
ANCHE CUCINE
TUTTE IN
LEGNO,
MODERNE E
CLASSICHE.**

**APERTO dal LUNEDÌ al SABATO
DOMENICA CHIUSO**

Disponibile
in vari colori

Disponibile
in vari colori



UNA FOCACCIA TUTT

CONSIDERATO CHE SIAMO IN QUARESIMA, PERIODO IN CUI SI PROPENDE PER RICETTE VEGETARIANE O FRUGALI, CI SOFFERMIAMO SULLA PIZZA SCIMA, UNA SPECIALITÀ VERSATILE IN GRADO DI ACCOMPAGNARE ED ESALTARE I PIATTI PIÙ DIVERSI



- ① Zuppa di legumi
- ② Pizza scima
- ③ Pallotte cac' e ove
- ④ Polenta con baccalà e peperoni
- ⑤ Celli pieni di Montazzoli
- ⑥ Pizza dolce

L'Abruzzo è una delle regioni italiane con un patrimonio ben conservato di tradizioni culinarie presenti nell'alimentazione familiare quotidiana. Affinché il prezioso lascito della antica civiltà agropastorale non si disperda, cadendo nell'oblio, sono molte le iniziative messe in campo a sostegno della tutela di prodotti tipici e ricette della nonna. Tra queste il progetto "Cucina popolare frentana: tracce d'identità", curato dal Gal Maiella Verde e Slow Food Lanciano, che ha come obiettivo di restituire dignità ai saperi e mantenere nel tempo i sapori. L'edizione invernale, che si è tenuta a dicembre scorso, ha ottenuto un grande successo. È un'importante vetrina per la cultura enogastronomica locale, inte-



TOFARE



ressante occasione per gustare “menù identitari” proposti con grande successo da quattordici strutture tra agriturismi e ristoranti incastonati in borghi suggestivi o realtà rurali. Tutti esaltati da una cornice unica: la Montagna Madre.

A parlare non solo piatti squisiti ma anche chi li realizza, secondo i dettami della tradizione, e narrati in modo autentico da osti, cuochi, ristoratori ma anche contadini, allevatori, norcini e olivicoltori. Tutti residenti nei comuni di: Lanciano, Altino, Borrello, Casoli, Guardagrele, Montazzoli, Palombaro, Pizzoferrato, Rocca San Giovanni, San Martino sulla Marrucina, Scerni, e Torricella Peligna. Sulle tavole sono stati serviti leccornie come: *pallotte cac' e ove*, *pizza scima*, *zuppe di legumi*, *polenta con baccalà e peperoni*; primi piatti realizzati con pasta fresca tirata a mano: *tacconi*, *ndurcilloni*, *chitarra*, *sagnette*. Secondi piatti a base di carne di maiale, papera, agnello e *coniglio cucinato sotto il coppo con patate*, oppure al tegame con formaggio e uova o anche alla brace. Tra i dolci proposti, oltre a quelli natalizi, la classica *pizza dolce* e la *pizza di formaggio*, nel comparto pasticceria secca: *pizzelle con la crema* e *tarallucci*, *celli pieni di Montazzoli* e *totore casolane*.

Considerato che siamo in Quaresima, periodo in cui si propende per ricette vegetariane o frugali, ci soffermiamo sulla *pizza scima* che presenta un sapore per nulla “scemo” dal punto di vista del gusto. Specialità semplice ma anche versatile perché in grado di accompagnare ed esaltare i piatti più diversi. La sua peculiarità è quella di essere azzima, ovvero priva di lievito, legata molto probabilmente alla presenza di diverse comunità ebraiche sul territorio regionale, come quella piuttosto numerosa presente a Lanciano tra il 400 e il 500.

Chiamata “scime” nel pescarese e nel teramano, “ascime” nell’aquilano, veniva consumata in sostituzione del pane durante i lavori agricoli o unitamente alle verdure di stagione. È una bassa focaccia di colore bianco dorato, più o meno croccante, con rilievi romboidali in superficie e la proprietà di conservare la fragranza per diversi giorni. Da zona a zona si riscontrano varianti sul tema rispetto agli ingredienti e alle modalità di preparazione, ma i componenti base sono sempre gli stessi: farina, olio Evo, acqua e sale. C’è a volte l’usanza di aggiungere all’acqua po’ di vino bianco, oppure di sostituire la farina, in tutto o in parte, con la semola di grano medio-grande, passata con un setaccio chiamato “ndrimmappa”. Si può inoltre rendere il prodotto più o meno fragrante e croccante regolando la quantità di olio per compensare l’assenza di lievito. Dopo l’impasto a mano, si tira la sfoglia fino a uno spessore di circa 1,5 cm; si procede poi all’incisione dei rombi con un coltello (per facilitare l’ottenimento delle porzioni), oppure s’imprimono i polpastrelli sulla superficie per ottenere una forma ondulata. La cottura (circa mezz’ora), secondo tradizione, avviene sul piano del camino utilizzando il “coppo” ricoperto e circondato di brace viva. Il “coppo” è un antico utensile da cucina, a forma di coperchio oppure di campana larga e bassa. È un piccolo forno realizzato in ferro o rame stagnato, veniva usato anche per cucinare carni spezzate, patate e altri vegetali, sformati, eccetera.

Si dice che il sapore della cucina di casa racconta un territorio. In Abruzzo la bellezza ti prende per la gola! ■

#L'ItaliaRinasce🌸



IL MENSILE DI ATTUALITA' CHE TI RAGGIUNGE A CASA

#Anche Io Leggo L'ECO



#Anche Io Leggo L'ECO

Giancarlo Giannini attore



Maurizio Costanzo



Paola Severini Melograni



Raffaele Morelli



Andrea Delogu



Alessandro Davenia



Giacomo Poretti

f. d. camillo graphic design

i1000 Abruzzi

PESCINA Patria di alti prelati e di "cafoni"

L'impresa è ardua e tra poco di saprà se la piccola Pescina avrà vinto su città del calibro di Agrigento, Aosta, Assisi, Asti, Bagnoregio, Monte Sant'Angelo di Foggia, Orvieto, Roccasecca e Spoleto. Il sogno è diventare, nel 2025, "Capitale Italiana della Cultura". I requisiti ci sono. Il borgo ha dato i natali a un personaggio di spessore culturale come il cardinale Giulio Raimondo Mazzarino, ma se vogliamo mettere "l'asso piglia tutto" in tavola,



basta citare Ignazio Silone, quello che tra l'altro portò i "cafoni di Montanara" a rango di uomini veri, pensanti, capaci di costruire il futuro. E non è poco. Aspettando la vittoria o la sconfitta

nella competizione, un giro è d'uopo nel meraviglioso borgo. Da approfondire l'architettura religiosa composta dalla basilica di Santa Maria delle Grazie, la chiesa di Sant'Antonio e quella di San Berardo. Una visita è consigliata anche al teatro San Francesco, la casa natale del cardinale Mazzarino e quella ovviamente di Ignazio Silone. L'offerta è varia attraverso siti archeologici e aree naturali.

ABRUZZESI DA RICORDARE

Questa rubrica riguarda gli abruzzesi che non ci sono più ma sono degni di essere ricordati (dall'archivio di Luigi Braccili)

COLA D'AMATRICE Pittore del XVI secolo. Il suo vero nome è Nicola Filotesio. Fu tra i maggiori pittori abruzzesi. Nativo di Amatrice, un tempo città d'Abruzzo, lavori in Calabria e poi a Norcia, costruendo e affrescando numerose chiese. Fu tra i progettisti della facciata di San Bernardino, a L'Aquila. Fu molto attivo in Umbria e in Abruzzo. A Campi, nella cattedrale, da ammirare due preziose tavole.



LA NOTIZIA

UN PRANZO DI RINGRAZIAMENTO Non è una semplice ricorrenza, è storia del dopoguerra. In più di venti si sono riuniti per dire grazie ai loro genitori e soprattutto alle istituzioni degli anni sessanta che costruirono a Castellalto (Teramo) la scuola media statale. "Fu uno stimolo per i nostri genitori" ci dice Sante Vanni. La guerra era finita da poco



e riportò dai campi di battaglia uomini che dopo divennero padri. "Ricordo uomini adulti con un braccio tagliato o una protesi alla gamba. Quegli uomini della guerra - conclude Sante - fecero studiare con enormi sacrifici i figli del dopoguerra con ottimi risultati. Insegnanti, dipendenti dell'ospedale e imprenditori che ribadiranno sempre il loro grazie ai papà e allo Stato".

LA CUCINA VELOCE

da **ABRUZZO IN CUCINA** di Luigi Braccili, Costantini Editore
SPAGHETTI DEL BRIGANTE *Ingredienti:* aglio, olio, peperoncino, pane grattugiato. Far soffriggere nell'olio



l'aglio e il peperoncino fresco ben sminuzzato. Un minuto prima del fine cottura aggiungere abbondante il pane grattugiato. Spegner la fiamma quando il pane si indora e condire subito gli spaghetti.

LA CUCINA SENZA FRETTA

RIGATONI CON LE RANE *Ingredienti* per 5 persone: 500 grammi di rigatoni, 50 rane pulite e spurgate con acqua e limone, 3 bicchieri di olio, cipolla, aglio, sedano, prezzemolo, peperoncino,



no, maggiorana, origano e 500 grammi di patate. In un tegame disporre le fette di patate, coperte poi con le rane. Aggiungere tutti gli odori e lasciar cuocere per 50 minuti. Condire la pasta e servire.

ABBONATI ORA

SUBSCRIBE NOW!

Oltre a ricevere il giornale a casa, potrai sfogliare l'edizione digitale da dispositivi come PC, tablet e smartphone.

Con un piccolo supplemento avrai modo di usufruire di entrambi le edizioni (cartacea e digitale).

ABBONATI O RINNOVA il tuo ABBONAMENTO!



DIGITALE **L**



CARTACEO **L**



CARTACEO e **L**
DIGITALE

ABBONAMENTO ANNUALE:

Cartaceo Italia € 25,00
Cartaceo Estero € 30,00

Digitale € 15,00

Digitale+cartaceo Italia € 30,00
Digitale+cartaceo Estero € 35,00

Piergiorgio Severini



EMERGENZA PERSONALE IN SANITÀ

Cancellata l'Azienda sanitaria unica regionale sono diventate operative, dall'inizio di gennaio, le Aziende sanitarie territoriali (Ast), una per provincia. Marche nord ha perduto il suo status di Azienda ospedaliera ed è stata inglobata nell'Ast di Pesaro e Urbino. Gli ospedali riuniti di Ancona sono entrati a far parte dell'Azienda ospedaliero-universitaria, mentre l'Inrca mantiene il suo ruolo di cura e ricerca geriatrica. Parallelamente hanno ripreso vigore gli ospedali di comunità. L'avvio della riforma si trova però a fare i conti con il problema del personale: medici, infermieri e operatori latitano nelle strutture rendendo, in alcuni settori, difficile l'attività. L'ostacolo più rilevante da superare è al momento quello dei medici di medicina generale o di famiglia come si è soliti chiamarli. Una presenza, quest'ultima, che si va assottigliando a seguito dei pensionamenti e a fronte di un mancato turn over e di risorse finanziarie. Nel



L'assessore alla Sanità della Regione Marche, Filippo Saltamartini

2026 saranno 250 mila i marchigiani, pari a un quinto della popolazione, che potrebbero restare senza il medico di riferimento. "Nel 2010 - evidenzia Massimo Magi della Fimmg di Ancona - in provincia si contavano 398 medici di medicina generale, oggi scesi a 305. Il calo è in atto dal 2014 per mancanza di interventi a livello governativo". I più penalizzati sono i Comuni dell'entroterra costretti a dividerne uno in cinque. Gli impegni sempre più pesanti e gravosi favoriscono, poi, l'interruzione anticipata del lavoro.

C'è stata, è vero, una mancanza di

corsi di formazione che danno accesso alla professione per i medici di famiglia ma è altrettanto vero che non sono molto richiesti per una questione remunerativa nei confronti delle altre specializzazioni. Il 20 dicembre scorso la Regione ha pubblicato il bando di concorso per il corso di formazione dei sanitari di famiglia relativo al triennio 2022-2025. Sono stati stanziati 6,6 milioni di euro per portare a 110 le borse di studio per questa categoria e a 42 i contratti di formazione per medici specialistici. "Si prevede - rileva la Regione - che al 2030 oltre il 20% dei medici di medicina generale verrà collocato in quiescenza, con una incidenza ancora maggiore nelle discipline ospedaliere". L'assessore alla Sanità delle Marche, Filippo Saltamartini, in un incontro svoltosi a Fermo, ha indicato le urgenze: risorse e investimenti per nuovo personale; stabilizzazione dei medici di pronto soccorso; sanare il precariato e prolungare la pensione dei medici in servizio.

Un altro nodo da sciogliere è quello relativo ai medici del Pronto soccorso. Secondo il sindacato Cisl in questo comparto ne mancano 90 e le strutture non ce la fanno più. Tra ondate di influenza, casi Covid e la mancata presa in carico dei codici meno gravi da parte dei medici di famiglia, gli accessi al Pronto soccorso hanno subito un rialzo verso l'alto delle presenze. I vuoti di organico più sostanziosi si registrano negli ospedali di Fermo (-15), San Benedetto del Tronto (-9), Jesi (-8), Senigallia, Fabriano, Camerino (-7) e Urbino (-6). In posizione migliore si trovano Civitanova Marche (-5), Macerata (-4) e Ascoli Piceno (-3). Per quanto riguarda le vecchie Aziende ospedaliere, assenze notevoli si segnalavano a Marche Nord (-11) e all'Inca (-4). A Senigallia si fanno i bandi ma vanno deserti. Tra le cause: turni massacranti e stipendi più bassi rispetto ai colleghi di altri reparti.

Carenze si registrano anche tra i medici pediatri e, soprattutto, tra i medici del 118: su 180 da impiegare sulle ambulanze ne mancano 70. Da rilevare che, per la medicina d'urgenza, il problema del personale è cronico. La Regione ha investito il governo sul fenomeno della giungla retributiva. ■

CELEBRAZIONI VANVITELLIANE

Duecentocinquanta anni fa, il 1° marzo 1773, cessava di vivere Luigi Vanvitelli, architetto e pittore, considerato uno dei maggiori interpreti del periodo del Rococò e del Neoclassicismo. Il suo nome è indissolubilmente legato alla Reggia di Caserta, ma anche nelle Marche ha lasciato la sua impronta, “a partire da Ancona” ha ricordato l’assessore regionale

alla Cultura, Chiara Biondi, presente nella città campana alla presentazione delle celebrazioni vanvitelliane con il ministro Sangiuliano. “La traccia più significativa - ha quindi rimarcato - è certamente la mole di forma pentagonale costruita nel capoluogo di Regione in zona porto per scopi sanitari e conosciuta come *Lazzaretto*. Altre opere si trovano a Pesaro, Fano, Urbino, Urbania, Macerata, Recanati e Loreto. A Urbino, oltre ad avere restaurato il palazzo della famiglia Albani, che ha dato i natali a papa Clemente XI, realizzò anche la cappella degli stessi Albani all’interno della chiesa di San Francesco dando vita a un sarcofago paleocristiano con un bassorilievo del Buon Pastore. Tali interventi gli aprirono le porte di Roma. Successivamente rientrò ad Ancona con l’incarico, conferitogli da papa Clemente XII, di ampliare il porto così da renderlo adatto a svolgere le funzioni di scalo romano verso l’Oriente. Proprio nel capoluogo marchigiano si terrà il convegno internazionale di studi sul Vanvitelli. A Loreto, in particolare, progettò il campanile della basilica della Santa Casa e parte del Palazzo Apostolico.



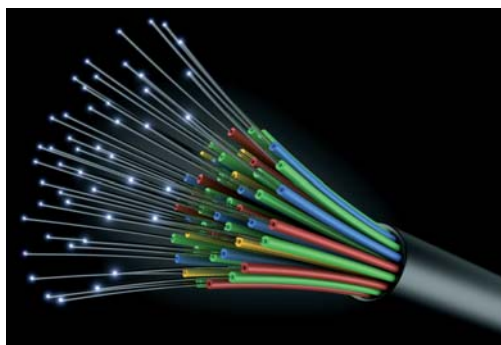
L'ENOTURISMO SI FA CARICO ANCHE DEI BIRRIFICI

Si ripeterà anche quest’anno il progetto “Enoturismo Marche: dalla vigna alla tavola” nel quale entrano a far parte anche 20 birrifici artigianali e agricoli della regione. All’iniziativa hanno aderito 200 cantine, tra piccole e grandi, pub e bar, assieme ad altrettanti ristoranti dove assaporare vini, birre e piatti della tradizione in abbinamento. La promozione si avvale di un portale sul quale confluiscono tutte le iniziative programmate.



L'ANNO DELLA FIBRA OTTICA

Per le Marche il 2023 sarà ricordato come l’anno della Fibra Ottica in quanto, a fine anno, ogni pubblica amministrazione sarà connessa alla rete della “Banda Ultralarga” (Bul), un servizio che la pandemia ha reso più urgente per il massiccio ricorso alla didattica e al lavoro a distanza. A fine 2022 sono stati 182 i cantieri chiusi, rimangono da completare i lavori in 35 Comuni. In questo modo la Fibra Ottica - tramite gli interventi realizzati da Open Fiber - non sarà più un tabù neanche nelle cosiddette “aree bianche”, zone poco attrattive per gli operatori e che, attraverso la Regione, si è voluto dotare di tale fibra per offrire ad ogni luogo le stesse opportunità di sviluppo telematico.



OSPEDALE INTITOLATO A PADRE MATTEO RICCI

È stato avviato l’iter burocratico per intitolare l’ospedale di Macerata al concittadino padre Matteo Ricci, vissuto tra il XVI e l’inizio del XVII secolo, al quale si deve l’evangelizzazione in Cina essendo riconosciuto come uno dei più grandi missionari di tutti i tempi. “La volontà - ha commentato il vice-presidente della Regione, Filippo Saltamartini - è quella di dare risalto al ruolo e all’importanza di un grande marchigiano in odore di beatificazione, il primo ad avere aperto il dialogo con l’estremo oriente. Padre Ricci, oltre che filosofo, era anche scienziato che si interessò della medicina cinese da essere considerato una sorta di Leonardo da Vinci orientale”.





TORNA LA GRAN FONDO DI RICCIONE

Dopo alcuni anni di stop, il 26 marzo torna la Gran Fondo di Riccione, l'atteso appuntamento per cicloamatori. La manifestazione ciclistica andrà a coinvolgere l'intero entroterra, la Repubblica di San Marino e alcuni Comuni di confine con la Regione Marche: Partendo da Riccione i concorrenti punteranno verso Coriano e saranno ben presto impegnati sulle prima asperità nella Repubblica di San Marino, Montegrimano Terme, Sassofeltrio e Monte Cerignone, scendendo nel cuore della provincia di Pesaro a Macerata Feltria, Sassocorvaro e Auditore, toccando Montecalvo in Foglia per poi ripiegare verso la Romagna attraversando i Comuni di Mondaino e Saludecio. In vista del mare e del meritato traguardo, ci sarà ancora spazio per un movimentato passaggio attraverso Morciano di Romagna, San Clemente e Misano Adriatico per concludere nuovamente a Riccione una giornata sport e amicizia. L'evento ciclistico è anche fonte di sostentamento per un progetto sportivo di più alta levatura, un progetto rivolto ai giovani. Dal 2017, infatti, Eurobike Riccione cura e gestisce una squadra giovanile dove una decina di giovani promesse (15 - 16 anni) del ciclismo trovano punto di riferimento e guida per la propria maturazione, non solo come futuri atleti ma come futuri "giovani uomini", concetto importante e caposaldo della filosofia formativa impressa dal fondatore e patron del Team, Valeriano Pesaresi.

NASCE LA RETE ONCOLOGICA

Nasce la Rete Oncologica ed Emato-oncologica dell'Emilia-Romagna

Oncologia di prossimità e telemedicina: ricerca e terapie innovative

La rete oncologica ed emato-oncologica regionale dell'Emilia-Romagna nasce per assicurare la migliore qualità e appropriatezza delle cure per il paziente in un percorso assistenziale efficace e sicuro che connette e integra

l'ospedale e il territorio. Uno dei punti di forza del modello è l'oncologia di prossimità, che permetterà di delocalizzare, tra case di Comunità e ospedali di Comunità, sino al domicilio del paziente, le attività oncologiche ed emato-oncologiche, garantendo le medesime condizioni di efficacia e sicurezza. Forte impulso verrà poi dalla telemedicina, che pur non sostituendo le visite in presenza consentirà una tempestiva discussione degli esami diagnostici e la rilevazione di eventuali segni di ripresa di malattia. La Rete dell'Emilia-Romagna nasce in una realtà dotata di oncologie ed emato-oncologie strutturate e organizzate che in tutte le province offrono già livelli elevati di servizio per i quali la Regione si è da tempo impegnata.



APPUNTAMENTO A FORLÌ CON L'ARTE

Venerdì 17 marzo appuntamento nei padiglioni della Fiera di Forlì per l'inaugurazione della ventesima edizione di Vernice Art Fair. L'evento, di anno in anno sempre più attento alla scoperta di nuove forme espressive, offre la possibilità agli artisti già affermati di consolidare i propri successi e a quelli emergenti di affacciarsi sulle scene dell'arte nazionale, con l'opportunità di stabilire contatti e scambi culturali con critici d'arte, collezionisti, galleristi, alla ricerca di nuovi talenti su cui investire.



GIANNI MORANDI APRE IL TOUR A RIMINI

Partirà il 10 marzo dallo Stadium di Rimini Go Gianni Go!, il tour 2023 di Gianni Morandi nei palasport. Morandi, che sarà reduce dal ritorno al Festival di Sanremo in veste di conduttore al fianco di Amadeus, ha pensato a una speciale scaletta, "un concentrato di vitalità e potenza" che mescola i brani frutto del fortunato sodalizio artistico con Jovanotti - L'Allegria, Apri Tutte Le Porte e La Ola - ai classici del suo repertorio, affiancato on stage da una band di 12 elementi diretta dal maestro Luca Colombo.

MENSILE di ATTUALITÀ

L'ECO
di SAN GABRIELE

L'Eco di san Gabriele - 64045 Isola del Gran Sasso TE
Orario uffici (lun/ven) 8,30/12,00 14,00/18,00
Centralino 0861.975924
rivista@ecosangabriele.com - redazione@ecosangabriele.com
www.ecosangabriele.com

Il mensile di attualità per tutta la famiglia

COME ABBONARSI

L'ABBONAMENTO, OLTRE CHE IN CONTANTI,
PUÒ ESSERE FATTO TRAMITE:

- ▶ **C.C.P. n. 1651** intestato a
L'Eco di san Gabriele (solo per l'Italia);
- ▶ **ASSEGNO BANCARIO O POSTALE**
sempre intestato a L'Eco di san Gabriele;
- ▶ **BONIFICO** bancario intestato a Editoriale Eco SRL
presso **INTESA SANPAOLO SPA**
AGENZIA DI ISOLA DEL GRAN SASSO (TERAMO)
IBAN = IT64L0306976921074000051746
BIC = BCITITMMXXX
- ▶ **CARTA di CREDITO** dal sito www.ecosangabriele.com

N.B. Scrivendo, per facilitare la ricerca, è bene allegare
il codice abbonato che si riceve con la rivista.



ABBONARSI ONLINE

<http://www.ecosangabriele.com/eco/abbonati>



**RIVISTA DIGITALE
DEMO RIVISTA**

<https://ecodisangabriele-ita.newsmemory.com/>

ABBONAMENTO ANNUALE:

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------|---|
| ▶ Cartaceo Italia € 25,00 | ▶ Digitale € 15,00 | ▶ Digitale + cartaceo Italia € 30,00 |
| ▶ Cartaceo Estero € 30,00 | | ▶ Digitale + cartaceo Estero € 35,00 |

PER CONTATTARE IL SANTUARIO

www.sangabriele.org

Convento 0861.97721

Fax 0861.9772520

Sacrestia

0861.9772166/9772167

sangabriele@tiscali.it

Suore Passioniste

Tel 0861.975370

Animazione Vocazionale

Tel 0861.97721

Centro di Spiritualità

Tel 0861.9772101

Cell 333.4965459

E-mail oasisangabriele@libero.it

Libreria/Souvenir

Tel 0861.975074

Museo d'arte sacra

Stauros

Tel 0861.97721



IL GRANDE MAESTRO DEL RINASCIMENTO



Da marzo a giugno Perugia sarà sotto i riflettori per il grande evento dedicato ai cinquecento anni dalla morte di Pietro Vannucci, detto Perugino, figura chiave per la storia dell'arte italiana fra la fine del quattrocento e l'inizio del cinquecento. L'appuntamento è alla Galleria Nazionale dell'Umbria per una esposizione straordinaria.

Il grande banchiere e cultore delle arti Agostino Chigi, suo contemporaneo, definì Pietro Vannucci "il meglio maestro d'Italia" e da queste parole prende il titolo la straordinaria esposizione *Il meglio maestro d'Italia. Perugino nel suo tempo*, che presenta i maggiori capolavori del Divin Pittore, antecedenti al 1504. La mostra, evento di punta delle celebrazioni del centenario, coordinate da un comitato nazionale istituito dal ministero della Cultura e presieduto da Ilaria Borletti Buitoni, organizzata dalla Galleria Nazionale dell'Umbria con la curatela di Marco Pierini, direttore della



Pietro Vannucci, detto il Perugino

Galleria, e Veruska Picchiarelli, conservatrice del Museo, è un viaggio attraverso la carriera artistica del maestro. L'obiettivo è dare conto, nella maniera più completa possibile, dei passaggi fondamentali del percorso del pittore, attraverso la coralità di apporti e di prestiti dai più importanti musei nazionali ed internazionali, tra i quali gli Uffizi di Firenze, la National Gallery di Washington e la National Gallery di Londra.

E "Perugino 2023" è anche una piattaforma interamente dedicata alla figura del pittore, creata in occasione delle celebrazioni per il suo cinquecentenario.

Il grande maestro umbro del Rinascimento, Pietro di Cristoforo Vannucci, detto il Perugino, nato a Città della Pieve, fu allievo di Andrea del Verrocchio a Firenze e, dopo aver dialogato con artisti come Michelangelo e Leonardo, tornò nella sua terra d'origine, dove influenzò l'arte del giovane Raffaello.

Il Perugino nacque in una famiglia benestante a metà quattrocento; stando alle notizie fornite da Giorgio Vasari e Giovanni Santi, tra il 1445 e il 1452. Sembra che egli abbia avuto saldi contatti con la bottega perugina di Bartolomeo Caporali, un ambiente molto attivo in città negli anni sessanta e settanta del XVI secolo, fucina di promettenti talenti. Di sicuro, grazie ad un documento che ne attesta la presenza nel Libro rosso della Confraternita dei Pittori, la Compagnia di San Luca, egli si trovava a Firenze già nel 1472 in pianta stabile, attratto dalla cerchia di giovani artisti dell'epoca, tra i quali Luca Signorelli, con cui collaborerà alla Cappella Sistina, che orbitavano intorno alla figura di Andrea del Verrocchio, ricordato anche come maestro di Leonardo Da Vinci. Il Perugino entrò, infatti, a far parte dell'équipe di pittori chiamati a decorare, con l'aiuto delle rispettive botteghe, le pareti dello splendido ambiente con dieci affreschi e sottostanti tendaggi.

Nel 1485, il pittore ottenne la cittadinanza perugina e l'anno seguente si iscrisse alla locale matricola dei pittori. Raggiunse l'apice del successo in Umbria con la decorazione del Collegio del Cambio di Perugia e si effigiò tra gli uomini illustri del passato.

Nel 1486 allestì una bottega a Firenze, dove si trasferì nel 1493 in seguito al matrimonio con Chiara Fancelli, il cui volto grazioso ed elegante avrebbe ispirato l'artista in tante opere.

La sua fama crebbe talmente che nel 1501 Pietro Vannucci avviò un'ulteriore bottega a Perugia, dove si formò un'intera generazione di pittori, suoi seguaci, tra i quali Raffaello, Giovanni di Pietro detto lo Spagna, o collaboratori, come Bernardino di Betto, detto il Pinturicchio.

Pietro Vannucci avrebbe seguito, infatti, l'attività di due botteghe tra Umbria e Toscana, dedicandosi a vari incarichi. In età avanzata, nel 1523, appunto cinquecento anni fa, venne colto da peste e seppellito a Fontignano, nei pressi di Perugia, dove stava lavorando.

Informazioni: www.perugino2023.org



Pietro di Cristoforo Vannucci, detto il Perugino, Sposalizio della Vergine



MENSILE di ATTUALITÀ

L'ECO

di SAN GABRIELE

filomena di camillo design

*il mensile di attualità
per tutta la famiglia*

METTI LA
TUA FAMIGLIA
sotto
la **protezione**
DEL SANTO



ABBONATI ORA!

**SOTTOSCRIVERE
UN ABBONAMENTO È...**
«mettere la tua famiglia
sotto la protezione di
san Gabriele»

ABBONAMENTO ANNUALE:

CARTACEO Italia € 25,00 - Estero € 30,00

DIGITALE € 15,00

DIGITALE+CARTACEO Italia € 30,00 - Estero € 35,00

Oltre a ricevere il giornale a casa, potrai sfogliare l'edizione digitale da dispositivi come PC, tablet e smartphone.

Con un piccolo supplemento avrai modo di usufruire di entrambe le edizioni (cartacea e digitale).



ABBONARSI ONLINE

<http://www.ecosangabriele.com/eco/abbonati>



**RIVISTA DIGITALE
DEMO RIVISTA**

<http://ecodisangabriele.ita.newsmemory.com/>

LA FESTA DEL MESE

Annunciazione del Signore (25 marzo)

L'Annunciazione inaugura l'evento in cui il figlio di Dio si fa carne per consumare il suo sacrificio redentivo in obbedienza al Padre e per essere il primo dei risorti. La Chiesa, come Maria, si associa all'obbedienza del Cristo, vivendo sacramentalmente nella fede il significato pasquale dell'Annunciazione. Maria è la figlia di Sion che, a coronamento della lunga attesa, accoglie con il suo *Fiat* e concepisce, per opera dello Spirito Santo, il Salvatore. I nove mesi tra la concezione e la nascita del Salvatore spiegano la data odierna rispetto alla solennità del 25 dicembre. Calcoli eruditi e considerazioni mistiche fissavano ugualmente al 25 marzo l'evento della prima creazione e della rinnovazione del mondo nella Pasqua.



HANNO DETTO

*Ci sono tre grandi cose al mondo:
gli oceani, le montagne
e una persona impegnata.*
(Winston Churchill)

*Il danno peggiore per gli stupidi,
è essere se stessi.*
(Steph'n Littleword)

*Un'abitudine, se non contrastata,
presto diventa una necessità.*
(Sant'Agostino)

*È meglio sapere quali domande fare
che conoscere tutte le risposte.*
(James Thurber)

Dove vige la paura non avrai onestà.
(Deming William Edwards)

*Domani è spesso il giorno
più occupato della settimana.*
(Proverbio spagnolo)



MARZO

 **Il giorno.** Tra la notte di sabato 25 e domenica 26 marzo (fino a domenica 29 ottobre) bisognerà spostare le lancette avanti di un'ora, esattamente dalle ore 2 alle ore 3 in modo da perdere un'ora di sonno e guadagnarne una di luce.

 **Il sole.** Mediamente il sole sorge alle 6.10 e tramonta intorno alle 18.40. Il giorno 20 il sole esce dal segno dei **Pesci** per entrare in quello dell'**Ariete**.

 **Luna piena:** 7 marzo

 **Luna nuova:** 21 marzo

Festività e ricorrenze

19 marzo: Festa del papà

MI SAI DIRE

A) Dove venne firmato il trattato che pose fine alla Prima Guerra Mondiale?

- 1) Bruxelles
- 2) Parigi
- 3) Versailles

B) I globuli rossi sono chiamati anche:

- 1) Alveoli
- 2) Linfociti
- 3) Eritrociti

risposte: A3; B 2

PROVERBI ...del mese

- *Marzo arido, aprile umido;*
- *Nebbia a marzo, temporali in estate;*
- *Come marzo si avvicina,
tutti gli umori si risentono;*
- *A marzo chi non la le scarpe,
semini scalzo;*
- *Vento di marzo non termina presto.*

ACCADDE

10 ANNI FA

Il 13 marzo 2013 viene eletto papa il cardinale argentino Jorge Mario Bergoglio, già arcivescovo di Buenos Aires, il quale assume il nome di Francesco.

20 ANNI FA

Il 23 marzo 2003 in Slovenia si svolge il referendum per l'adesione all'Unione europea e alla Nato. Quasi il 90% dei votanti vota a favore dell'UE e circa il 66% a favore della Nato.

30 ANNI FA

Il 29 marzo 1993, a Los Angeles (California), Federico Fellini ritira l'Oscar alla carriera. Trionfatore della serata è il western *Gli spietati*, diretto, prodotto e interpretato da Clint Eastwood che vince 4 premi.

40 ANNI FA

Il 6 marzo 1983 arriva sul mercato il primo telefono cellulare palmare al mondo (Motorola DynaTAC 8000X). Riceverà l'approvazione dalla FCC statunitense il 21 settembre dello stesso anno e sarà commercializzato dal 13 marzo 1984.

PERCHÉ SI DICE COSÌ?



PIANTARE IN ASSO Pare che questo modo di dire derivi dalla storia di Arianna e Teseo, i quali, dopo avere ucciso il Minotauro a Creta si mettono in viaggio. Però, giunti nell'isola di Nasso, dopo il sogno di Teseo in cui Dioniso gli intima di abbandonare Arianna di cui si era invaghito, per esaudire la richiesta del dio l'uccisore del Minotauro abbandonò Arianna in Nasso e da qui "piantare in Nasso". E da qui a "piantare in asso" il passo è stato breve.

Michela Ridolfi



Ferretti

RAINBOW POWER

A tutto colore! È l'imperativo per la prossima estate. Nuance vitaminiche e tonalità neon daranno una carica d'energia al guardaroba. Fucsia e arancione sono il leitmotiv di Alberta Ferretti, verde acido di Fendi mentre il rosso domina da Ferragamo. Francesca Liberatore fa letteralmente brillare le donne con gli abiti di paillettes multicolori, da indossare in occasioni più glamour o formali ed eleganti. Taglio sartoriale, lunghezza midi, maniche leggermente a sbuffo e paillettes coloratissime applicate a blocchi di colore. Effetto bling bling

anche gli abiti di Gucci e le opulenti creazioni di Del Core. Gli abiti si trasformano in gioielli grazie a preziose incrostazioni di pietre, cristalli e paillettes dalle sfumature dell'arcobaleno.



Fendi



Ferragamo



IL GIARDINO DELLE DELIZIE GUCCI ALTA GIOIELLERIA

Leon, stelle, fiori, foglie e cascate. La flora e la fauna del 'Giardino delle delizie', terza collezione di alta gioielleria di Gucci, incanta e ammalia. Presentata in occasione della Paris Haute Couture, presso la boutique della maison di Place Vendôme a Parigi, le creazioni sono ispirate al tema del viaggio. L'Hortus deliciarum del brand è una celebrazione del savoir faire orafo. Ben 300 ore di minuzioso lavoro manuale per realizzare la parure collana e orecchini in oro bianco e diamanti, e 100 per creare l'anello multi-dita in oro con, al centro, una preziosa tormalina verde da 38,8 carati circondata da diamanti. Le nuove creazioni includono collane, bracciali, orecchini e anelli suddivisi in diversi temi, tra natura e regno animale. Sempre presenti i motivi iconici testa di leone e testa di tigre ma reinterpretati nel loro simbolo di forza, coraggio, passione. Gemme dai colori intensi, dalle acquemarine agli zaffiri gialli, infondono una peculiare vivacità ai gioielli. A completare la collezione, i nuovi solitari arricchiti da diamanti di tonalità diverse che evocano i colori mutevoli del cielo. La mission del gruppo è rendere etica l'alta gioielleria: Gucci acquista i diamanti da fornitori che garantiscono di non essere coinvolti in conflitti, mentre l'oro e il platino da fornitori che rispettano i valori di responsabilità sociale e ambientale, nell'ambito del Kering responsible gold framework, un accordo sviluppato da Kering per acquisire oro in maniera tracciabile.

IL GUARDAROBA ESTIVO DI UNIQLO

Un guardaroba modulare per rendere la vita più facile. È la collezione primavera estate di Uniqlo, disegnata dal direttore artistico Christophe Lemaire, dal nome evocativo *A Sense of Ease*. Capi sovrapposti, in morbido cotone opaco e cotone airism (altamente traspirante) si mescolano a capispalla ariosi per creare una gamma completa di pezzi basici, versatili, con proporzioni spesso inaspettate. Una tavolozza di colori giocosa ma elegante combina toni neutri e discreti, come il blu, il beige e il bianco avorio, a vivaci tocchi di verde, arancione, giallo, viola e rosa. La collezione è composta da 26 capi per donna, 20 per l'uomo e 7 accessori. L'abbigliamento femminile è un activewear raffinato e senza cuciture, fatto di pezzi intercambiabili. I tagli sono morbidi e semplici. I jeans sono leggermente curvi con gamba aderente per creare una silhouette fresca. Per l'uomo viene proposta una gamma completa di capi basici versatili per un look senza tempo. Camicie a righe seersucker e short in cotone hanno un taglio over per una silhouette estiva dinamica.



LA RICETTA

PASTA, PANCETTA, RADICCHIO E ACETO BALSAMICO

Ingredienti per 2 persone

- 50 grammi di pancetta affumicata in un'unica fetta o a cubetti
- 60 grammi di radicchio rosso (peso al netto degli scarti)
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- 100 ml di vino bianco secco
- Sale
- 160 grammi di pasta
- Aceto balsamico

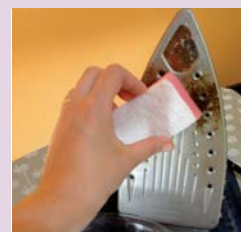


PREPARAZIONE Tagliare la pancetta a cubetti. Affettare il radicchio, sciacquarlo e asciugarlo in una centrifuga da insalata, oppure tamponandolo con uno strofinaccio pulito. Metterlo su un tagliere e spezzettarlo grossolanamente con un grosso coltello affilato, oppure con la mezzaluna. Mettere in una padella l'olio, l'aglio spellato, portarla sul fuoco e farlo dorare a fiamma vivace. Unire la pancetta, una macinata di pepe e mescolare fino a farle prendere colore, quindi unire il vino. Far evaporare il vino, mescolando spesso, mantenendo la fiamma vivace. Unire il radicchio e mescolare finché non appassisce, quindi assaggiare per regolare di sale, perché a volte la pancetta è così saporita che non ne serve affatto. Spegnerlo il fuoco e coprire per mantenere in caldo.

Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere un mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco. Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche istante, girando di frequente. Servire immediatamente condendo direttamente nel piatto con un filo di aceto balsamico.

(*Lo Spicchio d'aglio*)

LO SAI CHE...



FERRO DA STIRO

FERRO DA STIRO. Per la pulizia del ferro da stiro mescolare un bicchiere di aceto e un cucchiaino di sale in un bollitore e scaldare il composto fino a quando il sale non sarà completamente sciolto. Se necessario mescolare, ma togliere dal fuoco prima che l'aceto inizi a bollire. Immergere una spugna per piatti pulita nella miscela (indossare guanti per evitare ustioni dovute all'aceto caldo) e strofinare delicatamente la piastra del ferro fino a quando non è pulita.



CERA

CERA. Hai appena spostato una candela accesa e della cera ha aderito a un indumento o alla tovaglia del tavolo? Niente paura, non dovrai buttar via nulla. Basterà far bollire dell'acqua in una pentola piuttosto capiente e immergervi il tessuto per un quarto d'ora, procedendo successivamente al lavaggio. In tal modo la cera dovrebbe sciogliersi venendo facilmente rimossa.

VERO O FALSO

LE UOVA AUMENTANO IL COLESTEROLO

VERO E FALSO. Si dice che chi soffre di ipercolesterolemia non debba mangiare le uova. Da un certo punto di vista si può considerare un fondo di verità, visto che le uova sono ricche di colesterolo. In ogni caso bisogna sempre ricordarsi che il nostro organismo riesce a regolarsi bene da questo punto di vista. È chiaro che non bisogna esagerare, ma non occorre nemmeno privarsi di un uovo sodo, il quale ha soltanto 75 calorie.

IL TAGLIO MIGLIORE DI CARNE È IL FILETTO

FALSO. Spesso sentiamo dire che la fettina o il filetto rappresentino il tipo di carne migliore, il taglio da preferire a tutti gli altri. Non è propriamente vero, perché ciò che varia, in base ai tagli, è il contenuto dei grassi. Le proteine, invece, non differiscono.



AIUTARSI CON IL CIBO

RUCOLA Grazie al notevole contenuto di sali minerali, in particolar modo potassio, ferro e calcio, la rucola è un alimento dalle proprietà rimineralizzanti. L'alto apporto di acqua la rende particolarmente rinfrescante e rigenerante. Ipocalorica, si presta a essere consumata anche da soggetti che devono seguire una dieta a ristretto regime calorico. La rucola è ricchissima di vitamina C, nota per i suoi benefici effetti antiossidanti in grado di contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi; di provitamina A, fondamentale per un buon funzionamento della vista (in particolare della retina); per la crescita delle ossa; per la funzione testicolare e ovarica e per un sano sviluppo embrionale (regola la crescita e la differenziazione dei tessuti); oltre che di acido folico (vitamina B9), essenziale per il benessere dell'apparato cardiovascolare e molto importante in gravidanza per uno sviluppo ottimale del nascituro; ed infine di vitamina K, utile al benessere di ossa e denti e a mantenere in salute il sistema nervoso poiché partecipa alla costituzione della guaina mielinica che riveste i nervi. La rucola, inoltre, è in grado di stimolare l'appetito, ed è quindi indicata per individui che soffrono di inappetenza; è digestiva (le sostanze amare di cui è composta stimolano la produzione di succhi gastrici, facilitando la digestione). Infine ha proprietà rilassanti ed aiuta a favorire il sonno. Il consumo di rucola è controindicato nel caso in cui si soffra di allergia a questo ortaggio. (*Humanitas*)



ASCIUGAMANI Per far tornare morbidi gli asciugamani puoi utilizzare l'infuso di camomilla ma dovrai prepararne un bel po'. Fai bollire un paio di litri di acqua, aggiungi 4 bustine di camomilla e lascia in infusione fino a quando il liquido non si è raffreddato. Versa il preparato in una bacinella abbastanza grande dove avrai già sistemato gli asciugamani puliti e aggiungi tanta acqua fino a coprirli del tutto. Lascia in immersione per 15 minuti e poi strizzali e falli asciugare all'aria aperta, non alla luce diretta del sole.



ASCIUGAMANI

FORNO. Il primo rimedio naturale contro gli odori è rappresentato indubbiamente dalla mela. Per metterlo in atto sarà sufficiente sbucciare completamente una mela, tagliarla in quattro spicchi e posizionare il frutto nel forno preriscaldato a 180 gradi appoggiandolo su di una teglia rivestita con della semplice carta forno. A questo punto ti basterà lasciare la mela a cuocere per circa 15 minuti prima che questa possa assorbire ogni cattivo odore residuo.



FORNO

L'ALIMENTO DEL MESE IL MANDARINO CINESE

Come la maggior parte dei frutti, anche il mandarino cinese è ricchissimo di acqua. Abbondanti sono i carboidrati, mentre le proteine e i grassi sono pochi. Le calorie del mandarino cinese sono solo 71 Kcal/100 grammi, il che lo rende un frutto utilizzabile anche da chi segue una dieta ipocalorica. Il contenuto totale di fibra è apprezzabile, questo frutto si consuma con la buccia. Dal punto di vista di micronutrienti e vitamine è ricco di vitamina C: 100 grammi di mandarini cinesi apportano circa 44 mg di vitamina C. Se pensiamo che il fabbisogno giornaliero di un uomo adulto è 105 mg e di una donna adulta di 85 mg, comprendiamo bene quale aiuto possa darci questo piccolo frutto! Contiene inoltre quantità apprezzabili di calcio, di magnesio, di ferro e di rame. Risulta invece molto povero di sodio e pertanto adatto anche a regimi alimentari per ipertensione e a donne in gravidanza a rischio gestosi.



PARLIAMO di... CINQUE ALIMENTI DA MANGIARE CRUDI

In alcuni casi la cottura contribuisce attivamente alla produzione di sostanze potenzialmente tossiche per l'organismo umano, come succede con i grassi esposti ad alte temperature. Esistono tuttavia degli alimenti che possono essere consumati crudi in assoluta sicurezza, preservandone così i valori nutrizionali. Ecco qui di seguito 5 alimenti che, da crudi, possono essere annoverati tra i migliori superfood.

① CAVOLO NERO

Il cavolo nero appartiene alla famiglia delle Brassicacee ed è caratterizzato dal colore verde scuro, a cui si devono alcune delle sue proprietà biologiche. Oltre ad esaltarne il sapore, il consumo crudo consente di preservare il contenuto di numerosi principi attivi e di diversi micronutrienti termolabili. Vitamina C, vitamina K, quercetina e glicosidi bioattivi sono solo alcuni dei fitonutrienti presenti nel cavolo nero che, se salvaguardati, donano a questo ortaggio proprietà antiossidanti, antinfiammatorie, cardioprotettive e anche antitumorali. Il cavolo nero crudo può essere consumato in aggiunta alle insalate o come carpaccio, condito con del succo di limone.



② PISTACCHIO

I più diffusi in commercio sono i pistacchi tostati e salati, ma è nel frutto crudo che si nascondono le sue molteplici virtù. Aminoacidi essenziali, fibre, vitamina K, carotenoidi, minerali come il magnesio, il ferro e il potassio sono solo alcuni dei preziosissimi nutrienti presenti nel pistacchio crudo, le cui quantità vengono in parte compromesse dalla cottura. La stessa tostatura, inoltre, può essere responsabile della formazione di sostanze potenzialmente tossiche per la salute dell'intestino. Il pistacchio crudo consumato in aggiunta a insalate o come snack mattutino o pomeridiano contribuisce a preservare la corretta funzionalità del nostro organismo, esercitando un'azione antiossidante e cardioprotettiva.



③ CIOCCOLATO CRUDO

Il cioccolato crudo, o raw chocolate, è stato recentemente annoverato nella lista dei superfood. Anche in questo caso l'assenza della tostatura salvaguarda numerosi principi attivi termolabili, oltre a ridurre la formazione di particolari sostanze note come prodotti di glicosilazione avanzata, il cui consumo eccessivo potrebbe essere dannoso per l'organismo umano. Vitamina C, magnesio, oligoelementi, glicosidi bioattivi, enzimi e flavonoidi rendono il cioccolato crudo un vero e proprio toccasana per la salute del nostro cuore, del sistema nervoso e anche dei muscoli, come dimostrano recenti studi.



④ ZENZERO

Lo zenzero crudo è sicuramente un alimento dalle spiccate proprietà benefiche. Grazie alla presenza di molti principi attivi, fra cui spicca il gingerolo, questa radice è un rimedio utile in caso di cattiva digestione, nausea e reflusso gastroesofageo e vanta preziose proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Il suo gusto pungente e leggermente piccante arricchisce con gusto le preparazioni in cui viene utilizzato, come per esempio insalate, secondi piatti di pesce, estratti o centrifugati a base di frutta e verdura.



⑤ AGLIO

Gran parte delle proprietà benefiche di questo alimento sono da ricondurre alla presenza dell'allicina, un principio attivo che viene severamente compromesso dalle alte temperature. All'allicina sono state attribuite proprietà antibatteriche, antisettiche, antinfiammatorie, antiossidanti, antipertensive e antitrombotiche. Una vera e propria panacea, insomma, da gustare cruda in preparazioni come il pesto o delle semplici bruschette, per esempio!





IL MIELE, UN TOCCASANA PER LA SALUTE

Non solo rimedio per il mal di gola e tosse. Un nuovo studio dell'università di Toronto ha valutato gli effetti del miele, in particolare la robinia, il trifoglio e quello grezzo non trasformato, sui fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e il diabete. I ricercatori hanno scoperto, infatti, che il consumo di questo alimento è collegato a livelli più bassi di zucchero nel sangue a digiuno, nonché a livelli più bassi di colesterolo totale, trigliceridi e altri biomarcatori di infiammazione che possono aumentare le possibilità di sviluppare malattie cardiovascolari. I nutrizionisti però consigliano di optare per il miele grezzo.

LA DIETA VEGETARIANA PUÒ RIDURRE L'INCIDENZA DI TUMORI ALL'INTESTINO

Il consumo di frutta, verdura e legumi è associato a un rischio inferiore di un quinto di contrarre tumori intestinali. Questo effetto è stato osservato solo negli uomini, e non nelle donne. A rivelarlo è una ricerca coordinata da Jihye Kim della *Kyung Hee University* (Corea del Sud) che ha coinvolto quasi centomila persone. Gli scienziati sospettano che il merito di questa riduzione sia degli antiossidanti contenuti nei cibi vegetali freschi e non processati e in bevande come tè e caffè, che aiutano a ridurre l'infiammazione dell'intestino. La protezione offerta dalla dieta sarebbe più evidente negli uomini perché, rispetto alle donne, corrono un rischio più elevato di sviluppare tali patologie.



MANGIARE TARDI E FUORI ORARIO INFLUISCE NEGATIVAMENTE SUL METABOLISMO

La cronobiologia è quella branca della biologia che studia i ritmi circadiani e insegna come, oltre alla qualità di un alimento e il suo profilo nutrizionale, sia importante in quale momento della giornata viene consumato e a quali intervalli. Una recente ricerca ha valutato l'associazione tra timing, intake dietetico e salute metabolica su un campione di donne in sovrappeso con l'obiettivo di comprendere come abitudini alimentari alterate e pasti fuori orario contribuiscano al disallineamento dei ritmi circadiani e all'interruzione dei processi metabolici con conseguente compromissione della salute metabolica. Gli adulti in sovrappeso o obesi che passano a consumare

la loro energia alimentare all'inizio della giornata hanno cambiamenti favorevoli nel peso e nella salute cardiometabolica: mangiare con più frequenza e poco prima di coricarsi è associato ad un aumento calorico, del carico glicemico, pressione arteriosa, aumento di peso e aumento della circonferenza vita; mentre avere una assunzione alimentare più limitata nei tempi utilizzando una metodica di digiuno intermittente comporta una diminuzione di tutti questi parametri.



LO STRESS DA PANDEMIA HA INVECCHIATO IL CERVELLO DEGLI ADOLESCENTI

Secundo uno studio condotto dall'università di Stanford, la pandemia ha fatto invecchiare il cervello dei teenager. Rispetto agli adolescenti valutati prima dei lockdown, infatti, quelli controllati dopo hanno uno spessore corticale ridotto, un volume di ippocampo e amigdala più grande e un'età cerebrale più avanzata. La pandemia ha peggiorato le condizioni di ansia e depressione, con un incremento di tali sintomi del 25 per cento. Questo nuovo studio rivela che l'emergenza sanitaria provocata dal Sars-Cov-2 sarebbe anche responsabile di un cambiamento fisico del cervello degli adolescenti. Cosa implica un invecchiamento cerebrale accelerato è tuttavia ancora prematuro dirlo.



PILLOLE DI SALUTE

NEC, LA NUOVA RIVISTA MEDICA ONLINE

Si chiama Nec (*Nutrimendum et Curae*), è la neonata rivista scientifica diretta da Antonio Gasbarrini, professore ordinario di Medicina



interna dell'università Cattolica, che coniuga salute e food. Il periodico scientifico punta a proporsi come punto di riferimento per il settore della nutrizione e della biodiversità alimentare,

abbraccia il panorama completo della nutrizione con una comunicazione rivolta non soltanto agli addetti ai lavori.

IL FUOCO DI SANT'ANTONIO AUMENTA IL RISCHIO CARDIOVASCOLARE



La riaccensione del virus dell'Herpes zoster è associata a un aumentato rischio di sviluppare malattie cardiovascolari pari a circa il 30 per cento. Anche a distanza

di tempo. Lo sostiene una grande ricerca americana, secondo la quale l'apparato cardiovascolare potrebbe essere "sotto attacco" perché nei vasi si potrebbero creare infiammazioni e alterazioni vascolari croniche, potenzialmente correlabili con un maggiore pericolo di eventi cardiovascolari.

CENSIS: TANTI ITALIANI CONSULTANO WEB E SOCIAL SU SINTOMI E MALATTIE



Il 67 per cento degli italiani dichiara di informarsi in autonomia su web e social network su aspetti della salute, dai sintomi alle patologie. Con valori più elevati tra

le donne (70 per cento), i giovani (77 per cento) e i laureati (74 per cento). È quanto emerge dall'ultimo Rapporto Censis sulla situazione sociale del Paese. Pur nella grande importanza attribuita alla sanità digitale, oltre l'80 per cento degli italiani è convinto che il digitale non dovrà mai sostituirsi al rapporto umano con il medico. **gabriele.salini@gmail.com**

L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE "VEDE" IL RISCHIO CARDIOLOGICO

Con una semplice lastra al torace uno strumento basato sull'intelligenza artificiale stima il rischio di andare incontro ad eventi cardiovascolari nei dieci anni successivi. Gli esperti del *Massachusetts General Hospital e Brigham and Women's Hospital* di Boston hanno prima



programmato il loro strumento su un campione di oltre 40mila individui e oltre 141mila lastre al torace; poi hanno confermato la validità e accuratezza dello strumento su un campione indipendente di 11mila individui sottoposti alla lastra. Con questa pratica clinica in pochissimo tempo si potrebbe individuare con elevata accuratezza il rischio cardiovascolare di un individuo e quindi intraprendere una terapia preventiva per ridurre il rischio di eventi come infarto e ictus.

LA SPIRITUALITÀ AIUTA LA SALUTE



La spiritualità fa bene alla salute, lo conferma anche la scienza. La meditazione sarebbe in grado di esercitare un impatto significativo sul Dna. A coltivare una vita interiore attiva, cercando perdono, compassione, altruismo e gentilezza, si aumenta il benessere con effetti positivi

sulla salute. È stato dimostrato come una dimensione spirituale sana e forte sia correlata a minori ospedalizzazioni, migliore gestione della malattia e aderenza al trattamento, diminuzione dell'abuso di sostanze e della depressione. Anche i comportamenti prosociali, di cura e aiuto rivolto agli altri, sono correlati all'attivazione di ormoni che contrastano lo stress.

A ROZZANO E ANCONA I MIGLIORI OSPEDALI ITALIANI

L'Istituto Humanitas di Rozzano (Milano) e l'azienda ospedaliera Umberto I di Ancona sono risultati, secondo l'Agenzia Nazionale per i Servizi sanitari nazionali (Agenas), i migliori ospedali italiani, per aver fornito migliori cure e assistenza sanitaria ai cittadini. Si tratta di una struttura pubblica e una privata. Dai tumori agli interventi per la frattura del femore, passando per le cure per il cuore, questi due nosocomi sono gli unici ad aver ottenuto "semaforo verde", cioè valutazione alta per almeno sei aree cliniche, rispetto agli indicatori individuati dal Programma nazionale esiti.





Agenzia Sines

VISHING: LA TRUFFA CHE SVUOTA IL CONTO IN BANCA

zioni, che è stato esteso alla fine dell'anno scorso a tutti i numeri di telefono nazionali, fissi e mobili, che su carta dovrebbe consentire ai cittadini di opporsi alle chiamate indesiderate da parte dei call center. La stretta sul telemarketing non starebbe funzionando e l'iscrizione sarebbe stata inutile per la maggior parte degli utenti. Tutto ciò è stato denunciato dall'associazione Unione nazionale dei consumatori, attraverso dati sul fallimento di questa importante norma che dovrebbe tutelare la privacy, impedendo agli operatori di usare i numeri dei privati per scopi pubblicitari.

Ma torniamo alla truffa. Si raccomanda vivamente di diffidare sempre delle chiamate sospette. Il *vishing*, nello specifico, è un tentativo di truffa molto simile al *phishing* che tutti conosciamo. A differenza di quest'ultimo, che si mette in atto con la posta elettronica, con una mail che fa da esca, il *vishing* usa invece la telefonia. Tramite una chiamata, infatti, la vittima viene contattata da un falso consulente finanziario che lo convince a investire i suoi risparmi online. Dopo aver investito una prima somma, gli apparenti alti guadagni ottenuti in poco tempo convincono la vittima a versare ulteriori tranche di denaro, fino a rischiare di avere il conto svuotato.

La truffa, però, diventa tale quando l'utente prova a riscattare i ricavi dei suoi investimenti, in quanto gli viene comunicato di dover pagare delle tasse di svincolo. Coloro che proveranno a mettersi in contatto col falso consulente si renderanno conto del raggio. Quest'ultimo, infatti, risulterà irreperibile e successivamente le credenziali d'accesso alla piattaforma verranno bloccate.

I CONSIGLI PER EVITARE LE TRUFFE

Certamente non basta soltanto la diffidenza, è utile tenere a mente alcuni consigli per cercare di non incappare in queste truffe. Un suggerimento, che viene proposto dalla Polizia Postale, è di consultare il sito della *Consob* per verificare la reale esistenza e l'abilitazione alla professione della società che propone il contratto per quanto riguarda il *vishing*.

Per il *phishing*, invece, è sempre molto importante controllare il link e il mittente della mail prima di cliccare su qualunque indirizzo. Basta quindi avvicinare il puntatore del mouse al link stesso per controllare l'*Url* (Uniform resource locator), conosciuto meglio come indirizzo web. È un riferimento a una risorsa web come un sito, una pagina o un file specifico. Non tralasciate anche di mettere gli alert, sistemi di avviso a mezzo sms in banca per avvisare gli accessi sul portale. scaranobruno7@gmail.com

Quella delle truffe, siano esse fisiche, online o in chiamata da telefono fisso, è un fenomeno in forte crescita in Italia. Una vera e propria piaga ancora difficile da contrastare e battere. In particolare, quelle online continuano ad aumentare a vista d'occhio. I dati in possesso della Polizia Postale, dichiarano che nel solo anno del 2022 sono state aperte indagini che hanno coinvolto ben 3.541 persone, con l'aumento del 4% rispetto al 2021. Tra i settori più colpiti ci sono l'e-commerce e il marketplace. Sono cresciuti del 3% i casi trattati (15.508) e del 58% le somme sottratte (ben 114,4 milioni di euro). L'incremento più consistente ha riguardato gli illeciti legati al fenomeno del trading, con 3.020 casi trattati e 130 le persone indagate.

Questi numeri sono in aumento e non bisogna mai smettere di abbassare la guardia, in quanto nel nostro Paese sta prendendo piede un altro raggio che prende il nome di *vishing*, mietendo molte vittime e purtroppo, il più delle volte, viene scoperto troppo tardi. In Italia, dunque, si registra una nuova truffa, o meglio, una vecchia conoscenza: parliamo del trading online, per gli addetti ai lavori conosciuta come *vishing*, che potenzialmente potrebbe vedere coinvolti tanti di noi. A quanti, infatti, non è capitato di ricevere delle chiamate da call center, nonostante la norma del registro delle opposizioni, dove ci propongono servizi di trading online? Un vero e proprio flop per il Registro pubblico delle opposi-



L'ECESSO DI FARMACI È DANNOSO

Troppi farmaci agli anziani può risultare dannoso. L'allungamento della vita, rileva la Simi (Società Italiana di Medicina Interna), porta con sé varie conseguenze, come la comparsa di patologie croniche, che spesso si associano in uno stesso paziente. A volte, per il bene del paziente, è necessario sfoltire la cosiddetta "polifarmacia", che indica il prendere più di 5-6 medicine al giorno, condizione comune in almeno i due terzi degli anziani, e attuare il "Deprescribing" (de-prescrivere). Alcuni studi hanno evidenziato infatti il fenomeno della polifarmacia e le sue ricadute: a rischio di effetti indesiderati sono soprattutto le persone con una ridotta funzionalità renale. De-prescrivere le molecole farmacologiche è una attività che l'internista deve fare in tutti i pazienti, ma soprattutto negli anziani.

QUANDO L'ASSISTENTE VOCALE CAMBIA LA VITA

Un assistente vocale può fare la differenza per un anziano solo. Ma può essere utilissima anche nelle Rsa, per facilitare le comunicazioni agli ospiti e la relazione con i parenti, e per aumentare la loro autonomia e intrattenerli. L'utilità dell'uso di questi strumenti da parte degli anziani è già stata indagata dal Centro di ricerca dell'università Cattolica EngageMinds HUB in collaborazione con DataWizard e con il contributo di Amazon. Già integrata in alcune strutture selezionate in Francia e nel Regno Unito, è in arrivo Alexa Smart Properties for Senior Living, una sorta di assistente vocale per anziani progettata specificamente per le esigenze loro e di chi se ne prende cura.



NOI DELLA TERZA E...

Lele Linasi

PIÙ FRUTTA E VERDURA

CONTRO LA DEMENTIA

Ciò che fa bene al cuore fa bene anche al cervello. Migliorare la combinazione vegetale nella dieta con verdure a foglia verde (sono ricche di sostanze nutritive) e fibre è collegato a un declino cognitivo più lento legato all'età. Alcuni ricercatori israeliani che hanno eseguito scansioni cerebrali di oltre 200 persone suddivise in tre gruppi dietetici, hanno scoperto che dopo 18 mesi, coloro che seguivano una dieta mediterranea "verde" avevano il tasso più basso di atrofia cerebrale legata all'età. Inoltre, mangiare o bere cibi con flavonoidi - presenti in molti frutti e verdure - avevano tassi più lenti di declino della memoria. Anche i frutti di bosco, buone fonti di fibre e antiossidanti, apportano benefici cognitivi. Un'ulteriore conferma della bontà di frutta e verdura.



IL RUOLO DELLA DINEINA NELLE MALATTIE NEURODEGENERATIVE

Un team di ricercatori della *Oregon State University*, negli Stati Uniti, è riuscito ad approfondire il funzionamento di alcune proteine motorie, che potrebbe essere associato a molte malattie neurodegenerative. In particolare, attraverso l'uso di una serie di tecniche biofisiche, ha studiato la dineina, una delle proteine motrici all'interno delle cellule. Le proteine motorie sono "macchine molecolari" che le cellule usano per convertire energia chimica in lavoro meccanico. Dai risultati è emerso che un malfunzionamento della dineina sarebbe una caratteristica precoce di malattie come l'Alzheimer. Capire la struttura di questa proteina e comprendere il suo funzionamento servirà a capire sempre meglio lo sviluppo di tali patologie.

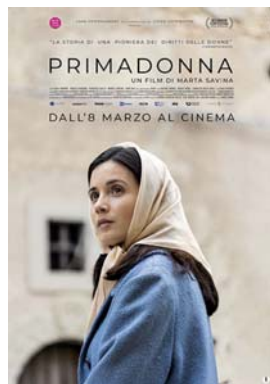
LA RICETTA PER "RINGIOVANIRE" I MUSCOLI

Si può contrastare la perdita di massa e forza muscolare grazie a un mix di arginina e vitamina C. Un'associazione, questa, che svolgendo un ruolo sinergico per la sintesi dell'ossido nitrico sintasi, aiuta a ripristinare la massa muscolare persa per l'età che avanza, alleviando stanchezza e debolezza. Ad aprire la strada all'utilizzo di questo cocktail per contrastare uno degli effetti più comuni legati all'invecchiamento è uno studio condotto dai geriatri del Day Hospital post-Covid della Fondazione policlinico universitario Agostino Gemelli Irccs - università Cattolica Campus di Roma. Questo processo di erosione può essere rallentato e parzialmente invertito grazie a una dieta equilibrata, a una regolare attività fisica e all'uso di integratori.



LO SAPEVATE CHE...

Due geni sarebbero in grado di contrastare l'accumulo di ferro nel cervello correlato all'età, determinando una minore tossicità indotta da questo elemento a livello dei neuroni. È quanto emerge da uno studio condotto dai ricercatori dell'*Ulsan National Institute of Science and Technology*, in Corea del Sud, secondo la quale i geni CLU e HERPUD1 rispondono all'accumulo di ferro e il loro silenziamento andrebbe ad alterare la tolleranza cellulare alla tossicità del ferro.



IL CORAGGIO DI LIA

L'8 marzo esce al cinema *Primadonna*, per la regia di Marta Savina con Claudia Gusmano, premiato al Roma Film Festival. Nella Sicilia degli anni 60, Lia Crimi ha ventun anni e un sogno "celeste": essere una Madonna nella rappresentazione natalizia. Ma il prete, come il paese, fa resistenza a questa ragazza che ama dissodare i campi col padre e ha una simpatia spiccata per Lorenzo Musicò, figlio del boss locale. Ma quel sentimento di ammirazione volge presto in disprezzo. Rapita e violata da Lorenzo, lo denuncia ai carabinieri. Inizia per Lia un lento calvario che la condurrà in tribunale a sfidare una legge che tutela la "fuitina" e lo stupro, che protegge il maschio aggressore e riduce la donna a un corpo violabile. Siamo lontani dall'Italia bigotta degli anni



60 che Pasolini trascinò fuori dal talamo per portarla sullo schermo a discutere di questioni fino a quel momento tabù. Il privato diventa pubblico in Comizi d'amore, incontro a cielo aperto su spiagge, ponti, angoli delle strade, giardini. Molto lontano dal confessionale ma sulla strada che è la forma più spontanea di convivialità mediterranea.



L'ULTIMA NOTTE DI AMORE



La notte prima del suo pensionamento, il tenente di polizia Franco Amore viene chiamato a indagare sulla scena del crimine in cui il suo migliore amico e partner di lunga data, Dino, è stato ucciso durante una rapina di diamanti. Si capirà che Amore è stato coinvolto nella rapina e che solo l'amore di sua moglie Viviana lo aiuterà a sopravvivere a questa notte fatale. La regia è di Andrea Di Stefano con Pierfrancesco Favino. *L'ultima notte di amore* al cinema dal 9 marzo.

LA PALESTRA CHE DIVENTA TRIBUNALE...

I genitori di tre studenti di terza media vengono convocati nella palestra della scuola dalla preside. Franco, il padre di Cristian, compra e vende immobili e ha una relazione clandestina con Carmen, mamma di Giordano, mentre Aldo e Rossella, lui adibito all'accoglienza in un ospedale, sono i genitori adottivi di Arsen, un ragazzino di origine africana. La preside ha per il quartetto una notizia choc: una compagna di scuola dei loro figli li accusa di averla assalita, immobilizzata e stuprata proprio nella palestra in cui i genitori sono convenuti. E gli adulti passeranno dall'incredulità al desiderio di salvare i propri ragazzi ad ogni costo, screditando la vittima e negando qualsiasi responsabilità. Ma succederà qualcosa che renderà la situazione ancora più complicata, e metterà a prova ancor più dura le convinzioni (im)morali del gruppetto... *Educazione fisica* sarà nelle sale dal 16 marzo.



TORNA IL CANTANTE MASCHERATO

Dal 18 marzo torna la quarta edizione del programma musicale di Rai Uno condotto da Milly Carlucci *Il cantante mascherato*. Sei nuove puntate in onda il sabato sera che ancor prima di iniziare avrebbero già messo la produzione in crisi a causa di un'anticipazione lanciata sul web. Si tratta, infatti, della presenza di Valeria Marini tra i concorrenti del gruppo di questa quarta edizione del programma d'intrattenimento, svelata da un blog. Il talent show musicale ha come protagonisti alcuni personaggi del mondo dello spettacolo e della musica che si esibiscono in sfide canore assolutamente in forma anonima, questa è una regola stringente, nascosti all'interno di pittoresche maschere che li ricoprono dalla testa ai piedi. L'anticipazione, quindi, avrebbe comportato l'uscita della Marini. Chi, invece, è entrato quest'anno, ma tra i componenti della giuria, è la giornalista Serena Bortone che affiancherà Iva Zanicchi, arrivata direttamente da *Ballando con le stelle*, Flavio Insinna, Francesco Facchinetti e l'attore Cristian De Sica, anche quest'ultimo una new entry.



I VIP SUI BANCHI DI SCUOLA...



È tutto pronto per le nuove puntate della seconda edizione di *Back to school*, condotto quest'anno da Federica Panicucci e non più da Nicola Savino passato a Tv8. Un programma che riporterà i vip coinvolti sui banchi di scuola per sostenere l'esame di quinta elementare, rispondendo a domande di italiano, geografia, matematica e altro ancora. Tra i nomi che già circolano da tempo per il cast di questa seconda edizione ci sono la soprano Katia Ricciarelli, la conduttrice Jo Squillo, il comico Gabriele Cirilli e l'attore Francesco Pannofino. Le prime due puntate sono andate in onda lo scorso dicembre, in piena notte e sui canali secondari di Mediaset. Stavolta non dovrebbe essere così. Sul ritorno della Panicucci al timone di un reality c'era molta attesa. La conduttrice di *Mattino Cinque*, infatti, sarebbe dovuta sbarcare su Italia 1 per riprendersi la prima serata con *Back To School*, raccogliendo il testimone di Nicola Savino, dopo che non appariva in prima serata dal 2009, quando condusse *Cupido*, e dal 2006 con la primissima edizione de *La pupa e il secchione* con Enrico Papi per quanto riguarda i reality. Per qualcuno si sarebbe trattato di una strategia aziendale la mandata in onda della prima puntata su Italia 2, tra il 25 e il 26 dicembre, in piena notte; la seconda addirittura su 27TwentySeven, tra il 27 e il 28, e di nuovo senza annunci ufficiali. E intanto l'attesa cresce.



Federica Panicucci



CHI SALE

Amadeus, conduttore e direttore artistico del Festival di Sanremo



CHI SCENDE

Arisa, sempre più provocante sul web



PICCOLI TALENTI

Dopo la versione dedicata ai senior arriva quella per i bambini. A marzo andranno in onda sempre su Rai Uno due puntate del talent *The voice kids* condotto da Antonella Clerici. Squadra che vince non si cambia. E forti del successo ottenuto dalla versione senior (la media di share è stata del 23.5%), la produzione ha deciso di confermare il quartetto di coach che ascolterà le audizioni al buio dei giovanissimi talenti canori. Loro sono Loredana Bertè, Gigi D'Alesio, Clementino e I Ricchi e Poveri. L'intenzione iniziale, in realtà, doveva essere quella di far entrare in squadra, al posto proprio dei nuovi giudici dell'edizione Senior, ossia dei Ricchi e Poveri, Elettra Lamborghini: un volto più fresco e rivolto ai giovani (l'ereditiera, tra l'altro, è già stata coach a *The Voice* nell'ultima edizione in onda su Rai 2, nel 2019), ma all'ultimo la sua partecipazione è saltata.

UN MONDO DI COLORI



stessi abbiamo i nostri colori.

Anche gli scienziati possono contribuire a questa osservazione di colori aggiungendo specifiche ma semplici informazioni numeriche. Se si chiede loro perché il cielo è blu o perché il sole è giallo, non risponderanno dicendo cosa questi colori muovono nel loro intimo, ma (per deformazione professionale) penseranno al loro ruolo di educatori, e con enfasi racconteranno il viaggio che la luce compie dal sole fino all'atmosfera della Terra.

La luce del sole è formata dalla sovrapposizione di onde elettromagnetiche di diversa lunghezza che vengono emesse a una temperatura superficiale di circa 5700 gradi. I nostri occhi, sensibili solo a una parte dello spettro prodotto, "acchiappano" i colori dal viola fino al rosso passando per il blu, il verde, il giallo e l'arancio, eccetera.

Perché allora in genere vediamo il cielo blu e le nubi bianche? La verità è che se non ci fosse l'atmosfera tutto apparirebbe come agli astronauti, cioè assolutamente nero. Ma l'atmosfera è piena di gas, soprattutto azoto e ossigeno, rispettivamente 78% e 21% del totale, e a seguire abbiamo del vapore acqueo che si condensa sotto forma di nubi.

La luce emessa dal sole interagisce con ciò che trova sul suo percorso, e può

essere di conseguenza assorbita o diffusa dagli elementi in gioco negli strati dell'atmosfera. Essi hanno dimensioni differenti: le gocce d'acqua in sospensione sono di gran lunga più grandi della lunghezza d'onda della luce solare e quindi la riflettono in tutte le direzioni, così la luce solare originariamente bianca è diffusa senza essere scomposta dalle nuvole che si stagliano bianche su fondo azzurro!

Invece le molecole di azoto e ossigeno, che hanno dimensioni microscopiche, confrontabili alla lunghezza d'onda dei differenti "colori solari", agiscono come un filtro in base al colore. La luce con maggiore lunghezza d'onda (rossa, arancione e gialla) riesce a proseguire la sua traiettoria rettilinea di fronte alle molecole, mentre la luce blu che ha una lunghezza d'onda più piccola, viene diffusa e riflessa in tutte le direzioni (come se rimbalzasse su piccoli specchi molecolari). Dopo una serie infinita di rimbalzi tutto è invaso da una luce azzurra che sembra provenire da tutte le direzioni: questa diffusione "oscura" la flebile luce delle altre stelline che vediamo solo di notte, in assenza della radiazione solare.

Che spettacolo "spirituale/esistenziale": quel paio di molecole da cui dipende fortemente la nostra vita, ossigeno e azoto, quelle che respiriamo ogni minuto per dare sostentamento alle nostre cellule e che rendono stabile la composizione chimica dell'atmosfera, le "vediamo" sempre presenti ai nostri occhi grazie alla luce del sole. Insomma, la vita che "respiriamo", è la stessa vita che "vediamo", ed è anche la "vita" che ci scalda il volto. Come non ringraziare?

marco.staffolani.stf@gmail.com



La riflessione di oggi sarà più "spirituale" del solito, ma avremo anche numeri e "frequenze". Agli antichi poeti il cielo appariva semplicemente come un colore azzurro con tutte le sue sfumature possibili. Uniforme e intenso come nella bella giornata di sole, triste e cupo con tutte le contaminazioni del bianco nei giorni di vento e tempesta. Non cito il candore etereo del bianco nevoso altrimenti ci viene subito la nostalgia del tempo natalizio. E non cito nemmeno il buio della notte interrotto dai puntini di luce delle stelle che gli antichi interpretavano come fori sulla volta celeste da cui traspariva la luce eterna divina.

Non ci soffermiamo mai abbastanza su questo mondo di colori e diamo per scontato che ci sia dovuto. Eppure se ci fermiamo un attimo a guardare di notte e di giorno, verso l'alto, verso il basso, possibilmente fuori da un ambiente urbano, vediamo che i colori della natura ci avvolgono, anzi noi

PRESTANZA FISICA O SERENITÀ?

Dobbiamo renderci conto che non solo il corpo e la mente si ammalano ma anche lo spirito. Che c'è una stretta relazione tra i valori che abbiamo assimilato e il benessere interiore. E che l'oscuramento dei valori genera, come qualsiasi malattia, malessere individuale e sociale.

Per la verità, ci sembra d'essere ancora immersi, come sassi nel fiume, in un clima cristiano. Ma la crisi del sistema valoriale tradizionale è evidente. E il ritorno, a una cultura molto simile a quella che precedette il cristianesimo, crea in noi conflitti e disorientamento. C'è, infatti, una mentalità dominante - edonista, relativista, calcolatrice - che, in misura diversa, avvolge e condiziona tutti, sempre che non reagiamo ad essa con gli antidoti di una riflessione critica.

Sottoponiamoci, allora, a una sorta di test rivelatore. Prendiamo, ad esempio, un pensiero di Blaise Pascal, filosofo e scienziato del Seicento: "Vi sono - egli scrive - tre ordini di grandezze: la grandezza dei corpi o delle realtà fisiche; la grandezza intellettuale o del genio; la grandezza morale o della bontà". Esaminando questa frase, tocchiamo con mano la differenza che c'è tra sistema valoriale cristiano e pagano. A differenza della cultura greco-romana, o di quella attuale, che mette al vertice la superiorità fisica e intellettuale, l'ethos cristiano favorisce la bontà e i valori morali: la disponibilità, lo slancio affettivo, l'ottimismo, la semplicità, la tranquillità interiore. Per Pascal, e per i cristiani, una vecchietta analfabeta che sorride con atteggiamento di comprensione, oppure un bambino che coglie nel prato le margherite per la mamma, sono superiori all'intellettuale che comunica, con evidente compiacimento, concetti sublimi, o allo scienziato che fa una nuova scoperta più per gloria o lucro, che per il bene degli altri. Torna alla mente una sentenza famosa: "C'inchiniamo di fronte all'ingegno ma c'inginocchiemo dinanzi alla bontà".

È evidente che le tre tipologie di grandezze tendono ad ignorarsi, a vivere di vita autonoma. Così, ad esempio, un uomo di cultura potrebbe considerare con sufficienza il campione olimpionico incolto o l'attrice bella ma frivola. E



Agenzia Sintesi

viceversa. Ciò è sbagliato. Verità, bontà, bellezza, saggezza, sono sistemi bisognosi d'integrazione reciproca, per il benessere individuale e sociale. Non devono escludersi ma completarsi, ponendosi però all'interno di una scala gerarchica. Ma, è necessario che l'insieme dei talenti sia ancorato ad un valore fondamentale, assoluto, qualcosa che non finisce.

Ammettiamolo. Non per tutti è facile convincersi che una madre che stringe sorridente il suo bambino, una persona che si mostra solidale con chi è nel bisogno, o che si consuma in un'attività sociale con spirito ideale, incarni valori più profondi di un calciatore che vince un campionato o di un cantante che trionfa in un festival.

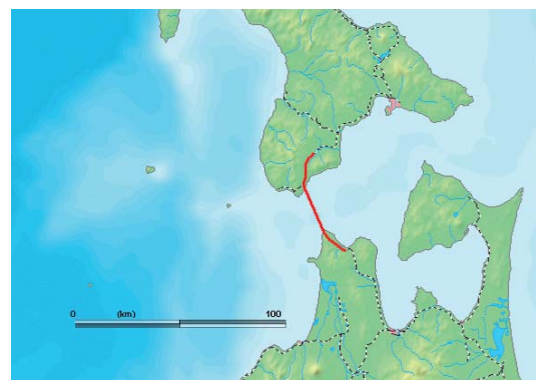
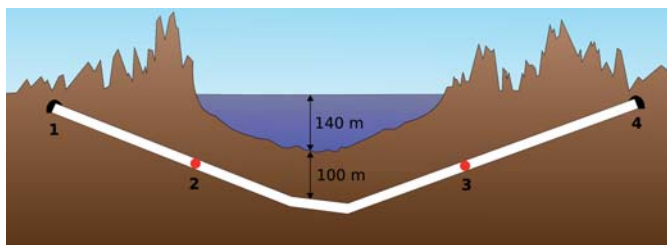
Per fortuna, nella vita quotidiana, ci accorgiamo che tra la nostra gente vi sono persone serene, pacifiche, dotate di una saggezza naturale. Quando parliamo con loro, sembra di trovarci di fronte ad una maturità umana rilassante, tanto simile alla santità.

Luciano Verdone

INAUGURATO IL TUNNEL SOTTOMARINO PIÙ LUNGO AL MONDO



L'ingresso del tunnel



La mappa del tunnel

Diagramma del profilo della sezione sottomarina del tunnel Seikan

Quando se ne ipotizzò la costruzione il Giappone era ancora sotto choc per le perdite umane e i disastri dei due attacchi atomici. La sua entrata in funzione diede al paese del Sol Levante un altro prestigioso primato nella storia del progresso ferroviario.

Sul piano del trasporto su rotaia, il Giappone figurava tra le nazioni che avevano investito maggiormente dopo la Seconda guerra mondiale. Nel 1964 fu inaugurata qui la prima linea ferroviaria dedicata esclusivamente all'alta velocità, denominata *Shinkansen*, che entrò in funzione con il treno *Shinkansen Serie 0* (dalla peculiare forma a proiettile), a quel tempo il più veloce al mondo (poteva raggiungere i 210 km/h).

Già dal periodo *Taisho* (1912-1925) ci si era posto il problema di realizzare un collegamento stabile tra le due maggiori isole dell'arcipelago nipponico, Honshu e Hokkaido, separate da uno stretto tratto di mare. Tuttavia, solo a partire dal 1946 si effettuarono i rilievi geologici della zona, in base ai quali si approntò una prima bozza della linea ferroviaria. Lasciato nel cassetto per un decennio, lo studio dell'opera fu ripreso in maniera più decisa verso la metà degli anni cinquanta, in seguito al tragico affondamento di cinque navi passeggeri provocato da un tifone. Il boom economico del ventennio 60-70 creò il clima adatto per l'inizio effettivo dei lavori che avvenne nel settembre del 1971, con l'obiettivo di collegarla alla linea dell'alta velocità. Le condizioni geologiche particolari del fondale marino, formato da rocce vulcaniche, complicarono le attività di scavo, dando luogo a frequenti incidenti in cui persero la vita 34 operai. Completato il tunnel pilota nel 1983, cinque anni

dopo l'opera, costata complessivamente 3,6 miliardi di dollari, venne portata a termine. Integrato nella linea ferroviaria *Kaikyo* (che collega le prefetture di Hokkaidō e Aomori), il tunnel prese il nome di *Seikan*, nato dalla combinazione dei caratteri *kanji* (caratteri di origine cinese usati nella scrittura giapponese) delle prime lettere di Aomori e Hakodate, le due principali città collegate attraverso lo stretto. All'inaugurazione del 13 marzo 1988 venne certificato lo storico primato di "più lungo tunnel sottomarino del mondo": lungo 53,85 chilometri di cui 23,3 chilometri sotto il fondo marino. A questo se ne aggiunsero altri due. Il primo relativo al "più profondo tunnel ferroviario operativo nel mondo", in virtù dei 140 metri al di sotto del fondale marino (240 metri sotto il livello del mare) che fa segnare il livello dei binari. L'altro è legato alle due stazioni ricavate all'interno della galleria, le prime al mondo realizzate sotto il mare: la *Tappi-Kaitei* e la *Yoshioka-Kaitei*. Entrambe furono progettate come vie di fuga in caso di incendio o altro, dotate di moderni sistemi di sicurezza e soccorso. La prima funge ancora oggi da museo sulla storia del *Seikan*.

Il primato relativo alla lunghezza rimase inalterato anche dopo l'apertura del Tunnel della Manica nel 1994, anche se quest'ultimo poteva vantare un tracciato sottomarino più lungo (39 km contro i 23 del *Seikan*). Inaugurato il 1° giugno 2016 e aperto al traffico viaggiatori il successivo 11 dicembre, il Gotthard Base Tunnel (Galleria di base del San Gottardo), in Svizzera, è diventato il più lungo tunnel ferroviario del mondo con doppio binario in due canne con i suoi 57,104 km.

(Almanacco)

Vuoi far conoscere la tua attività?

UNA BUONA PUBBLICITÀ NASCE DA UN TERRENO FERTILE



MENSILE di ATTUALITÀ
L'ECO
di SAN GABRIELE

Il mensile di attualità per tutta la famiglia



Per informazioni sui costi chiama il **320.8839745** oppure **0861.975925**

**L'IMPREVEDIBILITÀ DEL BENE**

di Angelo Longoni, Giunti - pp.564, euro 16,90

Franco Rocchi è un attore diventato una star televisiva interpretando il commissario Cardone. Ora però il suo matrimonio è al capolinea e la nuova stagione è stata cancellata. Anche il suo migliore amico, Daniele Lucci, regista della stessa serie, è disoccupato, ma almeno può gioire per l'esito della TAC che ciclicamente decreta l'assenza del cancro contro cui combatte da anni. Ma il caso sta per cambiare ancora la loro vita...

**DON MILANI** di Mario Lancisi,
TS Edizioni - pp.350, euro 26,00

A cento anni dalla nascita, il ritratto di un prete scomodo, condannato dalla Chiesa e dallo Stato: tessitore di pace, difensore degli scartati e ideatore di una pedagogia rivoluzionaria ancora attuale. Tra i più esperti biografi di don Milani,

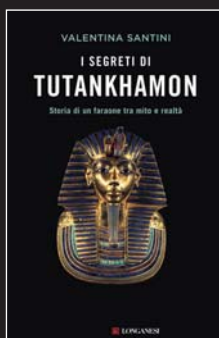
Mario Lancisi ne traccia il ritratto definitivo a cento anni dalla nascita (1923-2023), attingendo a nuove lettere, scritti e testimonianze - tra le quali spiccano quelle esclusive di Adele Corradi, insegnante a fianco del sacerdote negli anni più avvincenti della Scuola di Barbiana, e di Francuccio Gesualdi, suo allievo -, ma tenendo conto soprattutto della piena "riabilitazione" di papa Francesco.

**IL FILO DEL CUORE** di Thoams Hettche,
Bompiani - pp.240, euro 20,00

Dopo aver assistito a uno spettacolo al teatro delle marionette di Augusta, in Baviera, una ragazzina scopre una porta nascosta e come Alice entra in un mondo meraviglioso, la soffitta di quel teatro, dove la aspettano "la signora Wutz e il pinguino Ping, il varano Schusch con il suo berretto, l'elefante marino e il gatto con gli stivali, e tra tutti quegli animali il professor Habakuk Tibatong e Aladino, Naso Nasaccio, Fata Piumetta e il brigante Ozziplozzi, la piccola strega, Zoppo Trump, il piccolo principe con la volpe, Seppel e la nonna, il maresciallo Diplomesso e Jim Bottone". Ma soprattutto lì c'è la donna che ha creato queste marionette, Hatü, pronta a raccontare la propria storia.

**I SEGRETI DI TUTANKHAMON** di Valentina Santini,
Longanesi - pp.304, euro 20,00

Il fascino di Tutankhamon esercita ancora un grande fascino su di noi e sulla cultura pop. L'autrice racconta in questo libro quello che è stato scoperto su di lui e i tanti aneddoti su uno dei ritrovamenti archeologici più sensazionali di sempre. Chi era Howard Carter? Quali sono state le motivazioni storiche che hanno portato alla nascita della "maledizione del faraone"? Tutankhamon era davvero il suo nome? Un viaggio avvincente attraverso il passato e le sabbie della Valle dei Re per conoscere da vicino i segreti del faraone bambino.

**NON SI FRUGA
NELLA POLVERE**

di William Faulkner

Traduzione di Roberto Serrai,
Adelphi - pp.235, euro 19,00

Una volta, alla domanda se leggesse romanzi gialli, Faulkner replicò sornione: "Quando sono buoni come *I fratelli Karamazov*". Al pari di Dostoevskij, amava infatti trasfigurare e usare ai suoi fini la struttura del poliziesco, quasi che la letteratura non fosse altro che un polveroso tribunale, nascosto tra le quinte del profondo Sud americano. Questo romanzo del 1948 ne è l'ennesima riprova. Nella mitica contea di Yoknapatawpha - dove Faulkner ambientò molti dei suoi romanzi e racconti più celebri -, il vecchio nero Lucas Beauchamp è accusato di aver ucciso un bianco, e rischia il linciaggio. Il solo disposto ad aiutarlo è un ragazzo bianco, Chick, che non esita - accompagnato dall'amico nero Aleck Sander e da una vecchia zitella forse leggermente tocca - a riesumare il corpo della vittima come Lucas gli ha chiesto. Li attende una scoperta sconvolgente, che cela una torbida realtà. Ma a catturare e trascinare il lettore, assai più del ricorso al *murder mystery*, sarà il mirabolante "flusso di coscienza" di Chick, intramezzato da superbe descrizioni di una natura bella e crudele, da brani risentiti sulla Guerra Civile, da brevi, convulse scene d'azione: una "rappresentazione a massimo potenziale", per usare le parole di Emilio Cecchi, che sigilla sulla pagina lo stile folgorante, unico di Faulkner.

CICLISMO E CORSA SU STRADA



forse un po' contadina, certo non motorizzata, che nei grandi duelli dell'epoca (Binda-Girardengo, Coppi-Bartali, Merckx-Gimondi), ritrovava il suo humus forse più peculiare, che si sarebbe poi definitivamente dissolto con l'invasione delle motorette, prima, e degli un po' invadenti e dissacranti monopattini elettrici poi.

Che ciclismo sarà, quello appena da noi citato? E che stagione agonistica ci si appresta a vivere? Intanto, innamorati come siamo, e lo siamo tuttora, dell'atletica, cominciamo col dare uno sguardo a quelli che ci sembrano gli appuntamenti più significativi della "regina dello sport", l'atletica appunto, che in questi primi giorni si identificano con le corse su strada, per amatori, specialisti, runners. Prima citazione, e diremmo citazione d'obbligo (senza che altri si adontino), la Roma-Ostia, la grande "mezza maratona" che il 5 marzo porterà gli oltre ottomila iscritti dall'Eur al mare. Si tratta, non c'è ombra di dubbio, di una corsa ormai di respiro internazionale, e tra le più attese dai runners, giunta con pieni

meriti alla 48.ma edizione, sempre organizzata, e al meglio c'è da chiosare, dal Gruppo Sportivo Bancari Romani in partnership con la sezione "Sports&Events" di RCS. I partecipanti, c'è da scommettere, si sfideranno su un percorso veloce di poco più di venti chilometri (21,097 per la precisione) che, attraverso la via Cristoforo Colombo, li porterà da Roma al mare. Merita che si ricordi che l'ultima edizione ha fatto registrare grazie al keniano Sebastian Sawe il secondo tempo dell'anno al mondo maschile (58'02), nonché il sesto tempo di sempre al mondo, a conferma che la gara rappresenta la mezza maratona più veloce su suolo italiano, con ben sei atleti scesi sotto l'ora.

La Parigi-Nizza (dal 5 al 12 marzo) e la Tirreno-Adriatico (dal 6 al 12 dello stesso mese) faranno da "apripista" alla classicissima Milano-Sanremo che sabato 18, vigilia della festività di san Giuseppe, darà avvio alla stagione del grande ciclismo, quello che sembra aver ritrovato - grazie anche al rinnovato fervore per le attenzioni che singoli e società nel suo complesso non disdegnano più - non solo l'entusiasmo dei tifosi ma anche e soprattutto la convinta e cosciente partecipazione alla cura del proprio benessere fisico. Con la citazione, seppur indiretta, di ruote e pedivelle il ciclismo ci riporta intanto allo sport d'antan, quando le competizioni in bicicletta erano appannaggio di una società

PARIGI, VAL BENE UNA SFIDA

Tra gli appuntamenti più significativi dello sport di marzo, come abbiamo citato all'inizio, c'è la Parigi-Nizza. Ebbene, proprio partendo dalla Ville Lumière non possiamo non ricordare che l'anno prossimo sono in programma i Giochi che Parigi ospiterà per la XXXIII edizione delle Olimpiadi, uno degli eventi sportivi più attesi a cui partecipano i migliori atleti al mondo nelle rispettive discipline. È un'occasione speciale perché proprio nel 2024. Parigi festeggerà anche il suo centenario olimpico: saranno infatti 100 anni esatti dall'ultima volta che i Giochi Olimpici si sono tenuti nella capitale francese. Prima di allora la metropoli francese aveva organizzato la seconda edizione delle Olimpiadi, nel 1900, ed era già da un po' di anni che aspettava di ospitare nuovamente questo straordinario evento, di cui non mancheremo di parlare, come è giusto che sia. Ma a suo tempo. Parigi, intanto, non se ne sta con le mani in mano e ha già svelato le mascotte dei suoi G.O. che hanno preso ispirazione dal classico berretto frigio, da cui è nato il personaggio stilizzato Phryge (chi ha mai dimenticato la mascotte italiana *Ciao* inventata per i Mondiali del 1990?), simbolo e al contempo revival della Rivoluzione francese. Le due Phryges, quella olimpica e quella paralimpica, sono piccoli berretti frigi e rappresentano, a sentire i loro mentori, un simbolo di libertà, di inclusività e di capacità delle persone di sostenere cause importanti. Sono vestite di rosso, bianco e blu, con il logo dorato di Parigi 2024 sul petto.





RECIPROCIÀ PER IL BENE DI TUTTI

Abbiamo più volte sottolineato come importante e meritevole sia la solidarietà verso le persone anziane, soprattutto quelle in solitudine. Informarsi della loro salute, andare a trovarli, magari portando qualche “dolcetto” e spendere qualche ora in loro compagnia e farsi raccontare le loro esperienze. Quest’ultime sempre utili, ricche di conoscenze e buonsenso. Qualche passo ulteriore, poi, potrebbe essere quello di aiutarli per incombenze postali o bancarie, nel fare la spesa e, nel caso, includendoli in gruppi solidali di acquisto per prodotti agroalimentari coinvolgendoli in acquisti di qualità a modici prezzi ed altro ancora. Ad esempio invitandoli a pranzo o a cena facendogli rivivere le gioie della famiglia e il contatto con i giovani o giovanissimi. Insomma non lasciarli soli, poiché sono quelli che hanno costruito il Paese e hanno permesso la continuità delle famiglie e della nostra gente.

Il valore della reciprocità può essere di grande rilevanza per questa fascia di

popolazione e nello stesso tempo di grande utilità per l’intera cittadinanza. Mi riferisco alla connotazione dell’anziano come risorsa in senso lato del ruolo che loro potrebbe svolgere in tante attività di sostegno e di aiuto all’intera comunità, mettendo in campo tutta l’esperienza e la capacità nell’ambito del sociale, in cui già operano una miriade di associazioni. È vero che esiste già una reciprocità tra anziano e società, visto che il più delle volte sostengono il welfare attraverso l’utilizzo dei loro redditi, delle loro pensioni e dei loro risparmi. Però potrebbero esserlo ancora di più attraverso una reciprocità che esalti e renda positiva la propria funzione personale regalando agli stessi una soddisfazione personale aumentandone il ruolo nel contesto sociale.

Quello che suggeriamo, quindi, è di partecipare alle attività di volontariato nel proprio quartiere. In ogni municipio esiste una consulta del volontariato sociale a cui partecipano tante e variegate associazioni, con il fine di promuovere iniziative per acquisire conoscenze

dei bisogni sociali del territorio e mettere in atto le misure necessarie, anche di assistenza e sostegno alle categorie più vulnerabili. Ci si potrebbe inserire in un’associazione più rispondente alle proprie conoscenze e capacità. E ce ne è per tutti! Si spazia da attività nell’organizzazione di Protezione civile, attività culturali e sociali, progetti finalizzati all’assistenza e al reperimento di fondi a favore di organizzazioni benefiche, come la Caritas e tanti altre. Comunque sono tutte attività collegate al vivere quotidiano nel proprio territorio di appartenenza.

Un’altra possibilità è quella di contattare i Centri di servizio del volontariato presenti in tutte le regioni. E quindi conoscere l’ambito di attività a cui si vuole partecipare, vista la vastissima gamma di associazioni che vi appartengono. Ci sono tante cose che si possono fare aiutando la comunità e se stessi, abbandonando la solitudine e rendendoci non solo più impegnati e creativi, ma anche più vivi e soddisfatti. E non è cosa di poco conto. ■

Learning English through... ...Cycling Teams

Con il ritorno della bella stagione parliamo di una squadra di ciclismo inglese: la Ineos Grenadiers

In 2009, Sky, the broadcaster and TV Company, decided to sponsor a British Cycling team with the intention of becoming a significant player in competitive races and help to cultivate young talent. Among the original team were strong athletes like Chris Froome and Geraint Thomas. The group then expanded up to over 20 riders. Over the years, members of Team Sky won all major races, like The Tour De France, The Vuelta, The Giro D'Italia and Olympic medals. In 2019, the sponsorship changed and the British chemical company Ineos took over the duty to take care of the team. At the time Jim Ratcliffe, Chairman of Ineos said: "Ineos believes that individuals can excel when challenged and great teams can achieve extraordinary results". Nowadays Team Ineos has changed name to Ineos Grenadiers

because of a car that Ineos has developed. The team has 31 riders with 13 nationalities that sum up to 510 years as professional cyclists and it employs more than 80 people as staff. Their strength is also in having put together a group of athletes that excel in different specialties and that can **pedal** together in toughest races to help one member of the team win.



Nel 2009, Sky, l'emittente e compagnia televisiva, decise di sponsorizzare una squadra di ciclismo britannica con l'intenzione di diventare un player significativo nelle gare competitive e aiutare a coltivare giovani talenti. Nella squadra originale c'erano atleti forti come Chris Froome e Geraint Thomas. Il gruppo si è poi ampliato fino a superare i 20 corridori. Nel corso degli anni, i membri del Team Sky hanno vinto tutte le gare più importanti, come il Tour De France, la Vuelta, il Giro d'Italia e medaglie olimpiche. Nel 2019 la sponsorizzazione è cambiata e l'azienda chimica britannica Ineos ha assunto il compito di prendersi cura della squadra. All'epoca Jim Ratcliffe, presidente di Ineos, disse: "Ineos crede che gli individui possano eccellere quando vengono sfidati e che i grandi team possano ottenere risultati straordinari". Oggi il Team Ineos ha cambiato nome in Ineos Grenadiers a causa di un'auto che Ineos ha sviluppato. Il team è composto da 31 corridori di 13 nazionalità che sommano 510 anni come ciclisti professionisti e impiega più di 80 persone come staff. La loro forza sta anche nell'aver messo insieme un gruppo di atleti che eccellono in diverse specialità e che possono pedalare insieme nelle gare più dure per aiutare un membro della squadra a vincere.



FOCUS ON VOCABULARY

Parliamo questo mese di alcune parole legate al ciclismo

Pedal È sia il sostantivo pedale che il verbo pedalare. Andare in bicicletta però si traduce con l'espressione *to ride a bike*.

Helmet È un qualsiasi tipo di casco. In ambito militare vuol dire anche elmo.

Spoke È un termine molto specifico per il ciclismo, vuol dire raggio della bici. Il raggio come concetto matematico si traduce invece *radius*, e il raggio di sole è il *ray* o il *beam*.

Brake Vuol dire freno ed è una parola spesso usata al plurale. Anche in questo caso esiste *to brake* come verbo frenare.

Tyre È la gomma della bici, ma anche di un'auto. Lo spel-

ling della parola è con una y in inglese britannico e con la i nell'inglese statunitense. La ruota su cui viene montata è la *wheel*.

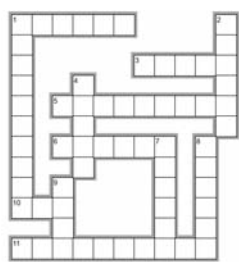
Saddle Nel ciclismo è il sellino della bici, in equitazione è la sella del cavallo. Il verbo *to saddle* vuol dire sia sellare che in maniera figurata affibbiare qualcosa a qualcuno.

Handlebars È il manubrio allungato e ricurvo tipico della bici da corsa.

Headlight Letteralmente luce di testa, è la lampada frontale di un qualsiasi veicolo.

LET'S PLAY

Risolvi il cruciverba usando anche le parole appena imparate.



Across

1. It is used as a safety precaution.
3. One of the bars within a wheel.
5. A lamp in the front of a vehicle.
6. Half of a diameter.
10. The previous sponsor of the British Cycling Team.
11. The new name of the INEOS team.

Down

1. Athletes keep their hands on them while riding.
2. The most important cycling race in Spain.
4. You put your foot on it while riding.
7. It gets put on a horse before riding it.
8. You use them to slow down the bike or the car.
9. It is made of rubber and it gets put over the wheel.



■ Carlo Napoli

È vero. Abbiamo venduto tutto, la Tim passerà probabilmente a un fondo americano, gli alberghi sono cinesi, la moda e i formaggi sono francesi, il parmigiano che noi mangiamo appartiene alla Tour Eiffel. E per finire anche la vecchia Fiat ha cambiato bandiera e Parigi impera. Non ci resta più niente. È vero tutto, eppure nel profondo di me qualcosa resta e sopravvive. È qualcosa che ci viene dalla storia, e i secoli non si possono cancellare come se fossero un peso indigesto. E forse proprio dalla storia viene la nostra speranza.

Facevo questi pensieri visitando la mostra delle opere d'arte trafugate dai nazisti e recuperate.

Bisogna tornare a quei tempi, il Gran Consiglio del Fascismo ha messo sotto accusa Mussolini, il Re lo ha fatto arrestare, Roma è stata bombardata, gli americani sono sbarcati in Sicilia, c'è stato il rastrellamento nel ghetto di Roma e gli ebrei avviati alle camere a gas di Auschwitz. In questa estrema confusione dove la burocrazia si squaglia e l'esercito si dà alla macchia, si potrebbe pensare che resti solo il grido "si salvi chi può".

Ed è qui che interviene la storia. Il Paese che ha il bagaglio più pesante di opere d'arte, dipinti, sculture, incunaboli, antichi manoscritti, disegni di grandi maestri, ecco tutto questo potrebbe andare perduto, un po' sotto i bombardamenti, un po' trafugato dai tedeschi, un po' preda di gerarchi nazisti come Goering che fa razzie nei musei italiani.

E allora, in questo tramonto

dell'Italia dove tutti potrebbero fuggire e pensare alla loro salvezza, in questo tracollo di ogni valore ecco che qualcosa che affonda negli anfratti della coscienza, riemerge. Tutti i direttori dei nostri musei, da Torino a Napoli, delle nostre più famose gallerie cominciano a mettere in salvo il salvabile. Sembra un'impresa assurda, rischiosa. Non si tratta di un piccolo trasloco ma di nascondere migliaia di capolavori. Non è facile nemmeno imballarli, non si trovano i camion adatti, non si trovano i luoghi dove seppellire Raffaello e Tiziano. Portare tutto in un sotterraneo? In un castello sperduto sugli Appennini? In un tunnel dimenticato che gli aerei non vedranno mai?

Una quindicina di funzionari, responsabili dei più importanti musei, lavorano giorno e notte per mettere in sicurezza le opere d'arte nel disfacimento dello Stato. Non vi sono ordini, non vi sono soldi, mancano gli imballaggi, mancano i camion. Nessuno dà direttive. E allora in molti fanno ricorso ai propri risparmi, pagano di tasca propria, viaggiano su vecchie Topolino sotto le bombe per cercare un

rifugio a un Botticelli o a un Canova, prendono iniziative che in un tempo normale sarebbero vietate, si espongono a sequestri e ad arresti. Non si tratta di dieci o cento opere d'arte ma di svuotare intere gallerie e musei come la galleria Borghese, come gli Uffizi, come il museo egizio di Torino. Un lavoro gigantesco che non solo salva le opere d'arte ma che riesce anche a sottrarle ai tedeschi che le hanno già imballate per trasferirle in Germania. Bisognerebbe scrivere a lettere d'oro i nomi di questi direttori di musei, come Pasquale Lavagnino, come Noemi Gabrielli, come Fernanda Wittgens, come Aldo de Rinaldis che con la loro intelligenza e sprezzo del pericolo hanno salvato il nostro patrimonio nazionale.

Il nostro Paese, proprio nel suo disfacimento politico, ha saputo trovare alcuni uomini che rischiando anche la vita hanno salvato secoli di arte. E allora penso (qualcuno dirà che sono un inguaribile ottimista) che un Paese che nei momenti cruciali sa trovare dentro di sé la forza per non soccombere, allora credo che nascoste, sommerse, forse dimenticate ci sono ancora patrimoni di onestà, di responsabilità, di fede che non tramontano. Penso che non sia stato un momento magico, ma qualcosa che giaceva silenzioso nella coscienza di ognuno.

Dobbiamo andare oltre le apparenze, penso che tanti ragazzi che oggi sembrano in balia delle mode e della ribellione conservino al loro interno una forza morale che forse non appare. Ma esiste, messa solo da parte per i momenti bui della vita. ■



LA SPERANZA
CHE È IN NOI



santuario di san Gabriele
TUTTI GLI EVENTI SU
www.sangabriele.org

Agenzia Sintesi



LA GIORNATA INTERNAZIONALE DEI DIRITTI DELLA DONNA

modo più o meno ufficiale fu nel 1946, a guerra finita.

Secondo i racconti dell'epoca, si voleva usare come fiore la violetta, perché aveva una lunga tradizione nella sinistra europea, ma alcune dirigenti del Pci si opposero perché era un fiore costoso e difficile da trovare e l'Italia, appena uscita dalla guerra, aveva molte difficoltà economiche.

Tra loro c'era Teresa Mattei, una ex partigiana che poi si batté a lungo per i diritti delle donne, la quale propose di festeggiare con la mimosa, un fiore molto più economico, che sbocciava alla fine dell'inverno e che era facile da trovare nei campi.

Anni dopo, in un'intervista Mattei raccontò che "la mimosa era il fiore che i partigiani regalavano alle staffette".

In realtà pare che già durante gli anni del fascismo, nelle fabbriche italiane, tra le donne ci fosse l'usanza di regalarsi un rametto di mimosa; questo gesto rappresentava la vicinanza tra donne, la solidarietà tra chi lavorava e lottava insieme per far affermare diritti femminili.

In tanti, già da allora, vedevano un significato simbolico nella scelta di questa pianta gialla: i suoi fiori, infatti, sono composti da tanti pallini, come tante singolarità che costituiscono un tutto. Proprio come tante donne che insieme si uniscono per essere vicine le une alle altre e combattere insieme per rivendicare diritti che dovrebbero spettar loro naturalmente, ma che purtroppo, ancora oggi, in molti Paesi del mondo, sono del tutto calpestati dagli uomini.

www.einaudisenorbi.edu.it

La Giornata internazionale dei diritti della donna ricorre l'8 marzo di ogni anno per ricordare le conquiste sociali, economiche e politiche, le discriminazioni e le violenze di cui le donne sono state e sono ancora oggetto in quasi tutte le parti del mondo.

Questa celebrazione si tiene negli Stati Uniti d'America a partire dal 1909.

In Italia la *Giornata internazionale della donna* fu tenuta per la prima volta soltanto nel 1922.

Il 16 dicembre 1977, con la risoluzione 32/142 l'Assemblea generale delle Nazioni Unite propose a ogni paese, nel rispetto delle tradizioni storiche e dei costumi locali, di dichiarare un giorno all'anno *Giornata delle Nazioni Unite per i diritti delle Donne e per la pace internazionale* (United Nations Day for Women's Rights and International Peace).

Adottando questa risoluzione, l'Assemblea riconobbe il ruolo della donna negli sforzi di pace e riconobbe l'urgenza di porre fine a ogni discriminazione e di aumentare gli appoggi a una piena e paritaria partecipazione delle donne alla vita civile e sociale del loro paese.

L'8 marzo, che già veniva festeggiato in diversi Paesi, fu scelta come la data ufficiale da molte nazioni.

Il simbolo della Giornata è la mimosa.

Il legame tra mimose e 8 marzo esiste solo in Italia.

La festa è sempre stata, perlomeno fino agli anni settanta, strettamente legata al partito socialista e comunque alla sinistra: per questo, per esempio, durante il fascismo non fu mai particolarmente celebrata.

La prima volta che la si festeggiò in



ELOGIO DELLA PICCOLEZZA

Cari lettori e care lettrici, tra i propositi scritti da san Gabriele dell'Addolorata e pubblicati dal suo direttore spirituale, consideriamo il proposito numero 38 che recita così: "Osserverò ogni regola benché minima". In queste poche parole vi è celata una sapienza immensa, appresa dal Vangelo che ci esorta a compiere in pienezza la volontà del Signore, a vivere la carità senza tentennamenti e a fare le cose per convinzione e non "per essere ammirati dagli uomini" (Mt 23,5).

Viviamo un tempo nel quale sovente si ricercano, come particolarmente preziosi, due mete: la libertà da ogni regola per la promozione dei cosiddetti diritti individuali e la notorietà, spesso accompagnata da una falsa apparenza. Alcuni pensatori oculati ci dicono che stiamo vivendo sotto la tirannia dell'immagine.

San Gabriele ci porta su un'altra strada! Chiediamoci: cosa egli intende quando parla di regola? Recita la famosa enciclopedia Treccani: "Nella tradizione cristiana per regola si intende il complesso di norme con le quali è organizzata la vita individuale e collettiva di una comunità religiosa per il raggiungimento della perfezione spirituale". Interessante!

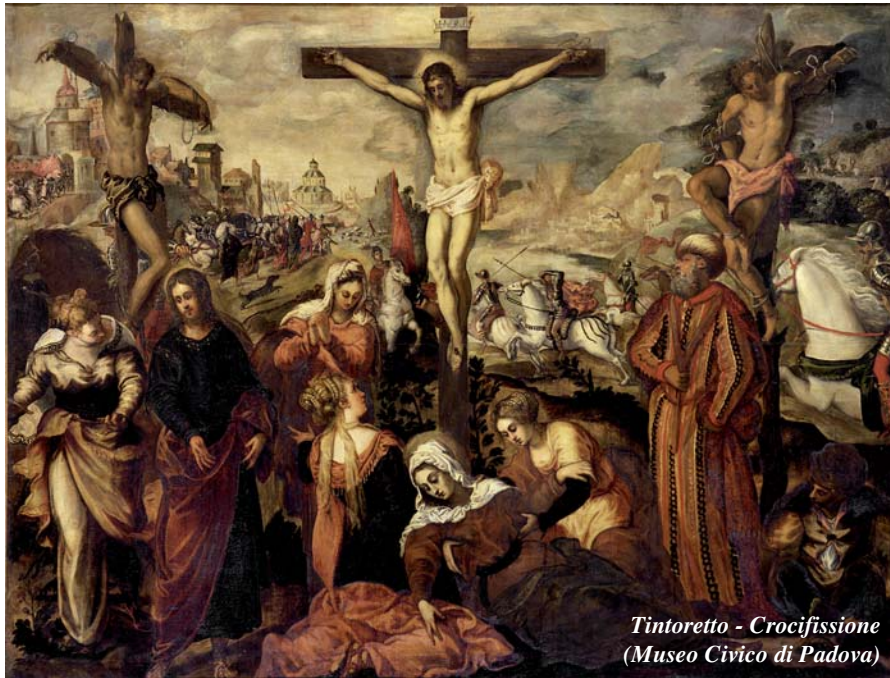
Il mondo laico riconosce che la regola è lo strumento per il raggiungimento della perfezione spirituale, cioè per una vita in pienezza, gioiosa, felice che ha raggiunto il suo scopo: l'unione con Dio. Dunque, se questo è vero, la regola non è un codice che ha lo scopo di limitare la libertà e non è nemmeno un regolamento per disciplinare la vita di una comunità e neppure il minimo che si può chiedere a una persona che vive assieme ad altre per una convivenza pacifica e civile, bensì indicazioni che vogliono far raggiungere il prezioso scopo prefissato.

San Gabriele amava la sua vocazione di consacrato passionista e questo amore non era solo a parole ma si esprimeva concretamente nell'osservanza minuziosa delle Costituzioni, come si chiamano le Regole, generalmente scritte dal fondatore di un istituto religioso e approvate dalla Chiesa.

E poiché il cristianesimo è un'esperienza di Dio "sinodale", direbbe papa Francesco, cioè di persone che camminano insieme verso Cristo e con Cristo, la regola osservata da tutti permette anche alla comunità nel suo complesso di raggiungere l'obiettivo comune: l'unione con Dio o, come si esprime l'enciclopedia Treccani, la perfezione spirituale.

C'è poi la Regola delle regole che ispira tutte le altre, ed è il Vangelo! Diceva il noto compaesano di san Gabriele, san Francesco d'Assisi: "La nostra regola è il Vangelo". L'osservanza o, per dirla con un linguaggio più vicino alla sensibilità odierna un po' allergica ai comandi, la logica del Vangelo, se vissuta in tutte le circostanze esistenziali, da quelle più impegnative e note a quelle più piccole e nascoste, ci realizza come persone e come credenti.

Amici di san Gabriele, in questo tempo di quaresima riscopriamo la sapienza del Vangelo anzitutto meditandolo ma soprattutto vivendolo, in ogni momento della giornata, nelle relazioni interpersonali, nell'esercizio della carità, nella pratica delle virtù che esso ci propone: l'amicizia con Dio coltivata nella preghiera - e san Gabriele passava tante ore in orazione - si esprime proprio nell'accoglienza della sua logica, del suo pensiero e del suo comandamento. Così saremo persone veramente libere perché solo Cristo è la via, la verità e la vita e può farci il dono di una vita per sempre. Se il dono che ci attende è così prezioso, ripetiamo con san Gabriele: "osserverò ogni regola anche minima" e ne scopriremo la sapienza. ■



Tintoretto - Crocifissione
(Museo Civico di Padova)

LA CROCE E IL PADRE

Misericordia è il volto del Padre che appare dal racconto della passione dell'evangelista Luca. Tutta la vita di Gesù manifesta il rapporto unificante con il Padre, a partire dalle sue prime parole di ragazzo sperduto tra i dottori del tempio. Nel ministero concorda con il Padre le parole da dire e i gesti da compiere. Afferma di fare solo quello che vuole il Padre, che sempre riguarda l'attenzione misericordiosa ai bisogni materiali e spirituali della gente.

Ma nella passione Gesù si raccoglie in intimità più profonda con il Padre. Sentirsi Figlio è la sua sicurezza dinanzi al crollo di ogni supporto umano, compresa la vita. Dall'abbandono alla sua volontà nella preghiera del Getsemani, all'abbandono dell'ultimo respiro nelle sue mani. Nelle sette espressioni da morente sulla croce, tre volte lo chiama per nome, una volta gli grida lo strazio del sentirsi solo, la sua sete è di unirsi a lui, il dono della madre è l'ultima obbedienza al mandato del Padre.

In questa sintonia con il Padre Gesù può vivere la morte come il meglio della vita, la consumazione nell'amore di una vita impostata sull'amore.

Dinanzi alla morte egli non fa romanticismi né si chiude nella depressione. Si sente sconvolto dalla morte, come ogni creatura umana. È l'ultima occasione di satana per vagliarci come il grano. È nemica della vita, perché la taglia fuori da ogni relazione e la sbatte nel nulla. La morte è brutta comunque la si voglia truccare. Bisogna dare alla morte quel che è della morte, ma anche dare alla fede quel che appartiene alla fede, e in questo caso dare alla potenza di Dio quel che appartiene alla potenza di Dio. Il Gesù di Luca dimostra che si può passare attraverso la sofferenza della morte con l'ancora gettata oltre il buio, e nell'amore sfociare ad una vita nuova e più profonda. È la morte pasquale, additata ad ogni credente.

L'importanza che Gesù annette alla propria morte potrebbe dare l'impressione che egli faccia della morte lo scopo della vita. Ma questo sarebbe l'assurdo a

cui l'intelligenza umana si ribella. Inconsciamente per ogni essere umano e volutamente nell'intenzione di Gesù, scopo della vita è l'amore. Per Gesù è l'amore al Padre e all'umanità che giace nel disperato bisogno di salvezza.

La morte è il valico che gli consente di raggiungere questi obiettivi di amore e di rimettere in circolazione l'amore frenato dalla barriera del peccato. La sua morte è la propulsione vitale più potente all'interno e oltre la creazione. Perciò la Passione e morte di Gesù è anche la provocazione storica più sbalorditiva mai accaduta.

Luca descrive la morte di Gesù in modo da farla risultare una testimonianza pubblica della sua identità e della sua missione. Egli muore nella coerenza con quanto ha insegnato nel Vangelo. Dopo il ministero, con tutte le parole e i miracoli, la morte è l'occasione più efficace per testimoniare il nuovo progetto di vita da lui attuato e proposto ai discepoli.

Nella società odierna i cristiani sono assimilati agli altri anche nel modo di morire. La morte non testimonia più nulla, come spesso non testimonia la vita. Si muore negli ospedali. La morte è rimossa dai pensieri e dai discorsi quotidiani, anche se i media ci segnalano i morti di ogni giorno.

Occorre riappropriarsi della morte come punto culminante della vita. Parlarne e prepararcisi. L'ultima cosa da fare nella vita va curata meglio di tutte le altre. Non varrebbe nulla aver fatto bene tutto il resto, avere avuto successo e benessere, se poi si raffazzona il compito più importante.

A conclusione Luca dimostra che il Padre, pur sembrando assente mentre il Figlio muore glorificandolo, subito dopo interviene per glorificare a sua volta il Figlio con un crepitare di eventi: lascia la sua dimora nel tempio per trasferirsi nel corpo donato del Figlio, un pagano proclama che Gesù è giusto, un membro del sinedrio lo seppellisce da giusto, le folle si pentono, la tomba resta vuota, Gesù riappare vivo, la sua opera è proseguita dallo Spirito, egli ascende alla destra del Padre. ■

Atti

del Congresso Internazionale

La Sapienza della Croce in un mondo plurale

21-24 SETTEMBRE 2021, ROMA
PONTIFICIA UNIVERSITÀ LATERANENSE
CATHEDRA GLORIA CRUCIS

Ordinazioni:

Segreteria Generale CP,
Piazza Santi Giovanni e Paolo, 13, 00184
uffsegcp@passiochristi.org

Volume I Le relazioni principali.
Disponibile in 5 lingue: Italiano, Inglese,
Spagnolo, Francese, Portoghese. Pag. 416 € 35,00

Volume II Contributi nelle lingue dei relatori:
Italiano, Inglese, Spagnolo, Francese. Pag. 496 € 35,00

Volume III Contributi nelle lingue dei relatori:
Italiano, Inglese, Spagnolo, Francese. Pag. 256 € 28,00



“DA QUEL MOMENTO TORNÒ A CAMMINARE BENE”

La signora Donatella, di Pesaro, lo scorso gennaio ha lasciato al santuario un quadretto ex-voto, con il racconto di una storia singolare che riguarda sua figlia Gloria. All'età di 4 anni Gloria ebbe una grave influenza con febbre a 40 gradi, senza nessun sintomo. Dopo questa febbre Gloria cominciò a far fatica a camminare e coordinare i movimenti degli arti. Qualche tempo dopo Gloria venne ricoverata in pediatria, ma nemmeno i medici riuscirono a fare una diagnosi. In tutto questo lungo periodo di convalescenza, in famiglia pregavamo con molta fiducia san Gabriele. I dottori non ci assicurarono nulla riguardo al fatto di poter tornare a camminare, una volta dimessa dall'ospedale.

Un giorno Gloria ebbe un desiderio: venire al santuario, essendo noi devoti del santo. Arrivammo un mattino, verso le 11, appena scesi dall'auto lei decise



di provare a camminare. All'inizio la tenevamo noi per mano, dopo pochi metri ci lasciò le mani e da quel momento tornò a camminare bene e ad avere una vita normale. Oggi è un'affermata professionista, sempre devota di san Gabriele. Grazie, caro santo. ■

MANIFESTAZIONI A SAN GABRIELE MARZO - APRILE 2023

Tempo di Quaresima-Pasqua: Presepe della Passione

4/5 marzo: Raduno interregionale alpini

13 marzo: Festa dei "100 giorni agli esami di maturità"

2 aprile, Le Palme: Ore 10,45, benedizione delle palme. Ore 16: concerto della Passione del "Coro San Gabriele"

6 aprile, Giovedì santo: Messa in "Cena Domini" (ore 17)

7 aprile, Venerdì santo: Celebrazione della Passione del Signore (ore 16)

8 aprile, Sabato santo: Messa della veglia pasquale" (ore 21)

10 aprile, Lunedì di Pasqua: Orario festivo (*indulgenza plenaria*)



APPUNTAMENTI SETTIMANALI AL SANTUARIO

Martedì (ore 18.30): Adorazione eucaristica con la comunità passionista

Mercoledì (ore 18.30): Santa messa con la comunità passionista

Domenica (ore 11): Santa messa in diretta su Rete8 (canale 10 del digitale terrestre, Youtube e Facebook)



(illustrazione
di Elis
Romagnoli)



LO STUDENTE SALE IN CATTEDRA

Molti anni della sua vita Gabriele li passa sui banchi di scuola, prima a Spoleto (PG) e poi in convento. A Spoleto frequenta le elementari presso i Fratelli delle Scuole Cristiane e a tredici anni affronta gli studi liceali nel collegio tenuto dai Gesuiti: sono anni fondamentali per la sua formazione umana, culturale e spirituale. E' intelligente, gli piace studiare, riesce ottimamente soprattutto nelle materie letterarie. I premi numerosi e gratificanti non si fanno attendere. Compone poesie anche in latino con invidiabile e rara padronanza stilistica e metrica; le recite scolastiche lo vedono protagonista indiscusso e applaudito. Poi, chiamato da Dio, a 18 anni entra in convento. L'impegno è ancora maggiore. La meta: essere sacerdote e apostolo del Vangelo. La morte però lo strappa alla vita quando è ancora studente. Ma Gabriele sarà ugualmente missionario, apostolo e maestro. Il suo direttore spirituale padre Norberto Cassinelli, ricordando il suo amatissimo discepolo, profeticamente dirà: "Dio vuole mostrare Gabriele come esemplare ai giovani e in particolare agli studenti".

E proprio gli studenti hanno fatto sbocciare una iniziativa diventata ormai una simpatica tradizione. A cento giorni dagli esami di maturità (o giù di lì), il santuario di Gabriele è un pullulare di giovani studenti provenienti soprattutto dall'Abruzzo e dalle Marche, dal Molise e dal Lazio. Prima di lasciare la vita della scuola per entrare alla scuola della vita in cui saranno tutti sia maestri che scolari, i giovani vanno da Gabriele. Vanno non per implorare indulgenza plenaria sui loro trascorsi di negligenza e disimpegno, ma per il sentito bisogno di incontrare un amico che pur essendo stato studente per tutta la vita è diventato autorevole maestro di vita. E poi un aiuto non guasta, una mano amica in vista degli esami fa sempre piacere. Gli esami sono sempre esami, ed il rischio è dietro l'angolo. L'incontro con Gabriele non è goliardia, non è scaramanzia: è qualcosa di genuino dettato da fede, venerazione ed affetto.

E' una giornata di preghiera, di riflessione, di gioia. Invece dell'aula una giornata in chiesa, invece della pizzeria o discoteca ci si ritrova insieme a pregare, invece dei professori (non sempre amati e stimati) si va ad ascoltare un giovane coetaneo. Si arriva a piedi, in macchina, in motorino.

Questa ormai tradizionale presenza giovanile non l'hanno proposta i padri del santuario né i parroci o gli insegnanti di religione. E' nata, complice e ispiratore Gabriele, dal desiderio dei giovani di vivere una giornata di scuola in modo diverso ma non per questo meno costruttiva. Non la "benedicono" (almeno ad alta voce) tutti gli insegnanti. I genitori però, mai come questa volta, approvano una assenza scolastica dei propri figli. Mischiati con gli alunni vi sono anche alcuni professori: qui meglio che altrove capiscono che non si impara solo sui banchi di scuola, che insegnano non solo loro e che non tutti i valori trovano spazio sulle pagine di un libro.

Vicino a Gabriele si canta e l'allegria la fa da padrone; il punto clou della giornata è l'incontro personale dei giovani con Gabriele. E' lui che dà significato a questo caratteristico pellegrinaggio. Ci si accosta al sacramento della Riconciliazione, si partecipa alla celebrazione eucaristica. La confessione è una festa, la Messa una festa: non potrebbe essere diversamente se i protagonisti sono tutti giovani attorno a un giovane. Qualcuno riscopre proprio in questa circostanza il gusto di essere cristiano, e la nostalgia di Dio si fa strada: a suscitare questi sentimenti Gabriele è un maestro.

Nato così senza pretese e senza il crisma della "ufficialità" questo simpatico incontro con Gabriele diventa sempre più numericamente consistente e più atteso dai giovani. Segno evidente che i frutti non mancano neppure sotto l'aspetto scolastico. Ma non è questo il lato più importante. I giovani sentono che Gabriele, studente brillantissimo e sempre premiato, ha superato soprattutto l'esame della vita. A pieni voti. Chiedono a lui un supplemento di luce e di sapienza per cogliere anche loro il significato della propria esistenza e saper leggere come lui l'alfabeto della vita. Che è la vera maturità.

Questi giovani cresceranno. Torneranno qui con i propri figli a ringraziare e ricordare che un evento importante della propria vita porta l'impronta di Gabriele. Torneranno a ripassare la lezione della vita imparata vicino a lui. Gabriele parlerà ancora al loro cuore. E non mancheranno lacrime, frutto di nostalgia e commozione.

p.dieugenio@virgilio.it

IL VESCOVO BIKER GIULIO MENCUCCINI HA LASCIATO L'INDONESIA

Lorenzo Mazzoccante



DOPO 50 ANNI DI MISSIONE NEL BORNEO IL PRESULE PASSIONISTA È TORNATO IN ITALIA, PRECISAMENTE NELLA COMUNITÀ DI SAN GABRIELE. "CERCHERÒ DI PROSEGUIRE CON LE ATTIVITÀ DEI MOTOPERCORSI PER IL SOSTENTAMENTO DELLE MISSIONI"



Casa lunga



Benedizione dei partecipanti di un motoraduno

LA MOTO PERÒ RESTA ACCESA...

Lo scorso 30 novembre è tornato in Italia monsignor Giulio Mencuccini, vescovo passionista, missionario in Indonesia per quasi 50 anni. Sacerdote dal 1973, missionario dal 1974. Dal 1990 vescovo della diocesi di Sanggau per volontà di Giovanni Paolo II, i lettori lo ricorderanno come il *vescovo biker*, organizzatore di motoraduni e motopercorsi per raccogliere fondi per le opere nella sua diocesi.

Come è nata la sua vocazione alla missione, e perché in Indonesia?

Le missioni estere hanno sempre esercitato su di me un forte fascino. Ricordo che nell'alunnato, c'era un *Circolo Missionario* col suo *bollettino* e preparavo lavoretti in ferro battuto da vendere per finanziare le missioni e riportavo le notizie dalle nostre missioni estere. Nel 1973, quando sono stato ordinato sacerdote, l'Italia aveva molti sacerdoti e religiosi e andare in missione all'estero era un modo per vivere il sacerdozio.

Come ha trovato la situazione

dell'Indonesia al suo arrivo?

L'Indonesia è stata una colonia olandese e fino agli anni 50. Conquistata l'indipendenza, ha allontanato dal Paese tutti gli olandesi (anche i missionari). Noi passionisti italiani, venuti a sostituire gli olandesi, siamo scesi a *Sanggau*, sull'isola del Borneo, in un contesto del tutto rurale: sparsi su circa 20mila chilometri quadrati, c'erano tanti piccoli villaggi e una sola strada! La via di comunicazione principale era rappresentata dai fiumi. La religione più diffusa era quella animista, i battezzati erano meno del 10% su una popolazione di quasi 150 mila abitanti. I missionari dovevano spostarsi con mezzi di fortuna tra i villaggi annunciando il vangelo e facendo conoscere la religione cattolica.

Quale è la situazione dell'Indonesia oggi?

La situazione è molto cambiata negli anni. La diffusione della palma da olio, ma anche la riforma sanitaria dell'attuale presidente della Repubblica, hanno molto migliorato la vita delle persone.

È stato il primo vescovo di Sanggau. Come è cambiata la situazione dei cristiani nei suoi 32 anni di episcopato?

Sanggau prima dipendeva da Pontianak. Fu costituita diocesi e mi fu affidata nel 1990. Dagli anni 70, quando siamo arrivati, ad oggi, la popolazione è passata da circa 150 mila a oltre 760 mila abitanti. E i battezzati da meno del 10% a circa il 50% della popolazione. Per rendere meglio l'idea, in 32 anni di episcopato ho amministrato circa 100 mila cresime, benedetto 966 chiese e ordinato 189 sacerdoti tra presbiteri e diaconi.

Quale è la situazione dei passionisti in Indonesia?

Attualmente la Provincia indonesiana conta circa 200 religiosi. Nella sola diocesi di Sanggau sono 18 e sono parroci di altrettante parrocchie. Il motivo di tante vocazioni va probabilmente ricercata nel fatto che i nostri religiosi lavorano a contatto coi giovani (nelle scuole) e sono molto preparati: questo fa apparire la vocazione come qualcosa di desiderabile.

Come è la vita dei nostri religiosi in Indonesia?

La giornata inizia alle 5,30. Alle 6 c'è la messa. Alle 7 inizia la giornata con l'apertura degli uffici della diocesi. Poi cia-



scuno va alla sua attività: chi nelle scuole e chi nelle parrocchie. Chi ha parrocchia, spesso deve viaggiare: in diocesi ci sono 27 parrocchie composte ciascuna da circa 30-35 villaggi della dimensione di Fossacesia Marina. Viste le distanze, non sempre è possibile raggiungere tutti i villaggi di una parrocchia, ma per fortuna, specialmente in tempi recenti, ci è venuta in soccorso la diffusione delle connessioni veloci. Anche internet può servire per portare il Vangelo.

Cosa piace di san Gabriele agli indonesiani?

Il missionario Carlo Marziali ha tradotto varie vite di san Gabriele. Quello che attira è la vita semplice di un "figlio di un governatore". Il fatto che Gabriele non fosse un contadino ma uno con mille possibilità e abbia scelto questa vita, li affascina. E il fatto di trovarsi in un collegio retto dai nostri religiosi, magari davanti a una statua di san Gabriele, li porta a confrontarsi con la vita di questo giovane santo.

Qui a san Gabriele la Tendopoli raccoglie centinaia di giovani. Esiste qualcosa di simile in Indonesia?

La Tendopoli, intesa come città di tende, è il modo normale di fare gli incontri dei giovani. Così oltre alla Tendopoli diocesana c'è quella della Giornata della

Gioventù indonesiana. Quest'ultima è iniziata nel 2012 per riflettere sul tema dell'amicizia e l'argomento ebbe una tale presa che parteciparono giovani cattolici, protestanti e anche musulmani. Alcuni momenti erano vissuti in comune, mentre per la preghiera si ritrovavano nei loro gruppi.

In Italia lei è noto come il vescovo biker. I motoraduni che organizzava erano sempre grandi eventi utili a raccogliere fondi per la sua diocesi...

È vero. Lo Stato e la popolazione locale aiutano nella costruzione delle chiese, ma è stato grazie ai motoraduni ho potuto realizzare molti convitti e scuole. E quando il presidente della Conferenza episcopale mi ha presentato, il presidente della Repubblica indonesiana mi ha definito *uskup moghé* (il vescovo delle moto di grande cilindrata).

È da poco tornato in Italia. Quali sono le principali differenze con l'Indonesia?

L'Italia è tutto un altro mondo. Sul piano politico, in Indonesia c'è una democrazia "controllata". Intendo dire che qui ciascuno è libero di parlare e sapersi (non a caso il Papa parla spesso del *chiacchiericcio*). In Indonesia ci sono libere elezioni, ma quanto stabilito per legge o detto dal presidente non si discute. Per il Covid,

Monsignor Mencuccini con il nunzio apostolico Leopoldo Cirelli e fanciulli in abiti tipici

ad esempio, una volta che il presidente ha detto di vaccinarsi, ci si è adeguati alla direttiva. In Italia invece avete avuto movimenti No vax... Non solo. Le differenze ci sono anche sul piano della fede e dei costumi. In Italia vedo che i giovani non frequentano la Chiesa come in passato. E poi ci sono grandi battaglie per i diritti cosiddetti civili, ad esempio degli omosessuali. L'Indonesia è il Paese con più musulmani al mondo: se due persone hanno atteggiamenti omosessuali il meno che possa capitare loro è di essere multati. Mentre dal punto di vista religioso è garantita la libertà di culto e l'Eucaristia è vissuta come un momento di festa.

Com'è la vita del vescovo missionario in pensione?

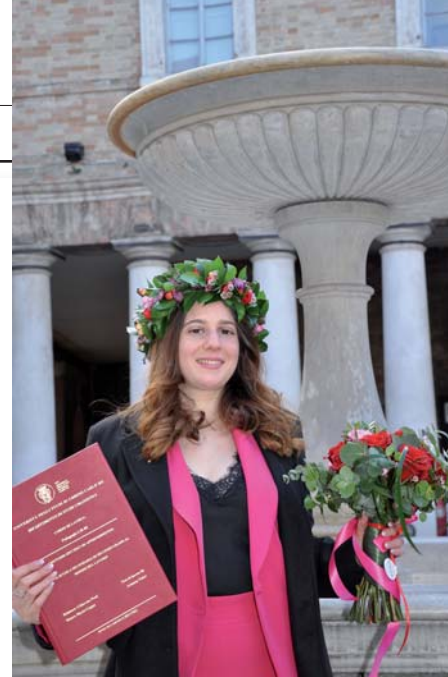
Cerco di tenermi occupato visitando le comunità dei confratelli in Italia e mantenendo contatti con l'Indonesia. Poi, finché, possibile cercherò di proseguire con le attività dei motoraduni per il sostentamento, questa volta delle missioni non solo in Indonesia, ma dei passionisti nel mondo. Insomma, si cerca di non invecchiare troppo presto... ■



Giulia Antonini, Avezzano (AQ), si è laureata in Biologia della Salute e della Nutrizione il 10 dicembre 2022 presso l'università degli studi dell'Aquila, con votazione 110 e lode



Laurea di Erica Colantoni in Medicina Veterinaria, presso l'università di Teramo



Arianna Fabri (Penna Sant'Andrea, Teramo), laurea in Pedagogia presso l'università di Urbino Carlo Bo



Iolanda Serafini, teramana ma residente a Pozzolo sul Mincio (MN), festeggia 92 anni. Auguri dal figlio Valerio e dalla nipote Matilde



Tanti tanti auguri a Giuseppina Macrini per il 101esimo compleanno di una nonna speciale! Con la nipote Emanuela Di Teodoro, Penne (PE)



Devoti del santo, uno dei primi gruppi arrivati a fine gennaio, come ogni anno, da Basciano (TE)



Invia le tue lettere e preghiere a:
carosangabriele@ecosangabriele.com

CARO SAN GABRIELE, ti affido quanti soffrono perché sentano te vicino. Lascia loro sentire il tuo tocco per trovare la speranza di cui hanno bisogno.

CARO SAN GABRIELE, ti chiedo una preghiera speciale per la pace perché questo mondo, seppure pieno di cattiveria, è ancora impregnato di tantissimo amore e altruismo. Per i nostri figli e tutte le famiglie, ti prego di placare gli animi e sedare tutte le guerre.

CARO SAN GABRIELE, aiuta la mia famiglia e i miei suoceri. Ti prego perché i miei figli trovino la loro strada nella vita, proteggili e aiutali a superare le difficoltà.

CARO SAN GABRIELE, per il dono di mio figlio. In questo momento te lo affido perché tu che sei il santo dei giovani lo protegga nel suo cammino.

CARO SAN GABRIELE, ti prego col cuore distrutto a causa di un aborto che ha fatto volare in cielo il mio piccolo angelo. Ti chiedo la grazia di riprovare la gioia di una gravidanza e che vada tutto bene perché un giorno vorrei sentirmi chiamare *mamma*.



Fratel Arcangelo (Bartolo) Cinquegrana
 (30/12/1939-08/02/2023)

La devozione a san Gabriele ha caratterizzato la vita cristiana dell'intera famiglia Cinquegrana. Per questo non sorprende che abbia desiderato concludere la sua vita accanto al santo che amava.



Fratel Bernardino (Fiorentino) Lanci
 (18/11/1922-18/01/2023)

Dotato di una innata attitudine a parlare di Dio e delle cose spirituali, amava profondamente la vocazione passionista. Devotissimo di san Gabriele contribuì a diffonderne la rivista.



Mario Boffa
 11.01.1938-10.01.2023



Aldo Bruschi
 + settembre 2021



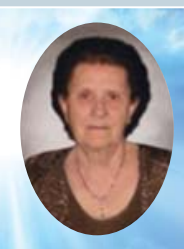
Silvio Anastasi
 01.09.1924-21.12.2016



Rita Spurio
 17.07.1934-06.11.2022



Pietro Di Pasquale 07.01.1929-31.12.2022



Elvira Piersanti 04.09.1928-25.12.2019



Paolo Traini
 14.07.1977-07.01.2023



Raffaele Antocchia
 10.06.1931-02.02.2022

LUCA DI FILIPPO
ONORANZE FUNEBRI
 dal 1979

Tel. 0861. 690162



tel 0861.975924

Direttore
CIRO BENEDETTINI
direttore@ecosangabriele.com

Redazione
GINO CONSORTI
redazione@ecosangabriele.com

LORENZO MAZZOCANTE
lorenzo.mazzocante@ecosangabriele.com

Impaginazione
RAFFAELE DI MARCO
tipografia1@ecosangabriele.com

Progetto grafico
FILOMENA DI CAMILLO

Editore Editoriale Eco Srl, 64045 San Gabriele (Te), Italy
Trib. Teramo n.9463

Amm. delegato **ENNIO D'INNOCENZO**

Stampa Nova Cartotecnica Roberto Srl - Mosciano S. A. (Te)

Reg. Tribunale di Teramo 22.04.1960

Sped. in abb. p. - Pubbl. inf. 45% - art.2 comma 20/b legge 662/96

Filiale di Teramo - Restituire copie non recapitate al mittente
che pagherà la tassa. La testata fruisce dei contributi statali diretti,
D.Lgs 15 maggio 2017 n. 70

Collaboratori Antonio Andreucci, Carmine Arice, Carlo Baldini,
Umberto Bracili, Fabrizio Cerri, Gabriele Cingolani, Monica Consorti,
Gloria Danesi, Nicola D'Annunzio, Lina Delli Compagni, Giuseppe De
Virgilio, Nandino Di Eugenio, Catia Di Luigi, Gianni Di Santo, Vincenzo
Fabri, Domenico Foglia, Antonio F. Grana, Nicola Guiso, Domenico
Lanci, Vincenzo Leone, Michele Migliozi, Carlo Napoli, Stefano
Pallotta, Teodora Poeta, Fabrizio Quarchioni, Michela Ridolfi, Marta
Rossi, Gabriele Salini, Bruno Scarano, Antonio Sanfrancesco, Michele
Seccia, Paola Severini, Piergiorgio Severini, Luciano Temperilli,
Rosario Trefiletti, Marina Tosi, Luciano Verdone, Rosanna Virgili

Foto Archivio ECO - Gino Consorti - Agenzia Sintesi - Ansa
- Fotolia - Gabriele Viviani - Raffaele Di Marco - Vincenzo
Fabri - Ciro Benedettini - Lorenzo Mazzocante

Concessionaria per la pubblicità
marketing@ecosangabriele.com
tel. 0861 975925 cell. 351 740 6001

Per abbonarsi Italia Euro 25 c.c.postale n.1651,
intestato a L'ECO di san Gabriele, 64045 San Gabriele (Te) Italy
Estero Euro 30, tramite assegno non trasferibile oppure
Bonifico presso Intesa Sanpaolo SpA
Iban: IT64 L030 6976 9210 7400 0051 746 Bic: BCITITMM

Anno 111 - N°3 Marzo 2023

L'ECO di san Gabriele è la rivista edita dall'Editoriale
Eco srl dei Passionisti del Santuario di San Gabriele

USP Unione Stampa Periodica Italiana

Informativa ai sensi degli Artt. 13 e 14 del Regolamento UE 2016/679 (GDPR).

L'Editoriale ECO Srl la informa che il trattamento dei suoi dati personali è improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza e di tutela della sua riservatezza e dei suoi diritti, con la esclusiva finalità di soddisfare gli obblighi contrattuali previsti con la sottoscrizione dell'abbonamento alla rivista.

I suoi dati sono trattati sia manualmente che mediante strumenti informatici e non sono ceduti a terzi salvo finalità accessorie al rapporto contrattuale in essere tra Lei e noi.

La informiamo inoltre che, in qualità di soggetto interessato, l'abbonato ha facoltà di esercitare i diritti di cui agli Artt. 15-22 del GDPR contattando i nostri uffici al nr. 0861/975924-5 o alla mail rivista@ecosangabriele.com o il nostro Responsabile della Protezione dei Dati (DPO): info@generalservicelab.it.

L'invio di eventuali fotografie da parte di terzi per l'eventuale pubblicazione deve essere accompagnata da liberatoria relativa al diritto di proprietà della foto e al diritto di immagine dei soggetti e oggetti ritratti. Qualora siano ritratti dei minori è necessario che la foto sia accompagnata da liberatoria dei genitori o tutori legali dei minori.

Consulta l'informativa completa alla pagina:
<https://www.ecosangabriele.com/informativa-privacy/>.

MENSILE di ATTUALITÀ
L'ECO
di SAN GABRIELE

HAI RINNOVATO IL TUO ABBONAMENTO?

Il mensile di attualità per tutta la famiglia

ABBONAMENTO ANNUALE:
Italia cartaceo €25,00
(digitale + cartaceo €30,00)
Estero cartaceo €30,00
(digitale + cartaceo €35,00)

HAI CONQUISTATO UN NUOVO ABBONATO?

0861.975924
<http://www.ecosangabriele.com/eco/abbonati>

SFOGLIA LA RIVISTA ONLINE
<https://ecodisangabriele-ita.newsmemory.com/>

L'Eco di san Gabriele - 64045 Isola del Gran Sasso TE



GRUE

CASTELLI

vivi il tuo sogno!

LICEO ARTISTICO PER IL DESIGN F.A. GRUE



PERCORSO LICEALE QUADRIENNALE

INDUSTRIAL DESIGN - ARTE DELLA CERAMICA



INNOVAZIONE E TRADIZIONE



www.liceogrue.edu.it

CENTRALINO: 0861979221



LA LOCATION IDEALE PER TUTTI GLI EVENTI



PINA

RISTORANTE & HOTEL

In una cornice suggestiva tra il Gran Sasso d'Italia e il Santuario di San Gabriele, il **Ristorante Hotel Pina** è in grado di offrirvi soggiorni di massimo relax in un'atmosfera raffinata ma informale.

- Matrimoni, anniversari, comunioni, feste di laurea, compleanni, battesimi, cene aziendali, pranzi per gruppi turistici o una semplice e romantica cena a due. Dal piccolo al grande evento, il nostro staff vi seguirà personalmente e si occuperà di ogni dettaglio, dall'organizzazione dell'evento alla gestione degli ospiti.
- La nostra cucina, semplice e genuina è capace di farvi scoprire i veri sapori dell'Abruzzo.
- Le nostre diciotto camere dal design semplice e raffinato, vi accoglieranno a fine giornata.



Pina Ristorante & Hotel
resterà chiuso il 24 e 25 Dicembre

C.da S. Gabriele 183 Isola del Gran Sasso (Te) Italy +39 0861 976125 www.hotelpina.it