LA VOCE

COMUNE DI VARESE

Periodico d'informazione sulle attività culturali e ricreative
redatto dai Volontari dell'A.V.A. del C.D.A. di Varese.

Centro Polivalente Via Maspero, 20 – Varese; sito:www.avavarese.it
Tel 0332/288147 – 0332/286390, fax: 0332 241299, e-mail info@avavarese.it

Numero 258 Maggio 2014

Ciclostilato in proprio dal Servizio Sociale del Comune di Varese per uso interno.

Sommario

Copertina: Roma – Roseto comunale.	http://romaromantica.wordpress.com /2011/09/23/roseto-comunale/		
Sommario		pag	1
Redazione e Collaboratori		“	3
Com. dell’A.V.A Soggiorni 2014	*A.V.A.*	“	4
Cam. dell’AVA 2^ gara si scopa d’assi a sorteggio	*A.V.A.*	“	6
Com. del C.D.I. Sfilata di Moda e Mercatino	*Giuseppina Guidi Vallini*	“	7
La voce ai lettori: Poesia e pensieri di Chicca	*Nadia Cecconello (Chicca)*	“	8
La voce ai lettori: La mendica	*Enrico Robertazzi (da Silvana R.)*	“	9
La voce ai lettori:. Separazione	*Stefano Robertazzi*	“	10
La voce ai lettori: Giufà e il profumo dell’arrosto	*Lucia Covino*	“	10
La voce ai lettori: Non finirò sommersa	*Carlotta Fidanza Cavallasca*	“	11
La voce ai lettori: Lentamente muore, sicuramente vive	*Marisa Giusti*	“	12
La voce ai lettori: La “farfala”	*Mauro Marchesotti*	“	13
Dedicato alle mamme	*Mauro Vallini*	“	14
Copertina “Storie di casa nostra”	*Mauro Vallini*	“	15
Il Chiostro di Voltorre	*Mauro Vallini*	“	16
La Bibbia – Antico testamento (1^ parte)	*Giancarlo Campiglio*	“	20
Settanta anni fa l’eroica opera delle suore di “Casa san Giuseppe”	*Franco Pedroletti*	“	25
Settanta anni fa	*Adriana Pierantoni*	“	27
Tempo di guerra: la borsa delle patate e cipolle	*Giampiero Broggini*	“	31
Quel 26 maggio – ma Varese è ancora città garibaldina?	*Franco Pedroletti*	“	32
Testate giornalistiche varesine	*Franco Pedroletti*	“	33
L’orologio di nonno Andrea	*Ivan Paraluppi*	“	35
Storia da Manicomio	*Giancarlo Elli (ul Selvadigh)*	“	37
L’importanza della “Bunza”	*Giancarlo Elli (ul Selvadigh)*	“	38
Donne famose e indimenticabili	*Laura Franzini*	“	39
La dama con l’ermellino	*Miranda Andreina*	“	43
Copertina “Saggi, pensieri e riflessioni”	*Mauro Vallini*	“	47

La scuola ieri ed oggi	*Giovanni Berengan*	“	48
L’A.V.A. e le scuole elementari	*G. Berengan e M. Vallini*	“	50
Magiche Dolomiti del Brenta	*A cura di Maria Luisa Henry*	“	51
Riflessioni di Lidia Adelia	*Lidia Adelia Onorato*	“	53
Una mamma speciale	*Rosalia Albano*	“	54
Racconto fantastico	*Giancarlo Campiglio*	“	55
I distacchi durante il nostro percorso di vita	*Giuseppina Guidi Vallini*	“	56
Musica	*Silvana Cola*	“	57
Le quattro candele	*Rosalia Albano*	“	58
Voglio regalarvi un cappello di porpora ...	*Jole Ticozzi*	“	59
Ricette di felicità	*Giuseppina Guidi Vallini*	“	60
Copertina “L’angolo della poesia”	*Mauro Vallini*	“	61
Mattino di grazia	*Alba Rattaggi*	“	61
Poesie di Maria Luisa: Preghiera; Magica notte; Detti vari	*Maria Luisa Henry*	“	62
Poesie di Lidia Adelia: Ottimismo; Maggio; Per i nipoti.	*Lidia Adelia Onorato*	“	63
Poesie di Giancarlo: Ritorno all’infanzia; La viola	*Giancarlo Elli (ul Selvadigh)*	“	64
Quel tunnel	*Luciana Malesani*	“	65
Poesie di Luciano: Non ha età; Gerani rossi ...	*Luciano Curagi*	“	66
A mia madre	*Silvana Cola*	“	67
Momenti di paura	*Adriana Pierantoni*	“	68
Alla rosa (di Emily Dickinson)	*A cura di Mauro Vallini*	“	68
Copertina “Gocce di scienze”	*Mauro Vallini*	“	69
I disturbi dell’alimentazione	*A cura di Mauro Vallini*	“	70
La robinia (Robinia pseudoacacia)	*Mauro Vallini*	“	74
Copertina “Rubriche ed avvisi”	*Mauro Vallini*	“	77
Un lieto evento a Buguggiate	*Giuseppina Guidi Vallini*	“	78
28.03.2014 Giorno di festa all’A.V.A.	*Giuseppina Guidi Vallini*	“	79
Assemblea dei soci A.V.A.	*Giuseppina Guidi Vallini*	“	85
Centro di San Gallo	*Giuseppina Guidi Vallini*	“	85
Visita dei calciatori del Varese	*Giuseppina Guidi Vallini*	“	86
Sapevate che? Notizie e curiosità	*Rosalia Albano*	“	88
Ridere fa buon sangue	*Rosalia Albano*	“	88

Notizie confidenziali	*Miranda Andreina*	“	89
Vocabolarietto	*G. Guidi Vallini – M. Vallini – M. Andreina*	“	90
Frugando nei cassetti del passato	*G. Guidi Vallini – A. Pierantoni*	“	91
Angolino dei nostri amici ... mici	*Giuseppina Guidi Vallini*	“	92
Lo zufolo.	*Silvana Cola*	“	93

Redazione:

Mauro VALLINI	CAPOREDATTORE
Giuseppina GUIDI VALLINI	SEGRETARIA
Giovanni BERENGAN	Rapporti con A.V.A. e Comune

Articolisti presenti alle riunioni di redazione:

Miranda ANDREINA	Rosalia ALBANO	Giovanni BERENGAN
Giampiero BROGGINI	Giancarlo CAMPIGLIO	Silvana COLA
Luciano CURAGI	Giancarlo ELLI	Laura FRANZINI
Giuseppina GUIDI VALLINI	Maria Luisa HENRY	Lidia Adelia ONORATO
Ivan PARALUPPI	Franco PEDROLETTI	Adriana PIERANTONI
Mauro VALLINI		

Hanno contribuito anche:

Gianni BOTTER	Silvio BOTTER	Nadia CECCONELLO
Carlotta CAVALLASCA	Lucia COVINO	Giuseppe CROCI
Marisa GIUSTI	Giovanni LA PORTA	Luciana MALESANI
Mauro MARCHESOTTI	Alberto MEZZERA	Alba RATTAGGI
Silvana ROBERTAZZI	Stefano ROBERTAZZI	Iole TICOZZI

Unitamente a tutti i lettori del nostro periodico, ringraziamo un anonimo che ha offerto 5 € ci servirà per ottimizzare il nostro servizio.

Comunicazioni dell'A.V.A.

A.V.A.
Associazione Volontariato Anziani
Centro Sociale Polivalente
Via Maspero 20
21100 - VARESE
Tel.0332/288147 - Fax 0332/241299
www.avavarese.it - info@avavarese.it

Con il patrocinio del COMUNE DI VARESE

2° GARA DI SCOPA D'ASSI A SORTEGGIO

marzo - aprile 2014

1^ Classificata	**Del Percio**	**Tina**	**Casale**	**Salvat**ore
2^ Classificata	**Riva**	**Angelo**	**Aragonese**	**Cinzia**
3^ Classificata	**De Tomi**	**Giuseppe**	**Riente**	**Rosa**

Comunicazioni del C.D.I.

Giuseppina Guidi Vallini

ATTENZIONE! ATTENZIONE!

Avviso a tutti gli amanti della moda. Il giorno 11 giugno c.a. nei locali del C.D.I. di via Maspero, si svolgerà la 3^ sfilata di moda, con partenza alle ore 9,30, indetta dal reparto sartoria, condotto da Luciana e frequentato dalle lavoranti sarte: Bruna, Elvira, Grazia, Katy, Nesa.

Accorrete numerosi ché sarete appagati dalla visione meravigliosa di 15 splendide modelle, di cui 5 piccole, avvinte da abiti fantasiosi di color fuxia.

Aprirà la sfilata la nostra coordinatrice Lisa PIGNATARO, anch'essa con vestiti color fuxia, accompagnata dalla più piccola modella, avvolta in una nuvola colorata.

Musiche melodiose adeguate faranno da sfondo. Un rinfresco concluderà questa stupenda manifestazione.

Nel prossimo numero del nostro periodico La Voce, a sfilata conclusa, sarà pubblicata la relazione della cerimonia con ampi dettagli su ciò che è stato esposto agli occhi dei partecipanti.

Ulteriore comunicazione del C.D.I.

Si avvisa inoltre che nei giorni 12 e 13 giugno si svolgerà il mercatino con gli oggetti lavorati dagli ospiti del C,D,I e che il 13 giugno si effettuerà la festa della fine dei corsi del ciclo marzo-giugno.

Voce ai lettori

Non finirò sommersa

Carlotta Fidanza Cavallasca

Se un giorno
riuscirò a staccare
lo sguardo dallo specchio
che lo imprigiona
e lo vedrò spaziare
nelle vie popolate di gente
fino alle cime dei monti
e all'azzurro del cielo,
non finirò come Narciso
sommerso da gelida acqua.

Avrò spazio
e dimensioni nuove.

Come rondine
volerò con lo stormo
sopra i deserti
verso le calde estati
di paesi lontani.

Lentamente muore, sicuramente vive

Marisa Giusti

Lentamente muore
chi si fa schiavo dell'abitudine
chi ripete sempre gli stessi percorsi
chi rifiuta una passione
chi vuole tutto nero su bianco
chi rifiuta le emozioni
che fanno brillare gli occhi
e quelle che fanno battere il cuore.

Lentamente muore
chi non sa inseguire un sogno
chi sempre cerca soluzioni e consigli sicuri
chi non sa ascoltare un brano di musica
chi non vuole leggere e viaggiare
chi sempre si lamenta della sua sfortuna
chi non accetta aiuto
chi non trova pace in se stesso.

Lentamente muore
chi abbandona un progetto prima di iniziarlo
chi non capisce che per vivere
non basta respirare.

Lentamente muore
chi a poco a poco costruisce
la sua infelicità.

Sicuramente vive
chi lotta, ama, si mette in gioco;
sicuramente vive
chi sa costruire passo dopo passo
la piccola preziosa felicità.

Dedicata a tutte le mamme

In occasione della festa delle mamme, dedico queste immagini a chi è mamma e a chi lo è stata. Mamme si è per sempre.
Come dice il testo di una canzone di Fabrizio de André contenuta nell'album "La buona Novella":

…Ave Maria, adesso che sei donna,
ave alle donne come te, Maria,
femmine un giorno per un nuovo amore
povero o ricco, umile o Messia.
Femmine un giorno e poi madri per sempre
nella stagione che stagioni non sente.

Mauro Vallini

Storie di Casa nostra

Saggi, Pensieri, riflessioni

Per essere sereni, bisogna conoscere i confini delle nostre possibilità, e amarci come siamo.

(Romano Battaglia, Il fiume della vita, 1992)

L'angolo della Poesia

Mattino di grazia

Alba Rattaggi

Traboccava di luce il mattino
prorompendo dai vetri socchiusi,
scintillava il cristallo del vaso
che esibiva magnifiche rose.
Nel giardino le ortensi fiorite
scoppiavan d'azzurro e di cielo.
diamanti di fresca rugiada
ornavan le foglie del melo,
Nelle vene sentivo pulsare
Il respiro armonioso del cosmo
della vita incessante il fluire
come ritmiche onde sul mondo.

Gocce di Scienze

I disturbi dell'alimentazione (anoressia e bulimia) sono forme compulsive che colpiscono soprattutto le giovani generazioni.

Rubriche e avvisi

Risate, Spigolature, Relazioni su attività svolte ed … anche altro

Sezione "Storia di casa nostra"

LA BIBBIA – ANTICO TESTAMENTO – (PUNTATA I)

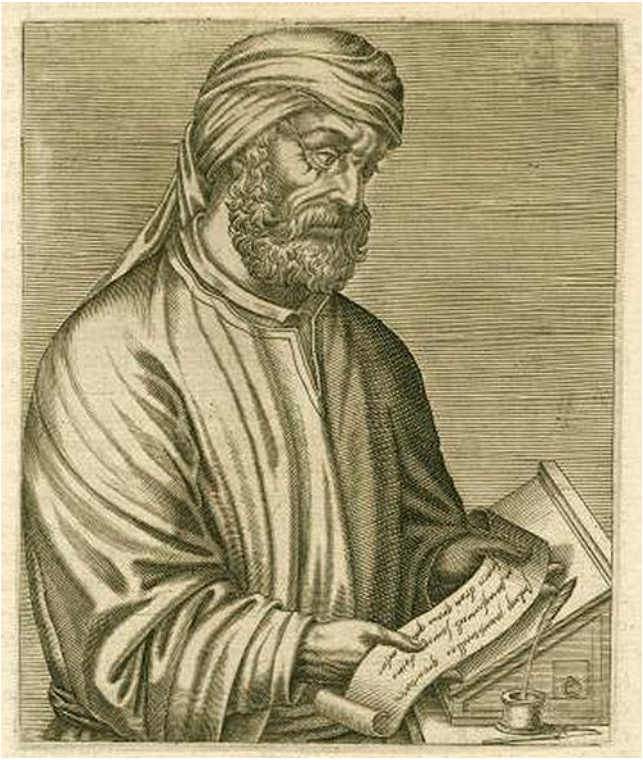
Giancarlo Campiglio – **Fonte** Società S. PAOLO Torino

Il nome Bibbia è parola greca che nella sua origine etimologica significa Libro, o meglio Libri.
Questo nome, insieme con l'altro di Scritture, fino dai primi tempi del cristianesimo, venne usato per designare il complesso dei libri che contengono una rivelazione.

PREMESSA:

Specifico che affronto quest'opera, come una meravigliosa descrizione poetica.- (Pertanto, non è appropriata la sintassi e la ripetizione delle frasi.) - Inoltre la Bibbia si esprime con: allegorie – simbologie e similitudini – Da una lettura "attenta" si possono trarre utili ed interessanti insegnamenti per il futuro.

La Bibbia considerata come un libro unico, si divide, dopo TERTULLIANO (filosofo, 155-222), in due grandi parti chiamate Antico e Nuovo Testamento. Alla prima sezione appartengono i libri scritti prima di Cristo, alla seconda quelli scritti dopo Cristo e denominati nuovo Testamento o Evangelo.
L'antico Testamento espone la storia, le condizioni e le leggi dell'alleanza stretta da Dio col popolo eletto per mezzo dei Patriarchi e di Mosè; annunzia quindi e prepara la venuta del Redentore.
Il nuovo Testamento espone la storia, le condizioni e le leggi dell'alleanza eterna stretta da Cristo con gli uomini per mezzo del suo sangue. Narra la vita, la morte e resurrezione del Redentore e ne divulga la dottrina. Cristo, centro ed oggetto di tutta la Bibbia, sta nel mezzo dei due Testamenti.
Queste prime puntate sono dedicate al PENTATEUCO, il nome indica i cinque libri che costituiscono il principio della Bibbia.



TERTULLIANO

Precisamente**:**
Genesi, Esodo, Levitico, Numeri, e Deuteronomio.

Il Pentateuco è considerato come una sola opera. Questo volume è in parte storico ed in parte legale, come narra la storia dell'uomo dalla creazione del mondo fino alla dispersione dei popoli, specialmente quella del popolo ebreo. Dalla sua origine fino alla sua entrata nella Terra Promessa. Questi ebrei, già nel deserto avevano la legislazione civile e religiosa d'Israele, adottata anche in Palestina dopo asserviti stabiliti. Mosè è considerato l'autore di una grande parte del Pentateuco.
Questa letteratura ebraica abbraccia un periodo di circa 1500 anni. Si distinguono tre epoche: primo periodo da Mosè fino al regno di Saul (1500 / 1000) a.C.; secondo periodo dalla fondazione del regno di Saul all'esilio babilonese (1000 / 586) a. C.; terzo periodo dall'esilio all'era cristiana (586 / 1) a.C.
Ciò è il punto = 0.00 dove inizia il Nuovo Testamento - con la nascita di Cristo.

La GENESI
Capitolo I

CREAZIONE DEL MONDO E DELL'UOMO

In principio Dio creò il cielo e la terra. Questa era una massa informe e vuota, le tenebre coprivano la faccia dell'abisso. Lo spirito di Dio si librava sopra le acque.

Fiat lux – sia fatta la luce

PRIMO GIORNO

E Dio disse: "Sia la luce e la luce fu". Poi separò la luce dalle tenebre. E diede il nome di Giorno alla luce e di Notte alle tenebre. Così della sera e della mattina si compì il primo giorno.

SECONDO GIORNO

E Dio disse "Sia il firmamento nel mezzo delle acque, e separi le acque dalle acque". E Dio fece il firmamento e lo chiamò Cielo. Separò le acque, e così fu, della sera e della mattina si compì il secondo giorno.

TERZO GIORNO

Poi disse Dio: "le acque che sono sotto il cielo si radunino in un sol luogo, ed apparisca l'asciutto".

E così fu. E Dio chiamò ***Terra*** l'asciutto, e ***Mare*** l'ammasso delle acque. E Dio vide che ciò era buono. Quindi disse: "Produca la terra erba verdeggiante che faccia seme, piante fruttifere che diano frutto secondo la loro specie ed abbiano i se stesse la propria semenza sopra la terra". E così fu. E la terra produsse erba verdeggiante che fa seme secondo la sua specie; piante che danno frutto ed hanno ciascuna la semenza secondo la propria specie. E Dio vide che ciò era buono. E della sera e della mattina sì compì il terzo giorno.

QUARTO GIORNO

E Dio disse: "Vi siano dei luminari nel firmamento del cielo per distinguere il giorno dalla notte e siano segni dei tempi, dei giorni e degli anni, risplendano nel cielo per illuminare la terra". E così fu. E Dio fece i due grandi luminari: il luminare maggiore (il Sole) affinché presiedesse al giorno; il luminare minore (la Luna) affinché presiedesse alla notte. Fece pure le stelle. E le mise nel firmamento del cielo, perché dessero luce alla terra. Presiedessero al giorno ed alla notte e separassero la luce dalle tenebre. E Dio vide che ciò era buono. E della sera e della mattina si compì il quarto giorno.

Creazione del Sole e della Luna in un affresco di Michelangelo Buonarroti nella Cappella Sistina

Creazione degli animali in un affresco di Raffaello nelle Stanze vaticane

QUINTO GIORNO

Disse ancora Dio: "Producano le acque rettili animati e viventi e uccelli che volino sopra la terra, sotto la volta del cielo". E Dio creò i grandi mostri marini e tutti gli animali che hanno vita e moto, prodotti, secondo la loro specie, dalle acque, ad ogni volatile secondo la loro specie. E Dio vide che ciò era buono. Benedisse dicendo: "Crescete e moltiplicatevi, e popolate le acque del mare e si moltiplichino gli uccelli sopra la terra." E della sera e della mattina si compì il quinto giorno.

SESTO GIORNO

Disse ancora Dio: "Produca la terra animali viventi secondo la loro specie, animali domestici, rettili e bestie selvatiche della terra, secondo la loro specie". E così fu. Dio fece le bestie selvatiche, secondo la loro specie, gli animali domestici e tutti i rettili della terra, secondo la loro specie. E Dio vide che ciò che era buono.

Creazione di Adamo in un affresco di Michelangelo nella Cappella Sistina.

Poi Dio disse: "Facciamo l'Uomo a nostra immagine e somiglianza, ché domini i pesci del mare, i volatili del cielo, le bestie e tutta la terra, e tutti i rettili che strisciano sopra la terra."
Dio creò l'uomo a sua immagine, lo creò a immagine di Dio, li creò maschio e femmina.
E Dio lì benedì e disse loro: "Crescete e moltiplicatevi e riempite la terra e rendetevela soggetta, e dominate sui pesci del mare, e sui volatili del cielo, e sopra tutti gli animali che si muovano sulla terra." E Dio disse: "Ecco io vi ho dato tutte le erbe che fanno seme sulla terra e tutte le piante che hanno in se stesse semenza della loro specie, perché servano da cibo a voi e a tutti gli animali della terra, e a tutti gli uccelli del cielo, e a quanto si muove sulla terra ed ha in sé anima vivente, affinché abbiano da mangiare."
E così fu. E Dio vide tutte le cose che aveva fatte; ed esse erano molto buone. Così della sera e della mattina si compì il sesto giorno.

Capitolo II

SETTIMO GIORNO

Così furono compiuti i cieli e la terra e tutto il loro ornato. Dio nel sesto giorno compì l'opera che aveva fatta. Nel settimo giorno (per gli Ebrei il Sabato e per i Cristiani la domenica) si riposò di tutte le opere che aveva fatte. E il settimo giorno lo benedisse e santificò, perché in esso si era riposato da ogni sua opera che creando aveva fatta.

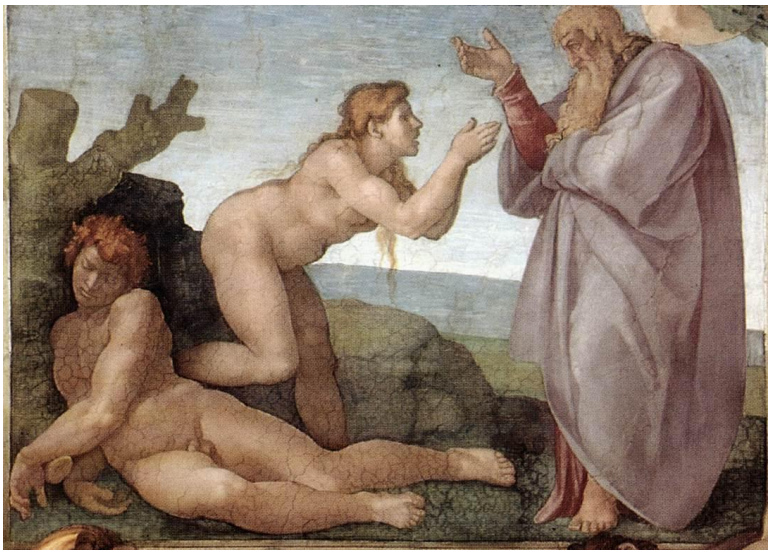
Queste sono le origini del cielo e della terra, allorché furono creati, quando il Signore Dio fece il cielo e la terra, e ogni pianta del campo, avanti che nascesse la terra, e ogni erba della campagna, prima che spuntasse, perché il Signore Dio non aveva fatto piovere sulla terra, e non c'era nessun uomo che coltivasse il suolo. Ma una fonte saliva dalla terra ed innaffiava tutta la superficie di essa. E il Signore Dio formò l'uomo dal fango della terra e gli ispirò in faccia il soffio della vita e l'uomo divenne persona vivente.

L'UOMO NEL PARADISO TERRESTRE

Ora il Signore Dio aveva piantato fin da principio un paradiso di delizie, dove pose l'uomo che aveva formato composto di due sostanze: una materiale e caduca, l'altra spirituale ed immortale.
E il Signore Dio fece spuntare dal suolo ogni sorta di alberi belli a vedersi, dai frutti soavi al gusto. L'albero della vita nel mezzo del paradiso ed attorniati gli alberi: della scienza, del bene e del male. Da questo luogo di delizie usciva, ad irrigare il paradiso, un fiume che di là si divide in quattro capi. Il nome del primo è Fision, circonda tutto il paese d'Evilat ove si trova l'oro, l'onice ed il corallo; il nome del secondo capo è Gehon che circonda il paese d'Etiopia; il nome del terzo fiume è Tigri, che scorre per l'Assiria[1]; il quarto fiume è l'Eufrate.

IL FRUTTO PROIBITO

Il Signore Dio prese l'uomo e lo pose nel paradiso di delizie, affinché lo coltivasse e lo custodisse. Egli diede questo comandamento: "Mangia pure di ogni albero del paradiso terrestre, ma dell'albero della scienza, del bene e del male non ne mangerai. Perché nel giorno in cui ne mangerai, tu morrai"



CREAZIONE DELLA DONNA E PRIMO MATRIMONIO

Poi disse il Signore Dio: "Non è bene che l'uomo sia solo; facciamogli un aiuto simile a lui". Avendo dunque, il Signore Dio formati dalla terra tutti gli animali dei campi e tutti gli uccelli del cielo, li condusse ad Adamo, perché vedesse il nome da darsi ad essi, e ogni nome che Adamo diede agli animali è il vero nome. Or Adamo pose nomi appropriati a tutti gli animali, a tutti i volatili dell'aria, e a tutte le bestie della terra. Adamo non trovava un aiuto che gli somigliasse. Allora il Signore Dio mandò ad Adamo un profondo sonno, e, mentre era addormentato, gli tolse una costola che sostituì con la carne. Con la costola che aveva tolto ad Adamo, il Signore Dio formò la donna e la condusse ad Adamo. Adamo disse: "*Ecco finalmente l'osso delle mie ossa, la carne della mia carne. Questa sarà chiamata Eva (Virago in ebraico) perché è stata tratta dall'uomo. Perciò l'uomo lascerà suo padre e sua madre e si unirà alla sua moglie e i due saranno una sola carne*." - Or l'uno e l'altra, - Adamo ed Eva erano nudi e non avevano vergogna.

---

[1] Attualmente l'Assiria è denominata IRAQ, propriamente tra i fiumi Tigri ed Eufrate dove è nata la civiltà umana in una zona molto fertile per l'agricoltura.

Capitolo III

LA TENTAZIONE DI ADAMO ED EVA

Ora il serpente era il più astuto di tutti gli animali della terra che il Signore Dio aveva fatti.
Ed esso disse alla donna: "*Perché Dio vi ha comandato di non mangiare del frutto di tutte le piante del Paradiso?*". La donna gli rispose: "*Del frutto delle piante che sono nel paradiso ne mangiamo; ma del frutto dell'albero che è nel mezzo del paradiso, Dio ci ordinò di non mangiarne, e di non toccarlo, che forse s'abbia morire*." Il serpente (strumento di Satana) replicò alla donna "*No, voi non morirete, Dio sa bene che,in qualunque giorno ne mangerete, si apriranno i vostri occhi, e sarete come Dei, avendo la conoscenza del bene e del male*".

IL PECCATO ORIGINALE

Or la donna, vedendo che il frutto dell'albero era buono a mangiarsi, bello all'occhio e gradevole all'aspetto, lo colse e ne mangiò e ne diede a suo marito, che ne mangiò. Allora si apersero gli occhi ad ambedue, ed essendosi accorti d'essere nudi, cucirono delle foglie di fico e se ne fecero delle cinture.

Il capitolo III della GENESI segue nel prossimo mese di giugno.

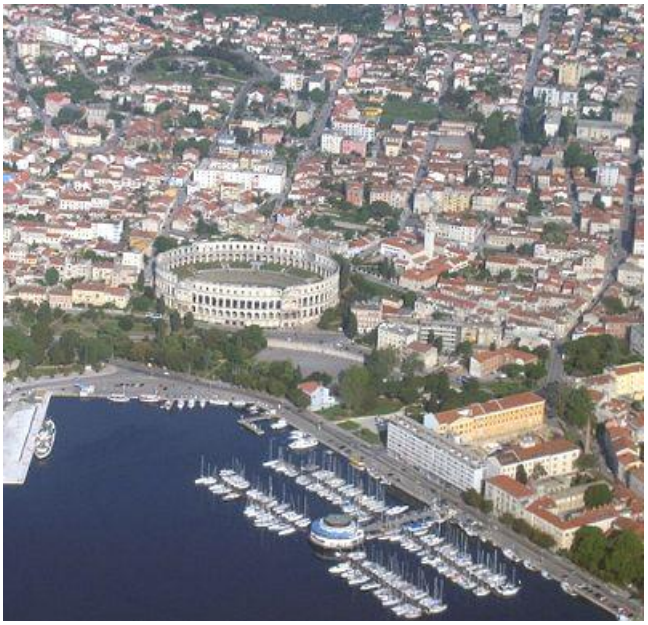
Settanta anni fa…

(Racconto autobiografico di Adriana Pierantoni)

Per la seconda volta mi trovo a riproporre ai cari lettori il seguente lontano ricordo di vita vissuta nel corso dell'ultima guerra mondiale, dico "ultima" perché auspico che sarà l'ultima nel senso definitivo della parola anche e, soprattutto, preoccupandomi per le generazioni future… Di guerre ce ne sono sempre ahimè, dappertutto, pare che l'uomo non sappia vivere in pace, ma auguriamoci che sia "queste," che quelle "mondiali" restino solamente (???) documenti di STORIA.

Quando ricordiamo perfettamente un fatto qualsiasi avvenuto lontano nel tempo, ci sorprende più il numero degli anni trascorsi che non l'evento accaduto. È come se il fatto, di per se stesso, fosse più vicino al presente reale!
Pronunciare invece "settanta anni fa" ci sembra quasi "preistoria" o, per non esagerare, quel "settanta" ci riempie la bocca come un grosso tozzo di pane che si fatica a masticare e mandar giù…
Mio Dio, quanto tempo! Una vita! Come posso ricordarlo così bene? Come possono le immagini e le parole scorrere nella mia mente, comparire davanti ai miei occhi così vivide o udirle così chiare? Magari a dispetto dei miei settantotto anni?
Eppure è così! Rammento nitidamente…Ricordo tanti fatti, proprio quelli vecchi più che i recenti, come di solito accade forse a tutti gli anziani che conservano un po' di memoria.

C'era la guerra allora, sì la guerra, la più abominevole invenzione umana! E questo l'affermo con cognizione di causa, anche se non vi ho partecipato da combattente.
Mi riferisco, è evidente, alla seconda mondiale, ma in un'età così tenera per cui gli eventi di quella vita dura mi hanno lasciato un segno ancor più indelebile perché le guerre, tutte, ledono la psiche di chiunque sopravviva mantenendo una minima capacità di sano raziocinio.



Io, figlia unica, vivevo coi miei genitori, nella città di Pola, sulla punta estrema della penisola istriana che allora apparteneva ancora all'Italia e che, dopo la guerra, passò alla Slovenia. Lì mio padre era stato trasferito, per una serie di varie circostanze, dalla Banca d'Italia di Viterbo, mia città natale.
Papà era dunque un semplice impiegato di banca.
Per forza di cose a Pola, in tempo di guerra, divenni una bambina "grande".
Vivere ogni giorno con lo spauracchio di un'incursione aerea americana con relativi bombardamenti, vuol dire nutrirsi di paura, vedere la morte in faccia, correre trafelati ai rifugi unica oasi di salvezza se raggiunti in tempo, non trovare cibo di che sfamarsi e morire già un poco ad ogni urlo della sirena che annunciava, talora in ritardo, l'arrivo dei famosi bombardieri dal rombo lento e pesante.
Mi assalgono memorie e memorie, episodi su episodi che hanno tutti una loro caratteristica importante, magari strana, comunque sempre sconvolgente.
Ricordo il primo bombardamento, definito a tappeto, che avvenne quando noi abitavamo in una zona della città piuttosto vicina al porto. Questo era il bersaglio più ambito dagli americani visto che lì erano ancorate varie navi da guerra tedesche e, lungo la costa, avevano sede la polveriera denominata "Valle Lunga" e cantieri navali.

La casetta in cui vivevamo era costituita da un appartamentino ricavato da uno più grande allorché la padrona, rimanendo vedova e senza figli, aveva deciso di dimezzarlo per ricavarci qualcosa affittandone una metà.
A me piaceva quella casetta tutta bianca a un solo piano, con un piccolo cortile e un orticello. La padrona aveva anche un petulante cagnolino di nome Dally col quale giocavo volentieri, ma finito poi, miseramente, sotto una camionetta tedesca, lasciandomi affranta come se fosse morto un bimbo mio amichetto.

La casa era posta quasi al vertice di una collina. Al di là di essa c'erano prati e viottoli lungo un pendio che degradava fino al mare dove una spiaggetta denominata "Sasso Bianco" accoglieva bagnanti nelle giuste stagioni e nei momenti di relax. C'era anche una casa rurale abitata da contadini dai quali la mamma riusciva ad acquistare qual cosina per i magri pasti. Verdure, patate erano già molto, perché i tedeschi solevano razziare tutto, specie pollame e conigli che poi vendevano agli affamati italiani del luogo in grado di instaurare un nascosto mercatino nero. Anche mia madre ci riuscì finché il giovane tedesco dal viso gioviale che masticava a stento l'italiano, non scomparve improvvisamente.

Il nostro versante della collinetta era costituito dalla stessa via, in discesa, costeggiata da altre case, Via Antonia, in fondo alla quale vi era l'ingresso di un rifugio, scavato profondamente sotto la roccia. Da quella zona, un po' più in là, ad uno svincolo, si raggiungeva il porto.

Quel fatale giorno, mai più dimenticato, suonò l'allarme. Non era certo la prima volta che lo sentivamo, ma mentre la maggioranza delle persone non si recava mai al rifugio, noi ci andavamo sempre. Papà, che spesso era al lavoro, si recava in un altro rifugio vicino alla banca. Ovunque, a Pola, non mancavano i bei ripari sotto la roccia "viva", ma papà diceva che talvolta si fermava in ufficio per continuare il lavoro. Era un fatalista e mia madre gli rinfacciava sempre questo suo lato del carattere. Quando poi capitava che ci raggiungesse, ad allarme finito, nel nostro rifugio…, era tutto un sospirare di sollievo.
«*Vedi*… – diceva papà – *non è successo proprio niente!*».
In quel fatale giorno le cose andarono diversamente, anche se per fortuna io ed i miei genitori potemmo in seguito raccontarle ed io…, sto raccontando ancora…

Mamma, ogni qual volta suonava l'allarme, afferrava una bella cassetta di legno, tipo secretaire appartenuta alla mia nonna paterna, e contenente tutti i nostri averi, poi mi chiamava, mi prendeva stretta per la mano e, prudentemente, correvamo in rifugio. Così avvenne anche quel giorno verso l'ora di pranzo quando strillò la sirena.
Avevamo appena superato il corridoio solo cementato che immetteva nel rifugio vero e proprio sotto la solida e sicura protezione della roccia, che cominciò il finimondo!
Un fragore di scoppi continuo e il tremore della terra sotto i nostri piedi ci colse quasi all'improvviso. Mai era successa una cosa simile! Si sentivano i fischi delle bombe seguiti dallo scoppio proprio sulle nostre teste, piccoli sassetti precipitavano qua e là, ma la cosa più tremenda, in quel fragore, era udire le grida della gente che, come un fiume in piena, si precipitava dietro di noi nel rifugio presa alla sprovvista. Guai se una sola di quelle bombe fosse caduta sulla parte di cemento…, quell'ingresso sarebbe rimasto ostruito da macerie e da chissà quanti cadaveri! Ricordo la scomparsa della luce e il distacco agghiacciante della mia mano da quella della mamma. Tremavo e gridavo, Dio come gridavo! Continuavo a gridare anche sotto i piedi della gente che correva e mi aveva sbattuta a terra e mi calpestava o mi cadeva addosso, sentivo male dappertutto ma urlavo sempre con tutto il fiato che mi era rimasto. Sentivo dell'umido caldo che mi scorreva sulla guancia, sangue mio o di altri non sapevo, non m'importava niente, volevo la mia mamma, non avevo

più i miei occhialini, ma mi interessava solo lei, il mio angelo, il mio tutto: «*Mamma! Mammaa!!!* » Il fragore continuava, tutti urlavano, ero in un groviglio di corpi che si dimenavano ed ecco, fra gli urli, udii un: «*Adriana, tesoro mio, mi senti?*» Che dolce quella voce! Con uno sforzo mi ero alzata e mi arrampicavo su altri corpi e andavo verso quella voce, chiamavo, chiamavo. Poi come in un miracolo tornò la luce e vidi la mamma piangente come me, mi lanciai fra le sue braccia in tempo perché la luce sparì di nuovo. «*Santa Vergine, sei ferita all'occhio? Non vedo gli occhiali, dimmi come stai?*» Ed io piangente: «*Sto bene adesso, ho perso gli occhiali!*» « *Non importa, ma quel sangue?*» «*Mi fa un po' male l'orecchio! Ho preso un calcio lì.*»
«*Dopo ti medico. Adesso cerchiamo la cassetta, è caduta, l'ho persa, capisci*? ».
Sì, capivo. In quella cassetta c'erano soprattutto i nostri risparmi, cioè la nostra speranza di vivere ancora. A tentoni cercavamo intorno…, chissà quanta gente ci sarà inciampata, e la provvidenza ce la fece ritrovare: «*Eccola, ce l'ho, ce l'ho, dammi la manina che scendiamo più in giù!* ».

Piano, piano, avvinghiate l'una all'altra, con l'ingombro prezioso della cassetta, fra urla e spintoni senza fine, ci inoltrammo più in fondo nel rifugio finché, esauste, ci sedemmo per terra in un angolo, appoggiate alla dura parete un po' spigolosa, e lì restammo, stranamente silenziose, fra le grida degli altri, mentre il fragore del bombardamento non sembrava cessare mai.
Tornò la luce, definitivamente per fortuna!
Il bombardamento finì così, improvvisamente com'era venuto. L'antro del rifugio era uno solo dei numerosissimi corridoi sotterranei che s'intersecavano, buona parte provvisti d'entrata.
Ovunque si guardasse s'incontravano sguardi pieni di terrore, gente di tutte le età, si udivano pianti di bimbi piccini, certo più di me, di mamme che chiamavamo i figli forse rimasti fuori sotto quella pioggia mortale. Mogli chiamavano i mariti o viceversa, era tutta una ricerca, un chiedere ansioso, un piangere disperato…

La mia mamma si accertò che la cassetta avesse ancora la catenella che teneva la chiavetta per aprire. La trovò, aprì velocemente, tolse una bottiglietta e mi disinfettò la ferita all'orecchio. A cose fatte richiuse con cura. Poi mi prese il volto fra le mani e cominciò a baciarmi con foga come se volesse chiedermi perdono per avermi persa lungo la corsa ma intanto mi parlava allarmata: «*Chissà dov'è il papà, sarà andato al rifugio? La banca sarà stata colpita?* » E a questo punto sarebbe voluta uscire come altre persone che erano alla disperata ricerca dei loro cari, ma erano entrati degli uomini, forse della polizia del luogo o dei volontari qualsiasi che impedirono categoricamente a tutti di tentare d'uscire.

Entrò correndo e urlando una donna, le mani insanguinate, il viso stravolto e gridò piangendo: «*Fuori…fuori c'è, c'è di tutto e di niente, la gente a pezzi, schiacciata contro i muri, polvere e sangue, ho preso quella testa, mi sembrava la sua, no non era lui, lui non c'era, ma dov'è, dov'è ditemi dov'è…?!?*». Un uomo la prese per le spalle, la portò via…, pieno di gentilezza.
Intorno un gran silenzio! Un altro degli uomini entrati spiegò che fuori bisognava raccogliere i feriti, portare via i cadaveri, ci voleva tempo, una sirena avrebbe avvisato quando tutto sarebbe stato a posto. Io avevo capito poco per fortuna!

Negli anni che seguirono ricuperai con mamma e con cognizione di causa, ogni più piccolo frammento di quelle scene strazianti, di quelle grida disperate… **E…fu ancora silenzio!**
Mi ero assopita fra quelle care braccia che erano sicurezza, che erano protezione, che erano amore e vita.
Non so dopo quanto tempo, sentii la voce di mamma che gridava: «*C'è papà, c'è papà!!!* » Dal fondo del corridoio vidi papà che correva verso di noi, mi sembrava molto spaventato, stravolto. Appena ci fu vicino, mi strappò quasi dalle braccia della mamma, mi sollevò guardandomi tutta: «*Tesoro mio, frugolina, Adrianuccia, non è vero, non è vero, che sollievo! Mi hanno detto che una bimba con trecce ed occhiali aveva perso le gambe, ma sei tutta intera, oh tesoro mio!* » Rideva e piangeva insieme, e abbracciava pure mamma. Tutti e tre piangevamo ormai, scaricavamo la tensione, un pianto liberatore…! Eravamo salvi, interi, insieme, sì noi tre insieme, grazie al Cielo!

Rimanemmo lì sorridenti, io fra le braccia di papà, questa volta, che mi baciava e poi baciava la mamma come se stesse compiendo un rito. E, finalmente, la famosa sirena suonò e ci fece sobbalzare come se fosse un altro allarme. Ma non fu un suono prolungato e insistente, solo l'avviso che si poteva uscire…

Tenendoci per mano risalimmo verso l'uscita. Tutti con una calma stupefacente, tutti chiedendoci cosa mai avremmo trovato fuori…

Ahimè…, fuori c'era un altro mondo! Oggi diremmo un paesaggio lunare ma visto attraverso una cortina di polvere di calcinacci che bruciava gli occhi e faceva tossire.
Non c'era una casa in piedi a lunghezza di sguardo, solo ammassi di macerie fumanti, non sapevamo orientarci. Guardammo la nostra collinetta, anche lì non c'era nulla di nulla, solo buche e mucchi di macerie.
Intorno a noi pianti, colpi di tosse, parole disperate di meraviglia e tanto, tanto smarrimento!
Riuscimmo a risalire la collina fino al luogo dove avrebbe dovuto esserci la casa. Lì in mezzo ai sassi la nostra padrona di casa cercava di ritrovare qualcosa e sollecitò anche noi. Mamma non si mosse, cosa poteva recuperare? Tutti i nostri averi erano in quella provvidenziale cassetta, il nostro grande tesoro.
Riavutasi poi un pochino, mamma si unì alla signora Maria e riuscì a recuperare qualche indumento, della biancheria, alcune paia di scarpe. Rimanevano due casse con lenzuola, coperte ed altre cose, le cui chiavi erano custodite nella cassettina. Ma come portarle via? E soprattutto…dove?
Il problema più pressante era trovare un tetto per quella notte ed i giorni successivi. Il povero papà era visibilmente preoccupato. Ed ecco l'intervento della Provvidenza Divina, perché così dobbiamo chiamarla, qualcuno direbbe, un colpo di fortuna!
Più su, sul ciglio del colle si profilò una nota sagoma. Era la contadina che viveva sull'altro versante del colle e dalla quale ogni tanto la mamma comprava qualcosa da mangiare. Il nome della nostra provvidenza era Ersilia che era venuta a osservare i danni del bombardamento che aveva fortunatamente risparmiato la sua casa e tutta la zona al di là del colle.
Il denaro di papà e parte di quello conservato nella cassetta, riuscì a pagare Ersilia ed i suoi figli che trasportarono i due bauli a casa loro.

Fummo ospitati per tre settimane durante le quali dormimmo tutti e tre in un'angusta camera con un solo letto matrimoniale.
Mangiammo soprattutto patate insieme a quella famiglia, ed anche le chiocciole che, nei giorni di pioggia, la mamma ed io andavamo a raccogliere. Le puliva e le cucinava lei, era bravissima e le lumache una squisitezza! E…pensare, ai nostri giorni, non le posso più vedere!
Mio papà si recava, come sempre, in banca in bicicletta. Fortunatamente in quella zona, per il momento, non c'erano stati danni e…, neanche al porto, sempre principale obiettivo.
Quel terrificante bombardamento né i successivi fino all'anno 1946, fine delle ostilità, riuscirono mai a colpirlo, tutti gli sfollati istriani da Pola, tuttora in vita come la sottoscritta, lo rammentano perfettamente.
Lasciata la campagna e la cara signora Ersilia, abitammo in altre case, mezze diroccate, ma più vicine al centro cittadino.
Io cominciai ad andare a scuola in maniera tanto discontinua che persi un anno di studi.
Il mio papà aveva certo la banca più vicina ma, comunque, rischi, sirene, bombe, fame, paure ed angosce, per me ed i miei genitori, non erano ahimè finite lì…

Adriana Pierantoni

Tempo di guerra: la borsa delle patate e cipolle

Giampiero Broggini

Era il mese di Ottobre del 1942.
In quell'anno frequentavo saltuariamente la scuola materna (asilo). Un pomeriggio suonò l'allarme ed era obbligo in quel periodo entrare nella cantina della prima casa che si trovava sul nostro percorso.

Dove abitavo di case nelle vicinanze non ve ne erano. Eravamo perciò costretti, dopo il fischio acuto della sirena, a dirigerci in cerca di riparo verso il termine della via che conduceva all'ex cartiera Sterzi, dove aveva sede una vecchia cascina.
La nonna materna, alla quale era delegata la mia custodia, appena sentiva la sirena che segnalava l'allarme, prendeva una borsa nella quale aveva riposto i suoi documenti ed i pochi averi che possedeva, e poi, prendendomi per mano, si dirigeva verso la predetta cascina.
Non vi dico cosa successe quella volta che, nella fretta, anziché prendere la borsa contenente averi e documenti, sbadatamente prese quella contenente patate e cipolle.
Durante il tragitto, a causa di un buco nella borsa mai riparato, era avvenuta una semina di patate e cipolle lungo la strada senza che ce ne accorgessimo. Al ritorno, terminato l'allarme, la nonna si meravigliava di trovare sul percorso patate e cipolle, verdura molto ricercata a quel tempo.

Accortasi di essere stata lei l'artefice della semina, dopo avere chiuso il buco della borsa con una spilla da balia che portava sempre con sé, si diresse con noncuranza e in mia compagnia verso casa. Inutile dire che la vicenda, anche a distanza di parecchio tempo, è stata oggetto di sarcastici commenti da parte dei miei genitori. Povera nonna Luisa, il suo operato, anziché screditarla ai miei occhi, me la fa ricordare con tanto affetto e simpatia.

Quel 26 maggio.

Ma Varese e' ancora "città garibaldina"?

Franco Pedroletti

È da tempo che mi pongo questa domanda, ma più ci penso e più nei fatti constato che, nell'insipido vagabondare modo di vivere dell'oggi, oltre le tradizioni anche la storia è andata nell'oblio.

Dove è finito quell'entusiasmo ricorrente fin verso la metà del secolo scorso (con note manifestazioni) allorché Varese, per l'aiuto prestato a Garibaldi, si guadagnò il titolo di "città garibaldina", ovvero località che fra le prime dette inizio all'indipendenza nazionale?

Per molti anni in città il 26 maggio fu ricordato e solennizzato come un grande avvenimento, tante le bandiere alle finestre e nei pubblici uffici, parecchi gli affissi manifesti ed i discorsi, poi le scolaresche con gli insegnanti, preceduti dalle autorità cittadine, si recavano nei luoghi di quella storica battaglia e lì tutto un popolo ne ricordava le gesta: "…il giorno della battaglia ai primi colpi di cannone ci fu chi corse a dar di tocco alle campane delle varie chiese con forte suono a martello tanto aborrito dagli austriaci perché era indice di rivolta e di insurrezione". Su tutti dominava il suono dei bronzi della Basilica di San Vittore sul cui campanile erano salite vedette con il cannocchiale pronte ad informare con messaggi, portati da due giovinetti capaci di scendere a precipizio o a salire in breve i 286 scalini dell'alto campanile, in cui si segnalava ciò che si vedeva sulle strade dirette a Varese, e, dopo la battaglia, l'affettuosa cura ai feriti ricoverati all'ospedale, la fornitura di materassi, cuscini, lenzuola, fasce, bende, viveri, bevande, vino generoso, limoni, arance…E tutti a dare, e le signore a offrirsi per turni di assistenza.

Varese ebbe allora la fortuna di avere alla guida persone di alto patriottismo dal Podestà Giulio CARCANO ad Ezechiele ZANZI a Cesare PARRAVICINI, ai fratelli CORTELLEZZI, ai fratelli COMOLLI, ai DELLA VALLE, agli SPERONI, ai MORANTI, a Domenico ADIAMOLI, a Lucia PRINETTI ed a molti altri ancora. … E fu tanta la rabbia di URBAN che invece di prendersela con Garibaldi se la prese con Varese e ordinò di bombardare le case per ben due volte. Anche il campanile di San Vittore fu colpito forse per aver suonato a distesa durante lo scontro…

E oggi? Tristi ed amare sono le constatazioni.

Nelle scuole più non si insegna la storia cittadina, le autorità sono assenti immerse in beghe di partito tralasciando quel buon governo che sarebbe necessario, tutto dimenticando e ignorando dei loro predecessori, quindi il dovere e la cura della memoria di quei luoghi, bandiere esposte nei luoghi pubblici nemmeno l'ombra. Quella fortuna nelle persone di allora che ora non c'è più. I monumenti? Anche per essi lo stato d'incuria e abbandono è sovrano. Che dire di quel significativo monumento Garibaldino che da tempo giace dimenticato nell'atrio di un immobile che più non è una caserma militare ma un cadente inutilizzato edificio, e di quell'obelisco (che è una reliquia), unico superstite di quella storica battaglia alla cui base venivano posti feriti e morti, abbandonato in un remoto oscuro angolo della città, e persino di quella piazza cittadina intitolata a quei prodi garibaldini "Cacciatori delle Alpi" tremendamente offesa con l'apposizione di una indecente irriverente statua che per le sue fattezze e nudità grida vendetta e orrore verso quei caduti per una indipendenza nazionale ora totalmente dimenticata?

Nell'indifferente moderno pessimo modo di vivere dell'oggi, il passato è passato e nel passato son caduti anche le memorie e con esse il rispetto.

Va detto. "Quando ci si dimentica della storia e di coloro che hanno creduto, lottato e beneficato la nostra città, non siamo più buoni cittadini". Che uomini siamo se non sappiamo difendere i segni dei nostri vecchi, quei segni che hanno resa bella, famosa e anche (nel caso) eroica, la "Garibaldina" Varese?

Per una sveglia forse è il caso di risuonare le campane di San Vittore !!!

L'orologio del nonno Andrea.

Ivan Paraluppi

Era l'anno 1952.
Nell'assolato pomeriggio di fine luglio, l'opprimente calura della bassa rendeva immobili i fogliami degli alberi e faticoso ogni pur piccolo movimento.

Sulle vie sterrate si formava uno strato di polvere chiara e leggera, che entrava come un ghibli nei polmoni dei rari viandanti.
Al tempo, nella cascina di Barco, l'elettricità non era ancora arrivata. Quel giorno la nostra radio a pile, dopo il radio-giornale, stava gracchiando "*grazie dei fiori*", quando giunse da noi un conoscente in bici da Canicossa, informandoci che al telefono pubblico in paese, era giunta da Fiesse una telefonata con la quale, lo zio Luigi ci informava che il nonno Andrea stava partendo per la casa del Padre.
A parte la triste notizia, per noi era proprio un brutto momento. Mia madre era a letto sotto un attacco di ulcera, oltretutto per me e per mio padre era stata una mattinata pesante. La ditta MONTORSI, nostra importante acquirente, di buon mattino era giunta a caricare ottanta suini da 250 kg., destinati alla produzione dei suoi pregiati prosciutti.

Chi ha fatto in quegli anni il lavoro del casaro, sa che non esistevano montacarichi per caricare i suini grassi sui mezzi di trasporto. Bisognava convogliare la mandria verso il camion, munirci di un anello di ferro, farlo passare sotto la pancia del suino prescelto mettendosi uno per fianco, spingendo con tutte le forze l'animale all'imboccatura di una rampa di legno spondata e stretta, sperando che lui, non potendo svicolare né a dritta né a manca, si decidesse a salire sul cassone, poi poteva succedere che il resto del branco lo seguisse per imitazione. Ma spesso succedeva che l'animalaccio s'impuntava come un mulo. Nel caso, con buona pace degli animalisti, avevamo un tubo a pile forti, gli si toccava il sedere col pulsante di testa, e vedevi partire un razzo di 250 kg., che rischiava di demolire la sponda in fondo. Poi poteva darsi che vedendo come era facile salire, s'incamminasse anche il resto del branco.

Quando arrivò la triste notizia del nonno, eravamo appena entrati in cucina a mangiare qualcosa, e dopo il pasto decidemmo di tacere la cosa a mia madre, almeno per il momento, poi mio padre mi disse: "*Cambiati, prendi la moto e vai a Fiesse a vedere cosa succede, per oggi vedrò di arrangiarmi*."
Salii in camera sperando che mia madre dormisse, ma lei, vedendomi cambiare i panni, mi chiese: "*Dove vai a quest'ora col caldo che fa?*". Gli raccontai una balla, tirai fuori la moto e partii.
Da Canicossa al paese di Fiesse nel bresciano c'erano 40 km. di strade pessime; per cui arrivai a cascina "sempre avanti" dopo un'ora buona.
Giunto sull'aia, tirai la moto sul cavalletto, mi tolsi di dosso un po' di polvere e vidi che sotto il portico, al riparo dal sole, c'era il biroccino nero del dottore, con il cavallo attaccato.
Entrai nell'andito, salii su per la scala di cotto che portava di sopra.
La nonna aveva sentito arrivare la moto ed era sul pianerottolo ad aspettarmi, aveva il volto stanco e gli occhi rossi, mi abbracciò, mi chiese se avevo sete e poi mi disse: "C'è dentro il dottore."
Lui poco dopo uscì con lo zio che mi guardò scuotendo il capo.
"*Come va?*" chiesi al medico. "*Si è un pochino ripreso* – disse – *poi, vediamo come passa la notte, se non succede niente, ci vediamo domani;*" e partì col suo biroccino nero.
Lo zio rimase sul pianerottolo a parlare con la nonna, io spinsi piano la porta della camera, solo di quel tanto da poter passare, e mi avvicinai al letto di ferro con gli ovali dipinti sulle testate, dove da piccolo anch'io dormii tante notti in mezzo ai miei nonni, mi avvicinai e cercai di rincuorare quel caro vecchio, accarezzandogli la mano nodosa stanca di fatiche e di vita.
Per me era ancora bello quel volto rosso di febbre, come quando con i suoi lazzi di uomo allegro teneva allegra ogni compagnia.
Lui mi guardò e con un filo di voce mi disse: "*Ho sentito la moto*"; dopo qualche minuto di silenzio, alzò un poco la mano che gli stavo accarezzando e mi indicò il comodino alla sua destra, c'era su un moccolo infilato in una bugia di ottone, un bicchiere con un po' d'acqua e l'orologio Roskopf con infilata dentro la sua medaglia di bronzo della guerra 15-18, orologio che aveva condiviso con lui la trincea e che ancora funzionava.

Io, pensando che avesse sete, presi il bicchiere e glielo avvicinai alla bocca, ma lui mi fece cenno di no, e con fatica mi disse: "*Tira so al leroi*" (tira su l'orologio), presi in mano il Roskopf e pensando che il nonno mi chiedesse di dargli carica, mi misi a girare il pignone, ma lui mi fece cenno ancora di no, e poi con un ulteriore sforzo mi disse: "*Portel via tè e tegnel che el me temp l'è finit*," (portalo via tu e tienilo che il mio tempo è finito).
Soffocai nella strozza la voglia di piangere, di fronte ad una forza d'animo che forse aveva origine dalle dure prove che la vita non gli aveva mai fatto mancare, e forse anche da un qualcosa che si chiama fede.
Quell'orologio è tutt'ora in casa mia fra le cose più care che ho. – Ogni tanto gli do due o tre giri di carica, e lui ancora dopo un secolo continua imperterrito a fare tic-tic, insieme ai miei ricordi più belli.

L'importanza della "Bunza"

Giancarlo Elli (ul Selvadigh)

Per la distribuzione del liquame, qualcuno, pochi in verità, utilizzavano la "brenta". Questa, piena di liquame la si metteva sulle spalle con le conseguenze spiacevoli che ciascuno può immaginare; il liquame usciva e finiva nel collo. Allora per ispessirla si metteva nel liquido una bella manciata di cenere.
Sempre allo scopo di cui sopra ogni contadino coltivava però nei suoi sogni, un desiderio… quello di possedere una "***bunza***".
Era un recipiente in doghe di legno, a forma di cilindro schiacciato, assemblato con ferri curvati come quelli delle botti.
A Caldana la possedevano solo i "caraduùr" e quel magico strumento permetteva lo spargimento del liquame con grande risparmio di tempo e fatica.
A Coquio erano molti a sognare "la Bunza", allora misero in atto un autentico capolavoro organizzativo. Fondarono la Società delle famiglie per la "bunza" del pozzo nero. Era il maggio del 1932 e ben 39 famiglie aderirono all'iniziativa.

Fu acquistata una "bunza" di uno splendore da fare girare la testa a tutti, veniva custodita come un gioiellino di famiglia e quando la si utilizzava, era fatto obbligo di posizionarla sul carro avendo cura di proteggerla con un cuscinetto di "mergàsc" in modo da non subire colpi e contraccolpi.
Dopo aver prudentemente verificato che la saracinesca fosse chiusa, "guai a perderne una goccia", si incominciava a riempire la "bunza", dall'alto usando dei secchi.
Quando il liquame raggiungeva il coperchio, il carrettiere dava il via ai buoi e si partiva per il campo prescelto. Arrivati sul luogo dello spargimento si apriva la saracinesca e…

Guarda che apro

Arriva?

No, c'è dentro uno stoppone

Un momento, dammi una bacchetta,

una rama, una "mergascia" che tiro

via lo stoppone.

Ecco che arriva, stai da parte,

fai camminare i buoi che adesso

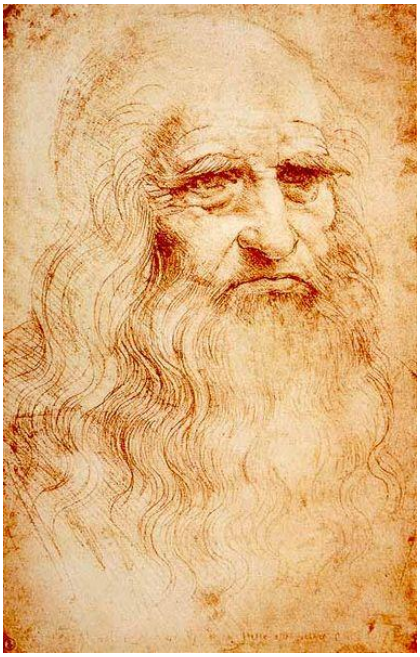
viene fuori in fretta.

Tra la soddisfazione generale la "bunza" iniziava la sua singolare performance ed assolveva quasi magicamente la propria insostituibile funzione.

La dama con l'ermellino ovvero

Cecilia GALLERANI, splendori e miserie di una cortigiana

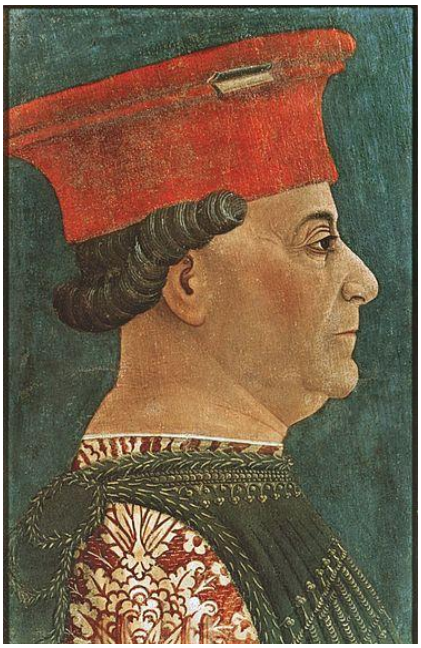
Andreina Miranda



Era il 1488 quando il più grande genio del secolo e forse del Rinascimento, inizia la preparazione di quello che sarebbe diventato insieme alla Gioconda, la sua opera più celebre: "**La dama con l'ermellino**".
Non fu facile, nemmeno per Leonardo, rendere giustizia a tanta beltà, alla sbocciante bellezza di questa creatura in cui la natura aveva profuso doni a volontà. Il poeta di corte Bernardo BELLINCIONI scrisse di lei nelle sue rime:

Di che t'adiri? A chi invidia hai natura?
Al Vinci che ha ritratto una tua stella
Cecilia, sì bellissima oggi è quella
Che a'suoi begli occhi, il sol pon ombra scura.

Chi era in realtà Cecilia GALLERANI? Cosa si nasconde dietro quell'indecifrabile sorriso? La vicenda di una donna vera e autentica come furono le sue passioni.
Nacque a Milano nel 1473, settima di otto figli, 2 ragazze, Zanella la maggiore, e appunto Cecilia e 6 fratelli.



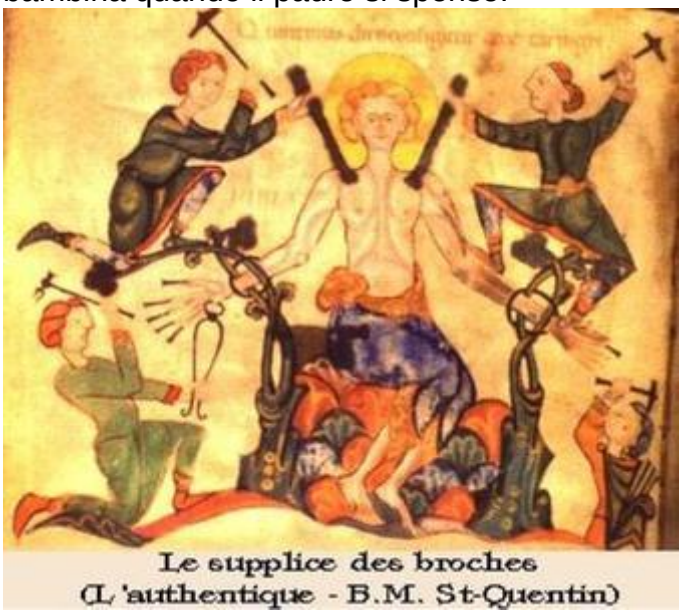
Francesco SFORZA

La famiglia GALLERANI vantava origini toscane. Fazio, il padre, era un giurista, un cultore del diritto, originario di Siena. La madre, Margherita DA' BUSTI, discendeva da una famiglia di giuristi. I GALLERANI risiedevano nella Parrocchia di S. Sempliciano e Fazio si era fatto un nome e una buona posizione con il suo lavoro, tanto che il suo operato arrivò alle orecchie della Duchessa Bianca Maria VISCONTI, sposa di Francesco SFORZA, alla cui morte avvenuta nel 1446, dovette nominare il suo referendario (persona che ha il compito di studiare una questione e riferirla al Consiglio di cui fa parte). La sua scelta cadde appunto sul sunnominato GALLERANI, del quale lo stesso duca si servì.

Bianca Maria VISCONTI

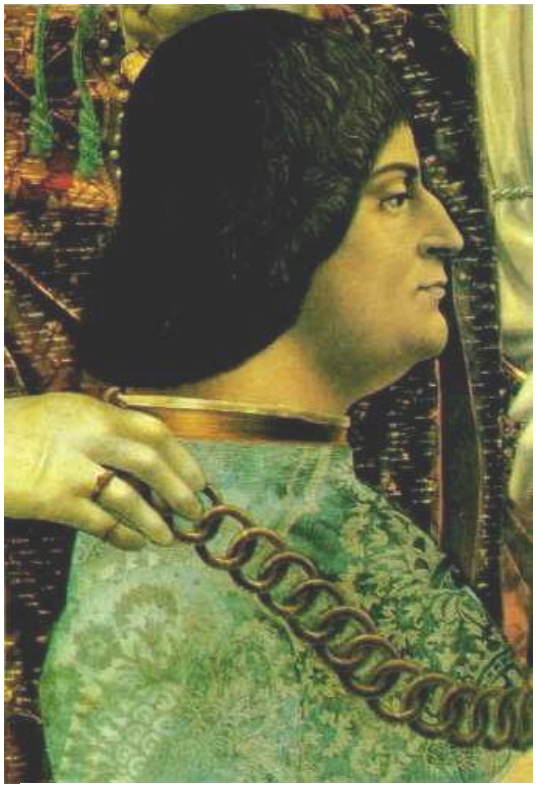
Il GALLERANI lo servì tanto bene che riuscì ad entrare nelle grazie di Francesco, tanto che quello gli concesse uno dei più grandi privilegi, l'esenzione dalle tasse.
Bianca Maria mantenne la fiducia che suo marito ebbe nei confronti del senese, affidandogli il delicato incarico di ambasciatore a Firenze e a Lucca. Compì tanto bene la sua missione, che la Duchessa lo nominò questore magistrato preposto alle rendite che presupponeva stima ed encomio da parte del potere ufficiale e lealtà al di sopra di ogni possibile dubbio da parte del beneficiario, potete immaginare quindi in quale situazione delicata si trovava ad operare il buon Fazio.

L'uomo comunque, consapevole del fatto che la propria fortuna risiedeva nella sua perizia di giurista, s'impegnò moralmente a servire la sua signora e finanziariamente affinché la sua famiglia godesse di un beneficio insostituibile: istruzione e cultura. La biblioteca era fornitissima. I ragazzi avevano un precettore a disposizione come i figli dei nobili. Aveva un motto latino: "*Homo faber fortunae suae*" L'uomo costruisce la sua fortuna. Per lui così era stato e così sperava fosse per i suoi figlioli.
All'epoca Cecilia era ancora una bambina privilegiata, non le mancava nulla e certo non era consapevole dei potenti protettori di suo padre.
Ma…. Ahimè! Sappiamo come a volte la vita ama beffarsi di noi mortali. E se la miseria è nera per chi povero nasce, per chi cade dall'alto, addirittura tetra. Aveva sette anni la bambina quando il padre si spense.



Da tempo l'uomo soffriva del male dei ricchi: l'idropisia, meglio conosciuta come la gotta. Milano all'epoca era davvero la città delle grandi contraddizioni. Per le sue strade morivano centinaia di persone falciate dagli sforzati digiuni, mentre nei palazzi, i nobili e facoltosi cittadini, rendevano l'anima a Dio, pingui patrizi, vittime delle copiose libagioni dove non mancavano quaglie, cinghiali, fagiani, cucinati in ogni modo purché unti e grassi.
Così morì il GALLERANI, tra atroci dolori, vittima anche lui oltre che delle generose libagioni, anche dell'imperizia dei medici che prescrivevano agli idropisiaci impacchi preparati col cuore di volatili, una strage inutile allo scopo.
Alla morte del capofamiglia, la stessa precipitò come un fiume in piena: fatture, pagamenti, scadenze non risolte e alla fine debiti oltre la confisca di beni e terreni.
Agi e lussi di cui si era circondato il GALLERANI costavano e certo il tenore di vita dell'uomo era eccessivo rispetto alla sua possibilità economica; fatto sta che la famiglia scivolò rovinosamente verso la bancarotta. Anche i mille ducati lasciati alla piccola Cecilia, come qualsiasi altro lascito testamentario finì nel calderone per racimolare quanto più possibile. Tutto inutile. Ora rimaneva una sola carta da giocare: il matrimonio di una delle due figlie. Zanetta era in età da marito, ma la sua poca avvenenza e la mancanza di una dignitosa dote, non erano certo una garanzia allettante agli occhi di un uomo. Restava la piccola Cecilia allora undicenne che prometteva di diventare una vera bellezza e, malgrado la sua giovane età, qualche pretendente si era già fatto avanti. Tra loro la famiglia scelse come futuro sposo un tale Stefano Visconti, anche se il cognome non aveva nulla a che vedere con i duchi Visconti dei quali Bianca Maria fu l'ultima discendente, la quale sposò, come già detto, il condottiero Francesco SFORZA, fondatore della casata sforzesca.
Le nozze di Cecilia non potevano essere celebrate fino al quattordicesimo anno di età della fanciulla. Nel 1487 si sarebbero dovuti celebrare gli sponsali, ma proprio in quell'anno i Gallerani chiesero l'annullamento del contratto matrimoniale. Perché? Pare che, a conti fatti, l'unione non sarebbe convenuta alla famiglia della ragazza. Il Visconti si rivelò affatto ricco e neppure agiato. Due anni dopo l'annullamento del matrimonio, Sigerio, fratello maggiore di Cecilia, anch'egli giurista, nel tentativo di ritrovare la dignità, si convinse che sarebbe stato necessario rientrare in possesso dei beni confiscati. A tale scopo fece pervenire a Ludovico SFORZA, detto il Moro a causa della sua carnagione scura, una petizione recante i nomi dei firmatari. Permettetemi una precisazione.

Ludovico si pregiava del titolo di Duca di Milano anche se non fu mai riconosciuto come tale dall'imperatore e dai nobili dell'epoca, dal momento che, quando il padre Francesco Sforza rese l'anima, gli successe il primogenito Galeazzo Maria, il quale, per sua sfortuna, fu assassinato a soli 38 anni e gli successe il figlio Gian Galeazzo Maria di soli 7 anni. Il Moro, in qualità di figlio ultragenito, prese la reggenza, ma non restituì mai il titolo e la signoria di Milano al nipote e passò alla storia come usurpatore.



Ludovico SFORZA detto il MORO

Torniamo al discorso della petizione. Bisognava ora presentarla a Ludovico, si, ma da chi? A portarla al cospetto di sua signoria, non fu Sigerio che l'aveva congegnata e nessun altro dei figli maschi di casa Gallerani. Fu invece una giovane donna: la bella Cecilia. Che colpo di genio! Il fratello sapeva quanto il Moro fosse sensibile al fascino muliebre. Chissà, forse lo Sforza avrebbe potuto perdere la testa e restituire ai Gallerani le terre confiscate. Perché no? Fu la sua carta vincente. Cecilia obbedì, aveva solo 16 anni, ma l'ottima educazione ricevuta, accompagnata da una cauta intelligenza e raffinatezza di modi, fece sì che bastò una parola della bella perché Ludovico capitolasse.

La petizione fu accettata. Le terre tornarono ai loro antichi proprietari, ma… Cecilia no. Dal momento che il signore posò gli occhi su di lei, fu cosa sua, ne scaturì una passione travolgente, esclusiva, cieca e divorante. Cecilia ebbe una nuova dimora nella parrocchia di Monastero Nuovo prima di trasferirsi al Castello, dove l'attendeva l'abbraccio del suo signore.

Il Moro era noto, si sa, come amante delle donne, specie se giovani e belle. Che Cecilia fosse la nuova amante non era una novità, ma che lui ne fosse innamorato sì. La giovane non era una delle solite cortigiane usa e getta, per usare un termine odioso, come spesso faceva Ludovico. Cecilia fu la passione della sua vita, era entrata in lui, gli prosciugò forza e pensieri. "Mala natura, monco di fede, mendace e vendicativo, avarissimo, senza vergogna" Così l'oratore Jacopo Trotti descriveva il signore di Milano. Quale malìa aveva usato la Gallerani per far breccia in un uomo del genere? Crudele, non conosceva pietà, non viveva che per il potere, idolatrava se stesso, era senza regole. Basta pensare a quello che aveva fatto al nipote.

Beatrice d'ESTE

Sarebbe stato semplice per Cecilia fingere di amarlo e forse all'inizio fu davvero così. Con il passare del tempo la giovane non fu la semplice amante del Duca. Lo amò sul serio. Nessuna delle sue numerose conquiste l'aveva amato così fortemente e tenacemente. Nulla avrebbe potuto mutare la natura del sentimento che li univa. Nel 1490 Cecilia era al Castello da un anno.

Ludovico si preparava alle nozze con Beatrice d'Este, già sua promessa sposa da quando la ragazza aveva 5 anni. Doveva essere un matrimonio di convenienza. Egli sapeva che, malgrado l'avvenenza della promessa sposa, nel talamo nuziale non ci sarebbe stato amore, questo sentimento era di proprietà assoluta di Cecilia. Nell'intimità di

Ludovico e di Beatrice ci sarebbe stato solo il tempo di concepire un figlio, l'erede che avrebbe consentito al Moro di scavalcare il nipote – rivale Gian Galeazzo Maria, ormai adulto e sposo di Isabella d'Aragona, nella corsa al Ducato.
Cecilia era intanto entrata nelle grazie della Duchessa, anch'essa nuova ospite al Castello, nella Gallerani aveva trovato un'amica. Scriveva il Trotti Questa duchessa l'ha vestita alla catalana e la tiene in palmo di mano" Abbigliata così, con la sbernia in capo,secondo la moda catalana, Leonardo la immortalò a perenne memoria dei posteri. Perché con l'ermellino?

Non era raro il caso di animali atipici a corte e forse Cecilia lo ebbe in dono dal suo generoso amante. Ma potrebbe essere anche un'allegoria. L'ermellino era considerato simbolo di purezza per il suo manto candido e morbido, Leonardo, forse, scelse questo animale per simboleggiare la virtù della giovane che era sì l'amante del Duca, ma non era affatto una donna di facili costumi perché amava il suo signore con tutto il cuore e l'amò per tutta la vita. Ma le nozze regali si avvicinavano.

Fine della 1^ parte

Informazioni tratte dal libro di Daniela Ferro "Le grandi donne di Milano"

Sezione "Saggi e Riflessioni"

La scuola ieri ed oggi

Giovanni Berengan

Di tanto in tanto, quando devo andare ad accompagnare a scuola, o a riportare a casa qualche mio nipote, mi ritorna alla mente di quando andavo a scuola io.

A quei tempi non c'erano le comodità le automobili e la tecnologia del giorno d'oggi., ed i sacrifici erano parecchi. Ricordo in particolare quando frequentavo la 1° Media a Mantova.

Dal paesello in cui vivevo, sveglia alle 5 del mattino, poi quattro – cinque Km. di strada a piedi per prendere il treno, spesso anche sotto la neve, quindi dalla stazione di Mantova, altri due – tre Km. per andare a scuola, ed alla sera il ritorno. Qualche volta si viaggiava anche nei così detti vagoni-bestiame. Per fortuna durò solo un anno scolastico perché poi ci trasferimmo a Caserta.

Quando poi, negli anni '50, frequentavo le scuole dell'Istituto Tecnico che erano dislocate all'ultimo piano del Palazzo Reale, ogni mattina, per recarci in aula dovevamo percorrere circa 300 gradini di una scala a chiocciola, intervallati da diversi pianerottoli. Il rudimentale ascensore era riservato ai Professori.

Abituato alle scuole del Nord con la disciplina la rigidità e la severità dei Professori, già dai primi giorni di lezione, mi resi conto che per me sarebbe stata una "pacchia". I compagni di classe, si erano molto affezionati, avendo di me una grande considerazione dato che provenivo dal Nord.

In aula, con o senza professori si scherzava spesso, ed il mio amico più affezionato era Nicola CATERINO. Partiva molto presto con l'autobus dal suo paese Casal di Principe, già allora, come al giorno d'oggi dominato dalle "faide famigliari", portando con se una sostanziosa merenda, che consumava durante l'intervallo.

***Casal di Principe**: Quando durante l'estate da Caserta si andava con l'autobus a Castel Volturno (attuale sede dellA. C. Napoli) si passava da Casal di principe, e ricordo che sotto la scritta murale che indicava la località, c'era un cartello ben visibile che intimava " vietato sparare dalle ore 8 alle ore 20". Chiesi al mio amico che cosa significava quel cartello, ma non seppe darmi una risposta.*

Con alcuni professori c'era un "tutto da ridere". In particolare l'insegnante di disegno che era un tipo molto simpatico. Di età sulla quarantina, usava il bastone perché era un

po' claudicante. Per lui il dialetto napoletano era la lingua nazionale, ed ogni tanto, per darsi un tono di cultura, intercalava nel discorso qualche parola di italiano maccheronico, che provocava l'ilarità generale. A quel punto, prendeva a bastonate la cattedra per farci tacere. Quando qualcuno in aula faceva troppo "casino", lo additava puntandogli il bastone dicendogli: "*lei uscio fuori* oppure *lei si metto arretro alla lsvagna"* per dargli una punizione. Una volta mentre parlava dicendo le solite castronerie in italo-napoletano, uno di noi si mise a ridere a crepapelle. Lo chiamò vicino alla cattedra ammonendolo con queste parole: "*ricordati che io aggiù stidiato, e fatto pure l'Università. Tengo la laura. Quando anche tu sarai laurato allora potrai ridere come ti pare. Intanto usci fuori in castigo."*

La professoressa di chimica era un'anziana zitella, molto brava e molto severa. Era affetta da strabismo, ed all'inizio dell'anno scolastico, aveva l'abitudine di interrogarci facendoci restare al nostro banco, anziché vicino alla cattedra. Allungava il braccio e col dito puntato indicava chi doveva rispondere. Purtroppo guardava in altra direzione, ed immancabilmente si alzavano in due.
Lei convinta che volessimo prenderla in giro, si incavolava, ed assegnava ad entrambi un bel"2"sul registro. C'era da preoccuparsi, e così una delegazione di noi fece presente l'equivoco al Vice Preside. Dopo quell'incontro l'insegnante iniziò ad interrogarci chiamandoci per nome e cognome.

Il Professore di Diritto era uno stimato Avvocato del tribunale di S.M. Capua Vetere. Aveva una certa età, ed era dotato di una voce stentorea. Abituato a fare le arringhe giudiziarie, e precedentemente i comizi elettorali, iniziava le lezioni con toni molto bassi, poi poco alla volta la voce saliva di tono come in un crescendo rossiniano e terminava la lezione quasi urlando. Noi allora tutti in piedi a battergli le mani, e lui soddisfatto e col sorriso sulle labbra ci ringraziava. Certo si dava fastidio alle classi adiacenti, ma avendo anche loro lo stesso insegnante, applicavano lo stesso sistema.

E per finire la Professoressa di Lettere. Era molto giovane e molto bella, con lineamenti e curve ben marcati, che metteva in evidenza anche grazie all'abbigliamento che usava, molto aderente. Ci consolava il fatto che essendo la cattedra un semplice tavolo, di tanto in tanto qualcuno faceva cadere per terra qualche cosa per dare una… "sbirciatina" sotto la scrivania. Se ne accorse, e fece sostituire la scrivania.
Tempi passati: al giorno d'oggi è tutta un'altra cosa. Sono cambiati i sistemi ed i metodi di insegnamento e la "burocrazia scolastica" e sempre più complessa.

L'A.V.A. e le scuole elementari

L'Associazione Volontariato Anziani di Varese, al fine di favorire i rapporti intergenerazionali tra giovani ed anziani BANDISCE ogni anno un concorso letterario per gli alunni delle classi 5° delle scuole primarie del Comune di Varese. Quest'anno il tema proposto era " **Come cambierei il mondo**".

C'è un regolamento ben preciso da rispettare, molto semplice, e premi riservati ai primi tre alunni classificati, nonché buoni acquisto di materiale didattico per le scuole di appartenenza dei vincitori. Inoltre un attestato di partecipazione per tutti.

Quale componente del "Comitato di gestione dell'A.V.A.", durante l'anno scolastico mi reco spesso nei plessi scolastici per propagandare quest'iniziativa che ha unicamente lo scopo umanitario di cercare di avvicinare il più possibile le due generazioni. Ciò anche in considerazione del fatto che durante la celebrazione della premiazione, vengono premiati anche gli anziani che hanno superato gli 80 anni.

I risultati relativi alla partecipazione delle scuole sono deprimenti, anche in rapporto al notevole sforzo organizzativo.

Al fine di evitare che questa bella manifestazione venga a cessare, a nome dell' Associazione cui appartengo, inviterei le insegnanti delle classi 5° elementari ad essere più sensibili e comprensive, partecipando con gli alunni a questa bella iniziativa.

Giovanni Berengan

Condivido pienamente quanto espresso da Giovanni e anch'io mi unisco alle sue esternazioni. Mi rendo conto, avendo lavorato nella scuola per 38 anni, che la burocrazia, l'affanno nello svolgimento dei programmi ministeriali, la necessità continua e inderogabile di valutazioni, i bandi di altri concorsi che pervengono alle scuole determinano il fatto che spesso i bandi stessi non vengano neppure letti.

In anni precedenti arrivarono temi che non rispettavano il bando di concorso (*si richiede in esso che sia inviato solo un tema per classe, scelto dall'insegnante, e in nome di un singolo alunno, non derivante cioè da un "lavoro di gruppo"*)

Come precisato da Giovanni, il bando di concorso è ben chiaro e palese ma, purtroppo erano arrivati ben venti o più temi da singole classi o temi svolti da un'intera classe in gruppo. Chiaramente questi lavori sono stati scartati e non valutati in quanto non soddisfacenti il bando stesso.

Giovanni si è dato da fare, sia in anni precedenti con il preziosissimo contributo di Alberto MEZZERA, che in questo, impegnando il suo tempo, per promuovere l'iniziativa dell'A.V.A:, recandosi nelle scuole e parlando con i Dirigenti scolastici e i Maestri. Tutto questo sforzo ha determinato quest'anno che solo due scuole, che qui ringrazio, si siano prese la briga di far partecipare tre classi al concorso proposto.

Ne sono risultati tre temi soltanto che sono stati giudicati dalla giuria per decidere una graduatoria di merito.

Certo così, il lavoro della giuria è stato molto semplificato ma non era questo lo scopo.

Per tutti questi motivi ho richiesto, nella riunione del Comitato di Gestione dell'11 aprile, che Giovanni potesse essere affiancato nel suo servizio di pubblicizzazione presso le scuole anche da un altro membro degli articolisti de "La Voce", ed ho proposto Giampiero BROGGINI e Maria Luisa HENRY, e che il Comune di Varese patrocinasse l'iniziativa, dato anche il suo elevato valore.

Il dottor VANETTI, in rappresentanza del Comune e presente alla riunione, si è dichiarato disponibile a fare tutto il possibile.

Spero che questo si realizzi in modo da poter effettuare anche per il prossimo anno scolastico l'iniziativa stessa.

Mauro Vallini

Musica

Silvana Cola

Le prime esperienze che mi hanno fatto avvicinare alla musica, sono state due melodie.
Quando ero bambina, c'erano solamente la radio e non in tutte le case. Poi per le strade transitavano gli organetti, ossia un carrettino con una manovella da girare; dallo stesso usciva un suono, a volte squillante, talvolta si affievoliva perché bisognava girare di nuovo la manovella. Dalle finestre gettavano qualche monetina per quell'ometto che tirava il suo carrettino musicale.
Un pomeriggio d'estate sentii alla radio una composizione intitolata "mercato persiano", mi entrò nella testa e nel cuore, così che per giorni continuai a canticchiarlo.

Poi mi colpì il "Bolero" di Ravel, quel motivo sempre uguale, ma con un crescendo che ti fa immaginare di arrivare a qualcosa di inenarrabile.
Passarono gli anni e, quando andai per le prime volte ad ascoltare concerti, vidi qualche volta, persone che chiudevano gli occhi; pensai dormissero.
Ora, certe volte, faccio anch'io la stessa cosa. Con gli occhi chiusi la musica mi porta ad immaginare varie situazioni: sono sulla riva di un ruscello, così vicino che le note stesse mi sembrano acqua che scorre, poi, quando il motivo si fa più avvolgente, sono sulla cima di una montagna e abbraccio il cielo; qualche volta una sensazione di dolce abbandono ti fa vibrare il cuore ascoltando i violini che sembra parlino d'amore.
Ci sono romanze di opere famose che non ti stancheresti mai di ascoltare; ogni volta riprovi la stessa emozione.
La musica è un cibo per il cuore e l'anima, ti accompagna sin dai primi anni di vita, poi ognuno avrà le proprie preferenze: antica, moderna, sinfonica, melodica, ecc.
Ci sono anche tante canzoni legate a periodi della nostra vita per cui, ascoltandole, rivivi quei momenti, provando gioia, emozione o rimpianto.
Mi piacciono molto anche le colonne sonore di film, se sono state ben adattate, decretano il successo del film e la sua memoria nel tempo.

Chi sarà stato il primo uomo ad inventare la musica? Si sarà ispirato al canto degli uccelli, al rumore del temporale, allo spezzare dei rami secchi, allo stormire delle foglie, alle onde del mare?
O più precisamente al pestare il grano e altri cereali in rudimentali mortai?
Comunque sia, la musica è una preziosa compagnia per la propria vita, ti rallegra, ti commuove, ti fa pensare, qualche volta piangere e non ti chiederà mai niente in cambio; è un dono arrivato dal cielo.

I distacchi durante il nostro percorso di vita

Giuseppina Guidi Vallini

Ho già affrontato precedentemente l'argomento sui distacchi o separazioni, ma vorrei portare l'attenzione sull'importanza di non considerarli – come siamo soliti fare – soltanto come causa di sofferenza, ma bensì come indispensabili per la nostra crescita in tutti i cicli della nostra esistenza: dalla nascita fino alla morte.
Mi soffermerò perciò ogni mese a parlarne riferendomi alle varie fasi del nostro vivere.
Inizierò questo ciclo di articoli partendo da quanto ci accade nel primo periodo della nostra vita, dallo strappo che avviene al momento della nostra nascita, quando siamo del tutto indifesi, del tutto dipendenti e angosciati per essere stati privati del collegamento con nostra madre.

Proprio per attenuare il disagio di questo distacco, attualmente i nascituri vengono appoggiati – subito dopo il parto – sul grembo della mamma. È importante che la madre non abbandoni il neonato per non provocare danni psicologici talvolta permanenti.
Nei primi anni di vita i distacchi minano il legame di unicità madre-bambino e se non sono attuati gradualmente e per brevi periodi, non sarà possibile eliminare il timore della perdita.
In questi anche brevi abbandoni, è perciò necessaria la presenza della madre nel momento del bisogno, il che farà acquisire al bambino sicurezza e conforto nella certezza di una assistenza consolatrice.
Della separazione, però, anche se dolorosa, non si può fare a meno perché il bisogno di autonomia e lo stimolo che ci sospinge verso l'esterno sono molto forti e irrinunciabili.
Questo distacco, ovviamente, deve essere accettato dal bambino e non imposto, altrimenti potrebbe provocare sfiducia nei confronti della madre in quanto questa diffidenza potrebbe essere protratta nel tempo e trasferita sugli altri con diverse reazioni e strategie di difesa.
In questo processo di separazione e di individuazione di Sé, si può instaurare il desiderio di riconciliare la separazione con il legame e la sicurezza e questo dilemma può perdurare in vari momenti del nostro vivere soprattutto in occasione di scelte decisive in cui dovremo lottare con problemi di legami e di autonomia: vivere da soli, decidere da soli le proprie scelte,risolvere da soli i problemi e contemporaneamente tremare per la paura di stare da soli e di non farcela.
Chi di noi non si è trovato di fronte ad un bivio e dover decidere quale sentiero percorrere, desiderare di essere aiutati e nello stesso tempo non volerlo? In questo processo noi, comunque, o cresciamo o restiamo bloccati e la nostra vita futura sarà condizionata da questo periodo e da come abbiamo affrontato e risolto questi distacchi, utilizzando le nostre risorse.
L'ideale sarebbe di riuscire a trasformare l'idea di scissione (o tutto bianco o tutto nero) che alberga in noi da bambini, in una concezione di sintesi. Abbandonare questi concetti è un'altra delle perdite necessarie, anche se è da considerare che, al loro posto, acquistiamo altri valori.

Le quattro candele

Rosalia Albano

Le quattro candele bruciavano lentamente; il luogo era così silenzioso che si poteva ascoltare la loro conversazione.
La prima disse: "*Io sono la Pace, ma gli uomini non riescono a mantenerla, penso proprio che non mi resta altro da fare che spegnermi!*"
La seconda disse: "*Io sono la Fede; gli uomini non ne vogliono sapere di me, per questo motivo, non ha senso che io resti accesa*"; appena ebbe finito di parlare, una leggera brezza soffiò su di lei e la spense.
Triste, triste, la terza candela, a sua volta, disse: "*Io sono l'amore, non ho la forza di rimanere accesa, gli uomini non mi considerano e non comprendono la mia importanza, essi odiano perfino coloro che li amano e i loro familiari*" e, senza attendere oltre, la candela si lasciò spegnere.
Inaspettatamente… un bimbo, in quel momento, entrò nella stanza e vide le tre candele spente;, impaurito per la semioscurità, disse: "ma cosa fate? Voi dovete rimanere accese, ho paura del buio"… e, così dicendo, scoppiò in lacrime.
Allora la quarta candela, impietositasi, disse: "*Non temere, non piangere, finché io sarò accesa, potremo sempre riaccendere le altre tre candele*". "***Io sono la speranza***"
Con gli occhi lucidi e gonfi di lacrime, il bimbo prese la candela della speranza e riaccese le altre tre.

Che non si spenga mai la speranza dentro il nostro cuore e che ciascuno di noi possa essere strumento, come quel bimbo, capace in ogni momento, di riaccendere con la sua speranza la pace, la fede e l'amore.

Sezione "L'angolo della Poesia"

Poesie di Giancarlo

Ritorno all'infanzia

Il bosco è vivo, un'immensa distesa di verde,
concerti d'uccelli,
gorgoglio di torrenti,
i raggi del sole giocando
formano strani arabeschi,

Io avanzo tra faggi e castani,
cammino sopra un soffice
tappeto erboso,
lasciandomi cullare dai
sogni e da un'alito di vento.

Eppure non sento il peso di
Questa solitudine, sorrido
A un fiore, sosto felice
Accanto ad un pino, osservo
Il giocoso saltellare di
Uno scoiattolo, accarezzo un
Fiore e mi sembra di tornare
Bambino…

La viola

Tra le pagine di un libro,
ho ritrovato una viola
e struggente mi è apparso
il passato,
il ricordo di un giorno
lontano. Rivedo quel viottolo tra
i prati, ricordo il tuo viso
illuminato dal sole e dalla gioia,
ricordo quei baci coricati
sull'erba,
mentre tentavo un timido
approccio.
Non mi concedesti nulla di più.
Ma averti tenuto vicina
Era già stato molto,
ricordo; era il tuo ultimo
giorno di vacanza,
l'indomani saresti partita,
cogliendo una viola
me la donasti con un ultimo
bacio.
Ma ora che questa viola ho
ritrovato,
ripenso con non poca nostalgia
a quel lontano passato.

Giancarlo Elli (ul Selvadigh)

Quel tunnel

Luciana Malesani

Guardo
per la millesima volta
la tua fotografia,
e oggi mi appare
ancora diversa.
Il tuo viso
illuminato, sublime
quasi ispirato.

Le lunghe dita sottili
appoggiate agli schienali
di una grande frau,
sembrano suonare
una tastiera,
forse un valzer di Chopin.

Emani grazia e bellezza
avvolta da un velo
di sottile malinconia.

D'improvviso mi appare
una pennellata
sanguigna e violenta
come nell'orrendo, stupendo
quadro dell'urlo di Murch.

Ti hanno distrutta...
davanti a me, impotente,
rivedo quel tunnel
scavato sotto un ponte

dove chiedevi aiuto
al tuo veleno.
Io ti tenevo per mano
verso la speranza.

Quel tunnel
non ha trovato mai
uno sbocco verso l'uscita.
Siamo rimaste
travolte insieme,
tu con la tua morte
io col mio dolore.

Poesie di Luciano

Non ha età

Non ha età
un fiore bagnato d'aurora,
non ha età un raggio di sole
che colora l'arcobaleno.
Non ha età per un figlio
la propria madre
e per una madre il figlio
è sempre un bambino.
Non ha età l'allegria
che riscalda il cuore,
non hanno età i sogni,
non ha età l'amore.
Non ha età il tuo viso
quando la stanchezza si cela
dietro un velo leggero,
pensa, fanno dimenticare l'età
un sorriso, una carezza,
un bacio d'amore.
Non ha età quella lacrima
che silente scivola via,
non ha età, è solo un attimo,
un attimo di poesia.

Gerani rossi

Una brezza leggera
si posa sul glicine,
mi scorre sul viso
portando i miei pensieri lontano,
e mi par di sentire, mamma,
una dolce carezza
e il tocco lieve della tua mano,
la tua voce mi risuona alla mente
confusa dal tempo gitano.
Gerani rossi alla finestra
come bandiere nei giorni di festa,
gerani rossi guardano il sole,
ma quel pensiero oggi mi è dolore.
Sorriso dolce d'eterna bambina
nel sogno riappare,
m'accende di rosa la mattina
e poi pian piano scompare,
quel sorriso si è spento
e fredda è la mano, gerani appassiti,
la tenda socchiusa alla finestra, il sogno
riappare un attimo solo, ma invano.

Luciano Curagi

A mia madre

Silvana Cola

Per quello che tu non hai vissuto
ho apprezzato ogni attimo della vita mia.
Ti dimenticavo nella gioia e nell'amore,
solo alle prime avvisaglie di bufera
ricordavo le tue parole e la tua preghiera.

Ma non a te volevo assomigliare
e per questo più forte dovetti diventare.
Mi ribellavo alle tue malinconie,
scrollavo le spalle ad ogni dura scossa
e tu tacevi, non mi dicevi niente,
ma son sicura, ero nella tua mente

Proprio non infierire sugli errori miei,
il lasciarmi spazio per vivere e sbagliare
ha arricchito i miei giorni di tutta l'esperienza
che mi aiutò ad apprezzare l'esistenza.

Grazie madre mia, non lo sapevo che sempre
ti avrei portato nel mio cuore
e al di là del tempo e della dimensione,
mi piace pensarti che ancor mi guardi
e senza parlare mi fai capire che l'importante
è amare e perdonare.

Momenti di paura

Adriana Pierantoni

Ricordi di sogni inquietanti
che rimangono incastonati
nelle spirali della mente
come farfalline intrappolate
nella rete del ragno.

Pensieri non cari al cuore
che tenta liberarsene
per cancellar l'angoscia
di subirli notte e giorno
senza né pause né riposo.

È solo paura, paura…
e le farfalline lo sanno ormai
ma io no, il perché non so
né so librar in aereo spazio
l'ali che l'angoscia incolla .

Concludo questa sezione di "L'angolo della poesia" con un componimento di Emily Dickinson dedicato alla rosa, il fiore di maggio.

Mauro Vallini

Nessuno conosce questa piccola Rosa.
Potrebbe essere una pellegrina
non l'avessi presa dalla strada
e colta per te.
Solo a un'Ape mancherà
solo a una Farfalla,
che si affretta da un remoto tragitto
per giacere al suo seno.
Solo un Uccello si stupirà,
Solo una Brezza sospirerà.
Ah Piccola Rosa - com'è facile
Per chi è come te morire!

Emily Dickinson

Emily Elizabeth Dickinson (Amherst, 10 dicembre 1830 – Amherst, 15 maggio 1886) è stata una poetessa statunitense. È considerata tra i maggiori lirici del XIX secolo.

Sezione "Gocce di Scienze"

Disturbi del comportamento alimentare

1^parte

A cura di Mauro Vallini

Le informazioni qui riportate non sono consigli medici e potrebbero non essere accurate. Questa voce ha solo scopo illustrativo e non sostituisce il parere di un medico.

I DCA sono stati didatticamente suddivisi in cinque tipologie principali:

- Anoressia nervosa, AN
- Bulimia nervosa, BN
- Disturbo da alimentazione incontrollata BED
- Obesità
- Picacismo[2]
- Dipendenza da cibo spazzatura

Ogni tipologia ha diverse varianti e sottotipologie. È importante sottolineare che questa classificazione non è rigida, e che i pazienti tendono a muoversi più o meno facilmente da un tipo (o da un sottotipo) a un altro, in relazione alla risposta alla terapia, alla natura del loro carattere etc.

Diffusione

I DCA sono molto più diffusi di quanto si pensi: si tratta al giorno d'oggi di problemi ancora parzialmente sommersi, dei quali i pazienti non parlano volentieri o non parlano affatto. La prevalenza è più elevata nei Paesi Industrializzati rispetto ai Paesi in via di sviluppo. L'incidenza è maggiore nelle fasce giovani della popolazione: adolescenti e giovani adulti sono i soggetti più a rischio. Per l'AN e la BN, l'incidenza è maggiore nelle donne, mentre il disturbo da alimentazione incontrollata presenta un'incidenza maggiore negli uomini.

Cause

Pare che siano dovute a più fattori. Sembra, infatti, che si stia dimostrando una certa familiarità in questo tipo di disturbi, cosa che dimostra, accanto ad un'importante influenza ambientale, un'importanza variabile della predisposizione genetica.

Terapia

Il trattamento mira soprattutto a migliorare le condizioni nutritive e stabilizzarle, si hanno bisogno di apporti di medici specialistici; il trattamento psichiatrico può essere svolto sia individualmente che con gruppi di persone, ma anche interessando l'intera famiglia della persona ammalata attraverso forme opportune di psicoterapia.

Prognosi

A seguito di adeguata terapia, si notano miglioramenti per circa l'80% dei casi.

---

[2] **picacismo**, anche denominata **allotriofagia** o, più semplicemente, **pica**, è un disturbo del comportamento alimentare caratterizzato dall'ingestione continuata nel tempo di sostanze non nutritive (terra, sabbia, carta, gesso, legno, etc.).

Anoressia nervosa

L'**anoressia nervosa** (AN) è, insieme alla bulimia, uno dei più importanti disturbi del comportamento alimentare, detti anche Disturbi Alimentari Psicogeni (DAP). Ciò che contraddistingue l'anoressia nervosa è il rifiuto del cibo da parte della persona e la paura ossessiva di ingrassare. Nelle forme più gravi possono svilupparsi malnutrizione, inedia[3], amenorrea[4] ed emaciazione. Le sue origini nosografiche[5] sono molto antiche. Coinvolge nella sua evoluzione funzioni psicologiche, neuroendocrine, ormonali e metaboliche.

I trattamenti possibili sono ancora in fase di studio, le cure farmacologiche attuali possono dare solo un modesto beneficio alla persona. L'anoressia nervosa è una malattia, e non deve essere confusa con il sintomo chiamato anoressia, la cui presenza invece è indice di un differente stato patologico dell'individuo.

L'anoressia è considerata una malattia del "mondo industrializzato", anche se i primi casi accertati e riconosciuti si riferiscono ad epoche antecedenti; inoltre rimane altamente probabile che in epoca remota esistesse già tale disturbo.

Nel periodo medievale, in cui i valori religiosi erano ben radicati nelle persone, l'anoressia era vista come un traguardo spirituale da raggiungere; si parlava, infatti, di "santa anoressia" e di "digiuni ascetici", in un periodo storico in cui spesso si cercava il perseguimento di virtù spirituali attraverso la mortificazione del corpo.

Vittime illustri della malattia sono state all'epoca delle donne divenute in seguito sante. Cercando un "matrimonio con Cristo" rifiutavano il cibo; fra tali donne vi erano santa Caterina da Siena e beata Angela di Foligno.

Anche se fu un medico genovese nel 1500, tale Simone Porta, il primo a studiare e descrivere il quadro clinico dell'anoressia nervosa, è tradizione diffusa far risalire la prima scoperta della malattia solo al 1689, quando venne pubblicato ad opera del medico britannico Richard Morton il primo resoconto di due pazienti (un ragazzo minorenne e una ragazza di appena 18 anni) che, in assenza di patologie manifeste, rifiutavano di alimentarsi. Morton definì tale disturbo "emaciazione nervosa"

Nel 1860 Louis-Victor Marcé descrisse per primo un "disordine dello stomaco" con una predominanza nel sesso femminile, concetto che fu ripreso e identificato quasi contemporaneamente nel 1870 da Charles Lasègue come *anoressia isterica* a Parigi, e da William Gull come *anoressia nervosa* a Londra. Fu lo stesso Lasegue a fornire la prima descrizione approfondita del nucleo psicopatologico centrale del disturbo; a Gull e Lasegue si deve quindi il merito di aver posto l'attenzione sull'origine non organica di tale disturbo, oltre all'intuizione del ruolo importante svolto dalla famiglia nello sviluppo dell'anoressia.

Negli anni compresi tra il 1889 e il 1911 si ritrovano lavori in merito di neurologi come Jean - Martin Charcot e Gilles de la Tourette. Nel corso dell'anno 1903 lo psicologo francese Pierre Marie Félix Janet, nel suo scritto "Les Obsessions et la Psychasthénie", descrisse le caratteristiche della malattia dandole un'altra definizione: psicoastenia. Lo psicologo pensava che fosse dovuta a un rifiuto da parte della donna della sua sessualità.

Nel 1914, il fisiologo Morris Simmonds suggerì l'ipotesi dell'insufficienza pituitaria grave (ossia uno scompenso dell'ipofisi) come base della patologia, impostando così per gli anni successivi un ap-

---

[3] L'**inedia** è una grave riduzione nell'apporto di vitamine, nutrienti e in generale di energia; è la forma più estrema di malnutrizione. Negli esseri umani, uno stato di inedia prolungata (oltre gli 1-2 mesi) causa danni permanenti agli organi e può anche portare alla morte.

[4] L'**amenorrea** è l'assenza di mestruazioni.

[5] La **nosologia** (dal greco νόσος, *nosos*, "malattia" e λόγος, *logos*, "parola" o "discorso") è la scienza che si occupa della classificazione sistematica delle malattie

proccio endocrinologico all'anoressia nervosa. La categoria diagnostica dell'anoressia nervosa è apparsa nel DSM (Manuale Diagnostico Statistico dei disturbi mentali) sin dalla sua seconda edizione (DSM-II), del 1968; da allora il disturbo è rimasto presente nel DSM attraverso tutte le edizioni e revisioni, fino all'attuale DSM-IV-TR.
Anche Sigmund Freud ebbe modo di studiare la malattia; secondo il suo pensiero l'anoressia nervosa era correlata a una forma di melanconia a cui non corrispondeva un'evoluzione sessuale, ovvero la persona non aveva sviluppato una propria identità sessuale compiuta.
L'anoressia e i disturbi alimentari in generale sono una vera e propria emergenza sanitaria nei paesi occidentali industrializzati e, secondo molti autori, sono in continuo aumento. In realtà i vari studi effettuati non concordano: se parte di essi tende a evidenziare un preoccupante aumento dei casi, altri sottolineano l'andamento costante, senza alcuna variazione. Un altro studio di tipo meta-analitico, che ha esaminato l'evoluzione storica della malattia nel passato (1995), ha dimostrato come negli anni novanta la percentuale di popolazione colpita sia rimasta costante.
Secondo i dati ricavati dalla letteratura la prevalenza (numero totale dei casi nella popolazione) dell'anoressia si attestava attorno allo 0,3% nel 2003, mentre l'incidenza (numero di nuovi casi nella popolazione in un determinato periodo di tempo) è di 8 casi per 100.000 soggetti in un anno. La percentuale poi è stata aggiornata a 0,42% nel 2006 da studi condotti in Italia. In seguito, nel 2007, la prevalenza si sarebbe leggermente alzata, attestandosi attorno allo 0,5% o, come suggerisce più pessimisticamente un altro studio, avrebbe superato il 2%.
Per quanto riguarda l'età di esordio, questa si situa fra i 12 e i 25 anni (anche se si sono verificati negli ultimi anni diversi casi che superano i 30 anni), con il momento più critico fra i 15 e i 19 anni. Altri studi hanno trovato picchi di incidenza in corrispondenza dei 14 e 18 anni d'età. La malattia quindi colpisce soprattutto gli adolescenti, anche se ultimamente si stanno sempre più registrando casi negli adulti e anche tra gli anziani.
Altra caratteristica tipica dell'anoressia è quella di essere un disturbo prettamente femminile: circa il 90% dei casi, infatti, si sviluppa nel sesso femminile.
Il problema comunque non riguarda solamente le donne. Anche se gli studi sul sesso maschile sono minori, è stato stimato che sul totale degli ammalati risultano essere presenti dal 5% al 10% di casi riguardanti ragazzi adolescenti e maschi adulti.
Il rapporto uomini-donne secondo alcune ricerche è di 1:10; altri studi hanno rilevato una differenza minore fra i sessi, arrivando anche a 1:8. La percentuale di maschi anoressici sembra in aumento, ma ciò potrebbe derivare dal semplice fatto che oggi un maggior numero di uomini si rivolgono ad un medico per curare tale disturbo.
Nel sesso maschile è maggiormente espresso un altro problema collegato all'immagine del corpo (Anoressia riversa o bigoressia[6]), per cui l'ideale non è quello di apparire magri ma il più muscolosi possibile (In questo caso si parla di *dismorfia muscolare*, che è stata considerata come un fenotipo[7] dell'anoressia. Anche se gli studi in passato sono stati pochi, è stato riscontrato negli uomini anoressici una diminuzione del desiderio sessuale. Poiché in passato ritenuta malattia quasi esclusivamente femminile l'interesse accademico circa l'incidenza dell'anoressia nel mondo maschile si è sviluppato solo di recente; ciò fa sì che siano diffusi stereotipi quali l'anoressia come "malattia da donne", o l'associazione della sua manifestazione maschile a condizioni quali l'effeminatezza, la bisessualità o l'omosessualità. Diversi studi dimostrano come la malattia si manifesti indipendentemente dall'orientamento sessuale del soggetto (l'80% degli anoressici maschi sarebbero eterosessuali)
Molti sono i caratteri comuni tra i due sessi, compresa la prognosi.

---

[6] **Anoressia riversa**, **Vigoressia** o **Bigoressia** (in inglese: *muscle dysmorphia* o *bigorexia*, da cui l'italianizzazione *bigoressia*), si intende un disturbo dell'alimentazione differente dall'anoressia nervosa; infatti, l'immagine finale della persona disfunzionale è opposta a quella del soggetto affetto da anoressia. Caratteristica peculiare di tale disturbo è la continua e ossessiva preoccupazione per quanto riguarda la propria massa muscolare, anche a discapito della propria salute.
[7] Con il termine **fenotipo** (dal greco *phainein*, che significa "apparire", e *týpos*, che significa "impronta") si intende l'insieme di tutte le caratteristiche osservabili di un organismo vivente, quindi la sua morfologia, il suo sviluppo, le sue proprietà biochimiche e fisiologiche comprensive del comportamento.

Sintomatologia

I criteri standard raccomandati dai manuali psichiatrici per una corretta diagnosi di anoressia nervosa sono

1. una magrezza estrema (non costituzionale ma volontaria), con rifiuto di mantenere il peso al di sopra di una soglia minima ritenuta normale (anoressico è un soggetto con peso sotto l'85% di quello previsto in base all'età ed all'altezza);
2. una forte paura di ingrassare anche in presenza di evidente sottopeso;
3. una preoccupazione estrema per il peso e l'aspetto fisico, che includa sia un'alterazione del vissuto corporeo, sia un'importanza eccessiva data al peso a scapito dell'autostima; o ancora il rifiuto di ammettere la gravità delle proprie condizioni fisiologiche; il non essere soddisfatti del proprio corpo (costituisce il fattore di rischio più elevato);
4. nei pazienti di sesso femminile, un'amenorrea (sospensione del ciclo mestruale) da almeno tre cicli consecutivi dopo il menarca[8].

Il disagio psicologico può esprimersi attraverso l'ansia o la depressione, ma in ogni caso chiama in causa legami e modelli culturali.
Sono in corso studi per comprendere quali siano gli impatti di tali disturbi sui familiari dei soggetti colpiti dall'anoressia nervosa.

Manifestazioni minori

Altre manifestazioni sono:

- diminuzione della densità minerale ossea che porta all'osteopenia, e alla sua forma più grave, l'osteoporosi, presente dal 20% fino alla metà delle persone malate;
- diminuzione del desiderio sessuale (arrivando alla disfunzione erettile per gli uomini) dovuto a deficit di testosterone;
- cefalea;
- carie dentaria;
- diminuzione della capacità di concentrazione sotto stress, soprattutto nei casi di lunga durata, mentre in condizioni normali non si notano alterazioni.
- ipoglicemia[9], derivante da un'anomala secrezione di ormoni
- pancreatite cronica e la sua forma acuta sono correlate all'anoressia e alla malnutrizione in genere.
- diminuzione della conta dei globuli bianchi nel sangue, e quindi delle difese immunitarie

Manifestazioni psichiatriche

Date le loro caratteristiche, diventa impossibile una quantificazione precisa dei sintomi psichiatrici riscontrati nelle persone affette dall'anoressia nervosa. Molti studi in proposito sono stati effettuati elencando le varie possibili manifestazioni:

- Depressione, a seconda dello studio la sua incidenza varia dal 25% dei casi arrivando a sfiorare anche l'80%, che può anche perdurare dopo la guarigione dalla malattia. Alcuni autori discutono sul fatto che depressione e digiuno prolungato portino a identiche manifestazioni, suggerendo il solo calo ponderale e non la presenza dello stato depressivo.
- Ansia, la cui coesistenza è difficile da comprendere; gli studi condotti dimostrano un elevato range (ovvero una differenza notevole fra il valore minimo e quello massimo) dal 20 al 65%, ma il dato è più elevato se si valuta la condizione pre-iniziale dello stato morboso (90%).
- Disturbi correlati a farmaci spesso assunti per provocare inappetenza.
- Disturbo di personalità. Nel caso dell'anoressia nervosa il disturbo riguarda uno stato ossessivo compulsivo, rilevato soprattutto nella tipologia di alimentazione compulsiva.
- Disturbo ossessivo-compulsivo. Secondo alcuni autori tale manifestazione sarebbe una sottospecie dei disturbi alimentari.

Per quanto riguarda l'espressione della rabbia e dell'aggressività diretta verso gli altri, la mancanza di tale fattore è proprio una caratteristica che contraddistingue l'anoressia nervosa dalla bulimia nervosa.

---

[8] Il **menarca** è il primo flusso mestruale della donna, che rappresenta l'inizio del periodo fertile. L'età media della sua comparsa è tra i 9 e i 16 anni. È la fase che dà inizio all'età della pubertà,

[9] **Ipoglicemia** è un termine medico che indica uno stato patologico causato da (e definito come) un basso livello di zuccheri (glucosio) nel sangue.

Sezione "Rubriche e avvisi"

Giorno di festa all'A.V.A. 28/3/2014

Giuseppina Guidi Vallini

Anche quest'anno, nel salone del Centro A.V.A. sono stati festeggiati i soci ottantenni insieme agli studenti delle scuole di Varese, partecipanti al concorso letterario "come cambierei il mondo".
La sala si è riempita di alunni, insegnanti, genitori, nonni e soci A.V.A. mentre circa 27 bambini della scuola E. Fermi, con i loro flauti, hanno preso posto lateralmente attendendo il momento di suonare i loro pezzi che hanno eseguito nei tre intervalli della manifestazione, con impegno, ritmo e accordo e molta bravura, anche senza la guida del direttore d'orchestra, applauditi dai presenti.
Il Presidente Botter si rivolge ai partecipanti mettendo in risalto la concomitanza delle due iniziative che comporta un legame tra le due generazioni, con molta speranza per il futuro e presenta poi la Commissione che ha giudicato gli elaborati inoltrati da due scuole, E. Fermi e F. Baracca e precisamente:

Mauro Vallini –	Presidente
Giuseppina Guidi Vallini –	Segretaria
Giovanni Berengan	
Giovanni La Porta	
Adriana Pierantoni.	

Si sofferma inoltre sullo sforzo sostenuto per organizzare questo concorso, dovuto alle resistenze incontrate da parte di numerose scuole e delle stesse maestre che non hanno dimostrato interesse a partecipare a questa iniziativa, anche, forse, per un impegno ulteriore alle loro attività scolastiche.
Ringrazia le insegnanti delle due scuole suddette e dà la parola al Presidente VALLINI che insiste sull'importanza di questo concorso il cui tema proposto ha offerto spunti per la creatività e la fantasia dei ragazzi con un argomento veramente originale e significativo.
Il concorso precisa che la valutazione dei temi eseguiti in classe deve essere compiuta dagli insegnanti che conoscono i loro allievi e sanno perciò dare un giusto giudizio ai componimenti, mentre gli esaminatori avrebbero difficoltà a scegliere il migliore fra temi di tanti alunni.
Dalla Commissione, in imbarazzo per la scelta degli elaborati, data la qualità degli stessi, sono stati evidenziati soprattutto la sensibilità dei sentimenti, l'umanità, il senso di solidarietà e di responsabilità degli esaminandi.
Vengono chiamati i soci, nati nel 1933, ai quali è stato offerto un piccolo dono in riconoscenza della loro assidua frequenza al Centro A.V.A. e precisamente:

Bruno BASAGLIA – Elena BEVACQUA – Carla CRUGNOLA - Sperandina DE ANGELIS – Livio DE PAOLA – Dino GHIRARDI - Rosa MENTASTI - Anna PAPAGNI - Silvia PETERGNANI - Maria PERRINA - Salvatore RUBERTI - Luciana ZAGO.
Assenti: Gianni BOTTER - Guido GUASCO - Anselma ARLES BARBIERI.
Ogni anziano viene fotografato con reciproca soddisfazione assieme ad un bambino.

I nostri magnifici ottantenni

aprile 2014

Si passa poi alla consegna alle insegnanti dell'attestato di partecipazione e alle due scuole vincenti il contributo di 100 euro per il 3° classificato, di 150, per il 2°, 200 per il 1°.
Questi contributi possono essere utilizzati per materiale didattico da prelevare presso la Libreria Mondadori di via Morosini.

Si procede inoltre alla premiazione del:
3° classificato **Leonardo MARONI**, (il cui tema viene letto dal Presidente della giuria)della scuola E. Fermi, classe 5^ A, con la seguente motivazione:
"l'alunno ha espresso nella sua trattazione un desiderio di pace –"*ammazzerei la guerra*"- esteso a tutto il mondo nel pieno rispetto delle regole della convivenza sociale e civile, anche per la salvaguardia dell'ambiente"
A lui sono stati consegnati: l'attestato, la medaglia di bronzo e un gioco.

Il 2° classificato è: **Davide PELLEGRINI,** della scuola Baracca (che legge il suo tema), con la seguente motivazione:
"è stata apprezzata l'originalità con cui l'alunno ha immaginato di rappresentare la funzione di Presidente della Repubblica, con l'impegno di fare approvare tutte le riforme, per risolvere le problematiche del mondo e dell'Italia in particolare."
A lui sono stati consegnati: l'attestato, la medaglia d'argento e un gioco.

Il 1° classificato è: **Federica GAMBA**, della scuola E. Fermi – 5^B, che legge il suo tema, con la seguente motivazione:
"ha rappresentato con ampio respiro e chiarezza gli argomenti richiesti dal tema, dimostrando una particolare sensibilità per i rapporti interpersonali e la volontà di assumersi direttamente le proprie responsabilità".
A lei sono stati consegnati: l'attestato, la medaglia d'oro e un gioco.

Ogni ragazzo premiato è stato fotografato assieme alle loro maestre e alla Commissione Giudicatrice.

I ragazzi hanno poi offerto ai presenti un po' di musica eseguita con i flauti dolci.

Il Presidente Botter ringrazia la Commissione Giudicatrice, il Web Manager Alberto Mezzera che tanto si sono prodigati nell'organizzazione del concorso e le insegnanti che hanno contribuito alla sua riuscita. Indirizza agli anziani ottantenni che si prodigano nelle attività dell'A.V.A. con impegno e passione il suo più sentito ringraziamento per la loro partecipazione a questa manifestazione.
Un rinfresco offerto dall'A.V.A. ha concluso questa intensa giornata.

Ed ecco ora pubblicati i temi premiati

"COME CAMBIEREI IL MONDO"

Cari nonnini vorrei parlare del nostro strano pianeta.
Quella sfera in mezzo allo spazio, piena di animali, di case, di mare e di noi umani.
La fonte di tutto quello di cui parlerò saremo noi persone che inquiniamo il nostro mondo creando anche molte conseguenze negative come gravi malattie e altre situazioni. I nostri polmoni, infatti, sono costretti a respirare troppo spesso gas nocivi, i pesci muoiono per la presenza nell'acqua di fertilizzanti e pesticidi e alcune sostanze tossiche del suolo finiscono nei prodotti dell'agricoltura che noi mangiamo.
Io "bombarderei" di pubblicità positiva l'umanità intera, affinché assuma comportamenti corretti che favoriscano la diminuzione dei consumi energetici e l'utilizzo delle risorse rinnovabili.
Se io potessi, poi, fermerei la fame nel mondo facendo delle porzioni di cibo uguali per tutti così forse anche la povertà scomparirebbe distribuendo in modo equo gli alimenti. Esistono persone ricche e altre che vengono sfruttate nel lavoro ricevendo pochissimi euro: tutti devono avere un' equa retribuzione per l'attività svolta.
"Ammazzerei" la guerra come gli sciocchi soldati fanno alle persone innocenti: molto tempo fa i militari della Germania andavano nelle case a prendere gli ebrei e li portavano nei campi di concentramento dove li ammazzavano nelle docce a gas.
Per esaudire i miei desideri userei una bacchetta magica, così farei anche un mondo pulito senza cartacce e fumi neri tenendo "limpida" la flora e la fauna: mai più cacciatori, laghi, fiumi e mari pieni di petrolio, bambini e adulti che chiedono l'elemosina. Nessuno dovrebbe impugnare pistole o fucili: vorrei che tutti facessero un girotondo in mezzo al mondo, così tutte le nazioni si conoscerebbero senza fare più la guerra.
Risolvere questi problemi è quasi impossibile, ma darsi da fare per migliorare il nostro mondo si può. Non solo con un pizzico di fantasia e immaginazione, ma con tanto impegno forse si riuscirà a far diventare la Terra un luogo pulito e "giusto" per la vita di tutti.

LEONARDO MARONI CLASSE 5ª A SCUOLA "E. FERMI" TEL. 0332 312853
Terzo classificato.

COME CAMBIEREI IL MONDO

Lettera aperta dal nuovo Presidente della Repubblica a tutti i cittadini

Buongiorno a tutti,
mi chiamo Davide Pellegrini e sono il nuovo Presidente della Repubblica.
All'inizio del mio incarico vorrei dimostrare a tutto il popolo italiano la mia disponibilità a migliorare questo Paese.
Innanzitutto vorrei occuparmi dell'inquinamento. Sono preoccupato perché molti rifiuti tossici vengono abusivamente sotterrati e per nasconderli bene su questi terreni si coltivano ortaggi, che vengono poi distribuiti in tutta la nostra penisola. In altri casi i rifiuti vengono bruciati e i fumi che fuoriescono vanno nell'aria e provocano molte malattie mortali e anche i bambini ne pagano le conseguenze.
I mari sono inquinati perché nelle loro acque vengono scaricati liquidi tossici che avvelenano la fauna marina.
Vorrei che tutti coloro che non rispettano la natura, che è un bene inestimabile, per legge venissero puniti: la pena prevista sarebbe quella di lavorare per il bene del nostro Paese.
Riuscite a capire che sogno di respirare aria pulita, di mangiare ortaggi, pesci…sani e nutrienti?
Un altro argomento di cui mi vorrei occupare e del quale mi piacerebbe chiacchierare con voi, miei concittadini, è il problema dell'immigrazione. Mi piacerebbe trovare un modo semplice per farvi capire che gli immigrati sono prima di tutto persone!
A causa della fame e delle guerre attraversano il mare su dei barconi vecchi, sporchi, senza cibo e lungo la traversata subiscono anche molti maltrattamenti.
Cercano di arrivare in Italia sperando in una vita migliore!
Ammiro molto gli Italiani che accolgono, aiutano e ospitano gli immigrati, perché sogno un mondo di pace, ricco di volti di tanti colori.
Che brutta cosa il razzismo!
Sarei pronto a punire personalmente i razzisti mandandoli nelle case di accoglienza a servire gli immigrati.
L'ultimo argomento che vorrei condividere è un desiderio: vedere la gioia e la speranza sul volto dei giovani invece della paura di non trovare lavoro e di non poter avere una vita serena e felice.
Basta! Basta! Il mondo deve cambiare a partire dalla mia bella Italia!
Il mio compito è difficile, ma sono sicuro che con il vostro aiuto, cari Italiani, riuscirò a portare a termine tutto ciò che mi sono proposto e il mondo ci farà sorridere!

Davide PELLEGRINI Scuola Primaria "Francesco Baracca" classe 5^

Secondo classificato

"COME CAMBIEREI IL MONDO"

Mi chiamo Federica, sono una bambina di soli dieci anni e devo dire che per la mia età non ho una bella prospettiva.
La vita in Italia, il paese dove vivo, è molto favorevole perché posso godere di tutti i beni che in altri paesi non ci sono.
La Terra però è piena di problemi e non sempre si verificano fatti positivi.
Vorrei poter cambiare il mondo perché continuando in questo modo tutti gli esseri viventi non potranno più andare avanti.
Vorrei che ci si aiutasse invece che litigare ed è un messaggio che vorrei comunicare a tutti gli abitanti del pianeta. Però non è facile, non posso andare in giro per il mondo a dirlo con un megafono! Posso solo dimostrarlo comportandomi bene con le amiche, con i genitori,con i fratelli…
Basta mostrare agli altri come vivere in pace, ma come ho già detto, non è per niente semplice.
La gente è un po' ottusa perché non capisce che se invece di litigare ci si aiutasse a vicenda, le cose potrebbero solo migliorare.
In altri continenti del mondo ci sono bambini con i loro genitori bisognosi di alimentazione, servizi, istruzione, lavoro e salute.
La maestra ci ha spiegato che ci sono già dei volontari per aiutare queste persone come i gruppi Fao, Croce Rossa, Caritas, Medici Senza Frontiere ed Emergency.
Sono molto contenta di questo, ma quello che mi fa veramente preoccupare è che una parte del pianeta vive in guerra e infatti andando avanti di questo passo le generazioni future sono destinate a scomparire!
Quindi vorrei un mondo dove ci si aiuti e non si litighi, vorrei un mondo pieno di pace e senza guerre, vorrei un mondo dove le persone abbiano la stessa importanza, anche se alcune di esse vivono in paesi poveri; vorrei un mondo dove la gente capisca l'importanza dell'esistenza e il rispetto per la vita.
Mi rimane solo la speranza di riuscire a compiere la mia missione impegnandomi al massimo per realizzare tutto quello che desidero.

Federica GAMBA CLASSE 5ª B SCUOLA "E. FERMI" TEL. 0332 312853

Prima classificata

Visita dei calciatori del Varese 1910 al Centro di via Maspero.

Giuseppina Guidi Vallini

Grande fermento nei locali del C.D.I. e dell'A.V.A.; si era sparsa la voce che sarebbero venuti a visitare il Centro di via Maspero i calciatori del Varese calcio 1910, notizia che è stata poi confermata con avvisi.

Grandi preparativi per l'accoglienza e la composizione di un piatto dedicato all'Associazione Varese Calcio 1910, realizzato dagli ospiti del C.D.I. sotto la supervisione della volontaria Silvana Cola.

Il Dottor VANETTI

Alle 10 del 31 marzo 2014, ecco giungere i calciatori: BJELANOVIC, BRESSAN, DI ROBERTO e KALIL, con i loro dirigenti tra cui Paola FRASCAROLI e l'addetto stampa M. MAROCCO.

Ad attenderli l'A.S. PIGNATTARO e il Dott. VANETTI, responsabili del C.D.I., gli operatori e i volontari, del C.D.I. e S. Botter, Presidente dell'A.V.A., assieme ai numerosi frequentatori del Centro.

I calciatori si sono intrattenuti dapprima nella sala da ballo, accolti con grande entusiasmo dai ballerini corsisti, sono poi saliti al piano superiore, allestito di striscioni e bandierine bianco-rosse dove gli ospiti del C.D.I hanno mostrato loro come sia bello giocare alla tombola.

Infine, tutti al campo bocce con esibizione di lanci da parte degli ospiti del C.D.I. i quali sono rimasti immensamente compiaciuti per la generosa disponibilità dimostrata dai calciatori nei loro confronti.
Molte fotografie per immortalare questo evento, che ha reso soddisfatti calciatori e ospiti per la grande reciproca affabilità.
Ci si augura che questa straordinaria iniziativa possa essere ripetuta nel futuro.
L'incontro è terminato alle ore 12.

Frugando nei cassetti del passato

Giuseppina Guidi Vallini – Adriana Pierantoni

Questo è un articolo di Nonno Vincenzo, intitolato "La natura può fare paura", in cui viene però sottolineata anche l'utilità dell'acqua, del fuoco, dell'aria, della terra, forze della natura senza le quali non ci sarebbe vita. L'articolo è tratto, come di consuetudine, dal libro "la voce dei nonni".

La natura può fare paura

A volte le forze della natura si arrabbiano e causano danni molto gravi, distruzione e morte. Forse vi domanderete: "Ma quali sono le forze della natura?". Ebbene, sono l'acqua, il fuoco, l'aria la terra.

Ora pensate"se la pioggia è eccessiva provoca inondazioni, alluvioni e frane"; "quando il mare è in burrasca, capovolge imbarcazioni, devasta le coste"; "se i fiumi straripano allagano le terre vicine"; anche il fuoco, se incontrollato, distrugge lasciando solo cenere; il vento, soffiando in varie direzioni, spesso causa cicloni, tornado che, lungo il loro percorso, lasciano macerie e devastazioni; pensate poi ai vulcani da cui fuoriesce la lava distruttrice e ai terremoti, provocati dallo spostamento delle rocce sotto la crosta terrestre, che fanno crollare anche palazzi e formano pericolose crepe nel terreno.

Comunque le forze della natura sono la nostra vita. La loro utilità è immensa. Provate a pensare, per assurdo, che non ci siano né acqua, né fuoco, né aria, né terra … non ci sarebbe nulla e neanche noi. Certo voi direte che questi elementi non dovrebbero arrabbiarsi. Ma questo non dipende sempre da noi.

Io fortunatamente, nei miei 75 anni di vita, non sono mai capitato in mezzo ai cambiamenti di umore della natura. Ho sentito solo qualche piccolo terremoto specie in Calabria; infatti sono nato a otto chilometri da Reggio Calabria. La mamma comunque mi ha raccontato che nel 1908 Messina, in Sicilia, e Reggio sono state colpite da un catastrofico terremoto e maremoto.

Pensate che nella piazza della città hanno trovato relitti di imbarcazioni, alberi del giardino pubblico lungo il mare dove pure è finito il treno che percorreva i binari lungo la costa. Mia madre, che era in campagna e stava salendo una collinetta, vedeva il terreno venirle incontro e, per non precipitare all'indietro, doveva stare stesa per terra.

Per fortuna il mio paese non fu colpito perché situato a otto chilometri da Reggio. Io nacqui 18 anni dopo e non ci furono in seguito terremoti così terribili.

Quando venni a Varese come maestro elementare, insegnai ai piccoli di Padre Beccaro e seppi che, negli istituti per orfani e bambini bisognosi da lui fondati, lo stesso Padre Beccaro portò anche i bambini calabresi e siciliani rimasti senza famiglia durante il terremoto.

Credo che oggi non ci sia rimasto più nessuno in grado di ricordare quel terribile disastro che avvenne nel 1908.

Questa è la vita, ragazzi miei.