



# LA VOCE



## Ciao mare! ... per chi c'è già stato

## Arriviamo! ... per chi ci deve andare



**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](http://www.avavarese.it)  
Tel 0332/288147 – 0332/286390, fax: 0332 241299, e-mail [info@avavarese.it](mailto:info@avavarese.it)**

**Numero 251 settembre 2013**

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

## Sommario

Sommario		pag	1
Redazione e Collaboratori		“	3
Editoriale .....	<i>Mauro Vallini</i>	“	4
Com. dell’A.V.A Soggiorni 2013 .....	<i>A.V.A.</i>	“	5
<u>La voce ai lettori</u> : Poesie di Chicca (Amori, Come una favola) .....	<i>Nadia Cecconello (Chicca)</i>	“	6
<u>La voce ai lettori</u> : La festa del Patrono .....	<i>Enrico Robertazzi</i>	“	7
<u>La voce ai lettori</u> : Un viaggio con la fantasia .....	<i>Stefano Robertazzi</i>	“	8
<u>La voce ai lettori</u> : riflessioni di Lilli (non vedo; Gli occhiali) .....	<i>Lilli Marino</i>	“	8
<u>La voce ai lettori</u> : Girasoli .....	<i>Carlotta Fidanza Cavallasca</i>	“	9
<u>La voce ai lettori</u> : Fiabe dal mondo: Lince della foresta .....	<i>Lucia Covino</i>	“	9
<u>La voce ai lettori</u> : I colori delle donne .....	<i>Luisa Oprandi</i>	“	10
<u>La voce ai lettori</u> : Un commovente messaggio, lettera d’un ammalato .....	<i>A cura di Mauro Vallini</i>	“	11
<u>La voce ai lettori</u> : Poesie di Luciano (ricordi lasciati nella vecchia casa, nonno) .....	<i>Luciano Curagi</i>	“	13
<u>La voce ai lettori</u> : poesia satirica .....	<i>A cura di Mauro Vallini</i>	“	14
<b>Copertina “Storie di casa nostra”</b>	<i>Mauro Vallini</i>	“	15
Floriano Bodini. ....	<i>A cura di Mauro Vallini</i>	“	16
Un Papa dimenticato: Paolo VI (prima parte)	<i>A cura di Mauro Vallini</i>	“	17
Vetrina delle arti e dei mestieri perduti: Vendemmia, Il pessarò .....	<i>Giulio Maran</i>	“	20
Un po’ di storia d’Italia (25 <sup>a</sup> parte) .....	<i>Giancarlo Campiglio</i>	“	21
Calogero Marrone .....	<i>Franco Pedroletti</i>	“	25
Inno varesino al Campo dei Fiori .....	<i>Franco Pedroletti</i>	“	28
Storia di vigliaccheria .....	<i>Ivan Paraluppi</i>	“	29
Enrico Felisari – un grande pittore .....	<i>Giampiero Brogini</i>	“	30
Lili Marlene e Rosamunda .....	<i>Franco Pedroletti</i>	“	31
Lili Marleen: Storia di una canzone universale	<i>A cura di Mauro Vallini</i>	“	32
<b>Copertina “Saggi, pensieri e riflessioni”</b>	<i>Mauro Vallini</i>	“	35
Riflessioni di Lidia Adelia .....	<i>Lidia Adelia</i>	“	36
Laura Prati La sindaca uccisa .....	<i>A cura di Mauro Vallini</i>	“	37
In che brutto mondo stiamo vivendo! .....	<i>Adriana Pierantoni</i>	“	39

L'avvocato .....	<i>Ivan Paraluppi</i>	“	41
Riflessioni su “amare se stessi” .....	<i>A cura di Mauro Vallini</i>	“	42
Ottavio Missoni .....	<i>Giovanni Berengan</i>	“	43
Umiltà .....	<i>Giuseppina Guidi Vallini</i>	“	45
Ricetta di felicità .....	<i>Giuseppina Guidi Vallini</i>	“	46
<b>Copertina “L'angolo della poesia”</b>	<b><i>Mauro Vallini</i></b>	“	<b>47</b>
Magia del Lago .....	<i>Alba Rattaggi</i>	“	47
Poesie di Maria Luisa: Madre; Padre .....	<i>Maria Luisa Henry</i>	“	48
Poesie di Lidia Adelia: Gli occhi, Compleanno di mio marito .....	<i>Lidia Adelia Onorato</i>	“	49
Poesie di Giancarlo: Un mattino sul lago, Sul molo .....	<i>Giancarlo Elli (ul Selvadigh)</i>	“	50
Il fascino del mare dalla mia veranda .....	<i>Luciana Malesani</i>	“	52
Il soldino .....	<i>Ivan Paraluppi</i>	“	52
<b>Copertina “Gocce di scienze”</b>	<b><i>Mauro Vallini</i></b>	“	<b>53</b>
Alcol e alcolismo (1ª parte) .....	<i>A cura Mauro Vallini</i>	“	54
La mela annurca .....	<i>Giovanni Berengan</i>	“	58
Lungo i sentieri .....	<i>Laura Franzini</i>	“	59
Legumi e cereali .....	<i>Laura Franzini</i>	“	60
La macchina del freddo .....	<i>Laura Franzini</i>	“	60
Intolleranze .....	<i>Silvana Cola</i>	“	61
Un approfondimento sulle intolleranze .....	<i>A cura di Mauro Vallini</i>	“	62
<b>Copertina “Rubriche ed avvisi”</b>	<b><i>Mauro Vallini</i></b>	“	<b>63</b>
Notizie e curiosità .....	<i>Rosalia Albano</i>	“	64
Proverbi Massime e i sogni .....	<i>Rosalia Albano</i>	“	65
Divagazioni .....	<i>Giovanni Berengan</i>	“	66
Vocabolarietto .....	<i>G. Guidi Vallini – Mauro Vallini</i>	“	67
Il cantuccio delle filastrocche .....	<i>Giuseppina Guidi Vallini – Rosalia Albano</i>	“	68
Frugando nei cassetti del passato .....	<i>G. Guidi Vallini – A. Pierantoni</i>	“	69
Angolino dei nostri amici ... mici .....	<i>Giuseppina Guidi Vallini</i>	“	71
Una bella iniziativa promossa dal Comune di Malnate .....	<i>Giuseppina Guidi Vallini – Mauro Vallini</i>	“	72
Canzoni d'amore al chiaro di luna .....	<i>Maria Luisa Henry</i>	“	74
Percorso Ignis, .....	<i>Maria Luisa Henry</i>	“	75
Vacanze di tipo culturale .....	<i>Giuseppina Guidi Vallini</i>	“	76

**Redazione:**

<b>Mauro VALLINI</b>	<b>CAPOREDATTORE</b>
<b>Giuseppina GUIDI VALLINI</b>	<b>SEGRETARIA</b>
<b>Giovanni BERENGAN</b>	<b>Rapporti con A.V.A. e Comune</b>

**Articolisti presenti alle riunioni di redazione:**

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

**Hanno contribuito anche:**

Maria ALBANESE	Silvio BOTTER	Nadia CECCONELLO
Lucia COVINO	Luciano CURAGI	Carlotta FIDANZA CAVALLASCA
Giovanni LA PORTA	Luciana MALESANI	Giulio MARAN
Lilli MARINO	Alberto MEZZERA	Alba RATTAGGI
Silvana ROBERTAZZI	Stefano ROBERTAZZI	

Unitamente a tutti i lettori del nostro periodico, ringraziamo, chi ha voluto contribuire con offerte e in modo particolare: Bruna con 5 e Chiara con 20€. Ci serviranno per perfezionare ancora di più il nostro servizio.

## EDITORIALE

*Mauro Vallini*

**G**entili lettrici e cari lettori, sono veramente preoccupato non solo per la situazione qui da noi in Italia – forse sta anche in parte migliorando – ma soprattutto per la situazione internazionale. Venti di guerra stanno spirando, sempre più impetuosi, destabilizzando quella polveriera che è la sponda meridionale del Mediterraneo, dal Maghreb (Tunisia, Algeria, Libia) al vicino Oriente (Egitto, Israele, Palestina, Libano, Siria, Iraq e, in parte, Turchia)

Le primavere arabe hanno prodotto guerre civili (Siria, Egitto), radicalismi islamici (Yemen, Tunisia), disgregazione (Libia), ripresa di vecchie tensioni (Libano) o di vecchi focolai di fanatismo (Algeria), altri stalli (Palestina). Un'ombra di destabilizzazione si proietta nel Mediterraneo (Turchia). Il ricorso alla violenza tra le parti in lotta è ormai endemico e incontrollabile. Il prezzo sono centinaia di migliaia di vittime: morti e profughi. Di democrazia nemmeno l'ombra. E nessuno vede vie d'uscita.

Gongola solo il ministro Mauro: al solito, "Armiamoci e partite". Come se l'impotenza politica europea fosse surrogabile dall'ostentazione di una forza militare screditata ancor più che ormai priva del sostegno congiunto della potenza economica e della credibilità democratica. Il nostro declino si specchia nei morti del Cairo. Uno specchio muto, davanti al quale nessuno si interroga.

A molti potrebbe sembrare un luogo comune: uno dei motivi di questo sfacelo (guerra civile negli stati arabo musulmani) è un'esegesi coranica deviata, una interpretazione settaria in cui il sacrificio fanatico apre la porta del paradiso. Una religione che non riesce a diventare umana ma che è sempre divina, intoccabile nel tempo che non vuole convivere con altre fedi nella convinzione di essere l'ultima rivelazione perfezionatrice. Qui nel mondo arabo per i religiosi musulmani il termine "laico" ha preso il significato di ateo. Oggi il conflitto si innesca nel confronto di queste due fazioni di cui la parte religiosa è finanziata da stati e gruppi allo scopo di divedere e dominare.

La guerra civile è una guerra tra la mentalità medioevale e quella che vive il tempo reale. Povertà, ignoranza e superstizione imperano e sono sovente scalini verso il fanatismo politico, religioso.

E intanto da noi, a Pantelleria, in Sicilia, in Calabria e in Puglia, arrivano, sempre con maggior frequenza, imbarcazioni "sui generis" cariche di povera gente che cerca di sfuggire da guerre e carestie; uomini, donne, vecchi e bambini che rischiano la vita – e spesso, purtroppo, la perdono – che cercano di sfuggire al triste presente di quei luoghi in guerra.

È un grosso problema questa migrazione che può portare scompiglio anche nella nostra Europa.

I Paesi maghrebini e del vicino Oriente, inoltre, sono fra i maggiori produttori di petrolio e una loro destabilizzazione completa porterebbe gravi sconvolgimenti alla nostra economia anche perché anche Arabia, Emirati arabi e Iran ne sarebbero pienamente coinvolti.

Stiamo pagando tutti lo sfruttamento a cui abbiamo sottoposto, durante il periodo delle colonizzazioni e dei protettorati, le popolazioni di questi stati. Il mantenimento nell'ignoranza, la sopraffazione, l'uso di ideologie religiose e razziali per fomentare, durante il periodo della Guerra fredda, guerriglie e giochi di potere, gli interessi nel mercato delle armi e della droga, hanno reso le popolazioni di questi luoghi sempre ignoranti, sempre più distanti come censo da una Nomenclatura ricca e corrotta. Hanno favorito i fenomeni di fanatismo religioso ed etnico, hanno fatto ripiombare il mondo arabo, così innovativo e culturalmente progredito durante il Medioevo, in un oscuro nuovo medioevo di povertà e di superstizione.

Sono veramente preoccupato per questa situazione che si è venuta a creare perché temo che l'odio generi sempre nuovo odio e non porti mai alla pace.

Solo l'amore, ma questo purtroppo manca, e la misericordia, come detto nelle parole di Charly Chaplin (a pag. 42) e la consapevolezza di ciò che è veramente importante, come nell'articolo a pag. 11, potrebbero cambiare questo mondo di violenza. (leggete anche l'articolo a pag. 39)

E l'Europa, quindi anche l'Italia, che fa??? Niente!!! Solo parole altisonanti e nulla per aiutare la pace.

Il sommo padre Dante ci avrebbe collocato certamente fra gli ignavi.

## La voce ai lettori

# I colori delle donne

*Luisa Oprandi* – Pubblicato il 19/07/2013 su RMN OnLine



**D**edicare spazio e tempo alla battutaccia irrispettosa che Calderoli ha indirizzata alla Ministra Kyenge significherebbe dare eccessiva attenzione a un uomo che non credo la meriti. È molto facile “sparare a zero” contro una donna e di colore: si sa che nel giro di una manciata di secondi tutti sono informati, ne parlano, discutono ...

Ohimè, questi poveri uomini che hanno bisogno di insultare o deridere una donna per fare parlare di sé!

Quel gran maestro del ritratto di provincia che è Andrea Vitali, scrittore che mi piace davvero molto, riuscirebbe a trarne spunti originali per un prossimo romanzo: gli elementi credo ci siano tutti.

Ma ora basta parlare di quel signore, persino un tempo ministro della repubblica, che ha pensato di farsi propaganda mediatica giocando sul clamore che avrebbe suscitato un'uscita degna di un vero grossier<sup>1</sup> di provincia.

Parliamo invece del “colore delle donne”. Sì le donne hanno dei bellissimi colori, che nulla hanno a che fare certamente con quello della pelle. In quel caso tutti sanno che è solo questione di melanina... e nulla più.

I colori delle donne sono ben altri invece. È il bianco della dolcezza con cui sanno guardare alle cose della vita, amandole e accudendovi: le mamme e diverse insegnanti, amiche che abbiamo incontrato sulla nostra strada sono lì a testimoniarcelo.

È il blu della saggezza, del pacato guardare alle situazioni con razionalità e sapienza. Ma è anche il verde, segno della volontà di non fermarsi e sapere, volere guardare oltre: è la speranza, indice della femminilità che c'è dentro ciascuno, donna o uomo che sia.

È il rosso della passione con cui le donne amano persone e vicende della propria vita e di quella collettiva: pensiamo a quante donne dimenticate hanno condotto in questa nostra terra varesina la lotta risorgimentale prima, quella partigiana poi e oggi quella attuale contro la crisi che annienta e sotterra ogni desiderio di riscatto. Ma pensiamo a tutte quelle donne che anche qui a Varese conducono la battaglia quella feroce contro gli abusi, i soprusi, la violenza maschile.

Colore delle donne è poi il giallo della forza solare e calda con cui affrontano la vita e i suoi fatti, anche quelli più difficili, senza mai smettere di regalare un sorriso: conosco donne meravigliose che, nel nascondimento, non hanno smesso un solo minuto di dare il proprio coraggioso amore a un figlio, un genitore, un marito, un compagno malato o in difficoltà... Come a donne sole, abbandonate, lasciate sulla strada della vita senza mezzi o senza amore che hanno saputo scegliere la strada della dignità, così solitaria, così semplice, nascosta... pur di non ceder e mai le armi e dire che il loro valore di donne è sempre più forte di qualsiasi perbenista apparente sconfitta.

<sup>1</sup> Dal franceze = becerò, buzzurro.

Colore delle donne è il nero di tanti silenzi che sono costrette a metter e in conto quando intorno nessuno crede loro o quello ancora più cupo del lutto che vivono dentro a ogni abbandono, di padre, di marito, di compagno di figlio che se ne va.

I colori delle donne sono quelli della vita, dell'iride e dell'universale modo di intendere l'arte, il sogno e la bellezza. Perché le donne, a loro volta, sanno amare, sognare e rendere bella la vita.

## Un commovente messaggio: lettera d'un ammalato.

*Presentazione di Mauro Vallini*

Alcuni giorni fa ho ricevuto un messaggio di posta elettronica da un mio carissimo amico, lettore del nostro periodico. Sapevo che era malato ma non fino a questo punto. Di lui non faccio il nome, rispettando la sua volontà. I pensieri espressi sono di disperata saggezza e di speranza. Lo propongo ai lettori come un momento di riflessione.

*Grazie Mauro per la tua amicizia, mi è di vero conforto .*

*Ho "piccoli" problemi alla colonna vertebrale e tante, tante complicanze... Ma non voglio lasciare la mia vita nelle mani del dolore, quello con la D grande, grande anzitempo. Per vivere ogni battito del mio cuore, ho cambiato le mie passioni e i miei interessi sulla base delle capacità del momento.*

*Il mio fisico è cambiato (buffo come manchi una passeggiata, un giro in bici con il proprio figlio sulla ciclabile alle 6:30 la mattina, l'andare a funghi o fare passeggiate nei boschi... solo quando questo non è più possibile..).*

*Allora cambio l'andare in pista con la moto, le arti marziali, il tiro con l'arco con il tiro mirato, con la mia passione per la lettura e la scrittura.. E alcune cose che prima sembravano importanti ora appaiono nella loro banalità.*

*Diamo tante, troppe cose per scontato; ti auguro di non dover imparare a convivere con le ricette, gli interventi con o senza anestesia, con i miei "Colleghi" infermieri, con Dottori, Professori, diagnostiche, esami e altro ancora. Di non dover imparare a convivere con il dolore come fosse un tuo compagno di vita...*

*Con il tempo si comprende di non aver capito molto, di doversi mettersi in discussione senza paura, e che si può imparare dal più umile e giovane degli Uomini o Donne... Sono una goccia in un oceano e, sebbene abbia girato parecchio, non basterebbero 1000 vite per vedere e provare, conoscere e "sentire" quello che il mondo ha da offrire.*

*La cosa che mi fa più arrabbiare e mi rende triste è il dover rifiutare ogni invito, non sapendo come sarò messo "fisicamente" tra 10 ore!*

*Quindi ciò che leggo, sento, ciò che mi può/puoi regalare con una frase, un pensiero, due righe scritte con l'intensità e l'intelligenza, che certo non ti mancano, mi aiuteranno a sorridere un istante e potrebbero cambiarmi la nottata. Amo conoscere Persone "Interessanti" e devo dire che ho il piacere di avere Amicizie Belle e + belle. Non credo sia difficile per te capire quanto questo possa, nella situazione contingente, essermi di utilità e conforto. Grazie*

*Vivo ogni battito del mio cuore al 100% ogni giorno. Peccato che impariamo tardi il valore di ogni istante. Rido delle persone che dicono: avessi un giorno solo per me .... e cosa aspettano, ogni giorno: ... Non incolpare nessuno, non lamentarti mai di nessuno, di niente, perché in fondo Tu hai fatto quello che volevi nella vita.*

*Accetta la difficoltà di costruire te stesso ed il valore di cominciare a correggerti. Il trionfo del vero uomo proviene dalle ceneri dei suoi errori.*

*Non lamentarti mai della tua solitudine o della tua sorte, affrontala con valore e accettala.*

*In un modo o in un altro è il risultato delle tue azioni e la prova che Tu sempre devi vincere.*

*Non amareggiarti del tuo fallimento né attribuirlo agli altri.*

*Accettati adesso o continuerai a giustificarti come un bimbo. Ricordati che qualsiasi momento è buono per cominciare e che nessuno è così terribile per cedere le armi.*

*Non dimenticare che la causa del tuo presente è il tuo passato, come la causa del tuo futuro sarà il tuo presente.*

*I tuoi problemi, senza alimentarli, moriranno.*

*Impara a nascere dal dolore e ad essere più grande, che è il più grande degli ostacoli.*

*Guarda te stesso allo specchio e sarai libero e forte e finirai di essere una marionetta delle circostanze, perché tu stesso sei il tuo destino. Alzati e guarda il sole nelle mattine e respira la luce dell'alba.*

*Tu sei la parte della forza della tua vita. Adesso svegliati, combatti, cammina, deciditi e trionferai nella vita;*

*Non pensare mai al destino, perché il destino è il pretesto dei falliti.*

*Non penso di contare qualcosa ma ogni tanto anche per me il cielo e la terra sono troppo piccoli...*

## Girasoli

*Carlotta Fidanza Cavallasca*

**C**ome disciplinato plotone

Allineato

In perfetta geometria,

stupiscono

alla bellezza del giorno

i girasoli.

Incoronati di giallo,

volgono

il viso abbronzato

al sole

e lo seguono

ruotando

fino a sera,

quando lo vedono sparire

debole arrossato

oltre il gran cerchio

dell'orizzonte lontano.

Quando spadroneggia

tra i campi la notte,

nel buio i girasoli

chinano il capo.

La speranza è

Un mattino di luce



# 8 *Storie di Casa nostra*

**BODINI: monumento a Paolo  
6°**



# Saggi, Pensieri, riflessioni



Io trascorro la mia vita in quella solitudine per noi tanto penosa in gioventù, ma così gradita negli anni della maturità.

*A. Einstein*  
*B.*

# L'angolo della Poesia

## *Magia del lago*

*Alba Rattaggi*

*Un sole dolce  
tiepido pacato  
carezza il lago  
con tenui bagliori.  
Poche barche  
ormeggiate sulla riva  
danzano piano  
cullate dalla brezza.  
Due cigni candidi  
alteri e silenziosi  
sfiorano l'acqua  
liscia come seta.  
Rapita  
da magica atmosfera  
indugio a lungo  
a respirar l'incanto*



# Gocce di Scienze



L'alcolismo è una malattia e un grave problema sociale

# Rubriche e avvisi

Benedetto Antelami  
mi  
Battistero di Parma  
Ciclo dei mese:  
Settembre



**Risate, Spigolature, Relazioni su attività svolte  
ed ... anche altro**

# Floriano BODINI

(Gemonio, Varese, 1933 - Milano 2 Luglio 2005).

*A cura di Mauro Vallini*

**A**utore di fama internazionale, nasce artisticamente nelle aule dell'Accademia di Brera intorno agli anni '50, studiando con lo scultore Francesco Messina ed aderisce al movimento artistico del realismo esistenziale, con opere ricche di vigore drammatico e comunicativo. Egli è tra i pochissimi artisti della generazione degli anni trenta, a praticare la ritrattistica.

L'opera che gli ha dato la maggior fama è, infatti, la Statua di **Paolo VI**, di cui ha fatto varie versioni da quella del '68 (ora nei Musei Vaticani), forse la più bella anche per la straordinaria perizia e sensibilità con cui sono commessi i legni di chi è composta, a quelle, pure di altissima qualità, in bronzo.

I ritratti di Bodini non si limitano mai, o quasi mai, alle sole teste, ma o sono a tutta figura, o si ergono su busti o basamenti di complessa manifattura di oggetti inanimati o di fugazioni allusive all'identità ed alla vita dei personaggi. Esempari a questo riguardo sono la *Biografia inquieta di un personaggio femminile* del '73-'76 che riproduce i tratti della moglie Wanda e nello stesso ambito familiare, le varie immagini della figlia *Paola*.

Tra le sue opere ricordiamo inoltre il **monumento a Paolo VI** al Sacro Monte di Varese (1986), che come affermò lo stesso Bodini, è una statua "ricca di simboli: Paolo VI con una

mano ammonisce e con l'altra accoglie, il grande manto che scende fino a terra ricorda il sudario, le pecore sono un po' smarrite ed una madre protegge il suo agnellino, la tazza rovesciata ricorda la fame nel mondo, il teschio rimanda alla morte che nelle meditazioni di questo Papa ricorre spesso, infine il mazzo di fiori è un omaggio di un fedele verso questo grande personaggio".

Più che ricordare i molteplici riconoscimenti alla sua carriera partita con una personale nel 1958 a Gallarate e culminata con l'istituzione del Museo dedicatogli nel paese natale (a Milano arrivò due anni dopo la nascita ma «milanese», affermò più d'una volta, non si sentì mai del tutto), vale la pena sottolineare qui il suo legame con Giovanni Battista Montini poi Paolo VI, il pontefice tante volte ritratto anche su sollecitazione del fedele segretario particolare monsignor Pasquale Macchi. Un rapporto quello tra papa Montini e Floriano Bodini, che per certi versi ricorda molto - senza voler fare paragoni strettamente artistici - quello tra Giacomo MANZÙ e Papa Giovanni XXIII.

Scultore di Paolo VI, Floriano Bodini ha realizzato anche ritratti di *Papa Giovanni*: uno tra i più interessanti si ritrova tra le sculture di Palazzo Vittone a Pinerolo, un lavoro di grande forza interiore anche grazie a un modellato a tutto tondo colmo di contrasti chiaroscurali.

Tra gli altri lavori d'arte sacra, infine, da non dimenticare la statua di *Santa Brigida di Svezia* per la basilica di San Pietro in Vaticano (1999); la *Porta Santa* per la basilica di San Giovanni in Laterano a Roma (2000).

Floriano Bodini è morto sabato 2 Luglio 2005.



# Un Papa dimenticato: Paolo 6° (1^ parte)

*A cura di Mauro Vallini*

**P**apa Paolo VI (in [latino](#): *Paulus PP. VI*, nato **Giovanni Battista Montini**; Concesio, 26 settembre 1897– Castel Gandolfo, 6 agosto 1978) è stato il 262° vescovo di Roma e papa della Chiesa cattolica, Primate d'Italia e 4° sovrano dello Stato della Città del Vaticano a partire dal 21 giugno [1963](#) fino alla morte.

È venerabile dal 20 dicembre 2012 dopo che papa Benedetto XVI ne ha riconosciuto le virtù eroiche.

## L'infanzia

Giovanni Battista Montini nacque il 26 settembre 1897 a Concesio, un piccolo paese all'imbocco della Val Trompia, a nord di Brescia, dove la famiglia Montini, di estrazione borghese, aveva una casa per le ferie estive.

I genitori, l'avvocato Giorgio Montini e Giuditta Alghisi, si erano sposati nel 1895 ed ebbero tre figli: **Lodovico** nato nel 1896, che divenne avvocato, deputato e senatore della Repubblica, morto nel 1990, **Giovanni Battista** e, nel 1900, **Francesco**, medico, morto improvvisamente nel 1971. Il padre, al momento della nascita del futuro pontefice, dirigeva il quotidiano cattolico *Il Cittadino di Brescia*, e fu poi nominato deputato per tre legislature nel Partito Popolare Italiano di don Luigi Sturzo; Giorgio Montini e Giuditta Alghisi morirono entrambi nel 1943 a pochi mesi di distanza.

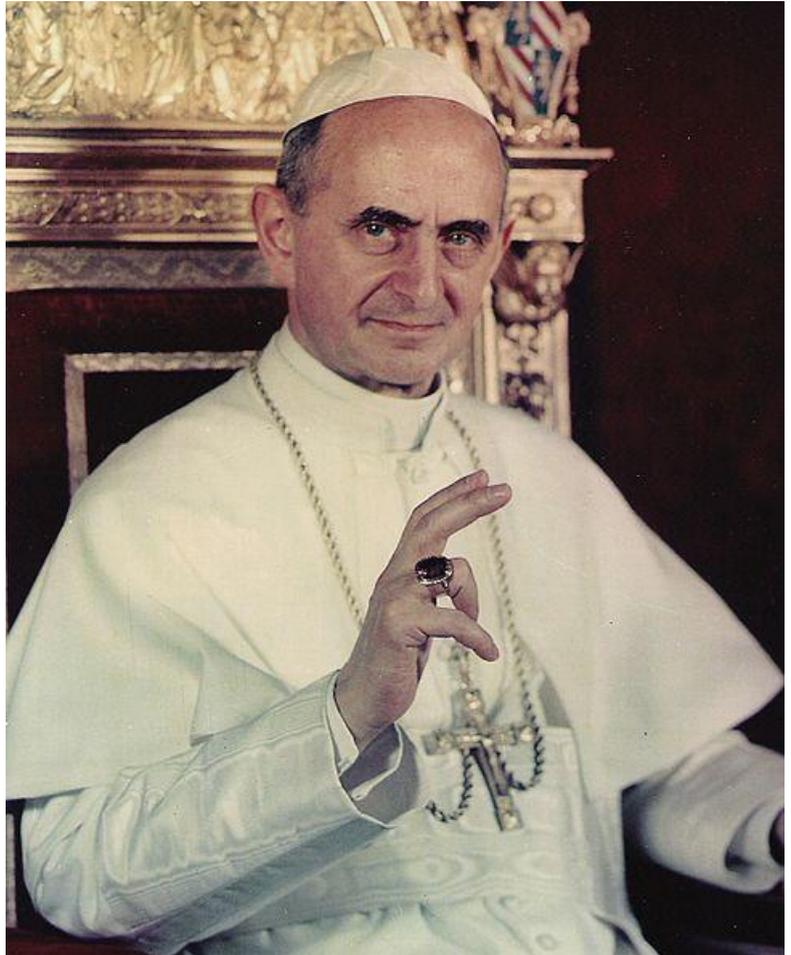
## Formazione

Nel 1903 venne iscritto come studente esterno (a causa della cagionevole salute) nel collegio "Cesare Arici" di Brescia, retto dai padri Gesuiti. In questa medesima scuola, frequentò fino al liceo classico, partecipando attivamente ai gruppi giovanili degli oratoriani di Santa Maria della Pace.

Nel 1907 compì il suo primo viaggio con la famiglia a Roma, in occasione di un'udienza privata di papa Pio X. Nel giugno dello stesso anno gli vennero impartiti i sacramenti della prima comunione e della cresima.

Nel 1916 ottenne la licenza presso il liceo statale "Arnaldo da Brescia" e nell'ottobre dello stesso anno entrò, sempre come studente esterno, nel seminario della sua città. Dal 1918 collaborò con il periodico studentesco *La Fionda*, pubblicando numerosi articoli di notevole spessore. Scrisse, ad esempio, nei primi di novembre del 1918:

« Guai a chi abusa della vita. Quando la creatrice mano di Dio delineava in un ordine meraviglioso i confini della vita, poneva altresì custode di questi confini la morte, vindice di quanti li avrebbero varcati in cerca di vita più ampia, di felicità maggiore. »



Nel 1919 entrò nella Federazione Universitaria Cattolica Italiana (FUCI), che raccoglieva i gruppi studenteschi universitari cattolici.

### Ordinazione sacerdotale

Il 29 maggio del 1920 ricevette l'ordinazione sacerdotale nella cattedrale di Brescia; il giorno successivo celebrò la sua prima Messa nel Santuario delle Grazie.

Nel novembre dello stesso anno si trasferì a Roma. Si iscrisse ai corsi di Diritto civile e di Diritto canonico alla Pontificia Università Gregoriana ed a quelli di Lettere e filosofia all'Università statale.

Nel 1923 viene avviato agli studi diplomatici presso la Pontificia accademia ecclesiastica. Iniziò così la sua collaborazione con la Segreteria di stato, per volere di papa Pio XI. Fu inviato a Varsavia per cinque mesi (giugno-ottobre 1923) come addetto alla nunziatura apostolica. Rientrato in Italia, nel 1924 conseguì tre lauree: in Filosofia, Diritto canonico e Diritto civile.



Il futuro Paolo VI il giorno dell'ordinazione presbiterale.

### Incarico nella FUCI

Nell'ottobre 1925 fu nominato Assistente ecclesiastico nazionale della FUCI. Collaborò a fianco del Presidente nazionale Iginio RIGHETTI, che era stato nominato nello stesso anno, e i due si trovarono ad agire in un iniziale clima di diffidenza, rasserenatosi solo col tempo, tra studenti che vedevano con sospetto la nuova dirigenza imposta forzosamente dalle gerarchie. Montini sperimentò ben presto le resistenze opposte da alcuni ambienti della chiesa (come i Gesuiti) che resero difficile il suo compito e lo portarono, nel giro di meno di otto anni, alle dimissioni. Tali resistenze originavano da divisioni ecclesiastiche non solo sul comportamenti da tenere nei confronti del fascismo, ma anche sugli atteggiamenti culturali e le scelte educative.

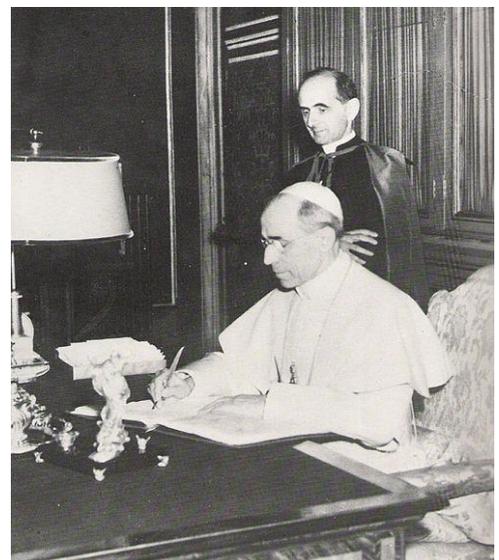
Montini profuse un attivo impegno nella FUCI con un'azione di profonda riorganizzazione della Federazione. Divenne così il bersaglio privilegiato delle accuse e denunce degli ambienti ecclesiastici ostili. La situazione degenerò al punto tale da convincerlo, a malincuore, a rinunciare all'incarico. Le dimissioni, presentate in febbraio, furono accettate e formalizzate il mese successivo. Motivò la sua scelta con la difficoltà di conciliare quel ruolo con gli impegni, in effetti, sempre crescenti, in Segreteria di stato.

### Collaborazione con Pio XI e Pio XII

Nel 1931, durante il suo lavoro nella FUCI, Montini aveva avuto l'incarico di visitare celermente Germania e Svizzera, per organizzare la diffusione dell'enciclica *Non abbiamo bisogno*, nella quale Pio XI condannava lo scioglimento delle organizzazioni cattoliche da parte del regime fascista. Nel 1933 ebbe termine il suo impegno di assistente ecclesiastico nazionale della FUCI.

Il 13 dicembre 1937 fu nominato sostituto della Segreteria di Stato; iniziò a lavorare strettamente al fianco del cardinale segretario di stato Eugenio Pacelli. Il 10 febbraio 1939, per un improvviso attacco cardiaco, Pio XI morì. Alle soglie della seconda guerra mondiale, Eugenio Pacelli venne eletto pontefice con il nome di Pio XII.

Poche settimane dopo, Montini (sempre con il ruolo di sostituto) collaborò alla stesura del radiomessaggio di papa Pacelli del 24 agosto per scongiurare lo scoppio della guerra, ormai imminente; sono sue le storiche parole:



« Nulla è perduto con la pace! Tutto può esserlo con la guerra »

Durante tutto il periodo bellico svolse un'intensa attività nell'Ufficio informazioni del Vaticano per ricercare notizie su soldati e civili.

In questo periodo fu l'interlocutore principale delle autonome iniziative intentate in tutta segretezza dalla principessa Maria José di Savoia, nuora del re Vittorio Emanuele III, per stringere contatti con gli Americani ai fini di una pace separata. Tali iniziative, peraltro, non ebbero esito.

Il 19 luglio 1943 accompagna Pio XII nella visita al quartiere San Lorenzo colpito dai bombardamenti alleati. Nel 1944, alla morte del cardinale Luigi Maglione, il futuro papa assunse la carica di pro-segretario di Stato; insieme a Domenico Tardini (futuro segretario di stato di Giovanni XXIII), Montini si trovò a lavorare ancora più a stretto contatto con Pio XII. Va ricordato che la guerra fu occasione di violentissime polemiche relative al ruolo della Chiesa, e in particolare di Pio XII che fu accusato di aver mantenuto verso i tedeschi, cioè verso il Nazismo, un atteggiamento troppo distaccato, anzi sospetto di collaborazionismo.



Montini fu investito appieno dalla tempesta, stante la centralità della sua posizione e la sua strettissima vicinanza al Papa, e si trovò a dover difendere se stesso ed il Pontefice dalle accuse di filo-nazismo. Il sospetto veniva poi accresciuto dagli esiti negativi delle iniziative di Maria José, il cui eventuale successo sarebbe stato contrario agli interessi di Berlino.



Per contro, va menzionato che Montini si occupò più volte e a vario titolo dell'assistenza che la Chiesa forniva ai rifugiati ed agli ebrei (ai quali distribuì ripetute provvidenze economiche a nome di Pio XII), oltre ai 4.000 ebrei romani che la Chiesa di nascosto riuscì a salvare dalle deportazioni, azione che, secondo alcuni studiosi, la Chiesa non avrebbe potuto compiere se si fosse schierata apertamente contro la potenza bellica tedesca.

Al termine della seconda guerra mondiale, Montini era in piena attività per salvaguardare il mondo cattolico nello scontro con la diffusione delle idee marxiste; ma in modo meno aggressivo rispetto a molti altri esponenti<sup>[5]</sup>. Nelle elezioni amministrative del 1952 non fece mancare il suo appoggio ad uno dei politici che stimava di più, Alcide De Gasperi.

Il 29 novembre fu nominato pro-segretario di Stato per gli Affari straordinari.

# Storia di vigliaccheria.

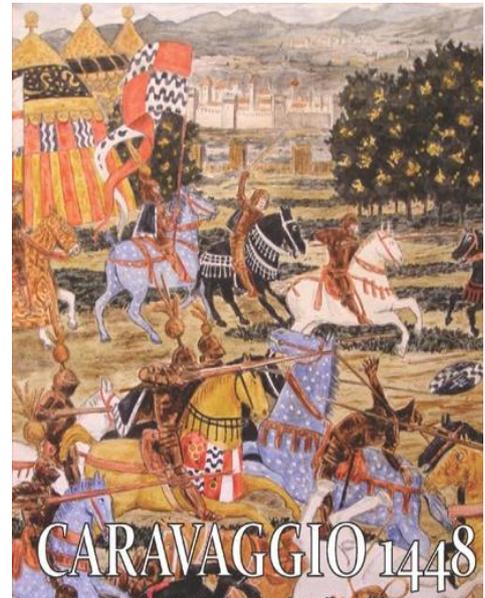
Ivan Paroluppi

**D**alla notte dei tempi quando l'essere "uomo" divenne pericoloso non solo per gli animali ma anche per il suo simile, nacquero e si svilupparono due tipi di armi: l'arma di difesa e l'arma da offesa. Anche se poi è risaputo che molte armi possono svolgere tutte e due le funzioni. Come arma da difesa tutto è buono, nei fortificati dei secoli passati si usarono archi, sassi, olio bollente e perfino scudi umani. A proposito di scudi umani, così cinicamente usati anche oggi, c'è da dire che già nel cinquecento quando Mantova assediò Cremona, i cremonesi sui bastioni della loro città legarono dei prigionieri mantovani a dei pali in bella mostra per bloccare il nemico. Le armi da offesa sono innumerevoli nella storia umana, ma le più studiate nei secoli sono le armi da offesa a distanza, aventi lo scopo di danneggiare l'avversario con il minimo danno possibile; ciò è perseguito e studiato da sempre senza badare a spese.

Nelle guerre del medio evo alla comparsa delle grosse armi da fuoco, in Italia i maggiori costruttori di bombarde da demolizione erano i ferraresi che davano i loro potenti mortai anche in affitto, considerando che gli affittuari a lavoro concluso rendevano armi e denaro con poco rischio, in quanto gli assediati erano quasi sempre i più forti e vincenti.

Da sempre le guerre distribuiscono distruzione e morte alla povera gente ed onori e ricchezze ai delinquenti ed ai furbi

Fino al tempo della battaglia di Caravaggio (1448), in nessun conflitto non erano mai stati usati cannoni contro gli uomini in armi, anche se le armi di piccolo e medio calibro già da qualche secolo, mietevano vittime perfino sul mare. Le grosse bombarde di Ferrara erano di massima usate per abbattere fortificazioni e creare panico fra gli assediati, ma poi con l'ulteriore sviluppo delle grosse armi da fuoco si arrivò al tempo della battaglia di Caravaggio, con cannoni che potevano essere orientati verticalmente fino ad alzo zero. Nella suddetta battaglia il Colleoni usò per la prima volta i cannoni contro i soldati di Milano; a quel tempo gli idealisti del "De Bello" si scandalizzarono, come se i macelli effettuati dagli schioppetti già in uso e dalle armi bianche in battaglia, si potessero considerare qualcosa di civile! Forse gli idealisti ed i condottieri delle guerre che da sempre danno valore all'antico motto "*armiamoci e partite*", riparandosi dietro alle terze o quarte linee, iniziarono a sentirsi un po' meno sicuri ma più in là si potrà parlare dell'argomento.



Ritornando a parlare del fatto di Caravaggio, secondo i benpensanti, c'era di peggio perché, oltre che sparare con i cannoni sui soldati di Milano, il Colleoni lo fece con l'inganno; nascose i cannoni dietro alla sua cavalleria schierata di fronte in prima linea, ed ad un segnale convenuto, quando l'esercito di Milano fu a tiro, fece aprire degli spazi alla sua cavalleria e sparando dagli spazi liberi con i cannoni ad alzo zero, fece polpette dell'esercito nemico.

Non poco scompiglio deve aver creato in quel caso l'effetto sorpresa, in un ammasso di 5.000 fanti e 10.000 cavalieri messi spalla a spalla! Forse la confusione uccise gente e cavalli più delle cannonate.

Il militare l'ho fatto anch'io per fortuna in tempo di pace, ma comunque la base dell'addestramento era centrata sull'eliminazione fisica dell'avversario, il così detto "nemico"; tutti i mezzi erano buoni.

Col tempo, di vigliaccheria in vigliaccheria, siamo arrivati alle mine antiuomo, ai bombardamenti a tappeto del II° conflitto mondiale sui grandi centri abitati, atti a minare il morale dei combattenti sui vari fronti; come sosteneva e propugnò il Signor Winston Churchill, e poi arrivarono "Dulcis in Fundo" Nagasaki ed Hiroshima.

In seguito l'atomica fu messa in friser, nei nostri friser, soltanto perché i molti burattini dell'eterno "De Bello", si sentono a rischio di estinzione anche loro.

E così attualmente la follia umana ripiega sulle auto – bomba, mentre la stupidità si accontenta di spaccare vetrine e perfino le cattedrali dello sport. A quando il risveglio dell'uomo "Sapiens"?

# Laura Prati il sindaco ucciso: storia di una donna coraggiosa

A cura di *Mauro Vallini*

Da un articolo di Francesca CASILE del 28 luglio '13 pubblicato su The Blasting News

**H**o avuto l'onore di conoscere Laura in occasione di concerti e spettacoli vari cui partecipavo o come musicista, insieme alla band di Renato Franchi, o come pseudo-attore (tale mi definisco, attore sarebbe troppo) in spettacoli teatrali sotto la regia di Anna Bonomi.

Una donna dolcissima ma estremamente determinata, con un sorriso solare capace di accattivare anche chi non la pensava come lei.



Vedere una sua foto fa venire i brividi, morire così giovane uccisa per avere il coraggio di fare quello che è giusto.

Mi ricordo la sua disponibilità completa e disinteressata dimostratami durante una mia "performance" musical-canora in una festa alla periferia di Varese. Si fece in quattro per mettermi a disposizione amplificatore, microfoni, cavi, prolunghe ecc...

Ora anch'io piango per la morte assurda di Laura e lascio la tastiera del computer all'articolo di Francesca Casile.

**Laura Prati**, 49 anni, primo sindaco donna di Cardano Al Campo, era stata eletta nel 2012, sposata e madre di due figli, era impegnata da anni nella politica, nell'associazionismo e nei sindacati, in passato, era stata pure **vice sindaco e assessore alla Cultura** nel paese di 14 mila abitanti, e, consigliere provinciale dei Ds e del Pd, portando avanti diverse iniziative per i **diritti delle donne**.

Ferita a morte da un vigile per una ritorsione, quando l'ospedale di **Circolo di Varese** ha confermato la morte del sindaco di **Cardano**, i familiari hanno deciso di donare gli organi, come aveva chiesto il sindaco. La donna era stata colpita con una pistola il due luglio da un vigile per un gesto di rabbia dovuto alla sospensione dal servizio per una brutta storia di **truffe e disservizi**, dopo una lunga agonia, è stata dichiarata deceduta il 23 luglio.

La mattina del 2 luglio l'uomo è entrato nella sede del Comune, e, ha sparato almeno tre colpi di pistola contro il sindaco e contro il vicesindaco e assessore all'Urbanistica e ai Lavori pubblici, colpito alla testa. Da circa tre anni il vigile lavorava nell'**ufficio Tecnico**, occupandosi di ecologia: era stato sospeso a causa di una truffa avvenuta fra 2004 e 2005, quando fu scoperto che alcuni dipendenti comunali **timbravano il cartellino** al posto di altri che in realtà non erano al lavoro.

I funerali del sindaco, si sono tenuti il 26 luglio e il cordoglio sentito e visibile dei suoi concittadini e lo sgomento, senza divisioni di parti, era unanime a quello del mondo politico ogni tanto uniti ma in un'occasione così triste. La disperazione dei sindaci italiani si sente, Piero Fassino, sindaco di Torino e rappresentante dei primi cittadini d'Italia (**Anci**) l'ha palesemente dichiarata con un accorato appello: *tutti i Comuni italiani dispongano a lutto le bandiere e i gonfaloni in segno di cordoglio e dolore per la tragica morte del sindaco di Cardano al Campo.*



Funerali di Laura Prati, l'abbraccio ai familiari.

Da più parti sono arrivati gesti solidali e di condivisione del dolore. **Bologna** ha ricordato la sindaca uccisa Laura Prati nel giorno del funerale il 26 luglio bandiera a mezz'asta, non è la prima né l'ultima vittima della coscienza civile, purtroppo il nostro paese vive tempi di grande conflittualità come si fa a continuare in questo clima, ma è giusto **morire uccisi** per avere fatto il proprio dovere?

Anche da **Pescara** il sindaco Albore MASCIA giorni fa aveva lanciato lo stesso invito a tutti i primi cittadini d'Italia a partecipare ai **funerali**, la preoccupazione per l'ingestibilità dei territori è unanime per molti aspetti, si sa che spesso i vari territori mal sopportano le cattive gestioni dei loro primi cittadini, ma spesso come in questo caso è proprio la missione vera e autentica che non trova un'accoglienza positiva, purtroppo i problemi sono tanti e tali che questa calda estate fa esplodere i cittadini che sono mine vaganti, più spesso a torto. Al cordoglio del presidente del consiglio Letta e della **presidente della Camera Boldrini** si aggiunge anche quello dell'Università di Ferrara. Laura era iscritta al corso di Scienze dei beni culturali e ambientali, l'ateneo l'ha ricordata con parole di stima: *"morta mentre si prodigava nell'esercizio delle sue funzioni istituzionali, compiendo il proprio dovere"*. Un accorato appello unanime allo **Stato** perché si occupi delle problematiche dei cittadini sovrappiombati da un'ondata di ingiustizia senza eguali dagli uffici e negli uffici, la morte di Laura Prati è una sconfitta per lo Stato.

# In che brutto mondo stiamo vivendo !!!

*Adriana Pierantoni*

**Sì**, questo lo diciamo ormai tutti e tutti i giorni... specie alla fine di ogni telegiornale o della lettura di un qualsiasi quotidiano...  
Le notizie di casi di violenza contro le donne o di femminicidi veri e propri, ad esempio, arrivano regolarmente ogni giorno! Trattasi comunque di atti delittuosi entro o fuori le pareti domestiche... ma perché mai? Cosa sta succedendo all'umanità in generale e all'uomo-maschio in particolare?

Io, anziana, me lo sto chiedendo tante volte ma non mi so rispondere. Più la donna si evolve, più l'uomo s'incattivisce. Ma siamo poi certi che la donna si evolve raggiungendo la sua parità di diritti tanto da incattivire il maschio? L'umanità sta incattivendo comunque, compie ogni sorta di efferatezze... Ma è sempre stato così? Anche quando mancava l'informazione?

Sono una minoranza, ma anche le femminucce fanno talora rabbrivire...! Come mamme, come educatrici, come cittadine, come compagne... Il maschio comunque è in testa alla classifica. "Fermati uomo appena la tua mano si alza per colpirla! Pensa, ricorda, è lei..., l'hai scelta, l'amavi e forse l'ami ancora, cerca di capirla, e se poi ti lascia non puoi costringerla, rassegnati, non macchiarti di una colpa orribile !!! Perché arriverà il momento in cui capirai e non avrai più pace !!!"

Su un giornale della Calabria, una mia nipote acquisita, ha scritto un articolo sul "femminicidio in particolare"; è naturalmente il suo personale parere, ma potrebbe interessare anche voi... Lo trascrivo qui di seguito.

**"Il femminicidio è un lento suicidio:  
ci uccidiamo con i nostri stessi sentimenti".**

**Di: Rosa CHILÀ**

".... e non andiamo via, ma nascondiamo del dolore che scivola, lo sentiremo poi ...."

[ **"Quel che le donne non dicono"** - Fiorella Mannoia ]

Per carità, lungi da me voler generalizzare, esasperare o sminuire...

La regola che il genere umano si è data, è il rispetto reciproco, la sacralità di ogni vita umana.

I casi di violenza sulle donne in genere e quelli che si concludono con la consegna della mano omicida alla giustizia di Lucifero, prima ancora che a quella terrestre, sono le eccezioni che confermano la trasgressione della regola.

Né bisogna sottacere anche l'esistenza di donne che disconoscono amore e sensibilità, mentre cresce - Deo gratias - il numero di quelle che si sono completamente "sdoganate" da quel confine entro cui troppo spesso ci si reclude alla mercé del "maschio".

Il "maschio", specie che uccide; sottospecie della razza animale!

Se ne trovano esemplari sia tra i "colti" che tra i "non colti".

Il "maschio" che è sempre distrutto dopo una giornata di solo lavoro.

Il "maschio" senza diritto di replica.

Questa, - difetto più difetto meno - è la sottospecie che uccide. E non solo...

Però..., donna. Accidentaccio alle donne! Alle donne che amano e che si uccidono con i propri sentimenti. Perché una donna continua ad amare anche se violata psicologicamen-

te, anche dopo che riceve la prima sberla. Una donna che arriva a giustificare, perdonare... Una donna che aspetta un giorno migliore. Una donna che spera ritorni il sereno. Purtroppo questa donna, da quando comincia a ricevere il primo rimbrotto...a quando cessa di amare...può essere uccisa un milione di volte!

### Si può arginare questo rischio?

Quante donne sono così. Il maschio ritorna con un fiore e loro dimenticano e...si ricomincia con rinnovate speranze. - Violenza... Fiore. -

Una donna cerca di spiegare le proprie esigenze di donna lavoratrice che talvolta, spesso, mal si conciliano con una parallela vita domestica.

Una donna ama troppo spesso anche l'uomo libertino.

Una donna, forse vorrebbe trascorrere qualche ora con il proprio uomo ed invece lui "è costretto" a preferire gli amici.

Una donna urla perché, troppo spesso, vuol sentirsi solo donna.

Il "maschio" che poi si offende se una donna gli gira le spalle.

Il "maschio" che non sopporta che anche una donna può realizzare di aver sbagliato perché il maschio lascia ma non deve essere lasciato! - Si offende di brutto e quindi sfodera l'arma...

Ci vorrà del tempo, ma si necrotizzerà quel punto del cuore dove risiede la capacità di amare che non vuol dire dover subire!

Il processo in tal senso è in atto e, purtroppo, lo testimonia il sempre più frequente ricorso al "femminicidio".

Intanto, donne... tra i preparativi per il "fatidico", tanto sospirato, giorno delle nozze, includete anche tutti gli atti necessari per il regolare possesso di un'arma a vostra scelta e Frequentate, ... in uno con il corso prematrimoniale ... anche un corso di difesa personale.

E se amor con amor si paga, se proprio dovrete scegliere tra lui e voi, preferite voi e poi il fiore.



## Riflessioni su "amare se stessi".

*A cura di Mauro Vallini*

Riporto in questa pagina una riflessione di Charly Chaplin sull'importanza, anzi l'essenzialità, di amare se stessi. Sono vere parole di profonda saggezza.

**C**om'è imbarazzante aver voluto imporre a qualcuno i miei desideri, pur sapendo che i tempi non erano maturi e la persona non era pronta, anche se quella persona ero io. Oggi so che questo si chiama "rispetto".

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di desiderare un'altra vita e mi sono accorto che tutto ciò che mi circonda è un invito a crescere. Oggi so che questo si chiama "maturità"..

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho capito di trovarmi sempre ed in ogni occasione al posto giusto nel momento giusto e che tutto quello che succede va bene. Da allora ho potuto stare tranquillo. Oggi so che questo si chiama "stare in pace con se stessi".

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di privarmi del mio tempo libero e di concepire progetti grandiosi per il futuro. Oggi faccio solo ciò che mi procura gioia e divertimento, ciò che amo e che mi fa ridere, a modo mio e con i miei ritmi. Oggi so che questo si chiama "sincerità".

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono liberato di tutto ciò che non mi faceva del bene: persone, cose, situazioni e tutto ciò che mi tirava verso il basso allontanandomi da me stesso... all'inizio lo chiamavo "sano egoismo"... ma oggi so che questo è "amore di sé".

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, ho smesso di voler avere sempre ragione. E così ho commesso meno errori. Oggi mi sono reso conto che questo si chiama "semplicità".

Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono rifiutato di vivere nel passato e di preoccuparmi del mio futuro. Ora vivo di più nel momento presente, in cui tutto ha un luogo. È la mia condizione di vita quotidiana e la chiamo "perfezione". Quando ho cominciato ad amarmi davvero, mi sono reso conto che il mio pensiero può rendermi miserabile e malato. Ma quando ho chiamato a raccolta le energie del mio cuore, l'intelletto è diventato un compagno importante. Oggi a questa unione do il nome di "saggezza interiore".

Non dobbiamo continuare a temere i contrasti, i conflitti e i problemi con noi stessi e con gli altri perché perfino le stelle, a volte, si scontrano fra loro dando origine a nuovi mondi. Oggi so che tutto questo è "la vita".



*Charles Spencer Chaplin*

# Ottavio Missoni, l'artista dell'abbigliamento

*Giovanni Berengan*

**C**i ha lasciati recentemente, all'età di 92 anni, lasciando un vuoto profondo in chi lo conosceva, ed anche alla Comunità dei profughi della Venezia Giulia e Dalmazia, di cui era il rappresentante più carismatico.

Era nato a Ragusa di Dalmazia l'11 febbraio 1921 da padre di origine Giuliana (l'omo de mar Vittorio Missoni), Capitano, figlio di un magistrato, e madre Dalmata (Teresa dei Vidovich di antica e Nobile famiglia di Sebenico).

All'età di 6 anni si trasferisce con la famiglia a Zara, dove trascorre gli anni della giovinezza, fino al 1941.

Divise il suo tempo tra lo studio e l'atletica leggera, gareggiando per la Soc. Ginnastica Zara. Inizia l'attività agonistica dedicandosi alla specialità dei 400 metri piani, per poi passare, negli anni successivi ai 400 m. ostacoli. Nel 1937 veste per la prima volta la maglia azzurra, e nel 1939 diventa campione mondiale studentesco a Vienna.

Dopo il 2° conflitto mondiale partecipa ai Giochi Olimpici di Londra nel 1948, classificandosi al 6° posto nella finale dei 400 metri ostacoli, e correndo, come 2° frazionista nella staffetta 4X400. In quell'occasione conosce Rosita, che diventerà sua moglie.

Non ha mai abbandonato l'Atletica leggera, neanche quando, superati gli 80 anni, ha partecipato a competizioni federali ed internazionali di Atletica Master.

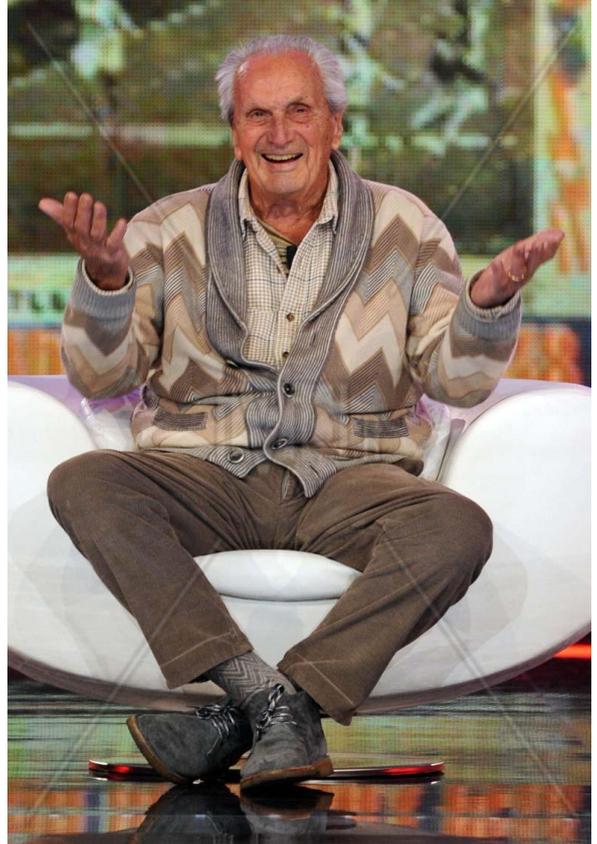
Durante la guerra, Ottavio partecipa alla battaglia di El Alemein, e viene fatto prigioniero dagli Alleati. Dopo aver trascorso 4 anni in un campo di prigionia in Egitto, nel 1946 torna in Italia, a Trieste dove si iscrive al Liceo Oberdan.



Il 18 aprile 1953 Ottavio MISSONI sposa Rosita JELMINI, la cui famiglia possiede una fabbrica di sciali e tessuti ricamati a Golasecca (VA). Nel frattempo Ottavio, a Trieste, aveva aperto un laboratorio di maglieria, in società con un amico.

Con la moglie avvia un'attività di maglieria a Gallarate, in un capannone preso in affitto. Successivamente i due sposi spostano l'intera produzione artigianale a Sumirago, che diventa il quartiere generale Missoni, sia come domicilio familiare che come sede lavorativa. Nel 1954 nasce il primo figlio Vittorio, cui seguiranno Luca nel 1956 e Angela nel 1958.

Nel 1960 gli abiti Missoni iniziano ad apparire sulle riviste di moda, e due anni dopo, utilizzando



la “macchina da cucire Rachel”, nata per la lavorazione degli scialli, creano abiti e maglieria che risultano colorati e leggeri. Questa innovazione decreta il successo commerciale della linea di abbigliamento.

Anna Poggi, la famosa giornalista di moda con indiscusse doti di Talent-Scout, nota le creazioni di Ottavio e Rosita. Le seguirà con crescente interesse stagione dopo stagione.

Nel 1966 ha luogo la prima sfilata al Teatro Gerolamo di Milano. E' un grande successo. L'anno successivo, Ottavio e Rosita sono presenti per la prima volta a Palazzo Pitti di Firenze, e nello stesso anno portano le loro creazioni a Parigi, dove ottengono un notevole successo.

Nel mese di Aprile del 1969 la rivista statunitense *Womans's Wear Daily* dedica loro la pagina di apertura, ed i Grandi Magazzini di New York aprono una Boutique Missoni all'interno del loro grande edificio. E' la prima negli Stati Uniti.

Nello stesso anno presentano con successo, a Firenze, una collezione che definisce una nuova interpretazione degli abiti maschili e femminili, ed a differenza di tutti gli altri stilisti, tali capi di vestiario, sono alla portata di tutti, cioè indossabili da chiunque.

Nell'anno 1971 i Missoni presentano a Cortina una collezione con i famosi “Patchwork”, ed i giornali iniziano a paragonare le loro composizioni cromatiche alle opere d'arte contemporanea.

Nel settembre del 1973 ricevono a Dallas il prestigioso “Neiman Marcus Fashion Award”, equivalente del Premio Oscar per la moda.

Nell'83 realizza i costumi di scena della prima alla Scala dell'opera “Lucia di Lammermoor”, e qualche anno dopo, Ottavio viene insignito dell'onorificenza di Commendatore della Repubblica.

Una delle sue caratteristiche principali è quella di non prendere troppo sul serio, se stesso e la sua attività.

Non ha mai parlato con i suoi colleghi, ed in un'intervista televisiva, alla precisa domanda, ha dichiarato: *“Non mi chiedete di moda, non me ne intendo, e nemmeno dei miei colleghi. Non li conosco bene. Mi limito a salutarli e basta”*.

Ottavio Missoni era un vincente, per natura e vocazione. Nemmeno di fronte alla morte, che tutto placa e livella, lo si vede perdente. Perché fino all'ultimo ha sorriso alla vita, ha lottato come un leone, malgrado tutto, dalla sua Zara perduta alla scomparsa del figlio Vittorio.



In aprile ha festeggiato il suo 60° anniversario di matrimonio con Rosita. Tale evento corrispondeva anche con i 60 anni del loro sodalizio creativo. La sua voce, fino all'ultimo era quella di un ragazzo alla vigilia di una corsa. L'ultima corsa l'ha compiuta, ed è come se avesse vinto anche quella.

Perché il messaggio che ci lascia è un inno alla vita, al coraggio, alla fantasia, alla creatività.

Bravo Tai! Aiutaci a vivere come te e come te morire.

## Poesie di Giancarlo

### Un mattino sul lago

*È un'alba chiara questa che disperde  
le mie malinconie e la mia tristezza,  
è un cielo terso, un' acqua cristallina  
fresco ristoro nella calda estate.*

*Nel soffio lieve un alito di  
Vento mi strizza l'occhio gioioso,  
il mattino si annuncia come un  
giorno radioso.*

*Il sole si alza leggero fendendo  
Le nubi e la nebbia che ristagna  
Sul lago, i suoi raggi risplendono  
Scivolando sopra le onde.*

*Scioglie il silenzio il canto  
di un usignolo, mormora il vento  
una dolce melodia, mentre i raggi  
del sole, ora invadono la riva.*

*Ed allora mi involo con la  
Fantasia inseguendo molti pensieri  
Mentre il mio cuore vibra di  
Gioia e di speranza.*



## Sul molo

*Dall'alto del molo osservo  
Beato questo posto incantato,  
nel porticciolo le barche  
sonnecchiano dondolando  
leggere, riposano le vele.*

*Ad ali spiegate, un gabbiano  
disegna un arco stupendo  
librandosi in aria per poi  
discendere in picchiata sul  
lago tranquillo, con un  
guizzo afferra un pesciolino  
e poi s'invola.*

*Un cigno maestoso dal collo  
Superbo mi osserva curioso,  
il suo bianco piumaggio  
mi ricorda candidi nevaì.*

*Un persico affiora sotto riva  
ad un mio movimento, scompare,  
una grossa tinca sorniona  
avanza leggera.*

*Un branco di alborelle  
staziona fuori dall' imbarcadero  
lucci, cavedani,  
filano verso di loro, con  
qualche assalto nel branco  
si assicurano il pasto.*

*Più in là, tra le canne,  
un luccio si sbatte, un  
germano allarmato s'invola,  
una rana curiosa affiora,  
poi, con un guizzo, scompare.*

*All'orizzonte appare un battello,  
una sirena scuote l'aria, una  
cornice stupenda di monti  
si specchia nel lago, minuscoli  
paesini punteggiano i boschi,  
più in alto piccole nubi  
sostano sopra le cime innevate.*

*Io sosto tranquillo assaporando  
Questa pace, una risacca  
Leggera lambisce le sponde,  
un odore di alghe e di pesci  
mi avvolge, in questo posto  
mi sento partecipe di tutto  
ciò che mi circonda e non  
sono mai pago... Profumo di lago!*



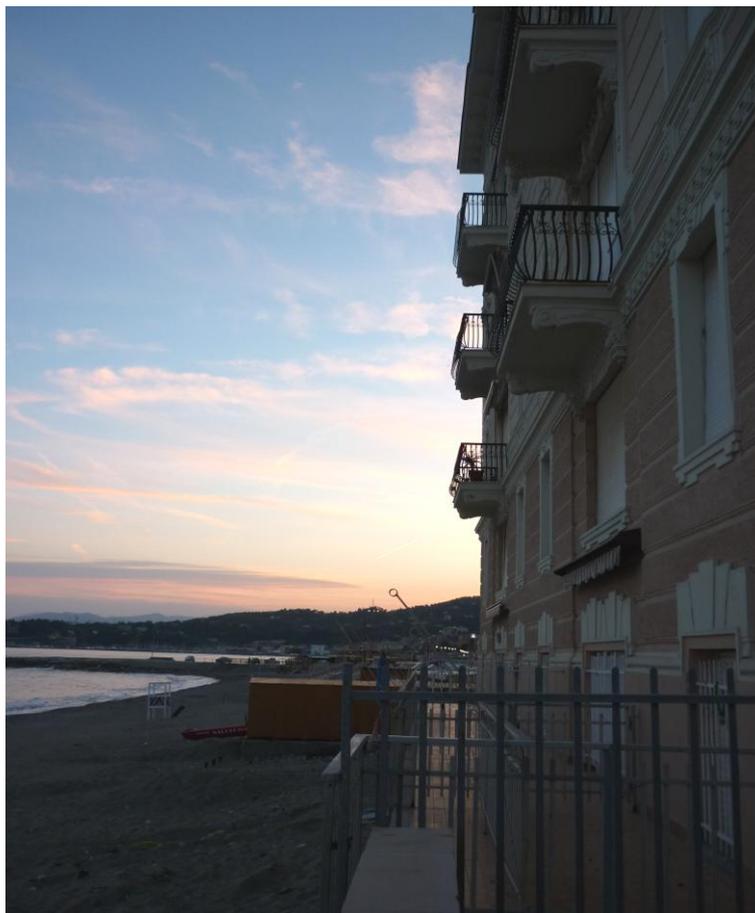
*Giancarlo Elli (ul selvadigh)*

## Il fascino del mare dalla mia veranda

*Luciana Malesani*

*Sono in una vetrina  
che guarda sul mare:  
la veranda a vetrate  
della mia residenza riminese.  
Attraverso disegni artistici  
in ferro battuto,  
guardo le strisce verdi  
del grande tendone  
che si agitano sfrenate  
sotto i colpi del vento.*

*Uno strato di sabbia  
asciutta poi bagnata  
disegna la linea  
azzurra immobile  
del mare che lambisce  
una muraglia petrosa  
racchiudendo  
come una grossa collana  
che è insieme  
ornamento e protezione  
contro l'ignoto delle onde.*



## Il soldino

*Ivan Parafuppi*



*Ogni sorriso è gioia  
nella tristezza.*

*Ogni bisbiglio è armonia  
nella solitudine.*

*Ogni goccia d'acqua è un fiume  
nell'arsura.*

*Ogni soldino è zucchero  
nella povertà.*

*Non facciamo mancare  
un sorriso  
una parola  
un ristoro  
ed anche un soldino  
al nostro fratello più povero.*



# Alcol e alcolismo (1^parte)

*A cura di Mauro Vallini*

## Consumo di Alcol nella Storia dell'uomo

Il consumo di alcool (etanolo o più correttamente alcol etilico) è molto antico, tanto che già l'Antico Testamento, narrando l'ubriacatura di Noè (Genesi 9, 20-27), testimonia il radicato legame tra uomo e vino.

Ampiamente rappresentato anche nei pittogrammi egizi, il consumo voluttuario di sostanze alcoliche si è lentamente diffuso in tutto il mondo, fino ad arrivare ai giorni nostri, dove l'ampia disponibilità di liquori distillati ad elevata gradazione alcolica ha notevolmente aumentato l'incidenza dell'alcolismo. Per questo motivo i danni correlati all'abuso di alcol rappresentano, oggi più che mai, un problema sociale di primaria importanza.



### **Alcol**

- ▶ Il grado alcolico
- ▶ Calorie di una bevanda alcolica
- ▶ Alcolismo: analisi del sangue
- ▶ Danni da abuso
- ▶ Il coma etilico
- ▶ Sintomi Alcolismo
- ▶ Metabolismo dell'alcol
- ▶ Tasso alcolemico
- ▶ Effetti dell'alcol
- ▶ Sbornia
- ▶ Benefici da uso moderato.
- ▶ Disintossicazione

## Il grado alcolico

Il grado alcolico è il volume percentuale di alcol contenuto in una determinata bevanda. Un vino di 12 gradi avrà quindi un contenuto alcolico pari a 12 ml su 100 ml di prodotto. Per conoscere a quanti grammi di alcol corrisponde tale valore, è sufficiente moltiplicarlo per la densità dell'etanolo ( $0,79 \text{ g/cm}^3$ ). Prendendo in considerazione il vino dell'esempio precedente, ricaviamo che in 100 ml di prodotto sono presenti 9,48 g di alcol.

Dal momento che nel nostro organismo l'ossidazione di un grammo di etanolo libera 7 kcal, un litro del vino in esame fornirà circa 665 calorie. Si tratta quindi di una quantità di tutto rispetto, equivalente al potere energetico di 2 etti di riso.

## Metabolismo dell'alcol

L'etanolo viene assorbito a livello dello stomaco e dell'intestino. La quantità assorbita dipende unicamente dal volume ingerito, quindi - entro le capacità di assorbimento del nostro organismo - tutto l'alcol assunto riesce ad oltrepassare facilmente le pareti del tubo digerente e a passare nel sangue.

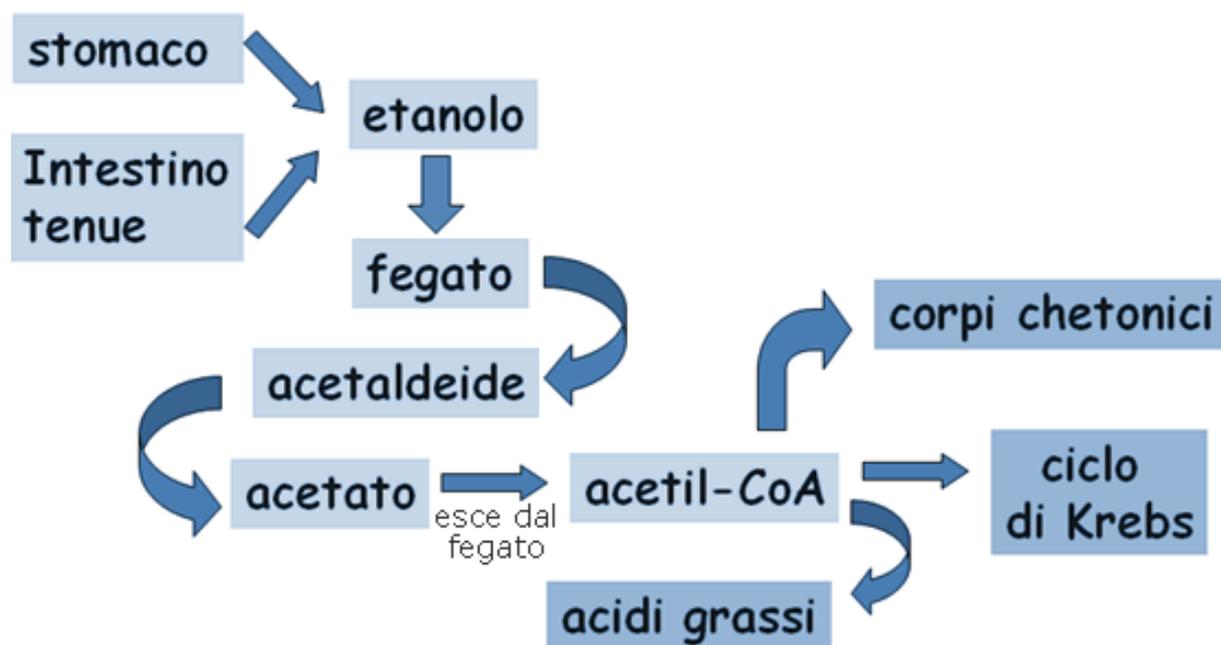
La presenza di cibo nello stomaco riduce la velocità di assorbimento dell'alcol. Per questa ragione si consiglia di consumare vino ai pasti e non a digiuno, in modo da dilazionare nel tempo gli effetti inebrianti della bevanda.

Non tutto l'alcol assunto viene trasformato, dal momento che una piccola parte, variabile dal 5 al 15%, viene eliminata con il respiro e con le urine; la maggior parte, invece, viene metabolizzata a livello epatico.

- Destino metabolico dell'alcol etilico
- Il MEOS

### Destino metabolico dell'alcol etilico

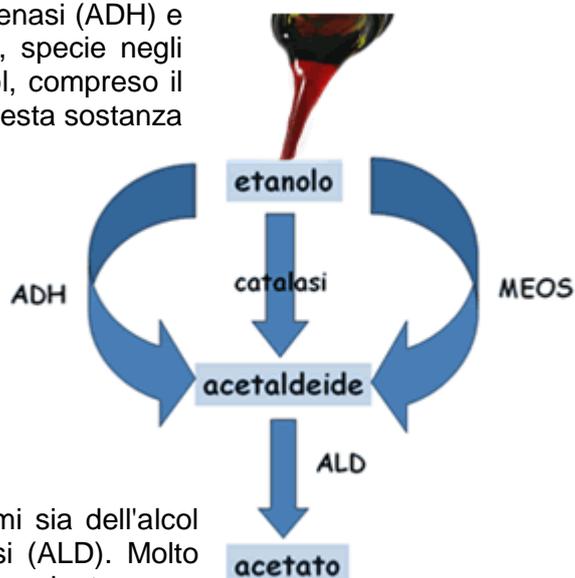
Nel fegato l'etanolo, mediante un processo di "ossidazione", viene trasformato in acido acetico che esce dal fegato e viene trasportato dal sangue ad altri tessuti dove, specialmente a livello cardiaco, cioè nel cuore, viene attivato per produrre energia; oppure, se presente in eccesso a causa di un'ubriacatura, è trasformato in acetone. È a causa dell'acetone, che fa parte di un gruppo di sostanze chiamate "corpi chetonici" che l'alito di un ubriaco ha un odore intenso e fastidioso. Possono formarsi anche acidi grassi che, uniti al glicerolo, formeranno trigliceridi da depositare come riserva energetica.



L'ossidazione dell'etanolo può avvenire in diversi modi. Il primo sistema è mediato da un enzima chiamato alcoldeidrogenasi (ADH) e presente, oltre che nel fegato, anche nello stomaco, specie negli uomini. L'ADH è in grado di ossidare anche altri alcol, compreso il metanolo (nel 1986 una partita di vini adulterati con questa sostanza causò la morte di 19 italiani).

L'alcol può essere ossidato anche dal MEOS (sistema microsomiale di ossidazione dell'etanolo). Questo enzima è presente anche nelle cellule del fegato, organo che si presenta ipertrofico negli alcolisti.

Infine interviene anche un altro enzima, chiamato acetaldeide deidrogenasi (ALD). Tuttavia, quando l'apporto di alcol è troppo elevato, il fegato non riesce a smaltire l'eccesso e riversa in circolo una sostanza tossica per l'intero organismo, l'acetaldeide. E' interessante notare come esistano diversi isoenzimi sia dell'alcol deidrogenasi (ADH) che dell'acetaldeide deidrogenasi (ALD). Molto importante è il fatto che la quantità di tali enzimi è determinata geneticamente. Verosimilmente la predisposizione a bere e la tolleranza all'alcol del singolo individuo e di alcune popolazioni (gli orientali, generalmente, tollerano meno bene l'alcol rispetto agli occidentali) è spiegabile proprio sulla base di questa influenza genetica.



## II MEOS

Il MEOS è un sistema inducibile da parte dell'etanolo; in altre parole questo complesso enzimatico diventa mano a mano più potente quanto maggiore è l'assunzione di alcol. Infatti, l'ipertrofia del fegato è uno dei primi cambiamenti morfologici che hanno luogo negli alcolisti.

Va inoltre tenuto presente che il MEOS è un sistema aspecifico, capace di metabolizzare anche molti medicinali. Per questo motivo, l'alcolista, quando è sobrio, richiede un dosaggio più elevato di farmaci per ottenere lo stesso effetto terapeutico. Al contrario, **quando un grosso bevitore assume farmaci in stato di ebbrezza, il principio attivo viene metabolizzato più lentamente ed i suoi effetti, a parità di dose, sono nettamente maggiori (dal momento che medicinali ed etanolo competono per lo stesso sistema enzimatico).** Inoltre gli effetti combinati delle due sostanze a livello cerebrale possono causare notevoli danni. Per tutti questi motivi, come riportato su tutti i foglietti illustrativi, **va assolutamente evitata l'assunzione contemporanea di alcol e farmaci.**

## Alcol e calorie

Come calcolare le calorie di una bevanda alcolica conoscendo il suo grado alcolico.

L'alcol etilico, malgrado l'elevato valore energetico, *non* può essere considerato un *nutriente*.

Nel fegato l'ossidazione di 1 grammo di alcol libera comunque un'elevata quantità di energia (7 kcal, contro le 4 Kcal di carboidrati e proteine e le 9 kcal dei grassi). Occorre tuttavia precisare che il grado alcolico riportato in etichetta non corrisponde ad 1 g di alcol bensì ad 1 ml di etanolo, che sviluppa all'incirca 5,6 Kcal (5,53 kcal per la precisione).

Dunque per conoscere con esattezza le calorie di un liquore con gradazione alcolometrica pari a 30 (30% vol.) occorre effettuare il seguente calcolo:

$0,3 \times 5,53 \times 1000 = 1659 \text{ Kal.}$  [dove 0,3 = 30%, 5,53 le Kcal per ml e 1000 i ml contenuti in 1 litro]

ECCO LA DIMOSTRAZIONE, PER GLI AMANTI DELLA MATEMATICA

Un litro di alcol alla temperatura di 26 °C pesa 0,79 kg o se preferite ha una densità di 0,79.

Ne consegue che il peso delle bevande alcoliche può variare dai 790 grammi (tutto alcol e niente acqua) ai 1000 grammi (tutta acqua e zero alcol)



## Tasso alcolemico o alcolemia

Il tasso alcolemico (o alcolemia) rappresenta il quantitativo di alcool etilico nel sangue; viene espresso in g/l (grammi per litro) o in mg/dl (milligrammi per decilitro).

### Come si misura? Limiti legali

Per determinare tale concentrazione, non occorre necessariamente un'analisi del sangue da laboratorio; dal momento che una parte di alcool ingerita dall'organismo viene smaltita con le urine e con la respirazione, è stato messo a punto un test molto preciso e rapido, che viene comunemente chiamato "prova del palloncino": per calcolare il tasso alcolemico, viene chiesto al soggetto di espirare all'interno di un palloncino in cui si trova una sostanza che funge da indicatore, e che è quindi in grado di cambiare il proprio colore se la concentrazione di alcool nell'aria espirata risulta superiore a quella consentita.

Non esistono metodi o sostanze che consentano di eliminare o mascherare gli effetti dell'alcol o di alterare il risultato delle analisi.

Attualmente, in Italia, il valore limite legale di alcolemia, stabilito per la guida, è di 0.5 g/L (= 50 mg/dl)

### Fattori che influenzano il tasso di alcool nel sangue.

Il tasso alcolemico di un individuo non dipende solo dalla quantità di alcol ingerita, ma anche da molti altri fattori, come il peso (struttura corporea), lo stato di salute, l'età, il sesso e lo stato di digiuno o di sazietà (contenuto dello stomaco); infatti, il corpo umano assorbe l'alcool in parte mediante la parete dello stomaco e in parte dai tessuti intestinali; la gradazione alcolica e il contenuto dello stomaco determinano la velocità di assorbimento. Inoltre, alcuni **farmaci**, in particolare analgesici e tranquillanti, aumentano gli effetti negativi dell'alcol.

Si ricorda ancora che **tranquillanti ed analgesici non devono essere assunti quando si beve: gli effetti sono sommativi.**

Sappiamo tutti che a stomaco vuoto si raggiunge in minor tempo la concentrazione massima di alcool nel sangue (massima alcolemia), mentre quando lo stomaco non è vuoto il cibo ritarda il passaggio dell'alcool all'intestino, così, il picco alcolemico viene raggiunto in tempi più lunghi, che variano a seconda di quanto si è mangiato. Come si può immaginare, è impossibile fare un conteggio preventivo esatto, specialmente se la dose alcolica assunta non è unica ma, come spesso accade, viene ripartita durante il pasto. Un'indicazione si può ottenere attraverso questo **test**, che permette di calcolare il tasso alcolemico in relazione all'altezza, al sesso e naturalmente alla quantità di alcol ingerita. Ad esempio, una concentrazione di **0,2 g/L di alcool nel sangue**, si raggiunge, in un soggetto di **circa 60 chili di peso**, con l'ingestione a **stomaco pieno di una lattina da 330 ml di birra** (4,5 gradi), oppure **un bicchiere da 125 ml di vino** (11.5 gradi), oppu-



re un bicchierino da 40 ml di superalcolico (40 gradi). Inoltre, l'anidride carbonica contenuta in alcune bevande alcoliche aumenta la velocità di assorbimento dell'alcool.

Il peso di una persona influisce sul tasso alcolemico dal momento che l'alcool si distribuisce nei tessuti liquidi; pertanto, il quantitativo totale di acqua contenuto nel corpo influenza tale parametro: maggiore è il peso corporeo e superiore è lo spazio di diluizione dell'alcool ingerito. Non deve sorprendere il fatto che fra i fattori che influenzano il dosaggio alcolemico, ci sia anche il sesso dell'individuo; infatti, **le donne sono più vulnerabili all'alcool rispetto agli uomini e raggiungono livelli di alcolemia più elevati con quantità inferiori di alcool consumato** e con una maggiore rapidità, dal momento che ci sono differenze metaboliche e fisiologiche fra i due sessi e le donne hanno, normalmente, un maggior quantitativo di tessuto adiposo. **Per una donna, sono mediamente sufficienti 24 grammi di alcool** per raggiungere il limite legale da non superare alla guida; **per un uomo, invece, tale limite si raggiunge, in media, con 36 grammi di alcool.**

### Tasso alcolemico e sintomi correlati

Alcolemia (g/l)*	Effetti (indicativi)**
0,2	Socievolezza, espansività, rossore in volto
0,5	Diminuzione dei freni inibitori
0,8-1,2	Azione depressiva sui centri motori, perdita dell'autocontrollo e disturbi dell'equilibrio
1,2-2,0	Vera e propria ubriachezza, andatura barcollante
2,0-4,0	Perdita del tono muscolare, indifferenza all'ambiente circostante, assenza di reazione agli stimoli, immobilità, mutacismo
> 4,0	Incoscienza e <b>coma</b> , depressione respiratoria e cardiovascolare, morte

(\*) L'alcolemia indica i livelli di alcol nel sangue e dipende in prima istanza dalla qualità e dalla quantità degli alcolici assunti

(\*\*) Indicativi, poiché, a parità di alcolemia, gli effetti dell'alcol dipendono dalla tolleranza individuale alla sostanza; negli alcolisti, ad esempio, la gravità dell'intossicazione è minore, mentre gli adolescenti e le donne possono andare in coma etilico già superando i 2,5 grammi per litro; nei bambini alcolemie superiori ai 2 grammi / litro possono risultare fatali.

Le persone alcolizzate, generalmente, controllano meglio le manifestazioni esteriori dell'ebbrezza e riescono a smaltire più rapidamente l'alcool, mentre gli individui astemi sono maggiormente sensibili a dosi minori di alcol; è probabile che tutto ciò sia dovuto ad un effetto principalmente psicologico, poiché le sensazioni - che per il bevitore sono normali e gradite - vengono percepite come anomale dal soggetto astemio.

Comunque, esiste anche una componente soggettiva che determina le alterazioni nelle funzioni psichiche e sensoriali rilevanti per la guida, e questa variabilità di reazioni non sempre dipende dall'abitudine o dall'assuefazione all'uso di alcolici: ci sono persone che si ubriacano più facilmente di altre. Alcune persone, specialmente di popoli asiatici, sono geneticamente incapaci di metabolizzare l'alcool, quindi presentano reazioni ben più gravi.

Ci sono anche varie patologie che interferiscono con l'assorbimento e l'eliminazione dell'alcol; ad esempio chi ha problemi al fegato tende ad avere un tasso alcolemico maggiore di una persona sana: ciò è dovuto ad alterazioni dell'eliminazione dell'alcool.

# Lungo i sentieri

Laura Franzini

## La Rosa di Terra o Cardo

È una pianta aderente al suolo, priva di fusto, presente sui pascoli di montagna, fra i 400 e i 2.000 metri. Il suo nome scientifico è "Carlina Acaulis", della famiglia delle composite e presenta un grosso capolino circondato da foglie spinose. Tutti gli elementi della pianta hanno consistenza cartacea e soltanto la radice emana un odore molto forte e sgradevole.

Nella farmacopea popolare la radice del cardo raccolta in autunno e fatta essiccare serve a preparare un decotto dal duplice effetto: bevuto due volte al giorno serve per depurare il fegato e agisce come diuretico. Il decotto si prepara facendo bollire 3-4 grammi di radice in 100 grammi di acqua. Il Cardo è noto come "pianta segnatempo". Il suo fiore, infatti, si chiude rapidamente non appena il cielo si rannuvola e minaccia pioggia. In molte zone di montagna si usa piantare un cardo presso la baita e osservarlo ogni mattina prima di intraprendere o programmare la giornata o di fare uscire gli animali al pascolo e così via. Nel linguaggio dei fiori il Cardo è simbolo dell'amore che dura per sempre.



## Artemisia Mutellina: una pianta protetta.

Comunemente è chiamata "Genepi". È una pianticella di montagna che cresce spontanea sulle Alpi e sugli Appennini, su terreni rocciosi, fra 1.800 e 3.400 metri di altitudine.

È una pianticella perenne di natura erbacea e la sua statura va dai 4 ai 15 centimetri. Caratteristica comune il colore verde-grigio del fusto e delle foglie, coperti da una peluria setosa e dai fiorellini variamente disposti, gialli a capolini globosi. Foglie, fusto e radice emanano un forte odore di assenzio.

Un tempo, nelle zone di montagna con i "Genepi" si preparavano liquori dall'aroma intenso e dal sapore particolare, che veniva utilizzato, soprattutto, per rianimare quanti erano colpiti da principio di congelamento.

Il "Genepi" serviva anche per uso esterno per riattivare la circolazione negli arti intorpiditi dal gelo. A lungo andare ci si è resi conto che l'Artemisia di Montagna contiene principi attivi che possono essere pericolosi; quindi devono essere utilizzate con molta parsimonia.

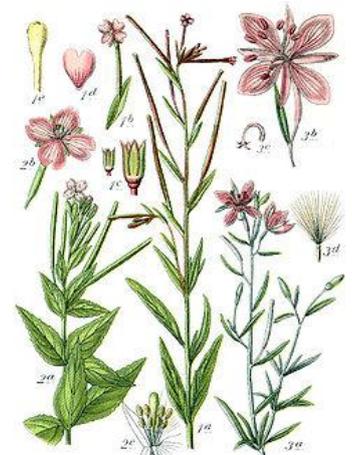


## Epilobio: una pianta rivelatrice.

Si può dire che osservando un esemplare di EPILOBIUM ANGSTIFOLIUM in piena fioritura, un botanico tedesco, nel 1793 abbia intuito una verità scientifica molto importante circa l'impollinazione dei fiori da parte degli insetti.

Lo scienziato si chiamava Christian Conrad Sprengel e formulò la sua teoria dopo aver assistito all'incessante andirivieni di uno sciame di api attorno a un gruppo di garofanini di bosco (nome scientifico (EPILOBIO). Dapprima parve che l'affermazione di Cristian Conrad fosse pura fantasia, ma Charles Robert Darwin convalidò la teoria di Conrad e da quel momento la ricerca scientifica in botanica prese un altro indirizzo.

Gli epilobium, una ventina di specie, vivono in terreno ghiaioso e umido sino a 2.300 metri di altitudine e fioriscono in vari toni di rosa e rosso, quasi sempre raccolti in colonie numerose sino a formare macchie cromatiche di grande bellezza, molto decorative contro uno sfondo verde intenso o contro un cielo blu o lungo un vecchio muro di pietra..



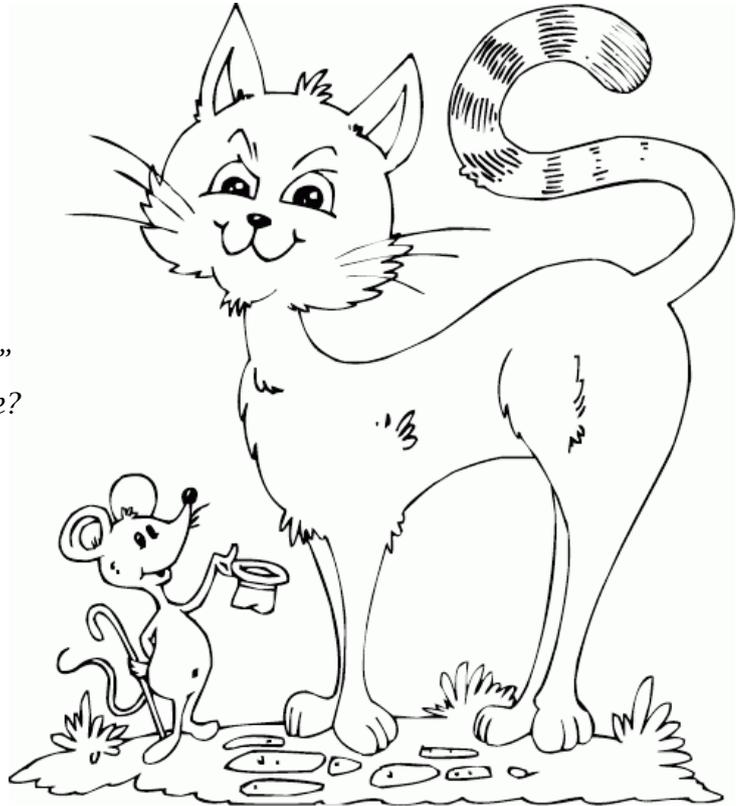
# Il cantuccio delle filastrocche

Rosalia Albano - Giuseppina Guidi Vallini

**C**ome promesso, iniziamo a farvi gustare il sapore delle filastrocche, traendole, come già detto, dal “libro delle filastrocche” di Cristina Giordano. Ne pubblicheremo via via diverse, qualcuna breve, altre più lunghe e a seconda dell’argomento trattato:

## Sugli animali – Il gatto

“A che pensi, gattino?”  
 “a un topino!”  
 “Ci vuoi forse giocare?”  
 “Me lo voglio mangiare!”  
 “Perché, Cosa ti ha fatto?”  
 “Nulla, sono il gatto”,  
 e il gatto, sai,  
 grande amico dei topi non fu mai!”  
 “Sentì, gattino, vuoi venire con me?  
 Andremo a spasso!”  
 “No, a spasso”  
 “Perché?”  
 “Preferisco restare qui sdraiato  
 Senza essere seccato!”  
 “Non sei gentile affatto!”  
 “Lo so. Ma sono il gatto,  
 e il gatto spesso  
 è amico solamente di se stesso”



## Sui personaggi – La Signora Meneghina

Staccia, staccia la farina  
 la signora Meneghina;  
 staccia bene, staccia male  
 staccia prima di Natale.  
 Lava lava le scodelle  
 per mangiar le tagliatelle  
 lava bene, lava male  
 butta l'acqua nel canale.

## Bambolina

La piccola bambolina  
 piace tanto a Sabrina.  
 La veste, l'abbraccia  
 le carezza la faccia.  
 Di giorno la porta a spasso  
 e quando è stanca si ferma su un masso.  
 Lì le canta una ninna nanna,  
 la tiene in braccio e si sente una mamma



## Sul tempo e le stagioni – La pioggerellina

*Pioggerella fina fina  
che dal cielo scendi giù  
tu rimbalzi leggerina  
sopra i fiori rossi e blu.  
Si rinfresca il campo e il prato,  
ti saluta il ruscelletto,  
tutto il mondo par beato  
sotto il provvido bagnetto.  
Piooggerella fina fina  
che dal cielo scendi giù.*

### Il sole, la luna, le stelle.

*Come è caldo il sole  
e come sono belle  
la luna e le stelle.  
Il sole scaldà il giorno intero  
la luna illumina il cielo nero  
e le stelle che brillano tanto  
rendono il cielo che è un incanto.*



### Senza senso – Chi è che va a cavallo

*Chi è che va a cavallo?  
Il Re del Portogallo.  
Va a trovare la regina  
che fa la torta con la farina.  
La farina è troppo bianca  
la regina è molto stanca,  
molto stanca del lavoro  
esci fuori e vai con loro.*



## Frugando nei cassetti del passato

*Giuseppina Guidi Vallini – Adriana Pierantoni*

Continuando a frugare in questi cassetti, abbiamo rintracciato dal libro "la voce dei nonni" un racconto di Leandro PAPI che rievoca lontani ricordi della sua fanciullezza relativamente al periodo dedicato al carnevale.

Leandro che, purtroppo, non è più con noi, è stato un valido collaboratore della redazione del periodico "La Voce" con articoli molto significativi indicanti soprattutto tradizioni del Maceratese, suo luogo di nascita, e sostituendo, nel ruolo di capo redattore, Alessandro Gazzetta durante la sua malattia.

Io personalmente, Giuseppina, devo molto al mio caro amico Leandro, non solo per le riflessioni che insieme eravamo soliti fare sui vari problemi della vita, ma anche perché mi ha incoraggiato e sostenuto nel difficile apprendimento del computer.

Non posso poi certamente dimenticare il suo periodo di sofferenza e la forza con cui ha combattuto fino alla fine il suo nemico "MALE" e come gradiva il mio sostegno nel

dialogare con lui su quanto stava affrontando e le mie impressioni sui libri che mi dava in lettura, così densi di profondi pensieri.

È stato senza dubbio un rapporto di vera amicizia che è rimasto in me come un indelebile e prezioso tesoro.

Ed ecco qui di seguito il racconto di Leandro:

### **“Il carnevale nei miei ricordi”**

*L*a parola Carnevale, più che suggerirmi interessi attuali, evoca in me ricordi lontani della mia fanciullezza, quando rappresentava un periodo di divertimento, uno dei pochi concessi all'infanzia di allora.

Anche noi, maschietti e femminucce, ci mascheravamo, ma niente spese, nessun personaggio da rappresentare, la televisione che non c'era, non poteva di conseguenza suggerire nulla. Ci si mascherava quindi indossando vestiti vecchi e rattoppati del papà e della mamma e così camuffati, tutti insieme, si andava per le aie a sgambettare, a saltellare, a gridare con la speranza di racimolare qualche frittella.

Da noi, nelle campagne dell'alto maceratese, erano tre i tipi di dolci che si preparavano in quel periodo: le frittelle, un intruglio pastoso di uova, farina e aromi vari, passato a cucchiariate a friggere nella padella dove, al posto dell'olio, era stato sciolto con il calore, lo strutto del maiale. Venivano chiamate, in dialetto, con un nome curioso: le “fregnacce”. Tirate fuori, venivano cosparse di zucchero e mangiate. Poi c'erano le sfrappe, quelle che oggi si chiamano chiacchiere e i castagnoli o castagnole che hanno lo stesso nome anche in italiano.

I giovanotti e le ragazze facevano più o meno quello che facevamo noi, però con un accorgimento in più. Legavano una botticella sopra un carretto a due ruote, vi costruivano attorno il corpo di un pupazzo, completo di braccia e gambe, tutto vestito in modo curioso, che reggeva un canestro con un braccio. Poi veniva preparata la testa. Anch'essa era fatta in modo curioso, ma con un particolare: aveva la bocca molto aperta. Dentro infatti nascondeva un grosso imbuto infilato in un tubo che andava a finire nella botticella.

Preparato il tutto, partivano per il giro delle aie dove ballavano il saltarello, una specie di tarantella, ballo tipico maceratese. A volte un suonatore con l'organetto, una specie di piccola fisarmonica, accompagnava il loro ballo. Qual'era lo scopo di tutto quel cerimoniale?

Al pupazzo che si chiamava Carnevale, venivano offerte alcune uova nel cesto e gli veniva dato anche da bere. Naturalmente il mezzo fiasco di vino che si trincava, andava a finire nella botticella. Per quando arrivava la sera, era piena di vino e il cesto colmo di uova. Così, l'ultimo giorno di carnevale, i partecipanti alla mascherata, si riunivano nella casa di uno di loro, preparavano le frittelle con le uova raccolte e bevevano a sazietà il vino della botticella che, per essere un misto di tante qualità, doveva essere molto gustoso.

Queste cose le vedevo quand'ero poco più che bambino perché poi mi capitò l'occasione di venire a studiare al Nord e persi di vista tutte le consuetudini del luogo. È forse per questo che conservo un ricordo nostalgico di quegli anni.

# Canzoni d'amore al chiaro di luna

## Concerto per voce e arpa

Nausicaa NISATI – contralto, Donata Mattei – arpa.

*Maria Luisa Henry*

**D**omenica 14 Luglio, ore 21, al Castello di Masnago, nel cortiletto interno fra le alte mura della Torre e il Castello quattrocentesco, si sono esibite con grande maestria, Nausicaa NISATI e Donata Mattei diffondendo la voce e la musica sotto un cielo stellato che ben si adattava al loro repertorio.

Sono state eseguite canzoni francesi: Plasir d'amour – Les roses d'Is-pahan – Chanson d'a-mour.

Canzoni spagnole: Amapola – Asturiana – Cancion – Nana.

Canzoni Italiane: La serenata – Ideale – A vucchella – Non ti scordar di me – Torna a Surriento.

L'esibizione è stata applaudita dal pubblico presente che a ragion veduta hanno richiesto i Bis, alzandosi infine per un'ovazione finale.

La serata si è conclusa felicitandoci con le due interpreti che a loro volta erano felici del buon risultato ottenuto dando soddisfazione intrattenendosi con il pubblico.



COMUNE DI  
**VARESE**



### “Canzoni d'Amore al chiaro di Luna”

CONCERTO *per Voce e Arpa*

NAUSICAA NISATI  
*contralto*

DONATA MATTEI  
*arpa*

Domenica 14 Luglio 2013 - ore 21  
VARESE - Castello di Masnago



A sinistra: la Prof. Nausicaa NISATI

A destra: Donata MATTEI



# Vacanze di tipo culturale

*Giuseppina Guidi Vallini*

19 – 20 – 21 luglio 2013, tre giorni trascorsi a Villa Cagnola, a Gazzada, per partecipare ad un seminario condotto dal dott. Daniele DE PAOLIS, psicoterapeuta e Presidente dell'Istituto di biopsicosintesi e dal dott. Giovanni QUINTI, Direttore dell'Associazione La Teca, sul tema "lo sviluppo biopsichico spirituale dell'essere umano alla luce dell'insegnamento di Roberto ASSAGIOLI e di G.I. GUSDJIEFF.



Frequentatrice e socia ormai da molti anni del Centro di psicosintesi di Varese, sono stata attratta da questo argomento che, in definitiva, veniva a riproporre i principi essenziali della psicosintesi. Dal programma che mi è stato inviato, anche perché sono del parere che più si conosce, più si impara e più la vita ha un senso, mi sono incuriosita nel riscontrare questo accostamento che si desumeva tra la psicosintesi e la 4<sup>a</sup> via, promossa dall'Associazione

La Teca di cui – e mi copro il capo di cenere – ignoravo persino l'esistenza e, a parte la conoscenza e la stima nei confronti del dott. DE PAOLIS conosciuto ed apprezzato nei vari convegni e congressi organizzati dall'Istituto di psicosintesi, mi sono anche sentita sollecitata a conoscere le idee professate dallo psicologo GURDJIEFF, che hanno molto influito sul pensiero del fondatore R. ASSAGIOLI.

Per tutte queste ragioni, ho deciso di partecipare a questo incontro e, con un certo gioioso stupore, mi sono ritrovata assieme a numerosi partecipanti (circa 90) provenienti dall'Inghilterra, dalla Spagna, dalla Svizzera e da tutte le Regioni d'Italia.

Il programma, suddiviso in tre giornate, è stato svolto tramite una parte teorica ed una esperienziale, sia dal dott. DE PAOLIS che dal Dott. QUINTI con particolare approfondimento delle 3 fasi del percorso psicosintetico:

- "la conoscenza di sé",
- "la padronanza di sé",
- "la trasformazione"

e delle fasi della 4<sup>a</sup> via:

- "il ricordo di sé",
- "il concetto della trasformazione e illuminazione nella 4<sup>a</sup> via"

Il Dott. QUINTI ci ha introdotto inoltre nel concetto dell'identificazione secondo Gurdjieff, mentre il dott. DE PAOLIS, prima di entrare nel merito dell'argomento, oltre ad illustrare la figura e la vita di R. ASSAGIOLI, ha informato i presenti sui principi che animano l'Istituto di psicosintesi e il programma che si propone attraverso i convegni e i congressi organizzati a livello nazionale e internazionale.

Uno spettacolo di teatro e movimenti sacri, interpretato da 20 danzatori, a contatto con la natura, ha coinvolto tutti coloro che vi hanno preso parte donando un senso di grande pace e gioia.

Una tavola rotonda ha concluso i lavori con domande e risposte e ringraziamenti agli organizzatori che sono stati sempre presenti e disponibili.

C'è da aggiungere come sia stata rispettata la puntualità e come sia stato efficiente il servizio nelle camere e durante i pasti con cibo gradevole e abbondante.

Sono rimasta soddisfatta di questa mia vacanza culturale –così come l'ho denominata– perché ho acquisito nuove conoscenze e approfondito quelle già note ed ho incontrato tante belle persone con cui ho instaurato validi rapporti di reciproco scambio di idee.

**Nella pagina seguente il programma dell'incontro**



Villa Cagnola, Gazzada (Va) 19- 20 -21 Luglio 2013

Lo sviluppo **bio-psico-spirituale** dell'essere umano  
alla luce dell'insegnamento di

**R. Assagioli** e di **G. I. Gurdjieff**

## Venerdì 19

- 15:30 Arrivo partecipanti; registrazione e sistemazione nelle stanze
- 17:00 **Saluti e introduzione**
- 17:30 G.M. Quinti e D. De Paolis: **Introduzione al seminario**  
Dott. Daniele De Paolis: **PSICOSINTESI: ARMONIA DELLA VITA**
- 18:30 Pausa
- 18:45 Giovanni M. Quinti: **LA QUARTA VIA: IL LAVORO SU SE STESSI**
- 20:00 Cena
- 21:30 **Video - intervista ad Assagioli**

## Sabato 20

- 8:00 **Meditazione guidata**
- 8:30 Colazione
- 9:45 Dott. Daniele De Paolis:  
**1° FASE DEL PERCORSO PSICOSINTETICO: LA CONOSCENZA DI SE'**
- 10:45 Pausa
- 11:00 **ESERCITAZIONE PRATICA GUIDATA da Dott. De Paolis**
- 12:00 Pausa
- 12:15 Giovanni M. Quinti:  
**PRIMA FASE DEL PERCORSO NELLA QUARTA VIA: IL RICORDO DI SE'**
- 13:30 Pranzo
- 14:45 Riposo
- 16:00 Dott. D. De Paolis  
**2° FASE DEL PERCORSO PSICOSINTETICO: LA PADRONANZA DI SE'**
- 17:00 Pausa
- 17:15 Giovanni M. Quinti:  
**L'IDENTIFICAZIONE SECONDO GURDJIEFF**
- 18:15 Pausa
- 18:30 **ESERCITAZIONE PRATICA guidata da G. M. Quinti**
- 20:30 Cena
- 22:30 **Spettacolo di teatro e Movimenti sacri**

## Domenica 21

- 8:00 **Meditazione guidata**
- 8:30 Colazione
- 9:45 Dott. D. De Paolis  
**3° FASE DEL PERCORSO PSICOSINTETICO: LA TRASFORMAZIONE**
- 10:45 Pausa
- 11:00 Giovanni M. Quinti: **IL CONCETTO DELLA TRASFORMAZIONE  
O ILLUMINAZIONE NELLA QUARTA VIA**
- 12:00 Pausa
- 12:15 **ESERCIZI e SPERIMENTAZIONI PRATICHE** - Guidate da D. De Paolis  
e G. M. Quinti
- 13:30 Pranzo
- 15:00 **TAVOLA ROTONDA CON I PARTECIPANTI.**  
**Sessione di domande e risposte.**  
**Conclusione dei lavori.**
- 16:30 Fine dell'incontro