

COVID-19

specie
e
le loro
qualità



Redazione

Direttore: *Maurizio Martini* redazione@gio2000.it
Vicedirettore: *Antonio Quatraro*

Redattori:
Massimiliano Matteoni m.matteoni@gio2000.it (spedizione riviste, gestione iscritti)
Luigi Palmieri l.palmieri@gio2000.it (relazioni esterne, articolista, normative)
Giuseppe Lurgio g.lurgio@gio2000.it (articolista, satira, interviste, ecc.)
Mario Lorenzini m.lorenzini@gio2000.it (sito web, correttore di bozze)
Greta Marconcini (grafica di copertina)

collaboratori:
Madaschi Rossana info@nutrirsidisalute.it (alimentazione)
Pellicanò Stefano pellicanor@libero.it (medicina, religione, storia)
Carlotti Patrizia p.carlotti@virgilio.it (racconti e poesia)
Iaconi Antonella antoiacoponi@gmail.com (racconti e poesia)

sede

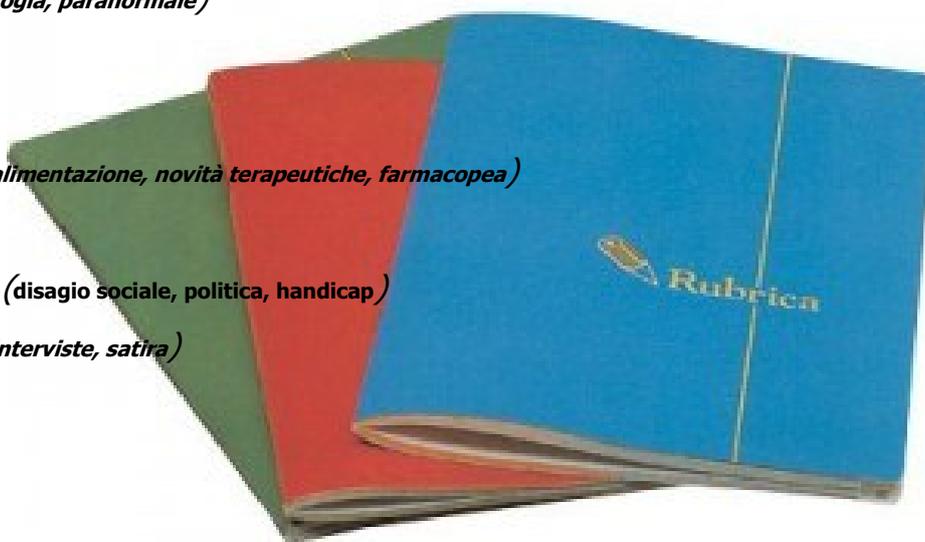
Indirizzo: via Leonardo Fibonacci 5, 50131 - Firenze (FI)
Telefono: 055 580319, 055 580324
E-Mail: redazione@gio2000.it
Sito internet: www.gio2000.it
Tipologia: periodico trimestrale

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Firenze al n. 4197 del 26.06.2000

N. B.: gli articoli inseriti nel periodico non rappresentano il pensiero ufficiale della redazione, ma esclusivamente quello del singolo scrivente. La pubblicazione si incarica primariamente di essere un organo divulgativo e comunicativo a 360°

Rubriche

- *Cucina e dintorni*
- *Cultura (normative, istruzione, musica, pari opportunità, handicap)*
- *Filosofia (religione, ufologia, paranormale)*
- *Informatica*
- *Lavoro*
- *Medicina (scienza dell'alimentazione, novità terapeutiche, farmacopea)*
- *Racconti e poesia*
- *Riflessioni e critiche (disagio sociale, politica, handicap)*
- *Tempo libero (sport, interviste, satira)*
- *Comunicati*



Articolisti...cercasi *Anche tu puoi scrivere sul nostro periodico!*

Se hai una passione che vuoi condividere, un tema da sviscerare o un argomento su cui esprimere il tuo pensiero, ebbene puoi essere dei nostri. Inviaci il tuo scritto e, se ritenuto valido, sarà pubblicato.

Per poter essere pubblicato, devi tener conto dei punti seguenti:

- 1.** Gli articoli devono essere inviati, via e-mail, al seguente indirizzo: redazione@gio2000.it; non saranno accettate altre modalità di invio; i formati di file ammessi sono i seguenti: testo libero (txt), documento di word (doc o docx), rich text format (rtf) no pdf;
- 2.** eventuali immagini, per la versione pdf, possono essere inviate separatamente in allegato, specificando un nome significativo; diversamente si possono includere direttamente nel file del word processor;
- 3.** Gli articoli devono pervenire in redazione entro il 1° del mese precedente l'uscita del giornale; a tal proposito ricordo che le uscite trimestrali sono le seguenti: marzo, giugno, settembre, dicembre; conseguentemente, le date per la presentazione degli scritti sono: 1° febbraio, 1° maggio, 15 agosto, 1° novembre. E' importante comprendere che la rivista può uscire nell'arco del mese previsto solo grazie alla puntualità degli articolisti. Agli articoli pervenuti oltre tale termine si applica la procedura seguente:
 - a. pubblicati comunque, in base alla mole di lavoro della redazione e all'interesse dello scritto;
 - b. pubblicazione rimandata al numero / ai numeri successivi, sempre come sopra, in caso di articolo non strettamente correlato al periodo temporale e quindi valido anche in futuro;
 - c. non pubblicato a causa di notevole materiale già presente in precedenza e/o rivista in fine lavorazione;
- 4.** I testi pervenuti in redazione possono essere inseriti nel periodico, cestinati, conservati, in ogni caso non restituiti, senza motivazione comunicata dalla redazione stessa;
- 5.** Se il testo eccede le 15 - 20 pagine, anche in relazione al tema trattato che potrà essere valutato più o meno attraente, la Redazione si riserva la facoltà di ridurre o modificare, in ultimo di cestinare lo stesso; in alternativa, lo scrivente può, di sua iniziativa, o su suggerimento della Redazione, suddividere l'articolo in due o più tranche da immettere in numeri sequenziali della rivista;
- 6.** Il carattere di stampa del corpo dell'articolo, relativamente al file in formato pdf, è il "Tahoma", dimensione 10 punti. In generale, il layout della pagina è su due colonne, con formattazione giustificata. Questo tanto perché lo scrittore possa utilizzare lo stesso font per calcolare, orientativamente, il numero delle pagine del proprio articolo;



- 7.** L'articola non è tenuto a calcolare il numero delle pagine del proprio scritto, anche se ciò può essergli utile, al fine della consapevolezza dell'effettiva foliazione del suo scritto, per non scrivere troppo, o troppo poco. Non è tenuto altresì a rispettare lo stile descritto sopra come il carattere e la sua formattazione; gli articoli nel file pdf vengono tuttavia uniformati nel modo seguente:
- Titolo dell'articolo in font Times New Roman, dimensione 12 punti, stile grassetto. Il titolo deve inoltre essere il più corto possibile;
 - nome dell'articola in font Arial, dimensione 10 punti, stile grassetto e corsivo;
 - corpo del testo in font Tahoma, dimensione 10 punti, paragrafo allineamento giustificato e testo ripartito su due colonne;

altre personalizzazioni proprie di chi invia lo scritto saranno annullate; naturalmente, l'articola è libero di scrivere nel modo e nel tipo di formattazione che più lo aggrada, al fine di potersi esprimere al meglio, consapevole del fatto che tali opzioni e scelte verranno perse per adeguamento formale alla struttura della rivista;

- 8.** Requisiti minimi. Per poter essere inserito nel periodico, i canoni indispensabili richiesti sono:
- scrittura in un italiano corretto e comprensibile; errori grammaticali o di sintassi, come alcuni refusi, saranno corretti o meno a discrezione della redazione. In caso di un'eccessiva presenza di queste inesattezze la redazione potrà decidere se cestinare il tutto o, in caso di contenuto particolarmente interessante, contattare l'articola proponendogli di riformulare, in toto o in parte, il suo scritto;
 - Assenza di riferimenti espliciti a inclinazioni politiche. La rivista non è schierata o portavoce di una qualsiasi corrente politica. La nostra rivista è apolitica;
 - Rispetto della decenza e della morale, inteso come assenza di offese o termini ingiuriosi e di cattivo gusto, rivolti a figure o persone; è ammessa la satira o la piacevole ironia, se opportunamente dosata;
- 9.** Inserimento in rubrica. L'articola può indicare la rubrica di appartenenza del suo scritto, diversamente la Redazione inquadrerà di propria scelta l'articolo; L'elenco delle rubriche è riportato vicino al sommario. Gli articoli possono rientrare in una delle categorie ascritte;
- 10.** A pubblicazione ultimata, ossia con gli articoli già inseriti negli spazi dedicati, l'articola non può chiedere la rimozione, tantomeno la modifica dello stesso o la sua sostituzione con una versione più recente;



Sommario

Editoriale

Tempi di virus

pag. 6

di Mario Lorenzini

Cucina

Spezie e loro qualità

pag. 7

Di Giuseppe Lurgio

Cultura

Maschera riposante per gli occhi all'Eufrasia

pag. 18

Di Anadela Serra Visconti

Capelli d'estate

pag. 18

Di Anadela Serra Visconti

La punteggiatura

pag. 20

Di Mario Lorenzini

Filosofia, religione e dintorni

Come sopravvivere a un figlio terremoto

pag. 22

Di Andrea Giachi

Walter Schubart – L'eone

pag. 23

Di Giovanni (Geminello Alvi)

L'amicizia nel Vecchio e Nuovo Testamento

pag. 25

Di Francesca Ceccherini

Informatica

Banche e accessibilità dei loro servizi

pag. 30

Di Mario Lorenzini

Medicina

Novità in Medicina: XIV parte

pag. 33

Di Stefano Pellicanò

Novità in Farmacopea: XV parte

pag. 37

Stefano Pellicanò

Novità in Sanità Pubblica parte III (VI)

pag. 42

Di Stefano Pellicanò

La fame nervosa

pag. 45

Di Rossana Madaschi

Coronavirus, tante domande e alcune risposte

pag. 47

A cura di sublimen@googlegroups.org

Racconti e poesia

L'aroma del mare

pag. 53

Di Antonella Iacoponi

Lui dorme da anni	pag. 54
<i>Di Patrizia Carlotti</i>	
Rossella	pag. 57
<i>Di Rossana Lo Presto</i>	
La vendetta	pag. 60
<i>Di Giuseppe Furci</i>	
Riflessioni e critiche	
INPS e MES: analogie casuali?	pag. 66
<i>Di Mario Lorenzini</i>	
Imposta o tassa di soggiorno: questa sconosciuta!	pag. 69
<i>Di Mario Lorenzini</i>	
Il Tour music fest	pag. 73
<i>Di Mario Lorenzini</i>	
Tempo libero	
Ascoltando una canzone ho scoperto un vero artista	pag. 78
<i>Di Giuseppe Lurgio</i>	
La mia esperienza di non vedente in Giappone	pag. 82
<i>Di Roberto Lachin</i>	
Per sorridere un po'	pag. 86
<i>Di Giuseppe Lurgio</i>	
COMUNICATI	
Cioffi Michele ci ha lasciato una grande eredità	pag. 87
<i>Di Mario Lorenzini</i>	
Un libro di successo aiuta i gatti abbandonati	pag. 87
<i>Di Simona Ghiddi</i>	
La girobussola viaggi 2020 prime proposte	pag. 88
<i>Di Paolo Giacomoni</i>	
Che viaggio fate nel 2020?	pag. 90
<i>Di Linda Cavicchi</i>	
L'area "Deserto" dell'Orto Botanico di Napoli	pag. 92
<i>Di Rosa Muoio</i>	
Dalla spesa alla tavola	pag. 94
<i>Di Rossana Madaschi</i>	



Tempi di virus

Di Mario Lorenzini



Nessuno se lo sarebbe mai aspettato. Eravamo abituati a trascorrere le nostre giornate con i soliti piccoli problemi: pagare una bolletta, litigare coi figli, al massimo un'incomprensione tra innamorati. Ma le catastrofi del passato no, solo sui libri di storia. Le grandi guerre, le epidemie, le carestie, persino quando si parla di fame nel mondo, Ci sembra di guardare un film, cose di altri tempi, cose di altri luoghi. Ma adesso, volenti o nolenti, siamo tutti attori di questo film che ha come protagonista il covid19.

"occhi bianchi sul pianeta Terra", un film del 1975 con Charlton Eston dove le strade, praticamente deserte, lasciano il posto a due gruppi: persone ammalate con una patologia fortemente contagiosa, e altre sane, le poche rimaste che cercano di non essere infettate. E se tutto questo fosse un piano architettato da un ente supremo, vicino al divino? In stile "End game", ma ancor più subdolo, perché qui non c'è alcun Thanos noto; Il fine però è molto simile: eliminare i problemi dei tempi moderni, come la sovrappopolazione, l'inquinamento; e come nell'alba successiva a questa risoluzione finale, il tiranno saluta una splendida giornata soleggiata e assolutamente priva di rumori. Tanta pace e un'aria più pura, effetto del dopo cataclisma.

Personalmente in questi giorni, ho avuto l'impressione di una situazione molto simile, affacciandomi alle finestre di casa: una bella giornata, un fresco mattino che evolverà in un pomeriggio pieno di sole con cielo terso. Un'aria più fina del solito.

Ma, tralasciando le congetture, peraltro neanche tanto originali, cerchiamo tutti, virtualmente mma non fisicamente, insieme, di vedere come andranno gli eventi. Fiducia nella scienza, nella medicina; negli operatori coinvolti, impegnati in turni massacranti. Fiducia anche nelle collaborazioni con i medici cinesi; un po' meno nei confronti del nostro governo, tardivo e abbozzato nei provvedimenti che, per la prima volta, viene richiamato al dovere di prendere decisioni importanti senza perdere i soliti tempi burocratici di attuazione. È una novità per loro che dimostra però che, se si vuole, i tempi delle legislature possono essere notevolmente ridotti.

Oggi ci scontriamo con questo nemico angosciante perché invisibile, impalpabile. Gli umori della gente sono alterati perché c'è stato uno stravolgimento delle abitudini che non era mai accaduto nella generazione attuale e in quella precedente, a sentire anche le persone in su con gli anni.

Questa uscita di Giovani del 2000 esce con un po' di ritardo. Ritardo dovuto a più fattori, quali l'invio posticipato degli articoli: molti nostri collaboratori non hanno scritto niente, altri hanno recapitato più lentamente il loro lavoro perché il loro pensiero era rivolto altrove.

Vorrei concludere con un augurio particolare, diverso dal solito, a tutte quelle persone che stanno male per il corona virus e che lottano per la loro vita. Nel prossimo numero spero di tirare le somme con un bilancio positivo di questa storia, vorrei sperare già conclusa.

Continuate a leggerci.

[Torna all'indice](#)

Spezie e loro qualità

Di Giuseppe Lurgio

Quello delle spezie per certi versi è stato un argomento poco interessante per la maggior parte di coloro che si occupavano di cucina almeno nell'ultimo decennio. Si limitavano alle solite poche spezie più conosciute e quindi più comuni.

Poi per fortuna forse grazie anche a una sorta di "contaminazione culinaria" dovuta a altri popoli con naturalmente altre ricette con i quali siamo venuti in contatto oggi ne conosciamo e usiamo moltissime in più.

Prima di passare a qualche facile ricettina darò qualche cenno sulle spezie dal punto di vista storico e organolettico.

Il termine spezie deriva dal latino "species" che indica una merce speciale, di valore, che si differenzia dalla merce ordinaria.

Le spezie sono semi, frutti, radici, cortecce o sostanze vegetali usate in quantità irrisorie dal punto di vista nutrizionale come additivi per dare sapore ad un alimento.

Esse sono anche salutari. Sono, infatti, ricche di vitamine e sali minerali. Stimolano i processi digestivi, sono antiformentative, antiinfiammatorie, limitano la proliferazione dei batteri e tonificano gli organi interni.

La parola spezia ci fa subito pensare a luoghi esotici e a tempi passati.

L'uso delle spezie e delle erbe ha una tradizione millenaria; molte di loro un tempo erano preziose come l'oro ed erano anche oggetto di grande richiesta in tutta Europa. Oggi continuano ad avere un ruolo essenziale nelle preparazioni culinarie e a essere importante ingrediente nei rimedi erboristici popolari e nei preparati farmacologici e nel settore cosmetico.

Il desiderio di spezie che la gente aveva era tale da spingere i mercanti ad avventurarsi fino a quello che allora appariva uno dei più remoti angoli del mondo, A quel tempo si aveva solo una vaghissima idea della collocazione dell'India, la grande fonte e il grande magazzino di tutte le spezie, e non si sapeva assolutamente nulla,

almeno sino al Trecento, delle altre terre in cui le spezie crescevano, come Giava, Sumatra o le Molucche; e tuttavia il desiderio dei consumatori europei era talmente forte da far muovere i preziosi prodotti aromatici da quei luoghi lontani e sconosciuti. In gran parte il loro potere di fascinazione dipendeva dall'uso che se ne faceva per insaporire un tipo molto raffinato di cucina. Il cibo dell'Europa medievale, o almeno quello che si potevano permettere le classi economicamente più agiate, era profumato da una grande varietà di spezie. Alcuni scritti dell'epoca ci forniscono la testimonianza del fatto che il cibo di gran moda, allora, era più speziato di quello che l'Europa ha gustato dopo la fine del Medioevo.

Ma il desiderio di possedere tante spezie non si può spiegare solo con le preferenze gastronomiche. Infatti, alle spezie si attribuiva un'efficacia straordinaria, sia per curare sia per prevenire le malattie.

Esse venivano bruciate come incenso nei rituali religiosi e distillate nei profumi e nei cosmetici. Tenute in gran pregio dai potenti e dai ricchi, le spezie erano un simbolo di agiatezza economica e di prestigio sociale. La passione medievale per le spezie, che veniva incoraggiata dalle loro origini misteriose e dagli alti prezzi, stimolava il tentativo di raggiungere le terre da cui provenivano e di riuscire a controllarne il commercio. Il bisogno di spezie ha alimentato la spintaverso la conquista di quelle terre lontane.

Ora tralasciando la loro storia scopriamo alcune loro caratteristiche.

La presenza delle spezie nei piatti che cuciniamo oggi è di solito molto limitata rispetto alla cucina in uso nel medioevo.

Le più usate oggi sono peperoncino, pepe, noce moscata, chiodi di garofano e cannella.

Spesso preferiamo usare verdure e erbe aromatiche che crescono a volte spontanee in tutta la penisola, le quali danno alla nostra cucina sapori pieni.

noi italiani siamo spesso titubanti nell'usare certe spezie eppure sono utilissime ad esempio per limitare l'uso di condimenti che potrebbero essere dannosi per l'organismo.

E oramai risaputo, che usando le spezie si può cucinare con meno grassi e soprattutto con meno sale: le spezie infatti possono sostituire in parte i condimenti, dato che i cibi diventano saporiti anche se cotti nel loro liquido. Addirittura preparando dolci speziati, si potrà usare meno zucchero.

Naturalmente per usare bene le spezie è necessario saperle riconoscere, scegliere e conservare in modo opportuno. A dosarle si impara con la pratica; non esistono infatti regole precise per determinare la quantità di spezie da usare e c'è chi ama i cibi particolarmente speziati e chi invece apprezza questi aromi solo come vago sentore di fondo. Normalmente le spezie fresche hanno un gusto meno intenso di quelle secche, poiché nel prodotto fresco è una maggiore percentuale di acqua che "diluisce" l'aroma della spezia stessa.

Un altro particolare da tenere presente riguarda la conservazione di queste sostanze che temono molto la luce, il calore e l'umidità.

A tale scopo si consiglia di riporre le spezie in contenitori a chiusura ermetica e di tenerli in luogo fresco e lontano da fonti luminose.

Quindi le mensole della cucina specie quelle sopra i fornelli sono sconsigliate.

Una curiosità, nel Medioevo si credeva che l'uso abbondante di spezie favorisse la conservazione delle carni, ma in realtà non era così, infatti dopo lunghe marinature si otteneva solo una copertura degli odori e sapori sgradevoli esalati dalle carni oramai in fase di decomposizione.

Per maggior chiarezza conviene fare una piccola distinzione tra spezie e aromi.

Le spezie di norma sono le sostanze ricavate da alcune varietà di piante aromatiche, provenienti per lo più da paesi tropicali.

Di queste si utilizzano parti diverse secondo il tipo di spezia che si desidera ottenere; corteccia per la cannella, radici (per lo zenzero), boccioli floreali (per i chiodi di garofano), semi (per il sesamo e la senape), bacche (per il pepe nero), frutti (per il pimento e la paprica).

gli aromi o erbe aromatiche (il basilico, il cerfoglio, il coriandolo, il dragoncello, il prezzemolo, il rosmarino, la salvia e il timo), sono erbe o verdure (foglie e steli) generalmente coltivate negli orti ma presenti anche allo stato selvatico, normalmente consumate fresche o più raramente essiccate.

Ora vediamo, nel dettaglio, gli usi in cucina e le virtù di alcune tra le erbe aromatiche e spezie più note.

Erbe aromatiche

Alloro

Insporisce sughie e intingoli.

Ottimo con pesce e selvaggina e con i legumi.



Stimolante generale, antisettico e digestivo

Aneto

Simile al finocchio e al finocchietto selvatico ma più delicato.



Ottimo con il pesce, spesso abbinato al salmone, ma anche con formaggi freschi.

Usato nelle marinate e nei sughie per la pasta

Stimolante generale, digestivo, carminativo (favorisce l'espulsione di gas nello stomaco e nell'intestino)

Basilico

Ottimo nei sughie e in tutte le preparazioni a base di pomodoro.

Si usa nelle insalate spezzettate, in piatti di verdure e carne



Stimolante, digestivo e antispasmodico

Borraggine

Il suo gusto è simile al cetriolo.

Si usa con verdure bollite e al burro, burro aromatico, formaggio morbido, zuppe di verdura.



Ricco di potassio, calcio.

Diuretico, tonificante del sistema nervoso

Cerfoglio

Si sposa con filetti di pesce e crostacei, pesce e molluschi bolliti, minestre cremose, piatti a base di uova, carni bianche, salse delicate al burro, formaggi freschi e insalate verdi.



Ricco di vitamina C, digestivo, diuretico, tonificante del fegato

Erba cipollina

Di gusto simile alla cipolla, aromatizza formaggi freschi, patate, zuppe, piatti a base di uova



Depurativa e diuretica, ha le stesse proprietà della cipolla

Maggiorana

Molto versatile in cucina.



Simile all'origano ma un poco più delicata.

Si usa fresca su minestre, zuppe, verdure, formaggi freschi, uova e carne

Stimolante, antispasmodica, digestiva, antifermentativa e antisettica

Melissa

Insaporisce insalate e zuppe.

Si fanno infusi e tisane dal potere calmante e distensivo Stimola la digestione, è calmante e sedativa, antispasmodica



Menta

Dal gusto fresco, viene spesso usata nella preparazione di gelati, semifreddi in abbinamento a frutta.

Si usa a crudo in insalate o con zucchine stufate.



Rinfrescante, tonificante generale, distensiva del sistema nervoso, antispastica e antisettica

Origano

Si usa secco su piatti a base di pomodoro, abbinata a verdure in padella e piatti a base di uova, ma anche con carne, patate e pesce



Ha le stesse proprietà della maggiorana: Stimolante, antispasmodica, digestiva, antifermentativa e antisettica

Prezzemolo

Insaporisce legumi, pesce, insalate di mare, patate. Molto versatile in cucina da usare rigorosamente a crudo. Ricco di vitamina C e A, ferro, calcio e fosforo



Rosmarino

Eccellente con carni, selvaggina, piatti grigliati, pesce e patate arrosto



Stimolante del fegato, antisettico, digestivo, indicato per stati di affaticamento

Salvia

Si usa spesso in abbinamento al rosmarino, e quindi, per gli stessi usi.



Stimolante generale, digestiva, diuretica, antisettica, protettrice del fegato. Calma crisi asmatiche

Santoreggia

Principalmente usata per piatti a base di uova e verdura.

Antisettica, digestiva, stimolante fisico e psichico



Timo

Aromatizza verdure e pesce cotti, legumi, patate in padella, carne e cacciagione.

Ottima la tisana digestiva

Digestivo, antisettico, stimolante generale e balsamico



Le spezie: usi in cucina

Virtù

Anice

Ottimo per aromatizzare pani e dolci.

Usato per preparare infusi digestivi e antigonfiore Carminativo, antispasmodico, stimolante generale e digestivo



Coriandolo

Le foglie fresche sono usate per insaporire minestre, stufati, fritti, verdure, insalate, pesce, pollame, yogurt, condimenti e salse al pomodoro. I semi per piatti a base di carne o di pollame, verdure, chutney (tipiche preparazioni indiane) È uno dei componenti essenziali del curry.



Carminativo, stimolante generale

Cannella

Molto usata nella preparazione di dolci, con frutta cotta ma anche con alcune carni tipo l'agnello.

Ottimo digestivo, stimolante della funzione respiratoria e circolatoria.

Stimola il sistema immunitario



Curcuma

Insaporisce piatti a base di patate, riso e uova.

Usata per piatti esotici

Tonificante del fegato, depura il sangue



Cumino

Per carne tipo l'agnello, con verdure pane e dolci, digestivo.



Chiodi di Garofano

Su frutta cotta, carni, minestre.

Da usare con moderazione perché molto aromatico



Potente afrodisiaco naturale, è efficace per combattere la fatica mentale, come pure la perdita di memoria.

Antisettico, digestivo e tonificante.

Ginepro

Per stufati, minestre e selvaggina.

Da usare con moderazione perché molto aromatico.



Si usano le bacche schiacciate che però vanno poi eliminate e non mangiate. Tonic generale, antisettico e diuretico

Noce Moscata

Insaporisce salse (tipo besciamella), patate, zucca. Composti di ricotta e spinaci e ripieni in genere. Vin brulé e dolci. Antisettico, stimolante del sistema nervoso.



Peperoncino

Da usare soprattutto a fine cottura o crudo con carne, salse, paste e minestre

Stimolante gastrico, digestivo, antifermentativo.



È ricco di vitamina C

Zafferano

Per insaporire risotti, pasta, salse ma anche carni soprattutto bianche e pesce

Ricco di vitamina A, B1 e B2.

Combatte la dispepsia. è digestivo e sedativo



Zenzero

Su carne, cacciagione, pesce e crostacei.

Si usa per alcuni dolci secchi (tipo biscotti), salse (tipo curry)



Carminativo, stimolante, tonico generale ed antisettico.

Naturalmente spezie e aromi ne esistono tantissime oltre a quelle sopra elencate e descritte qui sotto, ve ne riporto un elenco sommario.

Elenco secco

Alpinia galanga, Aneto, Anice stellato, Cardamomo, Cartamo, Carvi, Fieno greco, Liquirizia, Macis, Paprica, Pepe di Sichuan o fiore di pepe, Pimento o Pepe garofanato, finocchio, Papavero, Senape, Sesamo, Tamarindo, Vaniglia, Zenzero.

Elenco verde

Acetosa, Aglio, Aneto, Calamo aromatico, Calendula, Cappero, Cerfoglio, Cipolla, Dragoncello, Issopo, Lavanda, Levistico, Maggiorana, Melissa, Mirto, Origano, Porcellana, Porro, Prezzemolo, Rafano, Rosmarino, Salvia, Santoreggia, Scalogno, Sedano, Tanacetum.

Per una più completa informazione e inoltre importante sapere che nell'industria alimentare, dalla più grande alla più piccola, si fa un uso grandissimo di sostanze aromatiche e spezie che in realtà sono solo additivi creati artificialmente che conferiscono appetibilità agli alimenti con essi trattati.

Dalle bibite ai gelati, dai dadi ai piatti pronti da mangiare, dal cioccolato agli insaccati, gli aromi sono fondamentali per dare un sapore invitante a preparazioni alimentari prodotte su vasta scala.

Se l'industria alimentare volesse utilizzare spezie e aromi strettamente naturali sicuramente ci

sarebbe un aggravio economico alla produzione stessa non indifferente e in certi casi ci sarebbe addirittura la difficoltà di reperimento di esse.

Bene; dopo questa breve panoramica passo a proporvi alcune piccole ma gustose preparazioni dove l'elemento essenziale sta proprio in quel pizzico o comunque in quel piccolissimo quantitativo di sostanza che dà spesso anche il nome alla ricetta.

Si comincia con un facile antipasto:

Rotoli di pasta sfoglia al sesamo

ingredienti per 6 persone:

1 confezione di pasta sfoglia surgelata

150 grammi di prosciutto cotto

150 grammi di fontina o di altro formaggio filante

1 uovo

1 cucchiaio abbondante di semi di sesamo

preparazione

Lasciate scongelare la pasta sfoglia, poi stendetela formando un rettangolo sottile.

Dividetelo in dodici parti di forma pressoché quadrata e su ognuna appoggiate una striscia di prosciutto e una fettina di formaggio. Pennellate con uovo battuto i bordi dei quadrati, poi arrotolate la pasta su se stessa, in modo da formare una specie di involtino. Sigillate bene tutti i bordi.

Se vi sono rimasti dei ritagli di pasta, rimpastateli, stendeteli e ricavate delle striscioline.

Avvolgete una strisciolina attorno a ogni involtino, pennellate con l'uovo battuto e disponeteli tutti sulla piastra del forno ricoperta di carta da forno.

Cospargete gli involtini con i semi di sesamo e infornate a circa 200 gradi per una ventina di minuti. Serviteli caldi.

E ora un delizioso primo piatto

Rigatoni alla cannella

ingredienti per 4 persone:

500 grammi di rigatoni, ma volendo si può usare anche altro formato

80 grammi di burro

cannella in polvere

sale

parmigiano

preparazione

Cuocete i rigatoni in abbondante acqua salata, scolateli al dente e conditeli mescolando bene con il burro fuso, la cannella in polvere e il formaggio grattugiato.

Un altro primo piatto ma stavolta a base di riso e adatto al periodo estivo,

Riso alla menta

Ingredienti:

Riso grammi 500

Formaggio tipo Filadelfia o formaggio circa 80 grammi

Menta in polvere circa un cucchiaio

olio e sale

Preparazione

Cuocete il riso in abbondante acqua salata quindi scolatelo e fatelo raffreddare quasi del tutto.

Quindi riponetelo in una zuppiera e condite con olio extra vergine di oliva il formaggio ben rammollito e la menta rimestando accuratamente.

Riponetelo per una mezzora in frigorifero.

Rimestare ancora prima di servire.

E ora un appetitoso secondo piatto

Brasato alle spezie

ingredienti per 4 persone:

1 chilogrammo di coscia di manzo

80 grammi di burro

80 grammi di pancetta

1 cipolla

1 carota grande

1 gambo di sedano

2 spicchi d'aglio

5 chiodi di garofano

8 o 10 grani di pepe

1 pezzetto di cannella

3 foglie di alloro

1/2 litro di vino Barolo

farina q.b.

brodo q.b.

sale

preparazione

Il giorno prima di cucinarla steccate la carne con la pancetta, sistematala in una capace terrina assieme alle spezie e alle verdure tagliate finemente, versatevi sopra il vino e lasciatela marinare in frigorifero girandola e lavorandola spesso con le mani.

Il giorno seguente scolate la carne, infarinatela e fatela rosolare nel burro. Quando la carne è ben rosolata, salatela e unite la marinata e un po' di brodo caldo.

Cuocete a pentola coperta e a fuoco moderato per almeno 2 ore. aggiungendo altro brodo se necessario.

Quando la carne è ben cotta e morbida, toglietela dalla casseruola e fate addensare il fondo di

cottura. Affettate la pietanza e servitela con il fondo di cottura a parte.

Un altro secondo piatto più semplice da preparare ma di altrettanta bontà

Coscette di pollo al sesamo

ingredienti per 6 persone:

12 cosce (non troppo grosse) di pollo

2 uova

farina

pangrattato

23 cucchiaini di semi di sesamo

olio d'oliva

sale, pepe

preparazione

Passate le cosce di pollo nella farina, poi nell'uovo battuto, salato e pepato, e infine nel pangrattato mescolato al sesamo.

In una padella da frittura scaldate abbondante olio e quando è ben caldo, ma non bollente, friggetevi le cosce.

N.B. Abbiate cura di tenere la fiamma non troppo alta, in modo che la frittura non sia troppo veloce e che il pollo si cuocia bene senza che l'impanatura diventi scura.

E ora è la volta di un contorno.

Verza al ginepro

ingredienti per 4 o 6 persone:

1 verza ben compatta

1 cipolla

100 grammi di speck
1 cucchiaio di bacche di ginepro
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaino di semi di anice
olio extravergine di oliva
burro
sale
aceto

preparazione

Tagliate a listarelle la verza, salatela e mettetela in una insalatiera insieme alle bacche di ginepro.

Lasciatela riposare per un paio d'ore, rimestandola ogni tanto.

Nel frattempo, preparate un soffritto con cipolla affettata, prezzemolo e speck in burro e olio.

Quando il soffritto è pronto aggiungete la verza scolata dall'acqua che ha prodotto e unite i semi di anice.

Salate e fate cuocere per un'ora circa a pentola coperta.

Mescolate ogni tanto e, quando la verza è cotta, versate nel tegame due cucchiai di aceto. Mescolate ancora bene, controllate di sale, spegnete il fuoco, lasciate intiepidire e servite.

Non poteva mancare al nostro menù un secondo di pesce

Trota al burro di zafferano

ingredienti per 4 persone:

4 trote di medie dimensioni
4 fette di pane integrale
2 scalogni
1 carota

2 coste di sedano
3 rametti di timo fresco
1 foglia di alloro
1 cucchiaio di pepe verde
1 bicchiere di vino bianco secco
150 g di burro
1 bustina di zafferano
1 pizzico di paprika
2 cucchiai di menta fresca
1 cucchiaio di mandorle tostate a fettine

preparazione

In un tegame largo e basso mettete 3 bicchieri d'acqua, un pizzico di sale, il vino, le carote a fettine, il sedano a pezzetti e lo scalogno affettato finemente. Aggiungete anche il timo e l'alloro sminuzzati. Portate a ebollizione il tutto, poi abbassate la fiamma e adagiate le trote nel brodo.

Fate cuocere a fiamma bassa per una ventina di minuti scarsi.

Nel frattempo, in una ciotola lavorate il burro con un pizzico di sale, lo zafferano, la paprika, il pepe verde pestato in un mortaio e metà delle foglioline di menta, che avrete tagliato a listarelle.

Quando le trote sono pronte toglietele dal tegame, pulitele da pelle e spine, adagiatele su un vassoio da portata e cospargetele con la menta rimasta e le fettine di mandorle.

Servitele accompagnando con il burro allo zafferano e il pane integrale.

Altro contorno molto facile

Lattuga al cumino

ingredienti per 4 persone:

1 cespo di lattuga

1 cucchiaino di semi di cumino

50 g di gorgonzola o di un altro formaggio morbido e piccante, come ad esempio un caprino

2 cucchiaini di aceto

sale

olio extravergine di oliva

preparazione

Lavate bene la lattuga, scolatela e asciugatela, poi mettetela in un'insalatiera.

Lavorate il formaggio con un paio di cucchiaini d'olio, fino a ottenere una pasta morbida; aggiungetevi l'aceto in cui avrete già sciolto una presa di sale e altro olio a sufficienza per condire l'insalata.

Versate la salsetta così preparata sull'insalata, mescolate, cospargete con i semi di cumino e servite.

Questo è il momento della crostata rustica

Crostata di carote allo zenzero

per 6-8 persone

ingredienti:

300 grammi di pasta frolla

300 grammi di carote

150 grammi di zucchero

1 bicchiere di succo d'arancia

1 limone

1/2 cucchiaino di zenzero grattugiato

burro e farina per lo stampo

preparazione

Pulite le carote, affettatele molto sottilmente e cuocetele in una casseruola con lo zucchero, il

succo d'arancia, la scorza e il succo di 1/2 limone e lo zenzero.

Quando le carote saranno tenere, scolatele e tenetene da parte un terzo. Schiacciate con una forchetta le carote rimaste.

Imburrate e infarinate uno stampo da crostata, rivestitelo con la pasta frolla e versatevi sopra il composto di carote grattugiate. Ricoprite con le carote affettate e cuocete in forno a 180° per circa 30-40 minuti.

Un po' di frutta secca non poteva mancare

Macedonia di frutta secca al cardamomo

ingredienti per 4 persone:

5 fette di ananas secco

12 prugne secche

12 albicocche secche

4 fichi secchi

1 manciata di uvetta

1 manciata di gherigli di noce

1 cucchiaino di nocciole tostate

succo di 2 arance

1 bicchierino di Grand Marnier

6 cucchiaini di miele

300 g di yogurt intero

1 pizzico di cannella

qualche bacca di cardamomo

preparazione

Sistamate la frutta, a eccezione delle noci e delle nocciole, in una coppa per macedonia e ricoprite col succo di arancia mescolato col Grand Marnier.

Aggiungete le bacche di cardamomo leggermente schiacciate e lasciate macerare per circa 3 o 4 ore.

Abbate cura che la frutta sia completamente ricoperta dal liquido, in caso contrario aggiungete altro succo d'arancia o un po' di acqua.

Togliete i cardamomi, aggiungete le nocciole e i gherigli leggermente sbriciolati e insaporite con 3 cucchiaini di miele.

Servite la macedonia accompagnandola con lo yogurt a cui avrete mescolato gli altri tre cucchiaini di miele e la cannella.

E per finire un po' di dolci e altre delizie sempre deliziosamente speziate!

Budino allo zenzero

ingredienti per 4 o 6 persone:

3/4 di litro di latte intero

150 grammi di semolino

100 grammi di uvetta

70g di zucchero

3 uova

50 g di burro

1 limone

1 cucchiaio di rum

1 pizzico di cannella

1 cucchiaino di zenzero.

preparazione

Mettete a mollo l'uvetta in acqua tiepida e, quando è rinvenuta, scolatela. Portate il latte a ebollizione, versatevi il semolino poco alla volta, mescolando in continuazione.

Cuocete per circa un quarto d'ora, sempre mescolando e, poco prima di togliere dal fuoco, unite il burro, lo zucchero, la scorza grattugiata del limone, l'uvetta strizzata, lo zenzero e la cannella. Mescolate bene, poi spegnete il fuoco.

Lasciate intiepidire il composto, quindi incorporatevi 2 tuorli e 3 albumi montati a neve e il rum.

Versate il composto in uno stampo da budino imburato e infarinato e cuocetelo in forno a bagnomaria e calore medio per una ventina di minuti.

Banana alle spezie

ingredienti per 4 o 6 persone:

6 banane

1 cucchiaino di succo di limone

40 grammi di burro

1 pizzico di sale

1 bicchiere di vino rosso

200 grammi di zucchero di canna

1 cucchiaino di cannella

1 cucchiaino di noce moscata

chiodi di garofano in polvere

scorza d'arancia grattugiata

2 cucchiaini di amaretti

1 cucchiaio di mandorle

2 bicchierini di rum

preparazione

Tagliate le banane in quarti per il lungo, irroratele con il succo di limone, salatele e frigatele nel burro.

In un pentolino mettete il vino, lo zucchero, la cannella, la noce moscata, i chiodi di garofano e la scorza d'arancia e cuocete fino a ottenere uno sciroppo.

Disponete le banane in una pirofila e copritele con lo sciroppo, gli amaretti sbriciolati e le mandorle tritate.

Cuocete in forno a 150/160° per un quarto d'ora circa, finché la superficie sia ben dorata.

Al momento di servire se volete irrorate col rum e fiammate.

Pane e miele all'anice

Ingredienti per 6 persone:

200 grammi di farina

200 grammi di miele

200 grammi di zucchero

150 grammi di zucchero a velo

1 tazza di latte

2 cucchiaini di semi di anice

2 cucchiaini di bicarbonato

1 bicchierino di maraschino

canditi a piacere

burro e farina per imburrare la teglia

preparazione

Mescolate la farina con i semi di anice e, a parte, fate bollire per un minuto il latte con il bicarbonato. Togliete dal fuoco, unite il miele e 200 g abbondanti di zucchero.

Lasciate raffreddare, poi versate poco alla volta nella farina, in modo da ottenere un composto omogeneo e morbido.

Versate la pasta in una teglia imburrata e infornatela in forno già caldo a 180 gradi. Cuocete per circa tre quarti d'ora.

Lasciate raffreddare il pan de miel in forno e nel frattempo preparate la copertura sciogliendo il rimanente zucchero con il maraschino fino a ottenere una glassa densa.

Stendete la glassa su tutta la superficie, aiutandovi con un coltello e decorate con i canditi grossolanamente tritati.

Vin brulé

ingredienti per 6 o 8 persone:

1 litro di buon vino rosso

250 grammi di zucchero

10 chiodi di garofano

1 pezzetto di cannella

2 limoni

preparazione

Mettete sul fuoco il vino, aggiungete lo zucchero, i chiodi di garofano, la cannella e la scorza tagliata sottile di 1 limone. Fate bollire per 10 minuti, se volete accendete un fiammifero e accostatelo alla superficie del liquido affinché prenda fuoco, poi filtrate e servite con 1/2 fettina di limone.

Vino bianco al ginepro

Ingredienti:

1 litro di vino bianco secco

15 bacche di ginepro

80 grammi di zucchero

qualche foglia di mentuccia.

preparazione

Schiacciate le bacche di ginepro e mettetele in un vaso di vetro. Aggiungete lo zucchero e il vino bianco. Unite qualche foglia di mentuccia e lasciate riposare per una ventina di giorni, scuotendo il vaso ogni giorno. Passato questo periodo filtrate e imbottigliate. Questo vino è un ottimo digestivo.

Spero di aver contribuito con questo mio articolo a incuriosirvi e a stimolarvi ad usare un po' di più le spezie nelle vostre preparazioni culinarie!

[torna all'indice](#)

Maschera riposante per gli occhi all'Eufrasia

Di Anadela Serra Visconti

Sono necessari:

2 cucchiaini di fiori di eufrasia



2 cucchiaini di fiori di camomilla

Indicazioni:

Se sentite gli occhi arrossati o affaticati da molte ore passate a leggere o al computer o in ambienti fumosi, o anche se vi svegliate la mattina con gli occhi irritati, può essere utile decongestionarli con un infuso che unisce le proprietà astringenti dell'eufrasia a quelle disarrossanti della camomilla.

Capelli d'estate

Di Anadela Serra Visconti

L'estate incombe e i capelli ne risentono. Sebo, sudore, smog, acqua salata o di piscina, piena di cloro, creme abbronzanti che appiccicano, sole e lavaggi frequenti non fanno che rovinare i capelli.

Ma, proprio d'estate avere capelli puliti e' sempre il miglior biglietto da visita e anche una delle più efficaci armi di seduzione. Capelli lucenti ci danno

L'eufrasia, così come la camomilla, sono peraltro contenute in numerosi colliri e lavande oculari.

Preparazione:

Versate i fiori di eufrasia e di camomilla in un pentolino con circa 1 tazza di acqua bollente, lasciatele bollire per circa 2 minuti, spegnete il fuoco e lasciatele in infusione finché l'acqua non si raffredda. Filtrate l'infuso e mettetelo in una ciotola pulita. Imbevete 2 grossi tamponi d'ovatta ed applicateli sugli occhi, stando sdraiati con la testa sul cuscino, per 20 minuti. Tenere la testa leggermente sollevata, favorisce il deflusso, quindi le borse si sgonfieranno più rapidamente.

Risultato:

Sentirete le palpebre più sgonfie e gli occhi più riposati. Se il gonfiore è cronico, ripetete questa maschera quotidianamente, altrimenti solo quando è necessario.

N.B.: se non avete in casa l'eufrasia potete fare questa maschera anche solo con la camomilla ma non sarà naturalmente proprio la stessa cosa ma funziona ugualmente!

[torna all'indice](#)

un migliore umore e sicurezza per affrontare la giornata.

I capelli puliti sono anche una seduzione olfattiva anche x chi ci sta vicino: la mattina sudore, sebo e smog li rendono opachi e spesso con odore acre.

Alzarsi qualche minuto prima!

Seduzione nel gesto di toccarli, arricciarli. Con i capelli è una continua comunicazione dinamica, il loro movimento comunica positività anche se si è giù di corda.

E allora cosa fare?

1 - Non è un errore lavarli tutte le mattine con shampoo diluito di buona marca

2 - non risparmiate sullo shampoo, (no al sodio laurilsolfato). Sceglietene uno di buona qualità per uso frequente.

3 - sciogliete sempre solo un cucchiaino di shampoo in un bicchiere d'acqua, visto che laviamo i capelli spessissimo.

4 - eseguite un solo lavaggio e mai doccia bollente sulla testa, perché lede i bulbi

5 - lavate il cuoio capelluto più che i capelli, sui quali basta il poco shampoo che scende

6 - asciugate le radici senza stirarle con le spazzole tonde

(traumatizzano il bulbo)

7 - Balsamo non sul cuoio capelluto ma solo sulle punte, meglio ancora spray idratanti per capelli.

8 - Phon il meno caldo possibile, meglio asciugarli al vento.

ALIMENTAZIONE



Il momento migliore per la cura dei capelli comincia proprio a colazione:

Ricetta per il mattino:

1 yogurt con 2 cucchiaini di

fiocchi di miglio (per il silicio) 3 noci o 3 mandole (omega3) e 2 cucchiaini di fiocchi di germe di grano (per la vitamina E) ci aiuteranno ad avere capelli lucenti per tutta l'estate.



E da non dimenticare

- Sì all'aceto x risciacquo.

- Maschera con 2/3 tuorli d'uovo per mezz'ora, poi non è necessario lo shampoo ma risciacquo con acqua e alla fine un po' di aceto

Capelli molto provati:

- Massaggiate il cuoio capelluto e i capelli con un latte idratante per il corpo 1 volta a settimana e tenetelo per 15 minuti. Poi lavate normalmente.

- No ai 100 colpi di spazzola che danneggiano la cheratina.

- No al taglio che li rinforza: i capelli non sono alberi che hanno bisogno di potatura per crescere sani.

- Permanenti e piastre cuociono le proteine dei capelli.

Più si fanno queste cose e più sono necessarie le maschere ristrutturanti o impacchi con olio di cocco.

- Controllate periodicamente il ferro nel sangue (sideremia) e i valori della tiroide, che se sono bassi assottigliano i capelli.

Infine, in spiaggia usate sempre oli protettivi in spray contenenti filtri solari UVB UVA che si trovano in farmacia.

[torna all'indice](#)

La punteggiatura

di Mario Lorenzini

È importante. Non si può scrivere senza apporre punti, virgole e altri segni di pausa. Ma non è solo questo. Non esistono regole ferree, alla fine la lingua ha un risvolto soggettivo dell'interpretazione che vogliamo dare agli altri, del nostro testo. L'interpunzione non ha solo funzione di interruzione al fine, piuttosto ovvio, di riprendere fiato; Serve a dare senso e scorrevolezza alle nostre parole, a far comprendere meglio un concetto. Direi che possiamo passare a un piccolo elenco di questi segni:

La virgola (,) – rappresenta un breve soffermarsi all'interno di un discorso, può essere utile per staccare porzioni di testo, per dare tono al corpo dello scritto o, meglio ancora, includere incisi, vale a dire parti del discorso racchiuse tra virgole (come ho appena fatto con «meglio ancora»). Virgola e punto fermo (.) sono senza indecisione, i due segni più comuni e usati. Mentre tutti gli altri, a parte il punto interrogativo (?), potrebbero, a livello comunicativo, essere omessi. Non ci lasciamo ingannare comunque, dall'apparente semplicità di posizionamento del punto e della virgola. La scarsa conoscenza di questi due elementi può portarci a un uso sconsiderato, mettendo troppe virgole quando non richieste, per incertezza o soltanto per allungare il brodo. Un bruttissimo errore è porre la virgola tra soggetto e verbo, frenando la naturalezza del ragionamento. Mai scrivere:

«Mario, corre velocemente». È corretto: «Mario corre velocemente», anche perché, in questo modo, Mario correrebbe sì, ma... lentamente! Nemmeno scrivere righe e righe di testo con un punto finale, senza una virgola in mezzo. Forse confidate nei polmoni del lettore? Non è una gara di resistenza in apnea...

Il punto (.) - detto anche punto fermo – rappresenta una pausa più lunga della virgola. Interrompe il discorso, consentendo di introdurre un altro. Dopo il punto si può scegliere, se l'argomento è diverso o rompe comunque con il

precedente periodo, di andare a capo. Poi, la prima lettera deve essere maiuscola.

Il punto e virgola (;) – è uno spazio temporale a metà strada tra la virgola e il punto. Il discorso necessita di essere frenato ma non così tanto come avviene con il punto; anzi, deve proseguire portandosi dietro il senso di ciò che si stava dicendo immediatamente prima. Resta comunque uno strumento per riposare da un lungo elenco o una disquisizione, ma senza perdere il filo del discorso, continuando sulla stessa tematica.

Due punti (:) – introducono una spiegazione, una lista, o un discorso diretto. E Mario disse: «Mi sono proprio stufato...».

Lista ingredienti:

farina 00, 100 gr.

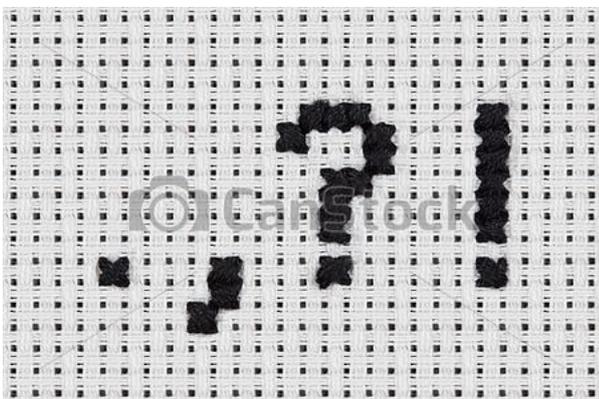
Zucchero, 200 gr.

3 uova...

Tralasciamo la mia ricetta pietosa... E ancora, - Ecco come allenarsi, primi approcci con il jogging: alzarsi la mattina di buon'ora, vestirsi con una tuta da ginnastica comoda e, lentamente iniziare la camminata... E anche qui lasciamo perdere la validità degli insegnamenti sportivi.

I punti di sospensione (...) – si utilizzano per sottintendere qualcosa, spesso celato sì, ma intuibile; in tono ironico, ad agevolare l'insorgenza di un dubbio, ad esempio: (...dopo un certo discorso... «Non è che sei stato tu a prendere...»), quasi in tono da investigatore. I punti di sospensione si possono mettere anche all'inizio, non solo alla fine, quando riportiamo porzioni di testo, come leggi o testimonianze: -...così come recita l'articolo 3, comma 2, che prende in considerazione ...-. Ah, altro errore comune: vedo chi mette due, tre, quattro o più punti per indicare, con una certa ovvietà, un qualcosa; i punti di sospensione sono sempre tre, né più, né meno. Se volete aggiungerne altri, ma io lo sconsiglio, dovete separare sequenze di tre punti con uno spazio (... ..).

Il punto esclamativo (!) – vuole rimarcare, con tono deciso, un evento, o enfatizzare, anche in modo grave, il fatto in questione. Pone l'attenzione, si può sentire quasi la forza perentoria delle parole. Lo troviamo spesso nei titoli di giornali: «Si aggrava il bilancio delle vittime per il virus. Il medico ha taciuto informazioni vitali!», usato nel modo imperativo: «Parla!». A volte, a sottolineare l'assurdità dell'affermazione stessa: «Dopo un mese di digiuno, Luigi non aveva fame!». Anche dopo il punto esclamativo si usa la lettera maiuscola, a meno che non si tratti di un discorso riportato tra virgolette che, anche se termina con l'esclamazione, è seguito dalla virgola alla chiusura delle virgolette relative, dando libertà di prosecuzione del ragionamento. Ampio margine al rafforzamento ma senza essere di cattivo gusto «Assurdo!!!» è preferibile a «Assurdo!!!!!!!!!!», che dà un senso di infinito.



© Can Stock Photo - csp16699999

Il punto interrogativo (?) – è l'espressione di una domanda. Es.: «Come stai?» o «Quanto pesi?». Anche qui, riportato nei titoli di articoli giornalistici: «La polizia scientifica non ha rilevato prove. Chi è l'assassino?» E: «Crisi finanziaria, l'Italia a rischio recessione?». Utilizzabile più volte in successione, un po' come i punti di sospensione. Ribadisco che, nonostante non ci sia una regola scritta che costringe ai soli tre punti (voi ne potete mettere una fila, se volete) è bene non abbondare; il senso dello stupore si trasmette tranquillamente così: «Che hai detto???». Se poi vogliamo aggiungere incredulità a quanto vogliamo dire, perché non usare insieme i punti esclamativo e interrogativo? Ecco: «Ha fatto canestro il giocatore più basso che non ha mai segnato?!»

Precisazione per le maiuscole. Queste non devono, o non dovrebbero essere mai presenti idopo la virgola, i due punti e il punto e virgola. Mentre invece il carattere iniziale sarà maiuscolo dopo punto fermo, punto esclamativo e punto

interrogativo. I punti di sospensione sono più particolari: essendo sequenze di punti fermi,



Download from Dreamstime.com

qualcuno potrebbe pensare alla maiuscola subito dopo; non è detto perché, a parte il caso di un discorso tra virgolette basse, le quali potrebbero essere seguite da un punto fermo come da una virgola, oppure racchiuse tra parentesi, che annullano qualsiasi imposizione di maiuscola, il fatto è che, comunque, immediatamente dopo, si dovrebbe mettere un altro segno di punteggiatura, quello vero. Dico così perché i puntini sono considerati come una specie di accessorio al discorso, non un punto legato all'ultima parola. Nella pratica troviamo entrambe le situazioni: tre puntini seguiti da un inizio di frase maiuscolo, tre punti seguiti magari da una virgola che porta ad un successivo carattere minuscolo. Insomma, è la punteggiatura finale quella che fa da padrone!

Queste poche righe non vogliono essere certo un trattato grammaticale sull'uso, in ogni condizione, dei segni di punteggiatura. Vorrei solo essere di aiuto, dare un'indicazione a quelle persone che, magari, si sentono spinte a scrivere qualcosa di più di un sms o un whatsapp e, al crescere del testo di fronte a loro, possono sentirsi imbarazzati nella corretta esposizione di un argomento; il testo può risultare pesante, poco attrattivo, faticoso da leggere. In definitiva, si perde il senso del contenuto. Anche quando il modo di scrivere non è così disastroso, qualche aggiustatura può facilitare la comprensione e invogliare a leggere un lungo articolo.

[torna all'indice](#)

Come sopravvivere a un figlio terremoto

di **Andrea Giachi**

Avete presente quando:

- non riesce a star fermo un attimo
- si distrae facilmente
- fa fatica a concentrarsi
- reagisce in modo impulsivo?

Non dico che sia facile anzi, è quasi da andare fuori di testa.

Per questo vorrei darti 5 suggerimenti. Giusto per sopravvivere. Non per altro.

Poi decidi tu se, forse, ti possono tornare utili:



Primo:

Una routine giornaliera:

hai presente quella dei vecchietti che si svegliano, che mangiano, che dormono sempre alla stessa ora... e che preparano, che si siedono, e che?

Ecco. Più o meno allo stesso modo. Perché, per loro, essere metodici aiuta MOLTISSIMO. Più saranno ordinati mentalmente più sapranno cosa fare e come comportarsi

Secondo

Organizzare bene gli oggetti:

Sì, perché a volte il caos viene proprio da quello. Un esempio? Mi è capitato spesso di trovare i bambini agitati che iniziavano ad esserlo rovistando in astucci dove pennarelli, gomme, matite sono messi tutti assieme e:

- 1) perdevano un sacco di tempo per cercarli
- 2) dopo un po' non li trovavano più
- 3) dopo un po' si distraevano
- 4) dopo un po' facevano un caos totale

Terzo

Aiutateli nello studio:

e a capire che per riuscire bisogna leggere il diario, poi a spegnere tv, poi togliere stimoli visivi (giochi, smartphone, ecc.) e, infine, che ne

so, anche concentrarsi.

Quarto

Siate chiari e coerenti:

tutti i bambini hanno bisogno di regole precise, di coerenza, di un esempio di vita, ecc. Ma quelli terremoto? forse di più.

Quinto

Non dimenticate mai di mostrargli amore:

Perché se sentono di essere *sempre* richiamati, giudicati, ecc., anche se non sembra, ne soffrono. Moltissimo.

E allora, proprio per questo, devono percepire chiaramente che, nonostante tutto, comunque li stimano e credono in loro.

Anche perché, diciamo così, solo se ci credete voi e loro il cambiamento può avvenire.

Sennò è dura. Molto dura.

Direi quasi impossibile.

Buona sopravvivenza a tutti!

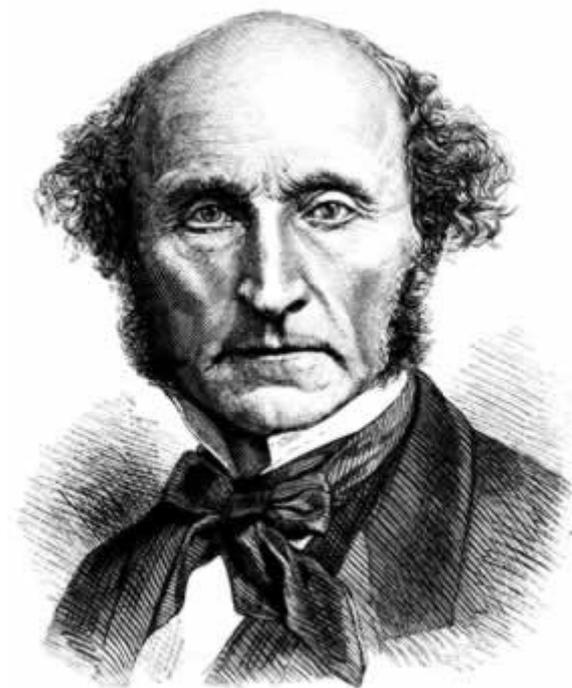
[torna all'indice](#)

Walter Schubart - L'eone

Di Giovanni (Geminello Alvi)



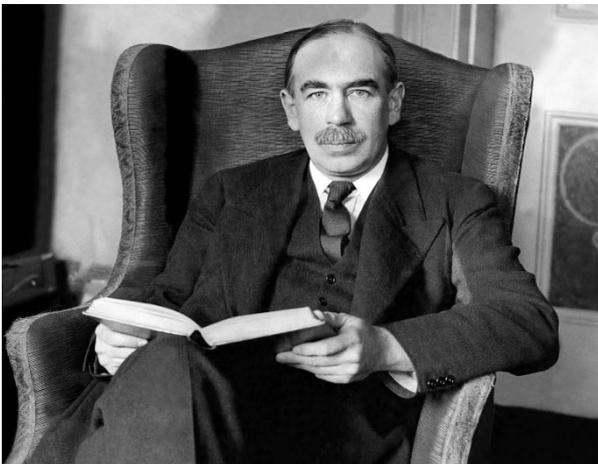
nell'annientamento dell'Eone prometeico, nel suo compimento più estremo. Schubart e la sua inattualità furono coinvolti in questa catastrofe, chiamati a sperimentare sino in fondo il suo dolore.



Alla fine del giugno 1941 un mite professore tedesco dell'Università di Riga fu dalla Ghepeù prelevato nuovamente da casa. La sua esistenza era stata sino ad allora inattuale e quindi difficile e predisposta alla catastrofe, tanto che l'ingresso dopo pochi giorni a Riga delle truppe tedesche avrebbe solo rimandato la sua scomparsa, spostandola forse dalla Siberia ad un campo di concentramento nazista. Di Walter Schubart dopo l'arresto non rimase infatti più nulla, fu come disciolto, costretto a confondere la sua esistenza a l'essenza d'Europa und die Seele der Ostens, libro che spiega come l'epoca futura appartenerrebbe alle Russie e ai popoli slavi; essi dopo la catastrofe incontrerebbero l'Eone Giovanneo, "affinché tutti siano Uno"(Gv 17,21). Lenin e i suoi seguaci servivano solo a precipitare la catastrofe preliminare, quella che avrebbe separato la Russia

L'Epoca moderna dimentica al più presto esistenze come quella di Schubart, disposta solo a riconoscerle inessenziali. perché Schubart commette una violazione troppo grave: nega la metafisica protetta con più gelosia dall'epoca moderna, il pregiudizio della storia come evoluzione lineare. Schubart dichiara ciclica la

storia; Hitler, il New Deal, la Chiesa cattolica romana, il comunismo e altre utopie son da lui coinvolti nell'identico precipizio ciclico, conclusione non perdonabile dall'attualità. Schubart è d'accordo con Marx e anche per lui il capitalismo crea il comunismo: solo che questa creazione non è progressiva ma un'exasperazione regressiva che spinge la manipolazione economica fino all'estremo dispotismo. La creazione delle condizioni economiche e materiali perché la pluralità degli uomini possa conquistare le disposizioni d'una raffinato ma parco gentiluomo inglese, è l'esito dell'Eone prometeico secondo Keynes; e Stuart Mill è anche più radicale: pensa automatico questo risultato, con l'aggiunta di una specie di socialismo delle cooperative; Lenin crede nell'identico futuro progressivo, solo ritiene gli sia indispensabile il dispotismo. Schubart invece contraddice ogni ottimismo economico, lo spiega come l'ultima ingenuità di un'epoca ormai esaurita: e dall'economia non dipenderà l'inizio del nuovo Eone di Giovanni. Solo il sacrificio di esistenze essenziali compie il succedersi degli Eoni.



I punti essenziali della filosofia della storia di Schubart possono ridirsi così:

- 1) i processi storici sono ritmici;
- 2) il ritmo storico consiste in una serie di prototipi eonici;
- 3) ogni prototipo trascende i limiti della nazione e della razza;

4) in ogni epoca l'umanità è fecondata da un nuovo prototipo e si verifica in essa un grande processo creativo, un senso di ritrovata giovinezza anima nuovamente la cultura;

5) esistono periodi che si potrebbero chiamare di respiro: sono quelli che vedono un prototipo morire e l'altro nascere;

6) il XX Secolo è uno di questi periodi intermedi apocalittici;

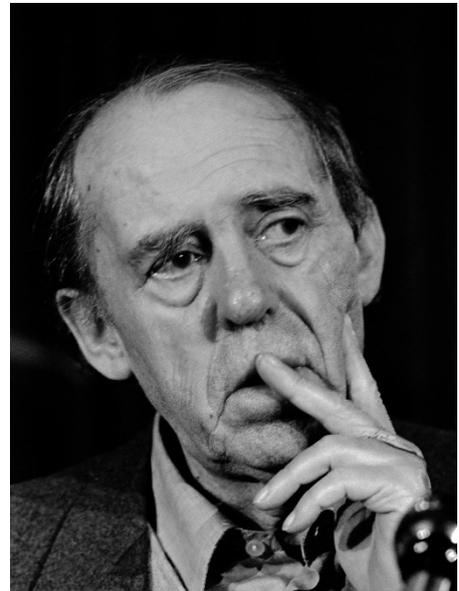
7) negli ultimi mille anni due prototipi eonici hanno dominato l'Europa: l'armonico gotico e l'eroico prometeico; l'anima eroico-prometeica dell'uomo occidentale sta giungendo alla fine;

8) quando i tratti relativamente costanti d'una Nazione coincidono con il nascente prototipo culturale o gli sono congeniali, essa diventa la guida della nascente cultura; nella nascente epoca messianica di Giovanni la scena centrale della storia tende a trasferirsi dalle Nazioni

"eroico-prometeiche" ai popoli slavi i cui tratti si presentano più in armonia con l'anima messianica dell'epoca giovannea.

Di Europa und die Seele der Ostens, pubblicato a Lucerna nel 1938, esiste una successiva edizione tedesca del 1979, con la preziosa prefazione

di Heirich Boll, che dopo la guerra ricevette il libro in regalo da Ernst Junger.



[torna all'indice](#)

L'amicizia nel Vecchio e Nuovo Testamento

di Francesca Ceccherini

Un'amicizia corroborata dalla fede

Una profonda amicizia: Gionatan e Davide

La battaglia è finita, e nella Valle di Ela è scesa la quiete. Nella brezza pomeridiana si sente il fruscio delle tende dell'accampamento militare. **Il re Saul** si trova con alcuni dei suoi uomini; tra loro ci sono anche il suo **primogenito, Gionatan**, e un giovane pastore che racconta con entusiasmo quello che è successo. **Questo ragazzo è Davide**. Saul è rapito dal suo racconto, non si perde neanche una parola. Ma Gionatan cosa sta provando? Durante la sua carriera nell'esercito **di Geova (di Dio)** ha vinto molte battaglie; oggi però la vittoria non è sua, è di questo ragazzo. Davide ha ucciso il gigante Golia e adesso viene ricoperto di gloria! Gionatan è forse geloso?

No, per nulla. Il racconto del profeta Samuele ci dice: **"Non appena Davide ebbe finito di parlare con Saul, Gionatan si sentì legato a lui da una profonda amicizia, e cominciò ad amarlo come sé stesso"**. Gionatan dona a Davide le sue vesti militari e persino il suo arco, un gesto particolarmente significativo se si pensa che Gionatan è un esperto arciere. Ma soprattutto, Gionatan e Davide fanno un patto, un accordo solenne, con il quale suggellano la loro amicizia e si impegnano a sostenersi a vicenda (**1 Samuele 18:1-5**).

Inizia così una delle amicizie più profonde di cui si parla nella Bibbia. **L'amicizia è molto importante per chi ha fede**. "In questi tempi in cui l'amore è una qualità sempre più rara, se scegliamo saggiamente i nostri amici e diventiamo anche noi amici leali e pronti a dare sostegno, rafforzeremo la nostra fede". (**Proverbi 27:17**).

Un'Amicizia fondata su solide basi

Com'era potuto nascere in così poco tempo un legame così forte? Consideriamo alcuni fattori. Gionatan stava passando un momento difficile. Negli anni suo padre, il re Saul, era cambiato molto, e non in meglio. Quell'uomo, un tempo

fedele, umile e ubbidiente, era diventato un re arrogante e disubbidiente. (**1 Samuele 15:17-19, 26**).

I cambiamenti di Saul devono aver turbato profondamente Gionatan. Questo contesto ci aiuta a capire cosa spinse Gionatan ad avvicinarsi a Davide. Gionatan aveva notato la grande fede di Davide. Diversamente dai soldati dell'esercito di Saul, Davide non si era fermato davanti alla straordinaria altezza di Golia: aveva capito che andare in battaglia nel nome di Dio lo avrebbe reso più potente di Golia e di tutte le sue armi. (**1 Samuele 17:45-47**).

Anni prima Gionatan aveva fatto un ragionamento simile. Non aveva avuto dubbi che in due, lui e il suo scudiero, avrebbero potuto attaccare e sconfiggere un'intera guarnigione di soldati armati. Perché? Gionatan aveva detto: **"Niente può impedire a Geova di salvare"** (**1 Samuele 14:6**).

Quindi Gionatan e Davide avevano molto in comune: **una forte fede in Dio e un profondo amore per lui**. Questi erano i presupposti migliori per la loro amicizia. Gionatan era un principe potente e aveva quasi 50 anni, Davide invece era un umile pastore che probabilmente non aveva ancora compiuto 20 anni, ma queste differenze non avevano nessuna importanza. Il patto che avevano fatto servì a proteggere la loro amicizia. Davide sapeva quello che Dio aveva in mente per lui: sarebbe diventato il successivo re d'Israele. La Bibbia non dice nulla degli eventuali conflitti interiori di Gionatan, ma dice ciò che conta davvero: Gionatan fu leale e fedele. Per lui era chiaro che Davide aveva su di sé lo spirito di Dio (**1 Samuele 16:1, 11-13**).

Per questo tenne fede al suo giuramento e continuò a considerare Davide un amico e non un rivale. Voleva che la volontà di Dio si realizzasse.

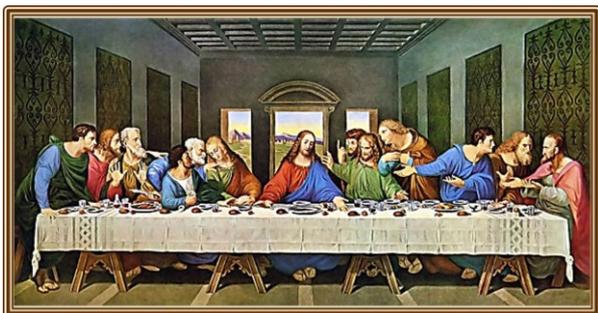
Una questione di lealtà

All'inizio Saul voleva molto bene a Davide e lo mise a capo del suo esercito. Poco dopo, però, fu sconfitto proprio da quel nemico che non era riuscito ad avere la meglio su Gionatan: **la gelosia**. Davide vinse una battaglia dopo l'altra contro i nemici del popolo d'Israele, **i filistei**, guadagnandosi fama e ammirazione. Alcune donne israelite addirittura intonarono questo

canto: **"Saul ha ucciso le sue migliaia, e Davide le sue decine di migliaia!"** Ma a Saul la cosa non piacque per niente. Infatti il racconto dice che "da quel giorno Saul guardò Davide con sospetto" (**1 Samuele 18:7, 9**). Saul temeva che Davide avrebbe cercato di usurpargli il trono, ma questa era una cosa assurda. È vero che Davide sapeva di essere il successore al trono, ma non pensò mai di prendere il posto del re unto da Dio mentre Saul regnava ancora.

Saul architettò un piano per far uccidere Davide in battaglia, ma le cose non andarono come aveva immaginato. Davide continuò a vincere e a guadagnarsi la stima del popolo. A quel punto Saul cercò di trascinare la sua casa, tutti i servitori e il figlio maggiore, in un complotto per uccidere Davide. Quanta tristezza avrà provato Gionatan nel vedere suo padre agire in quel modo! (**1 Samuele 18:25-30; 19:1**) Gionatan era un figlio leale, ma era anche un amico leale.

Che decisione avrebbe preso? A chi avrebbe dimostrato la sua lealtà?



Gionatan disse: "O re, non peccare contro il tuo servitore Davide. Lui non ha peccato contro di te; anzi, quello che ha fatto per te ti è tornato utile. Ha rischiato la vita per abbattere Golia, il filisteo, e così Dio ha dato una grande vittoria a tutto Israele. Allora perché devi peccare contro sangue innocente facendo uccidere **Davide** senza motivo? Stranamente in quel momento Saul si mostrò ragionevole e ascoltò Gionatan, giurando persino che non avrebbe fatto del male a Davide. Saul però non era un uomo di parola. Dopo altre vittorie conseguite da Davide, si ingelosì talmente tanto che gli scagliò contro una lancia (**1 Samuele 19:4-6, 9, 10**). Ma Davide fuggì e lasciò la corte di Saul.

Il prezzo della lealtà

Davide andò da Gionatan di nascosto e gli confidò che temeva che la propria vita fosse in pericolo. Al suo amico disse: **"Sono a un passo dalla morte!"** Gionatan acconsentì a scoprire quali

fossero le intenzioni di suo padre per poi riferirglielo. Davide si sarebbe nascosto e Gionatan gli avrebbe fatto arrivare un messaggio servendosi di un arco e di alcune frecce. Gionatan chiese a Davide solo di mantenere una promessa: **"Non smettere mai di trattare la mia casa con amore leale, neppure quando Dio avrà spazzato via dalla faccia della terra tutti i tuoi nemici"**. Davide promise che si sarebbe sempre preso cura di chi apparteneva alla casa di Gionatan (**1 Samuele 20:3, 13-27**).

Gionatan provò a parlare bene di Davide a Saul, ma lui si infuriò. Definì Gionatan **"figlio di una donna ribelle"** e disse che la sua lealtà verso Davide era una vergogna per la famiglia. Cercò di spingere Gionatan a pensare al proprio tornaconto dicendogli: **"Finché il figlio di Iesse sarà vivo su questa terra, tu e il tuo regno non sarete al sicuro"**. Poi scagliò una lancia contro suo figlio ma, per quanto esperto, lo mancò. Profondamente ferito e umiliato, Gionatan se ne andò furibondo. (**1 Samuele 20:24-34**)

Gionatan fu leale e altruista

Il mattino dopo, Gionatan uscì nella campagna e si avvicinò al luogo in cui Davide si era nascosto. Come d'accordo, lanciò una freccia che fece capire a Davide che Saul voleva ancora ucciderlo. Gionatan e Davide rimasero soli ed ebbero la possibilità di parlare, anche se per poco tempo. Entrambi piansero. Poi Gionatan dovette salutare il suo giovane amico Davide, che stava per cominciare una nuova vita da fuggiasco (**1 Samuele 20:35-42**). Gionatan non cadde nella trappola dell'ambizione: fu leale e altruista.

L'odio che Saul provava per Davide si trasformò in ossessione. Gionatan poté solo stare a guardare mentre suo padre agiva in modo sempre più folle. Saul infatti continuava a radunare i suoi soldati e a mandarli in giro per tutto il paese al solo scopo di uccidere un uomo innocente.

(**1 Samuele 24:1, 2, 12-15; 26:20**)

Quello che Gionatan provava per il suo giovane amico non cambiò mai e fu disposto a correre dei rischi pur di incontrare Davide di nascosto al padre. Gionatan disse al suo giovane amico: **"Non temere, perché mio padre Saul non ti troverà"**. Come faceva a esserne così sicuro? Gionatan aveva una forte fede nel fatto che Dio avrebbe mantenuto le sue promesse. Poi aggiunse: **"Tu sarai re su Israele"**. Dio lo aveva

fatto sapere anni prima tramite il profeta Samuele, e in quel momento Gionatan ricordò a Davide che Dio mantiene sempre la parola. Ma cosa pensava Gionatan del proprio futuro? Disse a Davide: **“Io ti sarò secondo”. Che dimostrazione di umiltà! Gionatan** sarebbe stato felice di servire al comando di un uomo più giovane di lui di 30 anni e di essere il suo braccio destro. Poi concluse: **“Questo lo sa anche mio padre Saul” (1 Samuele 23:17, 18)**. Dentro di sé Saul sapeva bene che non aveva nessuna speranza di vincere contro l'uomo che Dio aveva scelto come successivo re d'Israele.

Purtroppo, il desiderio di Gionatan di diventare il braccio destro di Davide non si realizzò mai. **Gionatan** andò in battaglia al fianco di suo padre contro i filistei, che si erano apertamente dichiarati nemici di Israele. Combatté con coraggio e lealtà, come aveva sempre fatto. L'esito di quella battaglia però fu negativo per Israele. **Saul** era diventato così cattivo che era arrivato al punto di praticare lo spiritismo, un reato per cui la legge di Dio prevedeva la pena capitale. Dio quindi aveva smesso di benedirlo. Tre dei figli di Saul, compreso Gionatan, furono uccisi in battaglia. Lo stesso Saul fu ferito e poi si tolse la vita **(1 Samuele 28:6-14; 31:2-6)**.

Davide soffrì tantissimo. Era così buono che soffrì anche per la morte di Saul, l'uomo che gli aveva causato così tanti problemi. Scrisse un canto funebre per lui e Gionatan. Riservò quelle che forse sono le parole più toccanti al suo mentore e amico: **“Quanto dolore in me, fratello mio Gionatan! Quanto mi eri caro! Il tuo amore era per me più prezioso di quello delle donne” (2 Samuele 1:26)**.

Davide non dimenticò mai il giuramento che aveva fatto a Gionatan. Anni dopo, infatti, andò a cercare **Mefiboset**, il figlio disabile di Gionatan, e se ne prese cura **(2 Samuele 9:1-13)**.

Nel primo capitolo di Samuele 2, l'autore ci dice che dopo che Saul e Gionata vennero uccisi in battaglia, Davide si stracciò le vesti e digiunò in segno di lutto. Pianse e scrisse una canzone, che ordinò di cantare a tutto il popolo di Giuda. In questa canzone incluse le seguenti parole:

“Saul e Gionata, amabili e gentili! Né in vita né in morte furon divisi;

erano più veloci delle aquile, più forti dei leoni.

Perché son caduti gli eroi in mezzo alla battaglia?

Gionata, per la tua morte sento dolore, l'angoscia mi stringe per te, fratello mio Gionata!

Tu mi eri molto caro;

la tua amicizia era per me preziosa

più che amore di donna.”

(2 Samuele 1:23, 26,)

Davide è celebrato nella storia e nella letteratura per la sua fedeltà all'amicizia, e a volte è perfino considerato come il simbolo stesso dell'amicizia.

Penso che tutti noi abbiamo molto da imparare da questa testimonianza e in virtù di una risposta da dare a noi stessi potremmo porci questo interrogativo: “Siamo in grado di essere e/o scegliere amici come Gionatan, essere come lui amici leali, anche nel caso in cui la nostra amicizia significa mettere da parte i propri interessi personali?”

Valori positivi dell'amicizia presenti nel testo

Amicizia, amore, umiltà, libertà di scelta, speranza, generosità, coraggio, lealtà, fiducia, altruismo, senso del sacrificio, dare la vita per un amico.

Aspetti negativi in assenza dell'amicizia

Odio, gelosia, risentimento, rabbia, rancore, vendetta, aggressione. Tradimento.

L'amicizia di Gesù

Considereremo questo approccio dell'amicizia di Davide e Gionata per arrivare a spiegare l'amicizia di Gesù, come Lui la perfeziona, per arrivare a comprendere il disegno di Dio. Vediamo alcuni passi del Vangelo:

“Gesù sta per mettersi in viaggio, quando gli corre incontro un uomo, ricco, che gli domanda cosa fare per ottenere la vita eterna. I comandamenti di Mosè li ha da sempre osservati e allora “Gesù, fissatolo, Lo amò.

(Mc 10, 17-22)

Gesù ha intuito la bellezza spirituale, profonda, di quest'uomo, e si è commosso. Difficile è capire perché l'uomo non abbia risposto allo sguardo di amore di Gesù. Probabilmente si vuole sottolineare la gratuità dell'amore divino, e la libertà dell'uomo, che può rifiutare questo dono.

Giovanni Paolo II, nella Lettera ai giovani e alle giovani di tutto il mondo del **31 marzo 1985**, commenta a lungo **il testo di Marco** e spiega come lo sguardo di Gesù sia il riflesso del primo sguardo che Dio posa sull'uomo, il riflesso dell'amore creatore e santificatore. L'uomo che non accoglie questo sguardo, che non sa di essere amato, è un infelice perché non conosce il suo destino.

È un altro passo singolare. L'evangelista ci fa sapere che un certo Lazzaro è malato e che le sue sorelle, Maria e Marta, mandano a dire a Gesù: **"Signore, colui che tu ami è malato"**. (Gv 11,3-5)

La visita familiare di Gesù nella casa di Maria e di Marta non è un fatto isolato, ma probabilmente un'abitudine. Questa amicizia per i tre fratelli si nutriva di momenti conviviali. Gesù si trovava bene da loro, era ospite gradito e si rifugiava volentieri in quella casa per intrattenersi in tutta tranquillità. Nel racconto di Giovanni, Gesù risuscita Lazzaro esponendosi alla morte, perché i sommi sacerdoti e i farisei si convincono della necessità di ucciderlo proprio per questo miracolo. **La sua è un'amicizia fedele fino alla fine.** (Gv 11,3-5)

L'annuncio del tradimento di Giuda: "Uno dei suoi discepoli.

Quello che Gesù amava si trovava a tavola al fianco di Gesù. Simon Pietro gli fece un cenno e gli disse: 'Chiedigli di chi sta parlando'. Ed egli, chinandosi sul petto di Gesù, gli disse: 'Signore, chi è?'. 'È colui al quale darò il boccone che sto per intingere' rispose Gesù". Tra Gesù e Giovanni

c'è un'amicizia piena di confidenza, senza segreti. (Gv 13,23-26)

la sottolineatura **del discepolo che Gesù amava** ritorna nel momento decisivo della croce: "Vedendo sua madre e accanto a lei il discepolo che egli amava Gesù disse a sua madre: **'Donna, ecco tuo figlio'**. Poi disse al discepolo: **'Ecco tua madre'**. A partire da quel momento, il



discepolo la prese con sé". (Gv 19, 26-27)

Il discepolo che Gesù amava

Alcuni discepoli sono sul lago di Tiberiade per pescare, non prendono nessun pesce e, a un certo punto, Gesù si presenta sulla riva, senza essere riconosciuto. Chiede loro da mangiare, li invita a gettare di nuovo la rete che si riempie di una quantità esorbitante di pesci: "Allora, **il discepolo che Gesù amava** disse a Pietro: **E' il Signore!**". Un grido di fede bellissimo.

Sono tutti testi che richiedono una prolungata contemplazione. È difficile infatti dire perché Gesù lo amasse di un amore preferenziale. È il discepolo della prima ora, è colui che ha immerso lo sguardo nella profondità del cuore di Cristo e ha capito come Gesù uomo amasse gli uomini con il cuore di Figlio di Dio. È Giovanni, che ha vissuto questa amicizia dalla quale è nato il vangelo dell'amore.

Ecco un altro insegnamento di 'amicizia, questa volta universale che Gesù ci propone come esempio: **"Vi do un comandamento nuovo: amatevi gli uni gli altri. Sì, come io ho amato voi, anche voi dovete amarvi gli uni gli altri. Da questo tutti riconosceranno che siete miei discepoli: dall'amore che avrete gli uni per gli altri"**.

Spunti di meditazione:

Quali messaggi o valori dobbiamo trarre dai testi dell'Antico e del Nuovo Testamento, rispetto al tema dell'amicizia?

L'amicizia è un dono

Un dono gratuito, non si può pretenderla. Possiamo disporci a riceverla con bontà, con benevolenza, con cortesia, con umanità, con accoglienza amorevole verso gli altri.

L'amicizia è bella

Dà sapore alla vita, la illumina, arricchisce i rapporti, cambia le persone. Un filosofo francese, di origine ebraica, Emmanuel Lévinas ha scritto: **"Amico è colui che ti fa scoprire arcipelaghi inesplorati dentro di te"**. E' con i veri amici che riusciamo ad aprirci anche a noi stessi.

L'amicizia è fedeltà

La storia di Gionata con Davide ci insegna questa fedeltà a rischio della vita. Gionatan chiede a Davide di essergli fedele anche dopo la morte, e Davide lo sarà usando grande bontà nei riguardi di suo figlio.

Il discepolo prediletto, Giovanni, va sotto la croce di Gesù pur sapendo che era molto pericoloso per un uomo, che avrebbero potuto ucciderlo. Gesù afferma esplicitamente che l'amicizia è dare la vita. Per questo è un dono difficilissimo, raro.

La morte non ferma l'amicizia, come appare in maniera splendida in Gesù. Perché l'Eucaristia è il segno dell'amicizia di Gesù nella morte e oltre la morte. Ogni volta che noi celebriamo l'Eucaristia,



celebriamo la morte di Gesù per amore e ricordiamo che la morte per amore vince anche la morte. L'Eucaristia è il momento culminante della contemplazione dell'amicizia: in essa c'è fedeltà, perseveranza, rischio della vita, amore eterno.

(Sam 9,1 ss.)

L'amicizia può essere pericolosa?

L'esperienza ci risponde di sì. Tutte le realtà belle di questo mondo sono ambigue, possono avere due lati.

Si può scambiare un'amicizia falsa per una vera, un'amicizia distruttiva per una costruttiva, oppure un'amicizia che aiuta a crescere nel cammino di fede per un'amicizia che ci fa fermare o tornare indietro. Per questo richiede discernimento. La Bibbia presenta diversi gradi di amicizia, diversi modi di relazioni con gli altri. Le amicizie sono buone, è giusto che le coltiviamo, ma dobbiamo viverle come le ha vissute Gesù, in pieno giorno, alla luce del sole, partecipandole ad altri. Le amicizie che si tengono solo per noi finiscono col degenerare in ambiguità creando poi problemi e sofferenze.

[torna all'indice](#)

Banche e accessibilità dei loro servizi

Di Mario Lorenzini

Il rispetto degli standard rappresenta un approccio sempre vincente.

Si parla di rispetto degli standard internazionali e della normativa nazionale sull'accessibilità dei siti internet a favore dei soggetti diversamente abili (Legge 4/2004, c.d. Legge Stanca, "Disposizioni per favorire l'accesso dei soggetti disabili agli strumenti informatici e successive disposizioni attuative").

Il concetto di Accessibilità

Con il termine "accessibilità" si intende l'insieme delle caratteristiche che rendono completamente accessibile al più ampio numero di utenti i contenuti di un progetto web. In particolare, ci si riferisce alla fruibilità del sito web da parte di utenti dotati di browser meno recenti, di connessioni lente, ma soprattutto da parte di utenti disabili (non vedenti, disabili motori, ipovedenti e via dicendo). Questi utenti utilizzano solitamente tecnologie assistive quali ingranditori di testo, barre braille o sistemi di puntamento alternativi ai tradizionali mouse e tastiera. L'utilizzo di questi strumenti di supporto è precluso nel caso in cui nella progettazione del sito web non si sia tenuto conto dell'aspetto "accessibilità".

I vantaggi dell'Accessibilità

Il rispetto degli obblighi di accessibilità imposti dalla Legge 4/04 equivale per larghi aspetti al rispetto degli standard di qualità internazionali relativi ai siti web e conduce ad una serie di vantaggi che garantiscono:

- il massimo della fruibilità dei contenuti del sito web da parte dei soggetti diversamente abili che a vario titolo e in varie modalità fanno ricorso a tecnologie assistive di vario genere per la fruizione del contenuto;

- la raggiungibilità e la corretta fruizione da parte degli utenti dotati di tecnologie obsolete, come computer datati, browser in versioni non recenti;

- la fruizione da parte degli utenti più evoluti che utilizzano dispositivi di navigazione di ultima generazione, come palmari e smartphone;

- una migliore comprensione dei contenuti da parte dei software di analisi dei motori di ricerca e quindi una migliore indicizzazione e posizionamento.

L'insieme di questi aspetti costituisce un requisito irrinunciabile per garantire la massima visibilità e diffusione del progetto, valorizzando l'investimento sostenuto.



La legge "Stanca"

Al fine di tutelare questi utenti anche la legge italiana, con legge n° 4 del 9 gennaio 2004 "Disposizioni per favorire l'accesso dei soggetti disabili agli strumenti informatici" (nota come Legge "Stanca") e successivo Decreto del Ministro per l'Innovazione e le Tecnologie dell' 8 luglio 2005 "Requisiti tecnici e diversi livelli per l'accessibilità agli strumenti informatici", pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n° 183 dell'8 agosto 2005, ha introdotto delle norme vincolanti relative all'accessibilità dei siti web della Pubblica Amministrazione. In particolare, la Legge Stanca prevede la nullità dei contratti relativi alla realizzazione o la modifica di siti web/portali quando non è previsto che essi rispettino i requisiti di accessibilità. Inoltre, l'inosservanza delle disposizioni della presente legge comporta

per i dirigenti pubblici responsabilità dirigenziale e responsabilità disciplinare ferme restando le eventuali responsabilità penali e civili previste dalle norme vigenti.

Per approfondimenti, si veda "Accessibilità: attuazione della Direttiva UE/2016/2012"



Il concetto di accessibilità, dal punto di vista dei contenuti, deve essere inteso come l'insieme di due aspetti:

Sintassi: intesa come forma del contenuto;

Semantica: intesa come significato del contenuto.

Ora, a prescindere dal fatto che gli obblighi di rispetto delle normative vigenti in Italia riguardano, al momento, la Pubblica Amministrazione, e che quindi gli istituti bancari, attualmente, in quanto fornitori di servizi web, non sono tenuti al rispetto di questa normativa, va da sé che una fetta di utenti rimarrebbe esclusa e che tali utenti potrebbero indirizzare la loro preferenza verso altri complessi bancari che adottano una tecnologia di accessibilità più completa.

Ovviamente, esistono complessi bancari grandi e piccoli, con più o meno risorse e, conseguentemente, competenze.

Quel che stupisce, per la mia esperienza personale, è che alcune banche di nomea mondiale, ignorino completamente tali normative, mentre invece dovrebbero essere le prime a porle in essere, con le modifiche necessarie, anche se non ancora stringenti o tassative, al fine di dimostrare il loro livello di efficienza e disponibilità verso la clientela.

Dal 14 settembre 2019, l'adeguamento ai canoni di sicurezza, definiti dall'UE, impone l'utilizzo dello smartphone come mezzo di conferma delle operazioni di connessione ai portali bancari.

Essendo pratico dei mezzi informatici, nessun problema. Quale meraviglia invece, nel constatare che la app di gestione della mia banca, essendo stata progettata in modo inaccessibile, non mi consentiva di digitare le cifre del mio pin di ingresso. A quel punto, non ho minimamente pensato alla mancanza di conoscenza tecnica degli sviluppatori ma a una dimenticanza dovuta a frette. Ho contattato il servizio clienti spiegando il problema. Inutile dire che ho ripetuto la chiamata più volte, in giorni diversi. La maggior parte degli addetti non è competente in materia di progetti software; ciò è comprensibile perché sono comunque esperti del settore finanziario, dipendenti della banca. Ma alcuni hanno compreso e segnalato il problema. Ho anche inviato una mail all'indirizzo di posta certificata datomi dal call center. La risposta è stata deludente, un po' superficiale ed elusiva. Come se questa normativa fosse un qualcosa di quasi nessuna rilevanza e io l'unico non vedente al mondo. Ho replicato dicendo che altri non vedenti si erano lamentati con la stessa banca dello stesso disservizio. E che molti clienti, benché ciechi, siano in grado di usare strumenti informatici. A questa mail non ho avuto più risposta. Richiamando il numero riservato ai correntisti ho incontrato una persona che mi ha confermato che la richiesta era giunta e che tale modifica sarebbe stata fatta, non subito, ma nell'arco di poche settimane, un mese circa. Inutile dire che, se sto qui su queste pagine è perché, nonostante siano trascorsi oltre due mesi, non si è mosso niente sul fronte modifica app. Ho ritelefonato, ho spiegato nuovamente il tutto a un nuovo operatore e qui concludo la mia serie di telefonate perché non credo di aver incontrato mai prima tanta ignoranza e incomprensione. Mi si diceva che loro non possono modificare l'infrastruttura informatica. Ovviamente, dico io, lo fa la vostra azienda del software, contattatela e chiedete questo semplice adeguamento. No, guardi non possiamo contattarla, gli aggiornamenti li fanno da sé. Questa è stata la risposta; come se ci fosse un malfunzionamento che non consentisse l'uso delle carte di credito, notato solo dagli utenti e non dalla ditta software. Certo che gli utenti chiamano il servizio clienti e successivamente, la banca gira la richiesta di risoluzione del bug alla software house.

Comunque, e qui chiudo veramente, il nocciolo della questione non sta nella banca che, dal punto di vista dei servizi finanziari offerti, posso definirla, senza piaggeria, al top. Non è probabilmente nemmeno della società software che sviluppa i propri siti e applicazioni in base alle esigenze, ma

anche in dipendenza dei tempi e costi di gestione. Il punto debole è l'interfaccia con il cliente, intesa come servizio clienti poco qualificato, messo lì a far da parafulmine, evitando così il contatto diretto con i funzionari responsabili. E anche, devo dire, il servizio di posta certificata, altrettanto poco preparato, con scarsa sensibilità.

Il mio consiglio spassionato è quello di curare di più questi due aspetti, al fine di acquistare, non di perdere, clienti.



Riporto una mail dell'ultimo minuto giunta dalla mia banca che, con una certa celerità (quasi un mese), ha risposto alla mia mail precedente:

"Milano, 20/12/2019

Gentile signor Mario Lorenzini,

riscontriamo con la presente la Sua comunicazione qui pervenuta a mezzo pec il 25/11/2019, riportata in calce, unitamente alle Sue comunicazioni precedenti.

Le confermiamo, a tale proposito, che l'inclusione sociale costituisce una priorità della Banca, da sempre impegnata a favorire, anche grazie all'utilizzo delle nuove tecnologie, la massima fruibilità e accessibilità ai propri prodotti e servizi bancari da parte di tutte le fasce di clientela.

In tale ottica, Le ricordiamo che la Direttiva Europea UE 2019/822 "sui requisiti di accessibilità dei prodotti e dei servizi" prevede che gli Stati Membri dell'Unione adottino e pubblichino entro il 28 giugno 2022 le disposizioni amministrative, legislative e regolamentari di recepimento della Direttiva, che troveranno applicazione a far data dal 28 giugno 2025.

Spiacenti per il disagio da Lei subito e confermando l'impegno della Banca a conformarsi ai requisiti di accessibilità, cogliamo nuovamente l'occasione per porgerLe cordiali saluti.

Ufficio Reclami

....."

"Buongiorno,

in merito alla vostra ultima risposta del 20/12 scorso, mi fa piacere constatare che si prendano in considerazione le direttive europee da lei menzionate; e confidavo senza dubbio che il vostro pensiero fosse in tal senso. Quindi, ringrazio sin d'ora per la cortese replica.

C'è da dire che, nel frattempo, ho disinstallato la vostra app dal mio smartphone android, data l'impossibilità per me di utilizzo.

Visti i tempi delle normative che ha citato, che conoscevo, ecco il mio punto di vista: i tempi dilatati che lei ha riportato fanno parte della lenta macchina burocratica; la burocrazia nasce nelle pubbliche amministrazioni, mentre i privati, come le banche ad esempio, non la tollerano volentieri. Questo perché gli uffici pubblici non perdono nulla nel far durare qualcosa uno o dieci anni, mentre un'azienda privata ci rimette del suo.

Ergo, auspico che la grande organizzazione che sta dietro a non aspetti i tempi di cui sopra per attuare delle modifiche che, handicap o no, le consentano di non perdere clientela.

Al momento mi arrangerò con i codici OTP che, pur costando solo 0,50€ al mese, sono per me un obbligo, non una scelta.

Porgo distinti saluti e auguro buone feste a tutto lo staff di

Mario Lorenzini"

[torna all'indice](#)

Novità in Medicina: XV parte

Di Stefano Pellicanò

A) MALATTIE INFETTIVE

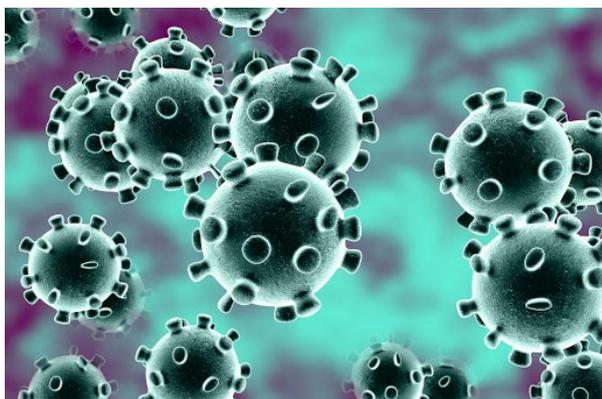
a) Rischio globale di pandemie che potrebbero mietere milioni di morti

L'influenza spagnola del 1918, secondo le stime, ha fatto circa 50 milioni di vittime. Con il vasto numero di persone che attraversa il pianeta in aereo ogni giorno, un focolaio a trasmissione aerea del genere si diffonderebbe a livello globale in meno di 36h, ed ucciderebbe circa 50-80 milioni di individui, distruggendo circa il 5% dell'intera economia mondiale. L'OMS nei mesi scorsi ha diramato un avvertimento per un'altra pandemia influenzale, che è attualmente inevitabile, e per la quale il mondo si dovrebbe preparare. La Terra sta affrontando una minaccia montante di pandemie che potrebbero uccidere milioni di persone. L'avvertimento proviene dal gruppo https://focustech.it/wp-content/uploads/2019/10/pandemia-epidemia_0-696x522.jpg GPMB, supportato dall'OMS ed afferma che alcune malattie virali propense alle epidemie, come Ebola e SARS, risultano sempre più difficili da gestire in un mondo dominato da Stati fragili, migrazioni forzate e lunghi conflitti. Per quanto alcuni governi ed alcune agenzie internazionali abbiano attivato iniziative per la

vigilanza e la preparazione per focolai epidemici a partire dall'epidemia di Ebola nell'Africa occidentale del 2014-16, vengono giudicate insufficienti. Sarebbe dunque opportuno investire nel rafforzamento dei sistemi sanitari, rafforzare i fondi per la ricerca di nuove tecnologie, migliorare la coordinazione e la rapidità dei sistemi di comunicazione e monitorare di continuo i progressi in quest'ambito.

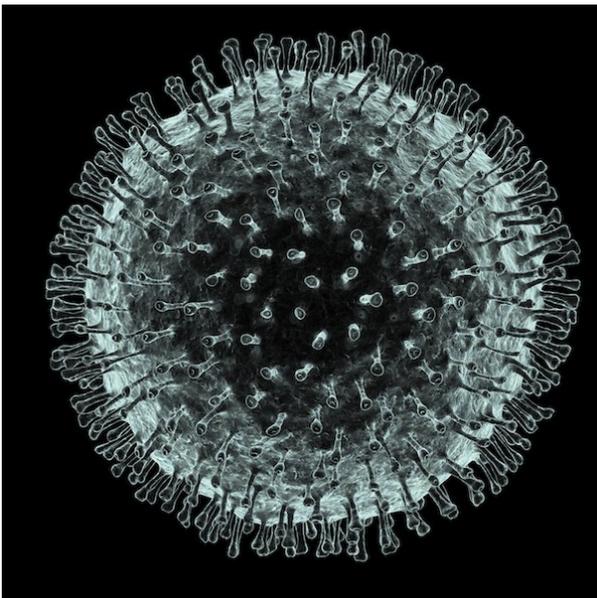


a) Polmonite provocata dal nuovo coronavirus 2019-nCoV



-Il 31 dicembre 2019 la Commissione Sanitaria Municipale di Wuhan, nella provincia centrale di Hubei (Cina) ha segnalato all'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) un *cluster* [gruppo] di casi di polmonite a eziologia ignota nella città. Il 9 gennaio 2020, il CDC cinese ha riferito che è stato identificato un nuovo coronavirus (2019-nCoV) come agente causale che sarebbe arrivato all'uomo dai serpenti, veicolo nei quali il virus, trasmesso dai pipistrelli, si sarebbe ricombinato e

poi passato all'uomo secondo un'analisi genetica di studiosi delle Università di Pechino e Guangxi (fonte: *Journal of Medical Virology*, 2020) condotta su campioni del virus provenienti da diverse località della Cina e da diverse specie ospiti. L'OMS, a metà gennaio, ha annunciato che gli oltre 59 casi di polmonite a Wuhan potrebbero essere dovuti al nuovo coronavirus nCoV che ha causato i focolai mortali di SARS (sindrome respiratoria acuta grave) che ha ucciso quasi 650 persone in Cina e a Hong Kong nel 2002-2003 e MERS (sindrome respiratoria mediorientale grave). Un nuovo coronavirus (CoV) è un nuovo ceppo mai precedentemente identificato nell'uomo. I sintomi più comuni di una persona infettata includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie e, nei casi più gravi, polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e la morte.



Epidemiologia. In Cina nel 2002, SARS-CoV e nel 2012, in Arabia Saudita MERS-CoV sono stati trasmessi agli uomini rispettivamente dagli zibetti e dai dromedari. Numerosi coronavirus noti circolano in animali che non hanno ancora infettato esseri umani, altri possono essere trasmessi da persona a persona, di solito dopo un contatto stretto con un paziente infetto, ad es. tra familiari o in ambiente sanitario. La maggior parte dei casi attuali ha un legame epidemiologico con il mercato all'ingrosso di frutti di mare e animali vivi di Huanan Seafood, nel sud della Cina. Il focolaio

si è diffuso prima delle vacanze per il Nuovo Anno Lunare di fine gennaio, i cui festeggiamenti sono stati in atto annullati in quanto in quella occasione si prevedevano, nelle città natali o all'estero, 440 milioni di viaggi in treno e 79 milioni di viaggi aerei. È stato descritto il primo caso di trasmissione uomo/uomo da nCoV. La malattia si sta diffondendo rapidamente ad altre città e nazioni. Più di 8.000 persone sono state infettate, 15 operatori sanitari a Wuhan e 775 sono decedute (fonte: *Quotidiano Sanità/Popular Science*, 10 Gen 2020). Al 21 gennaio 2020, sono stati segnalati in totale 296 casi confermati, inclusi 4 decessi: 291 dalla Cina di cui 270 da Wuhan, 14 a Guangdong, 5 a Pechino e 2 a Shanghai, e 4 casi in altri paesi asiatici: 2 in Thailandia, 1 in Giappone (tutti in persone provenienti dalla città cinese che ha 11 milioni di abitanti e un aeroporto internazionale) e 1 in Corea del Sud (una donna cinese di 35 anni, proveniente da Wuhan che si era recata in quell'ospedale con i sintomi del raffreddore dove le erano stati prescritti medicinali prima di imbarcarsi su un volo per Seul dove, al suo arrivo, è stata messa in quarantena); 1 caso sospetto in Australia. La probabilità di introduzione del virus nell'UE è considerata moderata. Non esiste un trattamento specifico né un vaccino che può essere solo sintomatico. Le misure di profilassi comprendono l'igiene delle mani (lavarle spesso con acqua e sapone o con soluzioni alcoliche) e delle vie respiratorie (starnutire o tossire in un fazzoletto o con il gomito flesso, utilizzare una mascherina e gettare i fazzoletti utilizzati in un cestino chiuso immediatamente dopo l'uso e lavare le mani), pratiche alimentari sicure (evitare carne cruda o poco cotta, frutta o verdura non lavate e le bevande non imbottigliate) ed evitare il contatto ravvicinato, quando possibile, con chiunque mostri sintomi di malattie respiratorie come tosse e starnuti. Ai viaggiatori del volo di linea diretto della *China Southern Airlines*, un Boeing 787, *Cz 645* atterrato alle 4.50 del 23 gennaio a Roma Fiumicino sono state applicate per la prima volta le procedure disposte dalle autorità dopo la diffusione del contagio, cioè controlli con un apposito scanner che ne ha rilevato la temperatura corporea. Un mezzo della Croce Rossa, con tecnologia mobile, con personale sanitario e una camera IsoArk, per il

contenimento del rischio infettivo, in emergenza ed assistenza, attendeva il volo, pronto all'evenienza in caso di segnalazione da bordo di una persona che accusasse **sintomi sospetti**. Oltre allo screening, per i passeggeri del volo era prevista anche la compilazione di una scheda che indicasse destinazione e percorso, una volta sbarcati, in caso la malattia si sviluppasse successivamente, dopo la fase di incubazione. Si tratta dell'ultimo volo proveniente da Wuhan, dopo che il suo sindaco ha fermato temporaneamente il traffico di treni, aerei,

autobus, metropolitane e traghetti e l'aereo è ripartito per Canton. Sono stati anche cancellati anche i festeggiamenti per il Capodanno cinese. Fiumicino dispone di una struttura decentrata rispetto ai Terminal realizzata da ADR su indicazione del Ministero della Sanità per gestire questo tipo di casi essendo l'aeroporto deputato a gestire anche voli in emergenza sanitaria. I passeggeri sono stati poi trasportati al Terminal per proseguire i normali controlli di sbarco e ritiro bagagli.

c) Poliomielite, eliminati due ceppi su tre: verso l'eradicazione totale ma tre Paesi dell'Est Europa a rischio di focolai



Dal punto di vista sintomatologico, i tre ceppi di virus polio sono identici, ma le differenze genetiche e virologiche li fanno comportare come tre virus separati, da combattere singolarmente. La lunga strada verso l'eradicazione della polio, iniziata nel 1988, quando la malattia paralizzava in tutto il mondo dieci bambini ogni 15', ha raggiunto un nuovo successo con l'annuncio ufficiale da parte dell'OMS dell'eradicazione del secondo ceppo del virus, dopo che l'ultimo caso di polio da ceppo 3 è stato identificato in Nigeria nel 2012, mentre la dichiarazione per il ceppo 2 era arrivata nel 2015, e si basa su un'attenta analisi dei dati della rete globale di sorveglianza contro la malattia. Ora resta solo il tipo 1, che è endemico

solo in Afghanistan e Pakistan e di cui sono stati registrati 88 casi dall'inizio del 2019. A questi si aggiungono 95 casi dovuti al ceppo derivato da una mutazione di quello usato nel vaccino in uso nei Paesi più a rischio, che è diverso da quello inoculato in quelli occidentali, che colpisce solo soggetti non vaccinati in aree in cui la copertura è bassa. In Africa il tipo 1 non è stato trovato in nessuna area dal 2016.

Ogni anno, spiega l'OMS, 450 milioni di bambini in 70 Paesi ricevono la vaccinazione antipolio, che però in alcune zone, ad es. proprio al confine tra Afghanistan e Pakistan, è minata da continui attacchi agli operatori. Da modelli matematici se falliamo ora potremmo avere un suo ritorno globale in tutto il mondo, e in dieci anni potremmo vedere di nuovo 200.000 bambini paralizzati/anno. Tutta la Regione OMS U.E. è stata definita dal 2001 una Regione polio-free. In Italia la vaccinazione antipolio è obbligatoria dal 1966 e l'ultimo caso endemico si è verificato nel 1982. Tre Paesi dell'Est Europa (Bosnia, Romania e Ucraina) restano a rischio di focolai, in parte a causa dell'insufficiente copertura vaccinale. Mentre altri 14 paesi UE/SEE sono a rischio intermedio di focolai di poliomielite prolungati (*fonte: Centro europeo per la prevenzione e il controllo delle malattie, Ecdc, 2019*).

B) MEDICINA INTERNA

a) Scoperta la CRIA: una nuova malattia



National Human Genome Research Institute

Ricercatori del *National Human Genome Research Institute* hanno scoperto la CRIA studiando, per oltre venti anni, tre famiglie che sono state inconsapevolmente legate dalla patologia.

Sintomatologia

Ha le caratteristiche tipiche di una malattia auto-infiammatoria, non è pericolosa per la vita ed è caratterizzata da febbre persistente, forte dolore addominale, problemi gastrointestinali, cefalea, linfonodi ingrossati dall'infanzia all'età avanzata e, talvolta, milza e fegato aumentati di volume.

Diagnosi

Identificazione di un tipo specifico di variazione del DNA, nel gene Ripk1 che codifica per una proteina coinvolta nella risposta all'infiammazione e alla morte cellulare programmata. Tutte le mutazioni nei pazienti con CRIA si verificano nel punto in cui Ripk1 di solito viene tagliato, taglio cruciale per controllare la morte e l'infiammazione delle cellule.

Terapia. È stato già trovato un farmaco biologico efficace, il tocilizumab che, sopprimendo il sistema immunitario, ha ridotto la sua gravità e frequenza dei sintomi in cinque su sette pazienti analizzati (fonte: *Nature*, 2020).

AaaaONCOLOGIA

a) Carcinoma al seno nell'uomo: casi in incremento



Studiosi della Mayo Clinic di Rochester (USA) hanno analizzato i dati di 10.873 pazienti con cancro al seno tra il 2004 e il 2014. I risultati mostrano che l'età media alla diagnosi era di 64

anni e che i fattori correlati alla peggiore sopravvivenza globale erano età avanzata, essere di colore e la presenza di altre malattie. La chirurgia di conservazione del seno è stata eseguita nel 24% dei pazienti; il 44% ha ricevuto la chemioterapia e il 62% i cui tumori esprimevano il recettore degli estrogeni hanno ricevuto una terapia mirata. Meno dell'1% di tutti i casi di carcinoma mammario si sviluppa negli uomini e meno di uno su mille riceverà questa diagnosi nel corso della vita, anche se alcune ricerche suggeriscono che l'insorgenza sia in aumento e a causa di questa rarità c'è meno conoscenza nella popolazione, cosa che porta a un ritardo della diagnosi, con conseguenti peggiori prognosi (fonte: *Cancer*, 2019).

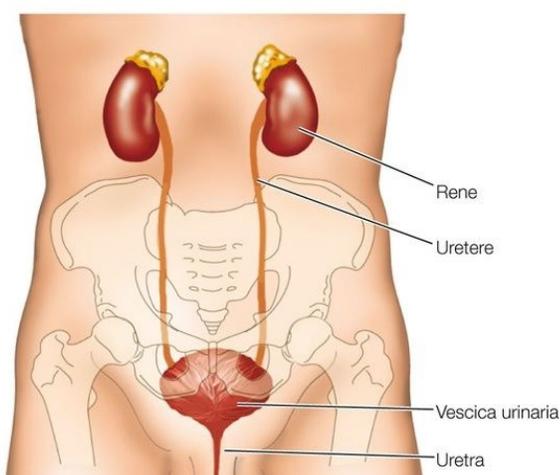
[torna all'indice](#)

Novità in Farmacopea XV parte

Di Stefano Pellicanò

A) APPARATO URINARIO

a) L'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) ha aggiornato la Nota 87 (farmaci per l'incontinenza urinaria da urgenza)



La Nota 87 con la determina n° 1433/2019 (Gazzetta Ufficiale del 10 ottobre 2019) è stata modificata con l'aggiunta all'Ossibutina dei due ulteriori principi attivi, Solifenacina e Tolderodina. La prescrizione a carico del SSN per questi tre principi attivi è limitata alle sole confezioni negoziate in classe A/RR per i pazienti affetti da incontinenza urinaria da urgenza, nei casi in cui il disturbo minzionale sia correlato a patologie del SNC, ad es. ictus, morbo di Parkinson, traumi, tumori, spina bifida, sclerosi multipla (*fonte: Pillole dal Mondo n° 1715, 18.X.2019*).

B) DERMATOLOGIA

a) Comunicazione del Comitato per la Valutazione dei Rischi per la Farmacovigilanza dell'EMA (PRAC) sull'uso di creme ad alto dosaggio di estradiolo



Il PRAC ha raccomandato di limitare l'utilizzo di creme ad alto dosaggio di estradiolo, contenenti 100 µg di estradiolo per gr (0,01%), nelle donne in post-menopausa, ad un unico ciclo di trattamento per massimo 4 settimane per minimizzare gli effetti indesiderati causati dal suo assorbimento sistemico (*fonte: Pillole dal Mondo n° 1709, 10 ottobre 2019*).

C) DIABETOLOGIA

a) Comunicazione dell'Agenzia Europea per i Medicinali (EMA) su farmaci a base di metformina



La metformina, ampiamente utilizzata da sola o in combinazione con altri farmaci nel trattamento del diabete di tipo 2, è generalmente la prima linea di trattamento. Agisce riducendo la produzione di glucosio nell'organismo e riducendone

l'assorbimento dall'intestino. L'EMA informa che in un ristretto numero di farmaci a base di metformina, al di fuori dell'U.E., sono stati riscontrati livelli molto bassi di un'impurezza, N-nitrosodimetilammina (NDMA) e sembrano essere entro i limiti a cui le persone possono essere normalmente esposte da altre fonti, inclusi acqua e alcuni alimenti. Le Autorità europee stanno avviando una collaborazione con le aziende per testare i medicinali in commercio nell'U.E. In questa fase è fondamentale quindi che i pazienti proseguano la loro terapia per tenere sotto controllo il diabete e che siano consapevoli che interrompere il trattamento potrebbe esporli a complicanze gravi (fonte: *Pillole dal Mondo* n° 1749, 09/XII/ 2019).

b) Il Comitato per i Medicinali per Uso umano (CHMP) dell'Agenzia Europea per i Medicinali (EMA) raccomanda Baqsimi (glucagone), I trattamento non iniettabile per l'ipoglicemia grave

Il glucagone iniettabile era attualmente l'unica opzione di trattamento per livelli estremamente bassi di glucosio nel sangue al di fuori di un Ospedale o di un ambiente medico di emergenza. Il suo uso spesso richiede un addestramento in quanto deve essere preparato in più fasi prima di poter essere somministrato mediante iniezione sottocutanea o intramuscolare. L'EMA ha raccomandato di concedere l'autorizzazione all'immissione in commercio nell'U.E. per Baqsimi (glucagone), il primo trattamento per l'ipoglicemia grave somministrato senza iniezione ai pazienti maggiori di quattro anni. Baqsimi viene fornito in un dispenser monouso pronto per l'uso, che può essere somministrato attraverso il naso. La sua efficacia e sicurezza sono state valutate in due studi su 83 e 70 adulti con diabete e ipoglicemia indotta da insulina. Baqsimi ha aumentato adeguatamente i livelli di glucosio nel sangue entro 30' dalla somministrazione e si è dimostrato efficace e sicuro come il glucagone iniettato. Risultati simili sono stati



osservati in uno studio pediatrico su 48 pazienti di età superiore ai quattro anni con diabete di tipo 1. Gli eventi avversi più comunemente riportati sono stati mal di testa, nausea, vomito, irritazione delle vie respiratorie superiori, lacrimazione, arrossamento degli occhi e prurito. Gli effetti collaterali di Baqsimi sono simili a quelli del glucagone iniettabile, con l'aggiunta di sintomi nasali e oculari (fonte: *Pillole dal Mondo* n° 1720, 25 ottobre 2019).

D) DISLIPIDEMIA

a) L'Agencia Italiana del Farmaco (AIFA) ha aggiornato la Nota 13 (farmaci ipolipemizzanti)

La Nota 13 con la determina n° 617/2019 (Gazzetta Ufficiale del 10 ottobre 2019) è stata modificata con l'inserimento dell'associazione fissa Atorvasatina, Amlodipina e Perindopril, nella prosecuzione del trattamento con statine nell'ambito di terapie di combinazione con farmaci non ipolipemizzanti. Soltanto ai pazienti adulti affetti da ipercolesterolemia primaria o iperlipidemia mista,

ipertensione essenziale e/o malattia coronarica stabile, già stabilmente controllati, in modo adeguato, con Atorvasatina, Perindopril e Amlodipina, somministrati in concomitanza e in modo estemporaneo, è ammessa la rimborsabilità della combinazione a dose fissa degli stessi principi attivi esclusivamente per i medesimi dosaggi e per il trattamento di dislipidemie già incluse nella Nota 13 (fonte: *Pillole dal Mondo* n° 1715, 18.X.2019).

E) MALATTIE INFETTIVE

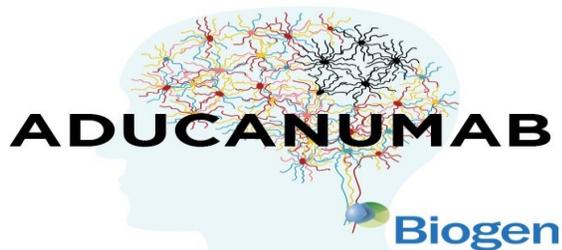
a) Ervebo (rVSVΔG-ZEBOV-GP): primo vaccino per l'Ebola raccomandato dal Comitato per i Medicinali per Uso umano (CHMP) dell'Agencia Europea per i Medicinali (EMA)



L'CHMP ha raccomandato di concedere un'autorizzazione all'immissione in commercio condizionata per Ervebo (rVSVΔG-ZEBOV-GP), il primo vaccino per l'immunizzazione attiva di soggetti di età \geq pari a 18 anni a rischio di infezione da virus Ebola. Ervebo è un vaccino vivo attenuato, geneticamente modificato, competente per la replicazione che protegge dopo una singola dose, testato in circa 16.000 soggetti coinvolti in numerosi studi clinici in Africa, U.E. e U.S.A. (fonte: *Pillole dal Mondo* n° 1721, 28 ottobre 2019).

F) NEUROLOGIA

a) Morbo di Alzheimer: riabilitata aducanumab, la molecola che lo rallenta



I nuovi dati dei due studi clinici italiani Engage ed Emerge mostrano che questo anticorpo al dosaggio più alto riduce le placche e ha effetti sul deficit cognitivo. Se autorizzato in USA, sarà il primo farmaco che rallenta il declino dei malati di Alzheimer, oltre a modificare morfologicamente il loro cervello, attraverso la rimozione dell'amiloide.

La sperimentazione è stata interrotta nel marzo scorso, a causa di risultati giudicati deludenti, ma erano relativi ai dosaggi più bassi, il farmaco si è rivelato efficace in quelli più elevati. La sperimentazione in Italia ha coinvolto una ventina di centri dal Nord al Sud, con oltre 200 pazienti, il 70% assumeva il farmaco e il resto un placebo. I nuovi dati mostrano che il farmaco al dosaggio più alto riduce le placche e ha effetti sul deficit cognitivo. Inoltre si era visto con preoccupazione,

che, usando l'anticorpo, si verificava un'infiammazione nelle zone del cervello dove c'era l'amiloide, adesso la RMN rileva l'infiammazione ma il paziente non aveva sintomi essendo espressione del fatto che il farmaco stava agendo e rimuovendo l'amiloide. Quindi i nuovi dati hanno permesso di rivedere il primo giudizio e c'è anche da considerare che a un certo punto la Malattia diventa irreversibile, dunque è cruciale avviare la terapia in una fase precoce.

G) OCULISTICA

a) Tepezza (teprotumumab-trbw) per il trattamento degli adulti affetti la malattia dell'occhio tiroideo



Questa rara patologia oculare è caratterizzata da infiammazione dei muscoli e dei tessuti adiposi dietro l'occhio provocando protrusione oculare o rigonfiamento esterno dell'occhio, che può causare sintomi come dolore agli occhi, difficoltà a chiuderli, visione doppia e sensibilità alla luce. È il primo farmaco approvato dalla Food and Drug Administration (FDA) per questa patologia sulla base dei risultati di due studi clinici su 170 pazienti. Le reazioni avverse più comuni sono state spasmi muscolari, nausea, alopecia, diarrea, affaticamento, iperglicemia, perdita dell'udito, pelle secca, disgeusia e mal di testa (fonte: *Pillole dal Mondo* n° 1769, 27 gennaio 2020).

H) ONCOLOGIA

a) Lenvima (Lenvatinib) per il trattamento del carcinoma epatocellulare avanzato o non operabile

Il farmaco ha ottenuto la rimborsabilità per il trattamento in monoterapia, in pazienti adulti che non hanno ricevuto una precedente terapia sistemica (G.U. n° 265 del 12/11/2019). Classe di rimborsabilità: H.

Classe di rimborsabilità: H.

Ai fini delle prescrizioni a carico del S.S.N., i Centri utilizzatori specificatamente individuati dalle Regioni, dovranno compilare la scheda raccolta dati informatizzata di arruolamento che indica i pazienti eleggibili e la scheda di follow-up.

I) VITAMINE

a) Cambiano le condizioni AIFA di prescrivibilità dei farmaci contro il deficit di vitamina D



Questi farmaci possono essere dati senza determinare la quantità di vitamina D nel sangue alle persone istituzionalizzate, a donne in gravidanza o in allattamento, ad affetti da osteoporosi da qualsiasi causa o osteopatie e a quelle accertate non candidate a terapia remineralizzante. Vanno invece prescritti dopo la

determinazione della vitamina D a soggetti con livelli sierici di 25OHD < 20 ng/mL e sintomi attribuibili a ipo- vitaminosi (astenia, mialgie, dolori diffusi o localizzati, frequenti cadute immotivate), persone con iperparatiroidismo secondario a ipovitaminosi D, osteoporosi di qualsiasi causa o osteopatie accertate candidate a terapia remineralizzante per le quali la correzione dell'ipovitaminosi dovrebbe essere propedeutica all'inizio della terapia, una terapia di lunga durata con farmaci interferenti col metabolismo della vitamina D, malattie che possono causare malassorbimento nell'adulto.

[torna all'indice](#)



Novità in Sanità Pubblica IV parte (VI)

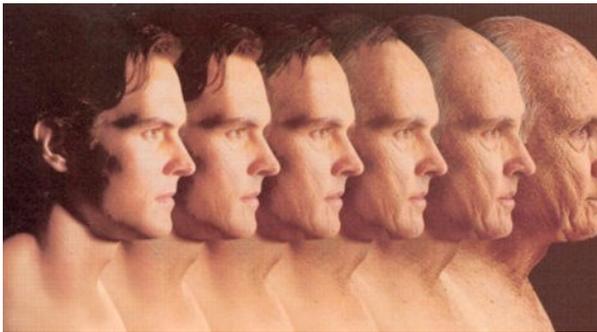
Di Stefano Pellicanò

A) Al via la riforma del Sistema di Emergenza Territoriale 118

Il 13 novembre 2019 è avvenuta la presentazione della mozione di riforma del 118 che prevede un netto salto di qualità del Sistema, dal riconoscimento del livello di macrostruttura dipartimentale (su base provinciale e regionale), all'obbligo di predisposizione, su base regionale, di piante organiche dedicate, medico-infermieristiche; dalla presenza di mezzi di

soccorso con equipaggi medicalizzati ed infermierizzati alla istituzione del profilo professionale dell'autista-soccorritore alle misure contrattuali incentivanti per medici, infermieri, autisti - soccorritori previste (quali indennità di rischio biologico ed ambientale); alla istituzione del modello di 112 "parallelo" agli altri numeri di Emergenza, come sancito dalla direttiva U.E.

B) Le 15 minacce per la sanità italiana: dall'invecchiamento ai dubbi sui vaccini



Le attuali minacce per la sanità vanno dalle patologie croniche non trasmissibili al sovrappeso e obesità, dalla sedentarietà all'invecchiamento della popolazione, dai dubbi sui vaccini all'antibiotico-resistenza, dalle difficoltà di accesso all'innovazione alla carenza di medici e ai ritardi nella digitalizzazione, dall'inquinamento atmosferico alle disomogeneità regionali (fonte: *XIV rapporto Meridiano Sanita* di *The European House Ambrosetti*, Roma, 12 novembre 2019); dall'obsolescenza del parco tecnologico (Tac, risonanze magnetiche, ecografi, ecc.) fortemente acuito negli ultimi anni, stimato in circa il 25% delle apparecchiature, con un'età media del parco di diagnostica superiore ai 7 anni (fonte: *Incontro*

su "Valore strategico del procurement per l'innovazione in sanità", Genova, 11 giugno 2019) alla solitudine che genera malattia, in particolare cardiovascolare perché velocizza il decadimento cognitivo e così cresce la mortalità ed è un costo aggiuntivo per il nostro S.S.N., in quanto fa ammalare prima e di più, in particolare cardiovascolare perché velocizza il decadimento cognitivo e così cresce la mortalità (fonte: *Convegno 'Nemica solitudine'*, Firenze, 13/XI/2019) ed, infine, la spesa sanitaria per le cure a lungo termine include l'insieme delle prestazioni erogate a persone non autosufficienti che, per vecchiaia, malattia cronica o disabilità mentale, necessitano di assistenza continuativa. I 42 miliardi stimati per il 2017 includono: 513,6 milioni del Fondo Nazionale per la non autosufficienza; almeno 435,5 milioni dei Fondi regionali per la non autosufficienza; 4 miliardi dai Comuni; quasi 28 miliardi di prestazioni Inps che includono pensioni di invalidità, prestazioni assistenziali, indennità di accompagnamento, pensioni agli invalidi civili e permessi retribuiti; infine 12 miliardi a carico delle famiglie in cui rientrano 5 miliardi di servizi regolari di badantato, 4 miliardi di costi indiretti per mancato reddito dei caregiver e 3 miliardi di

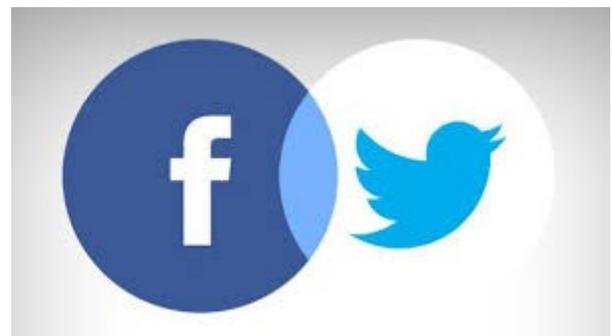
spese aggiuntive out of pocket, da 6 a 10 miliardi per le badanti irregolari. (fonte: *Report della Fondazione Gimbe, 76° Congresso Nazionale Federazione Italiana dei Medici di Medicina Generale Fimmg, 7-12 ottobre, Villasimius, SU*). Se non si fosse in un'epoca in cui prevale la disumanità nei condomini dove vivono anziani soli potrebbero essere invitati a pranzo o a cena dando loro un obiettivo che gli darà energia positiva perché sanno che quel giorno lì c'è un appuntamento, un impegno. Le amministrazioni locali potrebbero porre le strutture per gli anziani nei centri delle città vicino a asili, scuole, parchi. Nel pomeriggio gli ospedali potrebbero restare aperti per amici e parenti che aiutano l'anziano ricoverato a stare meglio. È dimostrato ad es. che aprire le terapie intensive ai parenti riduce le complicanze cardiovascolari durante il ricovero. Per le altre problematiche sarebbe auspicabile l'adozione di programmi integrati di prevenzione primaria e secondaria per ridurre il peso delle patologie ad alto impatto, a partire da quelle cardiovascolari e neoplastiche, migliorare il sistema di programmazione degli interventi e di monitoraggio dei risultati delle campagne di screening e vaccinali, rafforzare e riorganizzare le cure primarie, grazie anche all'uso di nuove tecnologie diagnostiche (es. telemedicina); dare piena attuazione alla farmacia dei servizi;

ridefinire la programmazione del fabbisogno di medici in base agli scenari epidemiologici con una maggiore flessibilità dei vincoli di assunzione e aumentare i contratti di specialistica per superare l'imbuto formativo; attivare un meccanismo di rimodulazione dei tetti della spesa convenzionata e degli acquisti "diretti" e introducendo premi per le Aziende che investono in ricerca, anche clinica, e in manifattura avanzata; migliorare l'attrattività e la competitività delle 'life sciences'; rinnovare il parco tecnologico contenendo allo stesso tempo i costi migliorando nell'analisi del fabbisogno, grazie a un'interazione sinergica tra Regioni-centrali d'acquisto e aziende sanitarie-medici, dall'altro utilizzando strumenti di partenariato pubblico-privato entrando anche in un'ottica di fornitura di servizio, più che di prodotto. La trasformazione digitale cambierà la sanità, non solo trasformando il business ma anche il modo di concepire la medicina e le terapie. L'healthcare da 2-3 anni è entrato, a livello globale, definitivamente nella trasformazione digitale, così come già avvenuto in altri settori; inizio di un processo che durerà presumibilmente altri 10-20 anni e che cambierà completamente la medicina e l'healthcare in generale, un esempio sono le terapie digitali, gestite tramite software scientificamente validato, il cui valore potenziale entro il 2024 si stima in 8 miliardi di dollari.

C) Social media (Facebook, Snapchat, Twitter) e problemi di salute mentale

I social media apportano molti benefici, ad es. offrono un'opportunità di prendere contatto con altre persone e di parlare di molti argomenti diversi ma esistono rischi e trovare un equilibrio tra rischi e benefici sarà di grande importanza nel prossimo futuro.

Gli adolescenti che trascorrono un maggior numero di ore al giorno sui social sono esposti ad un maggiore rischio di ansia, depressione o altri problemi dell'internalizzazione. La depressione è in incremento negli adolescenti ed i tassi di mortalità da suicidio ed i tentativi di suicidio tra loro sono aumentati notevolmente negli ultimi due decenni.



A differenza di studi precedenti, un'indagine svolta nella *Johns Hopkins University* di Baltimora ha accertato che l'uso dei social media ha preceduto l'impennata dei problemi di salute mentale (fonte: *JAMA Psych online, 2019*).

D) Infezioni Ospedaliere (I. O.) causate dal calo della spesa per l'igiene

Le I. O. causano ogni anno in Italia 38.000 decessi. CONSIP, la centrale acquisti della pubblica amministrazione, ha imposto gare al massimo ribasso perché, si ritiene, così si è efficienti e si spende meno ma in realtà gli Ospedali si puliscono di meno, in quanto è

diminuita la spesa per l'igiene e di conseguenza aumentano i batteri resistenti (*fonte: XX Congresso Federazione delle Associazioni Regionali degli Economisti e Proveditori alla Sanità, Fare, Firenze, 24-25 ottobre 2019*).

E) Report dell'Osservatorio della *Fondazione Gimbe* sulla mobilità sanitaria interregionale nel 2017

In Italia, per indice di attrazione, dopo Lombardia, Emilia Romagna, Veneto e Lazio viene la Toscana, con il 7,4% di mobilità attiva, per un totale di crediti (valore delle prestazioni erogate a cittadini non residenti) di € 344,7 milioni. Per quanto riguarda invece l'indice di fuga (cittadini toscani che vanno a curarsi fuori Regione) la Toscana, all'XI posto in Italia, registra un debito di € 205,3 milioni. Complessivamente, considerando mobilità attiva e passiva, in Toscana il saldo è positivo,



pari a € 139,3 milioni (*fonte: XX Congresso Federazione delle Associazioni Regionali degli Economisti e Proveditori alla Sanità, Fare, Firenze, 24-25 ottobre 2019*).

F) Rivoluzione in farmacia: dalle consulenze alle analisi

È dalla metà dei primi anni Duemila che periodicamente si affronta la problematica di un diverso ruolo della farmacia nella relazione col paziente e con il S.S.N. Grazie all' accordo in Conferenza Stato-Regioni sulle linee di indirizzo per la sperimentazione della farmacia dei servizi e € 36 milioni previsti nella legge di bilancio, che saranno erogati in base ad un programma a scaglioni elaborato dalla Regioni e trasmesso al Ministero della Salute, partirà a breve una vera rivoluzione per le farmacie italiane. La fase sperimentale prevede la possibilità di prenotare le prestazioni di assistenza specialistica ambulatoriale presso le strutture sanitarie pubbliche e private accreditate; pagare il relativo ticket; ritirare i referti relativi alle prestazioni; consegna a domicilio di medicinali e dispositivi medici; la preparazione e il recapito a domicilio miscele per la nutrizione artificiale e antidolorifici, fatte salve le norme di buona preparazione e di buona pratica di distribuzione dei farmaci.

G) Nel 2016, in U.E. 400.000 decessi prematuri per inquinamento dell'aria



Una legge dell'U.E. chiede ai Paesi di valutare il livello, specie nelle aree urbane, di una serie di agenti inquinanti, tra cui ozono e particolato, e di agire di conseguenza se si raggiungono determinati limiti. I limiti EU sono catalogati per agente inquinante e, nel 2017, 16 Stati membri su 28 (tra cui Belgio, Francia, Germania, Inghilterra, Olanda e Spagna) hanno segnalato livelli di biossido di azoto, un gas velenoso prodotto dagli

scarichi delle auto, più elevati rispetto alla concentrazione media annuale legale in U.E. Secondo un rapporto dell'Agenzia europea dell'ambiente (AEA), la cattiva qualità dell'aria ha causato circa 400.000 decessi prematuri in U.E. nel 2016, l'anno più recente per cui sono disponibili dati, e quasi ogni europeo che abita in una città è esposto a livelli di inquinamento che

H) Rapporto Nazionale AIFA sull'uso degli antibiotici in Italia nel 2018

Complessivamente nel 2018 il consumo di antibiotici, inclusi quelli acquistati privatamente dal cittadino, è stato di 21,4 dosi/1000 abitanti, in lieve aumento, dello 0,5%, rispetto alle 20,9 dosi del 2017. Cala l'uso inappropriato più frequentemente per l'assunzione in caso di influenza, che è provocata da virus e non da batteri, ma anche l'assunzione di quelli a largo spettro quando ve ne sono di specifici mentre resta altissimo il consumo in età pediatrica: nei primi 6 mesi di vita, nel corso del 2018, almeno un bimbo su due ne ha avuto prescritto uno e la tendenza continua fino ai 6 anni. Al Sud e nelle Isole, il consumo di antibiotici a carico del SSN resta molto più alto, è di circa 20,4 dosi/die/1000 abitanti (escludendo quelli acquistati dai cittadini di tasca propria), quasi il doppio delle 12,7 che si registrano al Nord e ben oltre le 16,9 dosi del Centro. Quanto alle prescrizioni, il 75,2% vengono

superano quelli sani. A luglio la Commissione Europea ha chiesto alla Corte di Giustizia dell'Unione di muoversi nei confronti di Spagna e Bulgaria per i livelli di inquinamento dell'aria raggiunti. Attualmente l'inquinamento dell'aria è il più importante rischio ambientale per la salute umana (*fonte: European Environment Agency, 2019*).

fatte dai Medici di Base e Pediatri con ricetta rossa e l'8,9% da strutture sanitarie pubbliche; un 15,9% di antibiotici è acquistato dal cittadino a proprie spese e prescritti su ricetta bianca da specialisti o dentisti. Per quel che riguarda i soli consumi di antibiotici dispensati a carico del SSN in farmacia o in ospedale, dal 2017 al 2018 c'è una diminuzione dello -0,3%, molto evidente in alcune Regioni del Sud come Puglia (-4,1% dosi/1000 abitanti/die) e Calabria (-3%). La Campania per quanto riguarda il solo consumo di quelli dispensati dalle farmacie a carico dell'SSN, mostra il +45,3% rispetto alla media nazionale mentre Bolzano (-44,7%) presenta il consumo più basso (*fonte: Pillole dal Mondo n° 1741 del 27 novembre 2019*).

[torna all'indice](#)

La fame nervosa

Di Rossana Madaschi

La fame nervosa

È un termine comune per definire quello che gli studiosi del comportamento alimentare definiscono "eating emozionale", ovvero la situazione vissuta da soggetti che mescolano le emozioni con l'assunzione di cibo e usano il cibo per far fronte alle emozioni.

In altre parole, pur non avendo fame, si divora qualsiasi cosa "capiti a tiro" e, subito dopo, avviene spesso di sentirsi in colpa per quanto è accaduto!

Le cause della fame nervosa possono essere diverse: ansia, tristezza, noia, scarsa autostima,



solitudine. Secondo alcuni, questo meccanismo vizioso nasce nelle prime fasi di vita quando la mamma offre la poppata al bimbo che piange anche se la fame non è il vero motivo del pianto, creando così nel neonato confusione tra lo stato di fame e lo stato di richiesta di affetto.

Ma è possibile combattere la fame nervosa? Ovviamente sì, anche se il primo aiuto consiste nel cercare di eliminare le cause che la inducono e

rompere il legame troppo stretto che si crea tra cibo ed emozioni.

Fatte le dovute premesse affrontiamo questa tematica dal punto di vista dietetico.

Innanzitutto, come abbiamo più volte evidenziato, mangiare poco, saltare i pasti o addirittura digiunare non aiuta a tenersi in forma! Molte persone, infatti, con questa convinzione, seguono regimi alimentari così restrittivi che alla prima frustrazione riversano il loro disagio proprio abbuffandosi di cibo, vissuto anche come fonte di gratificazione!

È bene quindi mantenere la regola dei 3 pasti giornalieri con i 2 spuntini (uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio) mangiando senza particolari rinunce ma scegliendo gli alimenti in maniera oculata e, di sicuro, quando il corpo si sentirà meglio (ad esempio con meno pesantezza) anche la mente ne gioverà.

Per quanto riguarda gli spuntini, è bene prediligere alimenti nutrienti in quanto essi costituiscono un prezioso aiuto per frenare gli attacchi di fame durante la giornata. Sono dunque da prediligere i cibi che contengono carboidrati, fibre, proteine e grassi (ma di qualità!) per stabilizzare la glicemia e favorire il senso di sazietà.



Un esempio? Uno spuntino adeguato potrebbe essere rappresentato da un frutto fresco unito ad una manciata di frutta secca oleosa (come noci, mandorle, nocciole).

Attenzione invece a non riempire il frigorifero e la dispensa con alimenti golosi e ipercalorici, ma dallo scarso valore nutrizionale come patatine, caramelle e merendine perché al primo sintomo di fame nervosa si rischia di "ingolfarsi" proprio con questi cibi! In quei momenti "incontrollabili", si dovrebbe invece orientare la scelta su frutta (senza esagerare), ma soprattutto verdura perché, lo sappiamo, forniscono poche calorie e

apportano una buona quantità di fibra che procura un elevato senso di sazietà.

In particolare si consiglia di consumare le verdure crude perché grazie alla loro consistenza "croccante", ci obbligano a masticare e aiutano anche a scaricare la tensione; scegliete ad esempio i finocchi, le carote, i ravanelli, i pomodorini, ma tutte le verdure in generale dovranno avere anche un altro ampio spazio!

Infatti, sia a pranzo che a cena, se si vuole ridurre l'appetito si consiglia di iniziare il pasto con crudité miste, una minestra o una porzione di verdura cotta! Una buona strategia è anche rappresentata dal consumo durante la giornata dei semi oleosi (ad esempio semi di sesamo, semi di girasole, semi di zucca) che, come la frutta a guscio, contribuiscono a scongiurare repentini attacchi di fame.

A tavola non devono inoltre mai mancare alimenti ricchi di vitamine del gruppo "B", mi verrebbe da dire "B come Benessere"! Tra di essi ricordiamo cereali integrali (preferibilmente da agricoltura biologica), legumi, uova e verdure a foglia verde, tutti alimenti che hanno inoltre un'azione antidepressiva sull'umore, così come quei cibi che contengono il triptofano, un amminoacido essenziale che favorisce la secrezione della serotonina (l'ormone del piacere) e che è presente ad esempio in frutta secca, banane, avena, segale.

Attenzione invece alle bevande zuccherate in quanto forniscono le cosiddette "calorie vuote", cioè apportano energia ma non principi nutritivi, e contribuiscono a creare un continuo desiderio di dolci! È bene sottolineare che risultano bevande zuccherine anche cocktail alla frutta, bevande energetiche, succhi, tè freddi e caffè aromatizzati. Per concludere, va sicuramente citata l'attività fisica come preziosa alleata per combattere la fame nervosa! Infatti fare ogni giorno un po' di movimento, non solo calma l'impulso della fame nervosa, ma ci fa sentire meglio grazie al rilascio in circolo delle endorfine, definite "ormoni della felicità", ed aiuta anche ad aumentare la nostra autostima.

Quindi con l'aprirsi della bella stagione favoriamo lunghe passeggiate all'aria aperta e cerchiamo, per quanto possibile, di ridare al cibo il giusto ruolo ovvero quello di "nutrimento e convivialità" e non di "compensazione di emozioni".

[torna all'indice](#)

Coronavirus, tante domande e alcune risposte

A cura di sublimen@googlegroups.com

La redazione di Scienza e Conoscenza ha raccolto qualche riflessione di medici ed esperti che collaborano con la nostra redazione sperando che possano essere utili in questo momento difficile. In questo modo ci auguriamo di poter dare un po' di risposte a molte delle domande che ogni giorno arrivano dai nostri lettori.

<http://bit.ly/2LzQgg5>

ROBERTO GAVA

Medico Chirurgo specializzato in cardiologia, farmacologia clinica e tossicologia medica.

In questi giorni siamo bombardati da messaggi di grande allarme sanitario à che, nelle persone carenti di competenze specifiche, diventa essenzialmente paura.

La paura poi, è origine di molti mali: diffidenze, divisioni, fughe, rinunce, reazioni emotive, contrasti, spese irrazionali e molto altro in base alle caratteristiche di ognuno di noi.

Alla fine, la paura della malattia può essa stessa creare malattia, perché crea tensione, stress e lo stress prolungato slatentizza i punti deboli della persona: può far salire la pressione, può causare aritmie cardiache, disturbare il sonno e la digestione à e alla fine indebolisce il sistema immunitario. Proprio quello che in questo periodo non deve avvenire!

La terapia è sempre la consapevolezza, che nasce dalla conoscenza e dal buon senso: fondamenti che la paura impulsiva ed emotiva non permette di ottenere.

Cerchiamo allora di conoscere questa infezione da Coronavirus e di capire cosa possiamo

concretamente fare oggi alla luce dell'attuale situazione italiana.

Cosa dice la scienza sui Coronavirus

I Coronavirus sono una grande famiglia di virus respiratori a filamento singolo di RNA a senso positivo. Possiedono un diametro di circa 80-160 nm (1 nanometro è un milionesimo di millimetro) e il loro genoma è tra i più lunghi dei virus a RNA (conta circa 30.000 basi azotate).

Il nome "coronavirus" deriva dal loro aspetto al microscopio elettronico, dove le proteine a forma bulbosa poste sulla loro superficie esterna creano un'immagine di corona. Queste proteine sono proprio quelle che permettono al virus di attaccarsi alla membrana cellulare delle cellule che poi infetteranno. Il virus poi penetra all'interno della cellula obbligandola a codificare il suo RNA, le proteine dell'involucro esterno e quindi il virus intero che poi uscirà dalla cellula per infettare altre cellule e così via (1).

I comuni Coronavirus sono responsabili di patologie in mammiferi e uccelli, nei quali provocano diarrea (mucche e maiali) o malattie delle vie respiratorie (polli).

Nell'uomo, i comuni Coronavirus provocano infezioni respiratorie spesso di lieve entità come il raffreddore comune, ma in qualche caso possono causare polmoniti virali non gravi (i normali Coronavirus sono responsabili di circa il 20% di tutte le polmoniti virali), ma raramente possono causare anche una Sindrome Respiratoria Acuta Grave (SARS).

Come è accaduto con altri virus, anche alcuni Coronavirus specifici degli animali, e che normalmente non infettano la nostra specie, possono fare un "salto di specie" e passare all'uomo causando allora polmoniti molto gravi e occasionalmente potenzialmente letali.

In questo caso, la gravità della patologia dipende dal fatto che, se il virus è nuovo, il nostro sistema

immunitario non lo conosce perché non è mai venuto a contatto con lui, non sa difendersi e subisce l'attacco che diventa particolarmente violento e pericoloso nei soggetti immunologicamente deboli o immunodepressi, specie gli anziani portatori di patologie croniche importanti o altri soggetti particolarmente deboli a livello immunitario, cardiopolmonare, renale o metabolico.

Oggi conosciamo 7 Coronavirus umani. I primi 4 dell'elenco seguente sono molto comuni (sono detti anche "virus del raffreddore") e sono stati identificati negli anni '60, mentre gli ultimi 3 sono stati identificati in questi ultimissimi anni:

Human Coronavirus 229E (Coronavirus alpha).

Human Coronavirus NL63 (Coronavirus alpha).

Human Coronavirus OC43 (Coronavirus beta).

Human Coronavirus HKU1 (Coronavirus beta).

SARS-CoV (Coronavirus beta che ha causato la Severe Acute Respiratory Syndrome del 2002, epidemia partita dalla Cina che ha infettato circa 8.100 persone tra le quali ha provocato una mortalità del 9,5%)

MERS-CoV (Coronavirus beta che ha causato la Middle East Respiratory Syndrome del 2012, epidemia partita dall'Arabia Saudita che ha infettato circa 2.500 persone tra le quali ha provocato una mortalità del 35%).

CoVID-19 (nuovo Coronavirus della fine del 2019 che sta causando una sindrome respiratoria acuta grave che in una piccola minoranza di casi può portare a morte; l'epidemia/pandemia è partita da Wuhan, una città della Cina, dove ha infettato quasi 100.000 persone causando una mortalità stimata finora del 3%) (per i dati mondiali aggiornati vedi bibliografia 2).

TABELLA 1 -
<https://www.scienzaeconoscenza.it/data/upload//Schermata%202020-02-24%20alle%2017.59.29.png>

Nome del Coronavirus	Tipo di Coronavirus	Anno di isolamento	Persone infettate	Patologia di solito causata	Mortalità registrata
229E	Alpha	Anni '60	Incalcolabili	raffreddore	eccezionale
NL63	Alpha	Anni '60	Incalcolabili	Raffreddore	Eccezionale
OC43	Beta	Anni '60	Incalcolabili	Raffreddore	Eccezionale
HKU1	Beta	Anni '60	Incalcolabili	Raffreddore	Eccezionale
SARS-CoV	Beta	2002	8100	Sindrome influenzale, raramente polmonite	9,5%
MERS-CoV	Beta	2012	2500	Sindrome influenzale, raramente polmonite	35%
COVID-19		2019	Quasi 100000 (il 99% in Cina)	Sindrome influenzale, raramente polmonite con sindrome respiratoria acuta	Circa il 3% secondo i dati cinesi (dati molto incerti e verosimilmente sovrastimati)

Il CoVID-19 è stato denominato "nuovo Coronavirus" perché è un nuovo ceppo di Coronavirus che non è mai stato precedentemente identificato nell'uomo. Il virus è associato a un focolaio di casi di polmonite registrati a partire dal 31 dicembre 2019 nella città di Wuhan (Cina centrale). Sembra, ma non è certo, che la maggior parte dei casi abbia avuto inizialmente un legame epidemiologico con il mercato di Huanan

Seafood (Cina meridionale), un mercato all'ingrosso di frutti di mare e animali vivi.

INDICE DELL'ARTICOLO COMPLETO



Cosa dice la scienza sui Coronavirus

I sintomi dell'infezione da Coronavirus

Mortalità da Coronavirus CoVID-19

Persone maggiormente a rischio

Come si trasmette l'infezione

Perché si stanno moltiplicando i casi di persone infette

Prevenzione del contagio

a. Come impostare uno stile di vita capace di aumentare le nostre difese contro le patologie infettive in generale

b. Come aumentare le nostre difese antivirali nei periodi più critici quando ci si trova in una zona ad alto rischio

c. Cosa può fare una persona sana per cercare di evitare il contatto con i virus

d. Cosa fare in caso di contagio

e. Cosa non ha senso fare

La gestione della febbre nelle infezioni virali

Conclusioni

FONTE ORIGINALE E ARTICOLO COMPLETO

<http://www.robertogava.it/infezione-coronavirus-informazione-buon-senso>

Diego Tomassone

Medico Chirurgo, Master in malattie pediatriche, Master in psiconeuroendocrinoimmunologia, specialista in Omeopatia Hahnemanniana

Innanzitutto non si parla "del" coronavirus ma "dei" coronavirus, che insieme ai rinovirus, sono i maggiori responsabili dei raffreddori comuni e delle sindromi influenzali (ovviamente stando alle parole del falsificatore Pasteur, perché Bechamp, vero scienziato e scopritore dei microzimi, spiegherebbe meglio il tutto sia dal punto di vista virologico che patologico, però non è il caso di andare troppo a fondo dell'argomento), e ad oggi sono stati isolati solo due ceppi (alfa e beta coronavirus).

Ricordo che i virus non sono esseri viventi, ma sono semplicemente frammenti di RNA o di DNA, parassiti endocellulari obbligati quindi, che "infettano" la cellula e la usano per moltiplicarsi, nello specifico il Coronavirus è un virus a RNA, che infetta le cellule epiteliali e rimane confinato nelle alte vie respiratorie, con crescita ottimale alla temperatura di 33-35°C (la febbre quindi è un primo segnale di reazione all'infezione e sarebbe meglio non abbassarla ai primi sintomi!)

A differenza dei Rinovirus con i quali condividono e con-causano i raffreddori, hanno periodo di incubazione più lungo (circa 3 giorni), quindi se vi infettano oggi che è domenica, manifestate i sintomi non prima di mercoledì.

La pericolosità dei Coronavirus, e fate bene attenzione, sta nel fatto che può DEGENERARE AGGRAVANDO UNA PATOLOGIA POLMONARE CRONICA PREESISTENTE, COME ASMA O BRONCHITE, E CAUSARE IN SOGGETTI PREDISPOSTI POLMONITE!

Cosa significa ciò?

Significa che in soggetti sani non può causare nulla e non può succedere nulla!

Come sempre vale per le patologie infettive di qualsiasi natura, i problemi si possono presentare solo in chi già soffre di patologie croniche che preesistono e che aumentano il rischio sia di infezione che di complicanze!

Questo concetto chiave va sempre tenuto a mente e considerato, perché è la base per non cedere a facili allarmismi! (ed io di allarmismi sono esperto perché tutte le segnalazioni rivolte a me parlavano solo di questo, come se fossi io quello che allarma!!).

Il COVID-19 (seppur molto probabilmente virus modificato in laboratorio!), non fa eccezione a questa "regola", quindi niente panico!

Ricordate poi un semplice concetto... se foste isolati senza notizie, vi accorgeteste che c'è una epidemia? Non mi pare!

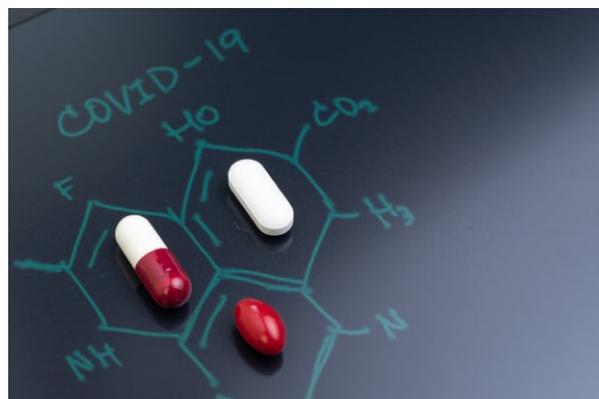
E' chiaro che tanta scena è creata ad hoc per distogliere l'attenzione da altre problematiche ben più gravi (le vere "epidemie" sono di patologie croniche, o di resistenza ed effetti avversi ai farmaci, ma siccome qui la medicina convenzionale non sa che cosa fare, non se ne occupa nemmeno!), e siccome nelle patologie acute la medicina convenzionale eccelle, ci si concentra qui, e ci si concentra nel trovare un vaccino (che quando sarà pronto sarà già obsoleto perché questi virus mutano e non è possibile creare vaccini su glicoproteine che non mutano, perché mutano!), concentrandosi quindi solo sull'immunità cellulare o specifica (anticorpi e linfociti citotossici, che possiamo considerare la "cavalleria"), dimenticando volutamente che esiste anche l'immunità innata, la "fanteria", composta da IFN di tipo I e dalle cellule Natural killer, le quali se opportunamente stimolate creano uno stato "anti-virale", mettendo come in "quarantena" le cellule infettate, impedendo che ne infettino altre.

Ma perché ci si concentra solo sulla cavalleria, ignorando la fanteria?

FONTE ORIGINALE E ARTICOLO COMPLETO

<https://www.facebook.com/diego.staphysagrat/posts/3315638751797035>

Carmen Di Muro



Psicologa, Psicoterapeuta, giornalista scientifica e membro del Comitato Scientifico della rivista Scienza e Conoscenza.

È un momento molto difficile quello che stiamo attraversando. Dinanzi a questo fenomeno calamitante, che cresce fobicamente ora dopo ora, diviene sempre più difficile guardare la situazione da una visuale positiva e priva di timori.

Tutti parlano della necessità di una collaborazione globale per la salvaguardia da un virus che si sta velocemente e preoccupantemente diffondendo. Pochi però sembrano considerare il dilagante allarmismo che genera un altissimo grado di PAURA: un vero e proprio campo apocalittico che ci stiamo creando da soli.

Eppure, un individuo impaurito non può contribuire alla costruzione di alcunché. Un impaurito non può essere creativo perché è troppo impegnato a trovare soluzioni per scappare. Un uomo impaurito si affida all'informazione caotica che invece di assicurare, separa e frammenta, causando maggiori rischi. E le persone sono impaurite poiché vengono tenute lontane da loro stesse e dalla verità.

A questo riguardo, facciamo un po' di chiarezza.?

Pensiamo, che sotto il profilo biologico la paura è un'emozione che ha una valenza positiva indispensabile per la sopravvivenza e l'evoluzione. Questo è quanto succede quando essa è "adeguata" al pericolo, svolgendo la sua funzione entro i limiti che la rendono efficace. Diverso

invece è nel caso attuale, in cui non soltanto non è utile, ma è decisamente dannosa poiché perde la sua originaria funzione biologica e diventa d'ostacolo all'adattamento, sconfinando nel patologico, tanto da limitare le normali attività quotidiane e allontanare dal mondo e dall'energia costruttiva della vita. Questa informazione penetra in profondità creando un campo di psicosi collettiva che genera una realtà interiore ed esteriore separata e sempre più fallibile.

Oggi è ampiamente e scientificamente riconosciuto che tutto ciò che pensiamo e sentiamo ha un impatto profondo su ogni aspetto della regolazione del nostro organismo.

Quando una persona è esposta a un evento emotivamente stressante, come in questo caso, il suo sistema nervoso simpatico (SNS) - ossia quello responsabile della risposta "lotta o fuga" - viene attivato, aumentando a sua volta la produzione di una molecola, il fattore nucleare kappa B (NF- κ B) che regola la modalità di espressione genetica. L' NF- κ B traduce lo stress attivando i geni per produrre quelle particolari proteine, chiamate citochine, che causano infiammazione a livello cellulare, una reazione utile quando di breve durata, ma che se persiste fiacca ed indebolisce esponenzialmente il nostro sistema immunitario, rendendolo vulnerabile all'attacco di agenti patogeni.

Pertanto, "Virus e Batteri" possono colpire, come accade per una semplice influenza, solo se le circostanze sono favorevoli!!

E questo sta a noi, dipende da noi!!!

Star bene quando le circostanze sono avverse non vuol dire essere né scollegati dalla vita, né anestetizzati, né tantomeno terrorizzati. Star bene anche quando le cose vanno male, vuol dire avere dentro di sé la certezza che qualunque cosa accada per sua natura è destinata a passare. Dinanzi ad un'onda, soprattutto se molto potente, non si può opporre resistenza. In quel momento è più forte e tenace di noi. Può scuotere la barca e tenerci sott'acqua, ma se il suo destino è quello di passare, mentre il nostro è quello di restare, con le giuste precauzioni, capacità e strumenti disponibili, rimarremo a galla.

La paura dura solo un istante, il necessario per trasformarsi in sano atteggiamento di responsabilità. Se decidiamo di farla restare, essa come un veleno invisibile eserciterà un'azione di campo potentissima, drenando energia, intorpidendo mente e cuore e fiaccando, di conseguenza, i processi vitali. Un circolo vizioso che svilisce e distrugge l'intera fisiologia e, che in egual modo, genera un campo emotivo risonante di profonda incoerenza. Questo campo d'onda collega essere ad essere, persona a persona. E quando i membri del gruppo sono sintonizzati sulla stessa frequenza socio-emozionale, l'informazione distorta si amplifica.

Per avere in mano le sorti della propria esistenza, essenziale, è quindi esaminare la qualità e il tipo di messaggi a cui si è esposti e in quale misura essi lavorano al servizio della vita e in quale misura al servizio della paura, discernendo e adottando giusti pensieri e comportamenti.

La pericolosità dei Coronavirus, allo stesso modo di virus maggiormente conosciuti, sta nel fatto che può degenerare ed aggravare una patologia polmonare preesistente o causare polmonite in soggetti predisposti o immunodepressi. Cosa significa questo?

Che non bisogna sottovalutare o negare il COVID-19, ma dare peso solo agli studi scientificamente validati e a fonti attendibili, sapendo soprattutto che il nostro stato di salute e la vitalità dipendono, principalmente, dall'atteggiamento interiore capace di mettere ordine nel caos dei nostri timori.

Non dimentichiamo che nessun pensiero o sentimento, nel bene e nel male, possono essere nascosti ad ogni singolo organo, tessuto o cellula del nostro organismo.

Il corpo è la terra dove l'Anima respira la vita.

FONTE ORIGINALE COMPLETA

<https://www.facebook.com/carmendimuropsy/posts/1430892817080434>

Per completezza di informazione integriamo l'articolo spiegando ulteriormente la differenza fra virus e batteri. Qual è la differenza tra virus e batteri? Virus e batteri sono spesso confusi fra loro; infatti,

hanno in comune la caratteristica di poter causare malattie agli esseri umani, agli animali e ai

vegetali, e sono entrambi oggetto di studio della microbiologia, perché troppo piccoli per essere

osservati a occhio nudo. Tuttavia, sono profondamente diversi ed è importante capire in cosa si

distinguono. A dire il vero, i virus non sono considerati a tutti gli effetti organismi viventi, a

differenza dei batteri che sono, invece, organismi viventi unicellulari, costituiti cioè da una sola

cellula.

Il termine virus deriva dal latino e significa veleno o tossina; un virus non è costituito da una cellula, ma è solo un'unica molecola di acido nucleico (materiale genetico, DNA o RNA) racchiusa da una membrana proteica. A differenza dei batteri, i virus non hanno un metabolismo proprio e non sono in grado di moltiplicarsi autonomamente, ma hanno bisogno di un organismo dall'infettare.

Nell'organismo attaccato, i virus si moltiplicano aggredendo la cellula dell'ospite e sostituendo il

proprio DNA a quello della cellula infettata, rendendo il controllo di tutte le funzioni metaboliche. Si dice pertanto che un virus è un parassita obbligato.

Nella maggior parte dei casi, i virus riprogrammano le cellule per creare nuovi virus fino a quando le cellule non sono distrutte o muoiono. In altri casi, i virus trasformano le cellule normali in cellule maligne o cancerose.

Ancora più semplice di un virus è il prione, una glicoproteina, generalmente tossica, priva di materiale genetico. Il prione più conosciuto è quello responsabile del morbo della mucca pazza

(malattia di Creutzfeldt-Jakob), anche se spesso è indicato erroneamente come virus. I virus sono molto più piccoli dei batteri, di circa due ordini di grandezza.

I batteri invece sono veri e propri organismi viventi costituiti da una sola cellula, e facenti parte nel regno degli esseri viventi dei Procarioti; il materiale genetico è sparso nel citoplasma e la cellula non presenta nessun organo specifico per le diverse funzioni, a differenza di tutti gli altri organismi viventi (funghi, animali e vegetali), che fanno invece parte degli Eucarioti, secondo l'attuale classificazione tassonomica, ove il materiale genetico è racchiuso nel nucleo.

Nonostante la loro estrema semplicità, i batteri sono in grado di riprodursi autonomamente e di espletare tutte le funzioni metaboliche necessarie per alimentarsi. A differenza dei virus (anche se recentemente alcune ricerche hanno sottolineato la possibile utilità di un microbiota intestinale virale, il cosiddetto viroma intestinale), non tutti i batteri sono dannosi per gli esseri viventi, ma addirittura alcuni sono utili all'organismo che li ospita, come quelli della flora intestinale.

Dalla loro differente struttura, deriva il fatto che i batteri, essendo organismi viventi a tutti

gli effetti, siano sensibili agli antibiotici. Infatti, la parola antibiotico significa letteralmente "contro la vita"; per la medesima ragione, non lo sono affatto i virus, contro i quali gli antibiotici sono inefficaci. Per i virus, gli unici rimedi possibili sono farmaci antivirali o i vaccini, se sono stati sintetizzati, entrambi specifici dei differenti tipi di virus.

<https://albanesi.it/salute>

[torna all'indice](#)

L'aroma del mare

Di Antonella Iacoponi



Mi siedo su uno scoglio decorato
Da stelle marine e conchiglie, a mille a mille...
Il mare sorride, appena increspato,
il sole insegue, - con raggi e scintille -,
infiniti rivoli di spuma,
uno spruzzo accarezza il mio anello,
mentre intreccio una collana di corallo,
ed un gabbiano mi dona una piuma
da usare quale ciondolo prezioso;
l'acqua sussurra fresche melodie
in un idioma misterioso,
- forse son formule d'amore o poesie -,
ai miei piedi si accoccola un delfino,
che gioca con i sandali d'argento...
D'un tratto, un alito di vento
fa frusciare la veste in lino,
e porta l'eco di canti e risate,
un brivido percorre la mia pelle:
si tratta forse della bionda Afrodite,
in compagnia di Adone e delle ancelle?

[torna all'indice](#)

Lui dorme da anni

Di Patrizia Carlotti



L' anima avverte che non riposa tranquillo.

Un sonno profondamente eterno

fa in modo che i suoi occhi non si aprano a osservare un mondo infame...

Noi che viviamo l'inferno

non abbiamo conoscenza alcuna dell'al di là,

non vediamo, non sentiamo, non crediamo, ma neanche vogliamo ascoltare...

forse un soffio di vento parla,

un sogno premonitore avverte,

una reminiscenza fa riflettere...

Credere o non credere?

decidere la strada...

coniugare scienza e religione...

La scelta non mette radici,

appassisce muore...
creature perennemente indecise e imperfette
guardiamoci dentro, ascoltiamoci, oppure cadremo nel baratro
Ora splende il sole, tra un attimo nebbia fitta...
un siamo mare calmo dopo la tempesta...
Lui dorme, respira in un'altra dimensione...
Vive l'unica verità che non abita la terra...
Immagino un filo diretto da dove passano informazioni che ascolta...
Penso alla reazione,
niente accade per caso,
segnali divini avvengono ma non li avvertiamo....
Lui dorme un sonno agitato
La cattiveria è stata seminata, ed è cresciuta,
crucele il cuore di chi lo mise al mondo...
Non sanno cosa sia l'amore,
lui Emanuele loro Satana!
non odierò, ma con le unghie e i denti dal male difenderò...
Il tuo fiore- è cresciuto è sbocciato ed è bellissimo,
Giuro che lo veglierò, da sempre lo faccio...
L'ho difeso dalla perfidia e dalla crudeltà,
non conosce malignità alcuna...
Immacolato fiore narciso ma
spesso chiuso nel silenzio del suo giardino incantato e impenetrabile,
segretamente con te comunicherà senza rendersene conto...
Hai scelto per noi una nuova vita, tranquilla e piena d'amore,
quella che volevi...La migliore!
spesso triste...

[torna all'indice](#)

Rossella

Di Rossana Lo Presto



Una bimba seduta dinanzi ad un focolare, tutto rivestito da mattonelle bianche... Rossella, sì... è proprio lei, più o meno all'età di quattro anni: gambe incrociate, accomodata su una panchetta di legno, capelli neri ben pettinati, con due codini che pendevano ai lati della testa, una lunga frangia sulla fronte che, per fortuna, le lasciava scoperti i suoi occhi castani, grandi ed espressivi. Guardava Nunzia, la domestica che per lei era una seconda mamma poiché la curava con amore: una donna piccolina, con i capelli brizzolati, raccolti sulla nuca da un tupè, intenta a soffiare sullo sportellino metallico dove all'interno del focolare, in una cavità creata apposta, raccoglieva le carbonelle che ardevano.

"Dai, Nunzia, voglio soffiare un pò anch'io!" Così, con le sue minuscole mani, prendeva il ventaglio di paglia e, calamitata da quelle carbonelle infuocate e di colore rosso vivo ed incandescente, cercava di farlo con tutta la forza che aveva.

Rossella viveva serenamente, con la mamma, impiegata presso l'Avvocatura della sede centrale del Comune di Napoli, con il papà poliziotto, ed il fratello, poco più grande di lei.

La casa era situata in una strada tranquilla, poco trafficata, avvolta in un grande silenzio, forse troppo per una bambina.

Nei pomeriggi, era bello, per lei ascoltare il suono del pianoforte che il fratello Giovanni faceva vibrare nei suoi studi musicali. D'estate, la bambina adorava affacciarsi alla finestra della cucina da dove poteva godere del profumo dei gelsomini e delle rose rampicanti che saliva dal viale sottostante appartenente alla casa.

Ecco, il tanto atteso giorno della partenza per le vacanze, ad agosto! La meta, sempre la stessa: la bella Ischia.

Con la gioia e la vivacità insite in lei, si affrettava a salire su per la scaletta metallica del traghetto e su, in coperta, insieme alla famiglia: iniziava la magia di un viaggio tutto da godere.



La scia luminosa provocata dalla schiuma e dalle onde tagliate dalle eliche della piccola nave affascinava la bambina che non voleva perdersi, proprio nulla, di quello spettacolo. Infatti, spostava il suo sguardo ora di qua ora di là. Fissava l'orizzonte dove il cielo appariva un tutt'uno con il mare.

Appariva poi, un piccolo punto scuro che, a mano a mano che si avvicinava, prendeva forma: una terra montuosa che emergeva dall'acqua, l'approdo sull'isola. Al porto, tante carrozzelle con i cavalli, pronte per accompagnare i villeggianti, a destinazione. Questo era un momento bellissimo per Rossella che emozionata, saliva, a fatica, sui gradini della stessa; si accomodava accanto al cocchiere, mentre la mamma, il papà ed il fratello sedevano sui sedili, con schienale di pelle scura.

Il cocchiere con la sua coppolina sulla fronte e la frusta che serviva, più che altro, per indirizzare il cavallo sulla via da seguire.

Lei era attenta a tutto: la passeggiata che dal porto di Ischia portava a Casamicciola, durava quasi sempre, una mezz'ora. Lei, con il suo cappellino di paglia a falde larghe, i capelli mossi dal venticello che spirava, come prima cosa, volgeva il suo sguardo al cavallo che fiero muoveva la folta criniera e la coda alta e grossa,

quasi alla sua altezza inoltre, mentre percorreva quelle stradine, udiva il rumore degli zoccoli.

Le stradine erano delimitate da muretti rudimentali, abbelliti da grappoli di more e vari tipi di campanelle colorate che pendevano da tutti i lati. Al di là dei muri, si ammiravano distese enormi, tappezzate di erba vellutata con tanti alberi di agrumi e tanti uccellini festosi. Rossella si stropicciava gli occhi e si chiedeva se stesse vivendo un sogno o se fosse realtà.

"Forse sarà così il Paradiso, si chiedeva?".

In autunno, all'inizio dell'anno scolastico, lei si poneva nel banco, sempre accanto alla compagna che aveva più bisogno di un aiuto nei compiti.

Era fondamentalmente una bambina mansueta e paziente, ma già allora, non stava mai zitta davanti alle ingiustizie.

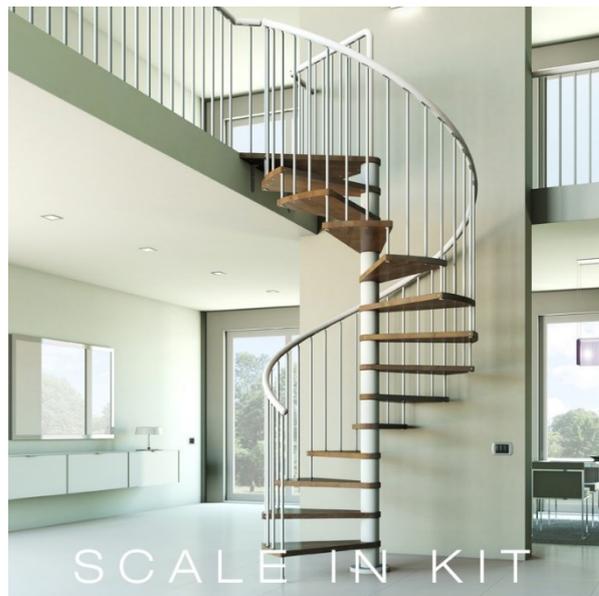
Non aveva timore alcuno se doveva difendere una persona che veniva derisa, per un qualsiasi motivo. Infatti, una volta, sotto casa, un gruppo di monellacci scherniva un povero ragazzo che balbettava e lei, prontamente, gliene cantò quattro dicendo: "Mascalzoni! E se foste voi ad avere un difetto del genere? Andate via subito!".

Rossella continuava a crescere tranquillamente, ma, quando fù un'adolescente, si rese conto che il mondo non era quello ovattato nel quale era vissuta fino ad allora.

Cominciò a guardarsi intorno: quanta povertà!

La cara Nunzia la condusse, un giorno, a casa sua. "Mamma mia, che squallore!" pensò. La casa era situata in un vicolo, nei pressi della piazzetta Materdei, ed era un "basso" ossia era composta solo, da una stanza molto grande, a pian terreno dove vivevano lei e tre figlie delle quali una sposata all'età di diciassette anni con tredici bambini e un solo bagno che veniva usato, anche, da un'altra famiglia che alloggiava al piano superiore al quale, si accedeva attraverso una scala a chiocciola, posta in un angolo della camera.

Rossella rimase sconvolta a quella visione. I bambini erano malvestiti e con scarpe rotte; una delle piccoline stringeva tra le mani una fettina di prosciutto, per paura che le venisse strappato dai fratellini. Da allora, Rossella cercava di portare ad essi quante più cose poteva per alleviare, seppur in minima parte, le loro sofferenze.



Si venne poi, a sapere, che Stefano, il genero di Nunzia, calzolaio, se ne era andato in Germania con l'amante abbandonando la moglie che aveva schiavizzato per anni. Una mattina Rossella si recò in chiesa e, come faceva sempre, spinse con la mano, la grande porta di legno; fece per entrare, ma rimase sorpresa nell'udire delle voci che rompevano il silenzio e che invitavano al raccoglimento e alla preghiera: si trattava di una giovinetta che lamentandosi diceva: "Perché agli altri hai dato i pacchi di pasta, mentre a me non hai dato nulla?". Il sacerdote rispose: "Tu sei arrivata tardi ed ora, non ve ne sono più!". A quel punto, lei si avvicinò alla zingarella e disse: "Non preoccuparti, con queste potrai comprarli!" tirò fuori dalla borsa delle monete e glielne porse. Da allora, Maria (questo era il suo nome) ogni giorno l'attendeva all'ingresso della chiesa per avere qualche elemosina. Maria era di bassa statura, di carnagione bruna e indossava sempre un'ampia gonna che le arrivava quasi alle caviglie. E aveva sempre tra le braccia suo figlio di nome Marco.

Una mattina, le chiese se potesse darle una tendina che avrebbe dovuto applicare alla finestra della sua capanna di legno... praticamente la sua abitazione.

Rossella ricordò che, proprio qualche giorno prima, ne aveva acquistate due.

L'indomani, gliene portò una. La zingarella si commosse e appariva ancora più bella del solito, con i suoi lunghi capelli neri ma i suoi occhi avevano profonde occhiaie che rivelavano i segni di una vita non facile.

Un pomeriggio, Rossella fù colpita da una scena che le si presentò davanti: Maria era seduta a

terra, sul sagrato della Basilica con accanto a sé tante buste che contenevano cose che le erano state donate, da persone di buon cuore. Un distinto signore fece per darle delle monete, ma, prima la mortificò dicendole: "Guarda che cosa hai combinato con queste buste sparse per terra, sembra un immondezzaio!" A quel punto, la povera ragazza, dignitosa ed offesa, rifiutò l'elemosina.

Era giusto così, pensò Rossella, mai e poi mai farsi calpestare!

Tutti quelli che le stavano intorno, dai familiari agli amici, la mettevano in guardia dicendole: "Stai attenta Rossella, non ti fidare di gente che non conosci, alla perfezione!". Lei però, era convinta che quando guida il cuore, non si sbaglia mai. Dopo qualche anno, non incontrò più Maria poiché il campo nomadi si era trasferito, in un'altra città..

"Che tristezza", pensò non vedere più quel bel sorriso che l'accoglieva ogni mattina ed era di buon auspicio per la giornata.

Presto imparò a dattilografare su una macchina da scrivere antiquata che era situata, in una saletta attigua alla camera da pranzo.

Chiedeva alla mamma che le portasse dall'ufficio un poco di lavoro straordinario da battere a macchina. Le piaceva guadagnare da sola dei soldini per avere dei risparmi tutti suoi.

Nel rione Materdei, fiorivano le fabbriche. Erano sistemate all'interno di vecchi palazzi che, comunque, abbellivano le strade per la loro architettura risalente almeno a due secoli addietro.

Le facciate, perfettamente conservate, presentavano motivi ornamentali e al di sopra di grandi portoni di legno massiccio, apparivano stemmi nobiliari e varie incisioni con i cognomi delle famiglie di rilievo che vi avevano abitato.

Le fabbriche erano situate, nei sottoscala che, ai tempi dell'ultima guerra, servivano da ricovero per salvaguardarsi dai bombardamenti.

Si trattava di vasti ambienti con grossi tavoloni di legno grezzo al di sopra dei quali, erano posizionati i macchinari per confezionare scarpe, borse e guanti.

Erano semibui poiché, prendevano luce soltanto da piccole finestre poste molto in alto, al livello della strada con vetri opachi e polverosi, ricoperti

dalle ragnatele, e da tanti piccoli insetti che vi facevano da padroni.

Vi lavoravano centinaia di giovani donne, per una decina di ore al giorno, sfruttate per pochi soldi.

All'ora di pranzo, sedevano ai margini dei marciapiedi per consumare, con voracità, le colazioni che avevano portato dalle loro misere case.

A Rossella, capitava spesso di vederle e ne soffriva poiché, non sopportava lo sfruttamento delle donne che lavoravano in nero, senza alcuna garanzia.

Amava l'arte e la bellezza, in tutte le cose.

Una volta, ebbe in dono da una zia, un abito blu, di tessuto di lana pettinata, scollo tondo, appena scivolato sui fianchi, lungo quasi al ginocchio. Pensò subito che non l'avrebbe mai e poi mai indossato perché non avrebbe voluto mai apparire una monaca. Le balenò un'idea: "Lo trasformerò!", si disse...

Si mise di buona lena; scucì le lunghe maniche e, preso un gomito di lana, lavorò all'uncinetto e ne confezionò di nuove, di rete merlettata. Guarnì il colletto di corallini bianchi e in vita, mise una cintura di pelle. Quando l'indossò, le amiche le chiesero in quale boutique l'avesse acquistata.

Nel profondo della sua anima, pensò che tutte le cose si potessero ottenere trasformandole con volontà e determinazione. La donna pensò, già bella per le forme armoniose del suo corpo e la dolcezza e la femminilità, doti naturali, a cui non dovrebbe mai rinunciare. Il ruolo di madre, le completa.

Gli anni trascorsero in fretta e Rossella, ormai una donna, si sposò con un uomo che, a dir poco, l'adorava. Ebbe due figli buoni ed affettuosi, ma lei, si trovava spesso, ad essere spettatrice di avvenimenti spiacevoli che la turbavano. Accanto alla sua abitazione, c'era una casa, al piano terra dove viveva una famiglia numerosa. Quasi ogni mattina, vedeva la figlia maggiore che poteva avere, poco più di 12 anni, uscire su una moto, sempre, con uomini diversi. Purtroppo, i genitori stessi la inducevano alla prostituzione, per mancanza di soldi. Rossella si rivolse alla polizia ed ai servizi sociali.

La ragazzina fu mandata in una Comunità, retta da suore. In seguito, si seppe che si era felicemente sposata ed aveva trovato anche lavoro, proprio nella Comunità dove era stata

amata ed ospitata per alcuni anni. Angelina fu la sua prima collaboratrice domestica. Era una giovane donna, poteva avere sui trent'anni, aveva un compagno ed era madre di due bambini. Si presentava come la classica popolana, pienotta, di media statura, di carnagione chiara, grandi occhi castano scuro, due schiocche rosse caratterizzavano le gote tonde, labbra carnose, i capelli neri corvino erano raccolti da una folta treccia che le pendeva sulle spalle fino a toccarle il fondo schiena.

Era schiva e riservata, educata e remissiva. Cercava, in tutte le maniere, di esprimersi in perfetto italiano, anche se, qualche volta, le scappava qualche parolina in dialetto, tipo: "Sì sì, signora, vaco mò mò!" (vado subito!) Questo capitava quando le veniva dato un incarico di lavoro in cucina o riguardante il rassetto delle stanze... Rossella spesso, diceva tra sé e sé: "Sono stata fortunata ad averla come collaboratrice". La guardava: era molto bella e indossava sempre, una camicetta aderente che metteva in evidenza il suo seno prosperoso, mentre, la gonna stretta le fasciava i fianchi. Nel suo sguardo, notò, qualcosa che la turbava profondamente. "Lo scoprirò, sì, lo scoprirò, ne sono certa".

Rossella la trattava come una sorella.

Una mattina, Angelina si aprì facendole una confidenza: "Ero ancora una bambina quando fui violentata". Proseguì, "Una sera, mio padre, si... proprio lui... tornò ubriaco come faceva di solito ma, quella volta, ero sola. Mia madre era andata ad assistere una vecchietta, in ospedale: lo faceva spesso, per guadagnare qualche soldo in più. Ricordo che mio padre si avvicinò a me, col suo alito maleodorante, saturo di alcool e tabacco e... abusò di me, senza che potessi ribellarmi."

Nel narrare ciò, il suo volto impallidì e gli occhi le si riempirono di lacrime ed iniziò a singhiozzare. "Non posso dire altro, non ce la faccio! Vi dico solo, che, quando mio padre, qualche anno fa, è passato a miglior vita, non ho versato una lacrima ma, ho solo pregato Dio, se c'è un Dio, di perdonarlo per quanto male aveva fatto".

Rossella toccata da quella terribile storia si diceva: "Non è possibile! Bisogna combattere affinché tali violenze non capitino più".

Una sera, Rossella appresa la notizia dell'ennesimo femminicidio, già, molto stanca, dopo una giornata di lavoro: la mattinata dedicata alla casa, il pomeriggio, quasi sempre, impegnata come segretaria nello studio medico del marito, mise il suo bel pigiama con sopra, una vestaglia lunga di seta, si portò in cucina dove si preparò una tisana rilassante che sorseggiò lentamente, senza neanche accorgersene di averla bevuta.

Intanto, Vittorio, il marito premuroso, dalla camera da letto la chiamava: "Ross vieni a letto, è tardi!" Le sue parole le giungevano all'orecchio come un eco: "Vieni... è tardi ... è tardi... è tardi..." La sua mente era troppo impegnata ed addolorata per quell'atroce delitto, ancora una volta ai danni di una donna.

Andava su e giù, per il corridoio, senza mai fermarsi. Rossella diceva a sé stessa: "Bisogna reagire, affinché le donne, maltrattate, stuprate, messe sempre ad un livello più basso rispetto a quello degli uomini, nel campo lavorativo ed alla fine eliminate, come oggetti scomodi. No, no.... queste cose non devono più accadere!"

Era ormai passata la mezzanotte, da un bel pezzo, quando decise di raggiungere la camera da letto. Vittorio ormai, dormiva profondamente. Lei si mise sotto le coperte facendo attenzione a non svegliarlo.

Il sonno non le veniva e, davanti agli occhi spalancati, cominciarono ad alternarsi delle immagini come se stesse vedendo un film.

Era proprio lei, a cavallo, come un'eroina, una Anita Garibaldi! Andando avanti, si vedeva insieme alle suffragette, in Inghilterra, per la conquista del voto, prima, negato alle donne, poi, in un'aula di tribunale con tanto di toga, impegnata a difendere una donna sfregiata dal suo ex compagno, ma, pian piano le sue palpebre cominciarono a chiudersi, la fronte divenne liscia, le guance morbide morbide, le labbra distese, mentre si sentì le braccia farsi pesanti ... pesanti... e nel dormiveglia pensava: " Tanto domani sarà un altro giorno, sicuramente migliore!"

[torna all'indice](#)

La vendetta

Di Giuseppe Furci



Fozio è beatamente disteso sull'erba all'ombra di un gigantesco fico. Se non è costretto a far fronte a pressanti impegni in paese o in altri luoghi affollati, preferisce trascorrere il proprio tempo in campagna anche quando non ha niente da fare. Ormai la vita caotica non fa più per lui. È ancora nel fiore della gioventù e fino a non molto tempo fa mai e poi mai avrebbe potuto immaginare un cambiamento tanto radicale nel proprio modo di vivere, e sì che fin da bambino era conosciuto come il più chiassoso della compagnia. Il giorno del matrimonio la moglie è stata costretta a fare da bersaglio infinitamente più che nelle precedenti occasioni agli strali di amici ed amiche.

"Non vorrei essere nei tuoi panni! -era il commento più ricorrente - Quello non ti farà dormire né giorno, né notte!"

Non è raro che qualche amico si trovi di passaggio da queste parti e che si fermi a salutarlo. Stavolta tocca al suo più caro amico, Belisario, un patito del radioascolto di ogni genere, mentre il tizio è impegnato con un portatile nell'ascoltare le telefonate sui ponti ripetitori dei cellulari. Puntualmente Fozio non riesce, come si è ripromesso più volte di fare di fronte alla sua testardaggine, ad evitare di fargli pesare la cosa. Per ripicca, al culmine della diatriba, l'amico pretende di lasciargli la radio, fornendogli sadicamente le istruzioni per l'uso e minacciando con forza dure rappresaglie, se, al proprio ritorno,

non gli farà un resoconto esauriente e soprattutto convincente di ciò che ascolterà. Fozio, rimasto solo, sulle prime è fermamente deciso ad accettare la sfida, poi, spinto dalla curiosità sempre più tremenda, finisce per prenderci gusto e non si risparmia nell'agire sulla sintonia, ogni volta che è necessario, per ridurre al minimo indispensabile i tempi morti tra una telefonata e l'altra. Manca poco al ritorno dell'amico, un individuo dalla puntualità Svizzera, quando succede qualcosa che lo paralizza:

Lui: "Mia moglie non può essere gelosa perchè mi comporto con tutte così. Questo significa che non sospetta nulla. Possiamo, dunque, andare avanti tranquilli, non ti pare?"

Lei: "Certo, amore mio! Tu sai sempre quello che fai."

Lui: "Tu sei il cuore mio! La più bella del mondo!"

Lei: "Anche tu, per me!"

Lui: "Ricordo con immenso piacere quelle volte che ti ho incontrata da sola, lontano da occhi ed orecchi indiscreti, e ho potuto ammirare senza alcun condizionamento la tua bellezza!"

Lei commenta il tutto con un sorriso di piacere.

Lui: "Sei sola?"

Lei: "No, c'è anche il più piccolo dei miei figli."

La comunicazione cade, tanto, però, a Fozio è più che sufficiente per afferrare il concetto. Se qualcuno gli avesse detto che sua moglie se la intende con uno dei suoi migliori amici, lo avrebbe sicuramente aggredito verbalmente e fisicamente con la violenza più bestiale, talmente inverosimile gli sembrava la cosa. Ed invece, di fronte a quanto ha sentito con i propri orecchi, non può negare l'evidenza dei fatti. La sua prima reazione è quella di chi non sa che pesci prendere. Poi giunge decisamente alla conclusione che una

strage sia inevitabile, convinto, com'è, che non c'è altra alternativa per risolvere adeguatamente la situazione, lui che fino a poco prima aveva puntualmente bollato come "Bestie" tutti coloro che, in situazioni analoghe, ricorrono a simili metodi.

"Aveva proprio ragione, quel mio amico, a sostenere che è fin troppo facile giudicare e condannare, per chi non è coinvolto in determinate faccende!" commenta amaramente tra sé e sé.



Uno dei suoi più grandi sogni infantili era quello di possedere un coltellino, affascinato dai giochi di prestigio che aveva visto fare con un simile oggetto ad un compagno di giochi, diventato ben presto il proprio idolo.

Quando è riuscito a realizzarlo, il sogno, si è comportato da allievo superdotato, non tardando a superare il maestro. Sapeva fare di tutto, ma la sua specialità era quella di inferire più che sadicamente sugli animali che avevano la sfortuna di diventare sue vittime. A lungo andare l'estrema crudeltà della pratica ha finito per disgustarlo, inducendolo a cambiare obiettivo, e si è dedicato all'attività, infinitamente più gratificante, dell'arte del legno. L'esperienza acquisita sul campo in quel periodo, comunque, gli è più che sufficiente perché nelle sue mani un semplice coltello da cucina si trasformi in qualcosa di micidiale. È sempre stato insofferente al massimo alla puntualità maniacale dell'amico, trovando addirittura da ridire anche quando non era coinvolto in prima persona. Stavolta, al contrario, gli è grato come di più non potrebbe. Gli restituisce la radio e rifiuta cortesemente, ma decisamente, il passaggio in macchina, guardandosi bene, però, dal manifestare in

qualsiasi forma il proprio stato d'animo, per non rischiare di guastare la sorpresa ai due energumeni.

Durante il tragitto dalla campagna al paese il suo rancore verso il mondo intero gli mette sempre più le ali ai piedi, sebbene il proprio autocontrollo d'acciaio gli permetta di non lasciar trapelare alcuna emozione all'esterno. All'uscita di una curva evita per un pelo, nemmeno lui sa come, un violentissimo scontro fisico con Zenaide, la moglie dell'energumeno, che marcia in senso contrario con una foga infinitamente superiore alla sua.

"Cercavo proprio te!" lo apostrofa la donna saltando decisamente i convenevoli.

Lo informa senza inutili giri di parole che si trovava ancora nel retrobottega, quando Eustorgio, evidentemente convinto che lei se ne fosse già andata a casa, ha fatto quella telefonata a Vivencia. Lì per lì è stata tentata di sbranare il marito seduta stante. Poi, in attesa di avanzare le proprie rimostranze, ha lasciato il negozio senza farsi notare, decisa a venire in campagna a cercare lui, per studiare assieme un adeguato piano d'azione.

"Non essere stupido! -sbotta Zenaide appena messa al corrente delle sue intenzioni. - bisogna trovare qualcosa di ugualmente efficace, ma che ci consenta di non subire altri danni. Il male che abbiamo già subito basta e avanza, non ti pare?"

Non gli ci vuole tanto per rendersi conto che Zenaide ha ragione. È sempre lei ad aprirgli la mente su come giungere alla soluzione del problema, prospettandogli l'eventualità di costringere i due energumeni a convivere in spazi ridottissimi e senza alcun contatto con nessuno, affinché imparino a conoscere e subire anche i difetti l'uno dell'altra.

"Fino ad adesso hanno visto solo i pregi. Il gusto del proibito ha fatto il resto! -commenta la donna. - Se saranno costretti a mostrare e soprattutto a sorbirsi anche i difetti, non è da escludere che troveranno conveniente ritornare sulla retta via."

"Se non lo faranno, li lasceremo cuocere nel loro brodo fino a crepare," osserva a sua volta lui al colmo della soddisfazione.

La mette confidenzialmente al corrente di un segreto che fino ad adesso ha custodito gelosamente nei confronti di tutti, anche con la moglie, per paura che la cosa potesse procurargli dei guai. Quando, qualche anno prima, aveva acquistato il podere nel quale si trovava fino a poco fa, non poteva immaginare neppure lontanamente che cosa nascondesse nel proprio ventre. La scoperta è stata del tutto casuale: durante un banchetto tra vecchi amici, organizzato una sera da uno di loro e protrattosi fino a molto tardi, il vecchio proprietario aveva finito, contro le proprie abitudini, per ubbricarsi alla grande e lui si era impegnato a riaccomparlo a casa. Mentre erano in strada, non si vedeva in giro anima viva e l'ubbrico si era abbandonato ad un fiume sempre più impetuoso di cavolate senza senso, mantenendo, per fortuna, un tono estremamente confidenziale, per cui tutto ciò che si dicevano rimaneva rigorosamente tra loro. Un paio di giorni dopo, Fozio, trovandosi da solo nel proprio podere e ripensando ad una di quelle cavolate, non ha resistito alla tentazione di verificarne l'attendibilità, sebbene si rendesse conto dell'assurdità della cosa. Ha esplorato accuratamente la casa ed ha finito per trovare realmente il pulsante perfettamente mimetizzato nella parete. Per scoprirlo era necessario conoscere la sua esistenza. Lo ha premuto istintivamente. Sul pavimento si è aperta una botola che, a cercarla col famoso lanterino, non la si sarebbe individuata mai e poi mai. Lui e la moglie avevano pulito accuratamente un'infinità di volte l'ambiente ed in nessun caso si erano accorti di nulla. L'apertura della botola aveva messo in luce una scala molto comoda che scendeva decisamente verso il basso. La paura di trovarsi di fronte a qualcosa di losco lo ha spinto a ripremere quasi istantaneamente il pulsante. Tutto è ritornato alla normalità. Solo in quel momento, dopo essersi arrovellato il cervello per tanto tempo, ha capito perchè l'amico, pur essendo legatissimo a quel posto, aveva fatto di tutto per convincerlo ad acquistare il podere. Per piegarlo, non aveva esitato ad abbassare sempre più il prezzo fino quasi a regalarglielo. Mentre ricordava tutto questo, la curiosità lo rodeva dentro, finendo per indurlo a ripremere il pulsante e ad affrontare la scala, seppur sempre più timoroso ed esitante.

I suoi timori si sono dissolti nel nulla in quell'appartamento abbastanza ampio, comodissimo e pronto per l'uso che alla fine gli si è parato di fronte e che presentava, unica anomalia di tutto l'ambiente, porte dotate di chiusure di sicurezza per allargare o restringere il raggio d'azione degli eventuali occupanti.

"Siamo a cavallo! -esplode Zenaide toccando il cielo con le dita per la felicità. - Alcuni giorni fa mi trovavo nel negozio assieme a mio marito. Ad un certo punto è venuta tua moglie. In un momento in cui eravamo solo noi tre, Vivenzia, accennando al suo prossimo compleanno che, come sai, cade nello stesso giorno dell'onomastico di mio marito, ha parlato scherzosamente di una cena al lume di candela tra noi quattro proprio nella casetta della tua campagna. Lì per lì avevo giudicato la sua uscita una semplice battuta. Adesso, considerato quanto tu ed io abbiamo scoperto, la cosa assume una luce diversa. Lascia fare a me e te li consegnerò su un piatto d'argento. Ovviamente proporrò loro la cosa in modo da farla apparire come un grazioso regalo. Non sospettando di nulla, abbotcheranno come polli, vedrai! - conclude con un sorriso di trionfo. - E non finisce qui! Dal momento che sarò io, a preparare la cena, non mi sarà difficile mettere nelle loro vivande del sonnifero. Quando si addormenteranno, non avremo problemi a rinchiuderli in prigione. È chiaro che tu non dovrai sapere niente, sulla questione della cena, fino a quando non verrai chiamato in causa, com'è ovvio che, quando succederà, approverai la cosa con un'entusiastica manifestazione d'amore verso la tua dolce metà."

"Certamente!" conviene prontamente Fozio con convinzione.

Una calorosa stretta di mano è il sigillo all'alleanza di ferro.

Messo a punto ogni particolare, lui ritorna in campagna e lei a casa per riprendere la vita normale, così da non dare nell'occhio.

Il giorno successivo, ritirandosi dalla campagna, Fozio trova la moglie più espansiva del solito. Appena mette piede in casa, Vivenzia gli va

incontro con un luminoso sorriso e lo accoglie con un bacio appassionato.

"Non mi dire che hai fatto una cinquina plurimilionaria allotto!" la punzecchia ricambiando il bacio con altrettanta passione e accompagnandolo con un abbraccio sensuale.

Le condizioni perché Vivenzia possa captare l'allusione alla propria tresca con Eustorgio ci sono tutte, la ricevitoria del lotto si trova proprio nel negozio dell'amico, ma, da quell'amante del rischio che è, Fozio non ha saputo resistere alla tentazione di giocare d'azzardo. Oltre a provare l'ebbrezza del piacere insito nella cosa in se stessa, intendeva verificare fino a che punto fosse in grado di mentire, di mascherare i propri sentimenti, ed il risultato finale è più che lusinghiero: Vivenzia si gode beatamente l'abbraccio e le coccole senza sospettare nulla.

"Che ci posso fare, io, se il lotto mi affascina? - mormora giudicando la battuta del marito come un'allusione alla propria mania per questo tipo di gioco.- In effetti stavolta non mi è andata poi tanto male! Ho azzeccato, pensa un po', un ambo su tutte le ruote! Comunque, non è questo, a rendermi felice. Domanda da un miliardo di dollari: hai idea di ciò che succederà fra due giorni? Se indovinerai, sarai premiato con un mio bacio. Se invece sbaglierai, dovrai pagare un bel pegno ed io sarò spietata, nell'infliggerti la pena. Perciò stai attento, ti conviene!"

"Come potrei dimenticare, amore, che il mio tesoro compirà gli anni?" risponde prontamente lui regalándole un'altra sfilza di baci.

"È chiaro, tesoro, -commenta lei raggiante di gioia, - che di baci te ne meriti non uno, ma più di un miliardo e uno! Se potessi, credimi, ad ogni bacio ti darei anche un dollaro, ma purtroppo non ho dollari, tanto meno euro. Quindi ti devi accontentare soltanto dei miei baci, almeno per il momento. Non è detto che prima o poi non azzechi veramente una cinquina da qualche milione di euro."

Passano diversi minuti, prima che la loro effusione d'amore si esaurisca naturalmente. La donna può, dunque, esporre quanto si era prefissa di dire:

"Stamattina, mentre ero al negozio per fare la spesa, Ad un certo punto Eustorgio, Zenaide ed io ci siamo trovati da soli. Parlando casualmente di ricorrenze festive, è saltato fuori che io faccio il compleanno lo stesso giorno in cui Eustorgio festeggia l'onomastico. Zenaide subito ha proposto di festeggiare entrambe le ricorrenze con una cena al lume di candela nella casetta della nostra campagna tra loro due e noi due, offrendosi spontaneamente di occuparsi in prima persona dell'occorrente. Eustorgio si è subito dimostrato entusiasta dell'idea, affrettandosi a dare la propria disponibilità. Io ho detto che, pur essendo d'accordo, prima di pronunciarmi dovevo parlarne con te, e solo se anche tu fossi stato d'accordo, avrei dato il mio assenso. Siamo rimasti che avrei telefonato subito dopo aver parlato con te. Che ne pensi?"

Fozio giudica splendida l'idea di Zenaide.

"Non c'era bisogno di chiedere il mio parere, cara, avresti potuto dire subito sì! Lo sai che sono disposto a tutto, pur di far felice il mio tesoro!"

Vivenzia si abbandona ad una nuova, vulcanica effusione amorosa, quindi si precipita al telefono felice come una Pasqua. Zenaide accoglie con esaltazione la notizia dell'assenso di Fozio e la prega di farla parlare direttamente con lui. Intende esprimergli personalmente la propria gioia. Anche Eustorgio pretende di dire la propria, ringraziando vivamente Fozio per avergli fatto il più bel regalo che potesse fargli.

"Non capita tutti i giorni di festeggiare qualcosa di importante assieme ad amici del vostro calibro!" osserva con riconoscenza ed emozione.

"Sono d'accordo!" conviene calorosamente Vivenzia, che ascolta ogni cosa stando guancia a guancia col marito.

La cena al lume di candela si svolge nel migliore dei modi e si conclude inevitabilmente secondo programma: i due amanti si addormentano come ghihi, finendo puntualmente nell'appartamento sotterraneo, completamente nudi, al centro di quella che ha le dimensioni di una camerata, invece che di una camera da letto comune. Al loro risveglio, inoltre, non troveranno neppure uno straccio di capo d'abbigliamento che consenta loro

di coprirsi durante l'intero periodo della prigionia. Zenaide e Fozio si sono trovati immediatamente d'accordo anche su questa aggiunta fuori programma, ritenendo che l'exasperazione estrema possa abbreviare i tempi per il ravvedimento dei due. Decidono pure all'ultimo momento di trascorrere la notte anche loro nel sotterraneo, in un'ala distinta e separata dall'appartamento degli ospiti. Entrambi sono estremamente curiosi di assistere al primo impatto tra gli energumeni, appena i delinquenti ritorneranno in sé, pur essendo consapevoli di dover aspettare non poco. Perciò si accomodano beatamente su un divano, che all'occorrenza può diventare un letto di qualità eccelsa, davanti ad un tavolino con l'occorrente per brindare all'ottima riuscita del loro piano e per ammazzare il tempo in maniera piacevole. Fozio completa l'opera mettendo mano al telecomando ed il sofisticatissimo sistema televisivo a circuito chiuso, di cui è dotato il posto, entra puntualmente in azione. Immediatamente il gigantesco televisore prende vita. Gli altoparlanti cominciano a rumbare, mentre sul monitor campeggia il letto matrimoniale, immerso in una luce soffusa, dove gli infedeli se la godono beatamente l'una accanto all'altro al ritmo indavolato di un concerto per due nasi e due ani. I volti ed i lineamenti dei corpi di Vivenzia e di Eustorgio sono perfettamente visibili, malgrado i due si trovino sotto le coperte e totalmente immersi nel buio. Ovviamente i telespettatori sono costretti a tenere basso il volume, così da ridurre al minimo gli effetti negativi del concerto senza correre il rischio di perdersi niente, appena accadrà qualcosa.

"Voglio vedere che faccia faranno, quando anche loro assisteranno allo spettacolo!" osserva Fozio con un ghigno di trionfo, informando Zenaide che ogni particolare sarà immortalato pure su supporto informatico a beneficio dei posteri.

"Certo che chi di dovere non ha badato a spese, mentre tanta gente fa la fame anche dalle nostre parti!" osserva sconsolatamente la donna.

Il tempo passa e non sembra accadere nulla, a parte la musica che non si concede un attimo di tregua.



La vicinanza senza testimoni ed i bicchierini che accompagnano i dolcetti, uniti al desiderio di rivalsa, portano inevitabilmente Zenaide e Fozio a guardarsi con

occhio sempre più benevolo. Quando se ne rendono conto, è troppo tardi per correre ai ripari, e finiscono tra le braccia l'una dell'altro in preda ad una passione che definire sconvolgente è troppo riduttivo. Peccato, o per fortuna, non si sa, un urlo selvaggio, proveniente dal televisore, li riporta con i piedi per terra prima che abbiano il tempo di passare all'azione.

"Disgraziata d'una moglie della malora, che ti prende? –Ringhia Eustorgio, facendo seguito al proprio urlo sovrumano ed abbandonando precipitosamente il letto tra mille spasmi e contorsioni. - C'è mancato un pelo che, col tuo calcio nel basso ventre, mi spaccassi ogni cosa!"

La tenue luce della stanza non impedisce, ai telespettatori, di prendere atto della sofferenza atroce dipinta sul suo volto, mentre si passa disperatamente le mani sul basso ventre.

"Non sarebbe accaduto, o chiassoso d'un marito sordo ai richiami, se avessi risposto ai miei delicati solleciti di smetterla di tuonare col naso e col culo peggio dell'Etna!"

"Guarda chi parla! –trova la forza di obiettare Eustorgio. - Ed io che me n'ero stato buono buono per non turbare il sonno della mia dolce mogliettina!"

"Alla faccia della bontà! –commenta prontamente Vivenzia. - Figuriamoci che sarebbe successo, se il mio premuroso maritino avesse mangiato ceci cotti a metà!"

Nella voce della donna si avverte una lieve incertezza che prima non c'era. Vivenzia accende l'habat-jour sul comodino e rimane esterrefatta nel trovarsi di fronte ad Eustorgio nudo. Eustorgio, da parte sua, non è meno sorpreso nel prendere atto di avere a che fare con

l'innamorata, invece che con la moglie. La sua prima preoccupazione è quella di recuperare quanto meno gli indumenti intimi per nascondere, sebbene in parte, la propria nudità. Per sua sfortuna in giro non esistono indumenti di alcun genere, ed allora non trova di meglio che precipitarsi nuovamente sotto le coperte, provocando la reazione di Vivenzia, la quale non esita a saltare a sua volta giù dal letto prima del suo arrivo.

A giudicare dallo stupore che si dipinge sul suo volto, si direbbe che solo adesso si accorga di essere nuda pure lei. Eustorgio perde all'istante la testa. Dimentico della propria sofferenza, tenta di saltarle addosso in preda all'istinto più bestiale, andando a schiantarsi violentemente contro la parete. Se schivare il primo assalto è stato un giochetto da bambini, Vivenzia è costretta a fare i salti mortali, per sottrarsi alla caccia spietata del proprio compagno d'avventura, rischiando ripetutamente di finire tra le sue grinfie. Solo la cupa disperazione e l'ampio spazio della camerata le permettono di scamparla ogni volta per un pelo. Ma quanto durerà? Per contro, Eustorgio, eccitato sempre più dal desiderio di quel corpo continuamente sul punto di finire tra le sue braccia, si fa sempre più aggressivo sia sul piano dell'inseguimento che su quello del tentativo del condizionamento psicologico. La donna urla con quanto fiato ha in gola, sperando ardentemente che qualcuno raccolga il suo *s o s*, ma le sue veementi richieste d'aiuto cadono nel vuoto. Quand'è sul punto di arrendersi, allo stremo delle forze, le riesce di afferrare una sedia, che si ritrova a portata di mano, e la scaglia contro il cacciatore, costringendolo a fermarsi per leccarsi le ferite. Il vantaggio le consente di raggiungere l'altra sedia e di attenderlo al varco.

"Se non ti decidi a piantarla, lo giuro, te la rompo in testa, e poi verrò al tuo funerale!"

"Ma come, non eravamo amanti?"

"Solo per gioco, lo hai dimenticato?"

Eustorgio, dopo qualche esitazione, finisce per ritornare in sé e la supplica in ginocchio di perdonarlo.

"Quello di poco fa non era il vero Eustorgio! -si giustifica tra le lacrime. - D'altro lato, cerca di capirmi, non era facile restare calmi di fronte alla visione improvvisa del tuo corpo nudo."

Zenaide e Fozio, che non si sono persi una virgola, si convincono che i due sono sinceri e si affrettano a liberarli, felicissimi di essere stati indotti ad ingigantire a dismisura la cosa da un banalissimo equivoco.

"Tutto è bene ciò che finisce bene!" osserva la prima.

"Bisogna festeggiare," sentenzia il secondo.

Della cena è rimasta ben poca roba. Da quando ha acquistato il podere, Fozio ha sempre tenuto la botte da queste parti e, dunque, l'unica cosa che abbonda, in casa, è il vino. I due uomini ne approfittano copiosamente, finendo ben presto per rimanere preda dei fumi dell'alcool, mentre Zenaide e Vivenzia, guidate dal buon senso tipico delle donne, si mantengono entro i limiti di sicurezza.

"Che festa sarebbe, senza l'amore?" esplode ad un certo punto Eustorgio.

Fozio va oltre.

"Perché la festa raggiunga il massimo livello del divertimento, amico mio, sarebbe opportuno che io e te ci scambiassimo le mogli! Che ne dici?"

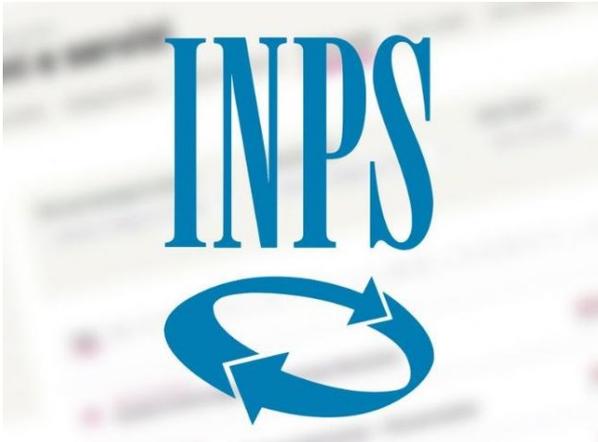
"Sei un genio, e che genio, amico mio!"

Le donne non hanno nulla da ridire sull'amore, ciò che non va loro giù è lo scambio. Tentano con ogni mezzo di convincere i rispettivi mariti a cambiare idea, arrivando addirittura a minacciare di abbandonarli, e tutto ciò che ottengono, ognuna dal proprio partner, è una buona dose di botte. Conclusione: non possono evitare di stare al gioco e l'orgia si conclude al sorgere del sole.

[torna all'indice](#)

INPS e MES: analogie casuali?

Di Mario Lorenzini



L'ESM, uropean stability mechanism, italianizzato in MES, ossia meccanismo europeo di stabilità. Che cos'è? Se ne discute da mesi, nel bene e nel male. Cerchiamo di capirci qualcosa. Si tratta di una organizzazione, concepita a livello europeo, per l'assistenza di stati in particolari condizioni economiche di bisogno. Alcuni anni fa fu istituito un fondo simile dal quale il MES deriva, con lo scopo di aiutare Portogallo e Irlanda. Questo accantonamento che, stando a fonti popolari si stima intorno ai 650 miliardi di euro, dovrebbe avere quindi il gran merito di, da una parte ammortizzatore sociale, dall'altra un robusto sostegno per economie in crisi di quei paesi che fanno parte dell'unione europea. Curioso il fatto che la sigla sia in inglese e la Gran Bretagna sia sul piede della Brexit da un pezzo (ma si sa, l'inglese è una lingua molto usata per scambi commerciali e di comunicazione a largo spettro).

L'INPS, ovvero istituto nazionale previdenza sociale, grande istituzione deputata al comparto sociale, conosciuta dai lavoratori per l'erogazione delle pensioni.

Che cosa accomuna queste due sigle, apparentemente lontane? Molto più di quel che pensate.

Partiamo da questo elenco:

1. Sia il MES che l'INPS sono dei fondi, in parole povere un grande contenitore monetario;
2. I soldi presenti in questi fondi hanno lo scopo di aiutare gli stati dell'unione europea in difficoltà economica, parliamo di MES, mentre l'INPS ha la stessa finalità, il primo a livello europeo, il secondo a livello nazionale italiano;
3. In realtà, nessuno di questi due enti utilizza i fondi di cui dispone per gli obiettivi previsti;
4. Così come obbligatorio è il pagamento dei contributi INPS, anche il MES, dopo l'eventuale nostra annessione al suo sistema, ci vincolerebbe a versamenti per l'alimentazione di questo fondo



E adesso attenzione a queste due testimonianze:

Numero 1:

(tratto da internet a opera del giornalista Di Siena, a fine novembre)

Ecco come il MES ha aiutato la Grecia:

In questi giorni si parla tanto del MES e di come questo meccanismo fraudolentemente definito "fondo salva Stati" abbia "aiutato" la Grecia ad uscire dalla crisi.

Ebbene giovedì scorso, durante una seduta parlamentare, il ministro delle Finanze ellenico Staikouras ha illustrato quelli che saranno i parametri del governo per identificare il nuovo ceto medio greco uscito da 10 anni di austerità e tagli drammatici a stipendi e pensioni.

Con la legge di bilancio 2020 saranno considerati classe media, e quindi benestanti, i nuclei familiari così composti:

- singolo individuo, reddito annuo di almeno 6.294 euro. Che significa uno stipendio di 524 € al mese;

- famiglie di due persone, un reddito complessivo di almeno 8.901 l'anno. 741 € al mese;

- tre persone, un reddito annuo totale di almeno 10.901 €. Che fanno 908 euro al mese.

Una vera esplosione di benessere se consideriamo che il salario minimo di un lavoratore greco è fissato a 650€ al mese.

E la soglia di povertà è fissata dall'Ue a 6.000€ annui. Questi sono i numeri, che notoriamente hanno la testa dura. L'unione europea per salvare le banche franco-tedesche ha raso al suolo l'intera classe media greca. E noi, continuando a credere alle criminali bugie dei nostri governanti, ci avviamo baldanzosi verso lo stesso drammatico destino.

Numero 2

Nella battaglia a sostegno dei diritti di tutti i lavoratori autonomi, Daniela Fregosi (Afrodite K) ha deciso di non pagare gli anticipi INPS, come forma di disobbedienza civile e fiscale.

L'INPS non ammette deroghe: non puoi rinviare il versamento dell'anticipo dei contributi neppure se sei malato e addirittura neppure in caso di decesso. Daniela questo lo sa bene: da tempo porta avanti la sua battaglia, da un lato contro questa istituzione, l'INPS, dall'altro contro il suo tumore al seno. Il suo unico diritto riconosciuto è stato un indennizzo giornaliero di 13 euro per due mesi; poi nulla più. Niente diritto a curarsi per più tempo. E, logicamente, non lavorando, non



dovrebbe pagare contributi. Ma le vengono richiesti ugualmente, quale forma di sostentamento, non certo diretto alla sua persona.

La norma nasce per il lavoro dipendente: anche nel caso di malattia dell'imprenditore i dipendenti non devono restare senza contribuzione.

Una misura quindi a tutela dei dipendenti, o meglio a tutela della stessa INPS, perché, se il datore di lavoro non paga, l'INPS risponde per i contributi non versati.

Ma nel caso di un freelance, come Daniela:

Chi versa i contributi è la stessa persona che poi riceverà la (magra) pensione;

se i contributi non vengono versati, l'INPS non ne risponderà.

Quindi che senso ha una norma di questo tipo?

È solo un modo per riaffermare e ricordarci (casomai l'avessimo dimenticato) che paghiamo i contributi non per assicurarci una futura (magra) pensione, ma per sostenere il bilancio dell'INPS.

In definitiva, anche con questa misura l'INPS tutela sé stessa. A spese di noi tutti.

Non proprio in linea con quanto riportato nel Bilancio Sociale, nel paragrafo in cui si definisce il ruolo e l'identità dell'INPS:

“La sua mission è quella di garantire servizi e protezione sotto il profilo sociale e previdenziale al mondo del lavoro (lavoratori e imprese), sostenere l'occupazione e la legalità del lavoro, integrare il reddito delle famiglie disagiate, fornire indennità nei casi di malattia e nella maternità, garantire un reddito alle fasce più deboli della popolazione quali gli anziani privi di reddito e le persone con disabilità.”



Ecco a questo punto delinearsi ancor meglio il profilo di questi due enti: tra l'aiutare organismi come banche europee in difficoltà, caso del MES, o sostenere alti dirigenti e chissà quante altre malefatte nel caso dell'INPS, queste due organizzazioni fagocitano tutto il liquido a loro destinato, dando indietro un contentino, il classico minimo esigibile. Lo scopo reale di questi enti è mantenere saldamente attivo il bilancio al fine del proprio sostentamento non delle persone fisiche o giuridiche che sulla carta potrebbero esigere aiuti. La facilità con cui si sottraggono agli obblighi assistenziali da loro stessi dichiarati è disarmante.

Ma, se qualcuno vuole suicidarsi, inconsapevolmente o meno...

Il punto è che non c'è libertà di scelta. Nasciamo già legati all'INPS qui in Italia; oh sì, esistono vari istituti di credito presso i quali possiamo assicurarci una pensione... integrativa! Non una pensione alternativa, vera e propria, valutando le

proposte del mercato, nient'affatto. E'Europa vorrebbe assoggettarci a un meccanismo di cosiddetti "aiuti umanitari per stati in crisi", quando è proprio l'Europa, con le sue assurde normative, che ci inginocchia, con l'appellarsi all'allineamento a certi parametri, difficili da rispettare nella loro rigidità, piuttosto flessibili proprio per quegli stati che vorrebbero imporli agli altri membri europei.



D'altronde, altra analogia del contesto italiano rispetto a quello europeo, la legge NON è uguale per tutti. È la stessa per tutti i ricchi, ma diversa da quella dei poveri; è la medesima per tutti gli uomini di potere, un po' diversa per i comuni borghesi mortali. Alcuni stati dell'Europa dettano legge sul come regolamentare il MES, altri hanno solo diritto di aprire bocca, che è altra cosa dal diritto di parola. Solo una parvenza di collaborazione che, realmente, si traduce in sorda e lenta sottomissione.

Forse è giunta l'ora di dire qualcosa sul MES, anche noi contiamo qualcosa, nella UE. E potremmo tentare di fare un discorsetto nel nostro orticello a riguardo dell'INPS, di tutti i soldi che sperpera in palazzi vuoti e che non ritorna indietro ai cittadini, se non in forma lillipuziana.

[torna all'indice](#)

Imposta o tassa di soggiorno: questa sconosciuta!

Di Flavio Lucchini



Con l'aiuto del web ho cercato di sintetizzare in cosa consiste l'imposta di soggiorno, o meglio, nata tassa, ma per convenienza diventata imposta per non dover giustificare l'importo ricavato dai turisti.

Personalmente ho visitato molti siti comunali, cercando di capire quanti avessero aderito al federalismo fiscale, e quanti avessero tutelato alcune categorie svantaggiate.

Premessa:

L'imposta di soggiorno, detta anche tassa di soggiorno, in Italia, è un'imposta di carattere locale applicata a carico delle persone che alloggiano nelle strutture ricettive di territori classificati come località turistica o città d'arte.

Fu istituita nel 1910 per le sole stazioni termali, climatiche e balneari ed estesa nel 1938 alle altre località di interesse turistico. Fu poi abolita a decorrere dal 1° gennaio 1989.

Fra le motivazioni per le quali in Italia era stata soppressa (art. 10, decreto-legge 2 marzo 1989, n. 66) si è considerata anche l'occasione dei campionati mondiali di calcio del 1990.

In quell'occasione si considerò che l'abolizione dell'imposta avrebbe consentito prezzi più bassi

da parte degli alberghi e degli altri esercizi ricettivi durante l'evento e che vi sarebbe stato, comunque, una maggiore competitività, venendo poi reintrodotta nel 2009.

Disciplina normativa

La legge n. 42/2009 sul federalismo fiscale ha aperto in Italia nuovi scenari di autonomia per gli enti locali; in questo contesto il settore turistico è stato subito interessato al mutamento in atto. L'imposta di soggiorno è stata, infatti, reintrodotta nell'ordinamento italiano con due distinti provvedimenti che sono:

Il decreto-legge 31 maggio 2010, n. 78 che, solo per il comune di Roma, ha stabilito la possibilità di introdurre un contributo di soggiorno a carico di chi alloggia nelle strutture ricettive della città, da applicare secondo criteri di gradualità in proporzione alla loro classificazione fino all'importo massimo di 10,00 euro per notte di soggiorno.

Il decreto legislativo 14 marzo 2011, n. 23, recante disposizioni in materia di federalismo fiscale municipale ha conferito ad altri comuni la facoltà di istituire l'imposta di soggiorno. Più precisamente ai sensi del comma 1 dell'articolo 4 del suddetto decreto, i comuni capoluogo di provincia, le unioni di comuni nonché i comuni inclusi negli elenchi regionali delle località turistiche o città d'arte possono istituire, con deliberazione del consiglio, un'imposta di soggiorno a carico di coloro che alloggiano nelle strutture ricettive situate sul proprio territorio, da applicare, secondo criteri di gradualità in proporzione al prezzo, sino a 5 euro per notte di soggiorno.

Modalità di applicazione

Le modalità di applicazione sono molto diverse e vanno dal versamento di un importo fisso a un importo variabile, con scaglioni associati alle

tipologie e categorie alberghiere, con aliquote percentuali, con scaglioni associati al prezzo, alla localizzazione e al periodo e, in alcuni casi, un'aliquota percentuale o una misura forfettaria.

Sono previste esenzioni assai differenziate da comune a comune in base alla residenza, alle classi di età (per ragazzi e giovani e per la terza e quarta età), all'attività svolta e alla durata della permanenza (l'imposta non viene applicata se un soggetto pernotta per più di un certo numero di notti), per i disabili, secondo la proprietà della struttura ricettiva, alla stagionalità e ad altre cause.



L'applicazione dell'imposta avviene secondo criteri molto eterogenei sia per le tariffe applicate sia per le modalità di applicazione, entro il limite dei 5 euro previsti dalla legge. Nel testo si legge che "i Comuni (...) potranno istituire un'imposta di soggiorno a carico di chi alloggia nelle strutture ricettive del proprio territorio. L'imposta sarà applicata con gradualità, fino a un massimo di 5 euro per notte di soggiorno, in proporzione al prezzo.

Il gettito è destinato a finanziare interventi in materia di turismo, manutenzione, fruizione e recupero dei beni culturali e ambientali locali e dei relativi servizi pubblici locali".

Alcuni Comuni hanno deciso di rinunciare a questa possibilità, altri invece hanno colto quest'opportunità per generare nuove entrate nelle casse comunali. Con riferimento alle città d'arte italiane la prima a istituire l'imposta di soggiorno con delibera comunale è stata la città di Roma, con una normativa entrata in vigore dal 1° gennaio 2011 (Legge n. 122 del 2010). Il Comune di Roma, tuttavia, dal 1° settembre 2014 ha

portato l'imposta di soggiorno a 7 euro, come era consentito dalla legge dedicata (decreto-legge n. 78/2010).

A Roma hanno fatto seguito numerose altre città d'arte, tra cui Firenze (1° luglio 2011), Venezia (23 agosto 2011), Catania (1° settembre 2011), Pisa (1° gennaio 2012), Siena (1° marzo 2012), Torino (2 aprile 2012), Vicenza (1° maggio 2012), Verona (1° agosto 2012), ecc., ma anche moltissime località balneari, montane e lacuali, come pure piccoli e medi Comuni. I Comuni che in Italia hanno istituito l'imposta di soggiorno hanno usato formule, modalità applicative,

esenzioni tra loro molto diverse. Le situazioni comprendono tre tipologie:

quota fissa differenziata per tipologia di struttura ricettiva e categoria (la formula più diffusa);

quota differenziata in base al costo della camera;

quota unica, uguale per tutti gli alberghi.

I regolamenti comunali variano per i soggetti dell'imposta, la durata del soggiorno cui si applica, le eventuali esenzioni dal tributo. Alcune località applicano l'imposta fino al 30esimo giorno di pernottamento, in altre località si paga solo per le prime 5 notti, in altre non vi è alcuna menzione di un limite massimo di pernottamenti consecutivi tassati.

Le esenzioni dal pagamento dell'imposta nelle strutture ricettive interessano: gli under-14 e gli over-65; i diversamente abili; coloro che si recano nelle strutture sanitarie pubbliche o private del comune in regime di ricovero, per effettuare terapie o visite specialistiche, con estensione del beneficio a uno o due accompagnatori da questi indicati; i dipendenti della pubblica amministrazione e i pubblici ufficiali in servizio; quanti sono alloggiati per far fronte a situazioni di emergenza.

Le località balneari stagionali spesso non applicano l'imposta durante i pernottamenti in bassa stagione. Un tratto comune a molte

destinazioni è l'esenzione ai minori, ma anche qui si notano diverse differenze nell'età.

A questo proposito ho fatto personalmente una ricerca a campione, cercando sul sito di molti comuni italiani che hanno aderito all'imposta di soggiorno.



Ho riscontrato tra i comuni una sorta di copia e incolla nell'articolo che riguarda le esenzioni, ma non sono riuscito a trovare sulla bozza originale qualche suggerimento che li avrebbe potuto dare le direttive.

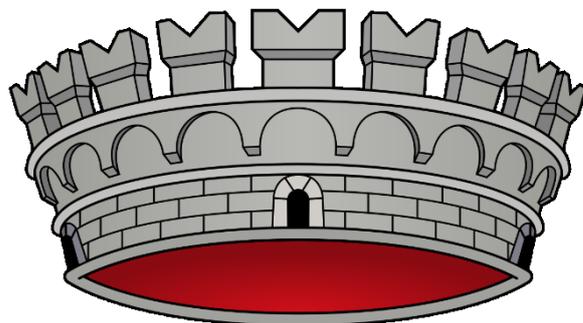


I comuni nei quali il disabile è esente dal pagamento dell'imposta sono la grande maggioranza, alcuni hanno dimenticato gli stessi disabili, ma hanno inserito le altre categorie, come minorenni, malati, anziani o terremotati.

Fortunatamente sono in minoranza i comuni che pur di fare cassa, non accennano ad alcun esente sull'imposta oltre al residente naturalmente.

Qui sotto il risultato della mia ricerca.

I comuni che hanno incluso tra gli esenti i disabili:



Aosta

<http://www.amicoincomune.it/web/index.php/ita/scheda/44/>

Milano

<https://www.comune.milano.it/aree-tematiche/tributi/imposta-di-soggiorno>

Portofino

https://comune.portofino.genova.it/storage/migrating/images/REGOLAMENTO_IMPOSTA_DI_SOGGIORNO_2019.pdf

Venezia

https://www.comune.venezia.it/sites/comune.venezia.it/files/documenti/Tributi/ids/TARIFFE%20ID S%20-%20STRUTTURE%20con%20classificazione%20L. R.%2011_2013_%28agg.21.12.2018%29.pdf

Trieste

<https://www.comune.trieste.it/imposta-di-soggiorno-chi-paga>

Firenze

<http://centroservizi.lineacomune.it/portal/page/portal/MULTIPORTALE/FIRENZE/IMPOSTASOGGIORNO/1>

Livorno

<http://www.comune.livorno.it/tributi/imposta-soggiorno>

Rimini

<https://www.comune.rimini.it/comune-e-citta/comune/tributi-comunali/ids-imposta-di-soggiorno/ids-informazioni-general>

Pescara

<http://www.comune.pescara.it/internet/index.php?codice=954>

Napoli

<http://www.comune.napoli.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/981>

Lecce

<https://www.comune.lecce.it/aree-tematiche/tasse/servizi-comunali/imposta-di-soggiorno>

Gallipoli

<https://www.comune.gallipoli.le.it/amministrazione/attivita/statuto-e-regolamenti/item/regolamento-per-l-applicazione-dell-imposta-di-soggiorno>

Reggio Calabria

<http://www.reggiocal.it/online/Home/Notizie/articolo108792.html>

I comuni con un elenco sul sito degli esenti ma che non hanno incluso i disabili:

Genova

<https://smart.comune.genova.it/imposta-di-soggiorno>

Torino

<http://www.comune.torino.it/soggiorno/#esenzioni>

Trento

http://www.trentinoriscossionispa.it/portal/server.pt/community/tributi_e_oneri/1012/tributo/233401?item=DA_3807585

Perugia

https://www.comune.perugia.it/resources/regolamenti/06.12_ImpostaSoggiorno.pdf

Roma

https://www.comune.roma.it/web-resources/cms/documents/informativa_condivisa_per_sito_060608.pdf

Catania

<https://www.comune.catania.it/la-citta/turismo/imghome/nuovo-regolamento.pdf>

I comuni che non citano alcuna esenzione oltre ai residenti:

San Remo

https://www.comunedisanremo.it/archivio5_notizie-e-comunicati_0_265.html

Pisa

<https://www.comune.pisa.it/it/ufficio-scheda/10149/Regolamento-sull-imposta-di-soggiorno-e-successive-modifiche.html>

Capri e Anacapri

<https://anacapri.etrasparenza.it/moduli/downloadFile.php?file...imposta+di...pdf>

Concludo col dire che saremmo tutti disposti a pagare questa imposta, se veramente la finalità fosse quella stabilita, specialmente nel migliorare le strade per una città più vivibile e meno pericolosa, non solo per noi ciechi.

E c'è ancora molto da lavorare perché i siti amministrativi diventino accessibili, con alcuni ho dovuto rinunciare la navigazione per la contorta navigazione dello stesso.

[torna all'indice](#)

Il Tour music fest

Di Mario Lorenzini



Il tour music fest è uno dei tanti concorsi musicali esistenti nel panorama italiano. Si struttura attualmente in 4 fasi eliminatorie; si parte dalla prima, che si svolge in una o più città all'interno di una regione, seguono le regionali e la gara nazionale, che si svolge a Roma. Poi la finale, sempre a Roma, in prestigiosa location, che ha valenza europea. I vincitori ricevono un premio in denaro spendibile in attrezzature musicali, corsi di perfezionamento e altro del settore. Inoltre, viene data la possibilità di registrare un album con una nota casa discografica. Nel momento in cui leggerete, le cose potrebbero essere leggermente cambiate per motivi di ultimo aggiornamento delle condizioni decise dall'organizzazione. Non mi assumo quindi la completa responsabilità di quanto appena riportato, peraltro solo a scopo informativo e che può comunque essere verificato all'indirizzo <http://www.tourmusicfest.it>.

I partecipanti sono suddivisi in varie categorie come interpreti, cantautori, baby singer, dj, ecc. L'iscrizione al TMF avviene tramite modulo online, contemporaneamente al pagamento della quota prevista. Successivamente vengono comunicate le date della prima selezione.

Le audizioni si svolgono all'interno di studi di registrazione multisala, così da consentire l'esecuzione simultanea di più artisti al fine di ridurre i tempi di attesa.

Successivamente, se si supera la prima fase, è richiesto il pagamento di un'altra somma che comprende l'eventuale passaggio alle tre fasi seguenti. È chiaro che questa cifra, circa 3-4 volte maggiore rispetto alla prima, è a tutto vantaggio della società organizzatrice, la quale si ritrova già pagate le altre tre tappe anche se, poco ma sicuro, l'artista non è detto che le superi; a prescindere dalla supposta comodità dell'unico pagamento, sarebbe più giusto effettuare il pagamento in 4 tranches, ognuna delle quali per accedere alla fase superiore.



I membri dello staff del tour sono ben riconoscibili dalle loro magliette con il relativo logo; sono dotati di tablet e walkie talkie con i quali si aggiornano sulle salette libere per convocare gli astanti. Il tutto, devo dire, ben congegnato. A tal proposito, includo l'esperienza di mia moglie, che ha preso parte alla 10° e 12° edizione di questa manifestazione.

Patrizia si è iscritta nel 2017 ed è stata convocata il giorno 14 maggio, a Firenze. I tempi massimi di impegno degli artisti, segnalati in 90 minuti, sono stati pienamente rispettati; dopo un veloce check-in e una breve attesa, una ragazza ci ha chiamato e condotto di fronte all'ingresso della saletta destinata all'ascolto. Anche qui abbiamo atteso poco tempo e, all'apertura della porta, siamo entrati nella stanza insonorizzata. Dopo un rapido sound check, Patrizia si è esibita con il brano che

aveva scelto, "L'appuntamento", di Ornella Vanoni. Alla fine, la giuria ci ha salutato, dicendoci di attendere fuori per la valutazione. Il responso non è tardato ad arrivare: uno dei componenti della commissione musicale è venuto con in mano i punteggi riportati da Patrizia; 5 parametri: intonazione, dizione, interpretazione, presenza scenica, look. Accanto ad ognuno di questi, la casellina, in opzione, "da migliorare" o "punti di forza". A mia moglie è stato riferito, con notevole entusiasmo da parte dell'esperto, che lei aveva "convinto la giuria su tutti i punti; la canzone sembra cucita su dite". Queste le parole. Poi c'è stato il servizio fotografico rilasciato via Facebook e l'attestato di partecipazione e passaggio alla seconda fase. Siamo andati dall'incaricato di riscuotere l'importo, come detto sopra, per la seconda, terza e quarta fase.

Dopo di ciò, alcuni mesi, c'è stata la seconda fase e, già qui, si sono notate le prime cose "storte". Purtroppo, Patrizia era reduce da una brutta influenza, non era al top. Nonostante questa cosa, aveva deciso di partecipare ugualmente, rendendosi disponibile anche per la possibile esecuzione a cappella di un brano che, stavolta, avrebbero potuto richiedere. Contrariamente alla fase precedente, meno importante dal punto di vista del numero dei parametri da valutare, saliti da 5 a 10, l'ascolto è sembrato molto meno attento. Un unico componente, contro i tre della prima esibizione, una stanzetta angusta, invece di una ampia come prima. Inoltre, alla fine della prova, Patrizia ha chiesto se dovesse cantare il brano da lei scelto senza accompagnamento. Le è stato risposto di no.



Siamo usciti e tornati a casa; non c'era da attendere alcuna valutazione, ma da aspettare che arrivasse via e-mail.

Dopo alcuni mesi, finalmente, abbiamo ricevuto il verdetto. Niente passaggio alla fase successiva, il punteggio risultato, di 27 su 30, non è stato sufficiente. E qui si chiude la prima "avventura" musicale in questo concorso. Il pensiero va al comportamento sfuggente della commissione che, in maniera fredda, opposta alla prima fase, non ha concesso a Patrizia la possibilità dell'esecuzione a cappella.

Sono seguiti diversi inviti a partecipare a corsi di formazioni "Music camp", presieduti dagli stessi valutatori e altri coaches.

Dopo due anni, Patrizia decide di ripetere la propria esperienza, iscrivendosi nuovamente al Tour Music Fest, dodicesima edizione 2019. Tanto per cominciare, abbiamo scelto una sede diversa, più vicina, quella di Livorno. Pensavamo così di aver fatto la scelta migliore ma... non è stato così. Le audizioni si sono svolte all'interno di un grande salone, dove erano allestite alcune salette un po' spartane. Il sole di quel giorno, che penetrava dal lucernario, rendeva l'attesa, una specie di sauna; oltre a questo fatto, vuoi per le eccessive presenze dei partecipanti, vuoi per la disorganizzazione, i tempi si sono protratti al limite della sopportazione. In fondo alla sala c'era un bar, con aria condizionata. Certo non so se questo si potesse considerare positivo o negativo: immaginatevi una persona sudata, e poi "freddata" in un altro ambiente, a discapito, sicuramente, della salute, corde vocali incluse!



Dopo ripetute richieste allo staff, siamo stati convocati, con oltre un'ora e mezza di ritardo. Comunque, Patrizia ha dato il massimo,

consapevole di non essere nella stessa condizione di due ore prima. Abbiamo, tra l'altro, chiesto chiarimenti sulle valutazioni degli altri anni. Non tanto quale fosse il metro valutativo, ma il punteggio da raggiungere. Abbiamo in effetti avuto modo, nel frattempo, di confrontarci con altri artisti, che avevano avuto valutazioni vicine al massimo (30), senza passare alla fase successiva. Ci è stato risposto ironicamente "qualcosina in più, 29 e mezzo...". Abbiamo atteso nel sudario il valutatore di turno che è arrivato velocemente. Tutto corretto ma... un "non completo controllo della dinamica", peraltro correggibile con alcune lezioni specifiche (ma guarda un po'). Avremmo voluto mettere alla prova nomi noti, tanto per dirne alcuni casualmente, Giorgia, Emma, Laura Pausini, Ron o Ligabue. Cantanti che sanno bene cosa significhi aver cura della propria voce. E che, nel contesto di questa fase appena trascorsa, avrebbero mostrato senza dubbio, alcune incertezze, non dovute a impreparazione tecnica di base, ma a stanchezza e conseguente sofferenza fisica.

Ce ne siamo tornati a casa, già pensando a preparare lo step successivo. Intanto, mia moglie ha voluto provare uno dei vari Camp proposti, il "Music intensive".

Indetto per il mese di luglio dello stesso anno, all'interno della pittoresca Tenuta dei Ciclamini, immersa nel verde cuore dell'Umbria, praticamente di fronte alla residenza del grande Mogol.

Il "Music intensive" ha avuto inizio alle ore 10:00 circa di giovedì 25 luglio ed è terminato domenica 28 alle ore 18:00. Nella quota di adesione si comprende la sistemazione in camere triple o quaduple, a richiesta doppie o singole; colazione pranzo e cena e, certamente, ciò che ha valenza primaria, le numerose lezioni impartite da un gruppo di esperti nei vari campi: dalla tecnica vocale, all'home recording, dalla dizione al perfezionamento della pronuncia inglese, dall'improvvisazione alle prove live e in studio e tanto altro ancora.

...Così tanto che, per poter seguire tutte le lezioni, e farlo proficuamente, ci sarebbe voluto il doping! 50 ore su varie tematiche, spalmate in questi

pochi giorni. Poco tempo per riposare, quasi nulle le pause sociali e, forse trascurabile per quelle persone che "non mangiano, non bevono, non dormono" quando sono coinvolte dalla passione, i menu culinari sono stati piuttosto poveri, in quantità e varietà. Beh, tenendo conto della cifra sborsata e delle richieste fisiche e mentali degli iscritti al corso, io avrei organizzato dei lauti pasti con possibilità di più scelte, magari utilizzando la formula del buffet.

Vorrei chiarire meglio questo aspetto, in quanto mi si potrebbe obiettare, come già avvenuto telefonicamente, che l'importo comprende in maggioranza, il pagamento degli insegnanti. Va da sé che la struttura è semplicemente stupenda: una villa con piscina astante, contornata dalla rigogliosa vegetazione tipica umbra. Silenzio e natura, un connubio perfetto per lavorare in pace e tirare fuori le proprie potenzialità. Ma, chi partecipa, ed è quindi disposto ad accettare la somma richiesta, si aspetta un trattamento lineare: non solo insegnanti di alto livello, ma anche una cena confortata da un ricco menu. Se ciò comporta l'innalzamento della quota di alcune decine di euro, non penso che nessuno ci badi, anzi, credo lo preferisca.



Ma andiamo avanti. Una persona normale lavora otto ore al giorno, può fare lo straordinario di tanto in tanto, poi deve fermarsi per riprendersi. Considerando l'inizio delle sessioni per il dopo pranzo di giovedì, come si dovrebbero suddividere le ore di lezione? Posso solo riferire l'esperienza di mia moglie, che è stata accompagnata da una sua amica, con lei in camera doppia. I tempi per ogni tipo di pausa erano ridotti all'osso. Poco tempo per mangiare, dormire o, anche semplicemente,

usare il bagno. Per mantenere il ritmo incalzante programmato, i partecipanti venivano spesso richiamati alle lezioni mentre erano ancora in camera, quasi senza sosta, senza potersi lavare o rilassare 10 minuti.

I vari corsi sono di alto livello, i coaches sono pienamente all'altezza del loro compito. Peccato che questo sia solo un assaggio, mal digerito, degli argomenti trattati. L'entusiasmo fa da organo trainante, sorretto dalla verve degli istruttori e da un'ambientazione Battistiana che conferisce l'atmosfera ispiratrice.

Sono stati giorni intensi, densi di valore. Purtroppo, a parte il vitto, la pecca maggiore è da ricercare nella forte concentrazione delle lezioni, tenutesi con cadenza disumana. Non si fanno 50 ore di lezione da giovedì a domenica, in concreto due giorni pieni e altri due a metà. O si riducono le ore o si allungano i giorni. Il tutto compatibilmente con le esigenze delle persone che partecipano.

Al termine fuochi d'artificio e video di gruppo, altri motivanti di questo camp. Ah, dimenticavo. I partecipanti avevano la possibilità di sostenere lì la prova valevole come seconda fase. E così Patrizia ha deciso di fare. L'esibizione è stata accolta con applausi e standing ovation, sia da parte degli amici partecipanti che della giuria. Sono stati fatti complimenti molto incoraggianti, che lasciavano ben sperare nella prosecuzione alla fase successiva.

È passato del tempo. Alcune telefonate sono state fatte, anche per chiedere l'invio del materiale fotografico e video prodotto al CET di Mogol. Tutto in ritardo: video, foto e soprattutto, la faticosa valutazione.

Ci avevano detto che i partecipanti al "Music intensive" avrebbero ricevuto prima degli altri la valutazione. Abbiamo invece telefonato più volte per sollecitare l'invio, contattando amici che avevano preso parte al corso ed erano già in possesso del giudizio. Dopo un ritardo sui tempi previsti di oltre una settimana, abbiamo ricevuto, via mail, il materiale.

Tralasciamo le giustificazioni di questo ritardo, imputate alla pesantezza degli allegati.

Questa è la valutazione che Patrizia ha ricevuto:

VALUTAZIONE

BRANO

INTERPRETAZIONE: 36

CREATIVITÀ MUSICALE: 35

QUALITÀ DELLA BASE O
DELL'ACCOMPAGNAMENTO MUSICALE: 36

SCELTA DEL BRANO: 37

PERFORMANCE SCENICA

LOOK: 37

PRESENZA SCENICA: 37

PERFORMANCE VOCALE

INTONAZIONE: 36

TECNICA VOCALE: 37

VOCALITÀ: 37

RECENSIONE ARTISTICA

Patrizia si presenta a questa Seconda Fase del Tour Music Fest con "Il Corvo Nero" di Mina, un brano dalle sfumature morbide ma allo stesso tempo incisive.

La tonalità del brano risulta forse un po' bassa rispetto alle sue corde soprattutto nella prima parte della strofa; notiamo infatti durante l'evoluzione del brano una certa confidenza col registro medio-alto.

La passione che si percepisce durante l'esibizione dell'Artista è tanta e questo fa sì che mantenga alta l'attenzione durante tutto il brano.

Sul piano vocale notiamo che costringe con una spinta eccessiva utilizzando troppo le false corde: dinamica risolvibile assolutamente in poco tempo con uno studio adeguato e personalizzato.



Avete notato? I punteggi sono tutti oltre 30. Mentre nell'edizione precedente il massimo assegnabile era 30. Ora la valutazione viene invece espressa in quarantesimi. Molto semplice da comprendere il motivo di questo cambiamento: siccome molti partecipanti al tour ricevono valutazioni vicine al massimo, non divisibili in frazioni, se due persone ottengono entrambe 29 o 30, quale dei due passa? Sì, è di supporto la recensione estesa ma, date le condizioni non ottimali in cui immancabilmente si ritrova l'artista, messo sotto pressione, credo che vada un po' presa con le molle. Il consiglio finale è sempre e soltanto quello: altri corsi di perfezionamento. Eppure, abbiamo sentito artisti famosi stonare sul palco, steccare più volte penosamente, benché aiutati da cori ed effetti sintetici.

Non prendiamoci in giro quindi, non prendeteci in giro. Uno degli scopi a cui punta questa valutazione è quello di spingere verso scuole musicali, naturalmente a pagamento. In aggiunta, benché non ci siano limiti di età per l'accesso al

concorso, il target non deve essere inteso come il riuscire a vincere, entrando nella rosa dei finalisti. Si prende parte al TMF per condividere le proprie conoscenze e migliorarle, anche se questo può costare un bel po', economicamente, lasciando spesso l'amaro in bocca per una valutazione soggettiva non oggettiva. La valutazione della prova live infatti, è fortemente penalizzata dalla tensione provocata dalle lunghe attese o la stanchezza indotta dai ritmi di cui ho parlato sopra sostenuti al music camp, e da altri fattori come il clima, ecc. Insomma, a mio parere, la prova live, raramente è eseguita in condizioni ottimali dell'artista. È pertanto difficile valutare la qualità delle esibizioni. La commissione dovrebbe, dall'alto della sua professionalità, intravedere tra le righe le reali capacità dell'artista; se poi si volesse veramente valutare una esecuzione espressa al top delle possibilità, si dovrebbe prendere in esame una registrazione in studio, effettuata senza effetti o altri artifici che possano camuffare difetti o errori, ma semplicemente compiuta in un momento in cui l'esecutore si trovi nelle condizioni fisiche e mentali migliori.

Chi vince, viene dato in pasto a case discografiche per essere spremuto come un limone, compiendo tour estenuanti per tutta Europa e chissà. Per poter salire sul podio dei vincitori quindi, un altro requisito doppio, è la resistenza, insieme alla giovane età, così da poter essere sfruttati più a lungo.

Conclusione: non partecipate al Tour music fest, anche se siete in gamba, sperando di vincere. Fatelo se, oltre a ciò, avete l'età giusta e la capacità adattiva allo stress del sostenere ritmi elevati.

Se poi volete avere l'occasione per un confronto con altri come voi, o di incontrare personale di alto livello musicale, capace di correggere le vostre imperfezioni ed esaltare il vostro io interiore artistico, il tutto contornato da una coreografia attraente che tiene sul il numero dei giri, questo corso-concorso fa per voi.

[torna all'indice](#)

Ascoltando una canzone ho scoperto un vero musicista

Di Giuseppe Lurgio

Lettori e lettrici, rieccomi, ancora una volta, seduto davanti al mio computer, per scrivere di un nuovo grande personaggio che voglio farvi conoscere.

Trasmettere a chi legge, attraverso uno scritto, la personalità e il carattere ma soprattutto la carica emotiva di una persona non è cosa facile.

Io ci proverò parlandovi sommariamente di un cantautore Torinese ma con origini Lucane, il resto lo dirà lui stesso rispondendo alle domande da me formulate nel nostro salotto virtuale dove i miei ospiti restano comodamente seduti e rilassati, magari sorseggiando un buon caffè rigorosamente espresso!

Premetto che non conoscevo il nostro personaggio fino a quando, un paio di mesi fa, un amico mi inviò una sua canzone che già dal primo ascolto mi colpì per il suo testo che incollerò alla fine di questo articolo.

MI impressionò positivamente sia il testo tanto vicino al mondo dei non vedenti e come pure la musica molto orecchiabile e per nulla patetica come si potrebbe immaginare se ritorniamo indietro nel tempo e riascoltiamo una canzone intitolata "il cieco e la ragazza" che il buon MASINI ci regalò anni orsono. La mia curiosità si accese e mi misi alla ricerca per saperne di più.

Fu così che scoprii che il nostro personaggio aveva alle spalle 40 anni di carriera e che questa canzone era una delle ultime e che ne aveva scritte e cantate e per non parlare poi delle collaborazioni e dei premi ricevuti!

Contattarlo e trascinarlo sul nostro periodico fu il mio solo pensiero!

Lui che è una persona straordinariamente semplice e disponibile accettò immediatamente ed ora è con noi!

Bene. ora che vi ho tenuti un po' in suspense passo subito a intervistare il nostro ospite che è Toni Asquino!



INTERVISTA

D.: Benvenuto Toni!

Cominciamo subito con la classica domanda che io pongo sempre ai miei ospiti, ovvero, chi è Toni Asquino al di fuori della musica?

R.: Ciao Giuseppe! Oltre alla musica che mi impegna su diversi fronti, quali volontariato presso alcuni ospedali, alcune scuole della prima infanzia, associazioni in difesa dell'ambiente e degli animali; continuo ad esercitare l'attività come Responsabile del circolo ricreativo della Banca presso la quale ho lavorato circa 40 anni.

A tempo pieno faccio il papà e il nonno.

D.: La tua carriera musicale la avevi pianificata, o magari avresti voluto fare tutt'altro e poi è scaturita la musica?

R.: Ho sempre desiderato sin da adolescente fare musica. La mia prima chitarra mi è stata regalata da mia mamma all'età di 13 anni, facendo non pochi sacrifici. Per vivere mi sono dovuto dedicare a tutt'altro; ma ho continuato ad esercitare l'attività di musicista, perchè la musica per me è stata ed è una vera e propria compagna di vita.

D.: Prima di soffermarci sul tuo ultimo lavoro e sul resto delle domande mi piacerebbe che tu faresti un breve sunto della tua lunga carriera raccontando le fasi più belle e importanti naturalmente!

R.: Appena arrivato a Torino nel 1968 ho cercato e trovato amici che avessero i miei stessi interessi e questo ha determinato il mio lungo viaggio nella musica. Ho avuto diversi gruppi musicali tra i quali Canto Libero, Aut Aut, Tam Tam, i Sottotoni (ancora in essere) e ho collaborato con diversi musicisti importanti impegnati in vari generi musicali. Tra questi posso citare il gruppo storico Cantovivo di Alberto Cesa, il chitarrista Tore Melillo che ha suonato con personaggi importanti della musica italiana che esercitano ancora ora ed il maestro Arrigo Tomasi, jazzista di fama europea. Nel 1990 mi è stato conferito il premio "Chico Mendes" per aver contribuito a sensibilizzare con questa mia canzone l'opinione pubblica sul problema dell'Amazzonia. Ho sempre dedicato particolare attenzione al mondo dell'infanzia, scrivendo brani sulla difesa dell'ambiente e degli animali, pubblicando negli anni musicassette e cd. Nel 2002 ho vinto lo Zecchino d'Oro in Romania con il brano "Sotto questo cielo blu".

D.: Bene Toni, dopo questa carrellata di successi premi e collaborazioni mi piace soffermarmi sul tuo ultimo lavoro che sin intitola "Compagni di viaggio" che, se non erro, si discosta un po' dal filone che avevi fin ora percorso.

Ce ne puoi parlare più dettagliatamente?

R.: In quest'ultimo lavoro ho ripercorso la mia vita e ho deciso di scrivere brani contenenti situazioni e momenti lieti e tristi che hanno segnato il mio percorso. I brani più significativi sono: "Torino nel cuore", "Le tue mani", "Anche se non ci sei", "E' nata Giulia", "La mia bambina", "Alberto" oltre alla già citata "Chico Mendes".



D: La canzone "LE TUE MANI" è chiaramente ispirata a una persona non vedente. Il testo calza a pennello con la personalità, i gesti e il carattere di un disabile visivo come oggi si usa dire.

Puoi raccontarci come è nata questa canzone? Qualche persona ti ha ispirato?

R.: L'ispirazione è nata quando nella scuola frequentata dalle mie figlie ho avuto modo di conoscere una studentessa non vedente, piena di vita e di sogni. Ho una particolare sensibilità su questo argomento in quanto io stesso ho un deficit visivo importante.

D.: Altra canzone che mi ha colpito e che a te ha dato tante soddisfazioni anche in termini di premi e riconoscenze e che soprattutto oggi è di grande attualità è "Chico Mendes".

Tu l'hai scritta anni fa quando forse non tutti avevano capito il grande dramma dell'Amazzonia. TI va di fare un commento?

R.: Come già accennato molti miei brani trattano l'argomento della difesa dell'ambiente e io continuo a frequentare attivamente organizzazioni che affrontano questa problematica con manifestazioni nelle piazze. "Chico Mendes", oggi come allora, rimane un tema attualissimo.

D.: Ascoltando svariati pezzi del tuo repertorio ho notato che quasi tutti i brani di questi lavori hanno per tema l'ecologia nelle sue svariate forme: dalla protezione degli animali, alla difesa della natura, dalla salvaguardia dell'ambiente, alla raccolta differenziata.

Mi chiedo, ma TONI ha scritto anche qualche canzone che parli d'amore tra un uomo e una donna come fanno di solito i cantautori?

R.: Certamente! Nel mio cd "Compagni di viaggio" ci sono brani quali "Stella di primavera", "Lascia che sia", "Mi sei esplosa dentro". Ho scritto varie canzoni sull'amore che non sono presenti nel mio ultimo cd.

D.: Hai degli hobbies quando non sei cantautore?

R.: Mi piace molto leggere e stare all'aria aperta facendo delle lunghe passeggiate, sempre accompagnato dalle mie cuffiette!

D.: Sei molto impegnato anche nel volontariato portando la tua musica.

Dove e più apprezzata?

C'è un episodio che ti ha particolarmente colpito in cui la tua musica ha regalato gioia e sollievo?

R.: Sicuramente con i bambini che con la loro semplicità regalano sempre gioia e allegria ma anche in alcuni ospedali dove, nonostante l'ambiente, riesco a regalare qualche ora di spensieratezza e qualche sorriso.

D.: Toni Asquino ha un sogno nel cassetto?

Puoi dircelo, magari si avvera!

R.: Sì, che uno dei miei brani possa raggiungere più persone possibili.

D.: Ce qualcosa che bolle in pentola?

O meglio stai preparando un nuovo disco o altro?

Possiamo anticipare qualcosa ai nostri lettori?

R.: Sto scrivendo dei brani rock, vediamo cosa ne verrà fuori!...

D.: Che cosa ne pensi della musica che si fa oggi. e in special modo parlo della musica italiana che a detta di molti sta perdendo la sua identità?

R.: Sono anni che non ascolto una canzone che abbia una melodia degna di questo significato. Con tutti questi nuovi "stili" in uscita si è persa un po' l'idea della canzone che tutti possano "canticchiare".

D.: C'è un musicista italiano o straniero che è il tuo idolo?

R.: Come tanti della mia generazione, i miei idoli indiscussi sono stati e resteranno sempre i grandissimi Beatles. Ovviamente non disdegno i grandi artisti italiani come De Andrè, Dalla, De Gregori, Battisti, Zucchero, Vasco Rossi e molti altri.

D.: Bene, caro Toni, siamo giunti alla fine di questa piacevolissima chiacchierata!

Prima di congedarci devo chiederti come faccio con tutti i miei ospiti di lasciare un a frase, un motto, un aforisma o semplicemente un tuo pensiero che tu usi spesso per i nostri lettori e lettrici

R.: Caro Giuseppe, approfitto di questa intervista per sensibilizzare i lettori sul tema a me caro dell'ambiente. La mia canzone vincitrice dello

Zecchino d'Oro in Romania ha sempre avuto in realtà un doppio titolo, l'altro è "Per un mondo migliore", quello che dovremmo lasciare ai nostri figli e ai nostri nipoti.

D.: Un ringraziamento va a te anche a nome della redazione per il tuo tempo e per averci onorato della tua presenza sulle pagine virtuali di questo periodico.

Grazie Toni!

R.: Sicuramente sono io che ringrazio voi per avermi dato l'occasione di farmi conoscere dai vostri lettori e in più ho conosciuto voi e il vostro periodico *Giovani del 2000* che mi è veramente piaciuto!

Saluti a tutti!

LE TUE MANI

(Testo di Toni Asquino)

La luce che torna ad accendere il cielo,
è solo un pensiero che immagini vero,
perché sono i passi e le voci d'intorno
a dirti ch'è nato per te un nuovo giorno.

Il Sole per tutti ritorna a brillare,
illumina il mondo, invita ad amare,
entra nella tua stanza, nel tuo paradiso,
ti scalda, lo senti, accarezza il tuo viso.

La vita riprende di corsa là fuori,
la gente si muove fra suoni e rumori,

tu non sei distratta da sguardi o apparenze,
da un mondo di luci, da false esigenze.

Vai a scuola per il tuo domani,
i tuoi occhi son le tue mani;
tu fai di tutto e di tutto sai,
perché sei forte e non molli mai.

Non è il buio che ti fa paura,
non è la strada sempre più insicura,
ma chi ancora non vuol sapere,
quanto puoi dare senza vedere.

Hai presto imparato a pensare da grande,
avere certezze e non solo speranze,
si cresce in fretta quando sai che per la vita,
porterai il segno di quella ferita.

Vai a scuola per il tuo domani,
i tuoi occhi son le tue mani;
tu fai di tutto e di tutto sai,
perché sei forte e non molli mai.

Non è il buio che ti fa paura,
non è la strada sempre più insicura,
ma chi ancora non vuol sapere,
quanto puoi dare senza vedere.

Cavalieri!

[torna all'indice](#)

La mia esperienza di non vedente in Giappone

Di Roberto Lachin

Ho incominciato a scrivere questo testo perché vorrei parlarvi dei miei viaggi in Giappone assieme al mio cane guida Atena.



In queste righe più che raccontare i luoghi turistici e particolari voglio raccontare il Giappone per così dire, "visto da un non vedente", mettendo in risalto tecnologie e soluzioni tecniche che come di seguito leggerete, sono diverse in maniera netta in Italia, se non come in certi casi, totalmente mancanti.

Premetto che sono laureato in Lingue e Civiltà Orientali nonostante il gran numero di anni fuori corso. Ma tutto sommato me la sono cavata e grazie anche ai miei parenti giapponesi che mi ospitano, sono potuto andare diverse volte nella terra del Sol Levante. Qui di seguito dunque proverò a raccontarvi tutto quello che può interessare a un non vedente che si reca in Giappone per

sapere come vivono da quelle parti i nostri compagni "d'ombra".

Direi che è quasi doveroso iniziare il mio reportage parlando dei mezzi di trasporto. In poche parole, tutta un'altra cosa rispetto al nostro paese.

Qualsiasi tipo di mezzo pubblico voi abbiate bisogno di prendere, non preoccupatevi di arrivare in ritardo. Autobus e treni sono sempre puntualissimi e hanno diverse corse. Ritardi e scioperi non esistono!

Per un non vedente giapponese è una esperienza gradevole spostarsi per la città con questi mezzi perché sono mediamente molto accessibili. Che si tratti di autobus di campagna o treni metropolitani di Tokyo c'è sempre la sintesi vocale che annuncia diverse notizie ai passeggeri. Si va dal nome della prossima fermata e da quale lato apre la porta il treno in cui si è montati ad altre notizie più curiose nei bus. Ad esempio può capitare che oltre il nome della fermata successiva vengano anche spiegate brevemente le cose di interesse o se è comodo scendere là per cambiare mezzo per un'altra nota destinazione.

Negli autobus poi anche l'autista è dotato di microfono e talvolta capita che avvisi i passeggeri se sta per affrontare una curva impegnativa con preghiera di tenersi ben saldi. In entrambi i tipi di

mezzo poi c'è un altoparlante su ogni porta che avvisa quando la porta si sta per chiudere in modo da potersi regolare.



Nelle stazioni dei treni ci sono sempre le strisce tattili all'interno della struttura e sono molto ramificate. Esse conducono un cieco senza problemi fino alla piattaforma del treno e non solo, portano addirittura fino a dove si apriranno le porte del treno! Infatti, in Giappone i treni si fermano con esattezza millimetrica sulle piattaforme in corrispondenza dei tratti segnati a terra delle porte dei vagoni. Come facciano non lo so proprio ma, vi posso assicurare che è una sensazione bellissima arrivare da soli e in piena autonomia fino alle porte del treno e dover salire senza chiedere a nessuno. Inoltre, a differenza nostra, là sono tutti rispettosi degli altri e su ogni porta o fermata ognuno rispetta la sua fila e quando arriva il mezzo non c'è la ressa a chi entra per primo come purtroppo succede spesso in Italia.

A proposito, vorrei a questo punto raccontarvi un piccolo aneddoto divertente che mi è accaduto in un autobus di provincia. Dovevo recarmi a casa di un mio amico e arrivato nella stazione del suo paese mi sono diretto

con il mio cane guida sull'autobus e siamo montati. In Giappone appena si sale bisogna timbrare una tessera magnetica che rileva la fermata in cui sei salito e poi al momento dell'uscita la si smarca nuovamente all'uscita per pagare l'esatto numero di fermate che si sono fatte.

Generalmente queste tessere hanno del credito dentro che scala in automatico quando si scende. Preciso inoltre che spesso l'uscita è nella porta dell'autista in cui c'è un tornello che si alza in automatico una volta pagata la tratta per poter scendere. Quel giorno purtroppo la mia tessera aveva esaurito il credito e in questi casi bisogna pagare con contanti e monete. Non essendo abituato ai soldi giapponesi ho dato all'autista i soldi che ritenevo giusti e lui mi ha aperto il tornello e io sono sceso. L'autobus è ripartito ma dopo poco ha frenato con forza e l'autista è sceso e si è diretto di corsa verso di me. Con mio grande stupore mi ha fatto un inchino e si è scusato per aver dimenticato di darmi il resto che era tra l'altro di pochi centesimi! Sembra molto buffo ma in realtà rientra in una logica del tutto precisa di rispetto verso il prossimo di cui vi parlerò in seguito.

Mobilità a piedi. Una volta che si scende da un mezzo come fanno i non vedenti giapponesi a muoversi per strade super affollate o paesini semi sconosciuti? Nessun problema, anche in questo caso l'accessibilità è ottima. Vi basti solo immaginare che ovunque sono installate le strisce tattili per non vedenti. Quando dico ovunque intendo proprio dappertutto.

Tutti i marciapiedi e gli attraversamenti sono dotati e non si corre mai il pericolo che esse finiscano su una siepe o su un muro come invece mi è capitato in altri paesi. Fisicamente sono molto larghe rispetto a quelle che si possono trovare in Italia e sono molto più in rilievo. Si possono così seguire agevolmente passeggiando ed inoltre in alcuni casi al centro hanno una sorta di binario in cui è possibile inserire il bastone bianco e camminare agevolmente senza perdere letteralmente la strada! A libello decorativo poi c'è da dire che in molti casi non hanno il classico colore giallo ma lo stesso motivo del marciapiede in cui sono installate.

I semafori hanno come da noi dei segnali acustici che però non sono fastidiosi. Generalmente sono delle brevi melodie o il suono del cinguettio degli uccelli. Per chi è ipovedente è meglio informare che in Giappone i semafori hanno una buona illuminazione e sono molto visibili. Però, ricordatevi che invece del verde, il colore per attraversare in Giappone è il blu!

Per le strade più trafficate e le grandi metropoli è inoltre da segnalare l'esistenza di molti ponti sopra le strade per agevolare i pedoni.

Generalmente ci sono dei poggiamani in cui è scritto in braille cosa si può trovare dall'altra parte della strada non appena attraversato il ponte. Ci si può imbattere anche in ascensori che ovviamente sono parlanti e hanno la pulsantiera in braille.

Infine, vorrei ritornare brevemente sulle strisce tattili per dire che non sono presenti solo nelle strade ma anche in

tutti i palazzi comunali e statali oltre che in numerosi centri commerciali e negozi.

Posso affermare che se una persona conosce il posto in cui si muove, allora con tutti questi ausili potrà spostarsi liberamente e in maniera abbastanza spedita. Chi invece arriva per la prima volta in un certo posto non si sente comunque abbandonato e difficilmente potrà perdersi o rischiare di perdere la via del ritorno.



In ogni caso, se ci si dovesse mai sentire proprio persi, si può chiedere alla gente. Tutti sono molto gentili e non si sentono tranquilli se non sono riusciti ad aiutarti. Ma questo come vedremo, rientra in una casistica molto rara di situazioni ed è da considerare come ultima carta da giocare in casi estremi.

Acquisti al centro commerciale. Per un non vedente in Giappone è una bella esperienza anche fare acquisti. E' tipico dei negozi lasciare a disposizione della clientela dei campioni da toccare della propria merce.

Potrete toccare quasi tutto e rendervi conto se sono oggetti di vostro gradimento o meno. Addirittura, fin da

tempi antichi c'è la tradizione nei ristoranti di esporre fuori dal negozio o all'entrata una riproduzione in plastica



delle varie portate che possono essere ordinate.

A livello di supermercati quasi tutta la merce ha delle etichette in braille che permettono a noi non vedenti l'identificazione dei prodotti.

Se il negozio in cui vi trovate è a più piani con presenza di scale mobili, non abbiate paura di cadere. Spesso ci sono dei

sensori di rilevamento che se ti avvicini una voce registrata ti avverte che sei in prossimità delle scale e di stare attento. La stessa cosa vale per le toilette. Una voce avvisa se sei di fronte la porta di



quella da uomo o da donna.

Ci sono inoltre le immancabili strisce che ti portano fino alla cassa o a spasso per i reparti.

Credo che sia molto divertente provare ad aggirarsi nei negozi. Se avete la possibilità provateci anche voi!

Bene. termino qui la prima parte di questo mio lungo scritto, sperando vi abbia incuriosito e non annoiato, vi do un arrivederci alla seconda puntata!

[torna all'indice](#)

Per sorridere un po'

Di Giuseppe Lurgio

-Proverbio: Una mela al giorno leva il medico di torno.

Un po' di spicchi di aglio tolgono tutti da torno!

-Anni 60, in un negozio di dischi un signore ne compra parecchi, fra cui moltissimi di Adriano Celentano. Il cliente paga con 50 mila lire, ma la commessa non ha mille lire di resto.

La commessa allora pensa che se prende un altro disco di Celentano risolverà il problema e allora le chiede: "Le posso darle 24 mila baci?". Lui risponde serio: "No, signorina sa. Ho piuttosto fretta, magari un paio di baci veloci!!!".

-Un tizio entra in una libreria e nota un libro "Come vincere la droga".

Perplesso l'uomo lo sfoglia e si dirige verso il commesso più vicino: "Scusi, ma se ne può vincere davvero tanta?".

-Alla stazione, appena il treno parte, un signore dal finestrino grida gioioso a un altro signore che, fermo sul marciapiede, lo sta salutando:

"Grazie, Giovanni, per il bellissimo week-end. Tua moglie è davvero brava a letto!". Un altro tizio sul treno che ha sentito tutto, appena il treno è partito, gli chiede: "Mi scusi se mi intrometto, ma mi è sembrato di sentire che lei dicesse a quell'uomo che sua moglie è brava a letto". E il tipo. "Sì è vero, ma la mia è stata una bugia innocente. L'ho detto solo per non dargli un dispiacere!".

-Un professore di storia domanda agli alunni: "Qualcuno di voi sa dirmi chi ha battuto i francesi a Waterloo?". Uno studente alza la mano e chiede: "Si riferisce ai Mondiali di calcio o agli Europei di basket?".

-Inserzione giornalistica: Indiani in riserva cercano disperatamente distributore di benzina disposto a rifornirli.

-In una cantina, nel nord Italia. "Ma che cavolo hai fatto? Sei pazzo? Ti avevo detto di stampare biglietti da 50 euro, e tu mi ci vai a scrivere sopra cento euro! Come diavolo pensi di riuscire a spacciarli?". "Ehi, calmati, calmati! Lo sai che giù al sud si smercia di tutto... Del resto, con quello che costano la carta, l'inchiostro e tutto il resto, coi biglietti da 50 non c'è nessun guadagno!". Qualche tempo dopo, a Napoli: "Visto, che ti dicevo?"

Il napoletano ha preso il biglietto da cento senza fiatare. Sulle prime sembrava un po' dubbioso, poi ha aperto il portafogli e me lo ha cambiato. Guarda qui: un bel bigliettone da settanta e uno da quindici euro!".

-A una donna, in tribunale per una causa di divorzio, il giudice chiede: "La signora è sicura di quello che vuole? Lei vuole il divorzio per compatibilità di carattere? Non sarà il contrario?". "No, eccellenza, è proprio per compatibilità... a me piace andare al cinema e a mio marito anche, a me piace andare in montagna e a lui pure, adoro il teatro e lui altrettanto lo adora, a me piacciono gli uomini e a mio marito anche...".

-"Se in questa classe c'è qualche idiota si alzi in piedi "fa l'insegnante con tono sarcastico dopo un'arrabbiatura verso gli alunni. Dalla classe, Dopo un lungo silenzio, Pierino si alza. "Bene, Pierino, dimmi perché tu ti consideri un idiota?". "Sinceramente non penso di esserlo" dice lui "ma non mi piaceva che lei fosse in piedi tutta sola...".

-Il titolare della discoteca al deejay arrivato in ritardo: "Si può sapere come mai non sei mai puntuale al lavoro?". "Perché come al solito ho dovuto fare 45 giri per trovare un parcheggio libero, poi ho dovuto mettere il disco per la sosta... Tutti i giorni la stessa musica".

-In Tribunale il giudice: "Lei ha visto il suo amico che picchiava un altro amico e non è intervenuto?". "Mah, ho visto che ce la faceva da solo!".

[torna all'indice](#)

Cioffi Michele ci ha lasciato... una grande eredità

Di Mario Lorenzini

Deceduto pochi mesi or sono, il Cav. Michele Cioffi ha raccolto minuziosamente, con l'aiuto di volontari, una gran quantità di materiale, tra cui numerosi audiolibri. Alla sua morte, il sito internet contenente i titoli multimediali, potrebbe già dal 2020, non esser più sostenuto e quindi smantellato, perdendo così un grande patrimonio; non vogliamo che ciò accada e, per questo motivo, l'archivio degli audiolibri del cavaliere sarà disponibile sul sito del nostro giornale www.gio2000.it.

Nella voce di menu "archivio", troverete il link "Gli audiolibri del cavaliere". Un elenco di opere, liberamente consultabili e scaricabili, che Michele ha pazientemente accumulato negli anni e messo a disposizione di tutti, non vedenti in primis.

Quindi un grande ringraziamento al lavoro svolto dal Cav. Cioffi Michele e i suoi collaboratori.

Buon ascolto.

[torna all'indice](#)

Un libro di successo aiuta i gatti abbandonati

Di Simona Ghiddi

Lo ha scritto Simona Ghiddi e in un mese è già alla terza ristampa. Tutto il ricavato va all'associazione che gestisce il gattile di Samanta Panelli. Simona Ghiddi ha scritto il libro «I principini indesiderati»

Empoli, 8 novembre 2019 -

Pagine legate tra loro da una precisa volontà: «Far sì che le persone si rendano conto della crudeltà che c'è nello strappare i cuccioli alla loro mamma per poi disfarsene. Come se la loro vita non significasse nulla». Simona Ghiddi, 45enne empolese, impiegata di professione, ha deciso di racchiudere questa riflessione in un libro che, in un mese, è alla terza ristampa. Pubblicato dalla casa editrice Ibiskos, forte anche delle illustrazioni a cura di Gaia Senesi in arte Haruka, *I principini indesiderati*, così si intitola la fiaba, ha ottenuto consensi oltre il previsto. Un successo inatteso che significa un aiuto per il gattile gestito dall'associazione Aristogatti della quale Simona fa parte: il ricavato dalla vendita (info: associazione Aristogatti, Ibiskos Editore, Libreria Rinascita,

negozio per animali Brancaleone) va infatti al sostentamento della struttura. Da quanti anni è nel team dei volontari? «Dall'inizio degli anni Duemila. Sono quasi 20 anni che cerco di dare una mano ai mici in difficoltà, insieme alle volontarie e ai cittadini che ci stanno vicini». È un'instancabile balia. «Sono balia per vocazione: mi prendo cura dei cuccioli abbandonati a pochi giorni di vita. Salvare gli animali fa parte di me, anche se sia chiaro, non faccio niente di particolare». Allattare micini ogni 2-3 ore come solo una mamma farebbe non è cosa banale... «La prima volta che ho preso un biberon per svezzare dei cuccioli è stata a fine anni Novanta: allevai cinque leprotti orfani. La mia prima esperienza tra latte in polvere e tettarelle». E il primo gattino da crescere quando è arrivato? «All'incirca 13 anni fa. Capì al gattile una micina bianca, per di più sorda. Le mie colleghe la ribattezzarono Eugenia C., ispirandosi al Genio civile. Aveva quindici giorni». Che cosa significa allattare un gattino?



22-26 aprile: Parigi o cara!



6-10 maggio: Berlino, 11-15 giugno Alter Berlino per chi non c'era o vuol



21-30 giugno: New York New York



IN BREVE

un giorno a Mantova: tortelloni di zucca o palazzo Te? Rigoletto o museo diocesano con molte opere da toccare? o il divertente museo della scienza? Dite voi, se no, chiedete altro! Contributo 85€ più vitto.

Roma capoccia - Il nostro itinerario ci porterà nella Roma popolare e in quella del potere, in quella della Storia e in quella della Chiesa e persino quella sotterranea, coi palazzi e i musei, tanti, che ci permettono un'esplorazione tattile: e una guida si aggiungerà a noi per metà del nostro soggiorno. Poi Roma ad aprile fiorisce e non fatteremo ad accorgercene a villa borghese. E infine a Roma se magna! E mica vorremo fare mancare ai nostri soci du spaghetti cacio e pepe o la coda alla vaccinara o il baccalà fritto, o anche solo i maritozzi, che a dar retta a Venditti quelli delle sei non fanno male. Contributo: 730€ a persona (ma 570 ognuno se vieni con tuo accompagnatore), compreso hotel in camera doppia, escluso vitto.

Parigi o cara: Parigi, il sogno, la bellezza, la grandeur, la grazia. Lì ti accorgi del tempo che passa e in nessun'altra città del mondo è altrettanto struggente la vita che scorre. È New York prima di New York, è il tentativo di raggiungere il cielo e di spingersi verso l'alto. È il Novecento, e insieme dove è nata la civiltà contemporanea. È grandiosa ma anche rassicurante nelle piazzette e nei quartieri risparmiati da Haussmann. Poi non finisce mai. Ci basteranno questi cinque giorni tra Versailles e la città della musica e delle scienze? Tra la cena a Pigalle e il pendolo di Foucault al Pantheon? E riusciremo a scoprire il vero lato di Montmartre evitando le torme dei turisti? Non ci si annoia a Parigi, dove i nomi dell'arte, della Storia, del pensiero si mescolano ad un Calvè bevuto fuori al tavolino, in uno dei mille angoli che Parigi offre lontano dal rumore, protetti dal resto del mondo. E chissà che una volta o l'altra non incontriamo anche Maigret! Contributo: 850€ a persona (ma 670 ognuno se vieni con tuo accompagnatore), compreso hotel in camera doppia, esclusi viaggio e vitto.

Berlino: in questa città è passata la storia d'Europa e ha lasciato tracce pesanti, una capitale in perenne mutazione, dai traumi del ventesimo secolo alla rinascita degli ultimi anni.

Esploreremo le svariate idee di città su ambo i lati del muro, ci avventureremo fra bunker sotterranei e monumenti avveniristici, banchetteremo con delizie turche e autoctone lungo il canale, conosceremo il volto della grande Nefertiti, e scopriremo i tanti modi in cui i berlinesi spendono uno dei loro beni più apprezzati: il tempo libero. Cinque giorni all'insegna delle sorprese che questa irrequieta e vivace città ha da sempre in serbo. Contributo: 900€ a persona (ma 720 ognuno se vieni con tuo accompagnatore), compreso hotel in camera doppia, esclusi volo e vitto.

* New York New York - a scoprire il Downtown di Manhattan, il memoriale dell'11 settembre, l'avveniristico Oculus, Wall Street, la collezione tattile del MOMA e del Metropolitan Museum. Poi saremo alla celebrazione Gospel ad Harlem, a Little Italy (quella vera), a mangiare gli hot-dog a Central Park, sulla Statua della Libertà, al Rockefeller Center... Contributo: 2830€ a persona, 2480€ ognuno se vieni con tuo accompagnatore, più volo e vitto, hotel compreso, ma se vi adattate a prendere un appartamento e rinunciare all'hotel, i costi si abbassano sensibilmente.

[Torna all'indice](#)

“Che viaggio fate nel 2020?”

Di Linda Cavicchi

L'agenzia di Verona Planet Viaggi Accessibili anche in questo 2020 torna a proporre un consistente calendario di viaggi dedicati specificatamente alle persone con disabilità visiva. Vi portiamo come sempre in tutti i continenti, ma quest'anno abbiamo pensato di dare una particolare importanza alla visita delle capitali o grandi città europee: c'è la splendida Parigi, la magica Praga, la moderna Londra, e poi Barcellona, Berlino, Stoccolma... abbiamo anche una nuova arrivata, una meta che molti nostri viaggiatori desiderano da tempo, Amsterdam per tutti!

Oltre ai viaggi di gruppo del calendario, il viaggiatore singolo o con un gruppo proprio può

Nota Bene: i contributi indicati sono pensati nel caso che i partecipanti siano quattro in due camere doppie. Sono compresi già 10€ di tessera associativa per chi non ce l'ha, e tutte le spese per gli accompagnatori tranne il vitto per cui si farà una cassa comune da cui attingeranno anche loro.

Per la logistica ci affidiamo al tour operator Viaggi e miraggi.

info@girobussola.org

Paolo Giacomoni - 051 614 28 03 - +39 334 83 00 187

Marta	-	320	25	19	115
Luigi	-	331	963	93	28
Ilaria	-	333	795	39	41

<http://www.lagirobussola.com>

Buona giornata Paolo G

richiedere una meta personalizzata. In tutti i nostri viaggi, inoltre, è possibile sia partire con un proprio accompagnatore sia richiedere un accompagnamento su misura per il viaggiatore, realizzato da accompagnatori esperti. Nel nostro



piccolo cerchiamo di rendere ogni luogo del mondo più vicino, mondo che può essere scoperto con tutti i nostri sensi. Non esitate a scriverci per maggiori informazioni:
info@planetviaggiaccessibili.it

Ecco quindi i nostri viaggi dei prossimi mesi:

APRILE

Ancona 03-05 aprile



Madagascar 09-23 aprile



Perù 15-28 aprile



Praga 23-26 aprile

MAGGIO

Cracovia 1-5 maggio



Francoforte 27-31 maggio



Andalusia 09-16 maggio

GIUGNO

Liguria 05-07 giugno

Amsterdam 11-14 giugno



Sicilia 15 - 21 giugno

Berlino 24-28 giugno

Guatemala 28 giugno - 11 luglio

LUGLIO

Sardegna Iglesiente e Medio Campidano 05-12 luglio

Sardegna Oristanese e Nuorese 12-19 luglio

Cipro 19-26 luglio

Puglia 24-31 luglio

[torna all'indice](#)

L' area “Deserto” dell’Orto Botanico di Napoli

Di Rosa Muoio



In quest’Area sono esposte specie viventi in ambienti aridi e caldi. Nell’allestimento del Deserto, risalente agli inizi degli anni ’70 del secolo scorso, sono state rispettate le esigenze di queste piante, bisognose di un ambiente arido, molto soleggiato e con elevate temperature. Pertanto, la collezione di succulente è stata sistemata su un pendio orientato verso sud e quindi esposto al sole per tutto il dì. Un sistema di vasche sotterranee comunicanti riempite di una miscela di terricci adatta, unitamente all’inclinazione della zona, permette un efficace drenaggio che impedisce il ristagno dell’acqua piovana che potrebbe danneggiare seriamente queste piante. Un ulteriore danno ad alcune specie viene evitato dalla copertura, durante l’inverno, con involucri di plexiglass che le proteggono dalle precipitazioni, la cui associazione con il freddo potrebbe causare la marcescenza delle piante. L’ambiente desertico si presenta ostile alla vita vegetale e le piante che qui vivono sono caratterizzate da adattamenti morfologici e fisiologici che permettono di immagazzinare grandi quantità di acqua e di mantenere tale riserva per lunghi periodi. Il substrato su cui di solito crescono queste piante è ciottoloso o sabbioso, per cui l’acqua piovana non viene trattenuta a lungo negli strati superficiali; pertanto, molte succulente hanno un apparato

radicale notevolmente sviluppato in superficie e quindi particolarmente adatto al rapido assorbimento dell’acqua dopo le rare precipitazioni. La succulenza è dovuta alla presenza di tessuti acquiferi in cui è conservata gran parte dell’acqua assorbita dall’apparato radicale. Questi tessuti sono localizzati in varie parti della pianta: nelle specie del genere *Nolina* si trovano alla base del fusto; in molti altri casi, come nei generi *Aloe*, *Agave* e nelle famiglie Aizoaceae e Crassulaceae, sono localizzati nelle foglie; nelle Cactaceae e in molte Euphorbiaceae si trovano nel fusto. I principali adattamenti morfologici che permettono di limitare la perdita d’acqua mediante la riduzione della superficie traspirante sono l’assenza di foglie e di rami laterali e la presenza di spine: in questi casi, mancando le foglie, la fotosintesi clorofilliana è affidata al fusto verde.



Le spine di cui molte succulente sono dotate possono avere diversa origine: in alcuni casi, come ad esempio nella maggioranza delle specie succulente del genere *Euphorbia*, esse sono rami modificati, come è testimoniato dalla presenza di tracce di foglie e gemme laterali; in altri casi, come si osserva nell’ambito delle Cactaceae, le spine sono foglie modificate, caratterizzate dal mancato sviluppo della lamina fogliare. Quando le foglie sono presenti, esse possono essere disposte a rosetta o come le tegole di un tetto, così da limitare notevolmente la superficie esposta, essere rivestite da strati cerosi o da setole, oppure cadere nella stagione secca. Talvolta due o più di

questi adattamenti si presentano nella stessa specie. Un'altra caratteristica di molte succulente è la loro forma particolare. *Echinocactus grusonii*, e molte specie del genere *Mammillaria*, ad esempio, sono caratterizzate da una forma sferica: quest'ultima, racchiudendo il 122 massimo volume nella minima superficie, favorisce una notevole limitazione della traspirazione. Molte Cactaceae hanno la superficie "pieghettata", ricordante il mantice di una fisarmonica, che permette alla pianta una notevole dilatazione quando viene accumulata acqua nei tessuti e un restringimento quando, durante i periodi di siccità, la riserva idrica viene utilizzata. Sono numerose le specie appartenenti alla collezione di piante succulente dell'Orto che meritano di essere citate. Oltre al già menzionato *E. grusonii*, denominato anche "poltrona della suocera" o "barile d'oro", tra le numerose Cactaceae coltivate si ricordano *Machaerocereus eruca*, un cactus "strisciante" che, come molte altre succulente impollinate da insetti notturni, fiorisce per una sola notte, il raro *Borzicactus ventimigliae* e *Cephalocereus senilis*, detto "testa di vecchio" per la sua folta peluria bianca che rappresenta un'efficace protezione contro l'eccessiva incidenza dei raggi solari e un'ulteriore barriera alla traspirazione.

Meritano di essere ricordate anche le specie dei generi *Opuntia* ed *Epiphyllum*, dotate di rami verdi appiattiti somiglianti a foglie e denominati cladodi. Di particolare interesse è la specie *Opuntia vulgaris*, fico d'India, spontaneizzata nei luoghi assolati dei rilievi della nostra Penisola. Essa, durante la stagione fredda e secca, si disidrata: questa perdita d'acqua causa una concentrazione del succo cellulare, con conseguente abbassamento del punto di congelamento, che impedisce alla pianta di gelare a temperature di poco inferiori a 0 °C. In primavera la pianta riprende la sua caratteristica succulenza. Tra le Aizoaceae presenti in questo settore, molto interessanti per la loro peculiare morfologia sono le cosiddette "piante ciottolo" appartenenti al genere *Lithops*. Queste piante, originarie dell'Africa meridionale, vivono in terreni sabbiosi e ciottolosi e sono dotate di una parte aerea costituita dagli apici appiattiti di foglie succulente somiglianti a sassi, cosicché in natura sono quasi indistinguibili dalle vere pietre che li circondano.

Nell'area delle succulente sono coltivate anche specie appartenenti alle Euphorbiaceae ed in particolare al genere *Euphorbia*, viventi nei deserti africani e simili nell'aspetto esteriore ai cactus, ma in realtà notevolmente diversi da questi in molti caratteri, tra cui la presenza di lattice e la particolare struttura dell'infiorescenza, detta ciazio. Gli esemplari di *Euphorbia resinifera* sono indubbiamente i più appariscenti fra quelli annoverati nell'intera collezione di succulente. In questa specie l'insieme dei rami assume l'aspetto di una semisfera e la superficie soggetta alla traspirazione viene in tal modo notevolmente ridotta. Le specie del genere *Cyphostemma*, appartenenti alla famiglia delle Vitaceae e viventi in Africa sud-occidentale, sono dotate di grossi tronchi, al cui interno si depositano acqua e sostanze organiche, e di foglie decidue, assenti durante il riposo invernale. Verso la fine della primavera i tronchi sviluppano nuove foglie, piccoli fiori e frutti che ricordano nel loro insieme dei grappoli d'uva. Tra le collezioni presenti nell'Area delle succulente meritano di essere ricordate quelle delle specie appartenenti ai generi *Aloe* ed *Agave*, diffusi rispettivamente in Africa e in America, i cui rappresentanti spesso si confondono a causa dell'aspetto molto simile. Questa notevole somiglianza tra piante viventi in ambienti simili, ma diffuse in diversi continenti e



appartenenti a famiglie diverse, costituisce un esempio di "evoluzione convergente", per cui si hanno strutture simili in

conseguenza dell'adattamento allo stesso tipo di ambiente. Un esempio di evoluzione convergente si osserva anche nel caso dei cactus e delle specie succulente del genere *Euphorbia*.

Vi ricordiamo che l'ORTO BOTANICO DI NAPOLI È DOTATO DI PERCORSO PER NON VEDENTI.

Per informazioni orario di visita e prenotazioni ecco il recapito: 081.25 33 937.

[torna all'indice](#)

Dalla spesa alla tavola

di **Rossana Madaschi**



vi comunico con piacere che potrete trovare in libreria il mio nuovo libro dal titolo:

"Dalla spesa alla tavola!"

Descrizione

Oggi orientarsi tra scaffali ricolmi di alimenti e bevande è davvero difficile!

Bisogna resistere alla tentazione di scegliere prodotti apparentemente più invitanti, prevalentemente di origine industriale, e propendere piuttosto per cibi e bevande più "puliti".

L'obiettivo è riscoprire un'alimentazione più sana e naturale, rispettosa della stagionalità, priva di

additivi chimici, ma anche sostenibile per ridurre l'impatto ambientale. A questo scopo è importante puntare su

ingredienti vegetali. Tutto ciò suona molto bello ma anche molto difficile da mettere in pratica! In realtà è più facile di quanto sembri. Attraverso le pagine di questo libro, metterò a vostra disposizione le conoscenze

scientifiche e la mia esperienza di nutrizionista per guidarvi, passo dopo passo, dal negozio alla tavola!



Dettagli Libro

Editore: Enea Edizioni

Autore: Rossana Madaschi Nutrizionista

Anno Pubblicazione: febbraio 2020

Formato Libro: EAN13 9788867730919

https://mailchef.s3.amazonaws.com/uploads/mailstyler/images/1475B94C-925B-2DEF-931A-6C04549B1721_Image_5.png

[torna all'indice](#)