



# 'O PERTUSO

Anno I - Numero 5 - Luglio 2003

Periodico di cultura e formazione umana e cristiana della comunità ecclesiale di Montepertuso - Nocelle

## IN QUESTO NUMERO

### MONTEPERTUSO

Prospettive al di qua del pertuso, 2

### NOCELLA

Ricordo indimenticabile..., 3

### ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

Estatinsieme, 4

### LASCIATECI DIRE

La nostra festa, 5

### UN SANTO AL MESE

Il santo patrono degli studenti, 5

### RIFLESSIONI IN MERITO A...

L'emigrazione dei nostri avi, 6

Lo sport come scuola di vita, 6

### PIANETA GIOVANI

Appuntamenti estivi, 7

Innamoramento?, 7

### LA PAGINA DEI RAGAZZI

Il fannullone scaltro, 8

### PER VOI BAMBINI

Vangelo in pillole, 9

### NARRATIVA

Il profeta ribelle, 10

### PROBLEMI DEL NOSTRO TEMPO

La grande epidemia, 11

### LO SPORT

I campioni dell'Europa siamo noi!, 13

### DAL MONDO DELLA MEDICINA

A corto di energie?, 14

### GIOCHI E PASSATEMPI, 16

## EDITORIALE

### DENTI DA LATTE

Don Raffaele Celentano

"S e vi chiedessi: quando si perdono i denti da latte?, voi cosa mi rispondereste?". Questa domanda, rivolta all'attento uditorio da un dotto conferenziere, mi colpì. Che c'azzecca?, mi chiedevo. Però subito drizzai le antenne: quella frase aveva un senso nascosto che andava sviscerato. E l'oratore, infatti, riferendosi ad una indicazione temporale data da una signora dell'uditorio, continuò facendo osservare che la risposta, seppur formalmente esatta, aveva un che di impreciso... Un bambino avrebbe risposto: Quando da sotto spuntano gli altri denti.

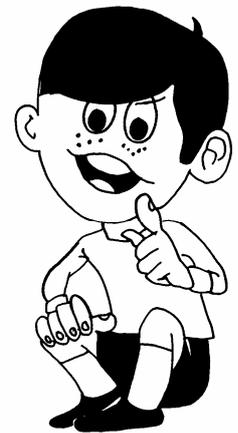
La questione mi si piantò in mente senza che riuscissi a capirne il perché, ma sapevo per esperienza che, lasciandola in balia del subconscio, alla fine avrei scoperto dove quest'ultimo volesse andare a parare.

La rivelazione venne sulla via del ritorno a casa, mentre percorrevo le contorte strade della Costiera. Da una piega del subconscio all'improvviso fece capolino la risposta, sotto forma di una citazione di Paolo: "Quand'ero bambino, parlavo da bambino, ragionavo da bambino... Ma ora che sono cresciuto, ho abbandonato ciò che era da bambino...". Mi perdonerò l'Apóstolo delle genti la libertà della citazione: il senso però è salvo.

Tutto era chiaro! Quand'è che abbandoniamo le nostre abitudini "da bambini"? Non al compimento di una determinata età, ma quando esse sono spinte via da nuove e migliori e più forti abitudini da adulti... È semplice!... Più in generale, le nostre "vecchie" (nel senso di inadeguate o improprie) abitudini "cadono" solo se e quando ne acquistiamo di nuove e più forti. Certo queste ultime potrebbero anche non essere "buone abitudini", nel qual caso si cadrebbe nel vizio. Ma questo è un altro discorso...

E mi venne da pensare a tanti (giovani e non) che continuano a "mangiare con i denti da latte", cioè persistono nelle loro puerili abitudini, nei loro puerili punti di vista, semplicemente perché nessuno ha mai dato loro la

(Continua a pagina 16)

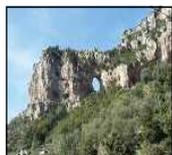


Periodico a diffusione interna - Composizione e stampa in proprio

Attività editoriale a carattere non commerciale ai sensi previsti dall'art. 4 DPR 16/10/1972 n. 633 e successive modifiche

Direttore responsabile: Don Raffaele Celentano - e-mail: donraffaele@amalfinet.it

Redazione: Via Cappella - Montepertuso - 84017 POSITANO - www.parcchie.it/positano/montepertuso



## L'INTERROGATIVO

### PROSPETTIVE AL DI QUA DEL PERTUSO

Mauro Contino

**Q**uello che noi giovani di Montepertuso ripetutamente ci chiediamo è molto semplice: ma è possibile che si pretenda di farci restare in paese specialmente di sera, e d'estate poi, quando sappiamo benissimo che "altrove" c'è più movimento e sicuramente più vita? E' chiaro che questa domanda è rivolta soprattutto ai nostri genitori ed è altrettanto chiaro che è **una provocazione!**

Montepertuso purtroppo offre ben poco perché si possa sperare che i giovani o la maggior parte di essi ci si possa intrattenere tutte le sere rimanendo soddisfatti di quello che viene offerto loro.

Il paesaggio è unico, l'ambiente è sereno, si sta bene, tranquilli, **troppo tranquilli** per poter sperare che sette giorni su sette, specialmente d'estate, la totalità dei giovani resti in paese.

D'inverno gli impegni della scuola, il cattivo tempo ed i mezzi di trasporto inadeguati (il motorino per i più fortunati) ci impediscono di allontanarci troppo, con grande soddisfazione dei nostri genitori. C'è da dire comunque che durante i mesi invernali si tenta di inventare qualcosa per rompere la monotonia, e devo ammettere che in alcuni casi ci si riesce; questo grazie alle poche attrezzature che la nostra Parrocchia riesce a metterci a disposizione gratuitamente, nonostante che noi puntualmente le distruggiamo. I nostri parroci sono le uniche persone alle quali sembra interessare che i giovani vengano intrattenuti in qualche modo in paese (*eppure sono quelli ai quali più facilmente neghiamo la nostra collaborazione*).

Frequento da quattro anni l'istituto alberghiero a Vico Equense e sinceramente, dopo aver conosciuto e frequentato tanti amici dell'interland napoletano, devo ammettere che minuscoli paesini o quartieri degradati di grosse città sono molto meglio attrezzati di noi in quanto a strutture: mi dicono che le autorità comunali, magari con l'appoggio di qualche associazione, le creano per distogliere i ragazzi dalla criminalità o dalla droga, due delle piaghe più profonde della nostra società.

Io non credo che a Positano vi siano gli stessi problemi, però credo pure che non si debba aspettare che ci siano

per correre ai ripari. Non sono così stupido da pensare che in un paese particolare per la sua conformazione, come può essere Positano, dall'oggi al domani si possano trovare spazi da destinare ai giovani, magari gratuitamente, quando sappiamo che ci sono imprenditori disposti a pagare cifre enormi per "un buco".

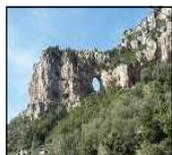
Non credo di avere né l'età né i requisiti adatti per dare suggerimenti a chi di dovere; credo però che sia doveroso quantomeno pensare al futuro dei prossimi giovani; essi, come noi, sentiranno sempre più il bisogno di allontanarsi per cercare quello che il proprio paese non è in grado di offrire, lasciando i genitori in ansia finché non rincasano (esperienza personale).

Io sono ottimista e voglio credere che il nostro don Raffaele non sarà lasciato solo nella sua personale battaglia in favore dei giovani, voglio credere ancora che ci sia qualcuno (magari le istituzioni) disposto ad aiutarlo nel rimettere a posto quello che noi rompiamo prima che si stanchi e così perdiamo anche quel poco che abbiamo.

*Gradirei comunque una assicurazione.*



[Per motivi di spazio, la "rassicurazione" da parte del parroco viene riportata alla pagina seguente, in fiduciosa attesa di altre, ndr]



## RICORDO INDIMENTICABILE E AFFASCINANTE

Pasquale Cinque

**I**l mese di luglio per la nostra parrocchia è un mese particolare perché vi si festeggiano S. Maria delle Grazie a Montepertuso e Maria SS. del Carmelo a Nocella.

La statua di Maria SS. del Carmelo arrivò a Nocella nel luglio del 1910. Fino ad allora vi era solo un altare laterale dedicato alla Madonna del Carmine. Il sacerdote all'epoca responsabile della nostra comunità, don Mariano Cinque, rettore della cappella della Santa Croce, ne fu profondamente affascinato. All'alba del 15 luglio di quell'anno la nave proveniente da Napoli arrivò al largo di Positano, "rispecchiandosi nel mare, donde a noi venisti bella". Il 2010 segnerà il primo centenario di quell'evento. Durante questi anni si sono svolti festeggiamenti particolari in occasione del 25°, del 50° e 75° anniversario dell'arrivo della nostra Madonna.

Il 12 luglio 1935, quando si ricordava il 25° anniversario il rettore don Vincenzo Cinque compose l'inno di Nocella alla sua Madonna.

Il 50° anniversario (luglio 1960) fu ricordato con il restauro della statua. Quest'ultimo lo ricordo particolarmente perché, oltre ad essere l'anno della mia prima comunione, fu l'inizio della mia vita dedicata, in gran parte, a collaborare per la realizzazione di tutto ciò che potesse interessare la nostra comunità di S. Croce in Nocella.

Ricordo quel pomeriggio sulla banchina della Spiaggia

grande di Positano, in attesa dell'arrivo della statua restaurata, la salita per i 1800 scalini in serata, l'arrivo a Nocella appena dopo la mezzanotte con al seguito della statua di Maria SS. del Carmelo di tutti i nocellesi e della banda musicale, lo sparo di mortaretti dalla località "Garitta" prima e poi da Nocella, e il giorno dopo la S. Messa della prima comunione. Tutto ciò ha impresso in chi scrive delle emozioni e dei ricordi indimenticabili e affascinanti...

Nel 75° anniversario vi è stato un altro restauro, con l'arrivo sempre via mare. In quell'occasione la statua rimase un giorno nella chiesa madre di Positano e due giorni in parrocchia a Montepertuso, consentendo la visita e la preghiera a tantissimi devoti del Carmelo.

Il 2010 non è lontano: sarà il primo centenario. Quanto prima si comincerà a parlare dei preparativi di tale avvenimento. La speranza è che ragazzi e giovani della nostra comunità siano avvolti dallo stesso "fascino del Carmelo" che nel lontano luglio 1960 avvolse me e tanti altri ragazzi. La nostra comunità ne ha veramente bisogno.



---

*Carissimo Mauro, grazie per la "provocazione", che mi dà l'occasione di rassicurare te e tutti quelli che con te si pongono il problema che hai sollevato. La rassicurazione, per quanto di mia competenza e nei limiti delle mie possibilità personali e istituzionali, è totale e incondizionata. Ma, se ci rifletti un momento, ti renderai conto che essa non basta a risolvere il problema, perché gli elementi in gioco sono diversi.*

*Le strutture? La parrocchia qualcosa ha e forse potrebbe tentarne una migliore gestione. Ma le strutture, da sole, non risolvono i problemi.*

*La buona volontà delle vostre famiglie? Penso che ci sia e forse la tua provocazione potrà anche servire a migliorare la situazione.*

*Gli amministratori? Stanno lì per rispondere ai bisogni veri della comunità, e questi sono bisogni veri; ma per rispondere occorre che si trovino di fronte a delle domande specifiche, e le domande devono venire da noi.*

*Il paese? È come noi lo costruiamo giorno per giorno; tutti quanti, ragazzi, giovani, adulti e anziani; ma la costruzione può avvenire solo "dal di dentro", senza scappare e - so-*

*prattutto - senza scaricare sugli altri responsabilità che sono anche nostre.*

*Il prete, i genitori, gli amministratori non possono fare molto senza di voi. È giusto da parte vostra chiedere, ma avete provato a rimboccarvi le maniche e darvi da fare (non ne faccio un caso personale: la domanda è rivolta in generale a tutti i giovani)? Ecco allora che rispondo, con tutto l'affetto di un padre, alla tua graditissima provocazione, con un'altra provocazione: perché con ci mettiamo insieme - voi, io e qualche genitore attento e preoccupato di quelle cose di cui parli - per cercare insieme le strategie adatte a far sì che qualcosa cambi?*

*Hai notato? Ho messo "voi" al primo posto, perché siete voi l'ago della bilancia; è sulla vostra risposta che si basano i successi o gli insuccessi delle nostre (degli adulti) iniziative. Noi possiamo "immaginare" ciò che va bene per voi, ma la garanzia di aver trovato le soluzioni adatte ce la potete dare solo voi. Incontriamoci, allora; discutiamo, programiamo insieme e forse riusciremo ad ottenere qualcosa di buono: sarà un primo passo, ma insieme ne potremo fare altri.*

*Don Raffi*



# ALL'OMBRA DEL CAMPANILE



## ESTATI INSIEME

### 2003

La sera del 26 giugno scorso sul piazzale della chiesa si è svolta l'inaugurazione dei giochi d'estate sul tema dell'amicizia per i nostri ragazzi dalla prima elementare alla terza media. Le gare ufficiali inizieranno il 4 luglio. Pubblichiamo l'elenco dei concorrenti suddivisi per squadre e il calendario delle gare, augurando a tutti i concorrenti ed agli animatori di trascorrere insieme tante ore felici.

#### I SQUADRA - Bocca di leone

Rispoli Martina	Mandara Mario
Contino Fabrizio	Rispoli Mario
Cuccaro Giorgia	Buonocore Joseph
Fusco M. Teresa	Ardia Bernardo
Fusco Alessia	Fusco Benny

Animatrici:

Giuseppina Iaccarino, Fernanda Sechuqui, Pina De Angelis

#### II SQUADRA - Papavero

Criscuolo Luisa	Barba Eleonora
Rispoli Patrizia	Fusco Pasquale
Capriglione Francesco	Mastro Erica
Cuccaro Maria	Esposito Colomba
Rispoli Giuseppe	Barba Antonietta

Animatrici:

Luisa Fusco, Angela Cafiero, Anna Russo

#### III SQUADRA - Girasole

Fusco Giovanni	Amatruda Pasquale
Mandara Roberta	Di Gennaro Margherita
Pappacoda Linda	Di Palma Anna
Marrone Sara	Mazzacano Antonella
Cuccaro Antonino	Garis Sophie

Animatrici:

Carla Re, Maria Miola, Teresa Criscuolo

#### IV SQUADRA - Tulipano

Di Palma Matteo	Esposito Gennaro
Rispoli Vittorio	Rispoli Rosa
Mastro Melissa	Ricco Arianna
Cinque Miriana	Rispoli Tommaso
Rispoli Andrea	Collina Domenico

Animatrici:

Clementina Cuccaro, Filomena Mazzacano, Annamaria Fusco

#### V SQUADRA - Margherita

Iaccarino Salvatore	Mandara Elisa
Fusco Chiara	Capriglione Letizia
Criscuolo Francesca	Rispoli Niccolò
Maresca Valentina	Collina Francesco
Ardia Pasquale	Cinque Paolo

Animatrici:

Lina Esposito, Angela Cuccaro, Benedetta Fusco

#### VI SQUADRA - Viola

Cuccaro Alessandro	Miola Marco
Vitiello Giovanna	Apuzzo Margherita
Fusco Sharon	Giovinetti Chantal
Iovieno Marco	Giovinetti Salvatore
Buonocore Danilo	Villani Biagio

Animatrici:

Rosanna Fusco, Adriana Fusco, Giuseppe Porzio

#### VII SQUADRA - Iris

Buonocore Paola	Cafiero Alessandra
Talamo Enza	Marrone Andrea
Cuccaro Valentina	Russo Serafina
Fusco Erminia	Porzio Maria
Marrone Paolo	Cinque Renato

Animatrici:

Maria Fusco, Iolanda Barba, Assunta Cuccaro

#### CALENDARIO

I giochi si svolgeranno nei giorni:

- Venerdì 4 luglio
- Giovedì 10 luglio
- Giovedì 17 luglio
- Mercoledì 23 luglio
- Mercoledì 30 luglio
- Venerdì 1° agosto



# LA NOSTRA FESTA

Concetta Mandara

**A**nche quest'anno la nostra festa è arrivata. Il lavoro per prepararla è stato lungo e faticoso: l'impegno inizia presto e non tutti siamo sempre pronti. Mi vengono in mente tante domande, alcune anche con la risposta. La prima è questa: Cosa è rimasto dentro di noi di questa manifestazione in onore di S. Maria delle Grazie?

Per i pochi "nonni" rimasti certo è qualcosa che fa tremare il cuore d'amore per questa Mamma, soprattutto se sono impossibilitati a recarsi da lei per invocare grazie e benedizioni. Per la gioventù penso che non significhi quasi niente, perché nessuno è presente. Al di là degli impegni di scuola e lavoro, che certamente sono un impedimento reale, sentono il loro cuore fremere d'amore per questa Mamma festeggiata così? E per i bambini che crescono, sarà anche per loro qualcosa?

Io rispondo a me stessa: non rimarrà niente, perché giovani e bambini vivono lontano dal sentimento e dalla fede che ci

legano a questa Mamma celeste, soffocati dal benessere e da tutto ciò che ricevono dalla società che noi adulti abbiamo formato.

Quelli che si sono impegnati nei lunghi preparativi sono spinti forse da sentimenti veri, però corrono il rischio che la superficialità, il mettersi in mostra soffochino quei sentimenti genuini che ci legano a questa festa.

Come si può trovare la strada giusta per far cambiare le cose? Perché è da questo che dipende il futuro della nostra festa del 2 luglio. I nostri emigrati in questo giorno sentono le nostre campane: grazie al telefono chiamano al momento opportuno per sentirle davvero ed è per loro come essere qui; il loro cuore e i loro occhi si riempiono di lacrime d'amore, di fede, di speranza. Quanti tornano a casa di tanto in tanto raccontano questo. Perché quelle lacrime?



## UN SANTO AL MESE

---

# IL SANTO PATRONO DEGLI STUDENTI

Salvatore Fusco

**T**empo di esami e di esaminandi. Il grande Eduardo diceva in una famosa commedia: "Gli esami non finiscono mai". Anche gli studenti, e in particolare gli esaminandi, hanno il loro santo protettore. È San Giuseppe da Copertino.

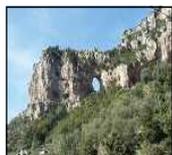
Si chiamava Giuseppe Desa, nacque a Copertino presso Brindisi, nel 1602 e tentò di realizzare la sua vocazione religiosa in diversi luoghi, ma fu sempre respinto a causa della sua scarsa intelligenza. Alla fine fu accettato dai frati francescani conventuali di Grottella come inserviente di stalla e terziario laico, ma grazie alle rare doti spirituali che cominciarono a manifestarsi in lui, poté emettere i voti di frate e fu debitamente ordinato sacerdote. Si racconta che il giorno del suo esame di teologia, quando era il momento di andare a sostenere l'esame, lasciava sempre il suo posto agli altri, così venne a trovarsi per ultimo e vista l'ora tarda, i suoi professori gli fecero solo poche domande. Da quel momento la sua vita è una sorprendente serie di fenomeni preternaturali, dei quali abbiamo testimoni validissime. Il più straordinario di essi era la sua facoltà di levitazione: soleva volare direttamente dalla porta della chiesa all'alta-



re passando sopra le teste dei fedeli; una volta volò su di un olivo e rimase inginocchiato su un ramo per mezz'ora. Fatti del genere capitavano quasi ogni giorno sotto gli occhi di centinaia di persone, ciononostante Giuseppe rimase un semplice, gentile ed umile seguace di San Francesco. Tutta quella pubblicità, però, infastidiva i suoi confratelli, ed il Santo dovette soffrire molto per causa loro. Morì il 18 settembre 1663, e fu canonizzato nel 1767.

Ecco la preghiera che gli studenti recitano chiedendo la protezione di San Giuseppe da Copertino prima di affrontare un esame: Santo dei mistici doni, che lo Spirito Santo colmò dei suoi doni divini, ottieni anche a me il gaudio di sentirmi illuminato dallo stesso Spirito nei mo-

menti più difficili della mia vita. San Giuseppe mio, che fosti assistito prodigiosamente da Dio nel sostenere gli esami, chiedi tu al Signore luce per la mia mente, e sicurezza nell'affrontare gli impegni dello studio. O devotissimo figlio della Madonna, che sperimentasti tanto concretamente il suo aiuto materno prega per me la Madre della Sapienza perché mi assista amabilmente a superare gli esami. Amen.



# L'EMIGRAZIONE DEI NOSTRI AVI

Luigi Vitiello

Io di certo non posso ricordarla, perché sono nato solo 16 anni fa, ma la Positano antecedente al primo conflitto mondiale com'era? Come ci si viveva? Da quel poco che ho potuto scoprire, di certo non ci si stava molto bene: le famiglie erano molto numerose e le madri spesso da sole non riuscivano a sfamare tutti i figli, a causa della miseria che c'era in quegli anni, prima, durante e dopo la prima "grande guerra".

Fu proprio in quegli anni e per questo motivo che iniziò la prima grande migrazione dei nostri avi verso altre terre. I paesi più gettonati erano quelli del Sud America, ritenuti a quell'epoca paesi ricchi di risorse e di possibilità, la Germania, l'Inghilterra, la Svizzera, ma soprattutto l'America del Nord, dove una piccola minoranza riuscì anche a fare fortuna. Molti però furono quelli che tornarono indietro o per non essere riusciti a far fortuna o per le difficoltà di adattarsi al clima del luogo oppure, in qualche caso più disperato, perché colpiti da qualche malattia.

La più consistente ondata migratoria dall'Italia ci fu tra le due grandi guerre. Secondo le testimonianze di coloro che hanno vissuto quel periodo, furono tantissimi quelli che partirono e tantissime le famiglie che si divisero. Alcune di quelle persone forse sono ancora in vita oppure lo sono i loro figli. Chissà quanti abitanti di Montepertuso o di Positano hanno cugini, zii, prozii in quei

paesi e non lo sanno nemmeno...

In quelle persone dovremmo ammirare e invidiare soprattutto il coraggio. Infatti in quel periodo non c'erano televisioni, giornali, Internet. Partivano senza sapere dove andavano veramente, cosa avrebbero trovato in quelle terre lontane; per arrivare nelle Americhe, poi, dovevano affrontare mesi di navi-gazione, stipati su transatlantici di fortuna.

In anni più recenti (anni '70-'80) c'è stata un'altra ondata di emigrazione, meno imponente delle precedenti, ma anche molto diversa, perché stavolta non c'era una vera e propria necessità a spingere quelle persone, quanto piuttosto la ricerca o la speranza di occasioni migliori; poi le comodità di un aereo rispetto ad una nave sono indiscutibili. Molti di questi nuovi emigrati hanno fatto veramente fortuna e, a differenza delle passate generazioni, hanno anche la possibilità di venirci a trovare spesso.

C'è un sito internet dove è possibile ricercare i nomi delle persone emigrate negli Stati Uniti, potete trovarlo all'indirizzo [www.ellisland.org](http://www.ellisland.org); registrandosi è possibile accedere anche a notizie più dettagliate. Ellis Island è l'isola dove sorge la statua della Libertà; lì arrivavano le navi con gli emigrati.

## LO SPORT COME SCUOLA DI VITA

Linda Pappacoda

Se lo sport riproduce i miti e le logiche della società, per potersi rigenerare dovrebbe attendere che la società stessa riproponga altri valori. Ma ne deve passare del tempo prima che ciò possa avvenire. Probabilmente è meglio invertire i termini: cambiamo lo sport per cambiare la società.

Delle tante definizioni dello sport, ci convince quella che lo presenta come occasione di socializzazione, di confronto, di conoscenza dei propri limiti, di educazione alla pace e alla democrazia... Ma lo sport è anche scontro, contrapposizione ai più diversi livelli: di generazioni, di sessi di classi; è anche esaltazione esasperata e irrispettosa della propria corporeità...

Allora è il caso di chiedersi quale di questi aspetti dobbiamo far prevalere nelle attività sportive, partico-

larmente quelle in cui siamo coinvolti noi ragazzi; esse devono servire a farci crescere nella nostra individualità e nel nostro essere per l'altro. È necessario che scuola, famiglia, parrocchia, dopo essersene convinte, insegnino a noi ragazzi che lo sport è un momento importante della nostra crescita, ma va vissuto come gioco, assieme agli altri, per imparare a stare bene con tutti; che non va praticato per diventare campioni ma come confronto con se stessi per scoprire i propri limiti e sapersi regolare poi nel "gioco" della vita. Perché vincente non è colui che arriva primo, ma chi sa dare il meglio di sé, con entusiasmo e senza inganni; vincente è uno che si è posto degli obiettivi e vuole raggiungerli, ma nel rispetto di se stesso, degli altri e delle regole, per imparare a mettere in gioco la propria vita.



## I GIOVANI E LA MUSICA

# APPUNTAMENTI ESTIVI

Mario Iovieno D.J.

**A**nche per questo mese non poteva mancare l'appuntamento con il mondo della musica. Parliamo in particolare del genere che travolgerà le piste da discoteca definito, dagli addetti ai lavori, latin-house, ossia una sorta di incrocio tra latino americano e ritmi da discoteca... Insomma una vera innovazione!

Sono ben due anni che questo nuovo genere ha invaso il mondo notturno facendo divertire più che mai la gente che lo ascolta, ma è importante sapere che si commercializza solo nel periodo estivo. Si aveva la concezione che esso fosse ascoltato solo dai giovani ma invece non è così! Infatti anche gli adulti ascoltando ad esempio la radio o le compilations trovano brani di stile latin-house. La scorsa estate per esempio grandissimo successo ebbero "Loving Paris - Loco", "Bob Sinclar - Viel ou la", "The Rumar - A bailar mi gente", "Salomè De Bahia - Theme of Rio"; per questa stagione estiva direi che i dischi che hanno avuto più successo - almeno sino ad ora - siano "The Rumar - El Timbal" e "Salif Keita - Madan". Attualmente questo genere si può ascoltare in tutti i locali a passo con i tempi e sia in Costiera che in

Penisola ce ne sono tanti. Concludo con un consiglio a tutti gli amanti della musica: per trascorrere in divertimento le lunghe notti caliente di quest'estate 2003: ascoltate i ritmi latin-house!

Gli appuntamenti della notte consigliati per quest'estate in compagnia del d.j. Mario Iovieno:

Dal 9 luglio al 3 settembre

tutti i mercoledì discoteca Music on the Rocks, Positano (SA)

Dal 13 giugno al 5 settembre tutti i venerdì discoteca Fuentes,

Vietri sul Mare (SA)

Dal 5 luglio al 20 settembre tutti i sabati discoteca Africana, Praiano (SA)

Per ulteriori informazioni visitate la web page: <http://utenti.notteinsonne.it/dj.marioiovieno>.



# INNAMORAMENTO?

Agnese Pellegrini

testo scaricato dal sito [www.gweb.it](http://www.gweb.it)

**S**ecundo le ultime ricerche condotte da illustri studiosi inglesi, la passione causa alterazioni di un neuro-trasmittitore, la serotonina (uno dei "messaggeri" attraverso cui comunicano le cellule nervose). Pertanto, avvertono gli studiosi, l'innamoramento è un fatto "tecnico", analizzabile semplicemente attraverso la risonanza magnetica. Niente più petali di margherita da sfogliare, niente più "M'ama non m'ama" da sospirare: d'ora in poi, a dirci se siamo innamorati, ci saranno le macchine.

L'innamoramento, rivelano infatti i ricercatori, fa attivare alcune parti che sono nei gangli della base del cervello, e i comportamenti dell'innamorato sono addirittura simili a quelli di chi è affetto dal disturbo ossessivo-compulsivo.

Fin qui l'analisi tecnica, e dire che ci eravamo da poco abituati a considerare l'innamoramento come un processo chimico, attivato niente di meno dall'odore che ogni persona emana. Ora, però, il passo da fare è forse un po' troppo lungo. Perché, stando a questi risultati, si darà forse ragione di un procedimento, ma si perde il mistero e la vera natura dell'amore. È sicuramente vero che nell'innamoramento c'è una buona componente fisica, sensuale. Ma ridurre il rapporto tra due fidan-



zati soltanto a questo sarebbe riduttivo oltre che fuorviante. "Al di là dei comportamenti - scrive in proposito Aldo Carotenuto -, al di là del potere degli odori e dei sapori, vi sono, infatti, i "sentimenti" che, in un grado più elevato delle sensazioni, completano il vivere dell'uomo". Ed è qui il punto: forse una questione di priorità, forse un richiamo alla moralità .mettetela come volete, ma l'amore non può e non deve

essere una scoperta scientifica. Scusateci tanto, ma proprio non ci stiamo! Jung ricordava che l'amore scocca come una scintilla quando si incontrano Animus ed Anima, uomo e donna nelle loro rappresentazioni di immagini interiori. E noi crediamo che l'amore sia una scelta, concreta e responsabile, di avviarsi in una via di un futuro progetto in comune; una via fatta di esperienze, di fusione totale, nella buona e nella cattiva sorte. Una via adornata sicuramente di sensazioni, di emozioni fisiche. Ma una via che poggia su pilastri ben più solidi di un neurone impazzito o di un olfatto difettoso. È questo l'amore in cui crediamo. È questa la strada in cui ci incamminiamo ogni volta che, consapevoli, accogliamo la gioia di una nuova coppia che sceglie di condividere la propria vita.



# I NONNI RACCONTANO

a cura di Antonio Rispoli e Luigi Vitiello

In questa rubrica, dedicata ai bambini ma piacevole anche per gli adulti, vi proporremo di volta in volta le storielle e i racconti con i quali i nostri nonni sono cresciuti e che sembra stiano scivolando nel baratro della dimenticanza. Semplici fattelli con uno sfondo di vera saggezza popolare.

## IL FANNULLONE SCALTRO

**I**n una casa di un paese lontano abitavano tre fratelli. Due di essi erano instancabili lavoratori e provvedevano a tutto; ma l'altro, il fratello minore, era sorprendentemente pigro e sfaticato. Così un giorno i due fratelli maggiori, ritenendo inopportuno mantenere quel fannullone in casa, gli prepararono una saccoccia con del pane e delle caciotte e lo mandarono via.

Mentre camminava per un sentiero il giovane vide venirgli incontro un gruppo di briganti. Prendendo in mano una caciotta, gridò: «Guai a voi se vi avvicinate! Vi stritolo come questa pietra!», e stringendola ridusse in briciole la caciotta. I briganti preoccupati, pensarono bene, vista la sua forza, di portare il giovane con loro in montagna e di farselo amico.

Ben presto, però, si pentirono della decisione presa in quanto appena gli chiedevano se voleva andare con loro a raccogliere della legna, lui rispondeva che più tardi sarebbe andato e avrebbe portato tutto il bosco. Se gli si diceva di andare a prendere l'acqua, egli prontamente proponeva di trasportare più vicino il pozzo. In ogni caso, riconoscendo che sarebbe stato un problema se avesse fatto ciò che diceva, i briganti lo lasciavano a casa a poltrire.

Ma un giorno, avendolo invitato a giocare a bocce, oltrepassò ogni limite rispondendo: «Meglio di no, grazie! Temo che, se tiro troppo forte, qualche palla possa arrivare in testa alla gente del paese!». I briganti, chieden-

dosi che senso avesse tenerlo ancora con loro, decisero di ucciderlo. Temendo però la sua forza, pensarono di ucciderlo di notte legando una grossa trave al soffitto sospesa proprio sopra il letto del giovane, con l'intento di farla cadere mentre egli dormiva. Ma il giovane casualmente sentì il piano dei briganti e decise di correre ai ripari: mise tra le lenzuola al suo posto un fascio di legna e si nascose sotto il letto; quando i briganti fecero cadere la trave, lui si limitò a lanciare un grido.

Il mattino dopo uscì dalla stanza fra lo stupore di tutti, lamentandosi solamente di una puntura d'insetto. I briganti, allora, decisero che la migliore cosa da fare era quella di mandarlo via subito e gli offrirono un asino con due saccocce di gioielli e monete. Mentre lui si allontanava, però, si resero conto di non aver mai verificato la sua vera forza e cominciarono ad inseguirlo per controllare. Il giovane, vedendoli arrivare da lontano, diede un calcio all'asino, che proseguì per il sentiero e scomparve dietro una svolta; lui intanto si mise a scrutare il cielo. Giunti i briganti, vedendo che guardava in alto, gli chiesero cosa stesse facendo; e lui rispose: «L'asino non voleva camminare, allora gli ho dato un calcio che l'ha fatto volare in cielo! Adesso sto aspettando che torni giù!». I briganti scapparono terrorizzati mentre il giovane sogghignando raggiunse l'asino e tornò al paese dai fratelli ricco e felice.





# VANGELO IN PILLOLE

disegni di Antonio Rispoli

## IL CONVITO (Lc. 14,16)



Un giorno, un ricco uomo preparò un convito e mandò a chiamare gli ospiti.

Essi, chi per un motivo e chi per un'altro,...



... preferirono rifiutare l'invito.

E il ricco uomo decise dunque di far partecipare al convito i più poveri.



## IL PROFETA RIBELLE

Don Raffaele Celentano

**C**era una volta un uomo, di nome Giona, che aveva una buona opinione di sé. Sapeva di essere un buon credente e un onesto cittadino; viveva nel suo paese, in pace con tutti, da un numero di anni sufficiente a dargli la convinzione di aver acquisito una buona conoscenza delle cose della vita per sapersela cavare in ogni situazione. Non si era sposato per poter essere più libero nella sua professione. Giona, infatti, era un profeta. Non uno che predice il futuro, sia chiaro: egli era un saggio a cui Dio aveva fatto dono di sceglierlo, per la sua bontà e saggezza, perché fosse il suo portavoce presso i figli d'Israele.

Un giorno il nostro amico se ne stava tranquillo, seduto all'ombra sotto il porticato della casa che era stata di suo padre Amitai. Era ormai un po' di tempo che Dio non lo chiamava per nessuna missione particolare, e quasi quasi cominciava a pensare che si fosse dimenticato di lui. E invece...

Stava per appisolarsi quando sentì la voce del Signore che lo chiamava. Sobbalzò e quasi cadde dalla sedia per lo spavento.

«Comanda, Signore» disse alzandosi in piedi ed assumendo un atteggiamento di religioso ascolto.

«Giona, va' a Ninive, la grande città che sorge verso oriente, e proclama a tutti gli abitanti che le loro cattiverie sono arrivate fino a me. Se non si convertiranno, io li distruggerò!».

Giona abbassò la testa in segno di assenso, ma appena aveva sentito quel nome nel cuore gli si era scatenata la tempesta. Ninive!... Non vi era su tutta la faccia della terra una città peggiore, più corrotta, più dissoluta, più... Beh, insomma: il peggio che si potesse immaginare. E ora toccava proprio a lui il compito di andar lì a cercare di convertirli dalla loro cattiva condotta?... E se quelli – non si sa mai con certa gente! – gli avessero dato ascolto e si fossero convertiti davvero? Vuoi vedere che Dio avrebbe rinunciato a punirli? Non sia mai! Restò ancora qualche attimo in ascolto, nel caso che il Signore avesse qualcos'altro da dirgli, magari un contrordine... Ma non si sentiva un alito di vento.

Entrò in casa, mise in un tascapane lo stretto necessario per il viaggio e partì... Verso occidente!

Camminava svelto, cercando di mettere tra sé e Ninive la maggior distanza possibile nel minor tempo possibile. Non si fermò nemmeno quando, calato il sole, le tenebre lo avvolsero: la strada era ben tracciata e poi dopo qualche ora sarebbe sorta la luna... Poco dopo l'alba giunse in vista di Giaffa. Entrò in città e cercò di confondersi tra la gente che affollava il porto. Sapeva bene, però, di non essere ancora al sicuro: bisognava allontanarsi ancora di più.

Si avvicinò a dei marinai che stavano sul il molo.

«È vostra questa barca?» chiese.

«No, è del nostro padrone, Simeone».

«Io devo andare urgentemente a Tarsis: mi ci potete portare?».

«Io sono Simeone – disse una voce roca dietro di lui – Se puoi pagare, ti posso portare a Tarsis e anche in capo al mondo».

Giona si voltò per guardare in viso l'uomo che aveva parlato. Dovette alzare lo sguardo, perché Simeone era un omone grande e grosso da far paura.

«Posso pagare, certo – disse cercando di mascherare il tremore della voce con qualche colpo di tosse – Ma dobbiamo partire subito».

«Siamo già partiti» concluse Simeone arraffando la borsa col denaro dalla mano del malcapitato e saltando nella barca.

Salparono nel giro di qualche minuto. Il vento favorevole li sospingeva verso il largo, mentre Giona, seduto a poppa, guardava la riva allontanarsi sempre più.

Quando la terra scomparve all'orizzonte e intorno a loro non ci fu altro che acqua, Giona decise che finalmente poteva riposare un po'. Scese sotto coperta e si addormentò di colpo, stanco per la lunga camminata del giorno prima. Intanto i marinai facevano il loro dovere in coperta.

All'improvviso il vento cominciò ad aumentare, il mare assunse un colore livido che non lasciava presagire niente di buono e il cielo cominciò a coprirsi di nubi minacciose. Il comandante fece appena in

tempo a gridare gli ordini più urgenti, quando la tempesta scoppiò, improvvisa e violenta; così violenta che la barca sembrava sul punto di sfasciarsi. Il panico si impossessò di tutti, tranne che di Giona, il quale, profondamente addormentato, non si rendeva conto di quel che stava succedendo.

I marinai cominciarono ciascuno ad invocare i suoi dei... Contrariamente a Giona, essi non erano ebrei e non credevano nel Dio degli ebrei... Ma evidentemente a quell'ora i loro dei erano in tutt'altre faccende affaccendati, perché non davano segno di sentire le grida dei loro fedeli. Il comandante diede ordine di alleggerire la barca gettando in mare tutto quello che avevano a bordo. Ma non servì a nulla: imbarcavano sempre più acqua e il vento forte li sballottava di qua e di là, come se fossero su un guscio di noce.

Simeone scese sottocoperta per vedere se ci fosse ancora qualcosa da gettare fuori bordo e solo allora si rese conto che il passeggero se ne stava comodamente addormentato, come se nulla stesse accadendo.

«Ehi! – gli gridò scuotendolo energicamente – Qui andiamo a fondo e tu dormi? Alzati e prega il tuo Dio: forse interverrà a salvarci!».

Giona salì in coperta e rimase di sasso vedendo la natura sca-

(Continua a pagina 12)



# LA GRANDE EPIDEMIA

Carlo Forquet

da "Il Giornale di San Patrignano", dicembre 2002

**N**ovembre 2000: conferenza nazionale sulle tossicodipendenze. «Mentre il tabacco causa 80 mila morti l'anno e l'eroina circa mille, l'ecstasy non è mortale e non dà dipendenza. Se mi chiedessero di scegliere non avrei dubbi». Con queste parole - devastanti -, l'allora ministro della Sanità, Umberto Veronesi, dava un calcio alle evidenze scientifiche sulla pericolosità delle cosiddette "nuove droghe", sdoganando l'uso "ricreativo" delle pillole del sabato sera. L'opinione dell'oncologo, prestato per breve tempo alla politica, impedì al primo ministro Amato di partecipare alla giornata conclusiva dei lavori.

«Sono posizioni personali, non condivise dalla maggioranza», chiosò imbarazzato l'allora premier, giustificando la sua assenza. Ma quella frase, oltre a scompaginare i progetti di un governo prudente perché diviso tra moderati e non su questo tema, diede acqua ai vari lobbysti dell'antiproibizionismo nostrano: radicali, forum droghe, sinistra più o meno estrema. «Lo dice anche il ministro», commentavano, «anche l'ecstasy deve essere legalizzata».

Sintetizzata per la prima volta in Germania nel 1898, l'Mdma (sostanza attiva dell'ecstasy) ha una lunga storia: esclusa rapidamente dalle prescrizioni mediche per i suoi effetti collaterali, era stata messa al bando negli Usa nel 1985, quando già si prefiguravano i primi segnali di consumo tra i giovani. Nell'86, sbarcò nel vecchio continente: proprio il nostro giornale, nel marzo di quell'anno ne dava conto, parlando di una nuova potente droga in voga tra gli yuppies d'oltreoceano. In medicina, era stata utilizzata saltuariamente in alcune sperimentazioni con malati psichiatrici; i risultati, non proprio positivi, costrinsero gli scienziati ad accantonarla, ma la facilità di produzione, e le mille possibili combinazioni ottenibili modificando la sua molecola, ne fecero in breve tempo una droga di massa.

Alla fine degli anni '80, e poi per tutto il decennio successivo, l'ecstasy conobbe una vera e propria esplosione, prima in Europa, poi nei paesi dell'ex Unione Sovietica, e quindi anche nel sud-est asiatico e in Africa.

Nel nostro paese, la storia delle pasticche colorate si intreccia con il boom delle discoteche, della musica techno, dei rave parties: è la classica droga "ricreativa", un poco come l'hashish e la marijuana, e come tale viene considerata, colpevolmente, anche da vari addetti ai lavori. L'importante è limitarsi, farne un uso furbo per non farsi male, spiegano i cosiddetti esperti. C'è anche chi arriva a proporre l'utilizzo di stazioni mobili, fuori dalle discoteche, per analizzarne il contenuto e segnalare ai ragazzi le pillole "buone" e quelle "tagliate". Nei



locali di tendenza nascono le zone di "decompressione" per i clienti troppo "calati" (si dice così), viene distribuita acqua contro la disidratazione, si invitano i giovani ad alternare al ballo momenti di pausa, per evitare i colpi di calore. Insomma, prendere una pasticca, nell'immaginario giovanile e nei pensieri miopi di molti, non è drogarsi: è un fatto normale.

L'ecstasy, intanto, entra a pieno titolo nei percorsi di tossicodipendenza di oggi. Non c'è ragazzo in comunità, da dieci anni a questa parte, che non abbia vissuto, parallelamente alle "canne" e subito prima di eroina e cocaina, un'esperienza

protratta e devastante con questa sostanza: 3 milioni e mezzo i consumatori in Europa, di cui 500 mila abituali, secondo le ultime stime; un giovanissimo su quattro in Italia, l'80% tra i frequentatori di locali e serate techno. Cifre da epidemia, frutto delle nuove strategie di marketing e delle organizzazioni criminali, che hanno fatto dell'ecstasy, una "droga su misura", inventando una miriade di marchi per altrettante composizioni chimiche, differenti per uno zero virgola di molecola a seconda delle aspettative di chi le prende. C'è solo l'imbarazzo della scelta, racconta Alessandra Arachi, in un articolo del Corriere della Sera: con la pillola "Ferrari" vai «più veloce, ma l'effetto finisce prima. Meglio "Fred Flinstone" per una notte da tirare al mattino a ritmi lenti. Con "McDonald's" è un mordi e fuggi. Ma se scegli il tuo segno zodiacale preferito la sintonia è assicurata: lo scorpione va fortissimo. E via a procedere con i pellicani, i pesciolini, le farfalle, in una lista che tocca, secondo la polizia europea, quota 900. Novecento loghi diversi». Per le esigenze di tutti.

Nel 2001 il 37% delle retate antidroga ha riguardato l'ecstasy, denuncia un rapporto dell'Organizzazione mondiale delle dogane. «Il consumo di queste droghe», spiegano all'Osservatorio europeo sugli stupefacenti (Emcdda), «sta diventando sempre più comune, e coloro che ne fanno uso non appartengono alle fasce sociali più svantaggiate o alle frange dell'emarginazione, ma vanno ricercati tra i giovani, gli studenti, gli impiegati, provenienti da categorie benestanti, e questa è una tendenza che si osserva in maniera uniforme in tutta l'Ue». L'allarme riguarda soprattutto i casi di morte e di disabilità a lungo termine provocati dalla pasticca del sabato sera. «Ci sono tanti consumatori tra le vittime degli incidenti stradali», afferma Pietro Soggiu, commissario del governo per le politiche antidroga. «Questa sostanza brucia il cervello, distrugge il fegato e i reni, induce epilessia e, in generale, crea tantissimi disturbi di carattere psichiatrico».

(Continua a pagina 12)



## PROBLEMI DEL NOSTRO TEMPO

(Continua da pagina 11)

### LA GRANDE EPIDEMIA

L'ecstasy è pericolosissima. Gli studi più recenti non lasciano dubbi: anche una sola assunzione può provocare ipertermia (aumento della temperatura del corpo) maligna seguita da morte. Altri sintomi sono grave tachicardia, convulsioni e patologie epatiche. Tra gli effetti cronici, vanno messi in evidenza attacchi di panico che possono durare mesi, episodi psicotici acuti e psicosi croniche, oltre a depressione. Secondo una ricerca del CNR, la droga per eccellenza del sabato sera «provoca una diminuzione della potenza del tracciato elettroencefalografico del 45%, che arriva al 70 se l'assunzione è associata a musica ad alto volume e dura sino a quasi una settimana».

Ulteriori indagini condotte negli Stati Uniti dalla Stanford University e dalla John's Hopkins Medical School di Baltimora e pubblicata recentemente sull'autorevole rivista Science, imputano all'ecstasy la capacità di indurre gravi malattie, tra cui il morbo di Parkinson ed altre patologie degenerative. I ricercatori sono giunti a queste conclusioni attraverso esperimenti su scoiattoli, topi e bovini. I dati raccolti sono sconcertanti: gli animali, che avevano ricevuto tre dosi di ecstasy tramite iniezioni (più o meno le stesse assunte dai ragazzi in una serata), hanno evidenziato clamorosi danni cerebrali, anche sei settimane dopo la conclusione del test. Tra il 60 e

l'80% dei neuroni che producono dopamina, rivelano gli studi, è risultato distrutto dalla sostanza. Il morbo di Parkinson viene causato proprio dalla perdita permanente di queste cellule nervose. «I nostri dati», ha spiegato George Ricaurte, capo dell'equipe scientifica, «suggeriscono che i giovani utilizzatori aumentano il loro rischio di sviluppare il morbo di Parkinson o disordini simili con l'avanzare dell'età».

L'ecstasy, insomma, è una bomba a orologeria, che uccide il cervello piano piano, ma inesorabilmente. Proprio l'opposto di quanto aveva affermato solo due anni fa, Veronesi.

«Bisogna agire. Ed anche in fretta», esorta Antonio Costa, direttore del programma contro gli stupefacenti e il crimine dell'Onu, lanciando un grido d'allarme che non può essere più eluso: «Sono convinto che tutti sottovalutino questo problema. Le istituzioni innanzitutto, che non sono pronte in nessun modo: né dal punto di vista pratico, né tanto meno statistico. Ma anche le famiglie, la scuola. È necessario convincere i governi del mondo a organizzarsi contro questo fenomeno. Con adeguati centri di trattamento per chi si ammala e con campagne di prevenzione martellanti: si è drammaticamente diffusa una cultura dell'accettazione, ma ora è il momento di intervenire».

(Continua da pagina 10)

### IL PROFETA RIBELLE

tenata contro l'imbarcazione. In cuor suo sapeva di essere il solo responsabile di tutta quella furia: Dio lo voleva a terra, anzi a Ninive!

«Gettiamo la sorte – disse uno dei marinai quasi in risposta al pensiero di Giona – per vedere per colpa di chi ci sta capitando tutto questo».

Tirarono a sorte e, manco a dirlo, la sorte cadde sul profeta, il quale si sentì il più disgraziato degli uomini.

«Allora?» disse Simeone piazzandosi in tutta la sua impotenza davanti a Giona, con i pugni sui fianchi e un'espressione sul viso che valeva più di qualsiasi minaccia verbale. E Giona raccontò tutta la storia.

«Che cosa dobbiamo fare di te – gli chiese il comandante quando lui ebbe finito di raccontare – perché il mare si calmi e noi abbiamo salva la vita?».

Giona restò un attimo in silenzio, deglutì, fece un profondo respiro e disse ciò che non avrebbe mai voluto sentirsi dire:

«Prendetemi, gettatemi in mare e il mare si calmerà. So bene che questa tempesta vi ha colpito per causa mia».

I marinai si guardarono, stupiti per l'assurdità della proposta. Ma era evidente che non c'era nient'altro da fare: tutto quanto suggeriva la loro esperienza, l'avevano fatto.

Con una mossa fulminea, Simeone afferrò Giona e lo sollevò al di sopra della sua testa.

«Dio di questo disgraziato – disse – fa' che non moriamo per causa sua e non imputarci il suo sangue».

Un istante dopo Giona, terrorizzato, vide le onde corrergli incontro e avvolgerlo.

(Continua)

## UN INNO ALLA VITA

La vita è un'opportunità, coglila.  
La vita è bellezza, ammirala.  
La vita è beatitudine, assaporala.  
La vita è un sogno, fanne una realtà.  
La vita è una sfida, affrontala.  
La vita è un dovere, compilo.  
La vita è un gioco, giocalo.  
La vita è preziosa, abbine cura.  
La vita è una ricchezza, conservala.  
La vita è amore, godine.  
La vita è un mistero, scoprillo.  
La vita è promessa, adempila.  
La vita è tristezza, superala.  
La vita è un inno, cantalo.  
La vita è una lotta, accettala.  
La vita è un'avventura, rischiala.  
La vita è felicità, meritala.  
La vita è la vita, difendila.

Madre Teresa di Calcutta



## I CAMPIONI DELL'EUROPA SIAMO NOI!

Raffaele Porzio

**E** alla fine, ma proprio alla fine, è stato il Milan a sollevare in alto la coppa che consacra la squadra più forte d'Europa. Non sono bastati 120 minuti di gioco, i vari "silver gol" sono stati dribblati e persino i rigori non sembravano sufficienti a dirimere la questione di superiorità in ballo tra la squadra di Lippi e quella di Ancelotti.

Troppi errori da parte della squadra bianconera, anche dal dischetto, un Trezeguet che ha subito sbagliato il tiro d'apertura. C'è da precisare un punto, l'assenza di Pavel Nedved è stata devastante sotto tutti i punti di vista. Ed è il Milan ad impossessarsi della Coppa dei Campioni dopo un'attesa di 9 anni, e cioè dalla magica notte di Atene con il 4-0 contro il Barcellona. Lo fa in maniera meno sontuosa, ma ugualmente importante in una stagione nata tra gli squilli di tromba che stava per diventare fallimentare.

Due strade diverse per raggiungere lo stesso posto. Juve e Milan hanno guadagnato il pass per Manchester seguendo percorsi differenti: balbettanti all'inizio e strepitosi nei quarti i bianconeri; straordinari nei gruppi delle prime due fasi e meno brillanti nell'eliminazione diretta i rossoneri. Il Milan esalta l'Europa in autunno: batte il Lens, espugna La Coruna e Monaco, piega il Bayern a San Siro. Poi, nella seconda fase, piazza quattro vittorie consecutive (contro Real Madrid, Borussia Dortmund e Lokomotiv Mosca, due volte) e si qualifica di slancio ai quarti. Con l'Ajax, però, solo una rete di Tomasson al 93° evita la beffa dell'eliminazione. In semifinale c'è l'Inter: decide Shevchenko con

il gol dell'1-1 esterno che vale la finale dopo lo 0-0 casalingo. La Juve, invece, vince il primo girone, ma rischia nel secondo: perde due volte con il Manchester e si lascia alle spalle il Deportivo grazie a un sinistro al volo di Tudor al 93'. Nei quarti la Juve trova il Barcellona: 1-1 a Torino e gol decisivo di Zalayeta nei supplementari al Camp Nou. Infine, il Real Madrid: dignitosa sconfitta al Bernabeu, trionfale 3-1 al Delle Alpi. Trezeguet, Del Piero e Nedved mandano i bianconeri all'appuntamento con il Milan.

Ma c'è anche la Coppa Italia

Le due squadre hanno preso la gara terribilmente sul serio e così il Milan, con il 2-2 finale contro una fiera e a tratti feroce opposizione della Roma, ha gustato maggiormente questa storica accoppiata. Mai, infatti, una squadra italiana si era aggiudicata nella stessa annata Coppa Campioni e Coppa Italia. La Roma ci ha messo l'orgoglio e qualcosa di più, il Milan trascinato per i capelli in una contesa senza

esclusioni di colpi, ha risposto botta su botta. Il Milan conclude in modo trionfale un percorso intrapreso alla grande, i due successi colti nelle manifestazioni che trovano il clou proprio nel finale, stanno a confermare la bontà e la ricchezza dell'organico. In fondo, ci sono stati due Milan che hanno potuto portare avanti in parallelo due coppe e vincerle meritatamente. E tra non molto il Palmares del Milan potrebbe essere aggiornato aggiungendo una Coppa Intercontinentale, una Supercoppa Europea e una Supercoppa Italiana. Quindi: FORZA MILAN!

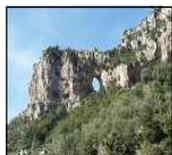


# DACCICI MUNNAO MANNO

## collabora con noi



Contiamo di far uscire il nostro giornalino la prima domenica di ogni mese.  
Se vuoi, puoi farci pervenire i tuoi scritti entro il 20 del mese precedente, o consegnandoli in chiesa  
oppure a mezzo posta elettronica, all'indirizzo: [donraffaele@amalfinet.it](mailto:donraffaele@amalfinet.it)



# A CORTO DI ENERGIE?

## Ecco la strada per il più vicino rifornimento

**Q**uando piegate dolcemente in avanti la testa, sopraffatti da un colpo di sonno, e poi la rialzate di scatto mentre un professore sta spiegando la lezione del giorno o il vostro datore di lavoro vi sta istruendo sulle nuove mansioni, le ragioni possono essere le più svariate. Forse non avete dormito le vostre otto ore canoniche, oppure è colpa della cena abbondante della sera prima. Magari la responsabilità è soltanto dell'argomento che si sta trattando o del tono di voce del vostro interlocutore.

Ci sono dei giorni in cui vi sentite esausti senza motivo. Avete dormito sodo la notte prima e la vostra fase REM (la fase dei sogni) non ha subito interruzioni. Eppure verso le 11 state seriamente pensando a quanto sarebbe bello stendersi sotto il tavolo dell'università o appartarsi in un angolo fresco e fare un pisolino.

Il fatto è che a volte il vostro senso di stanchezza è dovuto all'opera di forze invisibili. Se riuscite a individuarle, potete anche vincerle. Ve ne indico alcune che credo siano le più ricorrenti.

### *Troppi carboidrati*

Se a pranzo privilegiare i carboidrati sulle proteine, rischiate di sentirvi stanchi nel pomeriggio. I carboidrati (pasta, pane, ecc.) infatti stimolano la produzione cerebrale di serotonina, una sostanza chimica dall'effetto calmante. Le ricerche indicano che le proteine (ad es. quelle della carne), limitando la produzione della serotonina, possono evitare la sonnolenza indotta dai carboidrati.

La soluzione non sta nel diminuire i carboidrati e aumentare il consumo proteico (i carboidrati danno parte di una dieta sana e la maggior parte di noi assume molte proteine) ma nel consumare pasti non un contenuto equilibrato di entrambi i componenti che contribuiscono ad evitare le "botte di sonno" pome-ridiane.

### *Le superdormite del fine settimana*

Un maniaco del lavoro un giorno disse: «Mi rifarò di tutto il sonno perso quando sarò morto!». I lavoratori e i giovani in particolare scelgono in genere la domenica per recuperare. Mossa sbagliata!



Ognuno di noi ha un orologio biologico che determina lo stato di sonnolenza e quello di veglia. Se avete l'abitudine di svegliarvi alle 7, ma la domenica dormite fino a mezzogiorno, potete alterare il vostro orologio e finire col sentirvi ancora più stanchi.

Questa situazione è in parte legata al cortisolo, un ormone associato allo stato di veglia, che l'organismo comincia a produrre tra le 3 e le 4 del mattino per chi si alza alle 7 e che rag-

giunge il livello massimo intorno alle 11. Se restate a letto dopo quest'ora, il livello di cortisolo viene soppresso e il vostro cervello rischia di precipitare in quella zona crepuscolare che dura tutta la domenica.

Rifatevi del sonno perso durante i fine settimana andando a letto presto, non dormendo fino a tardi!

### *Sbalzi di pressione*

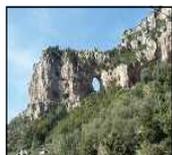
Attacchi intermittenti di ipotensione posturale, dovuta allo stare troppo tempo in piedi, possono essere causa di stanchezza. Se vi sentite storditi dopo essere rimasti in piedi per un po', vi gira la testa mentre fate una doccia calda o svenite con una certa facilità, sottoponetevi ad un controllo pressorio specifico. Si tratta di una cosa semplice: il medico vi fa sdraiare su un tavolo e lo inclina finché vi trovate a testa in su secondo un angolo di 70° rispetto al pavimento. Praticamente è la simulazione di un lungo periodo trascorso in piedi. Se durante il test svenite o la vostra pressione sanguigna cala e vi sentite storditi oppure provate nausea dopo qualche minuto, probabilmente soffrite di ipotensione posturale.

La cura prevede una regolarizzazione della pressione spesso con la semplice aggiunta di sali e fluidi alla dieta e in certi casi con il ricorso a un medicinale che stimoli i reni a trattenere una maggiore quantità di sodio.

### *Disidratazione*

Se vi viene sete avete già iniziato a perdere un notevole quantitativo di fluidi. Man mano che il vostro livello di fluidi diminuisce, comincerete a sentirvi fisicamente meno efficienti. È normale! La mancanza di acqua può provocare una diminuzione del volume sanguigno e ciò può causare stanchezza. Bevete da 8 a 10 bicchieri di

(Continua a pagina 15)



(Continua da pagina 14)

### A CORTO DI ENERGIE?

acqua al giorno o anche più se svolgete un'attività fisica intensa.

#### *Effetti collaterali delle medicine*

Sapete certamente che alcuni antistaminici, medicine contro il raffreddore e sciroppi antitosse, possono darvi sonnolenza. Forse non sapete che su alcune persone lo stesso effetto può essere prodotto da molti altri farmaci di uso comune, per esempio quelli usati contro l'ipertensione e anche alcuni diuretici.

Se vi sentite stanchi ed esausti, chiedete al vostro medico se le medicine che prendete possono esserne la causa e quali alternative sono disponibili.

#### *Stress*

Quando dovete rispettare una scadenza o fare un esame, la tensione può farvi sentire stremati. La paura fa tendere i muscoli, e questo vi stanca come se steste facendo un'intensa ora di attività fisica o zappando la terra. La paura può anche farvi trattenere il respiro privandovi di ossigeno. Anche questo provoca fatica.

La prossima volta che siete sotto stress, chiudete gli occhi ed immaginatevi in un ambiente tranquillo, respirate profondamente e lentamente ogni volta che è possibile, fissate gli appuntamenti (magari col dentista) al mattino, in modo da non avere questa preoccupazione

per tutto il giorno.

#### *Fastidi alla vista*

Se fate fatica a mettere a fuoco probabilmente imponete al vostro corpo posizioni scomode, sporgendovi in avanti verso lo schermo del computer o stando troppo chini sulla scrivania. Niente di strano se vi sentite a pezzi. I problemi alla vista riducono anche la capacità di concentrazione, ennesima causa di stanchezza. Credetemi, ne so qualcosa!

Fatevi controllare la vista e fate pause frequenti allontanandovi dal computer, dai libri e dalle scartoffie, magari per telefonare, mandare un sms o mangiare qualcosa, magari un po' di frutta.

#### *Colori scuri*

Un ambiente dove trionfano i colori scuri può causare fatica e depressione. Meglio circondarsi di colori caldi, come il giallo, l'arancione e soprattutto il rosso. Sono i colori del fuoco, ai quali siamo programmati a rispondere positivamente, perché ci suggeriscono l'idea di calore, riparo, protezione, vita.

Se vi serve un rimedio veloce contro la stanchezza, concentratevi su qualcosa di rosso. Alcuni oggetti sistemati strategicamente dovrebbero funzionare. Ma non esagerate. Il vostro ambiente può diventare troppo stimolante e anche questo potrebbe rivelarsi stancante.

---

### Il vino fa bene al sangue

Ecco un mito che non va sfatato e che, anzi, è stato confermato anche di recente. Il vino, infatti, ha proprietà anzi ossidanti che permettono alle arterie di restare elastiche più a lungo. Dopo lunghi studi sulla popolazione, gli scienziati si sono resi conto che chi consuma regolarmente vino (bianco o rosso che sia) riduce di un terzo la probabilità di infarto. Il segreto? Il vino eleva i livelli di HDL, il colesterolo buono; dunque fa davvero buon sangue. In che dosi? Senza esagerare: un bicchiere a pasto!



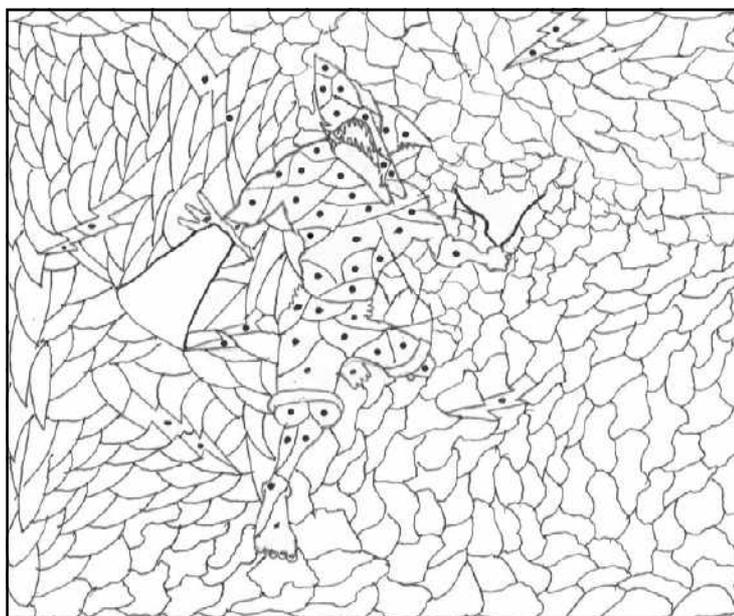
### Al di là della Manica

Tra il 1970 e il 1999 medici britannici hanno prelevato i cervelli da più di 20.000 cadaveri senza il permesso dei familiari. La notizia, apparsa sulla stampa del Regno Unito, ha costretto il governo inglese ad ordinare un'inchiesta. Gli organi sarebbero stati prelevati da università e istituti di anatomia per compiere ricerche sulla funzionalità cerebrale e su eventuali patologie





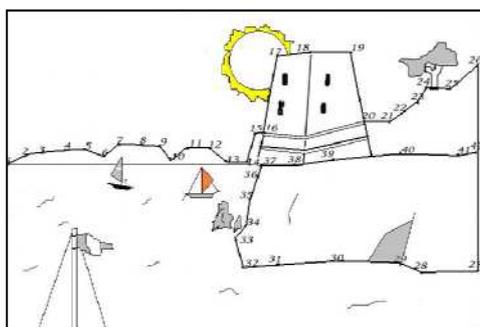
## LA VIGNETTA CELATA



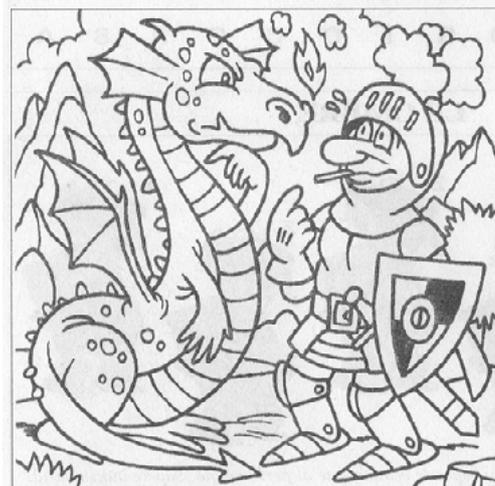
Disegno di Fabrizio Contino

Annerite tutti i settori indicati con un punto

Soluzione del gioco del numero precedente



## LA RIFLESSIONE



Nella vignetta in basso, che è quella in alto allo specchio, ci sono sei errori di riflessione. Trovateli

(Continua da pagina 1)

## DENTI DA LATTE

possibilità (o non l'hanno mai avuta o voluta) di sostituirli con qualcosa di più adulto... O forse perché hanno un'errata concezione di ciò che è "da adulto"...

I bambini perdono i denti da latte quando sotto spuntano quelli da adulto... Ma quando diventano adulti? Il carattere, la maturità non sono come i denti, che nascono spontaneamente: devono essere inculcati, modellati; va da sé, quindi, che, se non "spuntano" grazie all'edu-

cazione, alla formazione, ad una guida attenta e amorosa, gli interessati continueranno a "mangiare con i denti da latte" fino alla fine dei loro giorni, pur nella convinzione (o illusione?) di essere adulti e maturi, magari solo perché fanno delle cose che l'opinione comune considera da adulti.

Sotto questo aspetto, quanti adulti bambini conoscete?... E voi, siete proprio sicuri di non avere ancora in bocca qualche dente da latte? Io no.