



'O PERTUSO

Anno I - Numero 10 - Dicembre 2003

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

**Dio si è fatto uomo
perché l'uomo potesse sentirlo
più vicino a sé...**



Buon Natale!



NASSIRIYA

Don Raffaele Celentano

La copertina di questo mese è dedicata al Natale, come era giusto e doveroso. Ma altrettanto doveroso era non far passare sotto silenzio un evento che ha tracciato un solco profondo di dolore nell'anima di tutti gli italiani.

A suo tempo avevamo già manifestato la nostra contrarietà di fronte al fatto che sulla logica della pace aveva prevalso la logica della guerra. Ora non è più tempo di questi discorsi. Davanti a quelle 19 bare le discussioni non hanno più senso: devono prevalere la riflessione, la preghiera, la virtù teologale della Speranza, che ci porta a credere, anche contro ogni evidenza, che alla fine il bene prevarrà, il vero bene, quello fondato sulle "quattro colonne" che Giovanni Paolo II, nel suo discorso per la Giornata Mondiale della Pace, traeva dalla "Pacem in terris" di Giovanni XXIII: la Verità, la Giustizia, l'Amore, la Libertà.

Quei morti, che una divisa o un incarico civile distingueva in vita, sono stati accomunati in un tragico destino che ne ha spento per sempre l'esistenza terrena e le attività, ma li ha fatti emergere dall'anonimato. Non sono più "i soldati" o "i carabinieri" o "i civili" in missione di pace in Iraq: sono "gli eroi", coloro che hanno pagato il più alto tributo che un uomo possa pagare alla pace: hanno versato il sangue per la dignità di un popolo che ancora fa fatica a ritrovare la sua strada verso un futuro di sicurezza, di giustizia, di pace. Per un credente questo non può non richiamare le parole di Gesù: «Nessuno ha un amore più grande di colui che dà la vita per coloro che ama» (cf Giovanni 15,13) e «Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio» (Matteo 5,9).

Erano andati lì per seminare amore ed hanno raccolto odio; certo un odio venuto dall'esterno, estraneo a quelli per i quali lavoravano con entusiasmo e dai quali erano rispettati; un odio generato da cuori induriti che lottano perché non prevalga il bene. Vedo in questo una terribile attualizzazione di un'altra parola del Signore: «Verrà l'ora in cui chiunque vi ucciderà crederà di rendere culto a Dio. E faranno ciò, perché non hanno conosciuto né il Padre né me» (Giovanni 16,2-3).

Come sempre nei momenti tragici, gli italiani si sono ritrovati uniti e solidali nel piangere questi loro fratelli, prime vittime di guerra in tempo di pace. Vittime di una guerra assurda, teoricamente finita, ma ancora drammaticamente micidiale, che rischia di accompagnare l'umanità intera ancora per molti mesi se non per anni; vittime di una guerra che pochi volevano, ma che ormai diventa sempre più ineluttabile, globale. Occorre, infatti, trovare il modo per rendere inoffensive queste "schieghe impazzite" di un estremismo che professa ed attua il suicidio, l'omicidio, la strage di innocenti, l'odio per l'altro, e tutto ciò assurdamente in nome di Dio...

È giusto piangere questi nostri fratelli. Le lacrime, unite al loro sangue, saranno come quelle poche gocce d'acqua che il sacerdote unisce al vino prima che diventi Sangue di Cristo, sacramento di salvezza.

(Continua a pagina 3)



IN QUESTO NUMERO

ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

Lieta evento in parrocchia, 3

LASCIATECI DIRE...

Il Natale che vorrei, 4

ECHI DI CRONACA

Il prezzo della pace, 5

UN SANTO AL MESE

San Giuseppe Moscati, 6

LA PAROLA E LA VITA

Un solo Dio, 7

I NONNI RACCONTANO

L'imperatore vanitoso, 8

PER VOI BAMBINI

Vangelo in pillole, 9

IN CUCINA

Menù di Natale, 10

DAL MONDO DELLE SCIENZE

Appuntamenti da non rimandare, 11

GIOCHI E PASSATEMPI, 12

RIDIAMOCI SU, 12



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 Montepertuso - 84017 POSITANO
www.parrocchie.it/positano/montepertuso



LIETO EVENTO IN PARROCCHIA

Comitati Festa di Montepertuso e Nocelle, nel chiudere la contabilità per le rispettive feste patronali, avevano deciso di stanziare la somma di 300 € ciascuno da destinare ad un'opera di beneficenza. Dopo attenta valutazione, dopo aver sentito il direttore della Caritas Diocesana, il parroco ha deciso di attivare due adozioni a distanza di bambini brasiliani. Il primo bambino, formalmente affidato alla comunità di Montepertuso, è **Gabriel Moraes de Castro** nato il 15 maggio 1997; il secondo, formalmente affidato alla comunità di Nocelle, è **Breno da Silva Brandao** nato il 23 gennaio 1997. È certamente un bel modo di farci gli auguri per il prossimo Natale.

L'impegno e la quota per l'adozione sono annuali, ma penso che, con l'aiuto di tutte le persone di buona volontà, non avremo difficoltà a confermare le adozioni anche per i prossimi anni.



**A tutti i nostri affezionati lettori
giungano i più fervidi auguri di**

BUON NATALE

E

FELICE 2004!

(Continua da pagina 2)

NASSIRIYA

È giusto mantenerne vivo il ricordo. Le nuove generazioni hanno un grande bisogno di eroi veri, di veri modelli di vita, che ispirino loro sentimenti profondi, che siano esempio di dedizione, di spirito di sacrificio, di rispetto dell'altro anche quando non la pensa come noi.

È giusto pregare per loro. La preghiera non giova solo a loro ma anche a noi, mantenendo vivi e saldi i legami che ci uniscono a coloro che hanno lasciato questa vita.

Ma è anche e ancor più giusto e doveroso impegnarsi perché le cause profonde di queste tragedie vengano estirpate dal seno dell'umanità. E questo è compito e missione di tutti, perché ogni uomo che muore vittima della violenza, è mio fratello; ogni uomo che subisce ingiustizia a causa dell'odio e della discriminazione, è mio fratello; ogni uomo che soffre per mancanza di amore, è mio fratello.

Perciò è giusto che la missione italiana in Iraq vada avanti, continui nonostante tutto, come continuano, in tante parti del mondo, le altre missioni umanitarie delle organizzazioni di volontariato, anche quando il rischio è alto, anche quando qualcuno torna a casa in una bara.

La missione in Iraq non è più – se mai nel cuore di questi nostri caduti lo è stata – un'operazione militare: adesso si tratta di portare avanti quella testimonianza di vera umanità che 19 italiani hanno saputo dare al mondo. Ne sono prova – se mai ci fosse bisogno di prove – le scene che ci hanno mostrato i nostri carabinieri e i nostri soldati con i bambini di Nassiriya, e il dolore manifestato per quanto è successo dagli abitanti di quella città.

Il miglior modo per onorare la memoria di coloro che ci hanno lasciato, siano essi padri, fratelli, figli, amici o quant'altro, è di tenere alti gli ideali per i quali essi hanno dato la vita. I caduti di Nassiriya sono stati fino in fondo operatori di pace: sta a noi – a tutti noi – continuarne la missione.



IL NATALE CHE VORREI

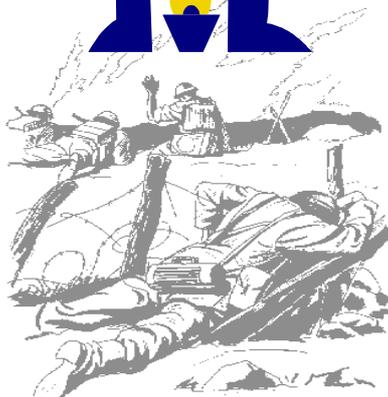
Mauro Contino

Quello di quest'anno vorrei che fosse un Natale particolare: pieno di luci, di suoni, di canti e, perché no?, anche di botti, se possono servire a rallegrare l'atmosfera. Vorrei poi organizzare un favoloso cenone con la famiglia e con gli amici, per poi partecipare alla messa di mezzanotte e aspettare, come fanno i bambini, l'arrivo di Babbo Natale. La giornata del 25 vorrei trascorrela serenamente, magari portando regali agli amici, coi quali poi andare al cinema o in discoteca e sul tardi tornare a casa stanco ma felice...

Leggendo quanto ho appena scritto, qualcuno potrebbe obiettare che il Natale che desidero tanto non è altro che il più classico dei Natali, di quelli che negli anni scorsi se ne sono visti in quantità e che a qualcuno veniva addirittura a noia, tanto che in Italia si stava diffondendo la moda di trascorrello all'estero: chi a Parigi, chi a Londra, chi in America, chi addirittura ai tropici.

Ed è appunto questo l'oggetto del mio desiderio: sarà possibile quest'anno spostarsi liberamente come in passato? Oppure troveremo poliziotti ad ogni angolo di strada, pronti a proteggerci, se ce ne fosse bisogno; discreti quanto si vuole ma sempre segno di possibile pericolo?

Stando appunto a quanto ci raccontano giornali e telegiornali, questo potrebbe essere l'anno in cui sarà necessario essere prudenti per evitare di trovarci coinvolti in spiacevoli situazioni che potrebbero essere una conseguenza diretta di quella scellerata guerra condotta contro l'Iraq, che troppo frettolosamente si era pensato che fosse finita con la cacciata di Saddam Hussein.



Noi italiani purtroppo abbiamo dovuto anche constatare, e con sgomento, come siano finiti i tempi in cui i nostri connazionali all'estero erano rispettati ed amati per la loro capacità di saper comprendere ed aiutare le popolazioni a cui portavano aiuto; anzi stando così le cose sembra addirittura che il nostro Paese possa essere preso di mira dai terroristi, in particolare durante le feste natalizie, proprio quando di più la gente ha bisogno di serenità e di svago.

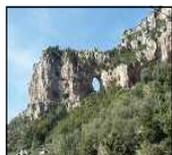
Non voglio neppure chiedermi i motivi di questo odio che persone di altre culture ed altri credi religiosi provano nei confronti di noi occidentali, e nemmeno voglio credere che tutto questo lo si possa fare nel nome di Dio; vorrei solo poter trascorrere le prossime festività in santa pace, senza dover per forza temere di imbartermi in qualcuno che nel nome di Dio mi potrebbe fare del male; vorrei essere libero di poter prendere un aereo senza pensare che a "chissà-chi" potrebbe venire l'idea di dirottarlo, di sequestrarlo o addirittura di farlo esplodere. Vorrei trascorrere insomma un Natale felice, sereno, magari "noioso", ma che mi permetta di fare ciò che desidero senza dover fare i conti con quello che mi potrebbe succedere frequentando luoghi affollati o in cui ci siano extra-comunitari sconosciuti, che nella stragrande maggioranza dei casi sono sicuramente persone perbene.

Quello che mi auguro dunque è che si possa trascorrere il prossimo Natale in piena serenità, magari contando un po' di più sul SUO aiuto.

Buon Natale a tutti.



UNISCITI A NOI!



IL PREZZO DELLA PACE

Maria Terminiello



La testimonianza dei 19 eroi di Nassiriya non finisce con la loro morte. Essi hanno dato la vita per la pace e ci hanno lasciato un esempio straordinario e indimenticabile.

La pace è soprattutto un dono che viene dall'alto: «Vi lascio la pace, - ci ha detto Gesù - vi do la mia pace»; la dobbiamo

sentire nel nostro cuore, la dobbiamo desiderare, la dobbiamo cercare, la dobbiamo augurare a noi stessi e al mondo. Questo potremo ottenerlo se impareremo a non nutrire rancori, odio, desiderio di vendetta... Il nostro Dio vuole la pace per i suoi figli, non vuole il male.

Stringendoci ai familiari dei caduti di Nassiriya, invociamo la pace per noi e per tutto il mondo, chiediamo e impegniamoci, con le parole di San Francesco, ad essere strumenti di pace in mezzo ai fratelli.

O Signore, fa' di me uno strumento della tua pace:
dov'è odio, che io porti l'amore,
dov'è offesa, che io porti il perdono,
dov'è discordia, che io porti l'unione,
dov'è dubbio, che io porti la fede,
dov'è errore, che io porti la verità,
dov'è disperazione, che io porti la speranza,
dov'è tristezza, che io porti la gioia,

dove sono le tenebre, che io porti la luce.
O Signore, fa' che io non cerchi tanto
di essere consolato, quanto di consolare;
di essere compreso, quanto di comprendere;
di essere amato, quanto di amare.
Poiché dando si riceve,
perdonando si è perdonati,
morendo si risuscita a vita eterna.

I CADUTI DI NASSIRIYA

ARMA DEI CARABINIERI

Luogotenente Enzo Fregosi
Aiutante Giovanni Cavallaro
Aiutante Alfonso Trincone
Maresciallo Capo Alfio Ragazzi
Maresciallo Capo Massimiliano Bruno
Maresciallo Daniele Ghione
Maresciallo Filippo Merlino
Vicebrigadiere Giuseppe Coletta
Vicebrigadiere Ivan Ghitti
Appuntato Domenico Intraiva
Carabiniere scelto Horatio Maiorana
Carabiniere scelto Andrea Filippa

ESERCITO

Tenente Massimiliano Ficuciello
Maresciallo Silvio Olla
Caporal maggiore Emanuele Ferraro
Caporale Alessandro Carrisi
Caporale Pietro Petrucci

CIVILI

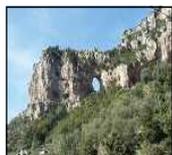
Stefano Rolla
Marco Beci

DACCIO MUNNO 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



SAN GIUSEPPE MOSCATI

Salvatore Fusco

Tutti noi, quando la nostra salute non va bene, ricorriamo alle cure del medico. Sapete che anche i medici hanno il loro santo protettore? È San Giuseppe Moscati. Proprio di questo santo vi voglio parlare questo mese.

Giuseppe Moscati nacque a Benevento il 25 luglio 1880. Il padre, Francesco, era Presidente del Tribunale di quella città; la madre si chiamava Rosa de Luca, dei Marchesi di Roseto. Giuseppe era il settimo di nove figli. Fu battezzato sei giorni dopo la nascita, il 31 luglio 1880.

Nel 1881 il padre è promosso Consigliere di Corte d'Appello e si trasferisce ad Ancona con la famiglia. Nel 1884 è trasferito a Napoli come Presidente di Corte d'appello.

Giuseppe ricevette la sua Prima Comunione l'8 dicembre 1888 nella Chiesa delle Ancelle del Sacro Cuore a Napoli. Poco si sa dell'avvenimento, ma possiamo ritenere che quel giorno si posero le fondamenta della vita eucaristica che sarà uno dei segreti della santità del prof. Moscati.

Dopo le elementari, si iscrisse al ginnasio presso l'Istituto Vittorio Emanuele, dove nel 1897 conseguì la maturità classica con ottimi voti. Si iscrisse alla facoltà di medicina, ma dopo due mesi fu colpito da un grave lutto che scaverà un solco profondo nella sua vita. Il padre Francesco, due giorni dopo essere stato colpito da emorragia celebrale, muore il 21 dicembre 1897.

Nell'ambito universitario, Moscati continuò a distinguersi per la serietà e l'impegno. Il 4 agosto 1903, con una tesi sull'orogenesi epatica, conseguì la laurea con il massimo dei voti e la lode. Conseguita la laurea, università e ospedali furono i primi campi di lavoro del giovane medico. Nel 1903 vinse il concorso di Coadiutore straordinario presso l'Ospedale degli Incurabili e nel 1908 quello di assistente all'Istituto di Chimica Fisiologica. Ebbe lusinghieri riconoscimenti in campo scientifico.

Quando nel 1906 una violenta eruzione del Vesuvio fece crollare il tetto dell'ospedale di Torre del Greco, il Professor Moscati riuscì a mettere in salvo tutti gli ammalati e due giorni dopo inviò una lettera al direttore generale sanitario degli Ospedali Riuniti, proponendo gratificazioni per coloro che lo avevano aiutato, ma pregando di non essere nominato. Nel 1911, a 31 anni, il dott. Moscati vinse il concorso di Coadiutore Ordinario negli Ospedali Riuniti, un concorso importantissimo che non veniva bandito dal lontano 1880 e al quale parteciparono medici venuti da ogni parte d'Italia. Il Prof. Antonio Cardarelli, (il fondatore dell'omonimo ospedale) che faceva parte della commissione esaminatrice, rimase ammirato e disse che in 60 anni di insegnamento non si era mai imbattuto in un giovane così preparato; perciò lo ebbe caro per tutta la vita e lo scelse come suo medico curante personale. Nel medesimo anno, su proposta dello stesso Prof. Cardarelli, la Reale Accademia Medico-Chirurgica lo nominava Socio aggregato e il Ministero della Pubblica Istruzione gli conferiva la libera Docenza in Chimica Fisiologica.

Come medico era dotato di un'intuizione straordinaria. Spesso

le sue diagnosi erano così azzardate che destavano sconcerto, ma alla fine i risultati gli davano sempre ragione. Qualche collega invidioso dei successi e della fama del Moscati, osava criticarlo e sparlare delle sue diagnosi azzardate, però doveva arrendersi dinanzi all'evidenza dei fatti e riconoscerne la superiorità. Dinanzi al dolore umano soprattutto se aggravato dalla povertà, Moscati si mostrava sensibilissimo e si prodigava con tutte le sue forze per lenire le sofferenze e aiutare i bisognosi. Negli ammalati vedeva Cristo, che egli ogni giorno incontrava nella S. Comunione e faceva sì che egli aprisse il suo cuore alla comprensione del dolore fisico e morale.

La sofferenza l'aveva sperimentata egli stesso con la perdita del fratello Alberto nel 1914. Inoltre il suo animo sensibile non rimaneva indifferente alle ingiustizie, alle incomprensioni e alle invidie che notava frequentemente intorno a sé.

Moscati è l'uomo che ha saputo conciliare scienza e fede, che ha amato il Signore e la Vergine Maria ininterrottamente, che ha compiuto giornalmente il suo dovere con coerenza e amore. Morì nel tardo pomeriggio del 12 aprile del 1927 poco meno di 47 anni dopo una giornata passata a visitare tantissime persone povere alle quali non solo non chiedeva la parcella per la visita, ma offriva i soldi per dare la loro possibilità di acquistare le medicine necessarie. La notizia della sua morte si sparse subito per i quartieri di Napoli, specialmente tra quelle persone più povere e bisognose che egli giornalmente aiutava.

Sul registro delle firme di condoglianze una mano ignota scrisse: "Non ha voluto fiori e nemmeno lacrime, ma noi lo piangiamo, il mondo ha perduto un Santo, Napoli un esemplare di tutte le virtù, i malati poveri hanno perduto tutto!".

Il 16 novembre 1930, per desiderio della sorella Nina, il Cardinale Ascalesi concesse il trasporto del corpo dal cimitero alla chiesa del Gesù Nuovo. L'anno seguente iniziarono i processi informativi in vista della canonizzazione e il 16 novembre 1975 Paolo VI, dopo l'esame positivo di due miracoli, lo proclamò Beato.

Il giorno della canonizzazione, avvenuta in Piazza San Pietro il 25 ottobre 1987, nell'omelia della Messa il Papa Giovanni Paolo II disse: «Giuseppe Moscati, medico Primario Ospedaliero, insigne ricercatore, docente universitario di fisiologia umana e di chimica fisiologica, visse i suoi molteplici compiti con tutto l'impegno e la serietà che l'esercizio di queste delicate professioni laicali richiede. Da questo punto di vista il Moscati costituisce un esempio non soltanto da ammirare, ma da imitare».

La Chiesa Cattolica lo ha annoverato fra i Santi e ne celebra la sua festa il 16 novembre. La sua tomba si trova a Napoli nella Chiesa del Gesù Nuovo ed è meta di Pellegrinaggi, ma in quasi tutte le chiese della Campania si nota un quadro con l'immagine del Prof. Moscati, un Santo della gente, che visse e spese la sua vita per le genti.





UN SOLO DIO

È venuto il momento di analizzare i singoli comandamenti. Lo faremo utilizzando la formulazione che ne dà il Catechismo della Chiesa Cattolica. Il primo comandamento è: Non avrai altro Dio fuori di me.

L'uomo ha bisogno nella sua vita di punti di riferimento stabili e in particolare di un punto di riferimento primario, assoluto, origine, causa e fine ultimo del suo essere e del suo agire. Poiché è dotato di libero arbitrio, cioè della libertà di determinare, attraverso libere scelte, il suo rapporto con ciò che lo circonda – e quindi anche con quel principio assoluto – l'uomo può anche rifiutare Dio, voltargli le spalle, mettere altro al suo posto. Non si può sfuggire a questa decisione: più o meno coscientemente, l'uomo fa comunque una scelta del genere, perché non potrà mai fare a meno di un punto di riferimento al quale orientare la propria esistenza. Quel punto di riferimento diventerà poi l'assoluto della sua vita, il suo "dio".

Ogni uomo perciò si trova, prima o poi e più o meno coscientemente, nella situazione in cui Giosuè metteva il popolo nel corso dell'assemblea di Sichem: «Scegliete oggi chi volete servire: se gli dei che i vostri padri servirono oltre il fiume oppure gli dei degli Amorrei, nel paese dei quali abitate. Quanto a me e alla mia casa, vogliamo servire il Signore» (Giosuè 24,15). Siamo cioè messi di fronte ad una scelta: servire gli dei creati dalle nostre mani oppure il Dio che supera ogni limite umano e sta sempre un passo davanti a noi, chiamandoci a seguirlo nella fedeltà. Non ci sono altre alternative: anche l'ateo ha i suoi idoli ai quali ha votato la sua esistenza.

Che l'uomo sia capace di volgersi ad altri dei – peccando così contro il primo comandamento – lo si comprende facilmente guardando quante cose (quanti "idoli") riempiono – meglio sarebbe dire: condizionano – la vita di tanti uomini e donne di oggi (non ultimi, forse, anche noi): la ricchezza, il potere, il sesso...

Per questo motivo l'ammonimento contenuto nel primo comandamento del Decalogo – pur potendo sembrare scontato e forse inutile – conserva un'attualità straordinaria. «Io sono il Signore, che ti ho liberato da qualunque schiavitù: non anteporre a me nessun idolo creato dalle tue mani o dal tuo pensiero».



Il primo comandamento, dunque, chiama l'uomo a credere in Dio, a sperare in lui, ad amarlo al di sopra di tutto ed a compiere verso di lui gli atti della "virtù della religione", cioè adorarlo, pregarlo, rendergli il culto dovuto, mantenere le promesse e i voti a lui fatti, e nel contempo proibisce l'idolatria, cioè il culto degli idoli, di ciò che non è Dio.

Il primo comandamento proibisce altresì la superstizione, che è l'attribuzione a delle pratiche – sia pure in sé legittime – di un'importanza in qualche misura magica. Ad esempio, «attribuire alla sola materialità delle preghiere o dei segni sacramentali la loro efficacia, prescindendo dalle disposizioni interiori che richiedono, è cadere nella superstizione» (CCC, n. 2111); così pure è superstizione credere che un oggetto o una persona abbiano il potere di esercitare su di noi un'influenza positiva o negativa.

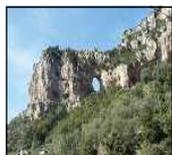
Anche la divinazione (il tentativo di conoscere il futuro mediante il ricorso a persone e oggetti che si pretende ci possano mettere in contatto con "l'al di là") e le pratiche di magia e di stregoneria (con le quali si pretende di sottomettere le potenze dell'occulto per porle al proprio servizio (cf CCC, n. 2125-2126), sono atti contrari al primo comandamento.

Come si vede, non si tratta di una semplice affermazione di principio o di un'imposizione d'autorità, quanto piuttosto di una indicazione tendente a farci evitare di affidare la nostra esistenza a creature che non potranno mai essere di per sé causa della nostra salvezza.

Ma torniamo per un momento alla solenne introduzione al Decalogo, per mostrare come essa sia in realtà la fonte di tutto ciò che segue.

In questa prospettiva, l'imperativo contenuto nel primo comandamento può essere formulato così: Io sono il Signore Dio tuo: non anteporre a me nessuna creatura. E questo, si badi bene, non perché a Dio non faccia piacere avere "concorrenti", bensì perché egli vuole il vero bene dell'uomo. Quando infatti questi pretende – in nome di una malintesa rivendicazione di libertà – di deporre Dio dal suo trono, di proclamarne la non esistenza, la morte oppure la non rilevanza, finisce inevitabilmente per mettere al suo posto altri "dei", nella convinzione di aver così riconquistato la propria libertà.

**Tutti i martedì in sacrestia, a partire dalle 19.30,
si svolge un incontro di catechesi aperto a tutti coloro che
sono interessati ad approfondire i contenuti della loro fede
Vieni anche tu!**



L'IMPERATORE VANITOSO

C'era una volta nelle terre del Giappone un imperatore talmente vanitoso che non pensava ad altro se non a pavoneggiarsi indossando abiti sempre più sontuosi e sfarzosi. Le casse dello stato via via si svuotavano,

ma nessuno osava rimproverarlo.

In un'isola non molto lontana dal palazzo imperiale, abitava un sarto bravissimo chiamato Urashima. La sua fama giunse all'orecchio dell'imperatore, che subito lo chiamò per commissionargli un vestito. Urashima, che era molto saggio e sapeva delle folli spese dell'imperatore, decise di dargli una lezione...

«Sei capace – gli chiese il sovrano – di confezionarmi un vestito più bello di questo che indosso? Un vestito grazie al quale tutto il popolo mi ammira?». Urashima rispose: «Vostra maestà può stare tranquillo! Ho le migliori stoffe del mondo, ma soprattutto ho ereditato dai miei avi una facoltà magica: gli abiti che taglio risultano invisibili per gli sciocchi! Così vostra maestà sarà guardata solo dalle persone intelligenti!».

L'imperatore felicissimo al pensiero di essere il più elegante e di scoprire chi tra i suoi ministri e cortigiani fosse più stupi-

do, lo fece sapere a tutti. Ma dopo qualche giorno gli venne un dubbio: «E se per caso fossi io a non riuscire a vedere l'abito?! Sarei quindi uno sciocco?». Inviò il suo primo ministro, che era un vecchio saggio e intelligente, a vedere come procedeva il lavoro del sarto. Lo scaltro Urashima, appena lo vide arrivare, nascose tutte le stoffe e con ago e filo si mise a cucire nel vuoto. Il ministro, non vedendo nulla, pensò terrorizzato di essere uno stupido ma badò bene di non manifestarlo dicendo: «Che magnifico vestito! Bravo!». Poi corse dall'imperatore e tentò di fargli una descrizione dell'abito per rassicurarlo.

Il giorno dopo Urashima arrivò a corte facendo finta di portare sulle spalle il vestito tanto atteso. Il sovrano, sconvolto, si chiedeva come mai non lo vedesse, ma non osò rivolgere la domanda a Urashima, che nel frattempo mimava i gesti necessari per vestire il sovrano, togliendo i reali indumenti e fingendo di mettere dei nuovi... Alla fine l'imperatore si ritrovò in mutande, ma nessuno osava dirlo e anzi i ministri lo ammiravano. Ma quando si cominciò a sfilare in mezzo al popolo, un bambino esclamò: «Guarda mamma, l'imperatore nudo!». Il sovrano, confuso ed imbarazzato, se ne tornò al palazzo accompagnato dalle risate della gente. Qui trovò il sarto Urashima che sorridendo gli porgeva un semplice kimono. L'imperatore allora comprese la lezione e invece di punire il sarto lo fece ritornare a casa pieno di doni.

GLI ALTI E BASSI DI PAPÀ

A **4** anni: papà sa tutto

A **8** anni: papà sa quasi tutto

A **16** anni: papà non sa diverse cose

A **20** anni: papà non capisce niente

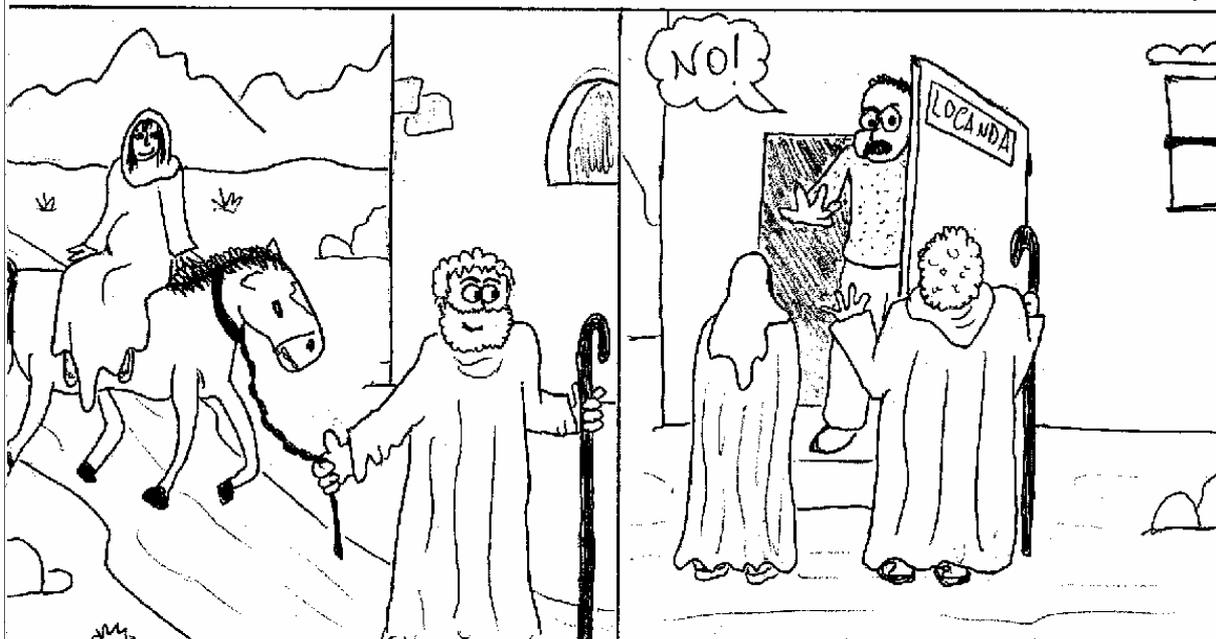
A **30** anni: chiedo consiglio a papà

A **50** anni: se avessi ancora papà!



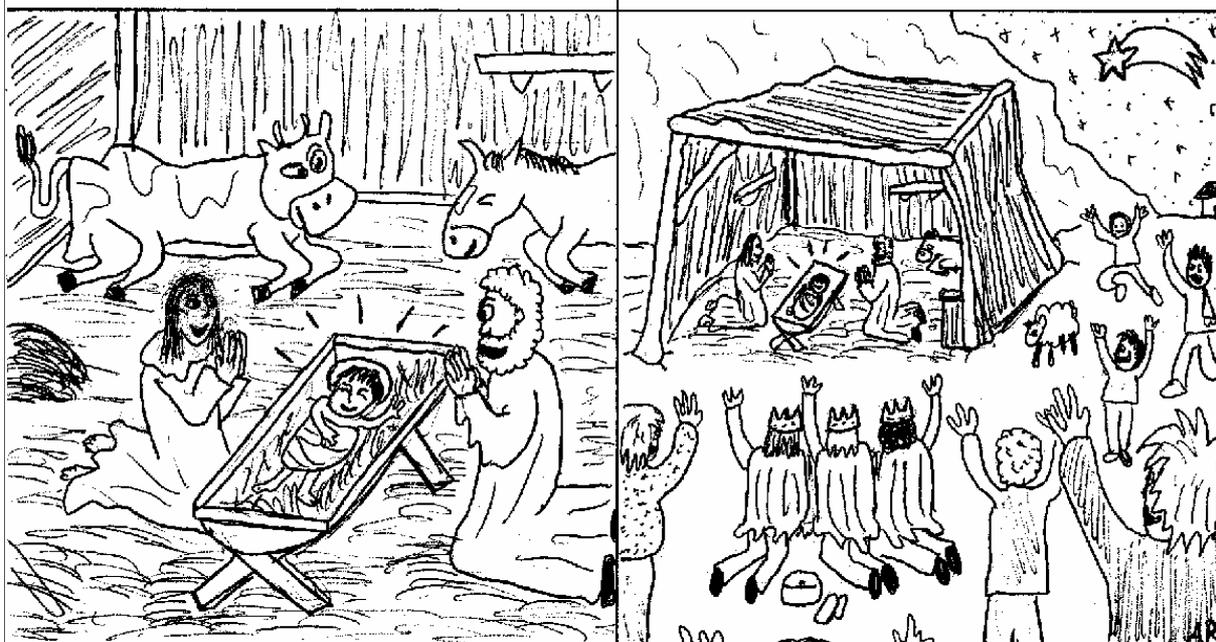
VANGELO IN PILLOLE

LA NASCITA DI GESÙ (LC 2,1)



In quel tempo un decreto dell'imperatore ordinò che venisse fatto un censimento e tutti andavano a farsi registrare. Ci andò anche Giuseppe, con Maria, sua moglie, che era incinta.

Arrivati a Betlemme in Giudea, si compirono per Maria i giorni del parto; ma non trovarono nessun posto disponibile negli alberghi e nelle locande del paese.



Si ripararono dunque in una stalla e quando il Bambino nacque Maria lo avvolse in fasce e lo depose in una mangiatoia.

Poco dopo, chiamati dagli angeli, arrivarono i pastori dalle campagne vicine per adorare il Bambino, e anche i Magi, guidati da una grande stella.



MENU' DI NATALE

Pasquale Amendola



ANTIPASTO

SPIEDINI ESOTICI CON GLI SCAMPI

INGREDIENTI: 24 scampi sgusciati – 2 piccoli ananas – un cucchiaio di farina – un cucchiaio di miele – un cucchiaio d'aceto – 2 cucchiari di salsa di soia – un pizzico di pepe in polvere.

PROCEDIMENTO: Centrifugate la polpa di un ananas e filtrate il succo ottenuto (deve risultare un bicchiere circa). Versate il succo in un pentolino e aggiungete la farina, la soia, il miele, l'aceto. Fate addensare la salsa su fuoco medio, toglietela e lasciatela raffreddare.

Infilate su lunghi bastoncini di legno gli scampi alternati a spicchi ricavati dal secondo ananas, immergeteli nella salsa preparata e lasciateli insaporire per mezz'ora. Quindi cuocete gli spiedini sulla griglia rovente per 7-8 minuti e servite. Il composto è pronto.

PRIMO

RISOTTO AI CARCIOFI

INGREDIENTI: 4 carciofi – 30 g di burro – una cipolla – 300 g di riso – 100 g di prosciutto cotto – vino bianco – un ciuffo di prezzemolo – mezzo bicchiere di cognac – un limone – un litro di brodo – sale.

PROCEDIMENTO: Pulite i 4 carciofi, tagliateli in 4 spicchi, eliminate l'eventuale fieno e riduceteli a fettine; metteteli a bagno in una ciotola con acqua acidulata con il succo ricavato dalla spremitura del limone. Sciogliete il burro in una casseruola e fatevi soffriggere la cipolla tritata; aggiungete i carciofi sgocciolati e il riso. Lasciatelo tostare, spruzzatelo con il vino bianco e, quando sarà evaporato, bagnate, poco alla volta con un il brodo portando a cottura il riso. Togliete il riso dal fuoco, unite il prosciutto tagliato a dadini, il prezzemolo, il cognac, regolate di sale, mescolate e servite.

SECONDO

CAPPONE RIPIENO CON FRUTTA SECCA

INGREDIENTI: un cappone di circa 2 Kg – 100 g di mollica di pane fresca – 80 g di gherigli di noce – 50 g di uvetta – 50 g di pistacchi – un uovo – un mazzetto di prezzemolo – 40 g di parmigiano reggiano grattugiato – un limone non trattato – mezzo bicchiere di vino rosso – mezzo dl di latte – 30 g di burro – noce moscata – sale – pepe.

PROCEDIMENTO: Mettete in una ciotola l'uvetta, bagnatela con il vino e lasciatela insaporire per una decina di minuti; spezzettate i gherigli di noce, pulite il prezzemolo e tritatelo grossolanamente.

Sbriciolate la mollica e impastatela in una terrina con il latte,

l'uovo, sale e pepe, un pizzico di noce moscata, il prezzemolo tritato, il parmigiano e la scorza di limone ben lavata e grattugiata. Unite le noci, i pistacchi e l'uvetta con il vino.

Salate il cappone anche internamente, farcitelo con il ripieno preparato e cucite l'apertura con lo spago da cucina. Disponete il cappone in una teglia con il burro spezzettato, copritelo con alluminio e cuocetelo in forno caldo a 200° per un'ora; scopritelo e proseguite la cottura per un'altra mezz'ora. Togliete il cappone dal recipiente, aprite l'apertura, estraete delicatamente il ripieno, affettatelo e mettetelo accanto al cappone. Potete accompagnare il cappone con una polenta morbida e fumante.

DESSERT

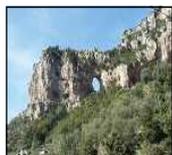
IL PANETTONE FARCITO

INGREDIENTI: 100 g di frutta candita – 2 bicchieri di liquore all'arancia – 500 g di ricotta – 100 g di zucchero a velo – 250 g di mascarpone – un uovo – panettone basso di 750 g

PROCEDIMENTO PER PREPARARE IL RIPIENO: Fate insaporire la frutta candita tagliata a dadini in 2 bicchieri di liquore all'arancia. Lavorate energicamente in una terrina la ricotta con lo zucchero, unite il mascarpone e mescolate. Scolate la frutta candita, asciugatela in carta assorbente da cucina, aggiungetela alla crema di ricotta e mascarpone, profumate con 2-3 gocce di acqua di fiori d'arancio e mescolate bene. Montate a neve ben ferma l'albume, poi incorporatelo, a cucchiaiate, al composto preparato. Coprite con pellicola da cucina e tenete in attesa in frigorifero.

PROCEDIMENTO PER FARCIRE IL PANETTONE: Prendete il panettone e con un lungo coltello a seghetto tagliate via la calotta; incidete la mollica all'interno, a 3 cm circa dai bordi, poi toglietela in blocco, cercando di non rompere la base. Bagnate la parte interna del panettone con un po' di liquore all'arancia, riempietelo con la crema e livellatela bene con una spatola. Spruzzate leggermente il liquore anche nella parte interna della calotta. Richiudete il panettone appoggiandovi sopra la calotta, premete bene per farla aderire, avvolgete il tutto in un doppio foglio di carta d'alluminio e riponetelo in frigorifero per un minimo di 2 ore.

**BUON APPETITO
E
BUONE FESTE**



APPUNTAMENTI DA NON RIMANDARE

Molto frequente sia negli adulti che nei bambini, la stipsi (che da noi è conosciuta come stitichezza) ha diverse cause. Per ritrovare la "puntualità" bisogna perciò agire a diversi livelli.

L'irregolarità intestinale è un disturbo molto frequente nel mondo occidentale e ne soffrono soprattutto le donne, sebbene possa colpire in varia misura anche gli uomini e i bambini. Le cause principali del cosiddetto "intestino pigro" sono: una dieta troppo povera di fibre, una vita eccessivamente sedentaria, l'assunzione di pochi liquidi durante il giorno e uno squilibrio della microflora batterica intestinale. Queste cattive abitudini, se vengono prolungate nel tempo, possono condurre a un disturbo di tipo cronico. Ma la stipsi può essere anche occasionale, dovuta ad esempio ad un periodo di scarsa attività fisica, a cambiamenti di abitudini e alimentazione, oppure può essere la conseguenza dell'effetto di determinati farmaci assunti per lungo tempo.

Si può parlare di stipsi quando si osserva una riduzione delle evacuazioni (meno di 2-3 alla settimana), spesso accompagnate da sforzo e dolore. Il primo intervento per affrontare questo disturbo consiste senza ombra di dubbio, nell'attuare adeguate misure dietetiche e comportamentali, che consistono nell'integrare l'alimentazione con cibi ricchi di fibre, nell'aumentare l'apporto di liquidi, nell'incrementare l'attività fisica e nel rispettare i meccanismi fisiologici dell'organismo, ossia nel non reprimere mai lo stimolo all'evacuazione quando compare. Per ritrovare la "puntualità" e affrontare il problema alla radice, si rende quindi necessario agire ristabilendo le condizioni per un corretto funzionamento dell'intestino. Ma come?

In prima battuta, per vincere la pigrizia intestinale, l'attenzione dovrà essere rivolta all'alimentazione e in particolare bisognerà cercare di incrementare l'apporto di fibre e di liquidi. Le fibre sono sostanze di origine naturale capaci di gonfiarsi a contatto con l'acqua, generando un soffice gel che, a livello del colon, rende le feci voluminose e morbide. Quest'effetto comporta uno stimolo della parete intestinale, che risponde con un aumento della peristalsi (contrazioni e rilasciamenti fisiologici dell'intestino che servono a far procedere le feci verso il retto).

Le fibre sono contenute in abbondanza nella frutta, nella verdura e nei cereali, ma per raggiungere la giusta dose quotidiana può essere utile assumerne anche sotto forma di integratori alimentari in compresse o granulati da sciogliere in acqua. Il ricorso alle fibre è indicato soprattutto nei casi di irregolarità frequente poiché, pur avendo un effetto spesso non immediato, a lungo termine consentono di rieducare l'intestino al corretto funzionamento.

Tra le fibre più comuni c'è lo psillio, estratto dai semi di *Plantago psyllium*, una piccola pianta erbacea diffusa nelle zone mediterranee. Il suo effetto è riconducibile alle mucillagini che assorbono i liquidi come tante piccole spugne aumentando il volume delle feci e favorendo il transito intestinale. Un altro tipo di fibre che svolgono un benefico effetto sull'intestino sono i frutto-oligosaccaridi, come l'inulina di cui è ricca la cicoria. La loro azione favorisce lo sviluppo della flora batterica intestinale, indispensabile per poter contare su un intestino sano ed efficiente.

Per rendere le feci morbide è necessario assumere circa 1,5-2 litri d'acqua al giorno. Solo in questo modo, peraltro, le fibre possono svolgere il loro effetto "massa". A tale scopo può essere utile unire alle fibre un blando lassativo come il mannitolo, uno zucchero non assorbibile che, giunto nell'intestino, ha effetto di richiamare acqua. Il mannitolo in pratica concentra la necessaria quantità di liquidi proprio lì dove transitano le fibre, che in tal modo possono rigonfiarsi adeguatamente. Infine c'è il tamarindo. Esso è un frutto ricco di mucillagini ed esercita un effetto lassativo. Lo si può trovare associato in alcuni integratori insieme alle fibre e al mannitolo.

Il problema è molto frequente in pediatria. In alcuni casi occasionali e su consiglio del medico, per i bambini, può bastare un miniclistere o una suppostina alla glicerina, mentre in altri può essere necessario intervenire con un trattamento specifico e adeguatamente

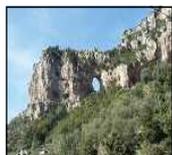
prolungato, per rieducare l'intestino a un corretto funzionamento.

Stitico è il bambino che presenta una frequenza di evacuazione inferiore alle 2-3 volte settimanali, con feci spesso dure e poco voluminose. Le principali cause sono un'alimentazione povera di fibre e uno squilibrio della microflora batterica intestinale. L'approccio iniziale si basa quindi sul graduale incremento dell'apporto di fibre, attraverso alimenti naturali o integratori specifici.

Spesso la stipsi cronica è accompagnata da infiammazione a livello intestinale; in tal caso può essere utile anche l'assunzione di mirtillo, dotato di reazione antinfiammatoria, che può esercitare efficacemente il suo effetto in associazione con fibre e prebiotici. Il mirtillo ha infatti una duplice funzione: protegge le pareti intestinali e migliora l'efficacia delle fibre. In farmacia esistono prodotti a base di fibre in comode bustine da sciogliere in acqua, studiate appositamente per i bambini e di solito dal sapore molto gradevole.

Non dimenticate che le fibre non sono purganti, per cui non ci si deve aspettare una risposta immediata ma a medio-lungo termine, ristabilendo una corretta funzionalità e puntualità intestinale.





I GRANDI PERSONAGGI

A	R	E	B	Z	U	L	K	H	D	Q	F	Y	Y	I	F	R	T
R	F	Y	I	O	P	I	T	T	O	E	R	D	N	A	G	B	N
X	A	F	T	R	T	U	P	X	V	B	J	I	I	O	L	M	N
C	Q	E	G	E	U	Y	I	I	N	E	W	R	R	Z	E	Q	Z
V	S	R	T	P	Q	N	A	O	K	E	N	N	E	D	I	S	A
B	D	F	G	H	I	L	Q	L	P	Z	C	X	P	U	N	D	K
N	I	E	Z	Z	B	K	E	Q	Z	X	O	I	S	H	I	U	T
C	L	L	Z	X	Q	E	N	O	E	L	O	P	A	N	L	Y	T
X	O	A	Q	C	W	R	L	Y	T	Y	I	V	G	L	O	N	P
D	M	J	G	B	I	L	L	G	O	X	V	O	E	B	S	M	Z
E	P	G	E	G	I	F	O	E	F	P	U	I	D	E	S	Z	R
R	C	V	T	C	D	I	R	T	T	R	N	C	W	Q	U	D	E
T	H	P	R	X	L	R	T	Y	F	G	G	A	Y	T	M	F	L
G	I	U	P	G	E	Y	U	G	A	R	I	B	A	L	D	I	P
H	H	T	O	C	R	S	A	S	G	K	J	R	E	B	I	I	O
C	L	D	U	V	R	T	U	J	U	R	U	O	V	A	C	G	I
B	A	H	Y	B	D	I	A	Z	J	L	U	G	B	X	V	B	U
B	R	O	P	N	M	K	O	L	G	H	N	I	O	A	S	E	Y

Soluzione del gioco del numero precedente

	M	E	S	S	I	N	A										
P	O	S	T		U	O	I										
A	R	C	I	E	R	I											
E	S	E	N	T	I			O	D	A	R	E					
S	O		C	I		C	R	O	C	E							
T		R	O	C	C	H	E	T	T	A							
U	V	A			A	R	I	S	T	I	D	E					
M	A	V	I		E			T	I	M			C				
	R	E	S	T	A	R	E			E	M	U					
V	I	L	L	A		E			E	L	A						
I	O	L	A	N	D	A			S			I	O				
A			O	M	A	R			B	A	I	A					

Ci scusiamo con i lettori per qualche piccolo errore di stampa presente nello schema del gioco, rilevato solo dopo la stampa del giornalino. La soluzione riportata è quella di partenza, che non tiene conto degli errori suddetti.

La Redazione

Nello schema qui a fianco sono nascosti i nomi dei 12 personaggi famosi elencati di seguito: prova a cercarli.
ANDREOTTI, BADOGGIO, CAVOUR, CHURCILL, DE GASPERI, DIAZ, GARIBALDI, GORBACIOV, KENNEDI, MAZZINI, MUSSOLINI, NAPOLEONE



RIDIAMOCI SU

Contributo di Matteo Di Palma



Come si chiama il figlio di Giovanni Rana?
Girino.



Al telefono...
«Pronto? Casa Cavallo?».
«No, qui è casa Mucca».
«Scusate: ho sbagliato stalla!».



Chi sono i giocatori dell'Inter che addormentano il gioco?
Morfeo e Materazzi.