



'O PERTUSO

Anno I - Numero 12 - Febbraio 2004

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

IN QUESTO NUMERO

MONTEPERTUSO

Storia o leggenda?, 2

LASCIATECI DIRE...

Nataleinsieme 2003, 3

UN SANTO AL MESE

Santa Margherita da Cortona, 4

LA PAROLA E LA VITA

Il giorno del Signore, 5
L'Apostolato della Preghiera, 5

PER VOI BAMBINI

Vangelo in pillole, 6

SPAZIO GIOVANI

Fuori forma? No problem, 7

L'ANGOLO DEL D.J.

La "one night" del divertimento, 8
Otto domande a Gigi D'Agostino, 8

DAL MONDO DELLE SCIENZE

Dolce dormire?..., 9

INVITO ALLA LETTURA, 10

LA BACHECA, 11

GIOCHI E PASSATEMPI, 12

EDITORIALE

MASCHERE

Don Raffaele Celentano



Nel teatro greco gli attori in scena indossavano una maschera che aveva tra l'altro anche la funzione di amplificare la voce. Essi perciò non mostravano il loro vero volto. Qualche cenno di etimologia ci può essere utile...

In greco l'attore si chiamava "hypokrités", da cui l'italiano "ipocrita", che indica appunto colui che vuole apparire diverso da quello che è in realtà, che usa quindi una maschera, almeno metaforica (oggi potremmo dire "virtuale").



Forse i primi furono proprio Adamo ed Eva, che usarono delle foglie di fico per nascondere la loro nudità evidenziata dal peccato commesso... Ma questo, si sa, è solo un racconto allegorico. E allora dobbiamo rinunciare a collocare in un momento preciso della storia umana la prima volta in cui l'uomo ha usato una maschera per nascondere il proprio volto.

Carnevale, sia chiaro, è solo un pretesto per scrivere queste note: avrebbero potuto esser scritte in qualsiasi momento dell'anno, di qualsiasi anno. I tempi in cui viviamo, infatti, non sono meno ipocriti di quelli che ci siamo lasciati alle spalle; la cultura dominante è ancora quella dell'apparire più che dell'essere. Non importa ciò che siamo, importa quello che vogliamo o dobbiamo sembrare agli occhi dei nostri simili. E se ciò che siamo non è in sintonia con ciò che vogliamo o dobbiamo sembrare, allora ci sono le maschere, per tutte le occasioni, per qualunque circostanza, per ogni esigenza. Con ciò abbiamo realizzato una specie di miracolo: tutti i giorni è - o può essere - Carnevale, a dispetto del calendario.

Certo qualche volta può risultare conveniente apparire migliori di quello che si è, per noi stessi ma anche per chi ci sta di fronte. Il rischio, però, e che alla lunga si perda di vista anche il ricordo di come si è realmente: fra le tante maschere che indossiamo per apparire diversi, finiamo per non riconoscere più qual è il nostro vero volto, chi siamo in realtà. E allora tutta la vita diventa una recita continua sul palcoscenico della storia.

Purtroppo, però, la recita assume sempre più i toni di una tragedia, mentre i personaggi continuano a muoversi sulla scena, magari a gridare, nascosti dietro le loro maschere che diventano sempre più una sola cosa con il volto, ormai sempre più nebuloso, che ci sta dietro.





STORIA O LEGGENDA?...

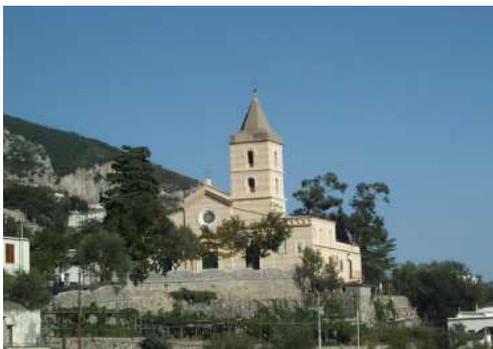
Salvatore Fusco

In un precedente numero del nostro giornalino, e precisamente il numero 4 del giugno 2003, mi è molto piaciuto l'articolo scritto da Antonio Rispoli che aveva per titolo: "Un mito in decadenza" e che parlava di "O Cierc 'a turnell". Esso è stato sempre un simbolo, come sono stati sempre dei simboli le piante di tiglio che si trovano sul piazzale della nostra chiesa. Alla loro ombra sono cresciute decine di generazioni e se il buon Dio avesse dato loro il potere di parlare, ne avrebbero di cose belle da raccontare: quanti ricordi e quanti aneddoti conosceremmo!... Ma sono solamente delle piante.

Prendendo spunto da un articolo letto su una rivista, vi voglio raccontare una bella storia sulle piante di tiglio. Leggetemi!

Il tiglio appartiene al genere delle *Liliacee*, una specie molto diffusa sia in Europa che in Asia Meridionale, dai fiori molto odorosi, le cui caratteristiche foglie a forma di cuore hanno fatto nascere una bella leggenda, dal titolo "Gesù e i quattro alberi".

La storia racconta che un giorno Gesù insieme a San Pietro, mentre si trovava a passare per una valle alberata, fu sorpreso da un forte temporale. Non avendo di che coprirsi, cercarono rifugio sotto un salice piangente che però li allontanò dicendo: "Sono tutto bagnato, l'acqua mi scende tra i rami e per tutto il tronco, non posso certo ripararvi". I due allora si avvicinarono a una betulla che, ridendo, si mise a scuotere i rami e le foglie spruzzando acqua in ogni direzione. Essi cercarono quindi riparo sotto una grande quercia, ma l'acqua passava in abbondanza attraverso i grandi rami agitati dal vento. Infine i due viandanti si trovarono vicini a un tiglio il quale li accolse allargando i rami frondosi e tenendoli fermi finché il tempo-



rale non fu passato.

Prima di riprendere il suo cammino, Gesù si rivolse al tiglio dicendo: "Grazie di cuore". Da quel giorno le foglie di quest'albero ebbero la forma di un cuore.

Qualcuno che abbia fatto un viaggio in India forse ha avuto modo di vedere delle foglie di tiglio su cui erano stati dipinti o dei paesaggi o dei soggetti religiosi. È una tecnica usata da quelle parti. Quelle foglie sono ideali per

questo tipo di pittura, vengono raccolte in periodi asciutti o altrimenti asciugate al sole. Vengono quindi sistemate a strati alternati a fogli di carta sotto apposite presse, ogni tre o quattro giorni la carta viene cambiata. Questa operazione dura circa due settimane, trascorse le quali le foglie sono pronte ad essere dipinte. La pittura è fatta a mano secondo tecniche antiche e con colori naturali che impregnano le lamelle mantenendo la trasparenza della trama. I colori usati sono cinque e ad ognuno si associa un elemento ed un senso: il rosso è il colore del fuoco e della vista; il blu del cielo e dell'udito; il giallo della terra e dell'olfatto; il bianco dell'acqua e del gusto; il verde dell'aria e del tatto. Inizialmente i dipinti su foglie ritraevano scene di vita tipicamente indiana come incantatori di serpenti, suonatori, o danzatrici ad appannaggio esclusivo dei turisti occidentali che li acquistavano come souvenir. Con il diffondersi della religione cattolica sono apparse foglie dipinte a soggetto sacro i cui temi più ricorrenti sono Gesù e la Madonna.

Quando vi capiterà di sedervi all'ombra dei tigli che sono sul piazzale della nostra chiesa, specialmente nei periodi di gran caldo, spero che vi ricorderete della bella storia che avete letto.



UNISCITI A NOI!



LASCIATECI DIRE

Carissimi,

permettete che mi rivolga, dalle pagine del nostro giornalino, a tutta la comunità di Montepertuso non con una predica né con un articolo, ma con una lettera scritta soprattutto col cuore.

Voglio spendere qualche parola sull'iniziativa che abbiamo denominato "Nataleinsieme 2003", conclusasi domenica 11 gennaio con una tombolata "fuori programma".

I "miei" ragazzi avevano molto desiderato una festa "per loro", nonostante fossero ben coscienti delle difficoltà di varia natura. Ma io avevo detto più volte che tutte le difficoltà si possono superare quando c'è la collaborazione degli interessati. Mancano gli spazi? Possiamo anche fittarli... Detto, fatto.

Presa e comunicata la decisione, c'è stato un incredibile accavallarsi di attività per dimostrare che si era capaci di fare e soprattutto che la fiducia era ben riposta.

Purtroppo un'improvvisa indisposizione – la vecchiaia fa di questi scherzi! – mi ha impedito di essere presente a quella tanto sospirata serata del 26 dicembre. Peccato!... Soprattutto perché c'è stato qualche intoppo che ha avvelenato un po' la soddisfazione di coloro che si erano impegnati anima e corpo perché tutto andasse bene e don Raffi non dovesse sentirsi qualche critica...

Anche la prima tombolata, sebbene con qualche piccola variazione sul programma, si è svolta (il 28 dicembre) in assenza del sottoscritto, ma la notizia del successo mi ha raggiunto la sera stessa, via cellulare.

Il 5 gennaio, però, per la seconda tombolata, ero lì ed è stato (non certo per la mia presenza) un successo. Tanto che da più parti si è chiesto il "bis"... E noi, da buoni "artisti" senza pretese, l'abbiamo concesso: "Domenica 11 gennaio si replica"- diceva l'avviso prontamente esposto.

E la sera dell'11 gennaio la sala era gremita: circa 150 persone! Chiudevamo in bellezza le feste natalizie.

Adesso, "a bocce ferme", come si dice, il sottoscritto vuole trarre qualche insegnamento "per sé e per i suoi", affinché nulla vada perduto.

Abbiamo dimostrato a noi stessi – parlo dalla parte dei "miei" ragazzi – che, se vogliamo, possiamo e sappiamo fare. Abbiamo anche capito che non sempre si può trovare l'unanimità di consenso, ma questo non può essere motivo sufficiente per scoraggiarsi e non fare niente...

Capite adesso – e cui parlo dalla parte del parroco ai "miei" ragazzi – cosa intendevo quando vi dicevo che non avrei fatto niente senza di voi? Non avrei preso nessuna iniziativa per tentare di "accalappiarvi", a meno che non ci foste stati voi insieme con me a prendere quella iniziativa. Abbiamo lavorato insieme, voi per la vostra parte, io per la mia, e siamo soddisfatti dei risultati. Cos'altro ci manca? Niente.

I conti economici li faremo, anzi: li farò; sono una cosa secondaria. Lo sapete – perché ve l'ho detto a chiare lettere e ora lo ripeto a scanso di equivoci – che la parrocchia non è un ente con fini di lucro, quindi non deve necessariamente guadagnarci qualcosa (in termini economici) per qualsiasi iniziativa che promuove. Ci si può anche rimettere "qualche euro" se questo serve a riunire i fedeli, a farli stare insieme per uno o qualche momento di sana allegria, soprattutto se serve a far stare insieme – a divertirsi insieme – giovani, adulti e anziani. Questo è un risultato che non ha prezzo, di fronte al quale qualsiasi impegno di spesa è giustificabile e giustificato.

E concludo con i ringraziamenti, doverosi e sentiti, a tutti coloro che hanno reso possibili le varie manifestazioni, a partire dalla zeppolata intorno al falò del 20 dicembre e finendo alla tombolata "fuori programma" dell'11 gennaio. Abbiamo già fatto i ringraziamenti con un foglietto affisso in giro. Ma permettetemi qui di ringraziare in modo speciale – perché il nome era sfuggito nella stesura di quel foglietto – il grande pizzaiolo Salvatore De Rosa che, mentre gli altri si divertivano e giocavano a tombola, sfornava ottime pizze al prezzo del puro piacere di stare con noi, di partecipare comunque alla festa. E un mio personale e caloroso grazie va anche a coloro – non ne farò i nomi, ma loro sanno chi sono – che con me fortemente hanno voluto quelle iniziative e tenacemente le hanno portate avanti. Spero di averli sempre al mio fianco come validi collaboratori e sostegno morale.



Don Raffi



SANTA MARGHERITA DA CORTONA

Salvatore Fusco

Continuando la conoscenza di un santo al mese, questo mese è la volta di Santa Margherita da Cortona che si festeggia il 22 febbraio.

Santa Margherita nacque a Laviano, in Toscana nell'anno 1247. Sua madre, donna molto affettuosa e pia, morì quando lei aveva sette anni. Suo padre si risposò due anni dopo, ma la sua nuova moglie odiava Margherita, che a 17 anni fuggì con un giovane nobile. Per nove anni visse con lui nel suo castello vicino Montepulciano ed ebbe anche un figlio. Amava adornarsi con vestiti lussuosi e bei gioielli, ma allo stesso tempo era molto generosa con i mendicanti e spesso cercava di aiutarli come meglio poteva. Frequentemente implorò il suo

amante di sposarla: egli promise di farlo, ma non lo fece mai poiché le convenzioni sociali di quel tempo non ammettevano il matrimonio fra un aristocratico e una plebea.

Nel 1273 egli partì per visitare una delle sue proprietà ed incontrò una fine tragica e misteriosa. Secondo la tradizione, il suo fedele cane ritornò, mugolando e dando strattoni al vestito di Margherita. Ella lo seguì nella foresta e trovò il cadavere sfigurato del suo amante. Non si seppe mai la verità sulla sua morte. Scossa e piena di terrore, Margherita si chiese: "Dov'è adesso la sua anima?".

A seguito di questo episodio decise di cambiare vita: prese suo figlio e lasciò Montepulciano. Si tagliò i capelli come una penitente, s'inginocchiò alla porta della chiesa con una corda intorno al collo, chiedendo perdono a tutti per lo scandalo provocato dal suo comportamento. Suo padre voleva accoglierla in casa, insieme al bambino, ma la matrigna si oppose. Margherita si sedette sotto un albero, senza dimora e non sapendo dove andare. Guardò in direzione del castello di Montepulciano; poteva tornare lì, sfruttando la propria bellezza, ma pregò con fervore riuscendo a respingere questa pericolosa tentazione. La grazia divina la ispirò a dirigersi verso Cortona, dove S. Francesco aveva fondato un convento, chiamato "Eremo delle Celle".

Margherita aveva sentito parlare della bontà dei frati francescani nei confronti dei peccatori e desiderava porsi sotto la loro direzione spirituale. Incontrò due buone signore che notarono la sua solitudine, le offrirono rifugio e protezione e la presentarono ai frati. Questi l'accosero con gentilezza, e Margherita fece una confessione generale, piangendo sul suo passato.

Due frati erano davvero degni di nota, trattandosi di Giovanni da Castiglione e Giunta Benvegnati, a cui Margherita chiese consiglio. Frate Giunta divenne il suo confessore e, dopo la sua morte, il suo primo biografo. Per tre anni ella visse con suo figlio in una baracca e finalmente quando i frati furono davvero convinti della sua sincerità, ricevette l'abito del Terz'Ordine. Suo figlio fu mandato a scuola ad Arezzo e, pochi anni dopo divenne francescano anche lui.



Inizialmente Margherita si guadagnò da vivere badando ai bambini e accudendo le signore della città. In seguito si dedicò completamente alla preghiera e alla cura dei poveri, specialmente se malati. Si sosteneva solo con le elemosine della gente, e divideva tutto ciò che aveva con coloro che erano più bisognosi di lei.

Nel 1286 il Vescovo di Arezzo le diede uno Statuto che le consentiva di porre il suo lavoro su basi permanenti. Margherita formò un gruppo di terziarie, una congregazione chiamata "Le poverelle", ed aprì un ospedale. In seguito fondò anche la Confraternita di Nostra Signora della Misericordia, per le dame che volevano aiutare l'ospedale. Di giorno assisteva i malati

e i poveri e poi trascorreva gran parte della notte in preghiera e contemplazione, dormendo poche ore sulla nuda terra. Vestiva sempre di stracci e mangiava solo un po' di pane con verdure crude. Le sue penitenze erano così severe che spesso il suo confessore le consigliò di moderarsi.

Odiando la sua bellezza, tentò di sfigurarsi il viso con un rasoio, ma frate Giunta glielo impedì. Man mano che si avvicinava a Dio, le venivano concesse estasi e doni divini. Dava consiglio ai penitenti che incominciavano a cercarla con il diffondersi della sua fama di santità. Molti peccatori si convertirono grazie alle sue parole, molti malati ritrovarono la salute, un ragazzo morto fu riportato alla vita e molte persone possedute dal demone furono liberate e riacquistarono la loro interezza spirituale.

Nel 1288 Margherita si trasferì nella cadente chiesa di San Basilio, sopra la città. Qui trascorse gli ultimi anni della sua vita e morì all'età di 50 anni, il 22 febbraio del 1297. Dopo la sua morte, la chiesa venne completamente ricostruita e dedicata a lei. Il suo corpo ancora incorrotto si trova in un'urna d'argento sull'altare maggiore del Santuario.

Molti miracoli avvennero subito dopo la sua morte e fu proclamata come santa, ma fu ufficialmente canonizzata solo nel 1728 da Papa Benedetto XIII, che ne stabilì la festa al 22 febbraio, giorno della sua morte e della sua rinascita al cielo.

Riporto di seguito una bella preghiera scritta dal Vescovo di Cortona nel 1897 in occasione del VI centenario della sua morte.

O gloriosa, Santa Margherita che dall'alto della città di Cortona, dove giace anch'oggi incorrotta la vostra benedetta spoglia, ci fate sentire la parola del coraggio e della speranza e ricordate al mondo che anche pei più travati sono sempre aperte le braccia della divina misericordia, otteneteci la grazia di un sincero ravvedimento, perché se vi abbiamo finora imitato camminando per le vie dell'errore, v'imitiamo quindi innanzi entrando in quella della penitenza; e così dopo aver pianto le nostre colpe qui in terra, possiamo sperare di essere a parte con voi degli eterni gaudi in Cielo. Così sia.



IL GIORNO DEL SIGNORE

Il terzo comandamento è: Ricordati di santificare le feste. Esso affonda le sue radici nel racconto della creazione, dove vediamo che Dio, dopo aver creato l'universo, «nel settimo giorno portò a termine il lavoro che aveva fatto e cessò nel settimo giorno da ogni suo lavoro. Dio benedisse il settimo giorno e lo consacrò, perché in esso aveva cessato da ogni lavoro che egli creando aveva fatto» (Genesi 2, 2-3). Il racconto, nato in ambiente sacerdotale, voleva ricordare all'ebreo il dovere di ringraziare Dio per tutto ciò che aveva fatto in favore del suo popolo e di ciascun membro di esso. Dio consacrò il settimo giorno a sé, al rendimento di grazie a lui per le grandi opere che aveva fatto in favore delle sue creature.

Ogni giorno della nostra vita è un giorno di Dio, perché è dono della sua bontà: noi non abbiamo fatto nulla per meritarcene anche solo un'ora della nostra vita. Questa consapevolezza dovrebbe spingere il credente a vivere in permanente rendimento di grazie a Colui che lo mantiene nell'essere. Invece molto spesso l'uomo non trova spazio nella sua vita per rivolgere a Dio un pensiero di lode e di ringraziamento per tutti i benefici che da lui riceve. E se si ricorda di lui – se si ricorda che c'è un "precetto" che gli impone degli atti di culto – spesso egli vive quel "giorno del Signore" come una tassa da pagare, come un dovere al quale occorre sottostare. Questo atteggiamento indica che non si è capito il vero senso di quella frase di Gesù: «Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato!» (Marco 2,27). Il giorno del Signore, cioè, è il vero giorno dell'uomo, quello in cui egli può riscoprire e vivere intensamente la propria dignità e



il proprio destino. Per il cristiano il giorno del Signore è la domenica, nella quale ricorda la vittoria di Cristo sul peccato e sulla morte.

Il riposo festivo «sottolinea la distinzione tra le "occupazioni" che accaparrano una parte, troppo spesso così eccessiva del tempo dell'uomo, e la "occupazione" che dovrebbe animare e lievitare tutta la sua vita: costruire se stesso come gloria di Dio.

«Il credente è chiamato a scoprire in questo momento che dovrebbe essere di distensione, di spazio aperto alla gratuità (dopo quello sacrificato al calcolo interessato che è sotteso al lavoro), alla riflessione e all'interiorità, quanto egli valga più del suo lavoro e delle sue opere, cui pure deve la sua sopravvivenza nel mondo e tanta parte della sua crescita umana» (G: Gatti, *I Comandamenti dell'amore di Dio*, in: AA. VV., *Lezioni sui Comandamenti*. LDC, p. 100-101).

Sono giorni di festa tutte le domeniche nonché alcune altre festività che cadono in giorni diversi: il Natale, la Maternità di Maria (1° gennaio), l'Epifania, l'Assunzione e l'Immacolata concezione della Vergine Maria e la solennità di Tutti i Santi; altre due celebrazioni – l'Ascensione e la solennità del Corpo e del Sangue del Signore, che un tempo cadevano in settimana, in Italia sono state trasferite alla domenica.

In questi giorni, in ossequio al dettato del terzo comandamento, i credenti devono astenersi dai lavori "servili", vale a dire da quelle attività che "asserviscono" l'uomo, che catturano per sé e per una logica impersonale il meglio dell'uomo. Il riposo, come astensione dal lavoro, valorizza quest'ultimo come vera

(Continua a pagina 12)

L'APOSTOLATO DELLA PREGHIERA

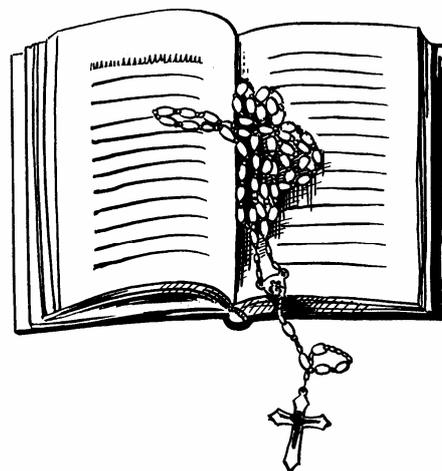
Maria Terminiello

È una pratica ideata nel 1840 dal papa Gregorio XVI e diffusa dai missionari Gesuiti in tutto il mondo. A Montepertuso vi sono associate 36 persone. Le intenzioni proposte cambiano ogni mese secondo i bisogni attuali della Chiesa, e sono distinte in: generale, missionaria, dei vescovi e mariana; chi può, ne aggiunge anche una per i peccatori, facendo la comunione riparatrice il primo venerdì del mese. La preghiera consiste nel recitare un mistero del Rosario ogni giorno.

Associarsi a questa preghiera è facile: le intenzioni si trovano facilmente sui foglietti per la Messa della prima o dell'ultima domenica del mese.

È un modo per unirsi tutti insieme con il Papa e tutti gli altri associati, a pregare per le stesse intenzioni, con la fede sicura che il Signore ci ascolti.

Vorrei ringraziare a nome dei missionari le tante persone di Montepertuso che di loro spontanea volontà mandano all'Ufficio per l'Apostolato della Preghiera offerte per la celebrazione di sante Messe per i loro defunti; queste offerte sono un grande aiuto per i missionari in difficoltà e per coloro per i quali essi prestano la loro opera.





VANGELO IN PILLOLE

GUARISCE IL FIGLIO DI UN FUNZIONARIO REALE (GV. 4,46-54)



Vi era un funzionario del re che aveva un figlio malato. Avendo udito di Gesù, lo pregò di andare a guarire suo figlio



Gesù criticò la sua scarsa fede, ma il funzionario insistette. Allora Gesù lo rimandò indietro dicendogli che il figlio era vivo.



Il funzionario credette a quelle parole e si avviò verso casa. Lungo la strada vide che i servi gli venivano incontro...



... con la notizia che il figlio era guarito. Allora il funzionario del re cominciò a credere e a lodare Dio.



FUORI FORMA? NO PROBLEM

Giovanni Cuccaro

Avete mangiato un bel po' di dolci a Natale? Non vi è bastato un bel mesetto per smaltire il cenone di capodanno? Insomma, stufi di vedervi un po' fuori forma?

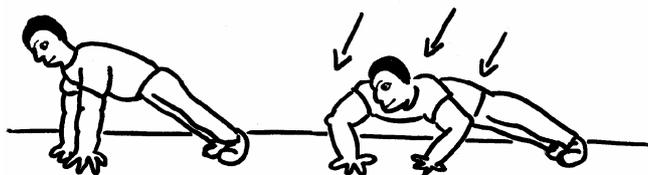
In effetti i nostri muscoli sono entrati ormai in un letargo post-natalizio ed è giunto il momento di risvegliarli... Inutile consolarsi al pensiero che in fondo sotto il cappotto invernale non si vede niente! Entra in gioco la salute oltre all'aspetto e bisogna darsi da fare!!! Eccovi dunque il piano per tornare in forma con alcuni esercizi da poter svolgere semplicemente in casa!

Cominciate a sgombrare il salotto da tavoli, divani e poltrone in modo da riuscire a compiere più comodamente possibile gli esercizi e seguite questo mio programma di emergenza per ridare vigore al vostro corpo!

Con questo programma alleneremo la parte superiore del corpo, quella inferiore e gli addominali.

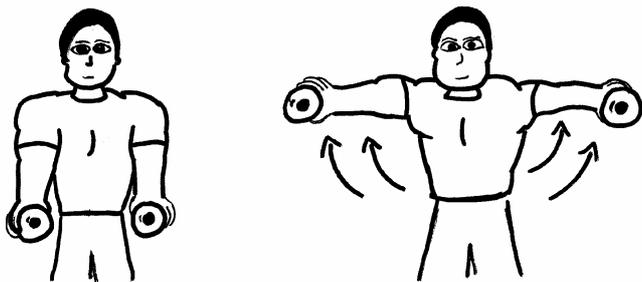
1. Esercizio "SPINTE"

Meglio conosciute come "FLESSIONI SULLE BRACCIA". È necessario farne il maggior numero possibile per tre volte.



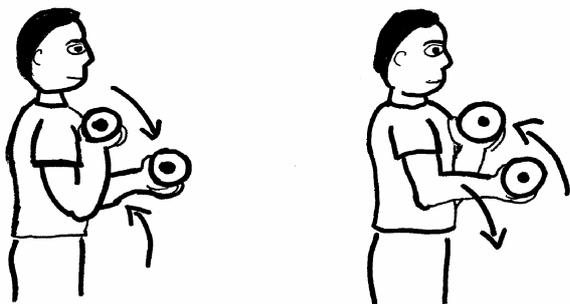
2. Esercizio "ALZATE LATERALI"

Impugnate due bottiglie di acqua (piene ovviamente! Non fate i furbi!) ed eseguite 20 ripetizioni per tre volte.



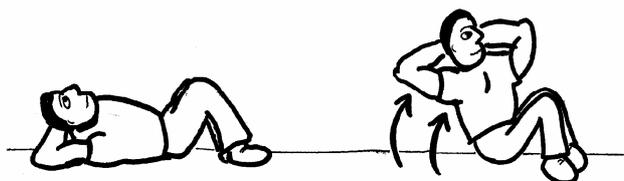
3. Esercizio "CURL PER I BICIPITI"

Con le stesse bottiglie eseguiamo i Curl alternando le braccia.



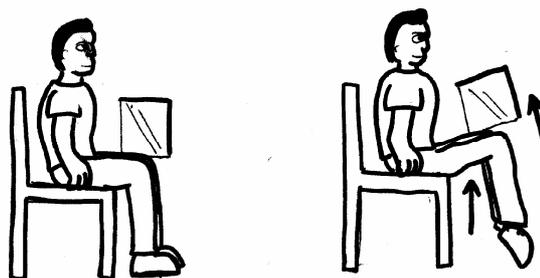
4. Esercizio "CRUNCH"

Fate il maggior numero possibile di Crunch. Poi quando proprio siete esausti, allungate lentamente i muscoli allenati. Avvertite un po' di dolore? Buon segno!



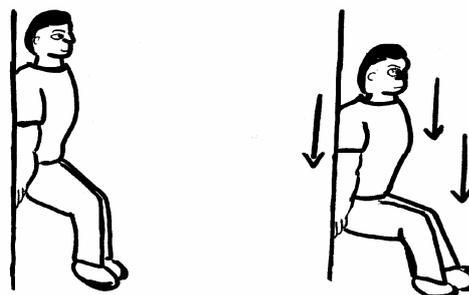
5. Esercizio "SOLLEVAMENTO DEI TALLONI"

Sedetevi sul bordo di una sedia con i piedi ben appoggiati a terra e qualcosa di pesante sulle ginocchia. Sollevare più volte possibile i talloni tenendo ben salde le punte a terra. Ripetetele tre volte.



6. Esercizio "SQUAT CONTRO IL MURO"

Appoggiatevi ad una parete. Abbassatevi il più lentamente possibile, quindi risalite lentamente e ripetete 5 volte.





LA "ONE NIGHT" DEL DIVERTIMENTO

Questo è il titolo giusto per definire la serata di venerdì 26 dicembre 2003 organizzata dai nostri giovani insieme con il Parroco. L'idea-guida della serata è stata naturalmente "festeggiare il Natale", la carta vincente il divertimento, il risultato la soddisfazione di aver creato qualcosa che da un po' di tempo mancava: una festa danzante per tutti, adulti e ragazzi!

Collaborando a questa bellissima festa ho notato un team di ragazzi/e molto unito: infatti basta unire le proprie idee per fare qualcosa di nuovo.

I preparativi della festa sono stati i momenti più divertenti sia per gli addobbi natalizi che per l'impianto audio & luci (fondamentale per la serata); sono iniziati nel primo pomeriggio e non sono finiti se non alle 24.00, quando abbiamo tolto la musica.

Ho notato che molti amici e ragazzi di Montepertuso amano ogni tanto unirsi per un'iniziativa diversa, ma soprattutto se si tratta mettere su serate di questo genere.

L'ultima serata danzante che ricordo a Montepertuso risale a lunedì 23 febbraio 1998, organizzata dal famoso Gruppo della Parola, di cui io facevo parte; di quella festa conservo ancora la locandina. Il titolo era "Dancing in Mask...", serata organizzata per festeggiare il Carnevale. Anche quella festa riuscì "alla grande"!

Spero che, dopo l'entusiasmante serata del 26 dicembre, riusciremo ad organizzare un'altra "One Nighy" del divertimento in qualche altra occasione. Perciò: Ciao, alla prossima!



OTTO DOMANDE A GIGI D'AGOSTINO per il suo nuovo Album

Intervista realizzata sabato 10 gennaio 2004 alla discoteca Madrigall Inn a Oliveto Citra (SA)

M.I. - Silence è il tuo nuovo singolo. C'è qualcuno in particolare che farebbe meglio a tacere o è un invito a non parlare a vuoto?

G.D'AG. - "Silence non è un invito a tacere ma una riflessione sul silenzio: perché il silenzio può essere molto bello ma a volte è distruttivo"

M.I. - E l'album? Cosa possono aspettarsi i tuoi fan?

G.D'AG. - "L'aspettativa è la morte delle cose; ricordo un concerto dei Simple Minds: sono stato tutto il tempo ad aspettare una canzone che non è mai arrivata".

M.I. - Dimmi 5 musicisti senza la cui musica non saresti lo stesso, e perché.

G.D'AG. - "In realtà sono più di 5: tutto ciò che i miei "sensori" colgono ogni giorno mi permette di essere quello che sono. Soprattutto ciò che non mi piace perché mi toglie qualche dubbio"

M.I. - È qualche tempo che non escono tue produzioni. Che hai fatto nel frattempo? Sei uno che va in giro a divertirsi?

G.D'AG. - "No, ero impegnato al telefono"

M.I. - Chi ti conosce dice che non ti separi mai dai tuoi telefonini, è vero?

G.D'AG. - "Sì, ma non ne sono "schiavo", li uso anche per scrivere i miei pensieri. Mi piacciono soprattutto gli sms, puoi comunicare liberamente, senza imposizioni di tempo".

M.I. - C'è qualche domanda che nessun giornalista ti ha fatto e alla quale vorresti tanto rispondere?

G.D'AG. - "Sì: come stai?"

M.I. - Quando hai iniziato?

G.D'AG. - "Ogni giorno...".

M.I. - Come?

G.D'AG. - "Con la voglia di ballare e di ridere... perché ballare e ridere è libertà... la musica è libertà ...".

Così si sente rispondere chiunque gli chieda quali siano stati i suoi primi passi nel mondo della musica.

Gigi D'Agostino nasce a Torino nel 1967; inizia a mixare nei primi anni '80, ma è per il suo compleanno, nel 1990, che organizza la sua prima vera serata. Nel '95 approda alla Media Records e dà il via alla diffusione della Mediterranean Progressive. Tra i suoi successi: "Bla Bla Bla", "Tanzen", "Another Way", "La Passion", "L'Amour Toujours". Gigi conquista l'Italia, l'Austria, la Francia, la Germania, l'Olanda, la Danimarca e gran parte dell'Europa dell'Est. E oggi? Dopo la Compilation "Il Programma di Gigi D'Agostino", nata dal grande successo del suo show su RIN, già si prepara a regalarci un nuovo "straordinario" Viaggio Emotivo con "Silence".



DOLCE DORMIRE?...

Tutti abbiamo bisogno di dormire, ma il numero delle ore necessarie per sentirsi riposati varia da persona a persona, come varia anche la qualità del riposo. Molti, infatti, sono di disturbi del sonno che ne riducono il potere rigenerativo, primo fra tutti l'insonnia.

Un problema, certo, da risolvere, ma per il quale i farmaci devono essere solo l'ultima risorsa, dopo aver provato di tutto. Il discorso è abbastanza ampio e sufficientemente complesso: cercherò di renderlo il più semplice possibile. Purtroppo è difficile esaurire in una pagina l'intera trattazione a riguardo; vi chiedo dunque di avere pazienza e aspettare la conclusione nel prossimo numero del giornalino.



Ogni notte Morfeo ci accoglie fra le sue braccia e, per chi ci riesce, cadere nell'oblio corrisponde a scivolare in un mondo a parte.

Non solo dormire serve a recuperare energie, ma durante il sonno i reni e il fegato eliminano più tossine che in stato di veglia e il midollo osseo aumenta la produzione di globuli rossi. Il sistema immunitario poi produce più anticorpi; al contrario, riposare meno riduce fino al 25% la sua capacità di reazione. Insomma, durante il sonno avviene una manutenzione generale dell'organismo, tant'è che non dormire fa male. Lo dimostra anche uno studio fatto su un gruppo di persone in perfetta salute che hanno accettato di non dormire per una settimana. Il risultato? I linfociti T e B sono precipitati. I linfociti hanno il compito di reagire contro i corpi estranei che si insinuano nel nostro organismo. Il test sugli uomini si è fermato qui, mentre sulle cavie da laboratorio, dopo tre settimane, i roditori insonni sono morti a causa di un'infezione che il sistema immunitario non è stato in grado di affrontare.

Quanto si deve dormire? La risposta è soggettiva. Per alcuni bastano 5-6 ore, mentre altri hanno bisogno di 9-10 ore per sentirsi riposati.

Il sonno è caratterizzato da 4-6 cicli della durata di circa un'ora e mezza l'uno. Si prevedono 4 stadi di sonno "non REM" e uno di sonno "REM". La sigla REM sta per *Rapid eyes movements*, movimenti rapidi degli occhi.

Dal dormiveglia si scivola verso un sonno leggero, via via più profondo, fino a staccarsi completamente da ogni rumore circostante. In questa fase la respirazione è calma, regolare. Segue la fase rem, in cui i muscoli sembrano quasi paralizzati, mentre gli occhi, pur chiusi, si muovono con rapidità sotto le palpebre, alla ricerca d'informazioni raccolte durante il giorno, da elaborare per formulare i sogni o... gli incubi.

Tutti sognano, anche se non se lo ricordano. Il 10% circa degli adulti ha un incubo una volta al mese e ne serba memoria. Fra gli incubi, i più ricorrenti sono: un intruso di cui non riconosce il volto, che entra in casa, incendi, terremoti, catastrofi naturali... Il più classico, invece, è cadere in un burrone o precipizio: Nella maggior parte dei casi la salvezza è il risveglio.

Fanno brutti sogni soprattutto gli ansiosi, gli stressati e coloro che attraversano un momento difficile o doloroso. Per sconfiggere queste inquietanti visioni notturne la soluzione è liberarsene, descrivendo l'incubo a chi ci sta vicino o scrivendo ciò che ci ha turbato. Sforzarsi di dimenticarlo è un errore.

Per ora mi fermo qui: non vorrei annoiarvi!

Vi do appuntamento al mese prossimo con la descrizione dei disturbi del sonno e con qualche rimedio naturale a base di erbe.



DACCIO 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



INVITO ALLA LETTURA

a cura di Marco Comegna

Ragazzi

ALLA RICERCA DI NEMO

Ed. Disney Libri, € 13.95

Tutto comincia con un pesce pagliaccio di nome Marlin che si dispera nel tentativo di ritrovare suo figlio Nemo, sparito oltre la barriera corallina e finito prima nel retino di un sommozzatore e poi nell'acquario di un ricco dentista di Sidney. Marlin, padre iperprotettivo, non immagina che Nemo sta già progettando un piano di fuga insieme ad un intrepido pesce-tigre. Ma i due devono scappare prima che il dentista li regali entrambi all'adorata nipotina! Ha così inizio un viaggio avventuroso verso casa in compagnia di Dory, una pesciolina tropicale tano amorevole quanto smemorata. I tre amici affronteranno meduse urticanti, squali famelici e mine esplosive...

Religione

MADRE TERESA – Una vita straordinaria

Kathryn Spink - Ed. Piemme, € 12.50

Una toccante biografia che racconta opere e pensieri di una protagonista indiscussa del nostro tempo. Di lei Kathryn Spink, giornalista che ha avuto il privilegio di starle accanto di persona, ha scritto: "Era umile e piccola ma possedeva anche una volontà di ferro, perché Dio era al suo fianco". I pensieri, le semplici parole e le grandi opere che scandiscono le pagine di questa biografia sono un'esperienza altamente spirituale. Alla fine sembra davvero di aver conosciuto di persona Madre Teresa, di essere stati a Calcutta dove, sul muro della Casa dei bambini sono scritte queste parole: "L'uomo è irragionevole, illogico, egocentrico. Non importa, amalo".

Gli immortali

MADAME BOVARY

Gustave Flaubert

Pubblicato a puntate sulla "Revue de Paris" nel 1856, il romanzo incontrò subito un grande successo, imponendosi all'attenzione della critica come capolavoro assoluto. Incentrato sulla superba figura di Emma Bovary, l'opera può essere considerato il romanzo per eccellenza.

Narrativa rosa

LE PAROLE CHE NON TI HO DETTO

Nicholas Sparks – Ed. Frassinelli, € 13.69

L'oceano le ha portato lo struggente messaggio di un uomo sconosciuto. E Teresa già sogna di lui...

Giallì e thriller

BUICK 8

Stephen King – Ed. Sperling e Kupfer, € 18.00

In un capannone del dipartimento di Polizia di Statler, in Pennsylvania, giace una Buick dall'aspetto sinistro. Da quando si sono verificati alcuni misteriosi episodi, nessun agente vuole più avere a che fare con quest'automobile. Soltanto Ned, figlio di un poliziotto morto in circostanze mai chiarite, è intenzionato a scoprire il terrificante segreto che i colleghi del padre hanno sempre taciuto.

**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!**

PREGHIERA PER "VINCERE LA PACE"

Com'è difficile vincere la pace! È più difficile che vincere una guerra. Com'è difficile essere profeta di pace! Se alzo il dito verso un futuro pieno di speranze, i realisti mi danno dell'idealista. E se l'abbasso verso il presente, schiacciato dagli insuccessi, gli utopisti mi accusano di disfattismo. *Signore, dammi il coraggio di accettare solo da Te la rude vocazione del profeta e di essere sempre perdente fra gli uomini*

Com'è difficile essere un maestro della pace! Tra sordi che incrociano i ferri delle minacce, come far ascoltare la voce che li allontana da quell'orlo dell'abisso, dove in ogni momento rischia di sprofondare l'umanità? *Signore, dammi l'accortezza di spiegare bene che la pace non è così semplice come immagina il cuore, ma più semplice di quanto crede la ragione!*

Com'è difficile credere che la pace sta nelle mie mani! E non solo nelle mani degli strateghi e dei supergrandi. Ogni giorno, con il mio modo di vivere assieme agli altri, più che con le sfilate o con i manifesti, compio una scelta pro o contro la pace. *Signore, dammi la luce per scoprire le vere radici della pace, quelle che scendono fino al cuore dell'uomo riconciliato con Dio!*

Com'è difficile accogliere il Vangelo della pace! Da qualunque parte si trovi, ad est o ad ovest. In una giungla di belve che hanno dei missili per denti, conte far capire che perdere l'anima è ancora più pericoloso che lasciarci la pelle? *Signore, dammi la forza di aiutare coloro che attingono la linfa dalle Beatitudini per spezzare la logica assurda e la spirale infernale della violenza!*

Signore, tutti quei crepitii attorno alla pace mi rivelano che il minimo strappo nella tunica della pace fa gridare l'uomo. Avvicinarsi alla pace è più che avvicinarsi a un problema, e anche più che avvicinarsi all'uomo: è avvicinami a Dio, che è la nostra pace.

Signore, insegnami a vincere la pace!

Card. Roger Etcheagaray

(Ringraziamo la signora Maria Barba per averci fatto conoscere questo testo. La Redazione)



SHOAH

Il 27 gennaio scorso si è celebrata in tutta Italia la Giornata della Memoria, in ricordo e per sensibilizzare le giovani generazioni (e non solo!) del genocidio del popolo ebraico perpetrato da Hitler.

Elisa Springer è una delle sopravvissute a quell'inferno. Nata a Vienna nel 1918, vive da quasi sessant'anni a Manduria (TA). Catturata a Milano nel 1944, fu internata nei lager di Auschwitz, Bergen-Belsen e Terezin, sopravvivendo miracolosamente al genocidio. Rientrata in Italia nell'autunno del 1945, scelse il silenzio e, solo a distanza di cinquant'anni, decise di dare alle stampe "Il silenzio dei vivi" (Marsilio 1997, alla XXII edizione) che è la cronaca della sua deportazione e del tragico destino di tutta la sua famiglia. Occupa gran parte della sua vita incontrando ogni sorta di pubblico per rendere testimonianza alla Shoah del popolo ebraico.



Il silenzio dei vivi



«Dai tanti giovani e non giovani che ho incontrato in questi anni - dice la Springer nel suo secondo libro "L'eco del silenzio"- mi è stato chiesto di continuare a scrivere, in un secondo libro, la storia della mia vita. Oggi lo faccio, non solo spinta dal desiderio di queste persone, ma anche per la memoria di mio figlio, al quale debbo la mia riascita.

«Non è facile raccontare una vita che non è stata una vita. Un'esistenza durante la quale ho dovuto soffocare e seppellire il mio vero "io", spesso offeso dall'indifferenza e dall'incredulità degli altri.

«L'ho fatto per oltre cinquant'anni, finché Silvio, prima come medico e poi come figlio, mi ha tirato fuori dall'abisso nel quale ero sprofondata, ridandomi la mia vera identità.

«A lui e a tutti coloro che mi hanno seguito nella lunga peregrinazione di questi "viaggi della memoria" va la mia riconoscente gratitudine».

Elisa Springer incontrerà i ragazzi e i giovani di Positano mercoledì 18 febbraio alle ore 18.30 nell'auditorium della scuola media.

DACCI UNA MANO...

Avete notato il numero? Siamo a 12! Ciò vuol dire che 'o Pertuso compie un anno: dal prossimo numero entreremo nel secondo anno di vita.

Non è nostra intenzione fare bilanci, visto che il solo fatto che il nostro giornalino ci sia ancora - sia pure con qualche sacrificio - è senz'altro positivo. Vogliamo però approfittare di una circostanza particolare per fare un discorso più generale. Ogni tanto una piccola "revisione di vita" fa bene a tutti...

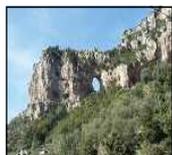
Qualche giorno dopo l'uscita del numero di gennaio, abbiamo raccolto alcune osservazioni in merito al contenuto di quel fascicolo. Predominava, a detta di alcuni lettori, l'argomento religioso e brillavano per la loro assenza altri temi che pure - evidentemente, se se ne sentiva la mancanza - erano graditi ai lettori... Osservazioni, non critiche; perciò non indizi di avversione per gli argomenti religiosi. Osservazioni benevole, tendenti a sollecitare un maggiore impegno nell'opera di stimolo dei nostri collaboratori, aspiranti giornalisti.

Questo in una prospettiva ottimistica, nella quale certo ci poniamo. Però viene da pensare che a quelle "osservazioni benevole", che avevamo captato, potevano corrispondere altre osservazioni, meno benevole, che solo per caso o per calcolo non ci erano arrivate. E ciò si sarebbe potuto trasformare in una disaffezione di qualche lettore.

Se il fatto era stato notato da chi è ben disposto nei nostri confronti, vuol dire che era evidente. E di fronte a questa consapevolezza ci chiediamo se il rilievo non potrebbe risultare positivo, a condizione di farci su una piccola riflessione a beneficio di tutti i nostri affezionati lettori.

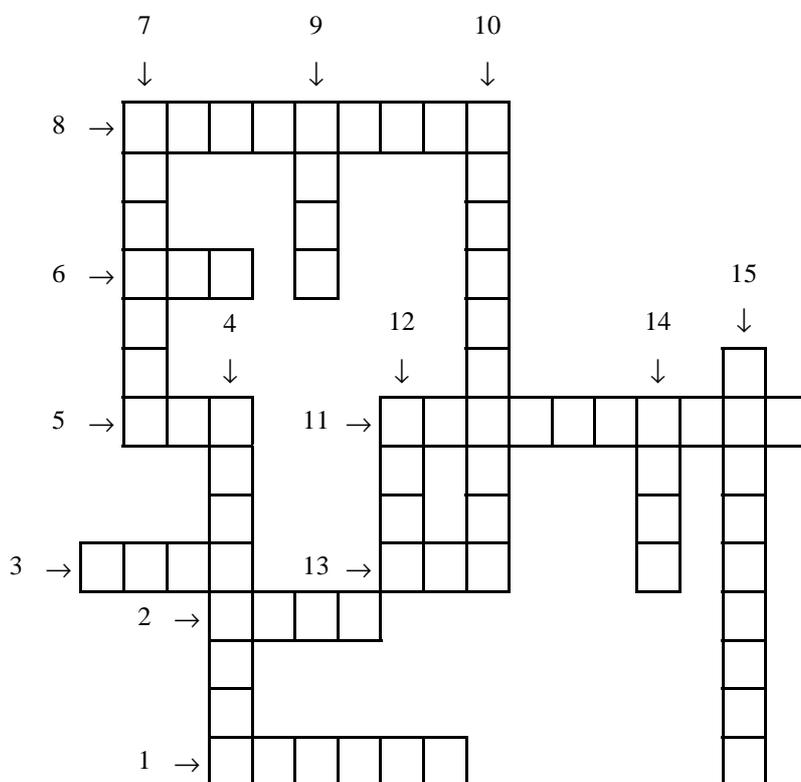
Per questo motivo e con questo intento vogliamo partire proprio da quell'omino che tende una mano, che abbiamo scelto come *testimonial* per invitare i nostri lettori a contribuire attivamente alla formazione del giornalino. Il discorso è semplice: se ti piacerebbe leggere qualcosa su altri argomenti, perché non prendi carta e penna (oppure ti siedi al computer) e scrivi e poi ce lo fai pervenire? E, coinvolgendo nel discorso anche l'altro nostro "spot", possiamo ampliare la prospettiva: Esci dal tuo guscio, collabora con noi a rendere il nostro giornalino sempre più come lo vorresti. Siamo aperti a tutto, tranne che a scritti lesivi della dignità delle persone e delle istituzioni. Sotto questo aspetto il nostro giornalino sarà - ed è giusto che sia - come i suoi lettori lo vogliono, a patto che non si limitino a leggere ma, nei limiti del possibile, contribuiscano attivamente alla sua realizzazione.





INTERSEZIONI

Sistamate nello schema le parole corrispondenti alle definizioni date qui a fianco.



Schema di Fabrizio Contino

Definizioni

1. Vivono sia in acqua che sulla terra ferma. - 2. Fibra tessile animale. - 3. Il personaggio che ispirò l'Eneide. - 4. Gioco per bambini che oscilla. - 5. La scandisce l'orologio - Cresce a grappoli. - 7. Lo è il cielo quando è terso. - 8. L'opposto dell'Artide. - 9. Fa degli ottimi tortellini. - 10. Velivolo a pale. - 11. Punto di intersezione delle altezze di un triangolo. - 12. Estratto dell'oliva. - 13. È un metallo prezioso. - 14. Fiume d'Egitto. - 15. Pende dal lobo.

SOLUZIONE DEL GIOCO DEL NUMERO PRECEDENTE

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

(Continua da pagina 5)

IL GIORNO DEL SIGNORE

collaborazione all'opera creatrice di Dio. La Chiesa ha inoltre disposto che i cristiani santificano il giorno festivo con la partecipazione all'Eucaristia.

«Durante la domenica e gli altri giorni festivi di precetto, i fedeli si asterranno dal dedicarsi a lavori o attività che impediscano il culto dovuto a Dio, la letizia propria del giorno del Signore, la pratica delle opere di misericordia e la necessaria distensione della mente e del corpo. Le necessità familiari o una grande utilità sociale costituiscono giustificazioni legittime di fronte al precetto del riposo domenicale. I fedeli vigileranno affinché legittime giustificazioni non creino abitudini pregiudizievoli per la religione, la vita di famiglia e la salute» (CCC n. 2185).

«È doveroso per i cristiani che dispongono di tempo libero ricordarsi dei loro fratelli che hanno i medesimi bisogni e i medesimi diritti e non possono riposarsi a causa della povertà e della miseria. Dalla pietà cristiana la domenica è tradizionalmente consacrata alle opere di bene e agli umili servizi di cui necessitano i malati, gli infermi, gli anziani. I cristiani santificheranno la domenica anche dando alla loro famiglia e ai loro parenti il tempo e le attenzioni che difficilmente si possono loro accordare negli altri giorni della settimana. La domenica

è un tempo propizio per la riflessione, il silenzio, lo studio e la meditazione, che favoriscono la crescita della vita interiore e cristiana» (CCC n. 2186).

«Santificare le domeniche e i giorni di festa esige un serio impegno comune. Ogni cristiano deve evitare di imporre, senza necessità, ad altri ciò che impedirebbe loro di osservare il giorno del Signore. Quando i costumi (sport, ristoranti, ecc.) e le necessità sociali (servizi pubblici, ecc.) richiedono a certi un lavoro domenicale, ognuno si senta responsabile di riservarsi un tempo sufficiente di libertà. I fedeli avranno cura, con moderazione e carità, di evitare gli eccessi e le violenze cui talvolta danno luogo i diversivi di massa. Nonostante le rigide esigenze dell'economia, i pubblici poteri vigileranno per assicurare ai cittadini un tempo destinato al riposo e al culto divino. I datori di lavoro hanno un obbligo analogo nei confronti dei loro dipendenti» (CCC n. 2187).

La prospettiva del terzo comandamento non è, dunque, quella di "liberare" l'uomo dal proprio lavoro per asservirlo ad un'autorità dispotica che pretende l'omaggio della devozione dei suoi sudditi: è piuttosto l'invito a riscoprire, al di là dell'ansia del guadagno economico e delle esigenze materiali, la priorità dell'uomo sulle cose, fosse anche sul suo lavoro; appunto quanto diceva Cristo: «Il sabato è stato fatto per l'uomo e non l'uomo per il sabato!».