



'O PERTUSO

Anno II - Numero 13 - Marzo 2004

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

IN QUESTO NUMERO

EDITORIALE

Ancora Quaresima, 2

MONTEPERTUSO

Caro maestro..., 3

UN SANTO AL MESE

San Patrizio, 4

LA PAROLA E LA VITA

Il rispetto dell' autorità, 5

INVITO ALLA LETTURA, 6

NARRATIVA

Il brigante graziato, 7

PIANETA GIOVANI

Non chiamiamola più: La fase del..., 8

Ancora fuori forma?, 9

L'ANGOLO DEL D.J.

Intervista a Gabry Ponte, 10

DAL MONDO DELLE SCIENZE

I disturbi del sonno, 11

GIOCHI E PASSATEMPI, 12

RIDIAMOCI SU, 12

**BUON
ANNIVERSARIO**

BUON COMPLEANNO, 'O PERTUSO!



Montepertuso 17.2.2004

Caro Giornalino,

hai compiuto un anno, auguri.

Sei come un bimbo che dopo nato comincia la sua avventura, quella di vivere, crescere e camminare; camminando e crescendo si diventa adulti, così che si devono dare i frutti (nella crescita). Ti auguro di crescere e camminare con noi portando tanti frutti buoni, soprattutto quello di conoscerci meglio tra di noi; per costruire quello che ci fa stare insieme, l'amicizia, la condivisione, l'amore e l'unità di intenti e di volere le stesse cose per una comunità adulta e formata cristianamente.

Questi auguri vanno a te, 'o Pertuso, di buon proseguimento, e al parroco che ti ha ideato e costruito, e a tutti i collaboratori fissi e occasionali.

(Lettera firmata)

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@tele2.it

Redazione: Via Montepertuso - 84017 POSITANO

www.parrocchie.it/positano/montepertuso



ANCORA QUARESIMA

Don Raffaele Celentano

All'inizio della Quaresima ho voluto indirizzare ai fedeli di Montepertuso-Nocelle una lettera con un titolo provocatorio: "Lasciamoci riconciliare". Il riferimento esplicito e la motivazione stessa della lettera erano nelle parole che l'apostolo Paolo scrive ai cristiani di Corinto: «Noi fungiamo da ambasciatori per Cristo, come se Dio esortasse per mezzo nostro. Vi supplichiamo in nome di Cristo: lasciatevi riconciliare con Dio» (2 Corinzi 5,20). Non si può, infatti, far finta di ignorare le piccole o grandi divisioni esistenti tra membri della nostra pur piccola comunità cristiana; divisioni dovute a volte ad antichi rancori che ormai da tempo avrebbero dovuto cedere il passo ad un sereno chiarimento, risentimenti per fatti o misfatti che avrebbero dovuto essere ormai superati e coperti dall'inesorabile trascorrere del tempo... Invece ancora il fuoco cova sotto le ceneri, pronto a divampare al primo soffiare di una brezza leggera. E, quel che è peggio, gli effetti si risentono – più o meno volontariamente, più o meno duramente – anche nelle nostre assemblee, vanificando il nostro convenire insieme come comunità di fede. Eppure continuiamo a dire, come se niente fosse: «Padre nostro... rimetti a noi i nostri debiti...»; e continuiamo a scambiarsi un gesto di pace con il vicino di banco, che magari ci siamo scelti accuratamente... «Questo è il tempo propizio...» ci ha ripetuto l'apostolo Paolo proprio il giorno delle Ceneri. Ma questo tempo propizio, che pure torna ogni anno, rischia ogni anno di essere solo una nuova occasione sprecata per fare quel passo di riconciliazione.

Certo, ogni momento può diventare "tempo propizio" per decidersi ad un coraggioso colpo di spugna che cancelli i debiti che attribuiamo ai nostri fratelli, a strappare finalmen-

te quelle pagine sulle quali ostinatamente annotiamo le mancanze del nostro prossimo nei nostri confronti... Ma questo tempo, questi "quaranta giorni" che la tradizione cristiana ha consacrato al lavoro interiore di conversione, incoraggiato e sostenuto dalla preghiera, dalla penitenza e dalle opere di carità, sono "più favorevoli" di qualsiasi altro, a patto che ascoltiamo l'invito ad un serio esame di coscienza, appunto a "lasciarci riconciliare".

E la riconciliazione deve necessariamente cominciare da noi stessi. Troppo spesso, infatti, siamo divisi anche dentro di noi. Ce lo ricordava la lettera di Giacomo pochi giorni prima dell'inizio della Quaresima: «Da che cosa derivano le guerre e le liti che sono in mezzo a voi? Non vengono forse dalle vostre passioni che combattono nelle vostre membra?» (Giacomo 4,1). Riconciliarci con noi stessi significa creare unità tra quello che siamo e quello che dovremmo essere.

E dopo aver fatto pace con noi stessi avremo anche lo sguardo sufficientemente puro per vedere, se c'è, il filo di paglia nell'occhio del fratello e potremo così aiutarlo a toglierselo. E una volta riconciliati con il fratello, potremo in tutta serenità e onestà, insieme, riconciliarci anche con Dio, chiedendogli di rimettere i nostri debiti come noi li abbiamo già rimessi ai nostri debitori.

È possibile che si compia un tale miracolo? Dipende solo da noi...

Il parroco può solo farsi carico della funzione dell'apostolo: fare da ambasciatore per Cristo, esortando le sue pecorelle a lasciarsi riconciliare, a liberarsi dal lievito vecchio della malizia e della perversità per essere azzimi di sincerità e di verità (cf. 1 Corinzi 5,6-8).

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



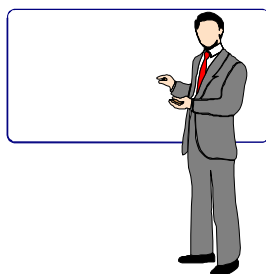
MONTEPERTUSO

CARO MAESTRO...

Il 31 gennaio scorso a Salerno presso il salone della Provincia a Palazzo Sant'Agostino, si è svolta l'annuale Festa del Maestro Cattolico. La celebrazione coincide deliberatamente con la ricorrenza di San Giovanni Bosco il cui progetto pedagogico rimane ancora ai nostri tempi un punto di riferimento importante per quanti svolgono il difficile compito di educatori ai vari livelli e nelle diverse responsabilità.

Nel corso della cerimonia sei allievi di classi quinte di scuole primarie hanno ricevuto premi in buoni libro per avere svolto, tra circa 170 elaborati pervenuti, i migliori compiti sul tema "Cara Maestra ti scrivo...". Al secondo posto si è classificata la nostra Miriana Cinque con il tema che qui pubblichiamo.

Caro maestro Giacomo, sono trascorsi già due anni da quando hai lasciato l'incarico di maestro della mia classe elementare di Montepertuso. Ricordo con grande emozione il tempo che ho trascorso con te, forse in quei tre anni non sono riuscita a darti dimostrazioni di affetto come facevano i miei compagni e, quello che provavo, credo che tu lo leggessi nei miei occhi e nel mio sorriso. Ora è il momento di svelarti quanto grande sei stato per me. Ti ho conosciuto in prima elementare e non immaginavo che avrei avuto un maestro per lo più così «grande» e speciale. Tu mettevi sempre tanto entusiasmo nell'insegnarci le cose e ci hai trasmesso la passione per la cultura. Ricordo in terza che prima di iniziare la storia dal libro, hai avuto la brillante idea di caricarci un pomeriggio nella tua macchina e portarci a toccare concretamente la storia tra le rovine di Pompei. Con te saremmo venuti ovunque, avremmo volentieri fatto anche un salto nella preistoria perché ci sentivamo protetti e sicuri. Altrettanto simpatiche sono state le altre gite insieme, tra cui quelle al Teatro Verdi a Salerno, dove ci hai insegnato quanto possa essere coinvolgente ed emozionante assistere ad una rappresentazione teatrale. Con te la scuola non era solo studio, perché al momento giusto la trasformavi in un laboratorio per realizzare un calendario con i nostri disegni, in un banchetto con cibi preparati da noi, in un mercatino dove si esponevano le nostre creazioni: bottiglie e vasetti di vetro con dipinti, ghirlande di pasta di sale, quadretti e tante altre invenzioni elaborate insieme a te con entusiasmo e divertimento assoluto. Caro maestro, giorno dopo giorno, hai conquistato la mia più sincera stima; sei stato e ti ricorderò sempre non solo come maestro elementare dei primi anni di scuola, ma soprattutto come amico attento ad ogni mia difficoltà, che mi ha fatto vedere la scuola come un luogo in cui ogni giorno c'è da stupirsi. Grazie maestro.



La tua alunna Miriana

QUARESIMA 2004

Tutti i giorni
(tranne dall'8 al 10 marzo)
ore 17.30 Santa Messa
con breve riflessione
sulla Parola di Dio

*

Tutti i giovedì
(escluso l'11 marzo)
dalle ore 18 alle 19
adorazione eucaristica
per la riconciliazione
nella comunità

*

Tutti i venerdì
(escluso il 12 marzo)
alle ore 18
Via Crucis

*

II settimana di Quaresima
(7-14 marzo)

Settimana eucaristica
Da lunedì 8 a mercoledì 10
Quarantore Nocelle
Da giovedì 11 a sabato 13
Quarantore a Montepertuso

*

V settimana di Quaresima
(28 marzo-3 aprile)
Settimana della Riconciliazione





SAN PATRIZIO, UN SANTO TRA STORIA E LEGGENDA

Salvatore Fusco

Questo mese il nostro interesse è rivolto a un santo non molto conosciuto in Italia ma molto venerato in Irlanda, visto che questa nazione ne ha fatto il suo Patrono: San Patrizio, è di lui che vi voglio parlare.

L'esatto luogo di nascita di Patricius Magonus Sucus, ovvero San Patrizio, il santo più famoso d'Irlanda, è incerto; probabilmente nacque (tra il 385 e il 390) in Scozia in un villaggio chiamato Bannavem Taberniae o a Kilpatrick vicino a Dunbarton. La sua era una famiglia di curiales che possedeva delle terre nella Britannia romanizzata. Il padre Calpurnius era un diacono incaricato della riscossione dei tributi; il nonno un presbitero. Verso l'anno 405 fu catturato da predoni irlandesi e venduto come schiavo a Muirchu, un re del Nord. Visse per sei anni in cattività tra le montagne assieme alle pecore che custodiva ma, nella solitudine, trovava grande conforto nella preghiera e nella fede in Dio. Una notte in sogno udì una voce che gli disse che era tempo di fuggire e che la nave che lo avrebbe riportato a casa era pronta per salpare. Egli dunque viaggiò verso sud, fino a Wexford, dove trovò una nave diretta in Francia: all'inizio il capitano della nave gli negò il passaggio ma, mentre Patrizio stava pregando il Signore, udì la voce di un marinaio che lo chiamava e lo invitava a salire a bordo offrendogli il viaggio di ritorno. Approdato sulle coste della Britannia, fu nuovamente catturato da una banda di predoni. Disperato, Patrizio udì ancora la voce che gli disse che la sua prigionia sarebbe durata solo due mesi. Egli attese con fiducia il momento della liberazione che avvenne esattamente dopo sessanta giorni e ricominciò a viaggiare dovunque in Europa alla ricerca di uno scopo nella vita, giungendo alla conclusione che la sua missione era quella di servire il Signore e di diffondere la Sua parola tra la gente.

Tra il 412 e il 415 studiò al monastero di Lerins, su di un'isola vicino alla Costa Azzurra, e completò i suoi studi ad Auxerre, dove divenne discepolo di San Germano e fu ordinato prete nel 417. Si narra che egli udì in sonno la voce degli irlandesi che lo esortavano a ritornare nella terra dove un tempo era stato schiavo. San Patrizio allora decise di ritornare in Irlanda e di convertire al cattolicesimo gli abitanti di quella terra. Nel 432 fu consacrato vescovo da San Germano e mandato in Irlanda a sostituire il vescovo Palladio, morto anzitempo. Partì portando con sé alcuni seguaci e trascorse l'inverno ospite di Dichiu, un proprietario terriero che fu il primo irlandese ad essere convertito.

Ma per convertire il popolo irlandese bisognava prima convincere il supremo re di Tara, Laogharie. Per tentare di attirare la sua attenzione, Patrizio e i suoi seguaci, in occasione di



una festa, costruirono e incendiarono una pira, contravvenendo alla regola secondo cui doveva essere il re primo ad accendere il falò che dava inizio simbolico alla primavera. Ma la compostezza e la serenità d'animo di Patrizio nello spiegare che sua intenzione era solo quella di diffondere il Verbo tra le genti, impressionarono favorevolmente il re, che placò la sua ira e lo accolse prendendo le mani del santo tra le sue e baciandolo sulla guancia.

I Druidi, timorosi di perdere il loro potere di fronte all'avvento di una nuova religione, misero alla prova Patrizio chiedendogli di far nevicare, ma egli, fiutando la trappola, disse che questo era unicamente un potere di Dio. In quello stesso momento, però, si vide la neve cadere sulla campagna intorno, in primavera! Patrizio si fece il segno della croce e la neve si sciolse mentre il sole tornò a brillare: era un segno del Signore! Allora re Laogharie chiese il motivo per cui gli Irlandesi avrebbero dovuto accettare una nuova religione. Egli spiegò che al contrario dei gaelici, i cristiani credono in un Dio uno e trino, Padre, Figlio e Spirito Santo. I Druidi si misero a ridere, considerando quelle parole delle sciocchezze; il santo pregò il Signore affinché gli ispirasse le giuste parole per esprimersi e vide del trifoglio per terra; lo raccolse e lo mostrò al re facendo notare che era quella pianta era formata da uno stelo con tre foglie, proprio come Dio è allo stesso tempo uno e trino. Il re fu molto colpito dai concetti esposti dal santo, ma non accettò la conversione per non tradire i suoi avi e la tradizione; tuttavia non impedì a San Patrizio di predicare la parola di Dio presso il suo popolo, che ben presto si convertì in massa al cristianesimo. Morì il 17 marzo del 461 a Downpatrick, nell'Ulster. I suoi fedeli seguaci lo seppellirono in un luogo segreto per evitare che i capo-clan irlandesi si contendessero l'onore di ricevere le spoglie del suo corpo.

A San Patrizio si deve la diffusione della religione cristiana in terra irlandese, grazie ad una instancabile opera di predicazione, insegnamento e conversione. La Chiesa lo annovera nel libro dei santi e ne celebra la festa il 17 marzo, giorno della sua morte e della sua rinascita al cielo. In questo giorno tutti gli irlandesi usano uscire di casa con un trifoglio appuntato sul vestito. Nei santini egli è raffigurato con ai piedi una schiera di serpenti, con riferimento alla leggenda secondo cui egli scacciò i serpenti dalla terra d'Irlanda facendoli affogare in mare; i serpenti rappresenterebbero i diavoli e gli dei che furono vinti dalla predicazione del santo.

Anche se i nomi Patrizio o Patrizia non sono molto diffusi nella nostra comunità, a tutti quelli che li portano auguriamo un buon onomastico!



IL RISPETTO DELL'AUTORITÀ

Con il quarto comandamento inizia la sezione detta dei doveri verso se stessi e il prossimo.

La formulazione catechistica di questo comandamento è: Onora il padre e la madre. Nella Bibbia troviamo una formulazione più ampia; così nel libro dell'Esodo: Onora tuo padre e tua madre, perché si prolunghino i tuoi giorni nel paese che ti dà il Signore, tuo Dio (Esodo 20,12), mentre nel Deuteronomio leggiamo: Onora tuo padre e tua madre, come il Signore Dio tuo ti ha comandato, perché la tua vita sia lunga e tu sii felice nel paese che il Signore tuo Dio ti dà (Deuteronomio 5,16). Ciò fa dire all'apostolo Paolo che questo è «il primo comandamento associato a una promessa» (Efesini 6,2). Quale promessa? Quella della felicità sulla terra. L'osservanza di questo comandamento, dunque, produce frutti spirituali, ma anche frutti temporali di pace e serenità (cfr CCC 2200). Questi frutti temporali nascono dalla serenità dei rapporti tra le persone, nel rispetto dei legami familiari e sociali.

Questa associazione tra il quarto comandamento ed una felicità o "benedizione" sulla terra non sembra sia da intendersi in senso esclusivo, cioè che valga solo per questo comandamento. È evidente, infatti, che l'osservanza dei comandamenti, di tutti e di ciascuno di essi, ha anche un risvolto "sociale". Il rispetto dei doveri verso Dio (primi tre comandamenti) ma anche dei doveri verso il prossimo, produce una "benedizione" per colui che li osserva, benedizione già qui e ora, non solo in un'altra vita, per altro non ancora concettualizzata al tempo in cui fu dato il Decalogo. «Questi sono i comandi, le leggi e le norme che il Signore vostro Dio ha ordinato di insegnarvi, perché li mettiate in pratica... Ascolta, o Israele, e bada di metterli in pratica; perché tu sia felice e cresciate molto di numero nel paese dove scorre il latte e il miele...» (Deuteronomio 6,1-3). La benedizione promessa come contropartita all'osservanza dei comandamenti appare quindi consistere in uno stato di grazia derivante dal vivere in pace e serenità con se stessi, con gli altri e con Dio: una sorta di nuovo Eden.



Il quarto comandamento chiede di tributare onore, affetto e riconoscenza ai genitori e a tutti i membri della famiglia; ma comprende anche i doveri degli alunni nei confronti degli insegnanti, dei dipendenti nei confronti dei datori di lavoro, dei subordinati nei confronti dei loro superiori, dei cittadini nei confronti delle autorità dello stato (cfr CCC 2199). Non è tuttavia un comandamento a senso unico; esso, infatti, implica anche e sottintende «i doveri dei genitori, tutori, docenti, capi, magistrati, governanti, di tutti coloro che esercitano un'autorità su altri o su una comunità di persone» (CCC 2199). Un concetto, questo, molto ben sintetizzato da san Paolo nel testo già citato: «Figli, obbedite ai vostri genitori... E voi, padri, non inasprite i vostri figli...» (Efesini 6,1.4).

Il rispetto verso l'autorità trae la sua legittimazione dal fatto che ogni autorità viene da Dio: «Tu non avresti nessun potere su di me – dice Gesù a Pilato – se non ti fosse stato dato dall'alto» (Giovanni 19,11); e il libro della Sapienza ammonisce: «Ascoltate, o re... La vostra sovranità proviene dal Signore; la vostra potenza dall'Altissimo, il quale esaminerà le vostre opere e scruterà i vostri propositi» (Sapienza 6,1.3).

I doveri dei figli verso i genitori implicano rispetto, onore, obbedienza e aiuto quando essi, nel volgere degli anni, non fossero più in condizione di poter provvedere a se stessi. Da parte loro i genitori hanno il dovere di provvedere alla formazione spirituale e sociale dei propri figli nonché di provvedere, nella misura del possibile, ai loro bisogni materiali e spirituali.

Le autorità civili hanno il dovere di rispettare i diritti fondamentali della persona umana garantendo le condizioni per il loro esercizio. D'altra parte i cittadini hanno il dovere di collaborare con le autorità civili all'edificazione della società umana in uno spirito di verità, di giustizia, di solidarietà e di libertà.

«Il cittadino è obbligato in coscienza a non seguire le prescrizioni delle autorità civili quando tali precetti si oppongono alle esigenze dell'ordine morale. «Bisogna obbedire a Dio piuttosto che agli uomini» (Atti 5,29)» (CCC 2256).

**Tutti i martedì in sacrestia, a partire dalle 18.30,
si svolge un incontro di catechesi
aperto a tutti coloro che sono interessati
ad approfondire i contenuti della loro fede
Vieni anche tu!**



INVITO ALLA LETTURA

a cura di Marco Comegna

Gli immortali

LETTERA AL PADRE

Franz Kafka

“Carissimo padre, di recente mi hai domandato perché mai sostengo di aver paura di te...”. Così comincia questa lettera piena di profonda commozione. È una lunga, intensa e drammatica confessione in cui Kafka si trova di fronte alla figura del padre, troppo a lungo temuta e fuggita. È il tentativo disperato e doloroso di risalire alle origini di un rapporto difficile e profondamente conflittuale con l'autorità paterna, cieca di fronte ai bisogni di un animo particolarmente sensibile. Il suo scopo è quello di avere un ultimo e definitivo chiarimento con colui che, nonostante tutto, di fronte a tutto il mondo, era sempre la misura assoluta di tutte le cose!

Ragazzi

HARRY POTTER E LA PIETRA FILOSOFALE

J.K. Rowling - ed. Salani

Harry Potter è un predestinato: ha una cicatrice a forma di saette sulla fronte e provoca strani fenomeni, come quello di farsi ricrescere in una notte i capelli inesorabilmente tagliati dai perfidi zii. Ma solo in occasione del suo undicesimo compleanno gli vengono rivelati la sua natura, il suo destino e il mondo misterioso cui di diritto appartiene. Nell'universo fantastico della Rowling, regnano gufi portalettere, scope volanti, caramelle al gusto di cavolini di Bruxelles e ritratti che scappano.

Storia

STORIE DA UN'ERUZIONE - POMPEI, ERCOLANO, OPLONTIS

a cura di P.G. Guzzo - ed. Mondadori

Arrivò inattesa l'eruzione del Vesuvio che nel 79 d.C. seppellì le coste campane e si portò via ogni cosa. Ora, in un emozionante percorso, ritroviamo oggetti d'uso comune, importanti e inediti i calchi dei corpi trovati così come la morte li ha colti. Di loro e delle loro vite parlano gli oggetti rappresentati in questo volume.

IL SILENZIO DEI VIVI

L'ECO DEL SILENZIO (a cura di Mario Bernardi)

Elisa Springer - Ed. Marsilio (Gli specchi)

Abbiamo già parlato dell'autrice nel numero precedente del nostro giornalino. Significativi i sottotitoli dei due testi; per il primo: «All'ombra di Auschwitz, un racconto di morte e di risurrezione», e per il secondo: «La Shoah raccontata ai giovani».

Narrativa rosa

QUEL RAGAZZO DELLA PORTA ACCANTO

J.Lloyd-E.Rees - ed. Salani

Fred e Michey si ritrovano per caso dopo 15 anni, lontano dal paesino che li ha visti crescere e condividere tutto, dalla prima sigaretta al primo bacio. Adesso lei è una madre single con un bel negozio di fiori, lui un fidanzatissimo trentenne in carriera: le loro vite hanno ben poco in comune, eppure... Sarà il primo amore che non si scorda mai, sarà quell'inspiegabile brivido che si prova solo con lui o con lei, per i due giovani è inevitabile ritrovarsi l'uno fra le braccia dell'altro. E scoprire che nulla è cambiato, perché certi legami sono più forti del destino.

Giallì e Thriller

ESPERIMENTO

Robin Cook - ed. Sperling e Kupfer

Aperto questo libro sarete tutti catapultati a bordo di un sommergibile in partenza per un'importante spedizione: studiare un gigantesco vulcano sottomarino che nessuna sonda riesce a perforare. Ma il sommergibile improvvisamente cola a picco, risucchiato nel cratere da una forza spaventosa. E l'incubo è appena cominciato perché dal vulcano è impossibile uscire e i partecipanti alla missione capiranno d'aver oltrepassato la soglia d'accesso a un altro mondo... Cosa ci sia oltre quella porta? Lo scoprirete solo alla fine, dove vi attende l'ultima sorpresa!

INCONTRO CON UN TESTIMONE

Concetta Mandara

Ho voluto partecipare all'incontro con Elisa Springer il 18 febbraio a Positano (vedi 'O Pertuso di febbraio a pagina 11), spinta non dal desiderio di vederla come una diva, ma per rendermi conto di persona di quello che può riuscire a fare una persona con Dio al proprio fianco.

È stata proiettata una videocassetta in cui si vedeva la vita di Elisa nella sua famiglia e nel suo paese: una vita che non so se definire normale e bella oppure proiettata a realizzare grandi ideali, magari la musica; poi qualcuno ha deciso tutt'altra cosa, ed è iniziato così il cammino verso l'inferno. Nella proiezione abbiamo visto ancora le immagini degli orrori perpetrati sull'essere umano con una ferocia che solo il Maligno è capace di attuare usando la creatura più bella del creato.

Dopo la proiezione ha preso la parola Elisa Springer e ha detto tante cose ai ragazzi di Positano, esortandoli a non essere mai violenti, ad evitare qualsiasi forma di violenza, ad amare sempre e non odiare, come lei ha fatto, a difendere la vita accettando con pazienza le sofferenze, a lottare per la pace, a crescere preparandosi una cultura, uno stile di vita di pace, perché siamo tutti esseri umani, di qualunque paese, colore o religione; ma soprattutto ha comunicato ai ragazzi che è uscita viva da quel campo di sterminio perché Dio l'ha sostenuta e riempita di speranza.

In quell'inferno c'era Dio? Elisa ha risposto: Sì, Dio era lì.

Mentre parlava con una dolcezza così pacata, ferma, sicura, ogni parola era per me una conferma delle parole di San Giacomo, che dice di mantenerci puri da questo mondo. I miei occhi hanno visto che Elisa è la purezza di cuore, mente e anima.

Dopo gli interventi di don Raffaele, del Sindaco e di Costantino Mandara, ho asciugato le mie lacrime, mi sono avvicinata a lei e l'ho abbracciata e baciata per tutto quello che ha visto e ha sofferto e per coloro che non si sono più, spezzati in quell'orrore, come Anna Frank, che lei ha confortato.

Elisa Springer ci invita a non dimenticare, solo così le nuove generazioni potranno evitare simili mostruosità, definizione questa molto terra terra di fronte alla realtà delle cose che Elisa Springer ha vissuto sulla sua pelle. Grazie, Elisa, a te e a coloro che non sono più.



IL BRIGANTE GRAZIATO

Don Raffaele Celentano

Tutto era cominciato quella sera in cui erano stati svegliati dai carcerieri che avevano portato quel nuovo venuto. Lo avevano spinto a forza nella cella, anche se lui non opponeva nessuna resistenza; aveva perso l'equilibrio ed era finito lungo disteso per terra. Eliab si era affrettato ad aiutarlo e lui aveva mostrato di gradire quel gesto, ma poi si era seduto contro la parete ed era rimasto immobile e silenzioso, assorto in chissà quali pensieri.

Nella luce incerta, Barabba aveva avuto l'impressione di averlo già visto. Gli si era avvicinato e lo aveva scrutato per alcuni secondi. L'altro aveva ricambiato il suo sguardo, prima con qualche esitazione, poi con sempre maggiore intensità, finché il suo volto si era illuminato in uno strano sorriso; strano perché era sembrato trasformarsi in quel sorriso, sebbene non ci fosse nulla di cui rallegrarsi in quella situazione: eppure anche i suoi occhi sembravano sorridergli.

«Ma io ti conosco! - aveva detto come colto da un'improvvisa folgorazione - Tu sei quel galileo che ha messo sottosopra la città in questi ultimi giorni... Il Nazareno... Gesù di Nazaret!».

«Sì!» aveva risposto sottovoce il nuovo arrivato. E quelle parole, chissà perché, gli erano entrate nel profondo del cuore provocandogli un grande turbamento.

«Tu sei Barabba, - aveva continuato il Nazareno - quello che ha organizzato la sommossa di qualche giorno fa».

«Mi conosci?... Come mai?».

«Ti conosco da molto tempo... E anche i tuoi amici. Sapevo che ci saremmo incontrati, prima o poi...».

«Ah, già... Dimenticavo che tu sei il Messia, l'Unto del Signore... Ma di' un po': ci credi davvero alle cose che dici?... A noi puoi dirlo, siamo tra amici... E poi non credo che quando usciremo di qui avremo il tempo di raccontarlo a qualcuno...».

Era scoppiato a ridere per la battuta, ma gli altri non lo avevano seguito.

«Ma lascialo in pace!» gli aveva gridato Eliab.

«Che c'è? Credi anche tu che sia il Messia del Signore?».

«Non lo so. Ma certo non è peggio di noi. Perciò a che serve prenderlo in giro?».

«Ehi... - aveva ripreso lui, ignorando del tutto il suo compagno - Gesù, come mai ti hanno arrestato? Che io sappia, i Romani non si interessano delle questioni religiose degli ebrei...».

«Come sei ingenuo! - gli aveva risposto Eliab - È chiaro che si trova in carcere perché dà fastidio ai sommi sacerdoti...».

«Ah, beh!... Se è così, amico mio, Messia o non Messia, farai la nostra stessa fine... E mi chiedo se per te ne valeva davvero la pena: io almeno ho fatto fuori qualche soldato romano...».

«Ma tu non morirai» gli aveva sussurrato Gesù.

«Non morirò? E chi potrà mai salvarmi dalla mano di Pilato? Forse tu, Messia?».

«Ti sembrerebbe così strano?».

«Altroché!... Anzi, se mai dovesse succedere, vorrebbe dire che sei davvero il Messia che deve venire» e, salutandolo con

un gesto della mano, se n'era tornato al suo cantuccio.

Eliab invece si era seduto accanto a Gesù ed aveva cominciato a parlare con lui sottovoce. Barabba li aveva osservati per un po', poi si era addormentato.

Quando si era risvegliato i due stavano ancora parlando, come se fossero trascorsi solo pochi minuti. Invece era l'alba... Aveva dormito molto più di quanto potesse sperare, anche se nel sonno era stato perseguitato da quelle parole: «Tu non morirai».

Cosa aveva inteso dire?... Avrebbe tanto voluto chiedergliene spiegazione, ma non lo aveva fatto per timore che i suoi compagni si facessero qualche strana idea su di lui. Lui era Barabba: non avrebbe mai potuto tollerare che qualcuno potesse anche solo sospettare che si era lasciato convincere dalle chiacchiere di quel rabbì...

Invece Eliab era perso! Bastava guardare come pendeva dalle labbra di Gesù... Si era voltato verso l'altro suo compagno, Gionata: dormiva, o faceva finta di dormire. Da quando il nuovo prigioniero era arrivato, non aveva detto una parola né aveva mostrato alcun interesse per lui.

Qualche ora dopo erano venute le guardie ed avevano portato via Gesù per il processo. Una volta soli, i tre erano rimasti a lungo a scrutarsi in silenzio, finché Gionata non aveva deciso di porre fine al suo mutismo rivolgendogli al suo capo la faticosa domanda.

«Che ne pensi di quello che ti ha detto?».

«A che cosa ti riferisci?».

«Ha detto che tu non saresti morto... E se fosse davvero un profeta?».

«Ti sei bevuto il cervello?... Pensi davvero che, con quello che abbiamo fatto, Pilato mi lascerebbe vivere?».

«Eppure una possibilità c'è».

«Che vuoi dire?»

«In occasione della Pasqua Pilato ha sempre concesso la grazia ad un condannato... Potresti essere tu il prescelto...».

Lui era rimasto in silenzio, colpito da quella possibilità a cui non aveva pensato, ma che in effetti era molto concreta...

«Vuoi sapere come andranno le cose?... - aveva detto dopo qualche esitazione - Pilato capirà che i sommi sacerdoti gliel'hanno consegnato per invidia e ne chiederanno la condanna a morte solo perché dà loro fastidio. Sarà felicissimo di rilasciarlo proprio per questo: la sola idea di fare un dispetto ai nostri capi lo farà godere immensamente... Sarà Gesù il prescelto che verrà rilasciato per questa Pasqua».

Le sue parole gli erano sembrate molto convincenti, eppure per qualche oscura ragione non riusciva a crederci. Quella frase continuava a risuonargli nelle orecchie, ma soprattutto non riusciva a dimenticare lo sguardo di Gesù mentre gliela diceva... Poi una domanda cominciò a roderlo dentro come un tarlo: E se fosse veramente il Messia?

(Continua)



Proponiamo sul nostro giornalino questo articolo del celebre don Antonio Mazzi, apparso tempo fa sulla rivista "Vita Pastorale", ritenendo che la sua lettura attenta possa far bene a molti di noi adulti.

La Redazione

NON CHIAMIAMOLA PIÙ LA FASE DEL DISAGIO

Antonio Mazzi

L'adolescenza è un periodo della vita dirompente e scatenato, paragonabile all'esplosione della primavera. È necessario un progetto educativo non più basato su divieti, ma che consenta ai ragazzi di incanalare le proprie energie in attività, impegni, scoperte, emozioni.

Le paure e le polemiche sorte attorno ai fatti di droga, spinelli e bullismo in scuole, quartieri, discoteche, stadi, non devono essere circoscritte agli articoli sui giornali, né spegnersi troppo in fretta, o venire sedate con ricette poliziesche. L'adolescenza è la fase più strategica e misteriosa della vita. Fino a pochi anni fa, l'avevamo relegata in un limbo non ben definito e di relativa importanza. Le stagioni vere dell'esistenza, per i nostri nonni, erano l'infanzia, la giovinezza, la maturità e la vecchiaia.

Oggi dobbiamo posizionare più correttamente questo dirompente e scatenato periodo. È da ignoranti etichettare i 14 anni col patetico titolo "fase del disagio". All'esplosione biochimica e alla tempesta neuronica che si abbattono sulla psiche di sintebrandola, non possiamo rispondere riempiendo le riviste di indagini e le prefetture di ragazzi beccati con droghe più o meno pesanti.

La precocità dello sviluppo fisico, scardinando quel poco di coscienza etica sopravvissuta a una infanzia coccolata paradisiacamente, in totale assenza di regole e presenze significative, ha dato largo spazio all'attuale disorientamento nostro e loro. Amore, sesso, libertà, felicità, autonomia, bellezza, forza, si coagulano dentro al cervello in ebollizione, come fuochi d'artificio e, anziché riequilibrare sogni, debolezze, onnipotenze, trasgressioni, emozioni, istinti, per assurdo concorrono a sfasciare la barchetta dentro la burrasca.

Lo squilibrio tra corpo e anima non è mai stato così accentuato, e il processo d'identità mai così rallentato. L'esperienza mi fa credere che in questo marasma vi siano addirittura tempi nei quali l'intendere e il volere dei nostri ragazzi scompare divorato dall'irruenza selvaggia della metamorfosi. È vero: noi adulti ci sentiamo scavalcati dai problemi e paurosamente disarmati. Però sarebbe pericolosissimo se, oltre alla burrasca psicosomatica, su questa barchetta si addensassero la paura e la superficialità nostre. Non fermiamoci all'epidermide e ai segnali contraddittori che ci giungono dalla piazza e dal branco. Fatalità vuole che il ciclone esploda nel pieno dei percorsi scolastici, in una scuola già soffocata dai propri problemi e lontanissima da soluzioni all'altezza dei tempi. Perciò, commiseriamoci di meno e uniamo in modo intelligente e meno

farisaico le forze storiche: famiglia, scuola, enti locali, associazioni e oratori. Elaboriamo un progetto con più facce.

La primavera della vita

Provo a mettere in fila alcune idee. La prima: non ci dobbiamo meravigliare se girano pasticche, spinelli, alcool, dentro e fuori la scuola. Centinaia di migliaia di adolescenti, privati degli ideali e dei protagonismi, possono solo elaborare uscite di sicurezza, le meno impegnative e le più prossime alla trasgressione. Prendiamone atto e coordiniamo meglio il corpo docente e le persone di carisma che ci possano dare una mano.

La seconda: finiamola di titolare le avventure e disavventure adolescenziali con la parolaccia disagio. Sarei propenso a sostituirla con la frase: "faticosissima rinascita, per uscire indenni dalla pancia di sé stessi". Nessuno definirebbe la primavera come un disagio stagionale. Eventualmente, essendo troppo nuova, carica di meraviglie, e tempestata nei suoi miliardi di fiori, potrebbe sconvolgere il contadino, fino a ieri abituato a vedere gli alberi spogli, la brina e i cieli nebulosi. Vedere un albero risuscitare è ogni volta strabiliante anche per il mio vecchio nonno, agricoltore consumato. Sta qui la bellezza e la straordinarietà dell'adolescenza: troppo diversa, colorata, iconoclasta, rivoluzionaria. Può esistere un disagio da risurrezione? Se c'è, è l'adolescenza.

Inventiamo sballi positivi

La terza: propongo una chiave di lettura per un progetto educativo-pedagogico. Se la parola sballo non fosse equivoca, sarebbe la più adatta a fotografare l'adolescenza. Inventiamo camere di decompressione, sballi positivi, affinché i nostri giovani possano scaricare tutto questo squilibrato bendidio di cui abbiamo parlato finora, in attività, avventure, impegni, protagonismi, scoperte, fatiche, emozioni. La normalità non fa parte del diario quotidiano dei ragazzi. Attrezziamoci con scialuppe di salvataggio. Smettiamola di pensare che a un vuoto di valori possa corrispondere un ripieno di divieti. Riaprimmo gli oratori, popoliamo i centri sportivi, trasformiamo le gite scolastiche in periodi di volontariato nel Terzo mondo, rendiamo la musica, l'arte, il teatro, attività importanti quanto l'informatica, il latino e il greco.

Convinciamo genitori, insegnanti, allenatori, animatori, a lavorare insieme in periodi complementari. Unifichiamo gli obiettivi, diversifichiamo i metodi. Soprattutto, trasformiamo la paura che abbiamo dei nostri adolescenti in una quinquennale e avventurosa attraversata sulla stessa barca.

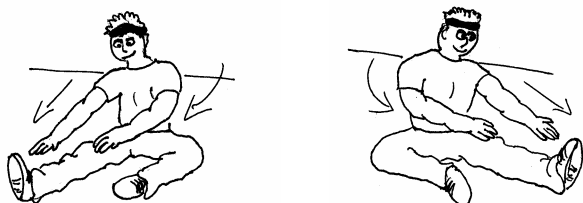


ANCORA FUORI FORMA?

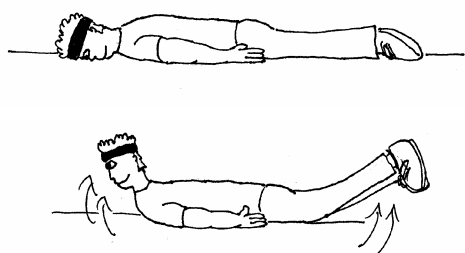
Giovanni Cuccaro

Avete seguito i consigli che vi ho dato nel precedente numero del giornalino? Immagino di sì e me ne compiaccio! Ma non è finita! Proseguiamo il nostro allenamento con altri esercizi che ci aiuteranno a tenere una forma fisica sempre sana. Quindi:

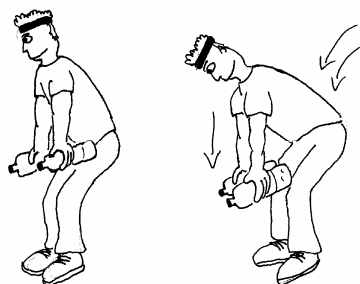
1. Esercizio PER UNA MAGGIORE ELASTICITÀ. Siediti sul pavimento con una gamba piegata e l'altra stesa con il piede a martello. Con le mani sulle caviglie, allungati in avanti fino a toccare la punta del piede. Facendo attenzione a tener la gamba ben stesa per 10 secondi, eseguiamolo 3 volte per lato.



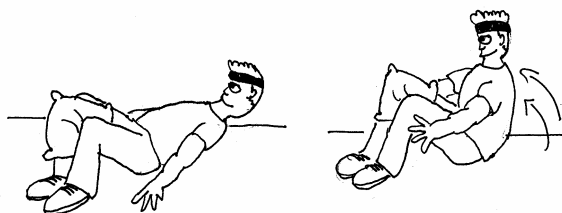
2. Esercizio PER I DORSALI. Stenditi a pancia in giù con le braccia lungo i fianchi e le palme delle mani rivolte verso l'alto. Solleva lentamente la testa e la parte superiore del torso, mantieni questa posizione per 10 secondi poi ritorna a quella iniziale e ripeti per 3 volte con 15 ripetizioni.



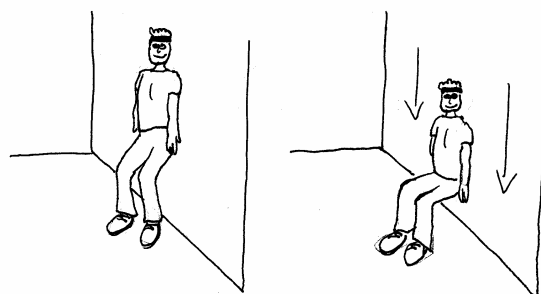
3. Esercizio PER I MUSCOLI DELLA COLONNA. Tenendo due bottiglie in mano e le ginocchia leggermente flesse, piega in avanti il busto (tenendo la schiena dritta in linea con il collo alzando il mento) fino a far giungere le bottiglie sotto le ginocchia, poi raddrizzati. Ripetere per 3 volte con 15 ripetizioni.



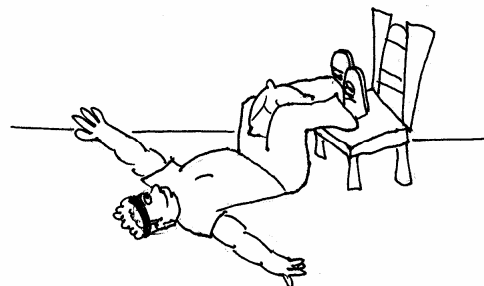
4. Esercizio PER GLI ADDOMINALI. Stenditi sul pavimento tenendo le gambe piegate e i piedi ben poggiati a terra (con le punte leggermente rivolte all'interno). Metti un cuscino rigido tra le gambe e porta il petto alle ginocchia facendo scendere le mani lungo le gambe. Ripetilo per 3 volte con 10 ripetizioni.



5. Esercizio PER CORREGGIERE LA POSTURA. Con questo esercizio sollecitiamo principalmente il quadricipite femorale (muscolo della coscia). Mettiti con spalle, testa e bacino contro un muro. Abbassati fino ad arrivare ad una posizione da seduto (quando formi un angolo retto). Resta così per 2 minuti.



6. Esercizio PER CORREGGIERE LA POSTURA. Stenditi sul pavimento con i piedi poggiati su una sedia e un cuscino tra le ginocchia. Allarga le braccia sul pavimento, contraì le cosce e stringi il cuscino. Ripeti per 3 volte con 15 ripetizioni.



Illustrazioni di Antonio Rispoli



Intervista a

GABRY PONTE

Dj degli EIFFEL 65

È sicuramente uno degli artisti dance del momento e non potevamo lasciarci sfuggire l'occasione di fare quattro chiacchiere con lui. Gabry Ponte è sulla cresta dell'onda da parecchi anni, fin dai tempi in cui, giovanissimo, faceva parte dei Da Blitz, gruppo simbolo della euro-beat anni '90. Da un po' di tempo è diventato famoso per essere il dj dei pluridecorati ed internazionali Eiffel 65 ma anche per la sua carriera da solista alla grande con molti successi.

Nativo di Torino, Gabry Ponte è uno di quei DJs che quando entra in contatto con il pubblico sa fare bene il suo mestiere, l'abbiamo incontrato al Jammin di Atena Lucana (SA), dove ha fatto scatenare tutti con il suo modo di fare musica.

Ciao Gabry e benvenuto nel salernitano, vuoi riassumerci velocemente la tua carriera di DJ e produttore?

La mia carriera inizia come dj quando a 19 anni cominciai a frequentare le consolle di alcuni locali torinesi, dapprima come hobby del weekend e successivamente come un vero e proprio lavoro in giro per l'Italia... Riguardo alle produzioni discografiche, tutto ha inizio circa nove anni fa, quando approdai alla Bliss Co, in realtà con ben poca esperienza, ma spinto da una grande passione per questo lavoro!

A proposito dei tuoi due colleghi Maury e Jeffrey (Eiffel 65), com'è il vostro rapporto ora che stai avendo questo grande riscontro anche da "solista"?

Ottimo! Potrei dire tranquillamente che la cosa li rende felici almeno quanto me, e credo che questo sia molto bello... siamo tre produttori e in realtà ognuno di noi porta avanti dei propri progetti in modo autonomo, molti pezzi del mio album sono stati fatti in collaborazione con Jeffrey e Maury.

Come definiresti il tuo genere musicale? Intendo quello dei tuoi dischi e quello che suoni in discoteca...

Io credo che definire e classificare un genere musicale sia veramente difficile, soprattutto all'interno della dance, dove le sfumature sono mille e spesso sottilissime. Anzi, credo che il modo più veloce per far morire un artista sia quello di attenersi a schemi o regole compositive fisse... Un successo non è una ricetta di cucina, è più una questione di sensazione.

"Impiccheranno Geordie con una corda d'oro..." è il tormentone del momento questo tuo "remix", è una tua idea?

Se parliamo di "remixaggio", si può dire che con l'aiuto di Maury e Jeffrey l'iniziativa è stata presa da me, ma non voglio assolutamente prendermi i meriti per l'armonia della canzone, penso che tutti sanno che questo pezzo è un famoso brano del grande Fabrizio De Andrè, sono molto affascinato dalle sue opere, è un grande menestrello che nel raccontare una storia sa come incantare gli uditori.

Cosa ne pensi di tutta questa pirateria sulla musica?

Polemiche su questo argomento se ne sono già fatte tante, e sono sempre le solite... Per noi è sicuramente una perdita economica sostanziale, ma d'altra parte io sono il primo a sostenere che la musica al giorno d'oggi costa troppo e anche questo non è giusto... Speriamo in una soluzione che unisca i due fronti!

Il mio "interrogatorio" è finito, non mi resta che chiederti un messaggio per i lettori del giornale O' Pertuso.

Più che un messaggio direi...un ringraziamento! Mi sembra il minimo, ma non mi stressare troppo altrimenti "t' impicco con una corda d'oro...!". Scherzo, *ciao a tutti da Gabry Ponte.*

LA ONE NIGHT DEL DIVERTIMENTO

secondo appuntamento

Lunedì 23 febbraio, dopo l'ottima riuscita della serata del 26 dicembre, noi giovani di Montepertuso abbiamo ripetuto l'evento in occasione del Carnevale. Grazie alla disponibilità del nostro Parroco Don Raffaele Celentano, che ancora una volta ha creduto in noi, si è ricreata quell'atmosfera di allegria e di voglia di fare che negli ultimi tempi si era un po' accantonata. La serata è stata allietata da tanta buona musica e da tutti coloro che con un po' di fantasia si sono travestiti. A tal proposito voglio ricordare che sono stati premiati: Gianluigi Villani per la maschera più originale (Il Corvo), Carlo Cinque e Francesco Amendola per la maschera più misteriosa (I Fantasmi), Serena Maresca, Renato Esposito e il piccolo Salvatore Esposito per la maschera più bella (Campanellina, Capitan Uncino e Peter Pan).

Queste serate per noi giovani contano veramente tanto ed è per questo motivo che abbiamo voglia di continuare a farne altre e, perché no, di creare nuove alternative non solo per noi ma anche per i più piccoli e per i genitori.

Mario DJ



I DISTURBI DEL SONNO

Dopo un breve quadro generale sul sonno, cercherò di parlarvi ora dei più comuni disturbi del sonno, come si manifestano e quali potrebbero essere i rimedi più efficaci.

Il sonno può essere interrotto o turbato da diversi disturbi, con conseguenze più o meno gravi sul riposo effettivo.

Il sonnambulismo: quando colpisce gli adulti, in genere, ha tra le sue cause ansia profonda e caratteriale, eccessivo consumo di alcolici, orari irregolari di sonno, dovuti per esempio a turni di lavoro che rendono impossibile dormire in modo consono, o cattive abitudini! Il fenomeno sembra abbia una certa tendenza familiare. Il suo nome turistico si verifica particolarmente durante il sonno profondo del primo stadio della notte. L'episodio può durare alcuni minuti e nei casi estremi al massimo un muro. È sconsigliabile spiegare somma bollo, bisognerebbe piuttosto tranquillizza farlo e, se possibile, ricondurla lentamente nel suo letto.

Il bruxismo: strofinare o serrare i denti nel sonno è causato da ansia e stress. Chi ne fa le spese è la bocca, sottoposta ad un continuo lavoro notturno: è come se si masticasse ininterrottamente per tutta la notte. Il risultato? È presto detto. Al mattino compaiono indolenzimenti, dolori ai muscoli, all'articolazione e, a volte, mal di testa. Il bruxismo, con il passare del tempo, può causare danni ai denti. L'unica soluzione è rivolgersi al dentista che, applicando una copertura protettiva in resina o gomma, provvederà a proteggere la dentatura.

Russare: dormire con un leone che ruggisce sul cuscino di fianco o nella camera vicina alla vostra è una vera catastrofe... e il "leone" sarà oggetto di lamentele per i suoi concerti notturni. Ma c'è poco da ridere o scherzare! Questo è un problema che colpisce moltissimi uomini e donne. Tra le cause c'è un'eccessiva riduzione dei muscoli delle prime vie aeree (bocca, gola), riduzione che mentre si ispira (si immette aria nel nostro organismo), provoca la vibrazione dei tessuti molli del palato e della gola. Questo rilassamento può dipendere da un raffreddore, dalla posizione supina (con la pancia in su) assunta nel sonno o da una cena abbondante. Si può cercare di risolvere il problema usando il cerotto nasale che svolge esclusivamente un'azione dilatatrice delle narici favorendo la respirazione. Ma per non russare si possono adottare anche alcuni trucchi:

Il cuscino: troppo alto o troppo basso ostacola la respirazione; alto circa 4 centimetri è perfetto. Anche l'imbottitura ha qualche responsabilità: se è di più o lana può provocare allergie; meglio scegliere il lattice, materiale anallergico per eccellenza.

Non dormire supini: la posizione a pancia in su induce a russare. Sembra funzioni cucire un bottone sul retro del pigiama in modo che sdraiarsi sul dorso non sia più piacevole.

La sindrome delle gambe senza riposo: Appena coricati le gambe ci costringono ad alzarci, a camminare nella speranza che il tormento agli arti inferiori, accompagnato da bruciore, scompaia. Talvolta il disturbo è ereditario e non ha causa apparente, ma capita anche che dipenda da carenza di ferro,

di vitamina B12; qualche responsabilità l'hanno anche le malattie renali e il diabete. È solo il medico a stabilire come intervenire, se indicare una visita da un neurologo oppure ricorrere ad un esame da effettuare durante il sonno in un centro specializzato.

I crampi: sono dovuti a una mancanza di potassio o ad uno sforzo fisico su gambe poco allenante. Si evitano evitando di massacrarsi in palestra di sera, integrando la dieta con frutta (le banane sono ricche di potassio) e verdura. Per alleviare il crampo, massaggiare la cavaglia e, se prende il piede, tirata lentamente l'alluce verso il resto del corpo.

Disturbi notturni e comportamentali: sono essenzialmente due. Il primo è violento, in assoluto contrasto con l'atteggiamento equilibrato tenuto di giorno. Calci, pugni, mosse da lottatore sono dovuti ad una alterazione del meccanismo fisiologico che, durante la fase Rem, ci protegge dal partecipare attivamente al sogno che stiamo facendo. In sostanza, i muscoli invece di essere in assoluto riposo, quasi paralizzati, sono attivi e mimano il sogno in diretta. La malattia, e quando colpisce gli adulti, può essere il segnale di una serie di patologie, come Parkinson o morbo di Alzheimer. Il disturbo si accerta con un esame, il videopolisnonno grafico (registrazione contemporanea dell'elettroencefalogramma e dell'attività motoria). Altro problema comportamentale è l'epilessia frontale con manifestazioni notturne. Si manifesta con gesti bizzarri. Chi ne soffre ha un'improvvisa agitazione motoria, compie quasi una danza grottesca con un risveglio parziale dal sonno profondo. L'unico modo per diagnosticare il disturbo è ancora la registrazione videopolisnonno grafica, effettuato nei centri specializzati.

... e i bambini?

Nei bambini e si manifestano le "parasonnie". Sono una serie di disturbi del sonno, in specifico se legate all'infanzia riguardano risvegli confusionali, pavar nocturnus, incubi e sonnambulismo.

Risvegli confusionali: il bambino sembra sveglio, ma è confuso. Per qualche minuto sembra disorientato, parla in modo incoerente e non risponde adeguatamente alle domande degli adulti.

Pavar nocturnus: il bambino piange disperato ed spaventato, in preda ad un incubo e non riesce a svegliarsi. Grida, non riconosce i genitori. Il tutto dura pochi istanti e al mattino non ce ricordo.

Incubi: il bimbo è impaurito, ma si sveglia, racconta il sogno e si fa consolare.

Sonnambulismo: l'episodio dura circa dieci minuti. Il bimbo si siede sul bordo del letto, cammina, mangia, beve.

Tutti questi disturbi sono comuni fra i 4 e i 6 anni. In genere scompaiono con l'adolescenza. Se gli episodi sono frequenti è bene rivolgersi ad un centro del sonno più vicino. Per quanto riguarda i rimedi, si cerca spesso di individuare la fonte che provoca il disturbo, come stress e disagi psicologici. Raramente viene prescritta una cura a base di farmaci.



GIOCHI E PASSATEMPI

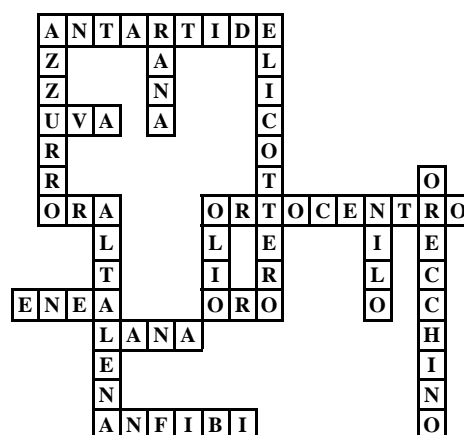
DAL CARTOLAIO Chiave (6): Vi si acquistano anche i biglietti di...

Cercate nello schema a sinistra in alto tutte le parole elencate a fianco. Le parole possono trovarsi in orizzontale, in verticale o in diagonale, da sinistra a destra e viceversa, dall'alto in basso o viceversa. Alcune lettere possono essere in comune a più parole. Le lettere rimaste, lette di seguito, vi daranno la chiave indicata.

D	I	A	R	I	L	G	O	F
T	E	S	T	I	O	I	O	I
O	R	I	B	M	Z	T	R	N
I	A	R	M	O	O	B	S	R
R	I	E	G	C	M	P	E	E
A	A	E	O	I	A	M	D	D
D	N	P	T	G	S	U	N	A
N	I	M	O	I	U	B	E	U
E	R	A	R	S	R	L	G	Q
L	T	T	G	U	T	A	A	R
A	E	S	P	I	L	E	M	I
C	V	S	Q	U	A	D	R	A

- AGENDE
- ALBUM
- BIRO
- CALENDARI
- DIARI
- FOGLI
- FOTOCOPIE
- GOMME
- LIBRI
- MATITE
- NEGOZI
- PILE
- POSTER
- QUADERNI
- RISME
- SPAGO
- SQUADRE
- STAMPE
- TESTI
- TIMBRI
- VETRINA

SOLUZIONE DEL GIOCO DEL NUMERO PRECEDENTE



RIDIAMOCI SU

contributo di Matteo Di Palma

A scuola

La maestra di musica alla scolaresca:

- Ragazzi, attenti al tempo!

Voce dal fondo dell'aula:

- Perché, piove?

Scrittori

- Così tu scrivi per vivere?

- Sì.

- Che genere preferisci scrivere?

- Lettere a mio padre per chiedergli soldi.

A scuola 2

- Michele, qual è la città più fredda d'Italia?

- Gela!

Effetti

Il maestro detta il tema: "Gli effetti della pigrizia".

Dopo un'ora raccoglie gli elaborati e si accorge che Paolo ha lasciato il foglio bianco.

- Che cosa significa questo?

- Sono gli effetti della pigrizia!