

# 'O PERTUSO

Anno II - Numero 14 - Aprile 2004

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

## IN QUESTO NUMERO

#### **EDITORIALE**

Pasta nuova, 2

## **ALL'OMBRA DEL CAMPANILE, 3**

UN SANTO AL MESE

San Giorgio..., 4

#### LA PAROLA E LA VITA

Il rispetto della vita, 5

#### PER VOI BAMBINI

Vangelo in pillole, 6

#### **NARRATIVA**

Il brigante graziato (2), 7

## ECHI DI CRONACA

Crepuscolo di un campione, 8

#### DAL MONDO DELLE SCIENZE

I disturbi del sonno - 2, 9

### STORIE PER PENSARE

Mio figlio Peter Pan, 10

SPULCIANDO QUA E LÀ, 11

PILLOLE DI SAGGEZZA. 11

**GIOCHI E PASSATEMPI,** 12

# CRISTO È RISORTO!

Togliete via il lievito
vecchio, per essere
pasta nuova,
poiché siete azzimi.
Cristo, nostra Pasqua,
è stato immolato.
Celebriamo dunque la
festa non con il lievito
vecchio, né con lievito di
malizia e di perversità,
ma con azzimi di sincerità
e di verità.

(1Cor 5,7-8)



## BUONA PASQUA

# Ar.

## EDITORIALE



a Pasqua cristiana, come l'omonima festa ebraica alla quale è in qualche modo legata, cade agli inizi della primavera, la stagione più bella perché in essa la natura si risveglia dal torpore dell'inverno e tutto intorno parla di novità, di ripresa, di "risurrezione" appunto.

Gli eventi naturali si ripetono ogni anno, riproponendoci e rafforzando l'invito che ci viene dalle solenni celebrazioni cristiane a rinnovarsi nello spirito... Dopo quaranta giorni di riflessione (la Quaresima) e le liturgie della Settimana Santa, che ci hanno fatto rivivere i momenti forti del mistero pasquale di Cristo, proprio nel giorno di Pasqua l'apostolo Paolo ci invita a "far pulizia" dentro di noi e intorno a noi, sbarazzandoci di ogni vecchio lievito (e precisa: "di malizia e di perversità") per essere "pasta nuova". Torna, quindi, il tema del rinnovamento: rinnovarsi, diventare nuove creature pur continuando ad essere noi; proprio come la natura, che si rinnova allo spuntare della primavera, pur continuando ad essere se stessa, ma in novità di vita e di progetti.

Un tempo questa novità la si avvertiva forse in modo molto più intenso, anche visivamente. Le nostre nonne all'inizio della Quaresima pulivano con cura le stoviglie per eliminare anche le più piccole tracce di grasso animale, come gli ebrei eliminavano con cura ogni traccia di lievito e di pasta fermentata per celebrare nel modo dovuto la festa degli azzimi. E dal Mercoledì delle Ceneri fino al momento in cui le campane a festa annunziavano la Pasqua si praticava l'astinenza più stretta...

## PASTA NUOVA

di Don Raffaele Celentano

Altri tempi!... Oggi certe pratiche penitenziali sarebbero improponibili da parte della Chiesa; meno da parte di qualche imbonitore che le presentasse come una dieta miracolosa.

Abbiamo abbandonato certe tradizioni e con esse abbiamo perso se non tutto, almeno buona parte del senso vero della festa. Perché è festa, o si creano le occasioni per far festa, tutti i giorni. Ma il senso, il perché della festa l'abbiamo smarrito. Così Pasqua non è diversa da Natale, da Capodanno o da qualsiasi altra festa; magari da Halloween, ultimo arrivato, che c'entra come i proverbiali cavoli a merenda.

Meno male, quindi, che c'è ancora la liturgia, con i suoi riti e le sue parole, a ricordarci il senso di quello che celebriamo; meno male che c'è ancora chi ci proclama le parole dell'Apostolo delle genti, il quale continua ad ammonirci – come ammoniva i cristiani di Corinto – a celebrare la Pasqua "con azzimi di sincerità e di verità", a rinnovarci dentro, a risorgere, uscendo dal buio dei nostri sepolcri, imbiancati all'esterno per sembrare più belli, nuovi.

Ma che cosa vuol dire togliere via il lievito vecchio? Ce lo siamo detto lungo tutta la Quaresima... O almeno l'hanno sentito coloro che hanno voluto sentirlo: riconciliarsi, con se stessi, con i fratelli e con Dio; possibilmente in quest'ordine, altrimenti "il gioco" non funziona.

Adesso che la Quaresima ha ceduto il posto alla Pasqua, potrebbe starci bene una piccola verifica. Ma, per carità, senza drammatizzare: senza aspettarsi miracoli... Questi li fa solo Dio su coloro che accettano di lasciarsi "plasmare" dalle sue mani esperte...

A che punto siamo? Abbiamo fatto qualche passo avanti nella nostra impresa di svecchiamento? Ci siamo liberati da qualche pregiudizio, da qualche ruggine che ci impediva di guardare un fratello con occhi sereni e con il sorriso sulle labbra?..

Se sì, bene! Abbiamo fatto davvero una

**BUONA PASQUA!** 



Perdonare significa stracciare quelle pagine su cui segnavamo, con rabbia o cattiveria, i debiti del prossimo



## ALL'OMBRA DEL CAMPANILE



## SINTESI DELL'ULTIMA RIUNIONE DEL CONSIGLIO PASTORALE PARROCCHIALE

A tre mesi dal rinnovo del Consiglio Pastorale Parrocchiale, continua - un po' a rilento, per la verità - la composizione delle commissioni pastorali; per il momento sembrano definite quella per la liturgia, per le attività missionarie, per la pastorale giovanile e per la pastorale degli anziani. La lentezza è fisiologica, perché non basta scrivere dei nomi su un pezzo di carta: occorre innanzitutto che i referenti dei vari settori siano convinti loro (e a questo si è arrivati facilmente), ma poi vanno individuati i collaboratori, ai quali vanno chiarite le finalità di ciascuna commissione per essere sicuri di avere a fianco persone convinte degli scopi che si vogliono raggiungere. D'altra parte, davamo già per scontato che il lavoro vero e proprio sarebbe iniziato con regolarità solo all'inizio del prossimo anno pastorale, vale a dire dal prossimo mese di ottobre.

Nell'ultima riunione del Consiglio Pastorale - svoltasi domenica 28 marzo - il parroco ha comunicato la composizione del Consiglio per gli Affari Economici. Ne fanno parte, oltre al parroco, che ne è il presidente, i signori Buonocore Vincenzo, Cuccaro Antonio, Cuccaro Giuseppe, Miola Michele e Proto Bartolomeo; quest'ultimo è stato indicato dal parroco come segretario del Consiglio stesso.

Nella stessa riunione il parroco ha comunicato l'intenzione di nominare una Commissione tecnica parrocchiale, con l'incarico di vigilare sull'uso e la manutenzione dei beni immobili della parrocchia. La composizione di questo organismo verrà comunicata al Consiglio nella prossima riunione, prevista a fine aprile.

Si è anche parlato delle celebrazioni della Settimana Santa, il cui programma viene pubblicato a parte. Una significativa novità, voluta fortemente dal parroco. e accolta con grande disponibilità dagli interessati, è stata quella di far partecipare alla lavanda dei piedi (i cosiddetti Apostoli) i membri maschi del Consiglio Pastorale. Proponendo questa idea, il parroco l'ha motivata con il profondo significato pastorale che il gesto avrà in sé e che sarà sua cura illustrare nell'omelia della Messa del Giovedì Santo.

Il parroco ha inoltre anticipato un argomento sul quale ha invitato il Consiglio a riflettere per riprenderlo in seguito: il potenziamento dell'ANSPI parrocchiale affinché diventi l'anima delle attività oratoriali della parrocchia, una realtà sempre più urgente che si proponga come punto di aggregazione per tutti i giovani della comunità. Riscoprire l'oratorio come centro promotore della gestione del tempo libero dei nostri ragazzi è ormai un'esigenza indilazionabile.

#### PROGRAMMA DELLA SETTIMANA SANTA 2004



#### Domenica delle Palme

Benedizione delle Palme e S. Messa Ore 08.30 a Nocelle Ore 10.30 a Montepertuso

#### Lunedì Santo

Al mattino visita agli ammalati Ore 18.30 Santa Messa

#### Martedì Santo

Al mattino visita agli ammalati Ore 18.30 Santa Messa

Ore 19.00 Via Crucis animata dai giovani per le strade della parrocchia

#### Mercoledì Santo

Al mattino visita agli ammalati Ore 18.00 Ad Amalfi Messa Crismale

## Giovedì Santo - Cena del Signore

Ore 17.00 Santa Messa a Nocelle
Ore 19.00 Santa Messa a Montepertuso.
Lavanda dei piedi e reposizione della SS.
Eucaristia. Adorazione eucaristica



# INR.

## Venerdì Santo - Passione del Signore

Ore 04.30 Via Crucis Montepertuso-Nocelle e ritorno

Ore 07.00 Momento di preghiera comunitaria con i fedeli di Positano

Ore 17.00 Via Crucis Nocelle-Montepertuso

Ore 19.00 Azione liturgica della Passione a Montepertuso e processione del Cristo morto

#### Sabato Santo

Ore 22.30 Solenne Veglia Pasquale a Montepertuso

## Domenica di Pasqua

Ore 09.30 e 18.30 Sante Messe Montepertuso

Ore 11.00 Santa Messa a Nocelle



La visita pasquale alle famiglie per la tradizionale benedizione, inizierà lunedì 19 aprile con le stesse modalità già sperimentate con successo l'anno scorso. Il calendario delle visite per zona verrà comunicato in tempo utile a cura del parroco.

## **BUONA PASQUA A TUTTI!**

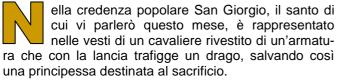
OPERTUSO 3



## UN SANTO AL MESE

## San Giorgio Un Cavaliere Contro Il Drago

Salvatore Fusco



La data della nascita di San Giorgio è da fissare verso il 280 dC. Il padre Geronzio era di origine persiana e la madre Policronia era originaria della Cappadocia. I genitori lo educarono cristianamente fino al momento in cui entrò nel servizio militare.

Il suo culto è molto diffuso anche in oriente; si dice infatti che il suo sepolcro è a Lidda, presso Tel Aviv, in Israele. Venne onorato come martire di Cristo fin dal IV secolo in ogni parte della Chiesa. È protettore e patrono degli arcieri, dei cavalieri, dei soldati e degli esploratori. La sua professione di militare sembra derivare dalla identificazione con il tribuno che strappò l'editto di Galerio contro i cristiani in Nicomedia. Il suo martirio avvenne sotto il regno di Daciano imperatore dei Persiani, ma in altri testi è attribuito a Diocleziano, imperatore dei Romani, il quale convocò settantadue re per decidere le misure da prendere contro i cristiani.

Giorgio, ufficiale delle milizie, distribuisce i suoi beni ai poveri, e, davanti alla corte, si confessa cristiano: all'invito dell'imperatore di fare un sacrificio agli dei, si rifiuta; iniziano allora le numerose e spettacolari scene del martirio. Egli viene battuto e gettato in carcere, dove ha una visione del Signore che gli predice sette anni di tormenti, tre volte la morte e tre volte la risurrezione; quindi ha la meglio sul mago Atanasio, che si converte e viene anche lui martirizzato. Viene tagliato in due dal-

le spade ma risuscita convertendo anche il magister militum Anatolio e tutte le sue schiere, che vengono passate a fil di spada. A richiesta del re Tarquillino il santo risuscita 17 persone morte da 460 anni le battezza e le fa sparire. Entra in un



tempio pagano e con un alito abbatte gli idoli. L'Imperatrice Alessandra, visti i miracoli, anche lei si converte e viene lei martirizzata. L'imperatore condanna nuovamente a morte il nostro santo e lui, prima di essere decapitato, implora da Dio che l'imperatore e i settantadue re siano inceneriti. Vista esaudita la sua preghiera, San Giorgio si lascia decapitare promettendo protezione a chi onorerà le sue reliquie.

Era il 23 aprile del 303 dC, giorno al quale la Chiesa ha iscritto il nome del martire libro dei santi.

Concludiamo augurando buon onomastico a tutti quelli che nella nostra comunità il nome Giorgio", esortandoli a recitare con devozione la preghiera dedicata al loro Santo Protettore: O glorioso San Giorgio che sacrificaste il sangue e la vita per confessare la fede, otteneteci dal Signore la grazia di essere con voi disposti a soffrire per amor suo qualunque affronto e qualunque tormento, anzi che perdere una sola delle cristiane virtù; fate che in mancanza di carnefici, sappiamo da noi stessi mortificare la nostra carne cogli esercizi della penitenza affinché morendo volontariamente al mondo e a noi stessi, meritiamo di vivere a Dio in questa vita, per essere poi con Dio in tutti i secoli dei secoli. Amen



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@tele2.it



## La Parola e la vita

a cura di don Raffaele Celentano





a formulazione del quinto comandamento, "Non uccidere", è tra le più brevi del decalogo e spesso tra le meno comprese. Capita spesso, infatti, che qualche penitente esordisca – in confessione – con frasi del tipo: «Padre, io non ho ucciso, non ho rubato...». E meno male, penso io. Ma qualche volta mi chiedo: che sia venuto qui per ricevere una medaglia?

Certo, il significato principale dell'enunciato del quinto comandamento è la proibizione di sopprimere la vita, anzi a stretto rigore di termini: la vita innocente. Ma poi Gesù è venuto a complicare le cose, dicendo espressamente che anche chi dà uno schiaffo a un suo fratello o chi semplicemente gli dice: «Stupido!», è colpevole come se lo avesse ammazzato (cf Matteo 5,21ss). C'è quindi qualcosa che va al di là della semplice proibizione di uccidere, e non solo l'innocente. A questo proposito, basta ricordare quanto Dio dice a Caino, preoccupato della condanna inflittagli dopo l'uccisione di Abele; Caino obietta a Dio che lo scaccia: «Chiunque mi incontrerà mi potrà uccidere». Ma il Signore gli disse: «Però chiunque ucciderà Caino subirà la vendetta sette volte!» (Genesi 4,14-15).

Il quinto comandamento proibisce come gravemente peccaminoso l'omicidio diretto e volontario. Colpevole è tanto colui che materialmente commette l'uccisione quanto coloro che volontariamente vi cooperano (cf CCC 2268).

Esso proibisce altresì qualsiasi azione fatta con l'intenzione di provocare indirettamente la morte di una persona; ciò si realizza ad esempio quando si espone qualcuno ad un rischio mortale senza grave motivo oppure quando si rifiuta l'assistenza ad una persona in pericolo (CCC 2269). L'omicidio involontario non è moralmente imputabile. Ma non si è scagionati da una colpa grave qualora, senza motivi proporzionati, si è agito in modo tale da causare la morte, an-

che senza l'intenzione di provocarla (ivi). Si pensi alla responsabilità di chi si mette al volante in stato di ebbrezza o sotto l'effetto di stupefacenti e in questa situazione provoca un incidente mortale.

Sulla base di quanto ora detto, anche l'aborto è un omicidio, in quanto soppressione diretta e volontaria di una vita innocente. E la responsabilità grave ricade su chi materialmente esegue l'intervento abortivo e su tutti coloro che, fisicamente o moralmente abbiano cooperato in modo diretto ed efficace a favorirlo; la sanzione per questo di reato è la scomunica (Can. 1398 del Codice di Diritto Canonico).

Così pure sono gravemente peccaminosi l'eutanasia (CCC 2277) e il suicidio (CCC 2281). Anche qualsiasi attentato alla salute e all'integrità fisica della persona sono atti contrari al quinto comandamento. Così è moralmente inaccettabile la ricerca ossessiva di prestazioni fisiche eccezionali che induce ad assumere sostanze illecite, l'abuso di medicinali, di cibi, dell'alcool, del tabacco e dei medicinali (CCC 2289-2291).

Il quinto comandamento tutela anche la dignità della persona, per cui condanna lo scandalo – che porta alla morte spirituale, cioè induce in peccato, il fratello (CCC 2285) – e l'ingiuria nei confronti del prossimo. In una visione più generale, quindi, si deve ritenere proibita dal quinto comandamento ogni forma di violenza ingiusta, fisica o anche solo morale, e qualsiasi lesione corporale nei confronti di ogni persona umana.



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!

OPERTUSO 5

## DER VOI BAMBINI

a cura di Antonio Rispoli

## VANCELO IN PILLOLE



Passando Gesù con i suoi discepoli, vide un uomo cieco dalla nascita che elemosinava. I discepoli subito interrogarono il Maestro che... ...mentre parlava, sputò per terra, fece del fango con la saliva e lo spalmò sugli occhi del cieco. Poi gli disse di andare a lavarsi in una piscina poco lontana.



L'uomo andò a lavarsi e scoprì che ci vedeva. Si mise allora a lodare il Signore. Ma i capi del popolo, non credendogli, lo cacciarono via.



Gesù, venuto a sapere che lo avevano cacciato, gli si avvicinò e lo convinse a credere in lui.

## NARRATIVA

IL BRIGANTE GRAZIATO

di Don Raffaele Celentano

Seconda e ultima parte

veva trascorso le ore della mattina chiuso in questi pensieri, mentre l'ora prevista per l'esecuzione si avvicinava sempre più. Poi le guardie erano entrate nella prigione, avevano tolto le catene a Eliab e Gionata e li avevano condotti fuori. Il capo delle guardie gli si era avvicinato, lo aveva sciolto e gli aveva indicato l'uscita.

«Sei libero - gli aveva detto con disprezzo - Hanno deciso di liberarti per la Pasqua... Se fosse dipeso da me, ti avrei crocifisso due volte per quello che hai fatto. Ma il popolo ha preferito te a Gesù di Nazaret... Bada di non comparirmi più davanti, perché in tal caso, prima che tu possa beneficiare di un'altra grazia, ti farei fuori con le mie mani».

Mentre i suoi compagni venivano portati via, lui era rimasto solo in mezzo alla cella, impietrito dalla sorpresa. Dopo qualche minuto si era ripreso a fatica ed era uscito di corsa.

Per le strade di Gerusalemme aveva trovato il caos: tutti seguivano il corteo dei condannati verso il luogo dell'esecuzione... Una smania incomprensibile lo aveva afferrato: doveva vedere Gesù!

Conosceva bene i vicoli di Gerusalemme e li attraversò rapido per cercare di arrivare alla porta della città e vedere così uscire i condannati prima che arrivassero alla collina del Golgota. E ci riuscì, infatti, appena in tempo...

Vide uscire prima i suoi due compagni, poi Gesù... I soldati si erano molto accaniti contro di lui: era tutto una piaga e a stento riusciva a reggersi in piedi sotto il peso del patibolo... Continuò a seguire con lo sguardo i tre condannati, ma più di tutti Gesù, in preda a sentimenti mai provati prima.

Pochi minuti furono sufficienti per appendere i condannati alle loro croci, poi però trascorse tre lunghe ore prima che tutto fosse finito. Ma era stata proprio la fine?

Questa domanda gli martellava ancora nella testa mentre, nascosto tra la vegetazione, assisteva alla sepoltura di Gesù da parte dei suoi amici... Non era possibile che tutto fosse finito, che tutto dovesse finire così... Ora ne era certo: quell'uomo col quale aveva condiviso la cella, che gli aveva predetto che non sarebbe morto, era veramente il Messia atteso dal popolo. Non poteva finire tutto dentro un sepolcro. E se davvero tutto fosse finito lì, lui non avrebbe mai potuto perdonarsi di continuare a vivere mentre quell'uomo era morto al suo posto...

Restò lì, a pochi passi dalla tomba, per tutta la notte, poi alle prime luci dell'alba si avviò verso casa, cercando di tenersi nascosto, come un ladro o uno che avesse qualcosa di cui vergognarsi... Per fortuna era sabato e non c'era molta gente in giro fuori delle mura della città.

La giornata limpida e calda contrastava con il buio e il gelo che sentiva dentro. E si scoprì a chiedersi: Perché proprio a me?

Già: perché non aveva salvato qualcun altro? Magari Eliab, giovane malvivente poco convinto, che subito aveva provato simpatia per

quel rabbì con il quale si era trovato a condividere il carcere... O Gionata, meno giovane e ingenuo di Eliab, un tipo violento e cattivo, ma non certo quanto lui... Perché proprio lui? Il celebre Barabba, al cui nome gli abitanti di Gerusalemme tremavano e gli odiati romani fremevano di rabbia... Doveva essere costato molto al Procuratore lasciarlo libero al posto di Gesù!...

Al tramonto si trovò di nuovo lì, nel giardino presso il Golgota dove Gesù era stato sepolto. Non sapeva spiegare il motivo di questo ritorno. Uscendo di casa, i suoi piedi lo avevano condotto lì quasi contro la sua volontà, come se una forza sovrumana lo volesse lì per qualche motivo che a lui sfuggiva... A meno che non fosse una punizione che si voleva infliggere inconsciamente per il fatto di essere ancora vivo.

Notò che davanti al sepolcro c'era un fuoco acceso e dei soldati di guardia...

«Hanno paura che i suoi amici vengano a rubarne il corpo?» si chiese. Ma una simile ipotesi era ridicola, a meno che... Il Messia non avrebbe potuto restare morto... Anche lui, ebreo per nulla osservante, ricordava le parole dei profeti...

Si nascose tra la vegetazione e restò lì a fissare quella grossa pietra che chiudeva l'entrata della tomba. Una veglia funebre era il minimo che potesse fare per quell'uomo che gli aveva predetto che non sarebbe morto.

Restò a lungo a fissare quel masso a cui testardamente i romani facevano la guardia, poi la stanchezza lo vinse e si addormentò. Ma durò poco, perché all'improvviso fu svegliato da una luce fortissima. Avvertì il rumore della pietra che rotolava via dall'entrata della tomba e le grida di terrore dei soldati. Tutto durò pochi istanti. Le guardie scapparono e il silenzio scese di nuovo nel giardino, ma stavolta era un silenzio irreale. Nel chiarore freddo della luna piena e alla luce tremolante del fuoco l'entrata della tomba si stagliava come la bocca spalancata di un mostro. Ma sembrava invitarlo...

Si guardò intorno, poi uscì dal suo nascondiglio e si avvicinò tremante alla tomba... Prese un ramo acceso dal fuoco ed entrò... Era vuota!... Uscì di corsa e continuò a correre finché ebbe fiato, poi cadde a terra in preda a un forte tremito.

Cominciava ad albeggiare quando finalmente riuscì a calmarsi. Lo sapeva, lo aveva saputo dal primo momento che non poteva non finire così! Eppure era rimasto sconvolto.

Si alzò in piedi e cercò di capire dove fosse finito... Era appe-(Continua a pagina 8)

O PERTUSO 7

## ECHI DI CRONACA

## CREPUSCOLO DI UN CAMPION

da "Il Giornale di San Patrignano", marzo 2004

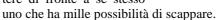
onostante sia passato del tempo e ormai, sulla sua tragica storia, si sia detto tutto e il contrario di tutto, questo giornale non può esimersi dal parlarne. Perché quella di Marco Pantani è la classica parabola di un tossicodipendente che muore. Non c'entra il doping, o c'entra solo marginalmente. Secondo i dati più recenti, la metà dei professionisti di questo sport si aiuterebbe con sostanze chimiche più o meno pericolose, una pratica molto diffusa anche fra i dilettanti o fra i semplici amatori. Ma ciò non significa che essi siano destinati, inesorabilmente, a chiudere il sipario della propria vita in un residence, in preda al delirio, fra scatole di tranquillanti e mobili rovesciati.

Il doping è un grave problema dello sport e della società. Va combattuto fino in fondo. Ma Pantani non è morto per qualche 'bomba' di troppo, è morto di cocaina. È stato ucciso dalla droga. Probabilmente, l'ha incontrata insieme ai soldi, al successo, a quel milieu di sfruttatori che gira intorno ai vip per raccattare un po' di becchime.

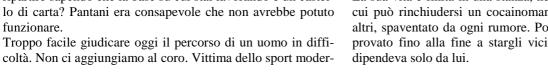
In bicicletta era un dio, ma sceso dai pedali, lui, il pirata con la bandana, ritornava un uomo. E da uomo, da fragile uomo, il trionfatore del Giro e del Tour reagì quando lo beccarono con il sangue quasi solidificato dall'epo: "Lo fanno tutti. Perché gettare la croce proprio addosso a me? È un complotto". Il ciclismo lo mise alla porta, i tifosi lo giustificarono. "Se la prendono con lui perché ha oscurato i successi della Ferrari!", disse qualcuno. Il Pirata provò a ripartire. Ma cosa significa ripartire sapendo che la base su cui stai lavorando è un castello di carta? Pantani era consapevole che non avrebbe potuto

coltà. Non ci aggiungiamo al coro. Vittima dello sport moder-

no, dei giornalisti in cerca di scoop, di magistrati persecutori? No. Pantani, purtroppo, è stato vittima soprattutto di se stesso. Molti sapevano che era fuori di testa. Manager, addetti ai lavori, appassionati. Persino io che odio il ciclismo perché mi fa addormentare. I tifosi, negli ultimi tre anni, si sono assottigliati, amici e genitori hanno cercato di dargli una mano. Confusamente, emotivamente. disperatamente. Poi razionalmente. Come si cerca di aiutare ogni tossico che prova sempre a fregarti, perché in testa ha una cosa sola: la droga. Era miliardario, quindi più sfortunato di altri: fai fatica a mettere di fronte a se stesso



La sua vita è finita in una stanza, nella gabbia più classica in cui può rinchiudersi un cocainomane paranoico, chiuso agli altri, spaventato da ogni rumore. Poteva salvarsi? C'è chi ha provato fino alla fine a stargli vicino. Inutilmente. Salvarsi



(Continua da pagina 7)

#### IL BRIGANTE GRAZIATO

na ai margini del giardino, lungo la via che portava in città. Non si era allontanato molto, dunque, oppure aveva corso in tondo.

In lontananza vide un uomo che camminava verso di lui. Cercò di ricomporsi, di assumere un'aria indifferente, di sembrare un viandante qualsiasi, per non destare sospetti. Incrociò lo sconosciuto e passò oltre senza guardarlo...

«Barabba!».

Sentirsi chiamare per nome, ma soprattutto sentirsi chiamare da quella stessa voce, poco più di un sussurro, che aveva sentito nel carcere la notte precedente, gli gelò il sangue nelle vene... Si fermò di colpo, ma non ebbe il coraggio di voltarsi indietro.

«Barabba! - ripeté la voce - Non si salutano più gli amici?». Si voltò di scatto e tornò sui suoi passi.

«Rabbì! - disse meravigliandosi di sentir pronunciare quella parola dalla sua voce - Cosa è successo?».

«Quello che doveva succedere, Barabba... Ti è stata data una seconda possibilità...».

«Cosa devo fare?».

«Lo capirai da solo. Fa' quello che il tuo cuore ti suggeri-

Tese una mano verso quella figura, come per assicurarsi che non fosse un fantasma, ma lui scomparve. Si guardò intorno: la strada era deserta. Si avviò verso la porta della città.

Il sole illuminava le montagne d'intorno: era l'inizio di un nuovo giorno, di un giorno che non avrebbe più visto tramonto, e lui aveva avuto una parte importante in quell'inizio. Questo pensiero gli diede nuova energia. Cominciò a camminare con passo deciso: ora sapeva ciò che doveva fare.

8 OPERTUSO



## Dal mondo delle Scienze

a cura di Marika Comegna



## I DISTURBI DEL SONNO - 2

embra che gli italiani siano in vetta alle classifiche in fatto di insonnia. Moltissime persone fanno fatica ad addormentarsi e si svegliano più volte durante la notte. Gli insonni hanno molte probabilità di diventare ipertesi oppure diabetici e di soffrire spesso di vuoti di memoria e di nervosismo. Chi riposa male rischia, sicuramente più di altri, incidenti stradali o anche sul lavoro.

Ci sono vari tipi di insonnia. Quella primaria è la più grave. Il sonno è pessimo. Non ha una causa precise. Non ha origini né organiche né psichiche. Per questi motivi è molto difficile da curare. La secondaria è causata da malattie come asma, disfunzioni alla tiroide o alla prostata. Talvolta colpisce le donne in ciclo o verso l'ottavo mese di gestazione nonché in menopausa. Ne soffre, inoltre, chi abusa di alcolici. Tra le altre cause non bisogna escludere l'ansia che impedisce di addormentarsi e la depressione che incide sulla continuità e profondità del sonno. Saltuaria: dura due o tre giorni ed è collegata a una circostanza di stress, ma anche ad un evento carico di significati positivi. Di solito sparisce appena si risolve la situazione che ha provocato, nel bene o nel male, la tensione.

Alcuni medici consigliano di scrivere per un mese quante ore si norme realmente per notte. È utile per scoprire di quale tipo di insonnia si soffre. Valutato il tipo di insonnia, il modo in cui si presenta, la frequenza e i malesseri, si passa alla cura.

È assolutamente vietato il trattamento farmacologico "fai da te" ho il consiglio di qualcuno che si conosce e soffre degli stessi problemi. Inoltre i farmaci vanno presi soltanto dopo che si è provato di tutto, rimedi naturali compresi. In ogni caso è solo il medico a stabilire come intervenire. I farmaci usati sono principalmente gli ipnotici, ansiolitici e antidepressivi.

All'opposto dell'insonnia c'è la narcolessia. È una malattia rara caratterizzata da attacchi irresistibili di sonno durante il giorno e da attacchi catalettici (la diminuzione del tono muscolare fa perdere l'equilibrio e quindi cadere o, se l'attacco si limita alla faccia e ai muscoli del collo, casca il capo, spesso non si riesce a parlare). La causa? La comparsa improvvisa e del sonno Rem di giorno. Una cura mirata riduce il problema.

#### I nemici del sonno

Il menù della cena ci può aiutare, non solo se si evitano cibi di difficile gestione (carne, insaccati, fritti), ma anche per le sostanze contenute nei vari alimenti. Sono da evitare:

- tè, caffè, cioccolato, Coca Cola perché contengono caffeina:
- il pomodoro troppo cotto può favorire acidità gastrica, una delle cause dei risvegli notturni;
- la liquirizia agisce come un eccitante;
- i superalcolici hanno effetto eccitante se assunti in abbondanza; in piccole dosi funzionano come blando sedativo;
- le sigarette: l'alta dose di nicotina disturba il sonno quindi non fumare prima di coricarsi.

#### Sogni d'oro in pillole

Andare a dormire sempre alla stessa ora è di solito consigliato, perché il rispetto del rituale dovrebbe favorire il sonno. Per alcuni, però, gli li orari prestabiliti aumentano l'ansia e, perciò, si rischia di ottenere l'effetto opposto.

Svegliarsi d'improvviso nel cuore della notte pone un dilemma: alzarsi o aspettare che il sonno riprende? Meglio la prima soluzione: spesso più si vuol dormire meno capite di richiudere gli occhi.

Immergersi nella vasca da bagno a lungo prima di andare a letto favorisce il riposo, decontrae la muscolatura, dilata le vene capitati e rilassa.

Cenare presto, mangiare pastasciutta e, in genere carboidrati, stimola la produzione di serotonina, sedativo naturale.

È un errore, quando si è molto stanchi, andare a dormire subito. Meglio prima rilassarsi, altrimenti a letto si corre il rischio che si riaffaccino a flash i momenti più importanti della giornata appena trascorsa.

## Piccole e grandi regole in camera da letto

Anche la camera da letto ha delle "regole" che non vanno mai ignorate.

Evitate i rumori e la luce, che sono i primi nemici di un buon sonno.

La temperatura della stanza dovrebbe essere sui 18-20 gradi. La scelta del letto poi è fondamentale: rete e materasso non vanno scelti a caso.

Rete: la schiena, sottoposta a notevole pressione durante il giorno, la sera, a letto, finalmente "si allunga", distende e rilassa, ma è fondamentale che mantenga la sua forma a "S". Ideali le reti a doghe di legno che rispettano le esigenze del corpo e non costringono la schiena a continui aggiustamenti, ogni volta che si cambia posizione.

Materasso: non bisogna partire dal presupposto che debba durare tutta la vita, va cambiato ogni 6-7 anni. Non farsi intrappolate dalle suadenti offerte. Inoltre il materasso rigido, ma nel contempo elastico, si adatta alla colonna vertebrale,

(Continua a pagina 12)

O PERTUSO 9



## STORIE PER PENSARE

## MIO FIGLIO PETER PAN

Riflessioni in libertà

eter Pan, il ragazzino che non voleva crescere, nato dalla penna di James M. Barrie, è diventato il prototipo di tutti coloro che si comportano come eterni bambini, rifiutandosi di fare il salto verso un comportamento adulto e responsabile. Ma Peter Pan – quello di oggi, almeno – è figlio di un padre che, come tutti i padri, si sarà posto il problema di come educare quel rampollo che gli sfuggiva da tutte le parti. E ci sono figli naturali e figli spirituali, tutti ugualmente possibili candidati ad essere altrettanti Peter Pan. Certo è difficile essere un buon padre ed è difficile essere un buon educatore... Forse i migliori di queste due categorie non sono ancora nati. Ma ogni padre, come ogni educatore può solo andare avanti sperando di essere per i propri figli (naturali o spirituali) il meglio che essi possano avere.

A volte però ci si lascia prendere la mano. A forza di chiedersi troppo di frequente: «Sarà la decisione giusta?», si finisce per crearsi dei complessi di colpa che minano alla radice l'opera che con tanta apprensione si porta avanti.

Si dice che chi non ha figli non è buono né per un'elemosina né per un consiglio. Sarà vero? Forse è solo un'esagerazione messa in giro da chi ha paura di confrontarsi con le proprie insicurezze. Perché potrebbe anche darsi che chi non ha figli naturali, avendo nei confronti di quelli spirituali meno preoccupazioni contingenti (del mangiare, del vestire, dello studiare, del motorino, del telefonino...), riesce a prestare maggiore attenzione ad altri aspetti del vivere quotidiano.

Ogni padre sogna che il proprio figlio non debba avere i problemi che ha avuto lui. Questo è un ritornello che torna spesso e che tutti respingono; ma nel fondo del cuore di ciascuno la segreta speranza che il sogno si realizzi rimane. Ed è naturale che sia così. Sarebbe orribile che un padre augurasse al proprio figlio di avere nella sua vita i problemi che ha avuto lui. Chi, invece, non deve preoccuparsi del mangiare, del vestire e di tutte quelle altre esigenze materiali, qualche volta riesce a percepire in maniera diversa le reazioni dei figli e a



vedere con occhi diversi le prospettive cui vanno incontro. Il papà "ombrello" proteggerà il figlio dalla pioggia, ma quel figlio non capirà mai che cosa vuol dire bagnarsi. E se un giorno gli dovesse capitare per disgrazia di trovarsi sotto la pioggia, non saprebbe come cavarsela e andrebbe in crisi. Il papà "amicone" asseconderà sempre il proprio figlio nelle sue difficoltà ed esigenze, ma quel figlio non capirà mai che cosa significhi l'autorità esercitata per il suo bene. Il giorno in cui si troverà a comandare, a qualsiasi livello, non saprà

Sono solo due esempi: forse se ne potrebbero trovare altri. Tutti fatalmente portano ad una stessa domanda: «Dove ho sbagliato?». La risposta è sempre la stessa: Chi sbaglia per amore non sbaglia mai. Ma è una ben magra consolazione, perché bisogna trovare il modo di rimettere a posto le cose. Il figlio dev'essere disposto ad accettare che il padre sbagli, e il padre dev'essere pronto a riconoscere – magari davanti a

lui – di aver sbagliato. Così il figlio, a sua volta, imparerà

un'altra lezione difficile: un padre (e un giorno anche lui sarà

farlo correttamente, perché non ha mai imparato ad obbedire

a un "comando" dato per amore, per il suo bene, appunto.

padre) può sbagliare, ma sbaglierebbe doppiamente se non riconoscesse i propri errori e non cercasse di porvi rimedio. Si dice che gli uccelli, quando i loro piccoli sono in grado di volare da soli, li spingono fuori dal nido, perché imparino a proprie spese cosa significhi volare. Chissà se con questa tecnica Peter Pan non dovrebbe suo malgrado decidersi a crescere, smettendola di giocare con Campanellino e di pensare troppo a Capitan Uncino e all'isola-che-non-c'è...



## Spulciando qua e la

## Testimonianza è...

Testimonianza è proclamare il Vangelo anche senza parole, con il semplice impegno personale. Testimonianza è l'esistenza quotidiana elevata a profezia. Testimonianza è una proposta silenziosa che fa assegnamento sulla personale intraprendenza di chi cerca la verità e sulla pazienza di Dio. Oggi è più urgente testimoniare che parlare. Nessuno può vivere solo, senza impoverire se stesso: un amore si dissolve se non si dona. Si misura la grandezza di un cristiano dal suo potere di comunicare. Aprirsi a Dio è aprirsi agli altri. Comunicare con Dio è comunicare con gli altri.

Catechisti parrocchiali



## PILLOLE DI SAGGEZZA

## Chi ti avverte, ti ama

hiunque ha responsabilità educative sa quanto sia difficile farsi ascoltare, in particolare quando si cerca di dare un consiglio, un avvertimento. Mettere in guardia coloro che in qualsiasi modo ci sono affidati contro i rischi che possono derivare da decisioni o da comportamenti avventati, tante volte è tempo perso. Il rifiuto o quanto meno la difficoltà nell'accettare i consigli è una caratteristica particolare dei giovani. La spensieratezza, l'inesperienza, forse anche una buona dose di incoscienza, li porta a non dar peso agli ammonimenti, a rifiutarli esplicitamente, magari con un sorriso di commiserazione, oppure ad accettarli solo in apparenza, per poi fare di testa propria.

È difficile convincere un giovane del fatto che ci può essere

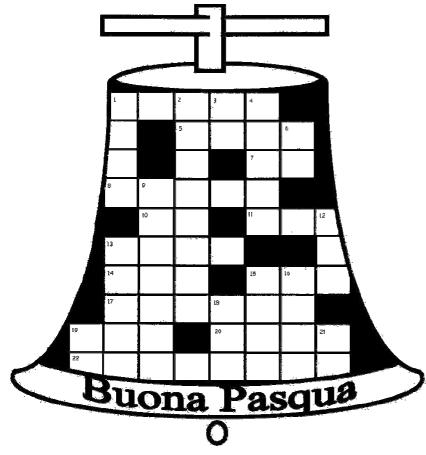
chi ha maggiore esperienza di lui, chi vede le cose da un punto di vista più ampio, per cui riesce a prevedere difficoltà e problemi che a lui non appaiono. Forse la strada migliore da seguire è proprio quella che viene insinuata da questo proverbio: l'ammonimento, il consiglio, dovrebbero avere la loro origine, la loro spiegazione nell'amore.

Ammonire qualcuno e nello stesso tempo fargli capire che lo si ammonisce perché gli si vuol bene, perché si desidera il suo vero bene, la sua felicità, è forse l'unico modo per sperare di essere ascoltati. Ma i nostri giovani, anche se sono assetati di amore, troppo spesso non lo comprendono e non sanno vederlo: hanno di questo sentimento un'idea distorta.



## GIOCHI E PASSATEMPI

## **CRUCIVERBA PASQUALE**



#### **ORIZZONTALI**

1. Moneta indiana. - 5. La parte superiore della coscia. - 7. Commissario tecnico. - 8. Antico nome di Vico Equense. - Simbolo chimico del rutenio. - 11. Una delle dodici tribù d'Israele. - 13. Edith celebre cantante. - 14. Azienda Trasporti Laziali. - 15. Il partito di Enrico Berlinguer (sigla). - 17. Celebrazioni che si prolungano per tre giorni. - 19. Andata. - 20. In quello "degli Ulivi" avvenne l'arresto di Gesù. - 22. Il giorno di Pasqua.

#### **VERTICALI**

1. Parte di un debito. - 2. Le prossime feste. - 3. Dentro... in inglese. - 4. Antica capitale della Mesopotamia meridionale. - 6. Asti... in auto. - 9. Il... contrario di martire. - 12. Macchie della pelle. - 13. Accordo. - 15. Vedranno Dio. - 16. Commissione internazionale turismo e commercio. - 18. L'appellativo del nostro parroco. - 19. Codice di identificazione. - 21. Sono pari in cosa.

#### SOLUZIONE DEL GIOCO DEL NUMERO PRECEDENTE

La chiave risultante è: AUGURI

(Continua da pagina 9)

## I DISTURBI DEL SONNO - 2

favorisce il relax e non genera "l'effetto amaca" prodotto invece da quelli morbidi.

I materassi possono essere in:

lattice: anallergico, elastico trasparente; può essere disinfettato a vapore, è ecologico, biodegradabile, indeformabile.

waterlily: riciclabile, ecologico, è caratterizzato dalla presenza di acqua all'interno. La struttura è indeformabile, sostiene perfettamente la colonna vertebrale, permette all'aria di passare liberamente disperdendo calore e umidità. È igienico e antibatterico.

tempur: è un materiale elastico, sensibile alla temperatura, che adattandosi al corpo allevia la pressione a spalle, braccia, ginocchia, talloni eccetera, permettendo al corpo di riposare in una posizione libera da tensioni.

futon:: si etende su una rete a doghe; il rischio è che si deformi non sostenendo adeguatamente la schiena.

poliuretano: si adatta perfettamente al corpo, perché indeformabile e inflessibile.

lana: facilita la traspirazione e assorbe l'umidità del corpo, ma è anche l'habitat ideale di acari e quindi è sconsigliato a chi soffre di allergia. Inoltre si deforma facilmente.

a molle: è ideale per le corporature robuste, che sostiene energicamente. È adatto a chi suda tanto e vive in zone molto calde.

Cuscino: dovrebbe essere anatomico, sagomato in modo che sostenga bene la testa. Con imbottitura in fibra anallergica (lattice). Non deve mai essere alto più di tre o quattro centimetri perché la testa deve rimanere alla stessa altezza delle spalle. Ci sono varie forme di cuscino, ognuno con una funzione. Quello a salsicciotto è indicato per chi soffre di problemi di artrosi cervicale. A parallelepipedo sostiene verso l'alto la testa e imbottito di acqua (waterlily) aiuta chi russa.

Lenzuola e coperte: facilitano la traspirazione corporea quelli di lino o cotone. Attenzione alle fibre sintetiche (anche all'interno delle imbottiture dei piumini) che accumulano elettricità statica.

Abbigliamento: il pigiama e la camicia da notte devono essere comodi, di fibra naturale. Sono da evitare tessuti sintetici che ostacolano la sudorazione naturale della pelle.