

'O PERTUSO

Anno V - Numero 53 - Luglio 2007

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

IN QUESTO NUMERO

EDITORIALE

Nove mesi, 2

LASCIATECI DIRE...

Far posto all'amore, 3

ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

Montepertuso e la sua Madonna, 4
Estatinsieme 2007, 6

ECHI DI CRONACA

Scoperte nella Rete, 7

DROGA: PARLIAMONE

Canne, cannabinoidi e "cannibali", 8

DAL MONDO DELLE SCIENZE

Contro l'eccessiva dolcezza, 10

LA PAROLA E LA VITA

La cosa di cui c'è bisogno, 12

UN SANTO AL MESE

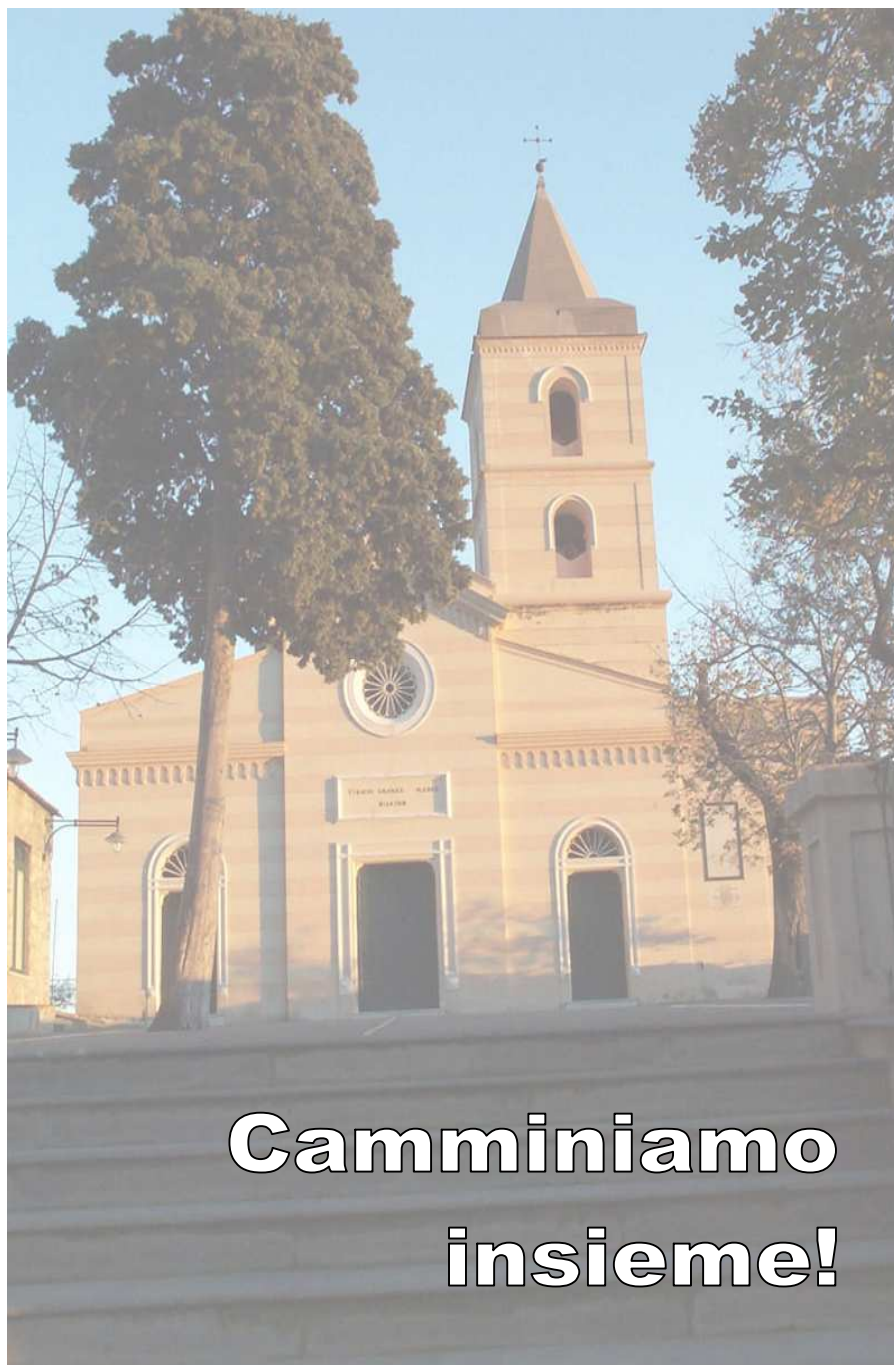
Una martire della purezza, 14

RUBRICHE

Pillole di saggezza, 2

Il grillo parlante, 11

Giochi e passatempo, 16



**Camminiamo
insieme!**

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@alice.it
Redazione: Via Montepertuso - 84017 POSITANO
www.montepertuso.it - parrocchia@montepertuso.it



NOVE MESI

Don Raffaele Celentano

Questo è il tempo trascorso da quel giorno di ottobre in cui abbiamo aperto ufficialmente l'anno pastorale 2006-2007 con una solenne celebrazione nel corso della quale siamo stati invitati a prenderci per mano per camminare insieme.

Nel mese di luglio – specificamente in occasione della festa patronale – siamo invitati a fare un resoconto di come sono trascorsi questi nove mesi... Un tempo significativo! Che cosa

viene alla luce dopo quel “concepimento” di ottobre?

L'ultima tappa del programma pastorale per questo primo scorcio del piano triennale diocesano ci propone il tema centrale, il valore-meta: le “relazioni di fiducia” da stabilire tra i singoli membri della comunità; relazioni che dovrebbero aiutare tutti noi a “camminare insieme” tenendoci per mano, in un ideale collegamento con quanto dicevamo ad ottobre. In breve, quindi, siamo invitati a prendere coscienza di quali siano i frutti maturati in questo primo periodo, in questo cammino insieme, che è stato costellato

da alcuni gesti particolari, tutti orientati a farci consapevoli dell'urgenza e della bellezza di lavorare insieme, fianco a fianco, mano nella mano, nella costruzione di qualcosa di importante: una comunità viva e vitale, impegnata a vivere e testimoniare il Vangelo nel territorio in cui Dio l'ha posta.

I resoconti sono sempre faticosi: comportano prese di coscienza, che potrebbero diventare veri e propri “esami di coscienza”. Se dovessimo presentarli ad estranei forse potremmo anche provare ad “addomesticarli”, a fingere che, in fondo, i conti tornano... Ma dobbiamo presentarli solo a noi stessi e con noi stessi non serve barare: sappiamo bene come siamo andati, quanto di ciò che ci veniva proposto abbiamo attuato. E non è neanche il parroco che deve tirare le somme, almeno non esclusivamente lui: per la sua parte, certo; per il resto, può valutare quello che gli sembra siano i risultati concreti... Ma il successo o il fallimento delle iniziative per ciascuno dei membri della comunità può valutarlo soltanto ciascuno di noi per sé stesso e con sé stesso.

Questo è il vero esame di coscienza a cui accennavo sopra. Ognuno dovrebbe valutare, al termine di questa prima tappa, se ha veramente fatto tutto quanto era in suo potere per stabili-

(Continua a pagina 3)



Pillole di saggezza

Sommate le cifre che compongono la vostra data di nascita, fino ad ottenere un numero compreso tra 1 e 9; poi leggete nella tabella la frase che si riferisce a quel numero e, se volete, fatene oggetto di riflessione personale in questo mese. Il calcolo proposto non ha nessun valore magico: serve solo a darvi un criterio di scelta; se volete, potete anche scegliere un numero diverso.

1. Dio sa scrivere dritto sulle righe storte della nostra vita.
2. L'amicizia è un fiore piccolo e fragile: non bisogna metterlo in mano a tutti.
3. Lo zelo senza riflessione non è cosa buona: chi va a passi frettolosi inciampa.
4. L'umiltà è una bizzarra virtù: quando dici di averla, non ce l'hai più.
5. Gli irrecuperabili non esistono. Sono un'invenzione della nostra cattiva volontà.
6. Il buon senso è il portinaio dello spirito; suo compito è non far entrare o uscire idee sospette.
7. Se un cieco guida un altro cieco finiranno tutti e due in un fosso.
8. Il vero amico non è quello che ti asciuga le lacrime, ma quello che t'impedisce di versarle.
9. Lo stolto ha il cuore sulle labbra, il saggio ha la bocca nel cuore.



Far posto all'amore

La parrocchia è una comunità che non nasce solo dal lavoro del parroco, ma dalla vita e dal lavoro di ciascuno. Il punto sta nel trovare un cammino che aiuti la comunità stessa a trasformarsi in vero luogo di comunione.

Innanzitutto dobbiamo avere la convinzione che non si può dare quello che non si ha. Per questo motivo, più che dettare delle regole, bisogna aiutarsi a mettere in pratica quanto stiamo imparando cercando di stabilire amicizie profonde, entrando nelle case dove ci sono ammalati, anziani, sofferenti, in famiglie con ogni sorta di problemi. Insomma c'è bisogno che questa porzione di Chiesa che è la nostra parrocchia si renda visibile su tutto il territorio. E dove è possibile, prevenire alcune forme di attrito che si creano all'interno della comunità stessa. Perché quando qualcuno, persona o famiglia, decide di aprirsi e parlare di qualche suo problema o con il parroco o con qualche altro membro della comunità, forse è troppo tardi.

Nel documento dei vescovi italiani "Eucaristia, Comunione e Comunità" si legge: «Non si può essere Chiesa senza Eucaristia, non si può fare Eucaristia senza fare Chiesa, non si può mangiare il pane eucaristico senza fare comunione nella Chiesa» (n. 61).

Molte volte sentiamo anche dire: «La mia famiglia ha tanti problemi di ogni tipo, sociale, economico, rapporti difficili di vicinato, e non vediamo chi può darci una mano nel risolverli». Allora ci chiudiamo in noi stessi isolandoci in tutto il nostro orgoglio. E quante volte ho sentito un amico dire: «Sono andato a casa di quella



persona e non mi ha dato ascolto o quasi mi ha cacciato fuori».

Forse non abbiamo capito che in noi deve trovare posto una sola parola potente, che deve illuminare tutte le altre; essa è: amare. Ma non amare solo con quella carità che è sinonimo di elemosina o beneficenza, ma amare come Gesù amava, cioè farsi uno con quanti incontriamo durante tutto l'arco della nostra giornata.

Nasce così l'amore reciproco, la fiducia, cominciano a cadere le barriere della diffidenza, prende posto il dialogo sicuro; si comincia a condividere, nasce l'esigenza di pregare insieme; nasce l'amore reciproco che, vissuto in questo modo, realizza l'unità. E se qualche volta ci sembra che tutto stia crollando per incomprensioni, litigi, inimicizie, cominciamo a pensare che Gesù riesce a scrivere dritto anche su righe storte e che da questo momento di trambusto la nostra comunità deve necessariamente trarne del bene.

Michele Miola

(Continua da pagina 2)

NOVE MESI

re profonde relazioni di fiducia con gli altri membri della comunità (e, perché no?, anche con il parroco) in modo da poter attuare quell'obiettivo proposto dal programma pastorale di "camminare insieme con fiducia".

Lo dicevo in quella sera di ottobre: nessuno si aspetta miracoli o conversioni strepitose. L'importante è gettare le fondamenta su cui cominciare a costruire, poco alla volta, passo dopo

passo, quell'edificio immagine della primitiva comunità cristiana. Non è importante, perciò, aver conseguito il risultato pieno: questo sarebbe l'ideale, ma i limiti umani non sempre ci consentono di conseguirlo in modo perfetto. Siamo, però, obbligati a chiederci se abbiamo fatto qualche passo avanti, se siamo un po' più maturi, un po' più uniti di quella sera di nove mesi fa, in cui abbiamo avviato la gestazione di questo "bambino" che ora ci interpella sul come lo abbiamo accolto e gli abbiamo fatto spazio nella nostra vita.



MONTEPERTUSO E LA SUA MADONNA

Concetta Mandara

Dopo la disobbedienza dei nostri progenitori, il Creatore disse al serpente: «Una donna ti schiaccerà il capo». Questa Donna, questo “nuovo segno”, è Maria, colei che, preservata pura e senza ombra di peccato, noi veneriamo con amore di figli e ringraziamo del suo “Sì” generoso con il quale ha accettato il compito di farsi strumento della salvezza di tutti i figli di Dio dal dominio del “serpente antico”. Coloro che ci hanno preceduto e hanno amato la nostra “Mamma delle grazie” ci hanno lasciato un canto per esaltare la grandezza di questa Mamma. Sono parole che troviamo anche nella Sacra Scrittura riferite appunto a questa Donna che sarebbe stata il “nuovo segno”.

Nuovo segno risplende nel cielo
che la mente sorprende ed il core,
dappertutto diffonde splendore
dell'incanto de l'orbe del ciel.

Una donna, una bella Signora
della luce del sole vestita,
con la fronte di stelle gremita
e la luna del piede sgabel.

La gran donna figura Maria,
la sovrana celeste Regina,
cui la terra, il cielo s'inchina
tributando l'omaggio del cor.

In queste parole del primo inno a Maria delle Grazie c'è tutto il mistero della salvezza affidato a colei che è la Madre di Dio. Ma abbiamo anche un altro canto dedicato alla nostra Madonna:

Che ti somiglia o Vergine gentile
non ha la terra un fior né stella il cielo.
De la beata eternità d'aprile
ti adorna come gemma dal tuo velo.



Piena di grazia, di beltà divina,
del mondo sempre punto dal dolore,
deh, non dimenticar che sei Regina,
che sei la Mamma vera d'ogni core.

Noi fortunati più d'ogni altra gente
perché raccolti sotto il tuo sorriso,
e perché più benigna e più clemente
ci mostri sempre il tuo materno viso.

Dagli angeli e dagli uomini osannato
il nome tuo sublime sempre sia,
ed il mondo aberrante e dissennato
pace per te ritrovi e armonia.

Di tua pietà ricoprisci col manto,
pel sangue da Gesù per noi profuso
e mostra che ti è grato il nostro canto
benedicendo ogn'or Montepertuso.

Qui le parole esprimono qualcosa di ancora più profondo. Parlano di una Vergine gentile alla cui bellezza nessuna stella del cielo né fiore sulla terra può avvicinarsi; rivestita di bellezza divina e colma di grazia, risplende in questo mondo pieno di dolore ed è Regina e mamma vera di ogni cuore. Noi di Montepertuso siamo fortunati,



perché siamo tutti raccolti sotto il suo manto, la sua protezione, la sua clemenza e lei ci rivolge il suo materno viso. A lei ci rivolgiamo perché il suo nome sia sempre osannato dagli angeli e dagli uomini e il mondo dissennato ritrovi per lei pace ed armonia; e preghiamo che, per i meriti del sangue versato da Gesù, ci ricopra col manto della sua misericordia e mostri di gradire l'omaggio del nostro canto benedicendo sempre Montepertuso.

O Vergine, madre d'immensa tenerezza, non guardare le nostre colpe, le mancanze verso il nostro prossimo, le bestemmie verso il tuo santo nome, l'indifferenza e il disprezzo di tanti, l'immodestia della vita, la negazione della tua verginità, il rifiuto di tanti che non ci accettano come Madre di Dio e degli uomini, quanti ti offendono calpestando la tua immagine e inculcando nei piccoli il disprezzo e l'odio verso di te,

ma soprattutto converti coloro che pubblicamente ti combattono con parole e gesti abominevoli. Con questa riflessione voglio offrirti il mio piccolo omaggio di figlia; sei contornata di fiori profumati nella nostra chiesa: io ti offro questi pensieri. Ti ringrazio di tutto e ti chiedo una grazia speciale per la mia comunità: l'amore fraterno, la gioia di essere figli di Dio e di camminare sempre vicino a te. Aiutaci a migliorare, a convertirci, ad essere puri davanti a Dio. Non ci abbandonare a noi stessi, guariscici dalle nostre miserie fisiche e spirituali, difendici ora e sempre. Ti raccomando i nostri parenti emigrati: fa che ti tengano sempre nel cuore; benedici i nostri anziani, la gioventù, i bimbi e tutte le famiglie; fa che tutti i nostri defunti possano godere la tua vicinanza in cielo e insieme a te ci proteggano dal male. O Maria, nel tuo amore ripongo tutta la mia fiducia. Grazie. Regina della pace, prega per noi.



Giugno 2007

Alla Comunità di Montepertuso.

Un caloroso abbraccio a tutti e un grazie particolare a tutti coloro che sono stati miei alunni in trentacinque anni di scuola.

Inoltre ringrazio di vero cuore il nostro Maestro Vladimir Kamolikov per la sua cortese collaborazione.

*Vi ricorderò sempre con affetto.
Grazie. Grazie. Grazie.*

Luisa Barba

APPELLO

Diamo una mano

a trovare un tetto

a questi 6 bellissimi cuccioli

per informazioni

telefonate al 339.8080482

Si regalano Cuccioli





ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

ESTATINSIEME 2007



Subito dopo la festa della Madonna, prenderà il via la **quinta edizione** di Estatinsieme, l'appuntamento che dal 2003 ci tiene uniti e impegnati nei mesi estivi con giochi e manifestazioni varie che si propongono un unico scopo: creare tra noi relazioni di amicizia e di fiducia reciproca, per continuare a vivere e lavorare insieme come una vera comunità.

Quest'anno ci sarà una novità importante: il coinvolgimento più diretto **dell'Amministrazione comunale**, che si assumerà in proprio, attraverso suoi delegati, l'organizzazione e la conduzione di alcune delle manifestazioni che abitualmente portavamo avanti da soli.

Il programma dettagliato verrà reso noto in seguito, ma possiamo già anticiparvi che non mancherà l'ormai tradizionale **torneo di bocce a coppie miste**, né il **torneo di**

calcetto; si svolgerà anche un **torneo di calciobalilla** per fasce di età (scuola elementare, media e "over"); vi saranno poi alcune **proiezioni di film**, speriamo non solo per i ragazzi, l'attesa **gara di pasticceria** e qualche altra serata da trascorrere tutti insieme in un sano divertimento. A cura del Comune di Positano si svolgeranno inoltre varie gare sulla spiaggia (nuoto, tuffi, beach volley) per ragazzi, e un torneo di bocce per ragazzi sul campo della Chiesa Nuova.



Le foto si riferiscono a momenti delle passate edizioni di Estatinsieme, in particolare quella in alto all'edizione 2005, quella qui a fianco all'edizione del 2006

DACCI UNA MANO



collabora con noi



SCOPERTE NELLA RETE

don Raffaele Celentano

Seguendo tra i blog una notizia molto seria, mi sono imbattuto in questo commento:

C'è una notizia di questi giorni che mi ha colpito: Kaka dichiara di essere arrivato vergine al matrimonio, così come la sua sposa. Ritengo che sia una cosa bellissima e mi sta facendo riflettere, non solo su questa società assurda, che condannano in generale, ma anche sulla mia vita e le mie scelte personali, che non mi hanno portato alla felicità. Siamo immersi in un mondo che corre veloce verso il nulla, che distrugge tutto nel suo divenire furioso, senza vincoli né pensieri. Ci martellano con immagini e concetti legati al sesso che nulla hanno a che fare con la vita vera. E poi si rischia di rimanere delusi, trascinati da una folla indistinta di stimoli senza impalcature. Kaka è molto religioso e ha compiuto una scelta Bibbia alla mano e, soprattutto, nel cuore. Tuttavia credo che la castità sia un valore assoluto, non solo religioso. E lo è perché necessariamente legato ad un altro valore, ben più grande: l'amore. Con questo non voglio certo dire che il vero amore c'è solo dopo un lungo periodo di castità. Voglio dire un'altra cosa: e cioè che spesso si sceglie il sesso credendo di farsi grandi bruciando le tappe, e così si dimentica che tutto, anche il sesso, soprattutto l'amore, ha valore solo all'interno di un orizzonte di significato. Un orizzonte che non si dipinge in un attimo. Non corre. Non è assuefatto ai ritmi vertiginosi e falsi di questo mondo. Ma si costruisce piano, come un rapporto tra due persone.

(<http://isalodelpensiero.blogspot.com/2007/06/c-una-notizia-di-questi-giorni-che-mi.html>).

L'autore del commento si dice colpito dalla notizia su Kaka; io sono colpito due volte: da quella e dal suo commento ad essa. La mia prima reazione è stata: «Questa va pubblicata sul nostro giornalino!». Però, un'informazione corretta si fa correttamente. Prima di tutto, dunque, occorre verificare la fondatezza della notizia... Ebbene sì: è vera. C'è voluto un po' per trovarla, ma alla fine sono arrivato alla "fonte". Posso perciò confermare che veramente Kaka ha fatto

quell'affermazione che gli si attribuisce: essa è contenuta in un'intervista rilasciata alla rivista Vanity Fair; ne hanno parlato, a quanto ho potuto capire, sia la Gazzetta dello Sport che Repubblica del 5 giugno scorso.

È stato spassoso ma anche istruttivo leggere i commenti dei frequentatori di quel blog (moltissimi giovani). C'era chi non riteneva la cosa possibile, chi ci faceva su qualche battutina non proprio "pulita", chi dava la cosa per possibile anche se un po' fuori moda... Insomma, un campionario di "aria fritta", sebbene ogni tanto spuntasse fuori qualche commento in sintonia con quello del responsabile del blog. Dopo tutto il mondo è bello perché è vario e non si vede perché tutti debbano assecondare la "corrente" o la moda...

Al di là delle considerazioni che pure potrei fare sulle varie tipologie di commenti, mi viene spontanea una riflessione. Il mondo del pallone è come il cilindro di un prestigiatore: riserva sempre nuove sorprese. Qualche tempo fa un altro celebre personaggio di quel mondo dichiarava che la sua "prima esperienza" l'aveva avuta all'età di 12 anni; adesso scopriamo che questo (straniero, ma ciò non è rilevante) addirittura è arrivato vergine al matrimonio! Due "modelli" più diversi per la nostra gioventù non riuscirei ad immaginarli... E mi chiedo: chi avrà più "tifosi"?

La risposta non è facile, anche perché oggi una certa "cultura" tende a dare ai nostri ragazzi tutte le "istruzioni per l'uso" già intorno ai quattordici-quindici anni, dimenticando di dirgli che quella materia ha anche dei risvolti meno "tecnici" ma non per questo meno importanti: succede come qualche decennio fa per "la prima sigaretta": c'era l'amico più esperto che ti insegnava, poi andavi avanti a ruota libera... Oggi abbiamo scoperto che il fumo provoca il cancro...





CANNE, CANNABINOIDI E “CANNIBALI”

ovvero l'insostenibile leggerezza dello “spinello”

Brevi considerazioni sugli effetti psico-patologici indotti dai cannabinoidi.

a cura del Dr. Vincenzo Manna

http://www.salus.it/medicinadelledipendenze/capitolo_7.html

Negli ultimi anni diverse campagne mediatiche di massa ed alcune organizzazioni politico-sociali hanno sostenuto la sostanziale innocuità delle cosiddette droghe leggere, in particolare, dei derivati della canapa indiana, sotto forma di hashish, olio di hashish e marijuana, la cosiddetta “erba”, “fumo” o “spinello”. Alcuni ne hanno richiesto la “legalizzazione” se non, addirittura, la liberalizzazione. Da un lato, per sostenerne l'innocuità si sono portati ad esempio i livelli di tolleranza



raggiunti in alcuni stati europei come l'Olanda con i suoi “coffee shop”; d'altro canto, numerosi studiosi ne hanno richiesto la legalizzazione per uso terapeutico, nel trattamento di diverse e disparate patologie, dalle nevrosi alla

sclerosi multipla, riconoscendone esplicitamente gli effetti farmacologici sul sistema nervoso umano. In questi ultimi anni si è arrivati, in modo quasi schizofrenico a considerare, contemporaneamente, il fumo di sigaretta estremamente tossico e fattore di rischio, se non principale fattore causale, per l'insorgere di gravi patologie, quali i tumori e le malattie vascolari, mentre allo “spinello” si riservava un indistinto ruolo, di sostanza poco o per nulla tossica, la cosiddetta “droga leggera”.

Ancora oggi, si sentono opinioni poco scientifiche, in cui si demonizza l'uso di hashish o se n'esaltano, irrazionalmente presunti effetti terapeutici, o, quantomeno se ne svaluta il potenziale lesivo per l'individuo consumatore occasionale o continuativo. Atteggiamenti emotivi ed irrazionali di questo tipo sono, purtroppo, evidenziabili anche tra i cosiddetti “esperti”, nel

mondo politico e socioculturale, nonché tra illustri personalità del mondo mediatico.

L'atteggiamento, rispetto al fenomeno droga, raramente risulta equilibrato e fondato su evidenze scientifiche.

La canapa indiana (*cannabis indica*) è una pianta originaria del subcontinente indiano e dell'Asia centro-meridionale. Prevale allo stato selvaggio nelle zone tropicali e temperate. A tutt'oggi risulta, ormai, coltivata in quasi tutto il mondo. Dalla canapa indiana si producono la marijuana e l'hashish, che hanno effetti sul sistema nervoso centrale, blandamente euforizzanti ed allucinogeni. La marijuana è una miscela di fiori, steli e foglie, della pianta. L'hashish è un derivato della resina della cannabis, estratta dal polline dei suoi fiori, con l'utilizzazione di grassi animali o miele. Le parti più utilizzate della pianta, per il maggior contenuto di principi attivi, i cannabinoli, sono le infiorescenze e le foglie. Per questo l'hashish ha effetti psicoattivi più forti, rispetto alla marijuana. Alcuni studiosi hanno ipotizzato che l'uso della canapa indiana fosse iniziato in età preistorica, probabilmente neolitica, in Asia Minore. Da qui si sarebbe diffusa verso l'India e poi verso la Cina, dove l'uso della pianta come sedativo è documentato in un antichissimo trattato di medicina e botanica, probabilmente redatto prima del 1000 a.C.. In India la canapa era ritenuta d'origine divina, ma anche in tutto il mondo islamico, l'assunzione dei derivati della canapa si riteneva favorisse l'esperienza mistica. L'uso voluttuario della canapa fu introdotto in Occidente in varie epoche, ma, soprattutto, nell'ottocento, in seguito alla conquista napoleonica dell'Egitto e delle provincie medio-orientali dell'Impero Ottomano. Il torpore indotto dai cannabinoidi, cui si abbandonavano i mediorientali, divenne così esperienza non insolita fra i borghesi colti ed i giovani parigini. Nacquero così i circoli di fumatori d'hashish, dove si incontravano alcuni fra i mag-



giori letterati e artisti parigini dell'epoca, tra cui Baudelaire e Balzac.

Aspetti clinici dell'assunzione di cannabinoidi

I cannabinoidi includono marijuana, hashish ed olio di hashish, il cui principale componente attivo è rappresentato dal T.H.C. (tetra-idrocannabinolo). I cannabinoidi possono essere assunti per via inalatoria col fumo oppure ingeriti. Gli effetti indotti dipendono dalla dose, dalla via di somministrazione, oltreché dal contesto ambientale e dalle caratteristiche personali del soggetto assuntore. I cannabinoidi, come gli allucinogeni, hanno la capacità di indurre alterazioni delle percezioni sensoriali. La marijuana, quando è inalata col fumo (spinello), ha un periodo d'effetto massimo, che è raggiunto in circa trenta minuti e che dura circa due ore. Il picco plasmatico si raggiunge in circa dieci minuti. Gli effetti farmacologici iniziano in pochi secondi, grazie alla relativa liposolubilità del tetra-idrocannabinolo. Quando i cannabinoidi sono ingeriti, col cibo o sotto forma di decotti o infusi (thè), gli effetti sono ritardati. Iniziano dopo oltre 45 minuti, a stomaco vuoto, oppure dopo oltre una o due ore, a stomaco pieno. In questi casi gli effetti clinici possono protrarsi per oltre dieci ore.

Effetti dei cannabinoidi a breve termine

La cosiddetta azione immediata dei cannabinoidi, varia, come per molte altre sostanze d'abuso, in rapporto a fattori strettamente fisiologici e farmacologici, quali: dosi, via di somministrazione, età dell'assuntore, metabolismo e abitudini dell'assuntore, contemporanea assunzione d'altre sostanze psicotrope, etc. Gli effetti vengono, però, influenzati da elementi del tutto diversi, quali: il contesto ambientale, la condizione psicologica dell'individuo in generale e, soprattutto, al momento dell'assunzione, lo scopo dell'assunzione, etc. Fatte queste necessarie premesse, gli effetti spiacevoli acuti più comuni sono: deficit dell'attenzione, della concentrazione e della memoria a breve termine, disorientamento spazio-temporale, ansia generalizzata e somatizzata, disforia, attacchi di panico. Altri effetti

fisiologici a breve termine, sono: aumento dell'appetito, vasodilatazione periferica, irritazione congiuntivale, tachicardia, cefalea, astenia, disturbi soggettivi dell'equilibrio, con deficit della coordinazione motoria, alterazioni dei tempi di reazione agli stimoli, tosse debole e frequente. Gli effetti psicologici a breve termine, includono: aumento della sensibilità sensoriali (gusto, olfatto, udito), particolari e intense percezioni tattili e visive, facilitata rievocazione mnemonica, dilatazione soggettiva del tempo trascorso sotto l'effetto dei cannabinoidi, loquacità, rilassamento psicofisico, senso di benessere, stato subeuforico dell'umore, disinibizione sociale.

Effetti dei cannabinoidi a lungo termine

Gli effetti fisiologici indotti dai cannabinoidi a lungo termine includono: scialorrea (aumento della salivazione), tachicardia, disturbi del ritmo sonno-veglia, congiuntiviti, naso ostruito, faringo-tracheiti, bronchiti, deficit immunologici. Gli effetti psicologici a lungo termine, invece, sono rappresentati da: anedonia, astenia, abulia, instabilità dell'umore, trascuratezza, mancanza di motivazione e interesse, passività e apatia, scarsa tolleranza delle frustrazioni, bassa produttività, ottusità mentale, lentezza nei movimenti, deficit di memoria ed attenzione. Gli effetti avversi sul piano mentale, in caso d'intossicazione cronica, includono: irritabilità, manie di persecuzione con disturbi deliranti del pensiero, incoerenza tematica del linguaggio, disturbi grossolani formali e di contenuto dell'ideazione, confusione, ansia e depressione, attacchi di panico, fobie, disorientamento spazio-temporale e verso le persone, allucinazioni visive, delirium, psicosi tossica, depersonalizzazione, derealizzazione.

I segni dell'assunzione di cannabinoidi

I segni ed i sintomi clinici facilmente apprezzabili dopo assunzione di cannabinoidi sono: fatuità, occhi arrossati, incostanza ed incoerenza sul piano ideativo, forte disattenzione, facile distraibilità, facile esauribilità nell'esecuzione di compiti mentali e psicofisici relativamente semplici.



CONTRO L'ECCESSIVA DOLCEZZA

In tutti i paesi sviluppati il diabete mellito di tipo 2 – quello che si manifesta con l'avanzare dell'età – è sempre più diffuso, tanto da indurre l'Organizzazione Mondiale della Sanità a parlare di una vera e propria epidemia. È dimostrato che la causa principale di questa diffusione è la tendenza a condurre una vita sempre più sedentaria, unita a un'alimentazione poco equilibrata. Tant'è che nella maggioranza dei casi è possibile tenere sotto controllo la glicemia semplicemente prestando maggior attenzione alla dieta, dedicando quotidianamente un po' di tempo all'esercizio fisico e, soltanto quando queste misure non si dimostrano sufficienti, facendo ricorso a farmaci ipoglicemizzanti. Tra i due approcci ce n'è un terzo, basato sull'uso di alcuni principi naturali presenti in diverse piante, naturalmente ipoglicemizzanti. L'antica medicina popolare attribuiva la capacità di combattere il diabete a un elenco abbastanza nutrito di erbe, tuttavia finora è stata dimostrata scientificamente soltanto l'azione ipoglicemizzante di alcune di esse. Vediamo quali sono le più importanti, ricordando che è sempre bene avvertire il medico prima di farne uso. A prescindere dallo specifico preparato scelto, inoltre, l'assunzione deve essere regolare e non va interrotta improvvisamente, soprattutto in vista di eventuali esami del sangue che potrebbero dare risultati non corrispondenti al reale quadro clinico.

Al primo posto tra i preparati fitoterapici che si possono utilizzare per contrastare il diabete si può annoverare il glucomannano, ottenuto da una pianta originaria dell'Asia sud-orientale, l'*Amorphophallus Konjak*, dal cui tubero si ricava,

sotto forma di polvere, un prodotto molto noto in virtù della sua capacità "anti-fame". Nello stomaco la polvere di glucomannano ha la capacità di gonfiarsi notevolmente, fino a 80 volte il suo volume originario, dando così rapidamente la sensazione di sazietà. Questa circostanza è già di per sé utile a chi, soffrendo di diabete, deve prestare una generale attenzione alla quantità di calorie che assume, ma numerosi studi clinici condotti nell'arco di oltre quindici anni hanno dimostrato che il glucomannano esercita anche un'azione ipoglicemizzante diretta sfruttando due meccanismi distinti. Da un lato, infatti, questo estratto è in grado di accelerare il transito degli alimenti nell'intestino, velocizzandone l'eliminazione; dall'altro, rallenta l'assorbimento degli zuccheri da parte della mucosa intestinale. Studi clinici hanno dimostrato che l'assunzione un'ora prima di mangiare di 700 milligrammi di glucomannano determina una riduzione significativa della glicemia dopo il pasto. Come sempre, però, va ricordato che, affinché un preparato fitoterapico sia efficace è necessario che il titolo dei principi attivi sia adeguato. Nel caso del glucomannano il riferimento non deve essere la titolazione, ma l'indice di rigonfiamento che deve essere pari all'80%.

Una storica alleata

Sull'assorbimento intestinale degli zuccheri agisce anche la *Gymnema* (*Gymnema silvestre*), una pianta che vanta una secolare appartenenza alla tradizione medica indiana. Il suo nome deriva dall'espressione hindi "gur mar" che significa "elimina zucchero": in bocca, infatti, essa è in grado di annullare la sensazione del gusto dolce, pur lasciando inalterata la percezione degli altri sapori (salato, acido, amaro...). Questa singolare proprietà, che peraltro a qualcuno appare sgradita, è un effetto strettamente legato al meccanismo d'azione che il suo principio attivo, l'acido ginnemico, esercita anche a livello intestinale per fermare l'assorbimento dello zucchero. La



molecola di acido ginnemico è molto simile al glucosio, ma le sue dimensioni sono alquanto maggiori. In virtù della sua somiglianza strutturale con lo zucchero, l'acido ginnemico riesce dunque a legarsi ai recettori intestinali per il glucosio, ma essendo troppo grande non viene assorbito. Anziché passare nel sangue, quindi, esso sostanzialmente blocca i recettori e impedisce a gran parte del glucosio introdotto con gli alimenti di essere assimilato e andare a incrementare la glicemia.

Anche il Ginseng ha dimostrato di esercitare effetti sui livelli di zucchero nel sangue, ma i meccanismi con cui esso agisce non sono stati ancora chiariti appieno. Un'ipotesi è che il Ginseng induca un aumento della secrezione insulinica, ma la sua efficacia potrebbe essere imputata anche alla presenza di altri peptidi (ossia frammenti di proteine) che sarebbero in grado di svolgere un'azione analoga a quella dell'insulina.

Tra le piante ipoglicemizzanti va, infine, annoverato lo Psillium, una fibra ricavata dai semi della comune piantaggine (*Plantago psyllium*) che, accanto al rallentamento dell'assorbimento intestinale degli zuccheri, ha dimostrato la capacità di potenziare gli effetti dei farmaci utilizzati

per il trattamento del diabete. Lo Psillium, che va assunto con abbondante acqua, esercita al contempo anche una discreta azione lassativa.

Supporti preventivi

Oltre ad offrire diversi prodotti che contrastano direttamente l'eccesso di zuccheri nel sangue, la natura mette a disposizione altri derivati vegetali che possono essere preziosi per chi soffre di diabete. Alcuni di essi, pur non agendo direttamente sulla malattia, aiutano a prevenire una delle sue complicanze più temute: i danni a carico di tutto il sistema dei vasi sanguigni, e in particolare di quelli periferici e dei capillari. Tra le principali piante utili in questo senso si possono ricordare il mirtillo nero ricco di antocianosidi, particolarmente indicato per ridurre la fragilità dei microcapillari della retina e migliorarne la funzionalità; il Ginkgo biloba che, grazie all'elevato contenuto in flavonoidi e ginkgolidi ha un'importante azione di regolazione sulla circolazione (diminuisce la permeabilità dei capillari e ne aumenta la resistenza); la centella asiatica e la vite rossa, che esplicano la propria azione benefica soprattutto nei confronti del sistema venoso delle gambe.



Il grillo parlante



Il Ministro della Salute Livia Turco ha approvato una bozza d'intesa Stato Regioni per prevenire gli incidenti sul lavoro dovuti ad uso di stupefacenti. Il provvedimento arriva poco più di un mese dopo il terribile incidente avvenuto in provincia di Vercelli che ha visto il decesso di due bambini in gita scolastica a causa di un autista che guidava sotto l'effetto di stupefacenti (si era fatto uno spinello). L'intesa stabilisce che vengano introdotti test antidroga per alcune tipologie di lavoratori che svolgono compiti pericolosi per la propria salute e quella altrui ed in particolare attività di trasporto, quelle svolte a contatto con gas tossici, fuochi artificiali ed esplosivi.

Sarà sufficiente? A far diminuire quel tipo di incidenti forse sì. Ammesso che si riesca ad individuare tutte le categorie interessate e si riesca a fare il test a tutti ogni volta che rientrano in servizio... Sembra facile!

In ogni caso, dubito che riesca a convincere i "cannati" a smettere. Temo che per questo ci vorrebbe qualcosa di più forte... Vedremo.

E pensare che la legge impone di scrivere sui pacchetti di sigarette che il fumo uccide!...



LA COSA DI CUI C'È BISOGNO

Riprendiamo le nostre riflessioni su alcuni temi della Sacra Scrittura, affrontando una pagina del Vangelo molto conosciuta (Lc 10,38-42). Gesù è ospite di tre amici:



Marta, Maria e Lazzaro (quest'ultimo non compare in questo episodio, ma fa certamente parte della famiglia). Vivono a Betania, un villaggio poco distante da Gerusalemme.

Questo racconto è preceduto dalla parabola del buon samaritano, che Gesù utilizza per rispondere alla questione: "Chi è il mio prossimo?" (Lc 10,23-37), e che è ambientata nella stessa zona («Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico...», vers. 30): Betania si trovava proprio su quella strada, a circa due miglia da Gerusalemme (cfr Gv 11,18). Gesù è in cammino su quella strada, si ferma nel villaggio e Marta lo accoglie nella sua casa.

Forse la visita non era inattesa, ma da buona padrona di casa Marta si dà da fare a preparare il pranzo; Maria, invece, si siede ai piedi di Gesù e se ne sta lì, beata ad ascoltarlo. A un certo punto Marta perde la pazienza e chiede a Gesù che rimproveri la sorella dicendole di darle una mano. Ma Gesù non è dello stesso parere e rivolge il suo rimprovero proprio a Marta: «Tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta». Sembra un'eco di quanto affermava il saggio predicatore

dell'Antico Testamento: «Quale utilità ricava l'uomo da tutto l'affanno per cui fatica sotto il sole?» (Qo 1,3).

Il racconto finisce qui, segno che l'intento non era quello di descrivere l'atmosfera familiare che circondava Gesù in casa di quegli amici, bensì proprio quello di mettere al giusto posto le preoccupazioni, gli affanni, le cose della vita, in relazione a Gesù e alla sua parola.

A scanso di equivoci: Gesù non dice a Marta che sta facendo una cosa inutile, né la invita a lasciar perdere le faccende a cui si è dedicata; le dice soltanto che c'è qualcosa che ha un valore più alto, "la parte migliore", la sola veramente necessaria.

Il messaggio contenuto nel racconto è chiaro. Al primo posto nelle preoccupazioni e nell'azione del cristiano ci dev'essere l'ascolto della Parola, l'adorazione del Signore. Agitarsi per tante attività e iniziative è bello, ma non è la cosa più importante, anzi letteralmente non è la cosa di cui c'è veramente bisogno; serve per riempire gli occhi, le mani, lo stomaco, tutte cose che poi svaniranno senza lasciar traccia; l'ascolto della Parola e l'adorazione sono le sole cose di cui la vita di fede ha veramente bisogno e che non ci saranno mai tolte; al contrario di quelle, infatti, queste rimarranno per sempre, ci arricchiranno dentro, ci faranno diventare sempre più veri discepoli di Cristo.

Di fronte a questa Parola, se proviamo ad esaminare la nostra vita cristiana, forse troveremo tanti motivi di riflessione e opportunità di conversione. Oggi si dà tanto – troppo – spazio al "fare": ci si affanna e ci si agita per tante iniziative e si perde facilmente di vista "la cosa di cui c'è veramente bisogno", quella che, sola, ci arricchisce veramente e che non ci sarà mai tolta.

**Visitate il sito web della nostra parrocchia:
www.montepertuso.it**



Questa pagina è rimasta vuota
nella vana attesa
di un tuo contributo

La Redazione



UNA MARTIRE DELLA PUREZZA

Parlare di certi valori ai giorni nostri è una cosa che per certa gente può sembrare fuori luogo, ma è a quelle persone che ancora credono nei valori della vita che voglio raccontare questa storia. Leggetemi e come sempre cercherò di raccontarvi una bella storia.

Santa Maria Goretti, nacque a Corinaldo (Ancona) il 16 ottobre 1890. Figlia di contadini, il padre Luigi, e la

madre Assunta Carlini, Maria era la seconda di sei figli. Nel 1897 i genitori poveri braccianti rimasti senza lavoro e senza casa, si trasferirono nell'agro Pontino nel Lazio, terra nella quale, essendo infestata dalla malaria, pochi decidevano di trasferirsi. Giunsero dapprima nella tenuta del senatore Scelsi a Paliano, come mezzadri insieme a un'altra famiglia già residente, i Serenelli, anche loro di origine marchigiana, composta da padre e figlio: la madre era morta da tempo. Dopo qualche tempo i rapporti con i proprietari si guastarono e le due famiglie dovettero lasciare Paliano; fortunatamente trovarono un'altra sistemazione, sempre come mezzadri, nella tenuta del conte Lorenzo Mazzoleni, a Ferriera di Conca.

Mentre i Goretti si occupavano del lavoro massacrante nei campi, la piccola Maria si occupava della casa e dei fratelli. Purtroppo dopo alcuni anni, il 6 maggio del 1900, il padre non ritornò a casa, stroncato dalla malaria ai margini della palude. Maria aveva allora 10 anni, trovò tanto coraggio da confortare la madre rimasta sola e con il doppio di lavoro da svolgere; a fine anno si trovarono in debito con il conte Mazzoleni di ben 15 lire dell'epoca per i diritti di mezzadria. Il conte invitò i Goretti a lasciare la casa e il la-

voro, ma dietro le disperate suppliche di mamma Assunta, che con 5 figli non aveva dove andare, il conte acconsentì a che restassero ma gli impose come condizione di associarsi ai Serenelli, che abitavano nella stessa cascina e coltivavano altri terreni.

La situazione parve ottima, mentre il padre e il figlio coltivavano i terreni mamma Assunta accudiva i figli e le due case. Ma dopo poco tempo le cose incominciarono ad andar male. I Serenelli erano persone molto tiranne che facevano pesare alla povera famiglia la loro situazione e dopo poco tempo il giovane cominciò a mostrare delle attenzioni nei confronti di Maria.

Maria aveva insistito per fare la Prima Comunione a meno di 11 anni invece dei dodici come si usava allora; con grande sacrificio riuscì a frequentare il catechismo e così nel maggio del 1902 poté ricevere la Santa Comunione. Con non pochi sacrifici, quando poteva partecipava alla messa nella chiesa della vicina Conca, oggi Borgo Montello.

Il figlio dei Serenelli, Alessandro, aveva compiuto i 18 anni; ragazzo robusto abituato al lavoro dei campi, incominciava a guardare Maria con occhi diversi e cercava di avere approcci non buoni, e nonostante le proteste della madre, era sempre giustificato dal padre.

Maria stette sempre zitta per evitare di incrinare i rapporti fra le due famiglie già molto difficili, e non capiva il comportamento di Alessandro che aveva sempre considerato quasi un fratello.

Il 5 luglio 1902, le due famiglie erano intente alla sbacellatura delle fave secche e Maria seduta sul pianerottolo che guardava l'aia era intenta a rammendare una camicia del giovane Alessandro. A un certo punto questi lasciò il lavoro e con un pretesto si avviò verso casa; giunto sul pianerottolo invitò Maria ad entrare in casa, ma lei non si mosse; allora lui la prese per un braccio e con forza la trascinò dentro la cucina.

Dal racconto fatto dallo stesso Alessandro Serenelli al tribunale ecclesiastico, Maria capì le sue intenzioni e prese a dirgli: "No, no Dio non vuole, se fai questo vai all'inferno". Ancora una vol-



ta respinto, il giovane andò su tutte le furie; prese un punteruolo che aveva con sé e cominciò a colpirla. Maria lo rimproverava e si divincolava, ma lui ormai cieco nel suo furore prese a colpirla con violenza sulla pancia mentre lei ancora lo esortava dicendogli: “Che fai Alessandro, così vai all’inferno”.

Quando vide le chiazze di sangue sulle sue vesti, il ragazzo la lasciò, ma capì di averla ferita mortalmente. Le grida della ragazza fecero accorrere gli altri che trasportarono la ragazza all’ospedale di Nettuno, dove però ogni intervento dei medici fu inutile. Ancora viva e cosciente, Maria perdonò il suo assassino dicendo all’affranta madre che l’assisteva: “Per amore di Gesù gli perdono e voglio che venga con me in Paradiso”. Spirò placidamente il giorno dopo, era il 6 luglio del 1902.

Il 31 maggio 1935 il vescovo di Albano apriva il primo processo per la sua beatificazione. Fu beatificata il 27 aprile 1947 da Pio XII; lo stesso Papa la iscrisse nel registro dei santi il 24 giugno 1950, di fronte a una folla immensa, dopo essersi congratulato con la madre e con i fratelli e le sorelle.

Il suo corpo di novella martire moderna, riposa nella cappella a lei dedicata, nel santuario della Madonna delle Grazie a Nettuno. Meta di migliaia di fedeli di tutto il mondo. La sua festa si celebra il 6 luglio.

A conclusione di questo mio articolo come sempre giungano i miei più affettuosi auguri a tutte quelle persone che festeggiano il loro onomastico il 6 luglio giorno di Santa Maria Goretti, una martire che ha creduto nei valori della vita e per questi si è fatta uccidere.



Alessandro Serenelli e Assunta Goretti
(la mamma di Maria) nel 1954

Mi permetto di aggiungere alla bella pagina di Salvatore, qualche notizia sull’altro personaggio di questa storia: Alessandro Serenelli, l’uccisore di Maria Goretti.

Dopo l’omicidio, fu arrestato, processato e condannato a 30 anni di carcere; evitò l’ergastolo perché a quel tempo la maggiore età si raggiungeva a 21 anni. Uscì di prigione nel 1929, avendo scontato solo 27 anni di pena. Il carcere lo aveva profondamente cambiato, ma solo cinque anni dopo essere tornato in libertà riuscì ad incontrare la madre della sua vittima, alla quale chiese perdono per ciò che aveva fatto. La donna acconsentì a perdonarlo, visto che già Maria lo aveva fatto.

Dopo questa redenzione, Alessandro si ritirò in un convento di Padri Cappuccini dove svolse per tutta la vita vari lavori e piccole commissioni per i

frati. Morì il 6 maggio 1970 all’età di 88 anni in un convento di Macerata.

Don Raffi





IL NOBILE GIOCO DEGLI SCACCHI



a cura di Giuseppe Ercolano, istruttore di scacchi

L'arrocco è l'**unica** mossa degli scacchi in cui un giocatore può muovere due suoi propri pezzi in un colpo solo. Tale mossa coinvolge solo il Re e una delle due Torri. inoltre può essere effettuata solo una volta in tutta la partita. Ecco le condizioni necessarie per poter effettuare l'arrocco

1. Il Re non deve mai essere stato mosso prima durante la partita;
2. La Torre coinvolta nell'arrocco non deve mai essere stata spostata prima durante la partita;
3. Il Re al momento di effettuare l'arrocco non deve essere sotto scacco (cioè situato in una casa sottoposta al tiro avversario);
4. Il Re durante il movimento dell'arrocco non deve attraversare case sotto scacco. Anche la casa d'arrivo non deve essere sotto scacco;
5. Fra il Re e la Torre non ci devono essere altri pezzi, né amici né avversari.

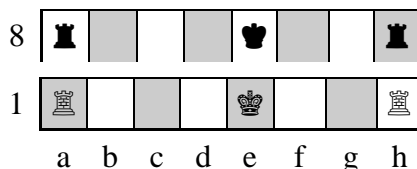
Il movimento dell'arrocco viene effettuato con la seguente importante regola:

"Il Re si sposta di due case verso la Torre e quest'ultima gli si mette a fianco dall'altra parte".

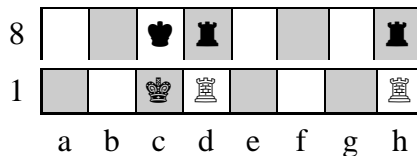
Supponendo per esempio che il Bianco sia in grado di arroccare secondo le cinque regole appena citate e che voglia arroccare a destra. In questo caso avrà sicuramente il Re in *e1* e la Torre in *h1*. Dopo l'arrocco il Re si troverà in *g1* e la Torre si sarà spostata al suo fianco dall'altra parte, cioè in *f1*. Si dice in questo caso che è stato effettuato l'*arrocco corto*, in quanto fra il Re e la Torre al momento di fare la manovra c'erano due case libere, ovvero *f1* e *g1* (vedi gli schemi in fondo alla pagina).

L'arrocco in genere è una manovra difensiva volta a portare al riparo il Re in un angolo della scacchiera, dietro il muro dei propri pedoni. Frequentemente il principale problema per vincere una partita a scacchi è proprio quello di scardinare l'arrocco avversario per portarne allo scoperto il Re.

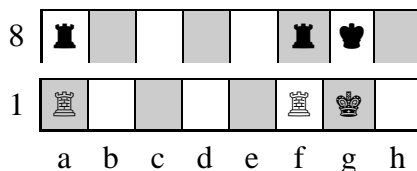
Posizione dei pezzi prima dell'arrocco.



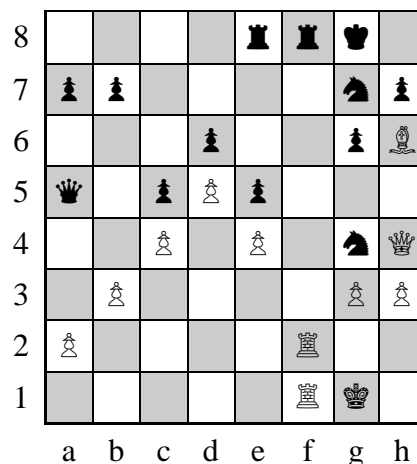
Gli stessi pezzi dopo l'arrocco lungo...



... e dopo l'arrocco corto



FINALE DI PARTITA Il bianco muove e vince



Test n. 15

**Soluzione del test
del numero precedente**

Test n. 14 : 1. Ab5 matto