

'O PERTUSO

Anno VII - Numero 78 - Agosto 2009

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

IN QUESTO NUMERO

EDITORIALE

Vanità delle vanità..., 2

ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

Grazie perché..., 3

NOCELLE

Anno centenario 2009-2010, 4

LASCIATECI DIRE...

Entrare in chiesa, 5

COME ERAVAMO

La notte della Luna, 6

DAL MONDO DELLE SCIENZE

Strategie "salvacuore", 8

DROGA: PARLIAMONE

... E le stelle stanno a guardare, 10

LA PAGINA DEI MINISTRANTI

La festa della Madonna, 11

Chiamiamo le cose per nome, 11

LA PAROLA E LA VITA

La preghiera, 12

UN SANTO AL MESE

Il santo protettore dei chierichetti, 14

RUBRICHE

Notizie in breve, 3

Voci di dentro, 7

Nella Rete, 9

Il muro, 10

L'angolo del DJ, 13

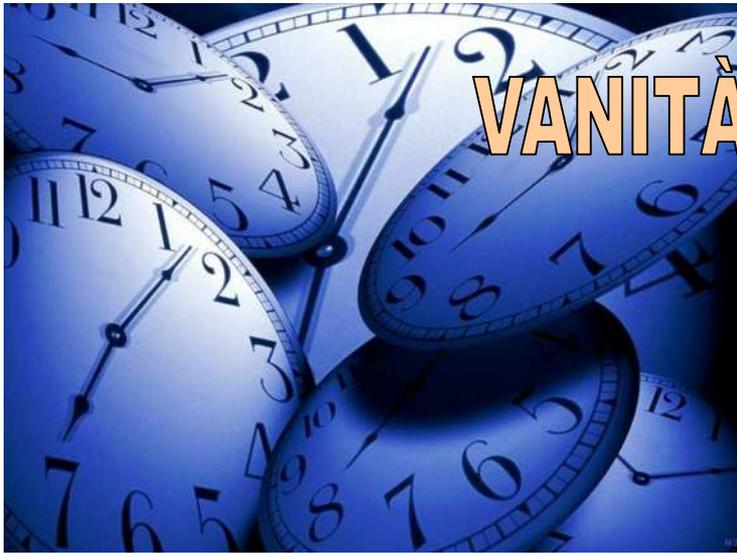
Il Direttore risponde, 15

Giochi e passatempi, 16

La notte della Luna



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



VANITÀ DELLE VANITÀ...

*“Tutto ha il suo momento,
e ogni evento ha il suo tempo sotto il cielo”
(Qo 3,1)*

Questa frase fa da introduzione a un brano molto citato dell'Antico Testamento: in tempi recenti anche illustri personaggi politici ne hanno fatto oggetto dei loro discorsi se non delle loro discussioni... «C'è un tempo per nascere e un tempo per morire... un tempo per demolire e un tempo per costruire... un tempo per piangere e un tempo per ridere...». Sono le parole di un anonimo “predicatore” del sec. III a.C. noto come Qoèlet, termine che non è un nome proprio ma indica “colui che parla nell'assemblea”.

Un predicatore un po' strano, in verità. Egli infatti parla dell'esperienza della sua vita, che può essere riassunta in una frase: «Tutto è vanità!», cioè vuoto, nulla; ha verificato la precarietà e l'inconsistenza della condizione umana, che non è altro se non un continuo affannarsi per niente che conduce inesorabilmente alla morte... A prima vista, dunque, un discorso disfattista, che induce alla disperazione. Eppure il pensiero del Qoèlet è di una straordinaria attualità, anzi è un monito severo per i nostri tempi. Sperimentiamo ogni giorno la precarietà di ciò che ci circonda e di noi stessi, eppure - o forse proprio per questo - lo sport preferito, in tutti i campi, sembra essere quello di bruciare le tappe, di concederci tutto e subito, nell'ansia spasmodica di cancellare i tempi d'attesa. E non ci rendiamo conto che l'unico risultato di questo comportamento è proprio quello di affrettare la conclusione indicata dal Qoèlet: tutto è vanità e alla fine ci ritroveremo insoddisfatti, con la sensazione di aver corso dietro al vento. Non è for-

se questa la radice di tanti mali che affliggono la società attuale?

Lo stesso pensiero riecheggia anche nelle parole - tante volte citate - della Lettera di Giacomo: «Da dove vengono le guerre e le liti che sono in mezzo a voi? Non vengono forse dalle vostre passioni che fanno guerra nelle vostre membra? Siete pieni di desideri e non riuscite a possedere; uccidete, siete invidiosi e non riuscite a ottenere; combattete e fate guerra!...» (Gc 4,1-2).

Dunque, il “nulla” è destinato ad avere la meglio, a dominare il mondo? La risposta dipende dalle scelte che l'uomo farà. La “vanità delle vanità”, la suprema vanità, il nulla, non avrà la meglio a condizione che l'uomo faccia propria la riflessione del Predicatore: «Riguardo ai figli dell'uomo, mi sono detto che Dio vuole metterli alla prova e mostrare che essi di per sé sono bestie» (Qo 3,18). Non sembri questa frase una negazione della superiorità dell'uomo rispetto agli animali: “il trucco” sta in quell'espressione «di per sé»; in effetti il Qoèlet vuole dirci che l'uomo, quando dimentica la sua dimensione spirituale, quando crede di essere compreso tutto nei suoi istinti animaleschi, si rende uguale alle bestie. Ma mentre le bestie non devono dar conto del loro comportamento, per l'uomo “dietro l'angolo” c'è un giudizio; perciò: «Conclusione del discorso, - è sempre il Qoèlet che parla - dopo aver ascoltato tutto: temi Dio e osserva i suoi comandamenti, perché qui sta tutto l'uomo. Infatti, Dio citerà in giudizio ogni azione, anche tutto ciò che è occulto, bene o male» (Qo 12,13-14).



GRAZIE PERCHÉ...

Come promesso il mese scorso, completiamo il nostro rendiconto sulle schede che sono arrivate in parrocchia durante il tempo pasquale con le espressioni di ringraziamenti. Qui c'è un "assaggio" delle espressioni contenute nella seconda facciata della cartolina, quella relativa ai ringraziamenti rivolti ad altre persone (ce n'è anche qualcuna diretta ancora a Dio, ma questo non guasta mai).

Grazie...

... alle persone che mi sostengono nei momenti di bisogno.
... a mia moglie che mi sostiene nei momenti bui.
... a mio marito per la cura che si prende per tutta la famiglia.
... a mamma e papà per tutto quello che ci hanno insegnato.
... ai nostri genitori perché ci hanno dato tanto.
... a mia mamma che era molto importante per me e che veglia sempre vicino a me e mi dà la forza di andare avanti.
... alle mie figlie che mi hanno dato la forza di superare un momento molto delicato della mia vita.
... a mio marito per il suo saper sopportarmi.
... a Dio per avermi dato tanti bei figli e tanti bellissimi nipoti.
... a tutti quelli che mi hanno fatto del bene an-

che solo con le parole, e a quelle che mi hanno aiutato nelle difficoltà anche economiche.

... a Don Vito Talamo, il primo sacerdote che ho avuto, per avermi insegnato il rispetto per la chiesa.
... a mia madre che mi ha trasmesso la fede.
... a Don Raffi per il suo interessamento per il mio bimbo.

... a tutte le catechiste per il loro delicato lavoro che fanno con amore.

... a mio figlio per il suo entusiasmo nell'affrontare ogni cosa.

... ai miei genitori che nonostante le tante difficoltà non hanno mai mollato.

... a mio nipote per la forza che mi dà.

... a mio marito per tutto l'amore che ha avuto per me.

... a mia madre che è ormai vecchia ma per me è sempre la mamma di quando ero piccola, perché con il suo esempio di vita cristiana soprattutto nel dolore e nella sofferenza mi ha dato e insegnato più di mille discorsi.

Grazie a tutti voi, cari fedeli, per le belle testimonianze che avete voluto regalare alla comunità parrocchiale. (dR)



Notizie in breve

* Grande risonanza hanno avuto - anche a Positano - i festeggiamenti in onore della Madonna delle Grazie, con la partecipazione del novello sacerdote don Pierluigi De Lucia s.j., ordinato il 27 giugno scorso.

* La comunità di Nocelle ha avviato un Anno Mariano per ricordare, il 16 luglio 2010, i cento anni trascorsi dall'arrivo nella loro chiesetta della statua della Madonna del Carmine. In queste pagine un articolo in proposito a cura del Comitato Festa di Nocelle.

* Ha preso il via anche quest'anno l'iniziativa denominata Estatinsieme, anche se con un programma più limitato, che speriamo comunque di ampliare "in corso d'opera". È iniziato, infatti, il torneo di bocce, che si è sdoppiato, con una sezione aperta ai ragazzi "under 16".



ANNO CENTENARIO 2009-2010

OPPORTUNITÀ DI CRESCITA SPIRITUALE

Sono entrate nel vivo le celebrazioni in occasione del **primo centenario** dell'arrivo della venerata statua della Madonna

del Monte Carmelo a Nocelle. Dal 7 al 15 luglio ha preso il via la novena in preparazione al giorno della festa e, a conclusione del novenario, la sera del 15 di luglio, la S. Messa celebrata da Don Carmine Satriano, nostro amato compaesano; al termine della celebrazione abbiamo recitata la supplica alla Madonna del Carmine.

La messa solenne alle ore 11 del 16 luglio, presieduta da Don John Joseph Jesudasan (per tutti Don Giovanni) e animata con i canti mariani eseguiti dal coro, è stata una celebrazione toccante e commovente: nella preghiera dei fedeli, si è pregato in particolare per la Chiesa, per gli afflitti dalle tribolazioni della vita, per i fedeli che in vita furono devoti della Beata Vergine del Carmelo, e per tutti i credenti, perché sempre più numerosi e consapevoli si consacrino a lei con lo Scapolare e con impegno rendano testimonianza di vita cristiana; un'invocazione particolare poi, affinché questo anno Mariano che ci apprestiamo a vivere ci renda attenti e disponibili alle necessità dei fratelli nell'impegno attivo ed operoso, e ci aiuti a riscoprire la figura di Maria, Madre amorevole che ci assiste e ci protegge, indicandoci la vetta del Monte: il suo unico Figlio, vera via di salvezza. Significativo il momento dell'offertorio, con l'offerta del **cero votivo** in ricordo del **primo centenario** e la benedizione degli **"Abitini" del Carmelo** che al termine della celebrazione sono stati consegnati ai fedeli. Si è dato così inizio all'anno Mariano che la comunità di Nocelle dedica alla Beata Vergine del Carmelo.

In serata, com'è tradizione è stata celebrata la messa sul piazzale, che è diventato una grande chiesa a cielo aperto. Quando tutti i fedeli hanno preso posto, la statua della Vergine ha fatto il suo ingresso nella piazza. Una solenne celebrazione, anche questa emozionante, col ricordo da parte del nostro parroco don Raffaele Celementano della sua prima messa a Nocelle, proprio il 16 luglio di 20 anni fa, invitato dal caro don Andrea Imperati. Nessuno avrebbe potuto immaginare allora che 13 anni più tardi sarebbe divenuto il parroco della nostra parrocchia!

Dopo la messa, è seguita la processione della venerata Statua per le vie del paese. Al rientro altri due momenti toccanti: la lettura di una poesia composta da Rosanna Cinque e recitata da Carmela Fusco, affinché Maria del Carmelo continui a proteggere Nocelle e benedire i suoi abitanti, e la recita di un'antica preghiera alla Madonna del Carmelo da parte di Angelina Nacclerio. La serata, continuata con un intrattenimento musicale e canoro ad opera dell'orchestra lirico-sinfonica Città di Montefalcione (Av), si è poi conclusa con lo sparo di sfavillanti fuochi pirotecnici.

Tutti i devoti sono invitati a partecipare alle varie celebrazioni che si svolgeranno per tutto il 2009-2010, ricordando con gioia il giorno in cui la Vergine del Carmelo giunse tra noi. Un intero anno in cui ogni devoto è invitato a riscoprire Maria, a mettersi alla sua scuola, in ascolto della Parola di Dio. Si riscopra in ogni famiglia la preghiera, soprattutto la recita del Santo Rosario; in modo particolare il **16 di ogni mese** ci sarà una preghiera mariana in chiesa, come pure nelle varie festività della Madonna, oltre che durante l'intero mese di ottobre (mese del rosario) e l'intero mese di maggio (il mese di Maria). La nostra comunità, quindi, si prepara a importanti celebrazioni, a cui sono invitate a partecipare anche le comunità parrocchiali limitrofe.

Il Comitato festeggiamenti Nocelle



Entrare in chiesa

Per me è sempre difficile partire nel raccontare o scrivere qualcosa... Poi, un bel segno di croce e via, e la penna o la matita camminano da sole. "Entrare in chiesa", sì, varcare quella soglia... Vuol dire dimenticarsi di ogni cosa - offese, screzi, cattiverie e qualsiasi altra cosa). Entrando in chiesa - in questo luogo sacro - la nostra mente deve cancellare tutto. Si va in un bar per bere, si va al ristorante per mangiare, si va in discoteca per ballare... Ma in questo luogo, in chiesa, si viene solo e solamente per pregare.

Spesso mi capita di parlare con qualcuno, sicuramente molto più bravo e santo di me, che mi dice: «Michelino, io a Dio ci credo, ma il tempo di andare in chiesa non ce l'ho». O ancora altri - sempre più bravi e santi di me, che dicono: «In chiesa preferisco non andarci, perché non mi va di vedere e sentire "chillu prevete" o "chella gente che se vanne a vattere 'mpietto e po' chi sa quante peccate fanno». Io credo che se noi abbiamo tanta fede in Dio... A 'sti ccose nun c'amma bara'.

Io nella sofferenza ho scelto Dio, come una luce, un punto di riferimento, in cui ho trovato e trovo tante risposte ai mille miei perché...

Ma torniamo al nostro ingresso in chiesa... La prima cosa è il saluto al "Padrone di casa" nel tabernacolo, poi, con riverenza e tanta fede, alla Madonna, e ai santi...

Quando si prega o si partecipa alla Santa Messa la partecipazione e la concentrazione devono essere al massimo. Mi auguro - anzi ne sono certo - che il buon Dio ascolti la nostra voce e che con il nostro buon esempio le chiese siano sempre piene di donne, uomini e ragazzi di ogni età.

Quando ci mettiamo a contatto con il nostro Dio c'è sempre chi ci mormora una frase... Ma noi dobbiamo insistere e continuare, amando tutti e pregando per tutti. Sono certo che il Signore ci farà sentire "un bell'odore", quello della santità. Lo som vi sto annoiando. Vi state chiedendo: Ma chisto addo' caspetenale è asciuto?... Io sono una persona come voi e per un po' di tempo... m'avita suppurta'!

Scherzo! Ormai è più di un mese che mi sono "trasferito" a Montepertuso e umilmente (scusandomi per il mio vocione) cerco di partecipare alla Santa Messa, alle funzioni e a recitare il Santo Rosario insieme a tutti voi.

"Anime cristiane" - come diceva sempre la buon'anima di don Raffaele - ho visto, durante questo mio periodo di permanenza a Montepertuso, la serietà, l'impegno e la fatica che tanti giovani, ragazze, papà, nonni e ragazzini fanno affinché la nostra Mamma celeste, la Madonna delle Grazie, abbia una festa di prima e santa qualità. Ho sbirciato cercando di trovare qualcuno del Comitato... Ho visto fatti e gran lavoro; mai nessuno vestito di vanità. Bravi a tutti! Sono certo che il buon Dio e la Madonna sono super-orgogliosi di voi.

I miei umili complimenti vanno a tutti: al parroco don Raffi (grande oratore), al coro, alla signora Concetta, e scusate se dimentico qualcuno; anche a tutte le persone che ogni sera, al tocco della campana, s'incamminano verso la chiesa per pregare. Ancora complimenti a tutti coloro che fanno tutto senza mai farsi notare. Sono orgoglioso di avervi conosciuto! Nel salutarvi, mi permetto un mio umile parere: Voi siete gente che rint'a chiesa ce sapite sta. Siate sempre ferventi nella preghiera.

Michelino Mandara





LA NOTTE DELLA LUNA

Don Raffaele Celentano

scoprimmo che “Eagle” significava “aquila” ed era il nome dell’animale simbolo degli Stati Uniti d’America. Anche il nome del modulo di comando, “Columbia”, aveva una sua motivazione: si chiamava così il razzo del romanzo “Dalla Terra alla Luna” di Jules Verne.

Il grande Tito Stagno, collegato tramite auricolare con il Centro di Controllo, cercava di dare ai telespettatori italiani le notizie in tempo reale, ma non era un’impresa facile. Accadde così che, nella concitazione del momento, quando tutti erano in attesa che Eagle si posasse sul suolo lunare, il giornalista gridò emozionato: «Ha toccato!», ma poi dovette correggersi: non era sicuro; e tutti restarono col fiato sospeso finché dalla voce degli astronauti non giunse la conferma che finalmente il modulo lunare aveva toccato la superficie della Luna nel cosiddetto “Mare della Tranquillità”.

La grande avventura era iniziata dal Centro Spaziale J. F. Kennedy il 16 luglio alle 13.32 (ora di Greenwich, in Italia eravamo un’ora avanti e non c’era ancora l’ora legale). Quasi quattro giorni dopo il modulo di comando Columbia, pilotato da Michael Collins, si era posizionato in orbita lunare. I suoi due compagni, Neil Armstrong e Edwin (Buzz) Aldrin erano passati nel modulo lunare, pilotato da quest’ultimo e, dopo il distacco dal Columbia, era iniziata la discesa verso il nostro satellite naturale, sul quale si erano posati alle 20.17 (in Italia le 9 di sera). La prima immagine proveniente dalla Luna inquadrava un piede del modulo lunare poggiato sul suolo del nostro satellite.

Solo sei ore e mezza dopo l’allunaggio era venuto l’OK per l’uscita dal modulo. Così alle 2.56 del 21 luglio (in Italia erano quasi le 4 del mattino) il portello di Eagle si aprì e Armstrong cominciò a scendere la scaletta che lo avrebbe portato a toccare per la prima volta il suolo di un corpo celeste diverso dalla Terra; Aldrin lo seguì subito dopo... e fu storia.

Si concludeva così un nuovo round della lunga

Lil 20 luglio scorso, con meno entusiasmo di quanto ci si sarebbe aspettati, in tutto il mondo si è ricordato il 40° anniversario dello sbarco del primo uomo sulla Luna. I giovani, forse, non sono stati particolarmente “presi” da questa ricorrenza, non avendola vissuta in prima persona. Io ricordo che fui molto coinvolto e vissi quella notte con grande emozione...

La tv non era quella di oggi, con tanti canali e il colore... Però la RAI si prodigò al massimo per far vivere l’evento ai telespettatori. Fu possibile seguire tutte le fasi dell’operazione attraverso giornalisti ed esperti presenti in studio e collegati con il Centro Spaziale. Così fu possibile seguire la cronaca del “landing”. Scusate il termine “forestiero”, ma era così che veniva chiamato il momento in cui il modulo lunare “Eagle” avrebbe toccato il suolo lunare; dalle nostre parti fu tradotto con “allunaggio”.

Si trattava, in verità, di una cronaca piuttosto scarna, con pochissime immagini, oltre quella dello studio RAI e dei personaggi che erano stati invitati per l’occasione. Ma d’altronde non c’era molto da vedere in quelle fasi delicate tra il distacco del modulo lunare dal modulo di comando (“Columbia”) e il suo arrivo sulla Luna.

Venivamo comunque informati su tanti particolari secondari, ma che servivano a completare “la cornice” in attesa di vedere “il quadro”. Così



sfida - iniziata nel 1957 - tra Stati Uniti e Unione Sovietica per la conquista dello spazio.

Dopo una permanenza sul suolo lunare di circa 21 ore e mezza, i due astronauti rientrarono nel modulo, portandosi appresso circa 20 kg di rocce del nostro satellite, e azionarono il comando per la risalita in orbita, che li avrebbe fatti ricongiungere al Columbia e al loro compagno di avventura Collins, che se n'era rimasto pazientemente in orbita. Il ritorno sulla Terra avvenne il 24 luglio, con un tuffo nell'Oceano Pacifico.

Oggi quegli astronauti sono tre arzilli vecchietti che incitano il popolo americano a non abbandonare l'esplorazione dello spazio, ricordando che poco più in là della Luna c'è Marte! Ma verrebbe da dire col Pascoli, «or non è più quel tempo e quell'età»; ben altre urgenze premono ed è anche venuta meno lo stimolo derivante dal confronto con un avversario praticamente alla pari almeno in quanto a possibilità tecnico-scientifiche. Curiosamente fa anche capolino qua e là chi mette in dubbio che l'esperienza dell'Apollo 11 sia stata reale: si insinua che tutto sia stato solo una enorme fiction, costruita

negli studi televisivi della NASA... Un po' come nel film di qualche anno dopo (1978), *Capricorn One*, dove un giornalista scopre che la tanto pubblicizzata missione verso Marte è fallita, mentre attraverso i mass media sono state fatte vedere immagini realizzate negli hangar di una base nascosta nel deserto. Questa ipotesi della simulazione poteva sembrare anche plausibile fino a qualche giorno fa, quando una sonda automatica ha fotografato i "resti" che la missione Apollo 11 ha lasciato nel Mare della Tranquillità, in particolare la parte inferiore del modulo lunare, che servi da rampa di lancio per il ritorno in orbita.

Sono passati quarant'anni: a ripensarci, un tempo enorme. Eppure l'emozione di quelle ore è ancora viva. Lo sbarco dei primi uomini sulla Luna è stato un evento che ha segnato un'epoca e forse anche le epoche successive. La celebre frase pronunciata da Armstrong nel momento in cui posava il piede sul suolo lunare, è forse la sintesi migliore del senso di quegli eventi: «Questo è un piccolo passo per un uomo, ma un grande balzo per l'umanità».

IO LA TUA VOCE



Tu, che sei povero... Io, la tua voce!
 Tu, ammalato e sofferente... Io, la tua voce!
 Tu, maltrattato e non amato... Io, la tua voce!
 Tu, a cui è negato tutto... Io, la tua voce!
 Tu, onesto e leale... Io, la tua voce!
 Tu, carcerato... Io, la tua voce!
 Tu, afflitto e stanco... Io, la tua voce!

Tu, che sei sano... Parla con la tua voce e ringrazia Dio!
 Tu, quando mi chiamerai ed avrai bisogno di me...
 Io correrò subito, perché voglio essere la tua voce!
 Tu, che hai tanta fede in Dio... Ascolta la voce della tua anima!
 Tu, che hai qualche dubbio... Non temere:
 il Signore parlerà con la tua voce.

Michelino



STRATEGIE "SALVACUORE"

Seconda parte

Il peso forma

I chili di troppo mettono a rischio la salute del cuore. Ma attenzione: non tutto il grasso è pericoloso. O quantomeno non lo è tutto allo stesso modo: il rischio maggiore non proviene dai chili in eccesso accumulati sui fianchi o glutei, ma dal grasso cosiddetto addominale la cui presenza può essere semplicemente rivelata misurando il "giro vita". Misurando, infatti, la circonferenza addominale, un paio di dita sopra le creste iliache, la parte più alta e sporgente delle anche, si può sapere se si è a rischio. I valori limite sono 102 cm per gli uomini e 88 cm per le donne.

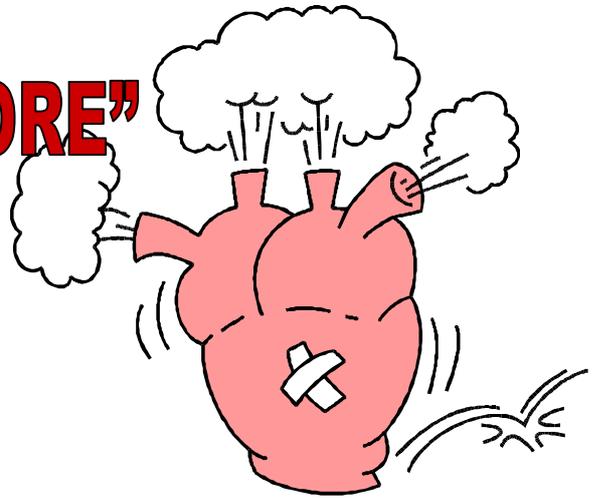
Ipertensione, killer silenzioso

Chi ha più di 30 anni e non si ricorda l'ultima volta che ha misurato la pressione arteriosa potrebbe far parte di quei 7-10 milioni di persone che soffrono di ipertensione in Italia. Non pochi, dunque. Anche perché molto probabilmente l'ipertensione è sottostimata, visto che in molti casi non si manifesta con sintomi particolari. Per questo è stata definita "killer silenzioso". Se non viene riconosciuta e quindi curata diventa uno dei fattori di rischio principali per lo sviluppo di problemi cardiaci.

Misurarla è semplicissimo. Si può andare dal proprio medico, dal farmacista, oppure si possono acquistare misuratori domestici, facili da usare.

Vasi più sani con l'esercizio

Camminare, andare in bicicletta, nuotare, ballare, fare un po' di giardinaggio e perfino il lavoro domestico moderato-intenso, come passare l'aspirapolvere o pulire i vetri di casa, sono attività che, compiute regolarmente, possono limitare il rischio di insorgenza delle malattie cardiovascolari. A patto, però, che siano svolte per almeno 30 minuti al giorno e per la maggior parte dei giorni della settimana, almeno quattro o cinque su sette. I 30 minuti giornalieri posso-



no essere suddivisi secondo le proprie possibilità, senza dover stravolgere i ritmi di vita e di lavoro. Si può fare un pezzo di strada a piedi andando al lavoro, magari 15 minuti, e lo stesso la sera. Oppure 10 minuti di cammino e poi, dopo il lavoro, una bella nuotata di 20 minuti. È importante ricordare che lo sforzo deve essere moderato, soprattutto se si è poco allenati. Ciò significa che il respiro deve diventare più frequente, ma senza avere la sensazione di "fiato corto". L'intensità dello sforzo dovrebbe essere incrementata gradualmente.

Quali sono i vantaggi? Su questo gli esperti hanno pochi dubbi: l'esercizio fisico regolare permette di ridurre di circa la metà, rispetto a chi conduce una vita sedentaria, il rischio complessivo di infarto del miocardio o ictus. E l'attività fisica non preserva soltanto dai disturbi di cuore e vasi, ma riduce il rischio di morte per tutte le cause, tumori inclusi.

Infine ringiovanisce: l'esercizio quotidiano, anche se non particolarmente intenso, fa raggiungere un livello atletico simile a quello di una persona non attiva, ma più giovane di 10 o 20 anni.

Più fibre vegetali meno colesterolo

Se ne parla da diversi anni: mangiare più fibre vegetali, oltre a migliorare diversi aspetti della funzionalità intestinale, aiuta a ridurre anche i livelli di colesterolo nel sangue. E siccome questo particolare grasso è uno dei più temibili fattori di rischio per infarto e ictus, mangiare più fibre significa mantenere in salute cuore e vasi sanguigni. Occorre però precisare che non tutte le fibre sono utili a questo scopo. Quelle che abbassano i livelli di colesterolo sono le cosiddette



dette fibre solubili, di cui sono ricche avena, fagioli secchi e frutta come mele, arance e uva. Sono in grado di legarsi al colesterolo nell'intestino impedendogli, quantomeno in parte, di attraversare le pareti intestinali e di conseguenza ne riducono i livelli nel sangue.

Gli effetti sono comunque modesti. Secondo l'American Heart Association, l'associazione dei cardiologi statunitensi, una dieta povera di grassi e ricca di fibre può ridurre i livelli di colesterolo LDL ("cattivo") al massimo del 10-15%.

La farmacoprevenzione

E se l'infarto l'ho già avuto? Molto probabilmente il medico vi prescriverà una terapia far-

macologica di farmacoprevenzione. È ormai provato che per prevenire un reinfarto (un infarto successivo al primo) la profilassi con acido acetilsalicilico a basso dosaggio è efficace ed economica. Questa sostanza possiede infatti proprietà anticoagulanti, a fianco di quelle analgesiche e antinfiammatorie più note, che prevengono la formazione di trombine, quindi, di nuovi attacchi cardiaci. Attenzione, però: non bisogna pensare, come fanno molti, che passata la faticosa soglia degli "anta" sia comunque una buona idea assumere ogni giorno questo farmaco a scopo preventivo. Spetta al medico valutare di volta in volta l'opportunità di assumerlo.



Nella Rete

Grande Giove!

È stato un *astrofilo*, ossia una persona comune con l'hobby dell'astronomia, ad accorgersi per primo di un sorprendente fenomeno: una macchia scura comparsa improvvisamente su Giove domenica scorsa (19 luglio) e grande grosso modo quanto l'Oceano Pacifico. Per via delle immense dimensioni di Giove, la macchia appare come un puntino scuro nella parte superiore di quest'immagine [indicata da un cerchietto, ndr].

L'australiano Anthony Wesley, autore della foto, racconta nel proprio sito come ha notato l'evento con il proprio telescopio da 14,5 pollici e ha avvisato subito i colleghi professionisti via mail. In breve è stato confermato che si tratta dei segni di un impatto, probabilmente prodotto da una cometa o da un asteroide: non è un cratere, perché Giove non ha una superficie solida (o meglio, quella che vediamo è la regione superiore della sua atmosfera), ma è più paragonabile al segno lasciato da un sasso nel cadere in uno stagno. Solo che il sasso era grandicello e il segno è grande, appunto, come il nostro oceano terrestre più grande...

Dobbiamo preoccuparci? Assolutamente no. Anzi, ringraziamo Giove che fa da spazzino. La sua enorme attrazione gravitazionale richiama infatti gli oggetti vaganti nel sistema solare e li deflette dalle loro traiettorie, evitando che magari finiscano sulla Terra.

Un evento di questo genere va festeggiato, oltretutto, perché dimostra che l'astronomia è una delle poche scienze nelle quali il contributo dei dilettanti e degli appassionati è tuttora assolutamente vitale. E spiega le ragioni per le quali è necessario l'investimento nella ricerca astronomica e spaziale: perché altrimenti un giorno uno di questi macigni volanti verrà verso di noi e non potremo fare nulla per deviarlo.

(<http://attivissimo.blogspot.com/2009/07/che-cosa-sta-succedendo-su-giove.html>)

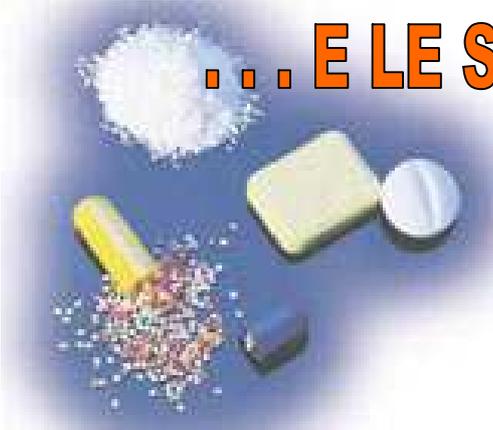
L'immagine non è molto chiara; i più curiosi potranno vederla più grande e di qualità migliore nel sito del dott. Wesley citato (<http://jupiter.samba.org/jupiter-impact.html>)





... E LE STELLE STANNO A GUARDARE

Don Raffaele Celentano



Il riferimento al titolo del celebre romanzo di A. J. Cronin è solo occasionale: serve a porre in rilievo la paralisi che sembra colpire la società attuale di fronte a certi problemi.

Trovo tra le notizie del giorno di Adnkronos questo trafiletto: «Milano, 24 lug. (Ign) - Continuano a crescere i consumatori di droga. "Nel 2012 i consumatori delle droghe 'da discoteca' arriveranno a circa un milione (700 mila snifferanno cocaina e 270 mila cercheranno lo sbalzo con l'ecstasy e gli anfetaminici)", si legge oggi sul Corriere della Sera che pubblica i dati del rapporto Prevo.lab (il laboratorio previsionale sulle dipendenze della Lombardia). "Il dato - si legge - corrisponderà al 3% degli italiani tra i 15 e i 54 anni".

«Si prevede anche il ritorno del consumo di eroina, "il cui mercato è previsto in aumento del 40% nei prossimi tre anni".

«"Ma a preoccupare è l'abbassamento dei prezzi delle droghe, già ai minimi storici: **per una dose di polvere bianca nel 2012 si spenderanno 13 euro**. Solo 7 per una di eroinabrown". Una strategia per abbassare l'età dei consumatori e aggiudicarsi un mercato più ampio» [*il grassetto è nell'originale, ndr*].

Quanto tempo è che si parla di questa "tendenza al rialzo"? E quanto tempo è che da più parti si addita come criminale l'atteggiamento del "che ci possiamo fare?"... Il nostro giornalino ha pubblicato mesi fa un pesante atto di accusa contro questo atteggiamento da parte del dott. Riccardo C. Gatti (www.droga.net), che richiama come esempio l'orchestra del Titanic che, mentre la nave affondava, continuava a suonare (*'o Pertuso, marzo 2009, pag. 7*).

Che cosa si può fare? Credo che quanto meno possiamo prendere coscienza di alcuni punti fermi in merito al problema.

1. È importante parlarne e parlarne con chiarezza, soprattutto in relazione a tre realtà: a) la diffusione delle droghe è ormai generalizzata, b) nessuno può ritenersi "geneticamente" immune e c) non esistono droghe innocue; l'elenco è in ordine crescente di rilevanza.

2. È vitale tenere gli occhi bene aperti: meglio prendere una cantonata per eccesso di apprensione che trovarsi poi a dover affrontare un problema serio e di non facile soluzione.

Come ben mette in evidenza l'articolo citato, dietro questa "alluvione" c'è una strategia ben precisa, che sfrutta le migliori tecniche di mercato: Vuoi vendere di più e meglio la tua "merce"? Abbassa i prezzi. Forse all'inizio ci rimetterai qualche centesimo, ma allargando la cerchia dei clienti ti garantirai un maggior guadagno in futuro.

E le istituzioni? E le famiglie?... Fanno come le stelle...

Il muro

Che io possa avere la forza di cambiare le cose che posso cambiare, che io possa avere la pazienza di accettare le cose che non posso cambiare, che io possa avere soprattutto l'intelligenza di saperle distinguere.

Tommaso Moro



LA FESTA DELLA MADONNA



Siamo ancora qui! Noi i chierichetti della Parrocchia S. Maria delle Grazie e oggi vi vorremo raccontare del 1 e 2 luglio giorni in cui festeggiamo la Madonna delle Grazie.

Il primo di luglio abbiamo fatto la processione con il Corpus Domini fino a piazza cappella non è stata troppo faticosa visto che era molto breve.

Però è stata lo stesso solenne con l'incensiere e tutto il resto.

Dopo ha iniziato a suonare la banda che a suonato dei pezzi per noi tutti.

Il giorno dopo, il 2 Luglio, abbiamo servito tutte le messe che sono state celebrate da diversi sacerdoti. Ricordiamo quella delle 6.30 detta da Don Giulio e quella delle 11 da Don Nello.

La sera abbiamo fatto la processione per le vie del paese, però alcuni di noi non si sono potuti vestire perché eravamo troppi e poi alcuni dovevano fare la processione vestiti da prima comunione e prima confessione.

La messa è stata detta da Don Pierluigi un nuovo sacerdote positaneese.

Dopo la messa siamo andati in chiesa per baciare la Madonna.

Poi abbiamo aspettato 3 ore per sentire la leggenda.

La leggenda e i fuochi sono sempre più belli ogni anno che passa e rendono la festa di Montepertuso molto particolare.

La chiusura dei festeggiamenti è stata il giovedì dopo.

Festeggiare La Madonna è importante dimostra che noi la vogliamo bene ma dobbiamo ricordare che la Madonna è importante e speciale perché è la mamma nostra e di Gesù.

Chiamiamo le cose per nome

Carissimi, vi siete salvati "in zona Cesarini", come si diceva una volta (chiedete a qualche esperto di calcio che cosa significa). Comunque, prendo spunto da quello che avete detto nel vostro esauriente articolo, per dirvi che quella che abbiamo fatto la sera del 1° luglio non era la processione del Corpus Domini (questa festa si celebra la seconda domenica dopo Pentecoste; ricordate quando davanti alla chiesa c'era quel bellissimo disegno con i fiori? Ecco, allora). In un certo senso, però, quello che avete detto non è sbagliato;

anche il 1° luglio noi portiamo in processione il "Corpus Domini". Queste due parole latine significano infatti "il Corpo (e il Sangue) del Signore" e indicano l'Eucaristia. È proprio questo che noi onoriamo solennemente con la processione, con l'incenso e i candelieri: l'Ostia, contenuta in quell'oggetto prezioso che il sacerdote porta in mano e col quale benedice i fedeli, durante la messa è diventata il Corpo e il Sangue di Gesù. Quell' "oggetto prezioso" si chiama ostensorio, dal verbo latino "ostendere", mostrare...

Concludo con una brevissima osservazione. Come siete stati bravi! Ricordate di aver "servito" la messa delle 6.30 detta da don Giulio e quella delle 11 detta da don Nello, poi anche quella della sera detta da don Pierluigi... Ma non ci sono state altre due messe al mattino, una alle 7.30 e l'altra alle 9, dette dal sottoscritto? Dovrei quasi sentirmi offeso perché non ve le ricordate... Ma non fa niente!

Don Raffi





LA PREGHIERA

Il Catechismo della Chiesa Cattolica (CCC), citando san Giovanni Damasceno, insegna che «la preghiera è l'elevazione dell'anima a Dio o la domanda a Dio di beni convenienti» (CCC 2559). Quelli che, come me, hanno i capelli bianchi, noteranno che questa affermazione è molto simile a quella

che nella loro infanzia hanno imparato a memoria dal catechismo di san Pio X: niente di nuovo, dunque.

Nella definizione citata vengono evidenziati due aspetti della preghiera: l'elevazione dell'anima a Dio e la domanda di beni convenienti. Questi due aspetti, però, non sono in contrapposizione (come a dire: o l'uno o l'altro), bensì sono strettamente connessi.

Perché vi sia preghiera, è indispensabile elevare l'anima a Dio, dopo di che può venire - ma non è indispensabile - la richiesta. È un po' come se volessimo fare a Dio una telefonata: la condizione indispensabile è mettersi in contatto, "comporre il numero"; poi possiamo semplicemente dirgli "Ciao!", "Come stai?", oppure presentargli una richiesta. Il segreto, allora, è "conoscere il numero".

E "il numero" ce lo fornisce lo Spirito Santo, il quale «viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare» (Rm 8,26), e inoltre «nessuno può dire "Gesù è il Signore" se non sotto l'azione dello Spirito Santo» (1Cor 12,3).

Mantenendo la similitudine del telefono - o meglio del telefonino, perché per pregare non c'è bisogno di stare in un luogo particolare: lo si può fare dovunque - è sufficiente mettersi nelle condizioni (di spirito) adatte... Non si chiama un amico per parlargli in confidenza mentre si sta nel bel mezzo di una festa o comunque in una situazione che non ci permette di intrattenere un dialogo sereno! Per mettersi efficacemente in contatto con Dio, bisogna "fare silenzio" dentro e intorno a noi... Gesù ci suggerisce il modo

migliore di pregare: «... entra nella tua stanza e, chiusa la porta dietro di te, prega il tuo Signore nel segreto...». Questo non vuol dire che la preghiera sia possibile solo nell'isolamento o - peggio - che richieda di estraniarci dal mondo; può anche darsi che la nostra sensibilità ci richieda, in particolari circostanze, questo "deserto", ma si può pregare dovunque, purché la mente e il cuore non siano distratti. La stanza di cui parla Gesù ha un significato simbolico: vuole indicarci l'intimità profonda del nostro essere. Pregare nel segreto non vuol dire fuggire dal mondo, bensì evitare che le cose del mondo ci impediscano di parlare con Lui.

La preghiera cristiana può assumere diverse forme. Una volta "stabilito il contatto", il dialogo con il nostro Interlocutore può evolversi secondo linee diverse.

L'elevazione dell'anima cui fa riferimento la definizione del Catechismo presuppone un movimento ascendente verso Colui che riconosciamo più grande di noi, principio e compimento delle nostre speranze. Così nel nostro colloquio con Lui possiamo benedirlo e adorarlo: benediciamo il Signore perché possiamo essere da lui benedetti, lo adoriamo nella consapevolezza di trovarci come creature al cospetto del Creatore. La domanda è la forma più abituale della nostra preghiera, quella che è richiamata dalla seconda parte della definizione del Catechismo: la domanda a Dio di beni convenienti. Simile alla preghiera di domanda è la preghiera di intercessione, il chiedere, cioè, dei beni convenienti a favore di altri.

Ma c'è anche il ringraziamento, il "rendimento di grazie" a Dio per i suoi benefici a nostro favore. È questa la dimensione caratteristica della preghiera pubblica della Chiesa, che si attua soprattutto nella celebrazione dell'Eucaristia. Anche nella preghiera personale non dovrebbe mai mancare questa "forma" di contatto con il Signore: la riconoscenza per il fatto che tutto ciò che abbiamo e siamo, nell'ordine della natura e della grazia, viene da Lui.

(Continua)



NEW HOUSE MIX

È una rubrica di informazione musicale selezionata e proposta dal Dj Mario Iovieno che si basa sulla collaborazione di alcune etichette discografiche e Dj producer Italiani ed esteri. Attraverso la recensione possiamo scoprire le varie versioni del brano citato. Ogni mese saranno proposti 5 dischi e 5 cd insomma un viaggio attraverso le sonorità house e non solo. I 5 dischi citati si possono ascoltare all'interno del programma Radiofonico "La Maison De La Musique" selezionato e mixato dal Dj Mario Iovieno, trasmesso da diverse Radio Italiane, visita il sito:

www.myspace.com/lamaisondelamusique

Ecco le news di questo mese:

I cinque dischi:

4 Nasty Boys - Ride On The Rhythm (Smilax Records) IT

- 1- Extended Mix
- 2- Alex Barattini Remix
- 3- Dub Mix
- 4- Nowak & Carlo Cavalli Remix
- 5- Joy Di Maggio Remix
- 6- Radio Mix
- 7- Extended Instrumental Mix
- 8- Club Instrumental Mix
- 9- Club Mix
- 10- Alex Barattini Radio Remix

Phonix Grains - Can You Hear Me (Sunflower Records) IT

- 1- Original Mix
- 2- Guitar Edit
- 3- Frenk Dj & Joe Maker Remix

- 4- 4 Nasty Boys Remix
- 5- Fabio Amoroso & Devois Remix

Tania Monies - Sex (K-Records) IT

- 1- Andrea T Mendoza vs Tibet Tribal Mix
- 2- Andrea T Mendoza vs Tibet Club Mix
- 3- Disko Kriminals Mix
- 4- Gambafreaks vs Ruddejay Mix

Mat's Mattara feat. Dr Feelx - World Of Rock (Move Records) IT

- 1- Club Mix
- 2- Alternative Mix
- 3- Radio Mix
- 4- World Of Sound

Andrea T Mendoza - Let The Sunshine In (K-Records) IT

- 1- Yes Mix
- 2- Club Mix

I cinque cd:

DJ Set Vol. 100 (Global Net) IT

11 brani house non mixati

Sorrento By Night Vol. 2 (Global Net) IT

21 brani house dance mixati dal DJ Nando Fruscio

Raf Marchesini Summer Selection (Ego Music) IT

Doppio CD 14 brani house dance mixati e 10 brani house non mixati

DJ Selection Vol. 247 - The House Jam Part 63 (Do It Yourself) IT

12 brani house non mixati

DJ Zone First Class 17 (Time) IT

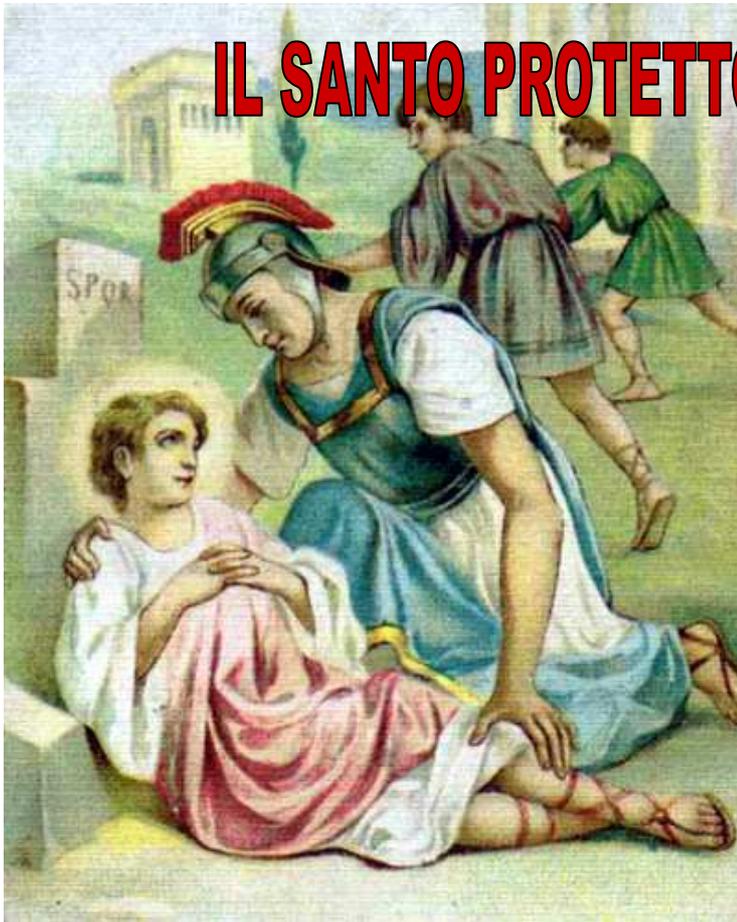
10 brani vocal house non mixati

www.marioiovieno.com

www.myspace.com/marioiovieno

www.facebook.com/djmarioiovieno





IL SANTO PROTETTORE DEI CHIERICHETTI

In un numero di alcuni mesi fa del giornalino si parlava, nella pagina dedicata ai ministranti, del loro santo protettore San Tarcisio. Prendendo lo spunto, questo mese vi voglio parlare proprio di lui. Leggetemi e vi racconterò una bella storia.

Tarcisio è un santo poco comune e in molti casi quasi dimenticato, dato che ebbe la sfortuna di vedere collocata la sua ricorrenza il 15 agosto, giorno dedicato all'Assunzione della Beata Vergine. Ma non per questo la sua fama è inferiore a quella di tanti altri santi, anzi la sua eroicità lo colloca fra i grandi del Paradiso.

Egli nacque a Roma nel III secolo d.C. Si era in tempi di forte persecuzione contro i cristiani. Molti di loro, ammassati nelle prigioni, attendevano la morte cercando di farsi coraggio. Erano previsti giochi indetti dall'imperatore e i poveri prigionieri speravano soltanto che qualche anima cristiana li visitasse portando un messaggio di fede e la Santa Eucarestia. Solo chi aveva coraggio, poteva compiere un gesto tanto eroico e nobile; chiunque veniva conosciuto come cristiano aveva il destino segnato. Tarcisio non

temeva nulla. Era solo un ragazzo, ma la sua fede lo rendeva forte, audace, desideroso di aiutare il mondo. Così, quando il pontefice nelle catacombe dovette scegliere la persona incaricata di portare l'Eucarestia ai prigionieri, Tarcisio si offrì volontario senza neanche pensarci. Nascosse il pane benedetto sotto il suo mantello e si avviò verso i suoi sfortunati fratelli.

Durante il tragitto, alcuni compagni lo riconoscono e lo chiamano, invitandolo a fermarsi con loro ed egli risponde di no. Ma vedendolo con le mani giunte sul petto incominciano a chiedergli di far vedere che cosa nasconde. Lui stringe ancora di più il suo tesoro, dicendo che non è niente per loro. Tarcisio da un po' di tempo era cambiato e i compagni avevano notato il suo mutamento. «Non sarai per caso un cristiano che porta i misteri?». In un attimo gli sono tutti addosso, lo buttano a terra e tentano di aprirgli le braccia. Lui si piega e serra le braccia in croce sul petto; con tutte le forze difende il suo Signore. I ragazzi gridano e colpiscono Tarcisio con le pietre e i pugni. Un fiotto di sangue gli scorre sul viso e fa inferocire di più i violenti. Le forze lo abbandonano, ma non riescono ad aprirgli le braccia. Tarcisio non abbandona Gesù ai pagani e prega i santi martiri, poi sospira: «Signore Gesù, ricevi il mio spirito». È il 15 agosto dell'anno 257.

Arriva Quadrato, un soldato convertito al cristianesimo, che riconosce il ragazzo, lo chiama. Tarcisio lo guarda e gli fa un sorriso debole. Apre un po' le braccia e mostra al soldato il suo segreto. Poi in pace reclina il capo e muore. Quadrato singhiozzando copre col mantello il piccolo corpo e lo porta in braccio fino alle catacombe ove lo depone sull'altare. Sul petto di Tarcisio sta ancora il lino con l'Eucarestia. Mai Gesù aveva avuto per suo Corpo un altare più bello. E dal popolo di Dio delle catacombe si alza una preghiera: "Tarcisio martire di Cristo prega per noi".

La sola fonte autorevole che parli di Tarcisio è il pontefice Damaso, il poeta delle catacombe, vissuto nella seconda metà del IV secolo: "Tarcisio portava i misteri di Cristo quando una



mano criminale cercò di profanarli. Egli preferì lasciarsi massacrare, piuttosto che consegnare ai cani arrabbiati il Corpo del Signore". Molti particolari suggestivi furono aggiunti in seguito, sia con il risveglio del culto dei Sacramenti nel corso del Medio Evo, sia in un'epoca ancora più vicina a noi grazie alla fortunata opera del cardinale Wiserman, "Fabiola", sulla storia delle catacombe, in cui Tarcisio appare come un fanciullo forte e consapevole. La leggenda narra che sulla carne del giovane martire fosse rimasta impressa l'impronta dell'Ostia consacrata.

Ancora oggi molti pregano con commozione il martire dell'Eucarestia e gli affidano una preghiera da portare al Signore. La Chiesa lo ha scritto nel grande libro dei santi e ne ha stabilito la sua festa il 15 agosto giorno della sua rinascita al cielo.

San Tarcisio è il patrono dei chierichetti di tutto il mondo, che vedono in lui il primo chierichetto che con tanto amore ha "servito" l'Eucarestia. Egli è un fulgido esempio di un cristiano che credette in Gesù Cristo e per la sua gloria venne martirizzato.



Di pecore e pastori

Più che a una lettera o a un messaggio scritto, questa risposta è rivolta a un'osservazione captata al volo tempo fa e che si può riassumere pressappoco in questi termini: «Oggi la voce della Chiesa non è più ascoltata come una volta». Non mi è chiaro se con il termine "Chiesa" (in effetti si diceva «'e prievete») ci si riferisse - come sarebbe ovvio - all'istituzione Chiesa universale, oppure alle sue varie componenti, compresa - tanto per essere chiari - la parrocchia. Personalmente propendo per la seconda ipotesi; questo, però, potrebbe dipendere dalla mia tendenza a pensar male. Ma come diceva qualcuno: Pensare male è peccato, spesso però ci si azzecca.

In ogni caso, la mia risposta, data l'incertezza rilevata, deve comprendere tutte le possibili interpretazioni, tanto quella che fa riferimento alla Chiesa universale, quanto quella che - molto modestamente - coinvolge "l'ultima ruota del carro", cioè il parroco di una minuscola parrocchia di questo mondo.

È vero che oggi la voce della Chiesa non è molto ascoltata, almeno quando dice determinate cose. Ma forse la motivazione di ciò sta proprio nel fatto che la si ascolta - e la si segue - solo per quelle cose che fanno comodo. Lo dicevo qualche tempo fa in un'omelia (e chissà che il motivo scatenante di quella osservazione non sia proprio questo?): Se la Chiesa (allora parlavo del parroco, in quanto pastore di una porzione del gregge di Cristo) organizza feste e trattenimenti, propone divertimenti e svaghi, trova grande seguito; ma non è questo il suo mestiere. Il compito del pastore - da Benedetto XVI fino al sottoscritto - è quello di annunciare il Vangelo, di guidare, con la parola e con l'esempio, le pecorelle del gregge verso l'unico Pastore, Gesù Cristo.

Questo messaggio quasi mai è gradito, spesso è volutamente ignorato... E non da chi non crede - sarebbe comprensibile - bensì da "pecorelle" che pure si sentono a posto, convinte che "camminare fuori del gregge" sia il solo modo per realizzare il proprio cristianesimo; ma "loro" non si sentono "fuori del gregge"... Così ogni testa si fa la sua morale e il suo "cristianesimo", vale a dire il suo bagaglio di cose da fare per sentirsi a posto.

Il pastore? Può dire quello che vuole, tanto chi lo ascolta? Ma intanto lui - dal Papa fino "all'ultima ruota del carro" - può solo continuare a seguire i suggerimenti del profeta Ezechiele: adattare la propria azione alle esigenze di ciascuna pecorella, augurandosi che prima o poi quelle che se ne sono andate per vie traverse si lascino trovare e ricondurre all'ovile... Infatti perché il pastore possa ritrovare le 99 pecorelle (!) che si sono smarrite è necessario che esse vogliano farsi trovare, abbiano voglia di tornare all'ovile. E questo non sempre si verifica. (dR)



PROBLEMA DI LOGICA SCACCHISTICA

		♔	3
	♙	♚	2
	♙	♞	1
a	b	c	

Nell'angolo della scacchiera occorre spostare i pezzi, uno alla volta e senza mai effettuare prese, in modo che dalla casa **c2**, in cui si trova il **Re** venga trasferito nella casa **a1** senza mai passare per la casa **b2** e per quelle rosse. Anche gli altri pezzi non possono passare sulle case rosse!!

FINALE DI PARTITA

8	♔							
7		♞	♙	♙				
6		♚	♙					
5			♞					
4								
3								
2								
1								
	a	b	c	d	e	f	g	h

Matto in due mosse

CRUCIVERBA FACILE

	1		2				3	
	4							
						5		6
	7							
8		9		10				
				11				
12								

ORIZZONTALI

- Il segno della presa scacchistica.
- Un gioco con i dadi
- Il segno che indica scacco al re
- Animale rosa, che ama sporcarsi
- Serve per disegnare
- Serve per scrivere.
- Col filo serve per cucire

VERTICALI

- Per cancellare
- Foglio di un libro
- Due volte te
- Si usa per i capelli.
- Bolidi di formula
- Ultima lettera dell'alfabeto
- Segno della sottrazione.
- In inglese è chiamato mouse

CURIOSITÀ

La fama di Karpov è arrivata alle stelle, anche in senso letterale, poiché nel 2003 un gruppo di astronomi, dopo aver scoperto un nuovo corpo celeste nella fascia degli asteroidi, ha deciso di dargli il nome del campione russo battezzandolo 90414 Karpov

Soluzioni dei giochi del numero precedente

Finale di partita: De6#

Sudoku

4	3	6	2	7	8	9	5	1
8	1	9	4	6	5	2	7	3
7	2	5	9	3	1	6	4	8
1	7	4	6	2	9	8	3	5
9	6	8	3	5	7	1	2	4
3	5	2	1	8	4	7	6	9
6	9	7	5	1	3	4	8	2
2	4	3	8	9	6	5	1	7
5	8	1	7	4	2	3	9	6