

LA PASQUETTA CHE VUOL DIRE?

di Mariantonietta Cofelice

La pasquetta che vuol dire?
il Signore appariva
appariva ai tre re MAGI
e concede tanti paggi.

Quando nacque Gesù Cristo
fu da quelli allora visto
un gran lume di una stella
luminosa chiara e bella.

E fu subito creduto
che il Messia era venuto
col segnal che dava il cielo
pien di lume e senza velo.

Quei re dell'Oriente
si avviarono allegramente
una stella li guidava
e la strada gl'insegnava.

Quando furono in certo luogo
si fermò la stella un poco
dove nacque il Redentore
tutto santo e puro amore.

Questa santa compagnia
che letizia per la via!
E parlava nel cammino
di Gesù nato Bambino.

Questa santa radunanza
entrò dentro a quella stanza
vide in braccio di Maria
il promesso gran Messia.

Videro in esso che adoravano
videro in esso che contemplavano
con profonda riverenza
l'alta sua gran clemenza.

A quel Dio i cui natali
volle offrire a noi mortali
essi offrirono un gran tesoro
di incenso mirra e oro.

Buona sera a voi signori
voi che siete dentro e fuori
buona Pasqua a tutti quanti
voi che siete dentro e avanti.



MENS SANA IN CORPORE SANO: La Bicicletta



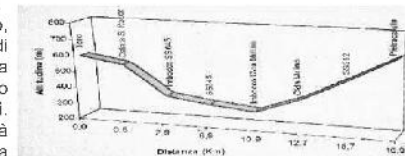
di:
Antonio D'Elia
Rossana Palladino

Molise: Tutto RUOTA attorno a te, itinerari ciclistici-gastronomici

Toro-Pietracatella 16,9 Km

Certo con queste temperature la voglia non c'è, ma vediamo se riesco a farvela venire, anche perché ci fa bene smaltire un po' tutti i pandori e i panettoni che abbiamo mangiato durante le feste. L'itinerario che ho preparato questo mese sarà illustrato da un grafico che vi consentirà di vedere distanze e altitudini dei tratti stradali che percorreremo.

Anche stavolta partiremo da Toro, sempre dalla ormai nota piazza S. Mercurio, per giungere a Pietracatella dove visiteremo il centro del paese e la chiesa di San Giacomo e degusteremo piatti locali... Partiamo da Calata S. Rocco la strada va subito in discesa, quindi metteremo un rapporto duro, facendo attenzione a non strapparci, visto che abbiamo ancora i muscoli freddi. Continueremo poi a scendere sulla strada statale 6645: qui la discesa sarà ancora più ripida; infatti passeremo da un'altitudine di m. 600 (Toro) sino a raggiungere i 300 metri all'imbocco di contrada Molino. I rapporti della bici sono stati finora sempre duri per rendere più veloce la nostra pedalata, ma adesso la strada va in salita e l'impegno sarà maggiore; noi però siamo pieni di entusiasmo e arriveremo in cima senza lasciarci scoraggiare.



Percorriamo la strada statale 212 fino a salire a quota 500 m, per poi fare l'ultimo sforzo e raggiungere Pietracatella che si trova a quasi 650 metri. Lo so, è dura e sento il vostro respiro affannato, ma scalate di marcia cambiando il rapporto della bici e rendendolo leggero, anzi molto leggero. Forza ci siamo, è quasi finita, siamo arrivati nel paese e potete riprendere fiato. Una breve sosta è doverosa per visitare la chiesa di San Giacomo, risalente ai sec. XII-XIII, realizzata in parte sulla roccia e in parte sulla cripta di Santa Margherita, che presenta i caratteri di chiesa-fortezza tipicamente normanna. Infatti essa era elemento integrante del possente castello poligonale che sorgeva alle spalle e al quale era collegata da un passaggio riservato esclusivamente ai signori feudatari. Sull'altare, che ha la particolarità di essere situato a ridosso della facciata principale e non sul lato opposto come di norma, potete osservare un antico crocifisso in legno di pregevole fattura. Proseguite per il

belvedere di via Fontanelle dove potete ammirare il panorama e ristorarvi con un gustoso spuntino: niente di meglio dei



Chiesa di San Giacomo

casciatelli di Pietracatella, nelle versioni dolce e salata. Potete gustarli presso i forni del paese e, se poi vi viene voglia di assaggiarli anche a casa vostra, perché non prepararli voi stessi (o forse è meglio la mamma?).

Casciatelli all'uso di Pietracatella	
Preparazione: In una ciotola stemperare la ricotta e unirvi i tuorli battuti con zucchero e aromi, aggiungere infine i bianchi montati a neve. Preparare una sfoglia non troppo sottile e con un pinnino ricavare tanti dischi, farcirli ciascun disco con il ripieno richiudendolo a mezzaluna per poi spennellarlo con il tuorlo dell'uovo mescolato con il latte. Cuocere i casciatelli in forno a 170° fino a farli dorare. Se preferite la versione salata, basta sostituire alla ricotta il formaggio di Pietracatella, impiegando parti uguali di quello fresco e di quello semi duro.	
Ingredienti per la pasta sfoglia: - 800g. di farina - 5 cucchiaini di zucchero - 4 uova intere - 4 cucchiaini di latte - 150g. di sugna o burro	Ingredienti per il ripieno: - 1 Kg. di ricotta - 4 uova - 4 cucchiaini di zucchero - Cannella o limone - Bianchi montati a neve

DECRESCERE PER NON RECEDERE

di Simone Cretella

Crescita, crescita, crescita, non si parla d'altro. In questo tempo di crisi l'unica parola d'ordine, osannata da destra a sinistra, sembra essere unicamente quella della rincorsa alla crescita assoluta ed a qualunque costo. Ma siamo certi che sia questa la strada giusta? Siamo proprio sicuri che questa tanto agognata crescita sia la soluzione a tutti i mali della nostra moribonda società? Siamo sicuri che all'aumento del PIL e all'incremento dei consumi corrisponda anche quello della qualità della nostra vita? E se fosse esattamente il contrario?

Se solo ragionassimo in funzione della qualità della vita come fattore strettamente connesso e dipendente dalla salvaguardia dell'ambiente, ci vorrebbe davvero poco per rendersi conto che in realtà l'aumento dei consumi e del PIL sono inversamente proporzionali alla qualità della nostra vita. Chi governa il mondo, continua a ragionare in termini di crescita illimitata, ignorando completamente che tale concetto non è più applicabile alla nostra società che attualmente consuma, spreca, inquina e sfrutta risorse come se avessimo due o tre pianeti Terra a disposizione. Di questo passo ed a questi ritmi di crescita esponenziale, senza essere catastrofisti, possiamo sicuramente dire che davvero abbiamo gli anni contati.

Quello di cui abbiamo invece veramente bisogno, per arrestare questo suicidio epocale, è innanzitutto una riduzione drastica dei consumi, un processo di decrescita per porre un freno allo sfruttamento delle risorse che, come a tutti noto, non sono certo illimitate, soprattutto in materia energetica. Ciò non vuol dire certo tornare al passato ma, anzi, rincorrere e mettere in campo le più moderne tecnologie esistenti capaci di ridurre drasticamente ed ottimizzare i nostri consumi senza inficiare sulla qualità e sulla quantità di beni e servizi. Occorre inoltre, da parte di ognuno di noi, anche porre in essere comportamenti più sobri e genuini, recuperando i sani e semplici valori dell'economia del dono e dello scambio, del riutilizzo e del riciclo, il rifiuto dell'inutile usa e getta, evitando i mille sprechi che quotidianamente produciamo.

Quindi una decrescita "felice", serena e consapevole, come modello alternativo al consumismo sfrenato ed al mito fasullo ed insostenibile della crescita infinita, sarà l'unico modo concreto e nelle nostre mani per evitare la gravissima recessione economica e la devastazione ambientale a cui stiamo inesorabilmente andando incontro. Adottare su vasta scala questo stile di vita potrebbe certo contrastare con efficacia quelle dinamiche delle economie planetarie che non combattono certo con le esigenze di risparmio, efficienza e sostenibilità, e che continuano ostinatamente ad andare nella direzione più pericolosa, in nome del più cieco egoismo, calpestando il diritto delle future generazioni di poter vivere in un ambiente sano e con sufficienti risorse, così come le nostre generazioni le hanno ereditate dai nostri nonni.

Associazionismo che ricchezza

FACCIAMO RETE

di Marilea Serpone



Associazione per la difesa del neonato "Onlus"

COSI' PICCOLI COSI' UOMINI

Eleonora è una bimba nata prematura, prima del termine della gravidanza, è un essere umano in miniatura, fragilissima e bella, ha perso il suo habitat naturale, l'utero materno ed ha iniziato a lottare per la sopravvivenza. Viene da un mondo semibuio, in cui il tempo è scandito dal ritmico pulsare dei vasi uterini e dal cuore materno, i rumori esterni arrivano attutiti, i movimenti spontanei sono stabilizzati dalle pareti uterine e resi fluidi dal liquido amniotico. E' accolta in un mondo illuminato da luci artificiali che danno fastidio agli occhi, da voci sconosciute e rumori provenienti dalle attrezzature necessarie per la sua sopravvivenza, la forza di gravità la schiaccia, non le permette di variare la postura, non incontra un confine che lo contiene. E' sola, ha bisogno di una presenza umana accanto, soprattutto della sua mamma. Cosa possiamo fare per lei? Chi può aiutarla? Oltre al personale specializzato tutti possiamo aiutare il prematuro. L'associazione per la difesa del neonato nasce agli inizi del gennaio 1990 insieme ad un piccolo uomo, dall'idea di una mamma e di un papà e su iniziativa di un gruppo di genitori di bambini nati prematuramente presso l'ospedale Cardarelli di Campobasso nel reparto di neonatologia e terapia intensiva neonatale. Il modo di operare dei medici, degli infermieri e di tutto il personale del reparto spinse i genitori a costituire l'Associazione con l'obiettivo di affiancare e sostenere nei limiti del possibile, l'operato di tutto il personale del reparto. Nel 2008, il nuovo consiglio direttivo si è insediato ed esso è così costituito:

Presidente Gianni De Paola; Vice-Presidente Marilea Serpone; Segretario Maria Gianserra. Il nuovo direttivo ha ripreso ed ha continuato a svolgere tutto l'operato a favore sia dei neonati ricoverati nell'unità operativa di neonatologia e terapia intensiva, sia dei loro genitori in quanto protagonisti di uno sforzo determinante per il recupero della salute dei piccoli pazienti. Oggi in particolare l'Associazione si occupa di:

- Attività divulgative e di sensibilizzazione su temi di prevenzione e cura delle principali patologie neonatali, organizzando o finanziando progetti come convegni, corsi e manifestazioni per tutti coloro che sono interessati;

- Aiuto psicologico ai genitori di neonati ricoverati presso il reparto di neonatologia, creando un gruppo di sostegno costituito da genitori accomunati dall'esperienza forte e drammatica della nascita di un figlio prematuro, da professionisti quali medici e psicologi;

- Sostegno organizzativo per genitori provenienti da fuori regione;

- Promuovere campagne di raccolta fondi da devolvere al finanziamento di progetti assistenziali e acquisto di attrezzature all'avanguardia di cui il reparto potrebbe aver bisogno.

L'associazione è una ONLUS, non ha quindi scopo di lucro. Tutti possono aderire: persone fisiche, giuridiche, associazioni ed enti che ne fanno richiesta e che ne condividono gli scopi statutari.

All'interno dell'Associazione si distinguono due tipologie di soci: socio ordinario e socio sostenitore. L'adesione in qualità di socio ordinario avviene con un versamento di 20.00 euro all'anno mentre si diventa socio sostenitore con un versamento maggiore a propria scelta. L'importo può essere versato con bonifico bancario o tramite bollettino postale.

All'associazione, è possibile contribuire anche con la scelta del 5 x 1000 sulla dichiarazione dei redditi.

Sicuramente il contributo più grande all'associazione è dato dalla sensibilità e dalla disponibilità a collaborare con i soci. L'impegno non è gravoso. Ognuno, liberamente e compatibilmente con le proprie esigenze, decide di dedicare una piccola parte del proprio tempo ad una problematica sociale che con il tempo sta purtroppo crescendo sempre più.

GUARIRE DAL RIDERE

di marco@

... "spero di essere per il paziente un amico, di conoscerlo, di volergli bene. Lo incoraggio ad essere attivo nel crearsi una vita sana. Insomma sono un medico di famiglia"... Hunter Patch Adams

Hanno il naso di gomma al posto delle mascherine, stracci colorati anziché il camice bianco, e nella loro valigetta portano siringoni di gomma, improbabili termometri flessibili e molte caramelle. Ma curano come la più efficace delle medicine e aiutano a star meglio al pari degli specialisti più titolati. Il Dott. Balù con la sua valde assistente Pulsatilla, "visitano" tre volte alla settimana presso la Divisione di Ematologia dell'Ospedale San Gerardo di Monza, ma anche al Reparto di Pediatria dell'Istituto Nazionale Tumori di Milano. Il Dott. Bobo "opera" all'Ospedale Mayer di Firenze. Gin Gin la trovate la trovate invece al servizio di Riabilitazione e Ippoterapia del Niguarda di Milano. L'elenco potrebbe continuare, sono i clown in corsia, da anni una realtà negli ospedali italiani. Ci voleva un film come Patch Adams, per far conoscere i medici che credono nel potere taumaturgico della risata, ma soprattutto nella possibilità di una medicina diversa, attenta al malato, e non solo alla malattia. Insomma, medici come quello interpretato da Robin Williams nel film che ha commosso il mondo intero. La storia (per chi il film non l'ha mai visto) racconta l'avventura umana e professionale di un medico davvero speciale, Hunter Patch Adams, laureatosi in Medicina presso il Medical College of Virginia, una tra le facoltà di Medicina più tradizionali e ortodosse nell'America degli anni '60. Patch è uno studente fuori dalle regole. In un tempio della tradizione che sforna medici rasati come cadetti e glaciali come freezer porta i capelli lunghi, baffetti, camicie colorate, ma soprattutto una toppa di panno nero per ricordare i marines morti nella guerra del Vietnam. E sin dai primi anni di studio ha la bizzarra abitudine di parlare con i malati, di conoscere le loro storie oltre che le loro cartelle cliniche, di stabilire con loro un rapporto empatico, anziché algido e distaccato, di portare sollievo ai bambini, ma anche ai malati gravi, con clownerie e burle. Tanto che apre una casa-ricovero per diseredati e malati senza tessera sanitaria, dove pratica gratuitamente questa medicina dell'amore. Risultato? Nonostante i voti brillanti, il mondo accademico mal tollera il suo stile, lo taccia di "eccessiva allegria", cerca di espellerlo dalla facoltà. La storia, ovviamente a lieto fine, si conclude con la laurea di Patch, ma soprattutto con una certezza: una risata, ma anche un abbraccio possono curare di più e meglio che le più consolidate terapie. Ma la realtà è molto vicina a quella raccontata sugli schermi: il vero Dott. Patch Adams, oggi 54enne ha davvero fondato una casa-ospedale unica, il Gesundheit Institute (Istituto della Salute), dove ha curato gratuitamente oltre 150 mila persone, con l'aiuto di seguaci e finanziatori. Patch Adams è stato davvero un pioniere della comico terapia, uno strumento ormai entrato a far parte dell'armamentario terapeutico di molti medici alla prese con malattia croniche, con gravi malattie pediatriche e con lungodegenzi. Ma che cosa è la comico terapia? E' l'uso della risata e delle emozioni positive per migliorare lo stato psicologico e neuroendocrino del malato. La scarica di endorfine scatenata da una risata o da un momento di svago ha un'influenza diretta e positiva sulle difese immunitarie. Migliora la risposta individuale contro la malattia, e aiuta a tollerare meglio le inevitabili sofferenze che alcune cure comportano. L'arrivo dei clown in reparto è un momento di grande gioia per i bambini. Ma non solo. E' ormai dimostrato che diminuendo lo stress da paura e da sofferenza si riduce anche il bisogno di farmaci. Attenzione però, non commettiamo l'errore di pensare che una risata basti a guarire una malattia oncologica. Un pagliaccio da solo non può far nulla, se non portare un momentaneo sollievo. Dietro di lui, deve esserci un progetto ben preciso. Queste esperienze funzionano solo quando si punta al benessere totale del paziente e si stabilisce un'alleanza terapeutica tra medici, genitori, personale paramedico, animatori e clown. E si davvero pronti ad ascoltare il bambino, a dare spazio alle sue paure, alle sue emozioni. Non è quello che va predicando Patch?



Dott. Hunter Patch Adams

IN COPPIA

di Tabita

IN COPPIA ... PAGO SEMPRE IO

Di sicuro, leggendo il titolo di questo articolo, le due splendide protagoniste di " come sposare un milionario" Marylin Monroe e Lauren Bacan, avrebbero strabuzzato gli occhi e storto il naso. Loro che decidevano di mettere in comune tutti i loro risparmi per affittare un sontuoso appartamento a Manhattan da utilizzare come " riserva di caccia" per accalappiare mariti ultradanarosi.

Oggi, invece, non sono poche le donne che si legano a uomini con portafogli più leggeri. Un fenomeno che gli esperti giudicano in rapida crescita. A causarlo è stato in parte la situazione economica, che ormai da decenni rende spesso necessario che in famiglia arrivi un doppio stipendio; ma anche il processo di emancipazione delle donne che, giustamente hanno voglia di sviluppare le proprie potenzialità nel mondo del lavoro e che molte volte, appunto, ci riescono meglio degli uomini. Ti trovi in questa situazione? Oppure riguarda una tua amica? Leggi questo articolo: proveremo a capirci insieme se, e in che modo è possibile superare conflitti e difficoltà con il partner, un po' come Marilyn e Lauren, c'è chi non riesce nemmeno a immaginarsi accanto ad un uomo in bolletta (o quasi). E chi, invece non esclude affatto questa possibilità, è un diverso approccio che può dipendere da moltissimi fattori: dal contesto ambientale in cui si vive, dall'educazione ricevuta, dal grado di indipendenza conquistata, dalle priorità che si hanno nella vita e anche da esigenze più personali, infine alcune donne, per esempio, hanno un desiderio profondo di legarsi a uomini un po' autoritari e paterni, che si occupino di loro anche dal punto di vista finanziario, mentre altre scelgono un modo più o meno inconsapevole di stare con persone economicamente più deboli, perché rivestire il ruolo di "capofamiglia", che accudisce, cura e controlla, la gratifica intensamente. Ma non è ancora tutto, chi ha vissuto storie d'amore difficili e deludenti, tradimenti e rotture traumatiche, in genere poi, fa più fatica a fidarsi degli uomini e diventa anche meno disponibile ad aprire il portafoglio. L'ideale sarebbe che i partner avessero stipendi equilibrati o che al limite, la situazione di disparità durasse il meno possibile. Se lui per esempio perde il lavoro (possibilità non tanto più remota) mantenerlo per un periodo limitato è un atto di amore, ma è necessario che riesca a trovare un nuovo impiego il più presto possibile, o che, almeno, si dia da fare perché ciò avvenga. La gratificazione professionale, importante per le donne, per gli uomini è fondamentale, il rischio è che lui cada in depressione abbandonandosi alla pigrizia, e che lei inizi a coltivare rabbia e aggressività che, alla lunga, possono portare alla rottura. E se la disparità non è a termine? Di regola sono guai, gestire il potere economico all'interno della coppia e pagare sempre la maggior parte delle spese può risultare difficile e particolarmente pesante per noi donne perché non esiste una reale parità tra i sessi. Risentiamo ancora degli svantaggi collegati al nostro ruolo tradizionale di angeli del focolare: di solito godiamo di una minore libertà rispetto ai nostri uomini, e anche lavorando dalla mattina alla sera, siamo costrette a correre a casa per occuparci dei figli e delle faccende domestiche (e anche di lui) come avviene da secoli, anche in questo caso il rapporto di coppia si sbilancia a nostro svantaggio. Alla classica sproporzione tra uomo e donna, che vede solitamente quest'ultima più prodiga di affetto e attenzioni, rischia di aggiungersi anche la "fregatura" di una maggiore responsabilità economica. Ma ricordiamoci (tanto ormai non ci sfugge più nulla) che non sempre le donne soffrono di questa situazione. Molte volte sono gli uomini a sentirsi profondamente a disagio. Perdere il dominio economico per lui può essere un duro colpo. Storicamente abituato a gestire il potere e il denaro, potrebbe sentirsi smarrito e imbarazzato, o addirittura offeso. Alcuni uomini accettano apparentemente senza problemi la situazione, celando in realtà, spesso senza averne consapevolezza, sentimenti negativi, come invidia e rabbia e che, nel tempo potrebbero cominciare a "sabotare" la relazione, per esempio allontanandosi emotivamente dalla compagna o addirittura tradendola. Altri uomini reagiscono al successo di lei rifiutandosi di riconoscere il suo valore e accusandola di essere una carrierista. Capita soprattutto quando la donna, partita allo stesso livello di lui, lo supera inaugurando una carriera più brillante e remunerativa. Non c'è speranza, dunque di essere felici con un uomo che guadagna meno di noi? Certo che sì, bisogna però essere complementari e dinamici, dove non deve esserci un partner che svolge sempre il ruolo del più forte e l'altro quello del più debole, ma i due dovrebbero assumere alternativamente, a seconda della circostanza e del momento il controllo. E se lei guadagna di più, lui potrebbe ricoprire un altro ruolo chiave, per esempio nell'educazione dei figli, nella gestione delle faccende domestiche o nell'organizzazione della vita sociale della coppia (e allora si che sarebbe un miracolo!) fiducia e rispetto reciproco sono altri fattori essenziali. Bisogna che poi i partner siano persone emancipate, poco condizionate dai ruoli che tradizionalmente uomo e donna rivestono nella società, e che non abbiano alcuna intenzione di sfruttarsi a vicenda. Ma non è tutto, devono anche amarsi, sembra un dettaglio banale ma chiaramente non lo è. A proposito: per chi non lo ricordasse, Marilyn Monroe e Lauren Bacall, alla fine del film "come sposare un milionario" scelgono due uomini senza valutare il loro conto in banca, ma con il cuore.