



LA GOMETA

*“Umiliò se stesso. . .
obbediente sino
alla morte e alla
morte di croce. . .”*

Fl 2-7,8

**Ass. “Giovanna D’Arco”
-Passione Vivente 1991-**





Caro amico ti scrivo...

Scena in una trattoria romana: un pittore ambulante sta per vendere ad un ospite un piccolo acquerello raffigurante una veduta di Roma. Il cliente non si dilunga, com'è abitudine in estenuanti trattative sul prezzo: acconsente e paga. L'artista, felice dell'affare concluso senza tanta fatica, s'affretta ad aggiungere una dedica in fondo al proprio capolavoro scrivendo: "al mio carissimo amico...", ma a questo punto si interrompe e candidamente chiede all'uomo: "come ti chiami?". Un unico e fugace incontro in un'osteria, senza che l'uno sapesse nulla dell'altro, nemmeno il nome, bastava per elevare uno sconosciuto al rango di "carissimo amico". Ecco una prova eloquente, sem-

mai ce ne fosse bisogno di come l'amicizia nella frettolosa e sovente superficiale vita moderna, sia svalutata del suo originario significato. Mol-

l'appellativo di "amico". Da qui oso scrivere che si tratta soltanto di conoscenti o comunque di persone con cui vuoi trascorrere un po' del tuo

mostrarci ad un amico come siamo, possiamo chiamarlo anche di notte. L'amicizia è un'arte come l'amore, e ci vuole molto controllo e molto slancio, molti scambi di parole e moltissimi silenzi ma soprattutto molto rispetto!

E' l'unica cosa che rende abitabile la nostra sfera.

Nessun'altra cosa ci conforta tanto come un amico, la gioia di esserti confidata con lui con fiducia, di aver ricevuto consigli e di continuare a colloquiare per ore senza mai stancarci e senza mai nasconderci dietro le nostre barriere. *Potremo raccogliere tesori di ogni genere ma nulla vale quanto un amico sincero.*

C. L.

Un amico si trova a stento e si conserva con difficoltà...

te volte mi sono fermata a pensare e riflettere sulla parola "amicizia" ma poche volte ho trovato una risposta sensata a quello che è questo grande sentimento! Le persone che ci circondano e quelle con cui abbiamo dei dibattiti o degli scambi di opinioni, con cui trascorriamo una piacevole serata sono tante, ma mi rendo conto che quasi nessuna di queste persone merita

tempo magari per tenerti lontana da quelli che sono i problemi della quotidianità. Questa parola evoca sentimenti di cui nemmeno il nostro cervello è capace di tenere a freno o di capire. *Un amico si trova a stento e si conserva con difficoltà; un amico fedele è medicina per la vita e grazia per l'eternità.*

Allora non dobbiamo preoccuparci di pesare ogni parola, dobbiamo

LA COMETA

Mensile gratuito dell'Associazione turistico culturale "Giovanna d'Arco"

via S. Caterina "Villa Costarelli" numero tel. e fax 090 / 318004 C.F.97022360834 P.IVA 02050690839

Pubblicazione mensile registrata presso il Tribunale di Messina n. 14/97 del 28/10/97

Direttore responsabile: **Rocco Cambria**

La Redazione: Arena Adriana, Arena Graziella, Cardia Giusy, Cardia Nadia, Limetti Cinzia, Quartarone Giovanni, Spanò Tonino

Disegno della testata di Pippo Presti / Vignette: Andronaco Valentina

Editore: Ass. tur. cult. "Giovanna D'Arco"

Villa@aruba.it

La collaborazione è aperta a tutti, ma in nessun caso instaura un rapporto di lavoro ed è sempre da intendersi a titolo di volontariato. I lavori pubblicati riflettono il pensiero dei singoli autori, i quali se ne assumono le responsabilità di fronte alla legge.

Chiuso in stampa il 6 aprile 2001

Chiedete e vi sarà dato, bussate e vi sarà aperto

Quante volte nella vita ci siamo arenati dietro un perché e quante altre il nostro fermarci è stato causato da una mancanza di ascolto a delle risposte che ci rifiutavamo di sentire.

E' proprio vero che la vita non ha senso? Che tutto "è" nel breve arco di tempo fra nascita e morte? Che non esiste altro di ciò che vediamo? Che con la morte tutto finisce? E se tutto finisce che senso ha nascere, vivere e morire? Cosa abbiamo noi più di una farfalla, di una pianta, di una pietra? E gli interrogativi di fronte all'insondabile potrebbero continuare all'infinito e sono proprio queste le domande che attanagliano la coscienza umana alla ricerca di risposte sempre più esaurienti.

Dove trovare allora delle risposte? Un abisso si apre davanti a te! Tutt'intorno una società frenetica, tutta intenta a rincorrere il "benessere", un continuo affannarsi...per che cosa? E tu allora...sei forse folle? Chissà? Forse è meglio non pensarci e lasciarsi trascinare nel turbine dell'apparente "normalità". Passa un anno, forse due...ma i quid insoliti restano e allora? Ti butti a capofitto nel lavoro, ti costruisci una famiglia, ti realizzi!!! Le domande senza risposta restano.

Con questo Spirito cinque anni fa ho ricevuto un grande dono dalla "Provvidenza". Sì, un bellissimo regalo tutto per me. Era un'afosa giornata di giugno sul parabrezza della mia

automobile, parcheggiata davanti l'università, trovai un volantino con impressa l'immagine del Papa e una scritta: ERA (european association rogazionist), sul retro un numero telefonico e un invito rivolto ai giovani.

Appena tornai a casa digitai quel numero, al di là del filo un sacerdote di Assisi meravigliato che io giovane messinese non conoscessi i Rogazionisti (oggi me ne vergogno di tale ignoranza ma resto riconoscente a quel "dono" che mi ha permesso d'incontrarli) che proprio da Messina ebbero origine.

Quel volantino era un invito a partecipare al "Meeting ERA" sulle Dolomiti nel mese di agosto. I Padri di Assisi mi invitano perché mi presentassi nella loro casa di Messina a Villa S. Maria e li ebbi modo di conoscere P. Orazio e così prepararmi per il grande viaggio!!! Giunto sulle Dolomiti non conoscevo nessuno, ero uno di quei 400 giovani europei radunati nel nome di una persona per vivere un'esperienza unica e irripetibile. Una grande festa di giovani uniti nel nome di Gesù, coinvolti dai successori di quel grande apostolo del Rogate che dedicò la sua vita al servizio dei più deboli, bisognosi, degli orfani: il Beato Annibale Maria di Francia che, illuminato da una frase evangelica: "Pregate il Padrone della messe perché mandi operai nella sua messe", diede vita a

due congregazioni: i Rogazionisti e le Figlie del Divino Zelo.

Un figlio messinese vissuto fra il XIX e il XX secolo che toccò anche la nostra terra di Castanea in occasione della festa di San Francesco di Paola, nella veste di predicatore durante il triduo di preparazione. E io, messinese "doc", lo scopro a Palus San Marco nel Bellunese. Oggi pensando a quei giorni e agli appuntamenti annuali: San Demetrio nei Vestini in Abruzzo, Tata vicino Budapest, S. Maria du Collet - Barcelona, non ho che da dire grazie!

Un grazie che nasce dal profondo che mi ha permesso di allargare il mio orizzonte e così constatare che esistono altre realtà. In questi incontri ho avuto modo di ascoltare testimonianze vere: Don Benzi, l'Almirante, Rita Borsellino, Bruno Forte, l'abate di Budapest e tanti altri, ma le più forti testimonianze sono state quelle dei miei coetanei nelle loro difficoltà quotidiane che ho avuto modo di conoscere "nell'intergruppo" (misto fra italiani e stranieri).

I problemi sia della sfera personale che sociale si sono ridimensionati e ho toccato con mano che ci sono realtà peggiori e che l'importante è credere in se stessi e andare avanti, fiduciosi di quelle parole pronunciate dal Maestro: "Chiedete e vi sarà dato, bussate e vi sarà aperto...". Un

monito, questo, da estendere in tutti i campi con l'atteggiamento di massima apertura, infatti, se il corpo è tempio dello Spirito Santo, in ogni uomo dimora la Divinità. E se la Divinità abita in noi, allora dobbiamo guardare, sondare a menadito dentro noi stessi e mirare al suo manifestarsi nelle nostre azioni quotidiane. Quando ciò avverrà io potrò scoprire, nell'incontro con l'altro, il vero volto di Cristo.

Il meeting mi ha dato lo sprono per guardarmi dentro, per aiutarmi a trovare quello che ho sempre cercato.

Oggi a distanza di anni, molte domande restano insolite ma, sono sicuro che otterrò delle risposte nella misura in cui sarò capace di ascoltare e ascoltarli. Una cosa è certa: quegli incontri mi hanno aiutato tanto e da quelle esperienze ho trovato nutrimento e sostegno per andare avanti. Forte di questa convinzione invito tutti i giovani a prenderne parte!!! L'appuntamento per il prossimo ERA Meeting è in agosto, la località è Sec vicino Praga...non è poi così lontana!!!

Chi volesse unirsi è invitato giorno 6 maggio alle ore 9.30, per una giornata particolare, alla "Guardia" vicino Faro Superiore, dove Annibale Maria di Francia, nella quiete della natura, il 1° giugno del 1927 si ricongiunse con Cristo Gesù.

Giovanni Quartarone



Chi la prende e chi la dà

di Graziella Crescente

Non so se vi è mai capitato di fermarvi a riflettere su come le giornate sembrano più corte, e che pare che il tempo non basti mai. Quanti, avranno sentito qualcuno esclamare: "Ci vorrebbe una giornata di 48 ore". Vero?

Ci sono giorni che non sai come fare le cose che devi fare, quando le devi fare, perché le devi fare, e se ci riuscirai mai. Alle volte mi viene il sospetto che...corriamo troppo un po' tutti. O no? Mi chiedo: se io che appartengo alla categoria della donna comune, non ho mai tempo per tutto, come faranno mai, per esempio i nostri politici – ma l'esempio vale anche per altre professioni – a mandare avanti la famiglia?

Risposta – domanda: che, niente niente c'è di mezzo una donna? Ma certo che c'è sempre una donna! Non ricordo chi abbia detto: "dietro la carriera di un uomo c'è sempre una donna". Amen. Tempo fa, per esempio, ho visto una puntata di "Porta a porta" dove erano presenti fra gli altri, Cossiga e Andreotti. Mi chiedo come abbia fatto "il divo Giulio" a crescere i suoi 4 figli se per oltre mezzo secolo (dico mezzo secolo, mica bruscolini) si è occupato di politica. E' ovvio che dietro la sua figura vi è stata quella di una donna che, pazientemente e con sacrificio (si presume) ha cresciuto i pro-

pri pargoli, mentre il marito era magari, ora in un'assemblea di partito, ora al governo, ora all'estero, ecc,...Insomma, a casa sua di certo non c'è stato molto. Ma questo non è che il caso più eclatante. Diverse sono infatti le professioni che rubano il tempo alla famiglia.

Certo, ci sono le solitudini dorate (come la moglie di Andreotti, per es.) che in qualche modo mitigano e accomodano i problemi più spiccioli...

Vediamone qualcuna più comune. Il più classico dei lavori che portano un uomo a stare fuori da casa per molto tempo è senza dubbio, il mestiere del rappresentante tout-court, che manca da casa per più giorni alla settimana, e che lascia la consorte a vedersela con tutte le incombenze quotidiane. Immaginiamo adesso la vita quotidiana della moglie di un commesso viaggiatore. La poverina deve badare ai figli: farli andare a scuola, alla piscina, ecc. Si deve occupare della loro salute: il medico, l'ASL. Si deve occupare dell'auto: meccanico, elettrauto, carrozziere. Si deve occupare di fare la spesa. Il tutto sempre da sola. A proposito, si deve occupare anche di...se stessa! Se sempre da sola – come diceva Gasmann in quella famosa

pubblicità ambientata nel Medioevo -, le...ignora. Ma tant'è.

Mi scuserete, ma ogni volta che penso al rappresentante che gira per le province, non posso fare a meno di pensare alle barzellette di quel comico catanese, che trattava l'argomento in tono ovvia-

mente scherzoso. Ho capito, la racconto subito. Un tizio aveva addestrato il proprio cane a rispondere al telefono con un "bau" per dire sì, e due "bau" per dire no. Durante le sue giornate lavorative telefonava a casa propria e interrogava il cane. Un giorno dopo le domande di rito evase positivamente (per lui) dal cane, gli chiese chi c'era in casa. Con la moglie c'era un amico, ed entrambi erano nella camera da letto. Alla domanda che cosa stessero facendo i due, il cane non abbaiò né una né due volte, bensì ripeté il classico ansimare del cane quando ha la lingua di fuori ed è stanco: "ha! ha! ha! .

Evidentemente il cane stava riportando telefonicamente al suo padrone "esattamente" ciò che la consorte "stava facendo"...

Ora, a parte le barzellette, mi chiedo quanta pazienza e forza d'animo debba avere una donna (in genere sono le donne) per reggere una vita coniugale fatta di continue assenze. Con particolare riferimento ai "momenti neri" della giornata/e e che mettono spesso a dura prova tutto l'amore tutto l'amore di questo mondo. Certo, ci sono le solitudini dorate (come la moglie di Andreotti, per es.) che in qualche modo mitigano e accomodano i problemi più spiccioli. Ma resta pur sempre il fatto che la maggior parte delle donne non hanno alcun privilegio, e devono vedersela con quella "giungla", fatta di un prossimo sempre pronto ad approfittare (in tutti i sensi) del più debole. E chi è il più debole per antonomasia? La donna.

Non a caso ci si riferisce a lei come il "sesso debole". Per cui onore alle donne che con il loro sacrificio personale (fatto anche di rinunce alla propria carriera) mandano avanti la "baracca", che spesso non è sempre perfetta. Certo, se, dopo essersi occupate dei figli da sole, mentre il coniuge – magari pure menefreghista – è fuori, e qualche volta si occupano di se stesse non ... "da sole..." Questo io... lo ignoro!

L'UMIDITA' DEGLI EDIFICI (1° parte)

di Nicola Lembo

Con questo articolo cercherò di sfatare alcuni luoghi comuni sul concetto di umidità e di muffa presenti negli edifici, cercando di essere il più sintetico e chiaro possibile nonostante l'argomento sia enormemente complesso e vasto. Partiamo dal concetto di umidità. L'aria è una miscela di gas fra i quali azoto, ossigeno, anidride carbonica. Il vapore d'acqua è un altro gas che si sviluppa spontaneamente con l'evaporazione dell'acqua anche a temperatura ambiente. Un'aria si dice umida se contiene vapore d'acqua, secca se non ne contiene. L'aria però non può contenere una quantità di vapore superiore ad un certo limite, limite che dipende dalla temperatura dell'ambiente. Stare in un ambiente con umidità relativa del 100% quindi, non significa essere in mezzo all'acqua o che piove, ma semplicemente il vapore d'acqua contenuto nell'aria a quella determinata temperatura, ha raggiunto il suo valore massimo ammissibile. Una semplice regola empirica dice che il valore massimo ammissibile di vapore d'acqua, ad esempio di un'aria a 30 gradi, è 30 grammi per ogni chilo di aria o

15 grammi per avere un'umidità relativa del 50% e così via. In base a questa regola possiamo spiegare perché gli specchi del bagno si appannano quando facciamo la doccia: se ad esempio la temperatura dell'aria è 40 gradi con umidità relativa dell'80% in base alla regola ci sono 32 grammi di vapore per ogni chilo di aria (40 grammi al 100%); quando l'aria investe lo specchio freddo che supponiamo avere una temperatura di 20 gradi, questo al massimo può tollerare 20 grammi di vapore nelle sue vicinanze, quindi $32 - 20 = 12$ grammi di vapore condensano sotto forma di acqua. Questo fenomeno della condensa è valido sempre e quando sulle pareti dei nostri appartamenti vediamo gocciolare acqua, nella maggior parte dei casi significa che le pareti si stanno comportando come lo specchio del bagno. Cioè le pareti sono fredde rapportate alla quantità di vapore acqueo presente nell'aria. Inutile quindi rifare le facciate, saldare sulle pareti esterne orrende guaine bituminose o usare delle pitture plastiche quando l'acqua non proviene da fuori. Certo, è possibile che ci siano delle infiltrazioni di acqua piovana per la presenza di fessure o per risalita capillare dal basso per mancanza di un buon vespaio, ma bisogna saper riconoscere caso per caso l'origine dell'acqua per poter intervenire nella maniera più corretta. La muffa invece è la manifestazione evidente dello germogliare delle spore vegetali presenti nell'aria sempre in grandi quantità e visibili se puntiamo il microscopio sulle macchie nere tipiche della muffa. Tre sono i fattori che consentono il generarsi delle muffe: il loro nutrimento, la temperatura e l'umidità. Il nutrimento delle muffe è garantito dalle emissioni umane, dalla cottura dei cibi e dalla natura organica dei materiali di rivestimento delle pareti. La temperatura e l'umidità fanno un gioco di squadra, come spiegato prima, nella formazione della condensa che rappresenta il terreno fertile della muffa. Inutili e costose più che

...tre sono i fattori che consentono il generarsi delle muffe: il loro nutrimento, la temperatura e l'umidità...

mai si rivelano quindi le pitture antimuffa che agiscono per poco tempo e mai in modo definitivo.

Per evitare che il fenomeno dell'umidità da condensa avvenga, si possono immaginare i seguenti rimedi: riduzione dell'umidità interna, aumento della temperatura interna ed eliminazione dei punti freddi (ponti termici). Ridurre l'umidità interna è possibile "diluendo" l'aria con una adeguata ventilazione, in funzione della produzione di vapore che avviene all'interno e che è dovuta alle persone ed alla loro attività (es. cottura di cibi, lavaggi ecc.).

Se il sistema di ventilazione è continuo contribuisce anche a ridurre l'inquinamento indoor. Tuttavia occorre precisare che per ventilare efficacemente un ambiente non basta più lo spiffero, ormai scomparso con l'avvento dei serramenti a tenuta, né l'apertura delle finestre della brava massaia, ma occorre un vero e proprio sistema di aspirazione di piccola portata che aspiri l'aria dai bagni e dalla cucina. Contemporaneamente occorre installare delle bocchette autoregolanti sui cassonetti o sui serramenti dei

locali di soggiorno in modo da far muovere l'aria dai locali meno inquinati verso quelli più inquinati. L'aumento della temperatura interna (facile e costoso), si esegue con un ciclo di riscaldamento e attenuazione notturna evitando di chiudere completamente i riscaldamenti di notte e quindi accumuli di umidità specialmente nelle stanze da letto. L'eliminazione dei punti freddi o ponti termici si realizza con un rivestimento isolante a cappotto continuo su tutta la superficie esterna, senza escludere gli elementi in cemento armato fortemente conduttori come i pilastri, le travi di bordo, velette ecc. Un intervento dall'interno potrebbe essere quello di incollare con opportuno adesivo, alle travi ed ai pilastri, pannelli di polistirolo estruso, rivestendoli poi con una malta speciale in cui è stata annegata una rete di vetro stabilizzante. E' chiaro che questi interventi, se previsti in fase di progettazione, risolvono i problemi alla radice. Si possono comunque trovare numerose soluzioni anche per gli edifici esistenti. Aldilà del problema dell'umidità, dalle nostre parti quella che a monte manca, è la cultura del risparmio energetico e dell'isolamento termico nelle costruzioni: basta mettere sotto le tegole o sotto le piastrelle della terrazza un foglio di guaina catramata e "ni suvecchia" !! Chi compera casa in Italia non si aspetta problemi come questi, non richiede garanzie in merito. Non esiste da noi la prassi di fornire una certificazione delle caratteristiche funzionali dell'edificio (anche se alcune sono previste dalla legge n.10/91) né l'abitudine di richiedere un libretto d'uso e manutenzione di un bene così costoso, complesso ed importante come è un edificio, libretto che pretendiamo quando invece acquistiamo un semplice frullatore !!

Per eliminare l'umidità da infiltrazione esterna e da risalita capillare, diffusissima nelle vecchie abitazioni a piano terra, ne parleremo sul prossimo numero.



Il difensore civico nell'ordinamento degli EE. LL.

di Carmela Vitetta

“ il Difensore civico oltre all'attività di vigilanza tutela i diritti individuali dei cittadini ”

Il difensore civico è una figura introdotta nell'ordinamento regionale italiano sin dagli anni 70 ma è dal 1990 con una legge del 8/6/1990 n.142, che è stato introdotto anche negli Ordinamenti comunali e provinciali. Corrisponde alla figura dell'Ombudsmann scandinavo e dovrebbe essere organo del Parlamento con funzioni ispettive nei confronti del Governo e quindi dell'Esecutivo.

Potrebbe voler dire, come termine mediatore o controllore dello Stato. E' indubbio l'apporto che in taluni Stati ha apportato al corretto esercizio dei poteri propri di chi amministra anche perché il Difensore civico oltre alla detta attività di vigilanza tutela i diritti individuali dei cittadini, i quali in ultima analisi, ad esso si possono rivolgere.

Dunque abbiamo una duplicità di funzioni: quella di tutelare le esigenze individuali dei cittadini e quella di far sì che l'amministrazione operi seguendo i criteri della correttezza e della efficienza.

E' anche organo indipendente dall'esecutivo e invece collegato all'organo assembleare. La sopra citata legge 142/90 aveva dunque introdotto la possibilità per gli Enti Locali di prevedere nei propri Statuti l'istituzione della figura del Difensore civico. Egli avrebbe dovuto essere garante dell'imparzialità e del buon andamento dell'azione amministrativa segnalando per l'effetto gli eventuali abusi, ritardi o simili "mancanze" dell'azione amministrativa nei confronti dei cittadini. Una specie di tutore, in tal senso. E' da aggiungere che l'Ente locale, nella propria autonomia statutaria, avrebbe potuto ampliare o anche restringere questo concetto.

Ma questa figura è presente, ad oggi, in pochissimi Comuni o altri Enti Locali, probabilmente a causa del fatto che difficilmente qualunque attività politico - gestionale "gradisce" la presenza di un soggetto che stia dalla parte dei cittadini. L'introduzione della legge 7/8/1990 n.241, c.d. legge sul procedimento amministrativo, aveva quasi dato ufficialmente atto della inutilità di tale figura: il cittadino interviene nel procedimento, ha accesso agli atti, quindi, si può "difendere" da eventuali abusi in maniera diretta.

Ciò potrebbe essere vero se tutte le amministrazioni applicassero i principi della citata legge 241/90. Ma questo non sempre viene fatto. Ecco che allora una persona che validamente difenda il cittadino necessita e questo ruolo si attaglia perfettamente per quanto sopra appunto al difensore civico.

La legge 15/5/1997 n.127 (c.d. Bassanini bis) ha innovato in questa materia attribuendo al difensore addirittura il potere di effettuare il controllo di legittimità sugli atti della Giunta e del Consiglio.

Questa forma di controllo pur essendo di "legittimità" rientrerebbe addirittura nel controllo di "merito" previsto dall'art.30 della Costituzione. Ma quanto è applicato questo controllo? Poco, stante che

nessuna sanzione è prevista nel caso l'Ente non ritenga di dovere modificare la delibera ritenuta illegittima. Inoltre è da dire, può un organo di natura politica e nominato dal Consiglio "controllare" gli atti del Consiglio medesimo?

Parte della dottrina risponde affermativamente, in quanto il difensore, sia pure di nomina politica, si trova in una situazione di autonomia in virtù di compiti che gli sono affidati.

Il dubbio, però rimane.

Ma quale è la natura giuridica del difensore civico? E' un "istituto di partecipazione" o è da considerare estraneo a questo modello di organizzazione?

Diciamo intanto che cammina su una strada parallela all'organo assembleare mentre è slegato da qualunque rapporto con l'organo esecutivo dell'Ente. Alla luce di tali considerazioni si potrebbe far rientrare l'istituto nella tipologia delle c.d. "authorities". Altri autori ritengono che non si è in presenza di un organo avente le stesse prerogative e le stesse caratteristiche dei consiglieri comunali.

Altri ancora ritengono sia un organo assolutamente estraneo a qualunque categoria propria del sistema amministrativo. Sarebbe sia un tutore del cittadino che un controllore tecnico e super partes del buon andamento e dell'imparzialità dell'azione amministrativa. Altra parte della dottrina sostiene che il difensore civico è da inserire "nella" attività amministrativa, che è da ritenersi cioè insito nella stessa. Altri invece ritengono che è da considerarsi assolutamente al di fuori di esso. Vi è una via di mezzo fra le due tesi che considera il difensore "autorità amministrativa indipendente", come autorità che ha poteri di normazione secondaria. E' indubbio però che il Difensore civico regionale, comunale o provinciale, che in effetti non risulta dotato di questa grande autonomia normativa, assurga al rango di autorità amministrativa indipendente. In via ordinaria, infatti i c.d. garanti, pur non avendo detta prerogativa sono indubbiamente "indipendenti". Quindi l'assenza di questi poteri nel Difensore civico non è sufficiente ad affermare che non può essere ricondotto alla tipologia dei garanti.

Inteso in tal senso, (come garante) il Difensore nazionale differisce per alcuni aspetti da quello operante a livello di autonomie locali. L'art. 16 della legge 127/97 aveva previsto che i difensori civici potessero esercitare funzioni di richiesta, proposta, informazione e sollecitazione anche nei confronti delle amministrazioni periferiche dello Stato limitatamente a quegli ambiti territoriali di competenza, in attesa dell'Istituzione del Difensore civico nazionale. Quest'ultimo nel disegno di legge che lo ha previsto dovrebbe essere nominato congiuntamente dai Presidenti di Camera e Senato ed eventualmente "convenzionarsi" col Difensore civico regionale.

La natura attribuita allo stesso dalla Commissione permanente in sede referente ha chiarito la sua collocazione nell'area "giudiziale" quale magistrato di "persuasione" più che di repressione.

Previa valorizzazione dunque nel giusto senso del profondo significato insito nel termine "Difensore", si potrebbe auspicare la presenza di tale figura in ogni amministrazione che assuma a fondamento della propria azione i principi della trasparenza e della legalità nei confronti dei propri amministrati.

La politica serve a vivere Meglio o si vive con la politica?

di Nadia Cardia



Quale sia il peso della politica nella nostra vita quotidiana è qualcosa di estraneo ai pensieri del giovane maggiorenne che si accinge ad espletare il suo diritto di voto per la prima volta. Si sente vociferare a destra e a manca di partiti e personaggi politici eccellenti, ma non ci si immagina minimamente che il 'mio' voto può influire nella costruzione di un governo, può influire nella costruzione di un regime politico che tiene le fila della vita sociale, lavorativa e culturale di un'intera città. Infatti il giovane diciottenne, ancora con la mente impregnata dalle ideologie degli scritti didascalici, non può minimamente immaginare quale sia la vera realtà della società che lo circonda, non può minimamente immaginare che la vita politica viene confusa con quella civica, con quella in cui i diritti ed i doveri di ciascuno vengono al primo posto. Penso che a chiunque sia capitato di vedersi scavalcato in una qualsiasi fila presso un ufficio pubblico o privato o, addirittura, di vedersi scavalcato in una graduatoria! Beh, normale routine di una società fondata sulla legge del 'più furbo', della 'conoscenza prestigiosa' o, meglio ancora, 'politica'.

Possiamo a lungo disquisire sulla storia della vita politica italiana, possiamo a lungo valutare i pro e i contro degli schieramenti politici di destra, sinistra o centro, e dei

Rimpasti ed accordi politici sono all'ordine del giorno tra le notizie di telegiornali e quotidiani e non mancano scandali eclatanti...

governi che si sono succeduti alla guida del nostro Paese, ma ogni discussione ci porta alla conclusione del Tomasi di Lampedusa che, anche se cambiano i volti, i fatti non cambiano. E' l'obiettivo che viene adeguato all'uomo e non l'uomo all'obiettivo cosicché gli schieramenti politici si trasformano in base alle circostanze. Rimpasti ed accordi politici sono all'ordine del giorno tra le notizie di telegiornali e quotidiani e non mancano scandali eclatanti da cui si evince che la politica è an-

che mafia. Dire che la politica ha dei legami con la mafia è un eufemismo: la politica è anche mafia nella misura in cui abbandona le ideologie e i programmi e si cala nei compromessi e nei ricatti pur di raggiungere un determinato fine che può essere il semplice voto o una prestigiosa carica.

Come può il giovane diciottenne decidere se è più conveniente un governo berlusconiano o rutelliano se assiste alla continua fusione dei partiti ed alla nascita di nuovi; come può seguire le tendenze politiche dei genitori se non le ha egli stesso sperimentate e toccate con mano in modo da poterne valutare l'importanza e la fondatezza. Votare è un diritto ed un dovere per ognuno di noi, è un gesto naturale che quasi sempre si trasforma in forzature così artificiali di cui sconosciamo il significato, in contratti a vita che troncino la nostra libertà di pensiero e d'azione, che annullano il nostro 'esistere'. E quella preferenza che vado ad assegnare nelle urne non la do al partito o all'uomo politico, ma, in fondo, la do a me stesso ed alla mia stessa vita.

Una tragedia...

2 Settimane fa guardando il telegiornale, tra una notizia e l'altra, mi ha suscitato maggiore interesse una notizia in particolare, di cui purtroppo se ne sta parlando anche tutt'ora e cioè di quella ragazza che uccide la madre e il fratellino più piccolo accoltellati con l'aiuto del suo fidanzato. Tutto questo mi fa pensare molto a quanto "coraggio" ha avuto questa ragazza a fare questo gesto così brutale e agghiacciante e cosa sia scattato nella sua mente fino al punto di fare un'azione così spaventosa. Spero che ora si renda conto col passare dei giorni, e pensi alla terribile crudeltà che ha commesso togliendo la vita a due persone così legate a lei, e della vita che ormai lei stessa si è rovinata per sempre con le sue mani. Vorrei concludere dicendo che la mia opinione su quanto è arrivata a fare questa ragazza è che sia stata molto crudele nei confronti di chi le voleva veramente bene, ed anche verso se stessa e non pensava di avere tutta la vita davanti a sé per costruirsi un futuro, purtroppo è andata nella direzione sbagliata, e ora è tardi per ritornare indietro.

Ruggeri Francesca



Si muore ancora di lebbra

di Lucia Arena

Milioni di persone nel mondo muoiono ogni anno ancora di lebbra, un male che i paesi industrializzati non conoscono più e hanno dimenticato. Non sono pochi coloro che rimangono stupiti ed esterrefatti nel conoscere come e quanto questa malattia incida sul tasso di mortalità di molti paesi sottosviluppati. Secondo l'O.M.S. è una delle malattie più diffuse. Circa dieci milioni sono i lebbrosi nel mondo. Circa duemila sono le persone che ogni giorno si ammalano di lebbra e settecentomila nuovi casi sono stati registrati nel duemila di cui circa ottantamila sono bambini. L'India, il Brasile, l'Indonesia, il Mozambico ed altre regioni africane devono fare i conti con un male che potrebbe essere facilmente debellato solo se qualcuno vi impegnasse un po' di tempo, un po' di risorse e soprattutto tanto amore, visto che il progresso della medicina permette di guarirla. **Ma che cos'è la lebbra?** E' una malattia infettiva e poco contagiosa causata dal *mycobacterium leprae*, bacillo isolato da Hansen nel 1873 per cui conosciuta anche come morbo di Hansen. Il bacillo inizialmente distrugge i nervi periferici provocando insensibilità, successivamente attacca i tessuti causando mutilazioni agli arti, alle dita, al naso, alle orecchie, agli occhi. Socialmente determina ancora una significativa discriminazione dovuta al retaggio della paura secolare per una malattia che da sempre ha evocato terrore a causa dell'incurabilità e delle tremende mutilazioni che provoca. Ma grazie al progresso della scienza medica questa è ormai una malattia curabile con una semplice associazione di farmaci antibiotici per altro poco costosi e con l'adozione delle comuni norme d'igiene personale (sapone e acqua) che però vista la povertà in cui tali popolazioni versano non è sempre attuabile. Si parla spesso della fame, della sete, dell'AIDS, con campagne di promo-



zione, d'aiuto e d'intervento, mentre per la lebbra poche sono le voci che si alzano per ricordare l'importanza, o meglio la necessità, di un aiuto da parte dei paesi più sviluppati. Per questo deve essere accolta con favore la campagna **"Goccia dopo goccia...nasce un fiume"**, iniziativa di un gruppo di giovani della nostra città che aderendo ad un più ampio programma dell'AIFO (associazione italiana di Raoul Follereau) ha cercato di informare e sensibilizzare la gente su questo problema. Con volantini hanno invaso i mezzi pubblici, le chiese, le scuole, hanno raccontato con entusiasmo la loro

preoccupazione per i malati di lebbra, l'urgenza di fare qualcosa di serio per venire loro in aiuto ma soprattutto l'importanza di uscire dal proprio egoismo e fare qualcosa per gli altri (non la solita innocua beneficenza) rivoluzionando il proprio stile di vita. E' un'azione concreta che è stata avviata non con la richiesta di contributi ma con la raccolta di vari beni, medicinali, alimenti per bambini, materiali di medicazioni, materiale scolastico, sapone, giocattoli che vanno soprattutto a sostenere ed aiutare i bambini, visto che il tasso di morbidità infantile per questa malattia è davvero

alto. Anche la nostra parrocchia ha aderito a questa iniziativa, in aggiunta alla pluriennale dedizione che la signora Lilla Giannone con un gruppo di donne svolge a riguardo della giornata in favore dei lebbrosi, chi volesse contribuire a sostegno può rivolgersi alla Caritas parrocchiale. Concludo con le parole con cui il Santo Padre ricorda gli Hanseniani:

"Infondo la lebbra più pericolosa è la miseria che va combattuta sul piano economico e prima ancora con una profonda conversione della logica dell'egoismo a quella della solitudine". Giovanni Paolo II - 15 gennaio 2000 -

Per approfondire le ragioni del nostro impegno **Ti aspettiamo dai Comboniani**

ESCI DAL TUO GUSCIO

Sabato 7 Aprile ore 20,00 Mimo preparato da noi stessi.

Domenica 8 Aprile ore 10,30 Incontro con bambini e ragazzi.

ore 18,00 Incontro con testimonianza e dibattito.

vieni!



...il ballo in piazza delle "cow - girls"



...quelli della Ferrari...



...la carica dei 102... il gruppo vincitore...



...i puffi...

Carnevale in allegria

Finalmente Carnevale!

Festa di grandi e piccini, festa in tutte le parti del mondo, festa soprattutto a Castanea: il nostro piccolo mondo!

Infatti l'Associazione Turistico - Culturale "Giovanna D'arco" ha presentato a tutti noi abitanti di Castanea e non, la III edizione "Carnevale in allegria".

Giorno 24 Febbraio ha presentato la I serata, con tanto divertimento, valanghe di coriandoli e farse divertentissime, provocando risate a crepapelle a tutti noi.

Martedì 27 invece il tema della serata era il "cambio sesso" e quindi vi potete immaginare l'allegria e lo stupore che ha suscitato tutto ciò.

Molti ragazzi si sono mascherati da donna con tanto di trucco e tacchi a spillo, mentre le ragazze, con un perfetto

abito maschile, con tanto di cravatta, cappello e finti baffi.

Quindi in villa si ricevevano bellissime donne accompagnate dai loro fieri cavalieri. Le tante persone che vi hanno partecipato, sicuramente si sono divertite un mondo, me compresa, cercando di riconoscere l'identità dell'altro.

I balli, la bella musica e le sfilate hanno animato la serata fino a tardi.

Accolla Margherita



...la sfilata!!

E' giunto alla terza edizione il carnevale organizzato dall'associazione "Giovanna d'Arco". Come ogni anno la domenica di carnevale ci siamo radunati tutti in contrada Frischia per sfilare insieme per le vie del paese. Vari e numerosi erano i gruppi e le maschere che vi hanno preso parte! Ricordiamo il gruppo de "La carica dei 102" in cui circa 80 bambini (alcuni anche con i rispettivi genitori) hanno impersonato i cuccioli dalmata di questo ormai famoso film cartone, affiancati da un'affascinante Crudelia; il gruppo delle "Lampade" che con grande maestria hanno "illuminato" il corteo con la loro presenza; "Le streghe" che con le loro maschere hanno fatto impaurire i più piccoli; il gruppo della "Ferrari" che in vista del "Gran Premio" hanno tifato per Schumacher; "le lune nere"; le "cow - girls" e ancora i "segni zodiacali"... tutto un dire; gli "ortaggi" in tutte le loro sfumature; i "puffi", le "maschere veneziane" e il carro allegorico che ha colto il tema carnascialesco. Percorrendo le varie vie del villaggio molte persone si sono unite al corteo chiassoso e con coriandoli, stelle filanti e scherzi di vario genere hanno reso ancora più lieta la sfilata. Alla fine stanchi siamo giunti nella piazza del SS. Rosario dove ha avuto luogo la premiazione del miglior gruppo mascherato e la distribuzione delle caramelle ai bambini, fra una premiazione e l'altra le "lune nere" si sono cimentate in un ballo a ritmo de "la samba del diablo" mentre le "cow - girls", con pistole alla mano, finte naturalmente, hanno ultimato la sfilata con un mixer di balli, coordinati dalla "maestra Santina". Sia nel corteo

che nella piazza non è mancata la "festante" presenza tradizionale del nostro Corpo Musicale che ormai da tre anni sostiene questa iniziativa con lo spirito che la caratterizza. E così anche per quest'anno il carnevale si è concluso con una corale partecipazione di grandi e piccini che con l'allegria, la fantasia e la cura apposta alla preparazione delle maschere hanno saputo portare ancora una volta una ventata di allegria e di entusiasmo nel nostro paese che, ogni tanto sembra dimenticare che per divertirsi basta poco.

Cinzia Limetti



...lo zodiaco...



...gli ortaggi...



... le lune nere...



...le streghe...



...le lampade...

Il "cambio sesso"



La sfilata in cifre:

SIAE £433.500

CORIANDOLI £ 440.650

CARAMELLE
E PREMI £ 228.000

£ 1.102.150





C'era una volta ... "u Cofinaru"

di Carmelo De Pasquale

I muri, le case, le ville e le intere vie, comprese tutte le altre cose reali che costituivano l'intero ambiente, sembravano essere, senza dire eresie, in un nulla infinito. Infatti la quantità di nebbia che avvolgeva, in lunghezza, in altezza e in spessore la via San Cosimo dalla villa dei Sanderson alle ultime case del paese (case Calapai) era densa, ma pur essendo tanta, sembrava proprio niente nei confronti di quella, che come un enorme ammasso umido e fluttuante, avvolgeva con le umide e nere spire il "passo" aperto ad est e a ponente dove sorgeva la fornace degli Alessi. La valle che scende frastagliandosi verso il paesello marinaro di Rodia era interamente invasa da un fluido serpentone umido e sinuoso, che non solo impediva il normale respiro, ma l'intera visione delle cose. I flussi che salivano a spirale alienandosi in grossezza, invece di migliorare la visibilità, procuravano un buio più completo. E dire che, a quell'ora (ore 6) l'intera zona dell'invaso del "Monte Orbo" dove ha sede la bella fontana antica della Freschia, che generalmente accoglieva già i primi albori del nuovo giorno. Mentre quella mattina muoversi in quel nero liquame era cosa ardua e pericolosa, era come arrancare in un pozzo profondo, senza fine e senza possibilità di risalita. Il ragazzo che quella mattina, come le tante durante l'anno, era costretto a camminare nella scarsa luce, stentava a muoversi mancante, del tutto, dei normali pun-

ti di riferimento, onde evitare cadute davanti a pericolosi ostacoli, saggiava il terreno prima di appoggiare il piede intero. Finalmente, intuita alla sua sinistra l'alta rupe di roccia compatta di calcare, che come un prezioso cimelio, nasconde la bella e verde pineta dei Roberto con l'intero angolo ubertoso del clinale, il pensiero del giovane si rinfrancava sperando in momenti migliori. Ma la speranza venne vanificata quando dal buio pesto uscì un ansito continuo e un gorgoglio, poi tanti altri suoni scricchiolii e risucchi, insomma era lo stesso suono che provoca il mare durante il flusso e riflusso delle sue onde, spinte e ritirate dalla riva. A questo punto con la ragione fuori testa, depresso e disperato, a non più d'un metro di distanza gli apparve una figura nera - nera, con una testa enorme ed alta, alta, munita di piccole ali e da una coda, che non finiva mai.

Il ragazzo pieno di paura, memore dei fantastici racconti della sua infanzia, cominciò a pensare che i mostri, gli orchi, le streghe, e gli enormi animali preistorici, quella mattina, spinti forse dalla nebbia, si erano risvegliati e si erano radunati alla Freschia. Uscito dal normale sbalordimento e percepito un immediato pericolo, pensò di scappare, ma fu fermato all'ultimo momento, dalla strana figura che diceva: Sei tu Carmelo? Attento a dove metti i piedi! Il giovanetto riconoscendo la cadenza e il timbro della voce fu tanto e tanto rincuorato, si trat-



tava della voce del suo amico di sempre Giovannino "u Cofinaru", simbolo riconosciuto da tutto il rione di Santa Caterina. Passato il critico momento, sollevato moralmente il ragazzo continuò ad arrancare avanti in mezzo al resto del nebbione.

Riflettendo tra sé e sé pervenne a spiegarsi il fenomeno dell'animale enorme che aveva visto nella nera e umida nebbia; il testone alto, alto era rappresentato dal mazzo di verghe tenuto sulle spalle... le ali erano le braccia che reggevano il carico, infine la lunga coda, la lunghezza delle cime delle verghe che strisciavano sul suolo. Fa seguito qui appresso una breve cronaca del cammino del giovane solo per far capire quanto le difficoltà ambientali alcune volte, possono sbilanciare il carattere, perfettamente sano di una persona.

Superata la "Croce Grazia" e la curva successiva, la nebbia poco prima più tenue e più rada, si era nuovamente ricompattata formando una solida barriera insicura e nera nera e quasi impenetrabile. Nello scandagliare attentamente con ansia i crescenti probabili riferimenti, sul lato di destra della strada, riuscì a toccare il muro e il cancello, era l'ingresso del viale dei Vinci. Il giovane studente che era stato un attimo prima più contento, allorché dall'ammasso grigio - scuro venne fuori un fantasma bianco dalla forma umana, seguito da tre palloni dello stesso colore, che fluttuavano qua e là nell'aria a circa un metro di altezza, si sentì rituffare nei miti dell'aldilà. Questa volta la realtà delle cose e delle persone fu più rapida, capì che quella forma bianca era quella "du ibisaru" diretto a Castanea per



portare con i suoi tre asini, altrettanti, sacchi di polvere fina di gesso. Come già precisato nella premessa il racconto del giovane diretto verso Messina finiva dopo il secondo episodio lasciando spazio alla storia riguardante il personaggio incontrato prima. Il nostro amico Giovannino Costa detto "Cofunaru" premiato più volte come bravo artigiano, aveva ereditato l'arte da parte del padre nel confezionare panieri, ceste, gerle, cannezze, stuole, e "cofini" (contenitori alti e grossi per il trasporto di molta merce). Questo lavoratore simpatico, attento, diligente era diventato il simbolo della piazzetta di Santa Caterina e dell'intero quartiere. Negli occhi, nel sorriso e nel viso di costui si leggeva la grande bonomia del suo essere e del suo cuore. Il canto, il fischio e le risate erano proverbiali a tutti noi, quando correndo per gioco, passavamo vicino al luogo del suo lavoro. Spesso lo si vedeva, a piedi nudi, intento ad osservare il lavoro da effettuare, per valutare la portata, l'altezza e la capienza dell'oggetto. Formata una corolla intrecciata di verghe di varie specie, come si rappresenta la rosa dei venti, dopo una rapida legatura alle cime, procedeva con mosse rapide e sicure all'intreccio ordinato e sapiente di quarti di canne preparate per tempo. Come al solito ogni tanto si fermava un istante per spiccare un salto, dal ripiano antistante il capannone del Pituzzo, al suo alloggio della via Canaleddu, dove l'attendeva la solita bottiglia di vino paesano. Si ricorda pure di un fatto che il Giovannino raccontava, di un nostro giovane marinaio imbarcato su una nave attrezzata per andare al Polo Nord, e diceva che il marinaio era castanoto e si chiamava Saja Salvatore (spedizione Polo Nord comandante Nobile). Per un certo periodo di tempo l'amico Giovannino, non poté più esercitare il suo lavoro, costretto a letto per una grave malattia, la sua assenza fu notata è sulla bocca di tutti i suoi amici. La signora Mimma, generosa e comprensiva, non tralasciava nulla per aiutare il marito verso il cammino della guarigione, anzi per non far perdere le notizie col mondo esterno, ogni mattino questa piccola donna, scendeva in piazza per comprargli la Gazzetta del Sud. La natura robusta e sana del Giovannino ha trionfato tanto, che il razzino di allora, ormai grande, vedendo il Giovannino dal barbiere Mimmo, lo chiamò signor Costa. Ed egli come punto da uno spillo rispose: "io sono Giovannino, Giovannino u Cofunaru! E se pur redivivo mi chiamo sempre Giovannino". Ancora per alcuni anni lo vidi ancora, ma poi la forte tempra del lavoratore cedette alle leggi naturali della vita. Per te, amico mio, rivolgo al Padre di tutti noi, una fervida preghiera perché la tua anima riposi sempre in santa pace.

Vecchie tradizioni che vanno riprese, sagre paesane, commemorazioni ed altro, tutto fatto con enfasi, con la massima applicazione; tutto curato nei minimi particolari, un po' per non far perdere le buone vecchie abitudini, un po' per l'incremento del turismo con tutto ciò che ne consegue. Durante l'anno molteplici sono le manifestazioni a cui assistiamo, il sacro ed il profano si mescolano, si amalgamano con una facilità incredibile; ma come sempre ad ogni cosa il giusto collocamento ed il consono posto. Ultimo rito, ma forse uno dei primi della stagione, la festa di San Giorgio Martire, celebrata in Massa San Giorgio domenica 28 maggio 2000, posticipata in quanto il 23 aprile, data ufficiale della suddetta celebrazione cadeva giusto il giorno stesso della Santa Pasqua.

Massa San Giorgio è il mio paese natio, nel quale anno dopo anno assisto a questa celebrazione per me sempre più emozionante, così, oggi ho pensato di trasmettere la mia emozione, far partecipe una moltitudine di persone, esternare se volete i miei sentimenti verso questa sacra e mistica celebrazione.

Ciò che io ho visto e sentito, ciò che ho provato è descritto molto semplicemente nelle poche righe che seguono.

San Gioggi...da Massa cavalieri è sommu imperaturi

Na' sirata i Maggio, quasi'nto scurari,
ppi stradi da Massa giria San Gioggi Cavalieri.
Beddu,mpunenti e feru,
di lancia e cavaddu evi iammatu,
di coluri purpura supra i spaddi u mantellu iavi pusatu;
a caccia va di lu dragu tradituri,
a iddu paganamenti na virginedda c'aviunu sacrificatu,
lotta du giovini cavalieri,
di 'nta lugna da vergini cci leva!
Trionfa lu beni e la virtù,
e Gioggi tonna cunnutteru e vincituri.
Viva San Gioggi!
Evi u gridu di figghioli chi a spadda si pottinu o "Principali"
In segnu di trionfu suggiunu da vara e 'nto paisi cci fannu giriari ogni filera.
Non c'è stanchizza, non c'è duluri u cori cci' mentunu i figghioli,
e Gioggi iavi na schera di giovini scuderi.
Su tutti pari, gagliardi e feru a canaleddu cci scula u suduri,
canciuunu spadda iannu l'affannu!!!
Ma... VIVA SAN GIOGGIU vannu gridannu;
Oh Giorgio fortissimo,
si iunci u populu d'appressu a prucissioni,
canta, appressu a musica, chi sona a banda,
trotta u cavaddu e di zocculiu si senti lu fragori:
Viva San Gioggi Martiri e Cavalieri!
China è a' chiazza e puru u straduni,
su chini i vineddi e tutti i niuni,
tutti lu vonnu e u fannu fimmari,
quantu su' i cori chi u Cavalieri fa sussultari!
Si incunu l'occhi pi la cummuzioni,
scappa na lacrima di nto funnu di lu cori,
mentri sona la musica e sparinu du' coppa di murtari.
Viva San Gioggi a folla cuntinua a gridari,
Viva San Gioggi Cavalieri!!!

Pagano Francesca

Madonna di Portella

Con quest'opera si completa il quadro della scultura rinascimentale a Castanea. Era collocata inizialmente nell'omonima **Chiesa di Portella**, esemplare testimonianza d'architettura religiosa d'epoca bizantina con copertura a cupoletta, (purtroppo distrutta negli anni ottanta dalle intemperie "calamitose"). La recente scoperta in territorio di Salice, nella Valle del Tarantonio, di una struttura ipogeica a pianta rettangolare con volta a botte e resti d'altare, testimonia la presenza dei bizantini nel nostro territorio.

La statua, opera d'ignoto, fa emergere qualche elemento gotico, quale la scelta iconografica, il panneggio e la linea che si elabora di conseguenza alla rappresentazione del movimento della Madonna che tende a protrarsi in avanti. La statua di marmo bianco, di piccole dimensioni, raffigura la Vergine con il Bambinello. I lineamenti espressivi del volto della Madonna sono troppo aggraziati e poco incisivi, come poco incisivo è il panneggio



della veste e del manto decorato da motivi floreali evidenziati da un leggero tocco di colore dorato. La composizione evidenzia una manifattura un po' rozza nelle proporzioni e nei movimenti statici sia del bambino sia della donna, l'unica forma di movimento (impercettibile tra l'altro, poiché non si distacca dalla concezione naturalistica della figura nello spazio ereditata dalla precedente tradizione classicistica), è il leggero ruotare su se stesso del bambino e il movimento della gamba sinistra della Vergine che tenta di

uscire fuori dal freddo blocco di marmo. Le braccia delle due figure sono statiche e geometricamente semplificate nel movimento, tozzo quello della Vergine che sorregge il bambino ma anche l'altro che sostiene il drappaggio, e quelle del bambino, così come le mani di entrambi, un po' abbozzate quelle del piccolo e appena accennate quelle della Madonna, e tutte prive di gestualità. Anche quest'opera ha fatto la nostra storia, appunto per ciò dovremmo prenderne la tutela e la possibilità di contemplarla.

Santina Arena

Viaggio in treno Messina – Genova

Il treno partiva da Messina alle ore 17.00 e sarebbe arrivato la mattina, a Genova, alle ore 8.00.

Ero solita fare questo viaggio sia nella stagione invernale che estiva e durante il tragitto mi erano capitate cose simpatiche, allegre e anche dolorose.

Il 17 marzo di venerdì partii alle ore 17.00 da Messina. Tutte le regole per un giallo perfetto c'erano, venerdì 17, ore 17. Come sempre arrivai trafelata al treno, che al binario II si stava muovendo faticosamente per la manovra, che doveva fare per entrare nel traghetto che ci avrebbe portati a Villa S. Giovanni.

Avevo prenotato un T2 per una sola persona, pagando la differenza perché preferivo fare il viaggio da sola.

Non avevo paura, anzi mi sentivo cullata dal rumore delle rotaie e, di notte, spesso mi alzavo per vedere il treno che correva come un mostro dagli occhi fuoco.

Quella notte, pur munita di gialli, tranquillanti vari, parole incrociate sentivo dentro di me una grande ansietà, aprivo e chiudevo la porta e mi attardavo nel corridoio con la speranza di trovare qualcuno per scambiare quattro parole. Niente – erano le due di notte, il treno sfrecciava, neanche c'era il controllore, che girava.

Andavo avanti e indietro, poi mi sembrò di vedere un'ombra, che velocemente si allontanava. Mi sentii sprofondata in un abisso di paura, rimasi attaccata al finestrino come paralizzata, volevo gridare ma la voce rimaneva incollata alla lingua e le tempie mi pulsavano in modo vertiginoso.

Le gambe sembravano pesanti e quasi trascinandomi riuscii ad arrivare nella mia cabina letto, la cui porta avevo lasciata

un po' accostata.

Mi sembrò più aperta e un debole raggio di luce usciva.

La aprii, convinta che avrei trovato il ladro o l'assassino con le mani sporche di sangue che, appena entrata, mi avrebbe uccisa.

Finalmente riuscii ad urlare in modo così terribile e agghiacciante che sembrò che l'ultimo alito di vita se ne andasse.

E poi ascoltai se per caso qualcuno mi avesse udita: il rumore delle rotaie, la velocità del treno, l'orario notturno non avevano fatto giungere il mio grido disperato di aiuto. Non mi restava che entrare dentro: non vidi nessuno, mi buttai di peso sul letto e sentii sotto le gambe qualcosa, che mi impediva di allungarle.

Rimasi rattrappita, i muscoli si irrigidivano e uno strano tremore e sudore si stava impadronendo di me.

Cercai con la mano quel fagotto posato sul letto, lo aprii con terrore e con grande sorpresa vidi la dentro un gattino di pochi giorni, con gli occhi rossi e il pelo bianco e corto. Pian piano le forze ritornavano in me, non sapevo cosa fare, accarezzai il povero micino e con un grande sospiro di sollievo pensai che ci voleva del latte caldo per me e per lui perché eravamo spaventati e indifesi.

Ora il gatto, che ho chiamato "rapido" vive con me ed è il compagno migliore della mia giornata.

E' bello, grasso e forse avrà dimenticato che un giorno era stato abbandonato su un treno con la speranza che qualcuno lo trovasse e si prendesse cura di lui.

Gemma Cennamo Pino

Castanea dopo calcio, pallacanestro, volley, rugby e arti marziali si conferma anche col nuoto!

Luca Costanzo classe 90 iscritto alla Federazione Italiana Nuoto con il C.U.S. Messina ha partecipato alla manifestazione regionale (Esordienti "B" Primavera) che si è svolta a Catania – piscina comunale NESIMA 24/25 Marzo 2001 vasca mt 50.

Sceso in acqua con l'intento di fare bene, nonostante i tempi di qualifica realizzati a Dicembre '00 in vasca da mt 25 lo relegassero in seconda e terza serie a ridosso dei primi otto, è riuscito in tutte le quattro serie di gare individuali, ad arrivare secondo assoluto in batteria, riuscendo ad abbassare i tempi di qualifica e dimostrando grande preparazione atletica e senso tattico nel gestire la parte finale delle gare tutte in crescendo.

200 stile libero 7° posto in classif. gen., portando il tempo da 2.45.20 a 2.42.90

100 rana 8° posto in classif. gen., portando il tempo da 1.40.00 a 1.38.20

100 stile libero 15° posto in classif. gen., portando il tempo da 1.19.00 a 1.16.60

200 rana 9° posto in classif. gen., portando il tempo da 3.33.20 a 3.30.60

Riuscendo a salire sul podio conquistando la medaglia di bronzo nella staffetta 4 x 50 stile libero.

Contribuendo alla propria squadra, che con il punteggio di 58 punti si classifica al non posto su trentaquattro società partecipanti.





L'argomento che ci accingiamo a trattare, scelto per la sua crescente attualità, riguarda l'apparato respiratorio e le sue malattie. Le patologie di questo apparato sono state oggetto di grande attenzione e di studio in questi ultimi 15 anni, considerato il progressivo aumento di morbosità che lo colpisce in tutti i suoi componenti con gravi ripercussioni sullo stato di salute. Poiché, come cercheremo di chiarire, sono molte le cause scatenanti, possiamo definire le malattie dell'apparato respiratorio "patologie ad eziologia plurifattoriale". Prima di approfondire gli eventi morbosi, riteniamo necessario, anche per facilitare la conoscenza, chiederci: che cosa è l'apparato respiratorio? Da che cosa è composto? Qual'è la sua funzione? Un insieme di domande da cui dovrà scaturire un utile risposta alla sua perfetta conoscenza alle cause che ne determinano l'alterato funzionamento e quindi la malattia ed il necessario adeguato provvedimento per riportare l'apparato nel suo ordine. L'apparato respiratorio è formato da un insieme di organi messi insieme dalla natura per la stessa funzione e cioè captare dall'aria atmosferica ossigeno (O₂) e liberare anidride carbonica (CO₂). Se riflettiamo bene esso occupa una grande superficie del nostro corpo e cioè 1/3 di tutto il collo, metà del busto e tutto questo per ricavare, ripetiamo, un solo elemento, l'ossigeno che è come vedremo, indispensabile e vitale per l'esistenza dell'uomo. L'ossigeno, infatti, è l'elemento più importante per tutta una serie di combinazioni chimiche e per la formazione di composti più complicati, necessari per tutte le attività vitali, specialmente cardiache e cerebrali. Per renderci conto dello sforzo che l'apparato respiratorio deve compiere, osserviamo con attenzione.

1. La composizione in percentuale (%) di aria atmosferica da noi respirata:

Azoto = 79.09

Ossigeno = 20.94

Anidride carbonica = 0.03

Altri gas = 0.94

2. La quantità consumata di ossigeno e di anidride carbonica prodotta in alcuni tessuti e nell'intero organismo:

Ossigeno consumato al giorno	Anidride Carbonica consumata al giorno
---------------------------------	---

Cervello	67 l	67 l
cuore	42 l	36 l
reni	25 l	20 l
app. digestivo	73 l	51 l
muscoli	71 l	57 l
pelle	17 l	14 l
altri apparati	72 l	58 l

per un totale di 368 litri di O₂ e di 204 litri di CO₂ al giorno.

L'uomo...questo sconosciuto

di Santi Santacaterina

L'apparato respiratorio



Da un'attenta valutazione e con semplici calcoli matematici, si può dedurre che il nostro apparato respiratorio, per garantire una ottimale ossigenazione, deve introdurre una media giornaliera di oltre 1200 litri di aria, compiendo circa 25000 atti respiratori. Questo in situazioni di riposo (Eupnea), potendo essere aumentato di 25 volte la capacità ventilatoria. Ebbene, a funzione integra, tutto questo si svolge normalmente e senza che noi ce ne accorgiamo, seguendo le regole di un equilibrio biologico fra i vari apparati. Quando, viceversa, uno di questi equilibri viene alterato, e quasi sempre per colpa nostra, si scatenano tutta una serie di morbosità che interessano, spesso in maniera irreversibile, l'intero organismo. Da quanto sopra esposto, spero chiaro e comprensibile se letto attentamente, si può evidenziare che, acquisite queste conoscenze, possiamo difenderci e quindi possibilmente prevenire situazioni morbose complicanti e spesso invalidanti. E' sotto l'occhio di tutti quanto accade ai danni di quell'equilibrio sopracitato. L'uso smoderato di auto e motori a scoppio, che oltre a spargere sostanze gassose di combustione, solleva nuvole di corpuscoli solidi che noi respiriamo con l'aria; l'uso di sorgenti di calore o raffreddamento che alterano l'umidità e la temperatura dell'ambiente; l'uso smoderato di fumo di tabacco o di altre sostanze oggi in voga (lo spinello); l'assemblaggio forzato nei mezzi di trasporto e di lavoro e nelle tanto amate discoteche, non alternate da pause vissute in ambienti salubri quali parchi e boschi, ebbene tutte queste smoderatezze hanno fatto saltare al primo posto le malattie dell'apparato respiratorio, rendendolo sempre più vulnerabile. Da quali organi è formato l'apparato respiratorio e quali sono le affezioni morbose che li colpiscono le descriveremo nel prossimo numero.

Marshall Mathers... “Eminem”

Sono Valentina Raineri e sto per parlarvi di un grande cantante rap; molti sostengono che il rap sia solo “nero” cioè di dominio dei cantanti di colore, ma io credo che questo sia oltremodo scorretto, dato che il rapper di cui io vi sto a parlare è bianco, e canta anche molto bene. Il suo vero nome è Marshall Mathers, meglio conosciuto sotto il nome di Eminem. Eminem ha cantato al festival di Sanremo il 27 di Febbraio ed è stato molto criticato per via dei testi delle sue canzoni il cui contenuto è stato messo in discussione per via di alcune parole che vengono definite oscene, ma che secondo me sono quasi parole di uso comune; quante volte camminando per la strada sentiamo parole del genere ma non ci facciamo caso? Quante volte anche a noi succede di dire parole del genere? E soprattutto, quante volte sentiamo certe parole o certi concetti nei film “da oscar” senza che la critica batta ciglio in merito all’argomento? Vi do io la risposta: infinite volte, ma chissà per quale motivo non ci facciamo caso. Io credo che alcune persone siano prevenute verso questo cantante, che oltretutto ha avuto un’infanzia molto travagliata, con una madre alcolizzata ed un padre assente.

Ha passato l’infanzia ad ascoltare i discorsi della madre, che non faceva altro che parlargli male del padre che era fuggito alla sua nascita.

Poi la madre è morta e lui è cresciuto con lo zio della sua età, che dopo alcuni anni dal suo debutto è morto, questo ha segnato profondamente la sua vita, ed anche le sue canzoni, che esaminate da vicino rispecchiano perfettamente il suo carattere e la sua situazione emotiva.

Desideravo inoltre portare l’attenzione su un fatto altrettanto importante, che conferma apieno le mie ragioni;

Placebo, altro cantante straniero, ha fatto anche di peggio, rompendo una chitarra su un amplificatore, ma è stato criticato dopo e non prima di salire sul palco di Sanremo, Eminem invece è stato criticato ed anche “giudicato” prima e poi i giornalisti si sono dovuti ricredere, dato che al festival è stato calmissimo.

Ora volevo invitarvi ad esaminare con me alcune frasi tratte da alcune tra le più famose canzoni di Eminem, così da farvi rendere conto delle mie ragioni, e da dare a tutti la possibilità di farsi un’idea di ciò che ho detto. Prendiamo ad esempio una parte della canzone che parla appunto della sua difficile infanzia, che s’intitola “Kill you”.

“When i was just a little baby my mammy used to tell me these crazy things,

She used to tell me my daddy was an evil man, she used to tell me he hated me,



But then i got a little bit older and i realized she was the crazy one,

But there was nothing i could try to say or do to change her ‘cause that’s just the way she was.”

TRADUZIONE:

Quando io ero solo un bambino mia madre mi diceva che mio padre era un uomo cattivo che mi odiava, ma poi quando sono diventato un po’ più grande ho capito che era lei quella pazza, ma ormai non c’era nulla che io potessi fare o dire per cambiarla perchè quello era il suo modo di essere.

Questo sottolinea nel cantante una chiusura interiore che poi si è manifestata in questo modo. Inoltre notiamo che nelle sue canzoni Eminem sottolinea una certa ricerca d’attenzione, lo notiamo nella canzone “The real Slim Shady” che si apre appunto con la frase “May i have your attention please” cioè “potrei avere la vostra attenzione per favore” oppure nella canzone “Kill you” apre la strofa parlando di sé oppure nella canzone “my name is.....” che si apre appunto dicendo “il mio nome è Slim Shady”. Concludendo; spero di avervi fatto capire che non bisogna avere pregiudizi su un cantante prima di vedere come canta e senza prima capire che tipo di persona è, molti dicono che è razzista, ma questo non è vero dato che canta con dei cantanti di colore, e si dice anche che è contro i gay, ma ha cantato con Elton John, che è gay.

Fine.

Valentina Raineri



Il tesoro più grande

Al giorno d'oggi, quando ormai i casi di cronaca ci inducono a dubitare persino sulla forza dei legami di sangue (vedi ad esempio il duplice omicidio di Novi Ligure), è difficile credere che esista ancora l'amicizia, quella vera, intesa come il vigore che induce a legarsi profondamente ad una persona. Ma credo faccia parte della natura umana sentire il bisogno di qualcuno con cui confrontarsi giorno per giorno, con cui crescere e migliorarsi; il vero amico è colui che ha il coraggio di farti notare i tuoi errori e di valorizzare i tuoi pregi, colui sul quale puoi contare sempre, nel bene e nel male. L'essenza dell'amicizia risiede nella capacità di instaurare un rapporto in cui si dà e si riceve in uguale misura, ci si sente appagati nell'aiutare un amico perché si gioisce per la sua felicità e ci si affligge per il suo dolore,

per questo un amico resta tale sia nei suoi momenti migliori che in quelli peggiori. Reputo l'amicizia uno dei pochi legami che può durare tutta una vita, può superare qualsiasi cosa, anche i litigi

assenza di qualcuno che lo conosce profondamente e che funge da supervisore, osservando i suoi comportamenti sotto un diverso punto di vista che manca di qualsiasi forma di malizia e

re uno della compagnia dell'altro.

Di certo in un'intera vita si incontrano solo pochissimi veri amici, ma anche averne uno solo è un grande dono perché al giorno d'oggi è raro che si abbia la possibilità di mettersi veramente a nudo e solo un grande amico può conoscere tutti i tuoi lati peggiori e restarti ugualmente accanto, senza mai giudicarti, anche quando non condivide ciò che fai. Quindi è consigliabile non dare mai per scontato l'affetto del proprio migliore amico, bisogna valorizzarlo, fargli capire quanto sia importante e quanto sia esclusivo questo rapporto di amore sincero.

Liddo Roberta

...non si sceglie un vero amico per la vita che conduce ma per quanto questo sia capace di riempire la tua vita d'affetto...

peggiori che in un rapporto amoroso sarebbero inaccettabili perché per affetto dell'amico si è capaci di mettere da parte l'orgoglio e si trova la forza di chiedere scusa, anzi, si sente la necessità di farlo perché è impossibile fare a meno di lui! Una persona che non ha amici non riesce a scoprirsi fino in fondo perché vive la sua vita in

malevolenza.

Un aspetto fantastico dell'amicizia è che non conosce distinzioni di razza, religione o ceto sociale, non si sceglie un vero amico per la vita che conduce ma per quanto questo sia capace di riempire la tua vita d'affetto, ecco perché non conta che si facciano cose grandiose, è sufficiente stare insieme e gioi-

Il fisco

di Margherita Milazzo

Le novità di quest'anno riguardano:

restituzione dell'80 % della quota fissa individuale per la tassa sul medico di famiglia pagata nel 1993;

spese sanitarie per familiari non a carico;

spese per l'acquisto di cani guida;

spese veterinarie fino a £ 750.000;

ulteriore detrazione annua di £ 240.000 per i figli minori di tre anni;

deducibilità dei contributi versati per i collaboratori domestici e familiari;

detrazione per erogazioni liberali a favore di popolazioni colpiti dalle calamità naturali;

erogazioni a favore di associazioni sportive e dilettantistiche.

LUIS SEPULVÉDA

Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare

Salani ed., 1996

“Storia di una gabbianella e del gatto che le insegnò a volare” è una bella favola moderna. Non manca proprio nulla: un avvenimento iniziale luttuoso, l’incontro provvidenziale, il lieto fine, la morale.

È una favola moderna, pertanto, non per ciò che pertiene la struttura e lo svolgersi della vicenda quanto piuttosto per l’ambientazione e per i riferimenti ai “mali” moderni.

Kengah, la mamma-gabbiano, infatti, muore in seguito alle conseguenze di un tuffo, alla ricerca di cibo, nel Mare del Nord, inondato dal petrolio di uno dei frequenti incidenti provocati dalle petroliere. Tuttavia essa riesce a volare fino a terra, a deporre il suo uovo ed affidarlo alle cure di un gatto al quale strappa tre promesse: covare il suo uovo, non mangiare il nascituro e insegnargli a volare. Il gatto Zorba, in uno slancio emotivo promette e così si sobbarca il compito, non facile, di essere la mamma adottiva del piccolo.

Esso non sarà solo in questo compito, verrà aiutato da tutti i gatti del quartiere, ognuno dei quali riveste un ruolo ben definito nella piccola società felina, e dall’«umano» che vive con *Bubulina*, una sofisticata gatta bianca».

E così Zorba, gattone nero tutto d’un pezzo dal cuore tenero deve, non solo coinvolgere i suoi amici animali, ma anche infrangere

il tabù e parlare con l’umano per farsi aiutare a mantenere l’ultima promessa e cioè insegnare a Fortunata a volare visto che i tentativi compiuti insieme agli altri gatti e nonostante le ricerche del dotto Diderot sulla sua enciclopedia, erano falliti.

Riesce, pertanto, ad assolvere con successo il compito affidatogli dalla gabbiana morente e nello stesso tempo scopre come in un’improvvisa illuminazione una verità importantissima e cioè «che vola solo chi osa farlo».

È questa una storia molto semplice che si presta ad un doppio livello di fruizione. È, infatti, scorrevole e piacevole, ideale per una lettura rilassante ma allo stesso tempo nasconde tra le righe una serie di profondi valori quali la solidarietà incondizionata: «*i problemi di un gatto del porto sono i problemi di tutti i gatti del porto*» sentenzia il gatto Colonnello; la conseguente generosità disinteressata, l’amore per la natura. Alla fine, anche l’Umanità verrà riscattata per mezzo dell’intervento dell’“umano”, dalla colpa di essere un distruttore della natura.

Luis Sepulvéda ha saputo lanciare con un romanzo di poche pagine un semplice messaggio di amore e di speranza indirizzato ad un uomo moderno che sembra averli persi di vista.

M.C.





Insieme in cucina

di Cinzia Limetti

Prima di potersi fare un'idea di come debba essere un'alimentazione sana completa, è necessario cercare di chiarire che cosa significhi alimentarsi.

La scienza moderna afferma che l'alimento ingerito è sottoposto a determinate trasformazioni chimiche nel tratto digerente e che, dopo l'assorbimento da parte dell'intestino, viene ricostruito in modo puramente chimico per diventare parte di singoli organi (fegato, muscoli, pelle, nervi, ecc.).

Però con l'alimento la corporeità viene conformata in modo da sostenere la vita in tutta la sua interezza.

Dovrebbe risultare evidente che un ruolo determinante spetta dunque alla qualità degli ingredienti e alla loro preparazione.

Sempre più persone si occupano oggi della qualità proprio in relazione all'alimentazione.

Si sperimenta con chiarezza sempre maggiore come cereali, frutta, ortaggi forzati con concimi di sintesi o con fitofarmaci non presentino più la vitalità necessaria che permette all'essere umano un'alimentazione completa. In ogni caso è preferibile acquistare verdura fresca piuttosto che congelata o in scatola. Soprattutto nelle città, non si riescono purtroppo ad evitare del tutto alimenti conservati, ma si eviti almeno di basare solo su di essi la propria dieta.

Nel comporre i pasti bisognerebbe badare che ogni giorno venga consumato qualcosa che derivi dalla sfera della foglia e qualcosa da quelle del fiore o del frutto: ad es. un ortaggio di radice, cereali, insalata. In tal modo si soddisfa il sistema nervoso, i processi ritmici e il metabolismo. Se poi il pasto viene completato con ricotta, yogurt, formaggio o uova, l'alimentazione presenterà un rapporto adeguato tra carboidrati, proteine e grassi.

Dove è possibile, si dovrebbe sostituire lo zucchero con miele o succo di pere concentrato. Spesso al posto dello zucchero si possono usare uvetta, uva sultanina, fichi secchi e datteri.

Nella dieta si può anche riservare un posto ad alimenti dolci.

Lo zucchero va usato solo in casi eccezionali e in piccole dosi, e caso mai zucchero grezzo di canna. Anche i grassi vanno usati con parsimonia. Prima di tutto bisognerebbe usare burro puro e olio vegetale puro (semi di girasole, oliva, germi di cereali).

I grassi non vanno mai riscaldati troppo; è meglio aggiungere il burro sulle pietanze quando sono già cotte.

Non bisognerebbe usare margarina, né grassi misti solidificati. Quando un pranzo sia stato preparato con i più preziosi doni della natura e con avvedutezza e amore da parte del cuoco o della cuoca, dovrebbe anche essere servito in modo adeguato per sviluppare appieno tutto il suo effetto. Una tavola apparecchiata in modo piacevole porterà anche il cibo più semplice al livello di prelibatezza e stimolerà così l'appetito di chi siede a tavola. Se poi viene anche pronunciata una breve preghiera, allora, l'uomo sarà nutrito in modo completo.

GNOCCHI ALLA ROMANA

Ingredienti: 375 gr. di semolino integrale; 6,5 dl di latte; 6 dl di acqua; 40 gr. di burro; 100 gr. di parmigiano grattugiato; sale q.b.

Preparazione: portate ad ebollizione il latte e l'acqua salata, versatevi a pioggia il semolino e fatelo cuocere. Rovesciate su una superficie bagnata con acqua fredda e livellate il semolino ad un'altezza di 1 cm. Lasciate raffreddare. Tagliate quadretti o tondini. Disponeteli in una pirofila imburata. Cospargete di burro e di parmigiano grattugiato. Fate dorare nel forno.

RATATOUILLE

Ingredienti: 300 gr. di melanzane; 300 gr. di zucchine; 1 peperone rosso; 1 peperone giallo; una cipolla piccola; sale; pepe; basilico; pinoli; uvetta; prezzemolo; olio di oliva.

Preparazione: lavate le verdure senza pelarle, tagliatele a pezzi grossi. Tritate la cipolla, fate stufare le verdure nell'olio aggiungendo sale, pepe e basilico. Poco prima che le verdure siano cotte aggiungete i pinoli e l'uvetta lavata. Prima di servire cospargete di prezzemolo. Si accompagna a polenta o a pasta (in questo servire con parmigiano grattugiato).

CROCCHETTE DI PATATE CRUDE

Ingredienti: 1 kg di patate; 1 uovo; 1 dl di panna; mezza cipolla tritata; sale q.b.; maggiorana.

Preparazione: pelate e grattugiate le patate. Aggiungete subito l'uovo, la panna e le spezie. Lasciate riposare per mezz'ora. Formate le crocchette. Friggete nell'olio. Eventualmente aggiungete all'impasto carote o sedano rapa grattugiati.

STRUDEL ALLA RICOTTA

Ingredienti: una porzione di pasta per strudel; 600 gr di ricotta; 110 gr di zucchero greggio; 70 gr di semolino; 70 gr di uva passa; 1 uovo.

Preparazione: stendete la pasta in un rettangolo allungato. Mescolate bene tutti gli ingredienti e distribuite sulla pasta. Ripiegate i margini della pasta da tutte le parti sul ripieno e poi rivoltate lo strudel su una piastra imburata. Bucate più volte con una forchetta. Ev. spennellate con un po' di tuorlo d'uovo e fate cuocere per mezz'ora in forno a temperatura media.