

"il corace"

SEGUITECI ANCHE ON-LINE
ilcorace.blogspot.it



MENSILE DELL'ASSOCIAZIONE CULTURALE "IL CORACE"

ANNO XXXIV N. 03 – MARZO/APRILE 2020 – REG. TRIB. DI LATINA N. 452 DEL 19/06/1987

ATERRITI MA NON VINTI!

di Giovanni Grossi

Giorni tristi attraversati dalla paura e dall'angoscia quelli che stiamo vivendo in questo periodo a causa del coronavirus, che ci costringe ad interrompere o modificare alcuni stili di vita semplicemente normali per ogni uomo e donna. L'uomo è per la relazione con l'altro, si definisce, si completa, si forma e si auto-comprende con l'interazione e l'interfacciarsi con altre persone e proprio questo invece ci viene chiesto di interrompere, per un...

(continua a pag. 4)

NOI E IL VIRUS

di Emilio Magliano

Il filosofo inglese David Hume, massima espressione dell'empirismo scettico, cioè della scienza e dei suoi limiti, ebbe a dire "il fatto che il sole sia sorto sino all'alba di oggi non vuol dire che sorgerà anche domani". Volendo intendere, con tale affermazione, che per quanto la scienza, fondata appunto sull'esperienza (empirismo) possa ampliare sempre di più le sue ricerche e le sue scoperte, le cose che non sappiamo e non sapremo, saranno sempre di più rispetto a quanto riusciremo a scoprire, per il semplice fatto che, non conoscendole, le ignoriamo.

Ovviamente la metafora del sole è un estremizzazione ma rende bene l'idea che le cose, la realtà, possono cambiare da un momento all'altro in modo imprevedibile. Questo importante filosofo ci è ritornato alla mente nella circostanza che stiamo vivendo. Il Coronavirus è l'incognita è "il ciò che non sappiamo" che improvvisamente ha invaso la nostra esistenza. Di tutto il pianeta, e quindi dell'intera umanità. Una pandemia. Nella storia del mondo e dei popoli di pandemie ne abbiamo avute, ma questa è la prima dell'epoca post moderna....

(continua a pag. 2)

SUL PROBLEMA COVID-19 AL COMUNE DI CORI

di Mauro De Lillis*

Stiamo vivendo probabilmente uno dei periodi più difficili dopo la seconda guerra mondiale, che mai avremmo pensato di dover sperimentare. La pandemia da Coronavirus che sta coinvolgendo tutto il mondo e in modo particolarmente duro Paesi come l'Italia, ha sconvolto le nostre vite. Abbiamo di fronte a noi un nemico invisibile e pertanto questo è il momento dell'unità, in cui ognuno è chiamato a dare il proprio contributo.

Doveroso ricordare e ringraziare le persone che sono in prima linea: il nostro ringraziamento in primis va ai medici,

infermieri e operatori sanitari che stanno lavorando notte e giorno rischiando finanche la propria vita, e allo stesso modo ringraziamo tutte le forze dell'ordine, i carabinieri, la polizia, i vigili urbani. Ringraziamo voi cari cittadini: i sacrifici di questi giorni ci stanno rendendo più comunità, ci stanno unendo nei valori della responsabilità, del senso civico, della solidarietà e della partecipazione. Certamente tutto questo finirà, torneremo alla nostra vita normale ma occorre ancora pazienza, impegno e tanta forza di combattere e resistere.

Per quanto concerne l'amministrazione comunale, stiamo facendo tutto quanto è nelle nostre possibilità per sostenere la comunità, tutelarne la salute e aiutare quanti patiscono particolarmente questa emergenza.

Si è provveduto a sanificare il municipio e gli uffici pubblici, le scuole e le strade del territorio.

Abbiamo congelato le seguenti entrate comunali: Tosap, tassa sulla pubblicità, ruolo ordinario Tari, ticket parcheggi...

(continua a pag. 3)

UNA LUCE DOPO IL BUIO

di Antonio Moroni

Eccoci qui, fermi, immobili. Siamo tutti qui, insieme, separati da 1 metro di aria. Non ci fidiamo più, non ci possiamo fidare più di quello che è intorno a noi. Che fare? Passa ancora qualche giorno e non circola nessuno. Dobbiamo essere soli, ognuno di noi solo con se stesso. Per ora è l'unico vaccino. Basta feste, basta caffè e cappuccino. Basta con la corsa nel parco, con lo sport. Basta con

le cene tra amici e non. Non puoi fare nulla. Non devi fare nulla. Devi solo vaccinarci. Un po' per volta, forse tutto in una volta. Andiamo avanti lenti, mentre lui corre veloce. Ha una velocità mai vista. Riesce a superare tutto e tutti. Dribbla alla grande tutte le nostre difese. È come una scheggia impazzita, velenosa, puzzolente ed inquinata...

(continua a pag. 5)

L'Associazione Culturale
"Il Corace"
Augura a tutti voi
Buona Pasqua

FARMACIA
DOTT. FERNANDO NOBILI

Cortesia e professionalità
al servizio dei cittadini

Via Don Minzoni, 105 Cori (LT) | Tel. 06 967 8121



NOI E IL VIRUS

(continua da pag. 1)

Cioè del nuovo millennio nel quale siamo entrati vaccinati a tutto, con alle spalle "L'uomo che è andato sulla luna", e che forse andrà su Marte, i trapianti di cuore che ormai da decenni sono bazzecole, l'invenzione delle tecnologie, le diavolerie di internet. Nella storia del mondo e dei popoli di pandemie ne abbiamo avute, ma questa è la prima dell'epoca post moderna. Cioè del nuovo millennio nel quale siamo entrati vaccinati a tutto, con alle spalle "L'uomo che è andato sulla luna", e che forse andrà su Marte, i trapianti di cuore che ormai da decenni sono bazzecole, l'invenzione delle tecnologie, le diavolerie di internet. Insomma, un'umanità, soprattutto occidentale, ad un passo dalla (presunta) immortalità, padrona (ancor più presunta) della natura, sino a mortificarla, stuprarla, devastarla. Popolazione di un nuovo millennio con distanze siderali ridotte a qualche giorno di viaggio, che improvvisamente si scopre debole, impotente, pietrificata dinanzi ad un virus i cui portatori non sono né insetti, né animali, né aria, né cibo, ma siamo noi stessi. L'infezione siamo noi. L'infezione se c'è, è dentro di noi. Questa è la realtà dei fatti. Dentro questa realtà c'è tutto quanto sta accadendo: le nostre vite cambiate, il mondo sospeso nella sua quotidianità, l'economia che va a farsi benedire (ma l'espressione sarebbe più verace ma evitiamo), la nostra presunzione e la

nostra superbia ridicolizzate da una mascherina, le stesse mani con le quali, in molti o in tanti, hanno trafficato affari illeciti sporcandole di illegalità, ora vanno lavate decine di volte al giorno: magari lo si potesse fare anche con la coscienza. Siamo chiusi in casa, ai domiciliari; alla fine ognuno di noi ha una pena morale da scontare perché "chi è senza peccato scagli la prima pietra". Un virus purificatore? No, lasciamo queste stolte teorie ai fanatici oscurantisti. Al contrario: un virus nemico che va sconfitto al più presto. E su questo un fronte di straordinaria professionalità e solidarietà che va dai medici alla protezione civile, alle forze dell'ordine, alla moltitudine che sta ogni giorno ed ogni ora mettendo a repentaglio la propria vita al servizio del dovere e della vita degli altri, si sta mobilitando, ed ogni parola di gratitudine sembra insufficiente, dinanzi alle vittime che si registrano anche su questo fronte. Ma il nostro domicilio coatto ci costringe però a riflettere, a pensare a noi stessi, alla nostra esistenza, al suo senso, al significato e alla direzione di marcia che sinora le abbiamo dato. Ci porta o ci dovrebbe portare, a rimodulare la nostra scala di valori, in base alla quale abbiamo stabilito le priorità: ciò che viene prima da ciò che viene dopo. Se per caso abbiamo deciso, in questo nostro percorso, che la vita serve a fare soldi e non viceversa correggiamo: i soldi servono a vivere, non ad

accumulare altri soldi. Se per caso abbiamo "confuso" il mezzo con il fine, è arrivato il momento di rimettere le cose a posto. La vita non è solo quantità, è soprattutto qualità. Questo silenzio surreale che ci accompagna ogni giorno, interrotto solo dagli altoparlanti delle forze dell'ordine che ci ammoniscono a non uscire di casa, ci può essere di aiuto nel raccogliere un poco di idee che prima avevamo confuse, e per le quali, sino a qualche mese fa, non trovavamo spazio e tempo per metterle a fuoco e verificarne la giustezza, presi come eravamo dal nostro correre quotidiano, spesso "per andare dove dovevamo andare" (cit. Totò): già, ma dove? E perché? Ora il tempo ci sta. E non solo per noi: anche per la Politica. Sempre impantanata nelle risse da cortile, incapace di volare alto, lontana con le sue diatribe incomprensibili e ridicole distanti milioni di anni luce dai problemi veri del paese e dei cittadini, ora, questa politica, si sta misurando con la madre di tutti le questioni: la vita e la morte, l'emergenza e la malattia, il contagio e la pandemia. In una sola parola: la sopravvivenza. I grandi temi dell'umanità, le grandi domande che sinora erano relegate alla scienza, alla letteratura, alla filosofia, alle tecnologie. E che ora sono le vere ed uniche priorità. E qui si misura il confine tra chi è dentro il suo ruolo istituzionale e chi invece resta, anche nella tragedia, un comiziante che se prima

era patetico, in questa circostanza non ha più attenuanti: è un miserabile. E non è più tempo di egoismi. Finalmente lo stanno capendo anche quelli che in Europa contano, dopo le sbandate dei primi momenti sulle quali meglio stendere un velo pietoso. E chiudiamo con chi conta di più: la scienza. Il mondo intero guarda agli scienziati, ai ricercatori, alla ricerca. L'Italia si sta facendo onore con le proprie eccellenze, e da Napoli arrivano segnali importanti. Ma la scienza è globale. Guai a dividersi. La Cina dove tutto è nato e tutto sta per finire, ci sta aiutando inviando qui i suoi esperti e tanto materiale, ed anche Cuba ha inviato una sua equipe. Non è il momento delle divisioni nel campo scientifico; è il momento della massima unità. Lo ha ricordato giustamente anche il Presidente Mattarella. Poi ci siamo noi, i cittadini. Rispetto ad altri paesi stiamo dando un buon esempio di disciplina. Ma ancora con troppi "disubbidienti". Siamo un popolo per natura indisciplinato. Non possiamo più esserlo. Bello il ritrovarsi in uno spirito solidale a cantare l'Inno nazionale e a sventolare il tricolore. Ci siamo riscoperti italiani, ma senza disciplina non è sufficiente. Non ci chiedono di andare in guerra a morire, come ai nostri padri e ai nostri nonni: ci chiedono di restare in casa per vivere e per far vivere gli altri. Si può fare, si deve fare.

Emilio Magliano

CORI ALLE PRESE CON IL CORONAVIRUS, L'APPELLO DEL SINDACO DE LILLIS

di Eleonora Spagnolo

L'emergenza Coronavirus non ha lasciato indenne Cori. Al 25 marzo sono 6 le persone che sono state contagiate dal Covid 19. Il sindaco Mauro De Lillis tiene costantemente aggiornata la cittadinanza tramite il suo profilo social e la pagina Facebook del Comune di Cori. Anche Cori, come il resto d'Italia è

praticamente blindata: non si esce dal Comune se non per ragioni di lavoro o di necessità. L'invito del primo cittadino è quello di ridurre al massimo gli spostamenti. "Debbo dire cari cittadini che state rispondendo alla grande alla prescrizione del governo ma riscontro persone che non hanno colto pienamente la gravità del problema,

sicuramente sono poche ma sono poche ma per me sono troppe. Questo virus subdolo di combatte con la massima attenzione e la massima rigidità nei comportamenti", ha dichiarato De Lillis in un video messaggio, in cui ha ringraziamento vigili urbani, i carabinieri di Cori, la protezione civile, medici, infermieri e personale del

118, tutti coloro che sono in prima linea per combattere l'emergenza.

"È il momento di stare uniti - ha concluso -, soltanto insieme riusciremo ad uscire da questa situazione il prima possibile".

SUL PROBLEMA COVID-19 AL COMUNE DI CORI

(continua da pag. 1)

Siamo intervenuti garantendo l'accesso online alle attività didattiche a distanza alle famiglie in difficoltà di Cori e Giulianello a causa dell'attuale stato di emergenza epidemiologica: quindi ad esse sarà assicurata la connessione alla linea fissa internet fino alla fine dell'anno scolastico, anche se dovesse essere posticipata, per consentire ai propri figli-studenti delle scuole di I° e II° grado e dell'Università di poter seguire le lezioni per via telematica, garantendo e tutelando il loro diritto allo studio. I cittadini troveranno anche in questo il sostegno del Comune, perché il diritto allo studio deve continuare ad essere uguale per tutti.

All'inizio del mese di aprile è stato pubblicato l'avviso per individuare le persone e i

nuclei familiari destinatari dei sostegni economici (buoni spesa) volti a fronteggiare le conseguenze dell'emergenza Covid-19. Per cui da lunedì 6 aprile le famiglie che ne hanno necessità hanno potuto presentare la domanda per l'assegnazione dei buoni spesa per generi alimentari e prodotti di prima necessità. E per garantire la massima collegialità e partecipazione nella gestione delle risorse disponibili stanziate per l'emergenza (lo Stato e la Regione Lazio hanno stanziato per il Comune di Cori rispettivamente le somme di € 86.005,95 e di € 43.102,28 per far fronte alle spese di prima necessità, alimentari e di medicinali per le persone in stato di bisogno) condivideremo con i rappresentanti del gruppo

L'Altra Città, opposizione in consiglio comunale, tutti i passi da seguire.

Nel frattempo, sono arrivate da ogni parte proposte di imprese, associazioni, commercianti, artigiani, singoli cittadini che vogliono dare il proprio contributo per aiutare chi, nell'emergenza da Coronavirus, è più in difficoltà. La più bella pagina di questo brutto libro.

In ogni caso, possiamo rassicurare la comunità che le risorse economiche e i beni di prima necessità ci sono, per tutti. Nessuno verrà lasciato solo. Così come assicuriamo che sapremo scoprire eventuali furbetti.

L'invito poi, a chi può, è quello di comprare qualcosa per chi ha più bisogno, quando si va a fare la spesa nei negozi della nostra città. Trovate un

carrello all'uscita dove lasciare magari generi alimentari essenziali. La Protezione Civile ritirerà e redistribuirà a chi è meno fortunato.

Infine, a nome del Comune di Cori e di tutto il consiglio comunale, interpretando anche i sentimenti dell'intera cittadinanza, ringraziamo proprio i volontari dell'associazione Protezione Civile di Cori e plaudiamo alla capacità organizzativa e, soprattutto, al cuore che stanno mettendo al servizio dei cittadini. Un esempio per tutti, perché con il cuore e rispettando le regole vinceremo questa battaglia. Intanto, non dobbiamo abbassare la guardia. In nessun caso.

**Sindaco Comune di Cori*

CONTE E LA GESTIONE DEL CORONAVIRUS

di Costanza Placidi

Stiamo attraversando un periodo particolare, un nemico invisibile che ci ha costretti a cambiare le nostre abitudini, il nostro stile di vita, il nostro modo di affrontare le situazioni. Da quando il Coronavirus è entrato nelle nostre vite, il mondo si è capovolto. E oltre quella per la pandemia, la mia paura più grande era per come avrebbero gestito la situazione i nostri politici. Chi mi conosce e mi legge lo sa che non ho mai avuto una buona considerazione del nostro Presidente del Consiglio e dei politici attuali, pertanto potete immaginare il mio sconforto. Speravo che le critiche, le lotte per il potere, si fermassero e lasciassero il posto al doveroso senso civico. Perché come si può fronteggiare questa situazione delicata dal punto di vista sanitario ed economico continuando a

criticare e non fare fronte comune? Insomma nella mia mente questa si sarebbe rivelata una vera catastrofe, dovuta alla debolezza della nostra classe politica. Poi però qualcosa è cambiato. Giuseppe Conte ha preso in mano la situazione e ha iniziato a prendere decisioni, spesso difficili, per cercare di fare fronte a questa emergenza. L'ho ascoltato, ho guardato come si comportava e, nonostante tutti gli altri gli remassero contro, lui è andato avanti a testa alta, perché in quel momento il Paese aveva la priorità. Ha lasciato perdere le critiche e ha cercato di fare quello che andava fatto per aiutare il suo Paese. Posso dire che mi sono ricreduta. Lo credevo un burattino nelle mani degli altri, uno che non era in grado di scegliere e prendere le decisioni per suo conto. Invece questa

emergenza mi ha aiutato a conoscerlo meglio. Si perché nel bene e nel male sta cercando di fare del suo meglio. Ci sarà sempre chi lo critica e chi non è d'accordo con le decisioni prese. Ma vorrei ricordare a queste persone che la vita è fatta di scelte, ed è sempre meglio fare qualcosa piuttosto che criticare e parlare senza fare nulla. Mi ha stupito la sua tenacia, la sua emotività, e ho iniziato a credere in lui. A guardarlo con occhi diversi. Devo riconoscere che ha una grinta che non credevo avesse. È riuscito a tenere testa ai membri dell'Unione Europea, a prendere decisioni anche se impopolari andando contro a tutto e tutti pur di salvaguardare la nostra salute. Sta tentando di coprire tutte le categorie più deboli, sta cercando di diminuire i tempi burocratici. Insomma, ci sta dimostrando realmente

chi è. Una persona che è capace di prendere decisioni scomode, di reagire e non subire. Noi siamo a casa, sul nostro divano, a giudicare. Lui è sempre lì. Con la massima trasparenza. A parlarci, a incoraggiarci, a ripeterci le cose a oltranza, a battersi per noi. Forse avrà fatto degli errori, ma sfido chiunque a trovarsi in una situazione del genere e riuscire ad avere il coraggio di affrontarla come sta facendo lui. I miei complimenti Presidente e grazie per quello che stai facendo!

Colgo l'occasione anche per ringraziare tutti i medici, gli infermieri, i paramedici, gli operatori e i volontari della protezione civile, i ricercatori e tutti coloro che sono in prima linea per aiutarci a superare questa emergenza. Ce la faremo!

ATERRITI MA NON VINTI

(continua da pag. 1)

...maggior bene e per scrivere la tanto sospirata e attesa parola "fine" a tutto questo male. Se da un lato viene dato per vero il velame di tristezza e la giustificata paura a causa di tutto ciò, da un altro punto di vista occorre riconoscere un ulteriore e consolante dato di fatto: il coronavirus ci ha permesso di riscoprire la nostra bellezza, quella bellezza originaria che fu il sogno dell'Altissimo nel Paradiso terrestre, quando insieme ai progenitori Adamo ed Eva non avevamo da temere male alcuno ma in perfetta armonia di intenti e volontà, si viveva *cor unum et animam unam*. Questa impronta originaria iscritta in noi emerge in modo preponderante in questo tempo di prova e assai complesso. Ci sentiamo davvero come i nostri progenitori nel Paradiso terrestre in compagnia di Dio Padre quando, costretti in casa, abbiamo ritrovato la bellezza della famiglia, l'importanza dei piccoli gesti che oggi possiamo legittimamente chiamare grandi gesti, a cui non avevamo dato forse il giusto valore: lo stare in famiglia, la carezza e l'abbraccio dei nostri bambini, il vedere i cartoni animati insieme a loro, il giocare con loro. I papà che aiutano le mamme nel preparare la cena o

riassettare casa (e si in molte famiglie si sono compiuti anche questi miracoli), le donne che hanno riscoperto il gioco della pasta fatta in casa, l'impasto appiccicoso della pizza o del pane tra le mani e i bimbi che, stupiti, vedono poca farina e poca acqua gonfiarsi magicamente divenendo una grande palla che si trasformerà in pane o buona pizza da mangiare, magari in un sabato sera che da caotico e frettoloso, in giro nelle varie pizzerie o pub quale era, si è trasformato, ora, in sereno e tranquillo *pigiama family* davanti ad un bel film o programma TV. Le notizie purtroppo negative ci hanno fatto riscoprire umani: ci prendiamo a cuore le varie situazioni muovendoci con una disponibilità, mai sperimentata fin ora, nei confronti di chi ci sta vicino, abbiamo ritrovato la gioia antica di parlare da balcone a balcone con i nostri vicini di casa! Ci siamo scoperti amanti della nostra bella Italia, apprezzandone il buon cuore, che l'ha sempre sempre distinta. Come non pensare ai volontari che si sono presi e si prendono cura degli ammalati, dei medici e infermieri che donando la loro vita hanno fatto del loro mestiere una vocazione divina possiamo dire, e noi orgogliosi che dai nostri

balconi abbiamo abbracciato in un abbraccio figurato, ampio e caloroso tutto questo bene gratuito che ci girava intorno cantando a squarciagola dei nostri balconi il tanto onorato e antico Inno di Mameli, non potendo in altri modi mostrare gratitudine per chi stava faticando con lo scopo di farci ritornare alla normalità! E intanto liturgicamente la lunga Quaresima volge al termine portandoci verso la Pasqua, la festa della vittoria della vita sulla morte: quanta morte abbiamo visto! Ma quante risurrezioni anche, la gioia di chi ha debellato questo male ne è la prova! E Cristo stesso, che nonostante le celebrazioni tristi, prive di popolo, degne di quella frase biblica che recita "tra il vestibolo e l'altare piangono i sacerdoti", anche quest'anno il Signore Gesù cerca e troverà spazio dentro il cuore dei suoi fedeli il giorno di Pasqua. Molti sacerdoti si stanno rivelando davvero "Pastori dall'odore delle pecore" come ci ricorda il Santo Padre Papa Francesco, con ogni mezzo si adoperano per non lasciare il popolo in balia della negatività, entrando nelle case di tutti attraverso mezzi telematici e di comunicazione sociale, preti anche anziani che per amore della gente loro affidata ha imparato ad

utilizzare facebook o youtube e altro, sempre per amore del popolo. Ecco i problemi sono più grandi di noi, l'ansia e la paura a volte ci ha atterriti, infatti la parola *paura* viene dal latino *pavere* che significa percuotere, atterrire e la paura fa davvero questo. Ma il bene che è circolato tra noi fa superare ogni paura! E di questo bene ognuno di noi ne è testimone. Non dimentichiamo gli insegnamenti di questi giorni, lo dico a me stesso, lo dico a ciascuno: non dimentichiamo ma facciamo fruttificare gli insegnamenti positivi che questa sfida ci ha messo davanti (sfida che non è una punizione divina, perché dire questo significa di fatto non riconoscere che Dio ha dato la sua vita per noi come stanno facendo medici, infermieri e altri in questi giorni, dunque equivarrebbe a bestemmiare!) ricordiamoci come ci sta cambiando in meglio tutta questa tristissima storia, ricordiamoci della Fede in Cristo che abbiamo riscoperto anche grazie a questi giorni e lasciamo ai nostri figli un insegnamento positivo di un male che ci ha abbattuti sì...ma non ci ha vinti!

Giovanni Grossi

CORI - PIAZZA SIGNINA, 23
04 9478030

Bauco

ORARI DI APERTURA
6,45-13,00 | 16,00-20,00

BASTA CON LE FILE ESTENUANTI!
Puoi pagare TUTTI i tuoi bollettini!

TABACCHERIA PROFUMERIA PELLETERIA



CENTRO
E



LA PAURA COME VALORE SALVIFICO

di Alessia Pieri

Nel pieno del periodo di quarantena e astensione dai contatti sociali alcune riflessioni diventano importanti per comprendere come questa emergenza Covid-19 influisce sui nostri comportamenti, a volte in maniera del tutto irrazionale. Se infatti la maggioranza degli italiani si è chiusa in casa, hanno colpito le immagini di gente affollata in alcune metro della città o semplicemente davanti ai supermercati attendendo il turno senza il minimo rispetto delle distanze di sicurezza. Difficile comprendere quali sono i nostri pensieri, le nostre emozioni e le nostre azioni, in una parola il nostro comportamento, in questo drammatico frangente nell'emergenza coronavirus, ma comprendere il nostro atteggiamento...il nostro comportamento - spiega Paolo Moderato, docente di psicologia dello Iulm di Milano - "aiuta a prevedere i nostri comportamenti e a porre in essere procedure per modificarli, in funzione di un obiettivo condiviso: la salute dei singoli e della collettività". Scriveva qualche giorno fa il virologo Burioni: fra tutte le emozioni - sottolinea - la paura è quella che ha il maggior valore salvifico. Avere paura davanti a un pericolo salva la vita. L'Homo

sapiens è arrivato fino a oggi perché le sue paure gli hanno consentito di sopravvivere. I temerari, gli intrepidi, gli audaci, così celebrati nella prosopopea eroica, e i curiosi, che pure sono importanti per lo sviluppo della cultura e della scienza hanno meno probabilità di sopravvivere: Giordano Bruno e Marie Curie, in tempi e campi diversi, ne sono la prova. Il Covid-19 fa paura, com'è giusto che sia, visto che rappresenta una minaccia di dolore e di morte per buona parte dell'umanità. Ci aspetteremmo quindi comportamenti di difesa e di sopravvivenza in linea con la paura di una minaccia così forte. Eppure, abbiamo assistito a scene recenti incoerenti con il concetto di paura: la folla che passeggia spensierata sui Navigli a Milano, i giovani della movida e dello spritz a Napoli, le persone che si affollano sui treni in direzione Sud, mentre tutti scienziati e media battono e ribattono, e implorano, di stare a casa, che è il posto più sicuro", ricorda l'esperto. "La paura - evidenzia lo psicologo - funziona come deterrente salvifico se la minaccia viene percepita come tale. L'uomo della savana, se vede un leone che si aggira nei dintorni, sale su un albero,

ben prima di chiedersi se è affamato o no. Non c'è bisogno di pensare, di valutare: la reazione è automatica, perché lo stimolo è fisico, è conosciuto, è percepito come pericoloso. Il coronavirus non possiede queste caratteristiche: non è fisico (ovviamente lo è, ma non lo si vede, quindi è come se non lo fosse), non è ben conosciuto, non è percepito come pericoloso. E' definito un rischio emergente, quindi la sua percezione non è paragonabile a quella di altre situazioni note". Ebbene, nel caso del coronavirus bisogna considerare l'altro polo della emozione paura, ovvero la persona che percepisce lo stimolo cioè l'Homo sapiens 2020. Noi siamo essere razionali, ma con limitazioni. Ci affidiamo a valutazioni approssimative, a scorciatoie del pensiero, a cui ricorriamo in modo automatico e inconsapevole, per semplificare la complessità del mondo esterno. Però gli stimoli non hanno lo stesso valore per tutti, naturalmente: la reazione dipende dal grado di familiarità, dalla storia passata, dal livello culturale di ciascuno e quindi dal contesto in cui si vive e che può essere più o meno confusionale se le informazioni che ci vengono date sono sottaciute o

intermittenti o contraddittorie dando luogo a pericolose teorie complottiste e al disorientamento della popolazione. L'intolleranza verso gli esperti e il ricorso alle notizie dei guru "social network" ha creato tanta confusione intossicando la comunicazione e il rapporto tra gli esperti ed i cittadini, creando un contesto di irragionevolezza che ora ci indebolisce nella lotta contro l'epidemia. **Se lo slogan 'uno vale uno' vale niente nella competenza scientifica, vale invece in questo frangente nella quotidianità: il comportamento di ciascuno fa la differenza, nel bene e nel male, nel diffondere sciaguratamente il virus o nel bloccarlo. Ciascuno di noi ha una responsabilità nel successo o nel fallimento delle strategie messe in atto per contrastare l'epidemia. NON DIMENTICHIAMO MAI, SIA PER IL PRESENTE CHE PER IL FUTURO, NE VALE DELLA VITA DELL'INTERA UMANITÀ. CIÒ CHE STIAMO VIVENDO OGGI DOVRÀ COSTITUIRE LA NOSTRA ESPERIENZA PER AFFRONTARE QUALSIASI ALTRA EMERGENZA IL FUTURO CI PRESENTERÀ DAVANTI.**

UNA LUCE DOPO IL BUIO

(continua da pag. 1)

Guai ad esserne sfiorati. Eppure tutto inizia in un normale posto della Cina, una Cina sempre più vicina, una Cina che fa paura. Mai come in questo caso. Eppure loro sono forti, riescono a vincerlo. Noi siamo contornati di persone che ancora non capiscono la situazione. Ci dobbiamo mobilitare, tutti insieme separati. Dobbiamo andare avanti. Noi ce la facciamo. Però siamo ancora qui attanagliati dalla paura, la paura dell'ignoto. La paura di non poter vedere ed affrontare il tuo nemico a volto scoperto. La paura di restare in balia di persone senza scrupoli che pensano solo ai loro interessi. Guardate, la reazione di tutti gli Stati ed il loro tempo nell'implementare delle contromisure, piccole o grandi che esse siano. Vorrei sorridere, vorrei dimenticare il tutto. È però troppo complicato. Forse dobbiamo

ricordare, per gestire meglio il nostro futuro. Forse un giorno si scoprirà che la verità è banalmente un virus creato dall'uomo, per l'uomo. Già, non lo so cosa ci riserverà il nostro futuro, il futuro di tutti noi. La scheggia impazzita tornerà? È ancora latente in mezzo a noi? Una cosa è sicura, dobbiamo perdere il brutto vizio di guardare troppo al presente. Sì, ti ho sentito bene, però posso risponderti con fermezza. No, non è utopico. È nelle tue possibilità, è nelle nostre possibilità. Forse ogni tanto basta banalmente guardare un po' più in là del proprio naso. Il tempo corre veloce. Mentre leggiamo abbiamo raggiunto un triste primato. Superiamo anche la Cina. Ora torniamo a noi, al momento siamo ancora qui, chiusi in un mondo dove non è possibile incontrarsi, salutarsi. Non è possibile fissare i tuoi occhi da così

vicino. Ti posso solo immaginare. Forse la tecnologia ci aiuta un po', anche se anche lei forse è arrivata allo sfinito. Non ce la fa più. Attende intrepida il collasso delle reti, di quelle reti che imbrigliano tutti noi in un presente non comunicativo. Per un attimo chiudo gli occhi, quasi istantaneamente appare il tuo volto, i tuoi lineamenti dal tratto un po' sfocato. Ho preparato tante parole, ma d'un tratto sono svanite dietro una collina coperta di nebbia. Immagino i tuoi capelli che si muovono scompolti nel vento. Allungo una mano per sfiorarli, ma sembri allontanarti sempre di più. Non so cosa sta accadendo, non so a cosa sto assistendo. L'unica cosa che adesso mi è chiara e che non ci sei. Non sei qui con me. Sei con il nostro nemico comune, sei con quel virus. Parli con lui, ma non ti stai rendendo conto che lui è sempre più

attaccato a te, ti sta togliendo il respiro a poco a poco. Non ti molla, non ti vuole mollare. Sì, lo so ti occorre il mio aiuto, il nostro aiuto. Una folata di vento, alzo la testa per guardarmi intorno. Sì, il tempo sta cambiando, penso che sia proprio ora. Non ce la facciamo più, ma dobbiamo alzarci e guardare avanti. Qualcuno o forse molti sono in attesa che l'Italia torni ai fasti di un tempo, che gli eroi che abbiamo avuto ci aiutino ad uscire da questa situazione. Beh, forse è ora di svegliarsi da questo torpore, forse è ora di andare a cercare i nostri eroi. Non sapete come fare? Pensateci un attimo. Sì, la ricerca è già finita. Ognuno di noi ha dentro di se un eroe, solo che è lì sopito, dimenticato, perso nella routine. Dobbiamo solo svegliarlo. Abbiamo bisogno di te. È l'Italia che chiama.

Antonio Moroni

QUALE FUTURO?

di Eleonora Angelini

Analizzando il quadro generale, la maggior parte delle persone sono in quarantena e non lavorano; altri lottano contro questo orrendo virus ed altri aiutano queste persone malate a lottare ed altri ancora lavorano per cercare di mandare avanti il Paese. Questa è la nostra suddivisione sommaria. La gente esce di casa solo per la spesa o per situazioni di necessità o per lavoro, gli altri a casa. Grandi contraddizioni nelle decisioni del Governo (Non mi riferisco all'orientamento politico, ma ad alcune scelte fatte), molta confusione e poco appoggio agli imprenditori. Ripeto, non ne sto facendo una questione politica, solo analitica. Da cittadina italiana vorrei più tutela, più aiuti, più controllo..razionalmente capisco che sono cose non facili da realizzare o da gestire, non siamo pochi e le sfaccettature di ogni aspetto

sono molteplici. Alcune cose potevano essere sistemate prima, a prescindere dal periodo che stiamo vivendo attualmente, perché magari erano importanti anche in tempo non sospetti. Pensiamo ad esempio agli ospedali chiusi ed alla scarsità delle attrezzature mediche, qualunque esse siano. Si poteva pensare ad un sistema di tutela dei titolari di partita Iva, non dandoli mai per scontati; alle imprese, che magari sceglievano di pagare gli stipendi piuttosto che una scadenza fiscale, confidando in tempi migliori. Per i lavoratori dipendenti, tutela e sostegno, più interventi utili a sostegno dei diritti, invece che escamotage. Tutto questo attualmente si aggiunge all'emergenza medica che viviamo. La popolazione risente della chiusura degli ospedali, in quanto ora è importante avere un piccolo punto dove rivolgersi in caso di emergenza, non solo da

Covid-19, perché la gente può farsi male mentre lavora, può non sentirsi bene e potrebbe avere patologie da tempo che necessitano di cure ed assistenza; ai medici sarebbe utile ora avere strumenti necessari per svolgere il loro lavoro, in sicurezza ed in modo efficiente; ai titolari di partita Iva potrebbero sentirsi meno soli e più tutelati. I lavoratori dipendenti meno sfruttati e non in balia di leggi ambigue. Le conseguenze di tutto ciò, nei vari ambiti ed applicazioni, implicano dei comportamenti e delle situazioni che non sto qui ad elencare, poiché credo siamo lampanti e scontati. Nessuno poteva immaginare la venuta di questo orrendo virus e la devastazione generale che ha portato con sé, ma potevamo essere più efficienti a prescindere da questo. È facile pensare che va sempre tutto bene e quindi, umanamente, siamo portati a pensare che una cosa non

serve, di un'altra non ne abbiamo bisogno, quella cosa si può ridurre.. Non dovrebbe essere così a prescindere. Ogni scelta a qualsiasi livello venga presa, che sia in famiglia od a livello nazionale, ha le sue conseguenze, presto o tardi presenta il conto. Non mi sto riferendo solo od in gran parte dalla Sanità; le scelte "rilassate" riguardano tutti gli aspetti che ci circondano la qualsiasi livello di analisi. Oggi ci sentiamo più italiani, più vicini, più combattenti, più uniti.. dovevamo esserlo a prescindere. Nel rispetto di tutto e tutti, per il principio che se una cosa non riguarda me non significa che non interessi nessuno. Dobbiamo essere uniti oggi, per combattere insieme questo periodo ed uscirne al più presto possibile, ma dobbiamo continuare ad esserlo.

IL VIRUS SIAMO NOI

di Mario Trifari

Ecco ci siamo, direte voi lettori. L'ennesimo articololetto su sto maledettissimo Covid-19, fiumi di parole su una catastrofe che improvvisamente accostiamo alla Guerra, ignorando che quest'ultima, a mio avviso, è tragedia di dimensioni superiori. Sciocco però star qui a far paragoni più o meno fuori luogo, quando lo scopo mio ora è soffermarmi su un elemento che ricorre in tutte le catastrofi e che posso sunteggiare con...tutto parte dall'Uomo. Quando la condotta umana si rivela autolesionistica e innervata di incoscienza e criminalità comportamentale, l'unico colpevole è l'uomo, reo del più spregevole dei reati: l'oblio di sé e del mondo nel quale vive. Conclusione banale si obietterà. Ma troppe volte ed in troppe vite il male nasce dalla banalità (Arendt docet). Il mio vuole essere uno sguardo più filosofico /antropologico che epidemiologico considerato che le mie nozioni virologiche sono pari a zero.

Sofferfarmi sull'Umano (disumano e inumano) con la lanterna di Diogene il Cinico che a chi gli chiedeva cosa cercasse lui rispondeva "cerco l'Uomo". Ecco perché, dove l'agire umano diventa irresponsabile, si afferma prepotentemente il "virus" che paradossalmente ha in sé la parola vir(uomo) cosa che rende il tutto tragicomico e che può aprire la strada a considerazioni che inizialmente spingono ad un sorriso che però ben presto si rivela essere ghigno. Quando questo mio scritto sarà distribuito con Il Corace forse la situazione si sarà modificata, non risolta, ma avrà connotati che ora mi sembrano brutti assai. Però, finalmente, il gioco di dare la colpa di ciò che accade sarà finito. Per la pandemia che stiamo vivendo, ricorderete, era colpa dei cinesi che mangiano cani e pipistrelli. Poi colpa dei cinesi "italiani" con la caccia a chi aveva gli occhi a mandorla. Poi colpa dei nordisti che sono andati in giro

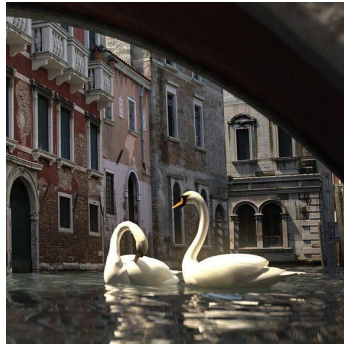
a diffondere il virus da moderni untori nazionali. Il doppio binario dei provvedimenti e l'impreparazione dei nostri governanti che intervengono spesso male e quando i buoi sono scappati, ha fatto il resto. Poi colpa dei terroni in fuga dal nord. Gli Altri siamo noi. Questo è. Sic et simpliciter. Questo dobbiamo capire (illusione?) Il virus è democratico. Non fa distinzioni di ceti, reddito o razza. Se Dio è morto, l'Uomo non se la passa meglio. Questa è la triste verità. Unica e sola. Siamo noi che discriminiamo qualsiasi persona che non ci piaccia. Siamo noi che avveleniamo i nostri polmoni perché non siamo in grado di fare neanche pochi metri a piedi. Siamo noi i maestri del "chiagno e fotto". Che facciamo la differenziazione con fastidio e approssimazione. Potrei continuare e scendere ancor di più in luoghi comuni triti e ritriti (drammaticamente veri). IL VIRUS SIAMO NOI.

Speriamo di tornare alla normalità e questa è l'aspettativa peggiore di tutte. Dimentichi, ahinoi, che proprio la normalità è il problema. Tornare al passato recente che ci ha condotti giù nel burrone, assurdo non rendercene conto, è il "normale". Eppure lo invociamo. Dobbiamo creare una nuova normalità, fatta di nuove regole che non ci siano imposte se non dalla nostra coscienza. Confesso di non essere troppo ottimista sugli effetti di questa lezione ricevuta dal Cosmo e dalla Natura. Tra qualche mese continueremo a far trionfare il cannibalismo che è in noi. Homo homini lupus. Perdendo forse l'ultima occasione di umanizzare e forgiare prometeicamente ciò che appartiene più ad un Paradiso perduto che ad un Paradiso ritrovato. Torneremo a sopravvivere in un Eden posticcio in cui il dolore prevale sulla meraviglia.

COVID-19: UN "VACCINO" PER L'AMBIENTE?

di Fernando Bernardi

Cari lettori, quello che stiamo attraversando nell'ultimo mese è il più grave periodo di emergenza che l'Italia non ricordava dal 1945, coinciso con la fine dell'ultimo conflitto bellico, la seconda guerra mondiale, e dove al posto dei cannoni, delle bombe, delle artiglierie, c'è un nemico invisibile, centinaia di volte più piccolo di un globulo rosso, che sta mettendo a dura prova tutti noi, e che purtroppo ci sta lasciando anche tante vite spezzate, numeri che crescono di giorno in giorno, una guerra silente e maledetta. Non è intenzione, esprimere qui fra queste righe, il mio pensiero sul dire se si poteva o non si poteva evitare questa infezione o contenere molto più rapidamente, se c'è o non c'è un colpevole, ma un pensiero va a tutti coloro che incessantemente stanno lottando giorno dopo giorno per far sì che possiamo uscirne il prima possibile vittoriosi, ed un grazie infinito va a medici, infermieri, volontari, forze dell'ordine, protezione civile e tutti i coordinatori di questa emergenza compreso chi opera nel nostro comune. Da architetto paesaggista e legato a tematiche ambientali, volevo concentrarmi sul come il nostro pianeta ne stia risentendo di questo lungo periodo iniziato prima in Cina ed ora spostatosi nella maggior parte dei paesi occidentali. Tutti voi avranno letto in questi giorni, come la nostra quarantena forzata, il limitare gli spostamenti, la chiusura di poli ed attività industriali, ma anche di parchi, giardini, ville storiche, spiagge... stiano recando benefici all'ambiente, un paradosso se si pensa alle condizioni di salute critiche in cui versa la Terra in questo



secolo. In poche parole la natura si sta riappropriando dei suoi spazi, ma se da un lato dobbiamo stare attenti a evitare l'effetto "rimbalzo" una volta finita la crisi, dall'altro dobbiamo prendere coscienza che cambiare è possibile, sia individualmente che collettivamente. Abbiamo visto tutti in questi giorni rimbalzare sui social le foto e i video dei fenicotteri e dei cigni a Milano, dei delfini a Cagliari, dei pesci che nuotano nelle limpide acque dei canali veneziani. Immagini suggestive che mostrano come potrebbero essere le nostre città se solo non fossimo così invasivi. «La natura si riappropria dei suoi spazi» è il commento più diffuso, ed è vero, ma quali sono i reali benefici di questa situazione per l'ambiente, e soprattutto quanto dureranno? Il ritorno di animali selvatici in centri abitati di solito molto popolati, rumorosi ed inquinati è solo una delle conseguenze dello stop forzato imposto dall'emergenza coronavirus. Dalle osservazioni satellitari realizzate nelle ultime settimane dall'Agenzia Spaziale Europea (ESA), emerge infatti come le emissioni di biossido di azoto (NO₂) uno dei principali gas inquinanti siano notevolmente diminuite in particolare nell'Italia settentrionale. In altre parole in una delle aree

più inquinate del Paese ovvero la pianura padana, la concentrazione di NO₂ è calata del 10% da metà febbraio a oggi. Un dato che fa ben sperare, ma che va contestualizzato per capire quanto può davvero impattare sul riscaldamento globale. L'inquinamento dell'aria, infatti, non dipende solo dalle emissioni, ma anche da fattori meteorologici. L'improvvisa e continuata riduzione del traffico ha certamente un effetto sulla qualità dell'aria, ma bisogna tenere conto che i mesi di gennaio e febbraio, un po' per via delle maggiori emissioni da riscaldamento, un po' per le condizioni generali (velocità del vento, stabilità atmosferica, ecc.) mediamente più sfavorevoli, sono sempre caratterizzati da maggiori concentrazioni di NO₂ e PM₁₀, destinate a calare in primavera. Insomma, poche settimane non bastano: se nell'immediato la riduzione del traffico e lo stop di molte attività hanno un (lieve) impatto positivo sull'ambiente, nel lungo periodo l'effetto è ancora così ridotto da risultare addirittura meno significativo di quello causato dall'aumento delle temperature per motivi stagionali. E questo si sta verificando anche in altre aree del mondo, una tra tante la Cina dove tutto è iniziato, nella nazione più inquinata della Terra, dove ora i cieli sono azzurri e limpidi e la qualità dell'aria ha avuto un miglioramento che non si registrava da tanti anni. Insomma paradossalmente si può dire che il coronavirus è attualmente un "vaccino" involontario per il nostro ecosistema, in attesa di trovare un vaccino per noi in grado di contrastarlo. In conclusione cosa possiamo fare una volta passata la crisi?

Cigni, fenicotteri, delfini e acque limpide sono dunque solo un miraggio? Affatto. Sono un monito e una presa di coscienza. Il primo è far sì che questi "effetti collaterali" non abbiano la durata di un post sui social: qualora l'emergenza coronavirus andasse avanti ancora per molto e con essa la riduzione delle emissioni, dovremo fare in modo di evitare il "rimbalzo" delle stesse una volta superata la crisi. La differenza la faranno le risposte che il mondo politico e finanziario metteranno sul tavolo per fronteggiare la crisi economica che si intravede all'orizzonte. La seconda è che modificare le nostre abitudini, anche in maniera improvvisa e radicale, è possibile sia individualmente che collettivamente. Tutti speriamo che il coronavirus venga debellato il prima possibile, e quando avverrà ci porteremo a casa non solo un senso di sollievo, ma anche di consapevolezza che in caso di pericolo imminente siamo in grado di reagire, di adottare misure drastiche, di unire le forze per un intento comune. Come quello di arginare le conseguenze dei cambiamenti climatici. Non si tratta di un'ipotesi astratta, ma di una possibilità concreta. L'introduzione forzata dello smart working, fino a poche settimane fa baluardo di modernità e privilegio di poche aziende "illuminate", è un esempio perfetto: il lavoro agile non solo abbatte i costi per il datore di lavoro, ma riduce sensibilmente il traffico quotidiano. Perché abbandonarlo una volta terminata la crisi?



Trattoria da Checco

di Luca Zerilli

NOVITÀ..... ORA ANCHE PIZZERIA

www.trattoriadachecco.it • trattoriadachecco@live.it

Via della Repubblica, 174 - CORI (LT)

Tel. 06.9678336 - Cell. 3336916586

GIOVEDÌ CHIUSO

QUELLA SPECIE DI QUARANTENA SULL'ISOLA

di Fabio Appetito

In questi giorni di smarrimento e angoscia, dovuti alla pandemia che sta affliggendo il mondo intero, rileggere e riscoprire alcuni classici ci aiutano a capire meglio l'uomo e la sua solitudine perfino nella collettività. Ne è un esempio lo scrittore britannico William Golding, che nel 1983 vince il premio Nobel con la seguente motivazione: "per la capacità di descrivere efficacemente la condizione umana nel mondo contemporaneo, grazie ad una chiarezza narrativa realistica e all'universalità del mito." È probabile che molti di voi non lo avranno sentito mai nominare prima d'ora ma, poco male, perché William Golding, in realtà, è ricordato in particolar modo per un libro intitolato **Il Signore delle mosche**. Questo libro, che inizialmente fu rifiutato, come spesso accade, da moltissimi editori, fu pubblicato nel 1954

dalla casa editrice Faber & Faber, diretta dal poeta e scrittore Eliot. Fu un successo immediato, tanto che tutta la carriera di Golding venne segnata da questo libro, oscurando, se vogliamo, tutti i suoi lavori successivi e creando non poco imbarazzo all'autore che amava anche molto il teatro e la poesia. Ma perché questo libro è così importante ed ebbe un successo così planetario? Golding, nello scrivere questo libro, in realtà fece un esperimento molto semplice. Prima di dedicarsi interamente alla scrittura, era anche un'insegnante, e delle volte si dilettava a separare la sua classe in due fazioni, o meglio gruppi, e poneva ad entrambi un interrogativo, un argomento su cui discutere. Così i bambini cominciavano a dibattere tra di loro, facendo ognuno valere le proprie idee e i propri punti di vista. Si

accorse che, quando queste discussioni avvenivano senza l'intervento di un moderatore, e quindi senza che Golding stesso s'imponesse nel passare la parola o nel far restare composti i bambini, questi erano tendenti a giungere perfino alle mani. Da qui l'idea del romanzo, ambientato nel bel mezzo di una non specificata guerra nucleare e che vede come protagonisti, appunto dei bambini, che si ritrovano su un'isola a causa di un incidente aereo. Qui, senza la presenza di adulti, sono volti a dover sopravvivere, a fare gruppo, ad autodisciplinarsi e crearsi delle regole da rispettare. Eppure, come scrive lo stesso Golding in una frase cardine del libro e che meglio riassume la sua poetica: «Gli uomini producono il male come le api producono il miele». Ed è così che si scoprirà, durante la

lettura del libro, quanto questo male sia radicato in fondo anche nei bambini e che il desiderio a voler predominare sull'altro, e quindi ad acquisire i pieni poteri lì dove vige una comunità, sia un'indole prettamente umana. Questo romanzo è indubbiamente, come disse lo scrittore e critico Emanuele Trevi, un'opera spartiacque. Sì, perché senza l'opera del romanziere britannico, sarebbe difficile immaginare oggi telefilm come *Lost*, ad esempio, che lo ricalca in pieno sin dall'inizio della trama filmica. E la conferma ci viene da quella scena in cui Sawyer legge, su uno dei sedili dell'aeroplano precipitato su un'isola e utilizzato come poltrona, esattamente **Il Signore delle Mosche**. Lungi da far diventare, oggidi, le mura domestiche e i confini nazionali come una grande, sperduta isola.

L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE COME STRUMENTO PER L'INDIVIDUAZIONE DELLE MINACCE BIOLOGICHE

di Pierpaolo De Pasquale

La diffusione dell'epidemia da Coronavirus-Covid 19 ha confermato, in maniera inesorabile ed al tempo stesso crudele, che la minaccia cosiddetta "invisibile" è al tempo stesso "sottovalutata", poiché non si percepisce alcun rischio perché non la vediamo, non la tocchiamo e, di conseguenza, non essendoci stress, non generiamo il neurotrasmettitore del sistema nervoso simpatico, ovvero l'adrenalina. Parimenti, la minaccia invisibile lancia la sfida del Terzo Millennio, quella "biologica", inattesa e destabilizzante. Ma cosa si può fare per individuare "mostri" come il Coronavirus, al fine di mitigarne gli effetti e adottare idonee e tempestive misure di prevenzione? Si può fare attraverso la creazione di una piattaforma italiana di intelligenza artificiale, appositamente plasmata da alcuni tra i più autorevoli esperti di minacce biologiche, grazie allo studio sul "dove" (sui social network per esempio) e sul "cosa" analizzare. La piattaforma nasce dalla proficua sinergia tra la società modenese Expert System e Osdife, l'Osservatorio sulla Sicurezza e Difesa Cbrne, acronimo che raccoglie le sfide chimiche, biologiche, radiologiche, nucleari ed esplosive. L'obiettivo è di "produrre e diffondere conoscenza" in ambito Cbrne, attraverso l'utilizzo degli

algoritmi di intelligenza artificiale e l'analisi di enormi quantità di dati, imprescindibili per domare fenomeni inattesi e per anticiparli con idonee misure di prevenzione. Il Coronavirus è il fenomeno imprevisto per eccellenza, su cui serve poter disporre immediatamente di informazioni, come per esempio i sintomi di contagio o l'esposizione in determinate zone. *"Non è possibile aspettare che un'organizzazione come l'Oms dichiari problemi di questo tipo perché, come purtroppo è evidente in queste settimane, è già troppo tardi"* – così dichiara Andrea Melegari, Senior Executive Vice Presidente Defence, Intelligence & Security di Expert System. L'Osdife ha lavorato incessantemente, attraverso interviste e incontri, nazionali e internazionali, con esperti del settore militare, civile, dell'intelligence e della comunità scientifica, alla realizzazione di questa piattaforma che è già operativa e sta fornendo i primi risultati. Per il Presidente dell'Osdife Prof. Roberto Mugavero *"il nostro impegno ora è aumentare le capacità e prestazioni della stessa anche in funzione della specifica emergenza COVID-19"*. Questa intelligenza artificiale sarà in grado di anticipare, di gran lunga, l'*early warning* su minacce biologiche. Il

funzionamento sarà garantito attraverso l'utilizzo di algoritmi di intelligenza artificiale, addestrati sulle parole-chiave da ricercare tra le "open source", dalle piattaforme social ai siti web, passando attraverso i quotidiani locali e altre sorgenti disponibili online. Secondo Melegari sarà come installare dei sensori sui canali in cui la gente comunica, così da poter intercettare i segnali deboli, ovvero quelli che l'uomo non è in grado di individuare. In parole povere, *"se per esempio venti persone di uno stesso luogo hanno i medesimi sintomi e lo scrivono su sui social, noi lo intercettiamo"*, dichiara l'esperto. Inoltre tutto questo sarà reso possibile anche grazie all'ausilio della semantica, poiché le persone si esprimono con linguaggio naturale. Grazie a questo aspetto, rimarca il Prof. Mugavero, *"abbiamo sviluppato specifiche aree di ricerca delle sorgenti, social network, link web e documenti reperibili, su parole-chiave riferite al dato da analizzare a validare, senza rompere alcun tipo di privacy"*. Così, attraverso l'analisi di "rilevatori di basso livello" e falsi negativi, la piattaforma si "aziona" come un allarme se riscontra, ad esempio, che alcune persone accusano gli stessi sintomi (pur attraverso una narrazione diversa), nello stesso luogo e nello stesso

frangente, magari riscontrando l'anormalità rispetto al normale picco d'influenza nella medesima area. Questo sistema è in grado di poter realizzare la *detection* (rivelazione) degli indicatori che consentirebbe di riconoscere l'insorgenza di un focolaio in una certa area. Per il Prof. Mugavero *"dobbiamo mettere a fattor comune tutte le capacità che abbiamo, mediche, tecniche e scientifiche, così da controllare nel minor tempo possibile la diffusione dell'evento in corso"*. Poi, *"dobbiamo assicurarci che la prossima volta, sperando che sia sempre più lontana, saremo ancora più preparati per affrontare la minaccia"*. La capacità di elaborare il linguaggio naturale fornisce ai sistemi intelligenti la possibilità di leggere e capire il linguaggio utilizzato dagli esseri umani. Questa capacità si dimostra essenziale in tutte le applicazioni dell'intelligenza artificiale che richiedano la ricerca di informazioni, la risposta a domande, la traduzione o l'analisi di testi. La difficoltà principale di questo processo è sicuramente l'ambiguità che caratterizza i linguaggi naturali, ma la ricerca continua degli esperti sopracitati nonché la loro preparazione riconosciuta a livello internazionale permetteranno di governare al meglio questi fenomeni imprevisti, attuali e futuri.

SENZA UN OSPEDALE, SARÀ SEMPRE UNA GUERRA PERSA!

di Emanuel Acciarito

Mi chiamo Giovanni, sono un manager, e per lavoro giro molto per lungo e per largo l'Italia. Tra la metà del mese di gennaio e quella del mese di febbraio sono stato per lavoro, più di una volta a Milano, Bergamo e Brescia, per poi tornare sempre ogni fine settimana nel mio bel paese pontino, che è anche il mio paese natale; perché a Cori fino a quando non chiusero l'ospedale, si poteva nascere ancora. Cori è un paese che amo tanto, da non perdere occasione di citare orgogliosamente e di vantare negli incontri che ho con i miei colleghi, tra un meeting e l'altro. Questa volta però il mio ritorno è stato diverso, un po' di ansia devo dire il vero me la sentivo, ma non sapevo bene da cosa derivasse. D'altra parte, gli affari in quel territorio d'oro della Lombardia, erano andati bene in questi primi giorni dell'anno, pertanto, non avevo motivo di sentirmi strano in quella maniera. Sta di fatto che però non appena rientrato dalla Lombardia il 21 Febbraio, neanche dopo un paio di giorni, ho iniziato ad accusare qualche piccolo malessere, quelli tipici della stagione invernale, dove, per uno come me che è sempre molto attento a tutto e super attivo, basta un "Vivin C" per tornare subito in forma. Ma questa volta i sintomi erano diversi, ma tutti mi dicevano la stessa cosa: "sono i classici sintomi di una semplice influenza". Allora pur non sentendomi bene come sempre, ho comunque continuato a fare tutto quello che facevo solitamente quando tornavo a trascorrere il weekend a casa. Il sabato

mattina corsetta in città con i miei amici più sportivi, caffettino al bar con i "vecchietti" del paese, pranzo a casa con il mio "amore", pomeriggio all'oratorio, e alle 18.00 l'immane aperitivo con i miei amici di sempre, quelli compagni, quelli che ti difenderebbero a dorso nudo dal freddo che c'è in inverno, ma anche da quel sogno maledetto che il freddo te lo fa sentire doppio. E quello che mi è accaduto successivamente è paragonabile proprio ad un brutto sogno. Durante quella stessa notte, infatti, alcuni brividi di freddo, mi preannunciarono la febbre in ascesa, la respirazione si fece sempre più affannata, uno stato di spossatezza ormai mi pervadeva su tutto il corpo, la diarrea e la congestione nasale non mi facevano chiudere occhio. Nel frattempo, su tutti i telegiornali nazionali della notte, si iniziava a parlare di quel paesino della Lombardia che fino a quel momento io non conoscevo neanche, ma che invece, avrei imparato a conoscere bene, perché da lì a qualche ora, sarebbe stato chiuso preventivamente dentro una zona rossa, perché ritenuto essere con la presenza di un paziente zero contagiato dal coronavirus, un primo focolaio da tenere sotto controllo sul nostro territorio nazionale. Il paese era Codogno, e il paziente zero era Mattia. E i sintomi erano gli stessi di quelli che io iniziavo ad avvertire. Ma non capendo la gravità, in quella notte apparentemente tranquilla trascorsa nella mia casa del mio piccolo comune di provincia di circa 10.000

abitanti, stava covando in me un virus che non poteva essere più considerato come una semplice influenza. E proprio perché non era una influenza, il mio naso continuava a gocciolare, il respiro diventava sempre più affannoso e quella sensazione di "fame d'aria" iniziava ad essere sempre più preoccupante. Mia moglie allertata chiamò al telefono il medico curante, che dopo un'ora mi visitò e decise che era meglio che mi fossi rivolto al Pronto Soccorso per una lastra di verifica. Ma il primo pronto soccorso più vicino alla mia città dopo la chiusura del suo pronto soccorso era quello della città di Latina, distante da Cori circa trenta minuti. Tra mezz'ora di attesa dell'ambulanza e altrettanta di viaggio per recarsi al nosocomio del Santa Maria Goretti, dopo un triage durato sei ore, finalmente mi fanno entrare e dopo altre quattro ore mi danno il responso: positivo al Covid-19. Resto allibito e penso subito a tutte quelle tante persone che avevo incontrato in quelle ore precedenti nel mio bel paesino, dove fino al giorno prima avevo girato con il virus in latenza. Ma nemmeno un istante dopo che ho appreso la notizia della mia positività, che già i primi casi vennero alla luce e le paure tra i miei concittadini non tardarono a farsi sentire, visto la celerità con la quale il virus riuscì a mia insaputa, a contagiare chiunque fosse venuto a contatto con me in quelle ore. Dopo due giorni viene ricoverata mia moglie, poi i miei amici e poi di seguito il Sindaco, il parroco e il medico

di famiglia, da far incominciare un via vai continuo di ambulanze che da Cori iniziarono a portare i pazienti all'Ospedale di Latina, ma ben presto non ci furono più ambulanze e il tempo era sempre più ridotto al minimo. Tra il trasporto di un paziente, la sanificazione dell'ambulanza e dei suoi operatori e il viaggio di andata e ritorno, non si faceva più in tempo a salvare vite. Per fortuna, tutta questa vicenda non è altro che un brutto sogno inventato, così come è ovviamente inventato il nome del protagonista del racconto e della storia che questo ha vissuto per noi, per consentirci di fare un punto focale sull'importanza che avrebbe la struttura ospedaliera di Cori, in un momento sanitario così critico, per tutta la nazione, per farci superare questo momento difficile, con molta meno angoscia di quella che invece stiamo vivendo, sapendo che, quella porta di quel ospedale di Cori, è ancora chiusa. "Per combattere un'epidemia sono indispensabili rapidità e strategia. Più si tarda, più si rischia la sconfitta". Questo è quanto ha affermato qualche mese fa Roberto Burioni, noto medico, professore ordinario di Microbiologia e Virologia presso l'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano. Parole che pesano quanto i massi di un muro ciclopico che la città di Cori conosce molto bene, a cui non può fare ammenda, per convincersi che non può esistere nella nostra epoca, una città senza un proprio ospedale. Perché per una città in guerra senza un ospedale, sarà sempre una guerra persa.

RICEVIAMO E PUBBLICHIAMO IL TEMPO DI AVERE TEMPO

"Non ho tempo.." quante volte abbiamo pronunciato questa frase! "Lo farò domani"... e poi quel domani è diventato un giorno unico e interminabile che porta il nome di quarantena.

Privati improvvisamente di quella forte parola chiamata LIBERTÀ, liberi DI fare, liberi DA tutti, liberi PER poter decidere, in un batter d'orologio siamo passati da non avere tempo ad avere troppo tempo. Tempo per pensare alle persone care che possiamo sentire solo telefonicamente, tempo per riflettere se tutto questo ha un senso, tempo per capire se vale veramente la pena mettere in ballo ciò che realmente ci rende felici per sostituirlo con una mondanità più frivola e leggera, tipica dei nostri giorni moderni. Tempo per riflettere.. ma a quanto sembra a molte persone questo tempo ancora non basta: si vedono ancora troppe persone in giro, persone che sottovalutano il problema. si sentono ancora "liberi di" decidere sulla vita futura di intere comunità. Stare a casa è difficile per tutti, per bambini, anziani, genitori.. ma farlo significa dimostrare di voler bene a se stessi e agli altri. Tutti viviamo sulla stessa barca e da tutti i nostri comportamenti ne deriva la possibilità di far attraccare

questa barca ad un porto sicuro; a volte però termini filosofici non convincono molto e allora è meglio usare un linguaggio più diretto, aspro e crudo. Siamo tutti potenziali diffusori del virus così come siamo tutti in grado di contrarlo, nessuno è escluso da questa fatalità. Se non si inizia a rinunciare alle nostre belle passeggiate, alle nostre sedute in piazza, se si continua in una linea di forte egoismo, potremmo vivere il dramma di molte persone del nord Italia. Potremmo trovarci a vivere situazioni di lontananza dai nostri cari, dai nostri affetti, dai nostri amici. Molte sono le persone che da un momento all'altro si sono ritrovate attaccate ad un macchinario per poter respirare, in una stanza di ospedale vuota e sterile, da soli a combattere perché a nessuno è permesso di far visita; molti si sono trovati nella peggiore delle condizioni umane, al cosiddetto bivio tra la vita e la morte, da soli, senza nessuno... E chissà quanti pensieri nelle loro teste, quante cose che avrebbero voluto dire ma non hanno potuto farlo, quante sensazioni indescrivibili che nessuno racconterà mai. Vivere con la consapevolezza che basta poco per non esserci più, con la paura di aver sfiorato con mano la morte; morire da soli,

in un modo crudele, senza salutare per l'ultima volta una persona cara che possa essere la propria moglie, il proprio marito, i nipoti, i figli o chiunque altro.. questo potrebbe essere uno dei tanti pensieri che hanno attraversato tutte quelle persone che si sono trovate a perdere questa battaglia senza armi. E solo questo pensiero mi fa più paura del virus in sé; solo questo tipo di pensiero dovrebbe svegliare le masse convincendole che " la propria libertà finisce dove inizia quella dell'altro". Sì, voglio tornare libera, voglio avere la possibilità di rivivere la mia vecchia vita, di poter decidere, di poter scegliere; ma voglio tornare a farlo IO, e come me molte altre persone. Ma tutto ciò ci sarà negato fin quando qualcuno continuerà ad essere egoista, incosciente presuntuoso e ignaro di tutto ciò. Sandra Mondaini avrebbe detto: "Che vita amara!"... tutto ci sembra superfluo fino a quando non ci viene negato, tutto è circoscritto in una lamentela fin quando le nostre routine non vengono stravolte e sconvolte. Impieghiamolo questo tempo a riflettere, a pensare; impiegiamolo questo tempo a capire che l'uomo è nato come essere sociale, che ha bisogno dell'altro per vivere, che ha bisogno di comunicare

e sentirsi in contatto, prova ne sono i tanti flash mob di questi giorni che, oltre a portare una nota colorata in queste giornate, ci fanno capire che quando quello che chiamiamo normalità (come una canzone) ci viene negata, si trova sempre l'alternativa perché fa parte di noi, della nostra indole, del nostro modo umano di vivere. Pensiamo allora, in questo tempo dove le lancette dell'orologio sembrano ferme che, quell'Inno d'Italia, tanto acclamato in questi giorni, è stato frutto di chi ha combattuto una guerra diversa dalla nostra, in trincea, con bombe e cadaveri vicino; noi siamo stati più fortunati, stiamo combattendo seduti sul divano, nelle nostre case e con tutti i nostri confort e opportunità; quell'Inno non è solo legato ai nostalgici mondiali di calcio, ma ci è stato tramandato da chi nella costruzione della nostra Italia ci ha creduto fermamente tanto da lasciarcela bella e invidiata da mezzo mondo; a noi è stato chiesto un piccolo sacrificio, di continuare a cantare quell'Inno per creare italiani coscienti e uniti; ci è stato chiesto di crederci ancora per difenderci da un nemico invisibile, ci è stato chiesto di ricominciare intelligentemente, prima o poi....#iorestoacasa.

Lucia Pucci

CACCIA: LEGGI E BALISTICA VENATORIA

di Renato Bologna ed Emanuele Vari

POSSESSO DI ARMI DA FUOCO: IN VIGORE LA NUOVA LEGGE. DECRETO LEGISLATIVO 10 agosto 2018, n. 104. Attuazione della direttiva (UE) 2017/853 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 17 maggio 2017, che modifica la direttiva 91/477/CEE del Consiglio, relativa al controllo dell'acquisizione e della detenzione di armi. (18G00127) (GU Serie Generale n.209 del 08-09-2018). Entrata in vigore del provvedimento: 14/09/2018. L'Italia aveva già una legge sul possesso delle armi da fuoco e, con il recepimento della Direttiva Europea, ha provveduto alla modifica di alcune sue disposizioni. Tra le

principali novità introdotte dalla nuova legge sulle armi, una nuova regolamentazione riguarda il rilascio e la durata della licenza: acquistare e detenere un'arma in casa è oggi più facile, visto che la direttiva comunitaria sulla detenzione delle armi è meno restrittiva rispetto alla normativa precedente. Più nel dettaglio, il limite di armi sportive che si possono detenere in casa è stato elevato da 6 a 12, mentre per le armi lunghe e corte i nuovi massimi di colpi consentiti nei caricatori passano rispettivamente a 10 (prima 5) e 20 (prima 10). Ed ancora alcune novità: è stato ridotto il termine di validità del "porto d'armi" per la caccia e l'uso

sportivo, da 6 a 5 anni; la denuncia di detenzione di un'arma, entro e non oltre le 72 ore successive all'acquisizione, potrà essere presentata ai Carabinieri o alla Questura anche online, tramite e-mail da un portale certificato (PEC); è stato previsto l'obbligo di attestare mediante autocertificazione di aver informato i propri conviventi del possesso di un'arma da fuoco; è stata introdotta la categoria dei "tiratori sportivi", che devono essere iscritti a sezioni del Tiro a Segno Nazionale o a federazioni sportive riconosciute dal CONI, ai quali è anche consentito l'acquisto, la detenzione e l'uso di armi di categoria A6 (demilitarizzate) ed A7

(percussione centrale con caricatore superiore a 10 e 20 colpi). Inoltre, chiunque detiene armi comuni da sparo senza essere in possesso di alcuna licenza di porto d'armi in corso di validità, è tenuto a presentare ogni cinque anni la certificazione medica. Sono esentati da tale obbligo i collezionisti di armi antiche e chi è titolare di "licenza di porto di armi". Per la concessione del "porto d'armi" il certificato di idoneità psicofisica potrà essere rilasciato esclusivamente da specialisti in medicina legale delle Aziende Sanitarie Locali, o da medici militari, della Polizia di Stato o del Corpo nazionale dei Vigili del Fuoco.

LA PAURA E LA GESTIONE DELLO STRESS DURANTE L'EMERGENZA CORONAVIRUS

suggerimenti per salvaguardare il benessere

di Francesca De Rinaldis

La paura è un'emozione primaria, non solo potente, ma anche utile. Infatti, ha permesso l'evoluzione della specie umana agendo in funzione di prevenire i pericoli e quindi di evitarli. La paura però, è funzionale solo quando essa è proporzionata ai pericoli. Una gestione più concreta di ciò è sicuramente possibile quando l'uomo, posto davanti ad un pericolo concreto, può decidere volontariamente se affrontarlo o meno. Oggi ciò è reso meno possibile in funzione del fatto che molti pericoli ai quali siamo esposti non dipendono dalle nostre esperienze dirette: ne veniamo principalmente a conoscenza dai mezzi di informazione mass mediatica e virtuale che spesso non si limitano a descrivere, ma possono esagerare ed ingigantire fatti e fenomeni descritti, col rischio di amplificazione della percezione del pericolo, e quindi, anche del rischio da parte del destinatario e quindi, di noi tutti. Si ha più paura soprattutto dei fenomeni sconosciuti, rari e nuovi, e la diffusione del Coronavirus ha proprio queste caratteristiche. Accade così che la paura diviene eccessiva rispetto ai rischi oggettivi relativi a determinati pericoli e in questi casi la paura, trasformandosi

in panico, finisce per danneggiarci. Avere invece quella che potremmo definire la "giusta" paura non solo è normale ma ci protegge dal pericolo di essere contagiati e contagiare, spingendoci dunque ad attuare tutte le misure preventive e cautelative che il Governo ci ha invitato ad intraprendere. In questi giorni in cui siamo costretti a restare in casa, unitamente ad emozioni connesse alla paura e all'angoscia connessa all'emergenza sanitaria, si può essere maggiormente esposti allo stress, le cui ricadute rischiano anche di compromettere non solo il benessere del "qui ed ora" dell'esperienza quotidiana, ma anche la nostra capacità progettuale verso il futuro e la fine dell'emergenza stessa. Alcuni suggerimenti per salvaguardare il benessere: Sviluppare la resilienza: la resilienza è la capacità di far fronte in maniera positiva a eventi negativi e per svilupparla occorre adottare un atteggiamento costruttivo, organizzarsi restando sensibili ed aperti alle opportunità che la vita può offrire in ogni situazione, anche negativa: ad esempio la nostra casa piuttosto che una prigione potrebbe essere come rifugio e il tempo trascorso al suo

interno, come un tempo ritrovato piuttosto che perso. Riscoprire le proprie risorse: semplicemente rilassandoci e provando a riorganizzare in maniera diversa la nostra quotidianità godendoci momenti che magari prima erano vissuti velocemente o messi da parte come leggere un libro, fare colazione, stare a tavola con i nostri affetti, dialogare con loro. Gestire le emozioni negative: è facile in questo momento essere invasi da emozioni negative come la paura e la tristezza. Occorre accettare questi stati d'animo, prenderne coscienza senza rinnegarli, per poter poi andare oltre concentrando il pensiero su attività e ci permettano di rilassarci e costruire significato nel qui ed ora della nostra giornata. A tale scopo è utile agevolare la capacità di aprire la nostra mente all'altro, ossia di condividere con le persone che abbiamo vicino, o con quelle con le quali siamo in contatto anche solo per via telematica, le nostre emozioni e i nostri stati d'animo, tenendo conto che possono facilmente appartenere a tutti noi in questo momento. Ma non solo, accanto agli stati d'animo negativi è bene condividere anche progetti e intenti per il futuro. Limitare l'attività di ricerca di notizie e

in formazioni: evitare di guardare compulsivamente il cellulare o il pc alla ricerca di informazioni o notizie sul momento di emergenza sanitaria onde evitare di appesantire il carico cognitivo con la conseguente sensazione di essere continuamente sotto pressione. È meglio limitarsi ad aggiornarsi una, due volte al giorno attingendo a fonti ufficiali. Dedicare tempo a chi amiamo: approfittiamo di questo spazio e di questo tempo per parlare con i nostri figli, bambini o adolescenti per ascoltare anche i loro pensieri e le loro emozioni; dedichiamo tempo alla coppia, ai nostri genitori, ai nostri nonni, ai nostri amici vicini o lontani che siano. In questo caso la tecnologia può fornire ai nostri giorni un valido aiuto, basti pensare alle piattaforme social e alla possibilità di effettuare video chiamate. Curare il corpo e l'alimentazione. Fare progetti per il futuro, quando l'emergenza sarà terminata: pianifichiamo ad esempio un'attività, un viaggio, la frequentazione di un corso che troppe volte abbiamo rimandato, la visita ad una persona cara che è lontana, investiamo dunque le nostre energie e canalizziamo i nostri pensieri verso progetti costruttivi e creativi.

BODYBUILDING A CASA: CONSIGLI PRATICI

di Andrea Pistilli – Istruttore FIF e Personal Trainer

Nell'ambito del fitness, una delle domande più frequenti - ad esempio a causa di reclusione obbligatoria come la quarantena - è: "Posso allenarmi a casa (home fitness) ed ottenere gli stessi risultati che ottengo in palestra?".

Iniziamo rispondendo che, se trattasi di cause di forza maggiore, a prescindere dall'entità dei risultati, è necessario comunque adeguarsi e "restare a casa!". Gli atleti che hanno obiettivi specifici e di livello elevato, che non possono ovviamente esercitare la propria disciplina specifica - ad esempio nuotatori, canottieri, ecc - ma anche chi pratica resistance training (allenamento contro resistenza) con pesi davvero importanti, sfrutteranno questo periodo come fase di scarico attivo, mantenendo e consolidando i progressi raggiunti fino ad ora, in attesa

di ripristinare le normali abitudini quotidiane. Lo stesso non si può certo dire per:

- chi pratica callistenia;
- chi ha un livello medio o basso - maggior parte dei frequentatori delle palestre o dei centri fitness;
- chi intende iniziare ad allenarsi proprio in virtù della maggior disponibilità di tempo. Allenarsi a casa può infatti essere semplice ed efficace, basta - si fa per dire - sapere "cosa" e "come fare".

La lista di attrezzi essenziali per allenarsi a casa è breve ed economica

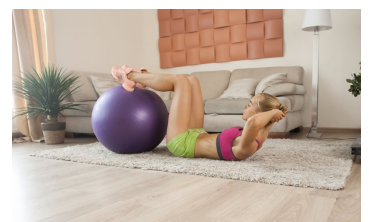
- Corda spessa per saltare (non è per forza necessario acquistare l'attrezzo specifico);
- In alternativa alla corda per saltare, stepper meccanico semplice (due piccole pedane snodate);
- Elastico di resistenza media;
- TRX;
- Un bilanciere (normale o

- olimpico) componibile;
- Due manubri componibili;
- Panca multifunzione regolabile (meglio se con power rack o castello squat);
- Dischi in ghisa suddivisi in 10, 5 e 2,5 kg (in tutto, per un uomo possono essere sufficienti 40 kg, mentre per una donna circa la metà);
- Eventualmente, una barra per trazioni (pull-up);
- Eventualmente, una fitball;
- Eventualmente, kettlebell (ma in tal caso si devono già conoscere i movimenti fondamentali come, ad esempio, lo swing).

Se siete all'inizio, ciò potrà bastarvi per almeno 12 settimane (forse più). Gli stessi potrebbero addirittura essere sufficienti anche per il mantenimento di un soggetto mediamente allenato.

Nota: acquistando una panca

con castello squat (power rack) sarà possibile eseguire l'accosciata in tutta sicurezza ed evitare la sbarra per trazioni, perché già incorporata. Con questa attrezzatura non è nemmeno necessario disporre di molto spazio, tranne che per l'eventuale castello squat che occuperà circa 1,5 m2.



L'AVVOCATO RISPONDE

di Emanuele Vari

Egregio Avvocato, vista l'emergenza che stiamo vivendo per il coronavirus e dato che si avvicina il periodo in cui dovrò recarmi presso l'ufficio postale del mio Paese per il ritiro della pensione, Le chiedo se posso tranquillamente spostarmi senza essere multato, come ho sentito dai telegiornali. La ringrazio.

Sul sito del Ministero della Salute (www.salute.gov.it) si può leggere che i coronavirus (CoV), chiamati così per le punte a forma di corona che sono presenti sulla loro superficie, sono un'ampia famiglia di virus respiratori che possono causare dal comune raffreddore a sindromi respiratorie come la MERS (sindrome respiratoria mediorientale) e la SARS (sindrome respiratoria acuta grave). Il coronavirus denominato 2019-nCoV, cd. "**Sindrome respiratoria acuta grave - coronavirus 2**", non è mai stato precedentemente identificato nell'uomo prima di essere segnalato a Wuhan (Cina). I sintomi più comuni di un'infezione da coronavirus nell'uomo includono febbre, tosse, difficoltà respiratorie. Nei casi più gravi, l'infezione può causare polmonite, sindrome respiratoria acuta grave, insufficienza renale e persino la morte. Tale nuovo coronavirus è un virus respiratorio che si diffonde principalmente attraverso il contatto con le goccioline del respiro delle persone infette, tramite la saliva, tossendo e starnutando; tramite i contatti diretti personali; tramite il contatto delle mani contaminate (non ancora lavate) con bocca, naso od occhi. Secondo i dati attualmente disponibili, le persone sintomatiche sono la causa più frequente di diffusione del virus. Stiamo vivendo un periodo di confusione ed informazioni spesso non accurate in relazione agli effetti ed agli obblighi da rispettare in relazione all'epidemia da COVID-19 (coronavirus). Le notizie di questi giorni, dopo l'approvazione del decreto "**io resto a casa**", confermano che non tutti sono a conoscenza di cosa si rischia spostandosi senza un reale motivo di necessità. Allo scopo di evitare il diffondersi del COVID-19, e tenuto conto del carattere particolarmente diffusivo dell'epidemia e dell'incremento dei casi anche sul territorio nazionale, il Consiglio dei Ministri ha approvato il **Decreto**

Legge 23 febbraio 2020, n. 6, un atto avente forza di legge emanato dal Governo che introduce misure urgenti in materia di contenimento e gestione dell'emergenza epidemiologica e che ha avuto attuazione attraverso l'emissione del **decreto del presidente del Consiglio dei ministri - DPCM**. In particolare, tra le misure adottate, vi è il divieto di allontanamento e quello di accesso al Comune o all'area interessata dal contagio; la sospensione di manifestazioni, eventi e di ogni forma di riunione in luogo pubblico o privato; la sospensione dei servizi educativi dell'infanzia e delle scuole e dei viaggi di istruzione; la sospensione dell'apertura al pubblico dei musei; la sospensione delle procedure concorsuali e delle attività degli uffici pubblici, fatta salva l'erogazione dei servizi essenziali e di pubblica utilità; l'applicazione della quarantena con sorveglianza attiva a chi ha avuto contatti stretti con persone affette dal virus e la previsione dell'obbligo per chi fatto ingresso in Italia da zone a rischio epidemiologico di comunicarlo al Dipartimento di prevenzione dell'azienda sanitaria competente, per l'adozione della misura di permanenza domiciliare fiduciaria con sorveglianza attiva; la sospensione dell'attività lavorativa per alcune tipologie di impresa e la chiusura di alcune tipologie di attività commerciale; la possibilità che l'accesso ai servizi pubblici essenziali e agli esercizi commerciali per l'acquisto di beni di prima necessità sia condizionato all'utilizzo di dispositivi di protezione individuale; la limitazione all'accesso o la sospensione dei servizi del trasporto di merci e di persone, salvo specifiche deroghe; la facoltà, per le autorità competenti, di adottare ulteriori misure di contenimento, al fine di prevenire la diffusione del virus anche fuori dai casi già elencati. Per il contenimento e la gestione dell'emergenza epidemiologica da COVID-19 su tutto il territorio nazionale, dal 9 marzo 2020 l'Italia è blindata da stringenti misure destinate al contenimento del virus. Il Decreto Legge n. 06/2020, così come ribadito dal **DPCM 08/03/2020**, prevede che, salvo che il fatto non costituisca più grave reato, il mancato rispetto delle misure di contenimento di cui

al medesimo decreto è punito ai sensi dell'**art. 650 c.p.**: si tratta di una contravvenzione (inosservanza dei provvedimenti dell'Autorità), per ragioni di giustizia o di sicurezza pubblica o d'ordine pubblico o d'igiene, che punisce l'autore del fatto, anche se prodotto solo con negligenza e imperizia, con l'**arresto fino a tre mesi** o con l'**ammenda fino ad euro 206,00**. È importante sottolineare che si tratta comunque di un reato, con conseguente condanna "penale": le Forze dell'Ordine invieranno il fascicolo con la notizia di **reato** presso la competente Procura della Repubblica e si verrà iscritti nel registro indagati. La sanzione può giungere attraverso un decreto penale di condanna o in seguito alla celebrazione di un processo penale. L'eventuale condanna definitiva verrà iscritta nel casellario giudiziale (cd. "fedina penale"). L'art. 650 c.p. punisce soltanto l'inosservanza della disposizione dell'Autorità e non gli effetti che l'inosservanza stessa eventualmente produce: se, con consapevolezza, si trasgredisce al DPCM e si infettano due o più persone, non sapendo di aver contratto il virus, si potrebbe rispondere del delitto contro la salute pubblica previsto dall'**art. 452 c.p.**; mentre, se si è consapevoli di aver contratto il COVID-19 e si esce di casa infettando altre persone, si potrebbe rispondere del più grave reato di epidemia (diffusione di germi patogeni) previsto dall'**art. 438 c.p.**, punibile addirittura con la pena dell'ergastolo. L'art. 650 c.p. deve essere letto confrontando anche l'**art. 260 del R.D. n. 1265/1934** (Testo Unico delle leggi sanitarie), che punisce con l'**arresto fino a sei mesi** e con l'**ammenda** chiunque non osserva un ordine legalmente dato per impedire l'invasione o la diffusione di una malattia infettiva dell'uomo. Quello che in particolare ci interessa sono le disposizioni relative all'obbligo di restare a casa e non uscire, salvo, ovviamente, nuove disposizioni ad horas. Sono tuttavia previste delle **eccezioni**: si può uscire per comprovate esigenze lavorative, situazioni di necessità (es. acquisto di beni alimentari), motivi di salute e rientro presso il proprio domicilio, abitazione o residenza. È però previsto il "**divieto assoluto**" di uscire da

casa per chi è sottoposto a quarantena o risulti positivo al virus. Come oramai ben noto, l'onere di dimostrare la sussistenza delle situazioni che consentono la possibilità di spostamento grava sull'interessato, il quale dovrà produrre la c.d. "**autodichiarazione**" (Direttiva del Ministro dell'Interno del 08/03/2020), sulla quale dovranno essere inserite informazioni veritiere, pena la punizione in base all'**art. 483 c.p.**, per il quale chiunque dovesse attestare al pubblico ufficiale, in un atto pubblico, fatti dei quali l'atto è destinato a provare la verità, è punito con la **reclusione fino a due anni**. A tal riguardo, i **servizi bancari e quelli postali** sono garantiti, ma dovrà trattarsi di operazioni che hanno il carattere di urgenza ed inderogabilità previsti, come valide motivazioni di uscita dal proprio domicilio, dal Decreto governativo vigente. Alle Poste Italiane ci si potrà recare solo se necessario, per motivi urgenti ed inderogabili, pena la punibilità ex art. 650 c.p. con la multa di 206 euro e relativa denuncia penale. Ad esempio, ci si può recare allo sportello per ritirare la pensione se non si possiede il bancomat; possono essere ritirate raccomandate o altra corrispondenza in giacenza presso gli uffici; si possono spedire corrispondenza e pacchi urgenti. E' invece vietato pagare bollette che hanno una scadenza non prossima e recarsi agli sportelli postali per avere informazioni su prodotti finanziari. E comunque, nel dubbio, meglio telefonare prima all'ufficio postale per capire se il servizio richiesto può essere rimandato o soddisfatto online. Ovviamente le **persone anziane**, che più difficilmente riescono ad attivare servizi online, riscontrano maggiori difficoltà. Ma si tratta anche delle persone più vulnerabili di fronte al rischio di contagio da Coronavirus. E Per questo devono limitare gli spostamenti. Non esistendo un trattamento specifico per la malattia, attualmente l'unico modo possibile per ridurre il rischio di infezione, proteggendo se stessi e gli altri, ed evitare la diffusione del COVID-19 è seguire le principali norme di igiene, di isolamento e quarantena in caso di contagio, e le indicazioni delle autorità sanitarie. **Per questo si consiglia di stare in casa.**

UN LIBRO, UNA CANZONE, UN FILM E ALTRE STORIE

di Tommaso Guernacchi

Caro lettore, sono le 06:30 del 2 novembre 1975 quando il corpo martoriato e senza vita di **Pier Paolo Pasolini** viene ritrovato da una donna sulla spiaggia dell'Idroscalo di Ostia. Un delitto, quello dello scrittore friulano, ancora con tanti, troppi punti interrogativi. Dell'omicidio fu accusato e condannato in primo grado l'allora diciassettenne (oggi deceduto anche lui) **Pino Pelosi**, detto "la rana". Il caso fu chiuso abbastanza in fretta, come a volersi liberare di una verità parecchio scomoda a tanti. Pelosi raccontò di non voler uccidere Pasolini, ma che fu "costretto" a seguito di una lite dopo diverse insistenze sessuali dello stesso intellettuale e cineasta. Quindi Pino la rana salì a bordo dell'auto dello scrittore e travolse più volte con le ruote il corpo provocandone la morte. Ma davvero un solo uomo, per di più gracilino e malmesso, avrebbe potuto commettere un così brutale

assassinio nei confronti di una persona agile e forte come era Pasolini? Possibile che Pelosi quella sera fosse solo? Davvero tutto quanto può ridursi a un semplice incidente, a un semplice episodio di "ragazzi di vita", o c'è dell'altro dietro? A queste e a tante altre domande cerca di rispondere il romanzo di **Massimo Lugli** pubblicato recentemente: **Il giallo Pasolini. Il romanzo di un delitto italiano**. Marco Corvino, giovane giornalista in prova di *Paese Sera* e grande ammiratore di Pasolini, si lancia all'arrembaggio in un'inchiesta solitaria e non autorizzata che lo porterà a scoprire i tanti lati oscuri della vicenda e le incongruenze della versione ufficiale. In una Roma nuda e cruda degli anni '70, l'indagine di Corvino si snoda tra gli ambienti dei marchettari e spacciatori della Stazione Termini e le baracche di Ostia, tra la redazione di *Paese Sera* e lo studio



dell'avvocato **Nino Marazzita**. Individui poco raccomandabili come Jonny lo zingaro, Scaracchio e Braciola diventano le principali fonti dalle quali reperire informazioni preziose riguardo l'assassinio. **Oriana Fallaci**, alter ego femminile di Pasolini,

una preziosa alleata che per prima, tramite le pagine de *L'Europeo*, ha sposato sin da subito la tesi del duplice omicidio. Pasolini era un personaggio scomodo, questo è chiaro. **Petrolio**, il romanzo incompiuto che stava cercando di terminare e pubblicato postumo nel 1992, avrebbe messo a nudo diverse verità sul mondo *Eni* e le varie multinazionali petrolifere. Verità che qualcuno voleva nascondere mettendo a tacere per sempre lo stesso Pasolini. Ecco allora che il romanzo di Lugli tenta di riportare a galla proprio quelle verità, riconsegnando (almeno in parte) alla Storia i fatti reali sulla sua tragica morte e ciò che realmente è accaduto quella notte del 2 novembre 1975.

Buona lettura.

Il giallo Pasolini. Il romanzo di un delitto italiano – Massimo Lugli, 2019

RICEVIAMO E PUBBLICHIAMO CARA COSTANZA...

Gentile redazione, dato l'argomento, mi sento in dovere di chiedere ancora spazio sulle vostre pagine per rispondere all'articolo "CARO MATTEO..."
Cara Costanza, premesso che non voterei Salvini proprio perchè si è espresso in difesa della L.194, anche se non ai livelli di estremismo abortista di Zingaretti, vorrei farti riflettere su quello che hai scritto. Se per una donna abortire significa portarsi dietro il "trauma per tutta la vita" bisognerebbe impedirglielo sempre! In realtà, le leggi abortiste che "garantirebbero" la libertà delle donne sono leggi volgarmente maschiliste che lasciano la donna ancora più sola... Ma vorrei andare oltre e arrivare al cuore della verità... "Esaminare il fenomeno laicamente" significa distorcere ideologicamente la realtà! Quando Papa Francesco ha parlato dell'aborto come il NAZISMO DAI GUANTI BIANCHI non parlava con "pregiudizi religiosi", bensì con pragmatica ed amara verità... Per farti capire di cosa stiamo parlando rispondimi a questa domanda: -I nazisti bruciavano negli inceneritori i corpi dei deportati

uccisi nelle camere a gas... I corpicini dei bambini abortiti legalmente e costituzionalmente negli ospedali delle moderne democrazie che fine fanno? Rifiuti organici o speciali?
Ludovico De Santis

Salve signor Ludovico, innanzitutto la ringrazio per l'attenzione riservata verso un mio articolo. Comincio con il dirle che a livello politico il caro Salvini è molto incoerente a volte e, pertanto, anche se un giorno è pro aborto quello dopo accusa le donne, soprattutto immigrate, proprio per questo. Politica a parte, mi permetta di dirle che le donne hanno lottato anni per ottenere questo diritto di scelta, proprio perchè esistono persone nella nostra società che non credono che codesto diritto debba essere reso tale. Come già detto nel mio articolo, per molte donne non è una passeggiata, ma non per questo bisogna impedire loro di avvalersi di tale possibilità. Quando si arriva a tale scelta, le posso garantire, che è stata ponderata a lungo, si cerca di trovare altre vie da intraprendere, perchè spesso

non ce ne sono. Prenda per esempio una donna vittima di violenza, se decide di prendere la strada dell'aborto, casomai non lo fa perchè non vuole un figlio, ma non vuole il "frutto di una violenza". O casomai ragazze giovani o giovanissime, che si ritrovano da sole a dover affrontare una scelta del genere in grado di cambiare la loro vita per sempre. Come ha detto lei, le donne sono spesso lasciate da sole, ma la colpa non è della Legge sull'aborto che, a suo dire, è maschilista, ma della società. Una società ignorante che giudica senza comprendere, che punta il dito senza capire il perchè una donna arriva ad una tale scelta. Non sono laica, sia chiaro. Però ritengo di essere una persona che riesce a vedere con lucidità le varie vicende della vita. Credo che Dio ci guardi, ci comprenda molto meglio di come fanno le persone, ricordiamoci che gli uomini giudicano ma Dio no. Lui ci sta vicino, ci aiuta a superare momenti complicati e fare le scelte giuste. I bambini sono la cosa più bella del mondo e per questo dovrebbero vivere sempre nell'amore e circondati da

genitori che li vogliono e che li amano incondizionatamente. E proprio per questo la scelta di avere un figlio deve essere ben ponderata non può essere presa alla leggera. Pensi a tutti quei genitori che maltrattano i loro figli, li struprano, li vendono, li fanno vivere in situazioni precarie, e alle volte, purtroppo, addirittura arrivano a ucciderli, o abbandonarli dentro i cassonetti gettati via come immondizia. Questo non deve essere fatto. Concludo dicendole la mia visione della vita. Non credo che nella vita tutti siamo perfetti, la perfezione non esiste. Ognuno di noi cerca di fare del suo meglio. Ognuno di noi prova a prendere le decisioni migliori. Ognuno di noi deve rispettare e non giudicare.

Costanza Placidi

L'INIZIO DELLA GRANDE INVASIONE BIANCA (OVVERO IL VIAGGIO DI BJARNI)

di Matteo D'Achille



“Ad ovest v'è una terra misteriosa e bellissima, dove gli alberi toccano il cielo e fitte foreste giungono fino al mare. Lvi bianche sponde lasciano spazio a verdi piane che non hanno fine”. Queste potrebbero essere state le prime parole che un certo Bjarni Herjolfsson rivolse al padre una volta ritornato in Groenlandia dopo che una tempesta lo aveva spinto troppo ad occidente nel lontano 986. Quella terra misteriosa era il continente americano, e Bjarni è universalmente riconosciuto come il primo europeo ad aver avvistato il Nuovo Mondo. Questo racconto è presente nella “Saga dei groenlandesi” (Groenlandinga saga) scritta due secoli più tardi dei fatti narrati. Anni dopo la scoperta da parte di Bjarni, verso il 1000, il figlio del ben più noto

condottiero norreno Erik il Rosso, Leif, affascinato da quei racconti decise di salpare verso ovest e raggiungere quelle terre. Leif giunse nell'attuale isola di Baffin che chiamerà Helluland (terra delle pietre piatte) per poi approdare nel Markland (terra dei boschi) ovvero l'attuale Labrador. Navigando ancora verso ovest si stabilì in una nuova terra a svernare, tanto era rimasto colpito dal suo clima mite (“il clima di quella terra era così buono che il bestiame non avrebbe avuto bisogno di essere foraggiato in inverno...”). Quella splendida terra sarà chiamata Vinland (terra del vino, o terra dei pascoli, a seconda dell'interpretazione della parola “vin”) e da quei luoghi infatti Leif riportò in patria molti grappoli d'uva. Le seguenti spedizioni nel Vinland fecero incontrare per la prima volta le popolazioni indigene americane, che i vichinghi chiamarono “skraeling” (ovvero contorti), e gli “ospiti” europei. Il primo incontro tra questi due popoli fu disastroso. I vichinghi guidati

da Thorvald, fratello di Leif, uccisero diversi nativi (probabilmente della grande tribù dei Naskapi) e poi ripartirono per la Groenlandia dopo circa un anno. Nelle successive spedizioni i vichinghi iniziarono a intrattenere dei proficui rapporti commerciali con questi popoli che durarono per tutto il medioevo creando un importante scalo commerciale a Gardhar, l'odierna Igaliku sita nella parte meridionale della Groenlandia, sotto il naso dei grandi sovrani europei che ancora cercavano una via più veloce e sicura verso le Indie. La sete di scoperta, la prospettiva di ricchezza, la gloria eterna e il bisogno di affermarsi su popoli tanto diversi e lontani furono le cause e le conseguenze di questo primo contatto tra americani ed europei. È proprio da qui che vorrebbe iniziare la mia riflessione su quella che poi diverrà nei secoli successivi quella massiccia migrazione oltreoceano degli uomini europei, che vedevano nel nuovo continente una terra di

opportunità e ricchezze. I sovrani d'Europa, benedetti e legittimati dai pontefici, iniziarono dopo la faticata data del 1492 a finanziare spedizioni verso quelle che credevano fossero le Indie, ingaggiando alcuni tra i più avventurosi e intrepidi esploratori del tempo. Il Vecchio Mondo iniziava ad andare stretto all'uomo moderno, il quale veniva da un periodo frenetico nel quale scoperte tecnologiche e un nuovo modo di porsi in rapporto all'Universo dava una esagerata considerazione delle proprie forze e delle proprie ragioni. E forse per questo l'uomo bianco desiderava plasmare il mondo a sua immagine e somiglianza, e quale migliore luogo di una terra vergine abitata solamente da “selvaggi” pronti da addomesticare per iniziare questo folle ma convinto progetto. Creare in definitiva un mondo per soli bianchi. La Grande Invasione Bianca poteva iniziare.

LA DOLCE NONNA DI TUTTI

di Natalino Pistilli

In luogo d'incanto, al centro di un oscuro e tetro bosco, trovava spazio una casa di campagna molto grande, circondata da un giardino pieno di fiori profumatissimi e di mille colori, tra cui giocavano spensierati dei gattini dal pelo morbido e curato. Oltre ai fiori e ai gattini giocosi, nel giardino c'erano degli alberi di mele, ciliegie e pesche, che davano alla luce degli squisitissimi frutti, inoltre, sempre nel verdeggiante giardino, si trovavano dei giochi per bambini, quali potevano essere scivoli e altalene. In tutto ciò, la casa fatta esternamente in legno dipinto di bianco lucente, con diverse finestre con il contorno azzurrino e le tendine rosse ricamate e con più di un comignolo sul tetto, dai quali fuoriusciva sempre un po' di fumo; aveva una recinzione di legno, lungo tutta la parte esterna del giardino sempre colorata di bianco, interrotta solamente nel luogo di accesso dove incominciava una stradina sterrata che portava fino alla porta di legno marrone, la quale dava sull'ingresso di casa; ma anche la porta era particolare,

poiché essa aveva un pomello d'oro luccicante, ma non possedeva una serratura per la chiave, seppur in questa condizione, sembrava ugualmente sigillata. All'interno, la casa, era arredata con antichi mobili di tutti i tipi e una tappezzeria che dava l'impressione di essere un luogo vissuto, con molti quadri e fotografie che rappresentavano persone particolari e luoghi inesistenti, in un mondo come il nostro. L'unica abitante di questa casa era una dolcissima ma al contempo strana vecchietta, che tutti i giorni aspettava ai margini del bosco i bambini del paesino confinante che uscivano da scuola e che stavano tornando nelle proprie abitazioni, cosicché andassero nella sua casa a mangiare la torta, che la nonnina stessa, ogni dì preparava appositamente per loro. Dopo che i bambini finivano di mangiare tutte le leccornie che l'anziana preparava riempiendo così il loro stomaco, andavano a divertirsi con i giochi all'esterno e con i gattini della nonnina e quando faceva quasi buio, salutavano la dolce signora con un bacino,

e tornavano nelle proprie case, sapendo che non avrebbero dovuto far sapere nulla agli adulti, perché altrimenti avrebbero vietato loro di tornare in quella casa nel bosco, e specialmente di stare a contatto con una sconosciuta, seppur innocua persona. Dopo un po' di tempo, era diventato normale fare questo giro per i ragazzi, tanto che parlavano anche a scuola della famosa signora che si faceva chiamare nonna da tutti i bambini. Ad un certo punto, il maestro di scuola, origliando le conversazioni dei fanciulli, scoprì il loro segreto e avvertì tutti i genitori dei ragazzi che, infuriati com'erano, impedirono ai loro figli di tornare dalla vecchia signora e li misero in punizione, senza farli più uscire. Però poiché il desiderio era più forte, anche con la punizione, i bambini tornarono lo stesso dalla nonna, scaturendo l'ira dei genitori che, il giorno dopo, andarono personalmente, accompagnati dai figli, a fare quattro chiacchiere con la padrona di casa; ma quando arrivarono nel solito luogo appresero una notizia sconcertante per i loro

occhi, infatti videro che nella zona solita che i bambini frequentavano quotidianamente, c'era solo una catapecchia che in passato, forse fu una casa, circondata da frammenti di staccionata e priva di qualsiasi forma di vita, sia animale, sia vegetale. Per cercare di capirci qualcosa in più, i genitori andarono dentro al rudere, con alcuni dei bambini i quali, nel vedere lo stato della casa anche all'interno, rimasero scossi. Uno dei giovani però, vide appesa al muro una foto che rappresentava l'anziana signora; in quel momento ai genitori presenti si illuminarono gli occhi e guardando ancora la foto, scoppiarono in lacrime, come se l'oggetto rievocasse in loro un ricordo passato gioioso. Subito dopo dissero: “Abbiamo capito cosa è successo! Ma ve lo spiegheremo quando sarete più grandi”. Lasciando la curiosità nel cuore dei pargoli, fecero promettere loro, questa volta seriamente, di non tornare più in quel luogo, perché la nonna era tornata a casa sua, questa volta quella vera!

POSSO SEMPRE RINUNCIARE AD UN'EREDITÀ?

di Francesca Palleschi

L'eredità è la successione a titolo universale nel patrimonio e in genere nei rapporti attivi (crediti) e passivi (debiti) di un defunto. All'apertura della successione (ovvero alla morte del defunto) gli eredi non subentrano automaticamente, affinché ciò accada è necessario accettare l'eredità, in modo espresso o tacito: nel primo caso occorre un atto scritto nel quale emerga chiaramente l'intenzione di accettare la parte di eredità spettante; il secondo modo si concreta in un comportamento che inequivocabilmente manifesti l'intenzione di diventare eredi, come ad esempio nel conferimento di una procura per vendere i beni ereditari, o ancora nella riscossione di un assegno intestato al defunto. Tuttavia se non si vuole acquisire tale onere, se non si ha intenzione di subentrare ai debiti contratti dal proprio parente, qualora questi superino i crediti, si può operare la rinuncia all'eredità,

la quale permette, fin tanto che non si esercita, anche la tutela del proprio patrimonio dai creditori del defunto. Una volta acquisita l'eredità, infatti, i creditori del defunto potranno indistintamente rifarsi sia sul patrimonio del defunto sia sul patrimonio personale dell'erede (ad esempio la sua casa, il suo conto corrente, la sua pensione, ecc ...). Solo con la rinuncia si impedisce che i creditori del defunto possano pignorare i beni del chiamato all'eredità. La rinuncia all'eredità, art. 519 c.c., è una dichiarazione che si fa davanti al notaio oppure nel tribunale del territorio in cui è aperta la pratica di successione, in cui si dichiara di rifiutare il patrimonio lasciato dal defunto, entro dieci anni dall'apertura della successione. Ma essa è sempre possibile? Si ma con dei limiti. La rinuncia all'eredità non può innanzitutto contenere: 1) alcuna condizione, non si può condizionare la rinuncia ad un

determinato evento, ad esempio la rinuncia da parte degli altri eredi; 2) alcun termine, non si può quindi rinunciare all'eredità per un paio di anni e dire poi vedremo; 3) alcuna limitazione, non si può rinunciare ad una sola parte del patrimonio del defunto, deve riguardare l'intera eredità. Ad esempio: non di può accettare la Ferrari e il conto corrente e rinunciare all'azienda che il defunto ha lasciato, con i suoi dipendenti e la sua gestione. In concetto è: o tutto o niente. La rinuncia che contiene uno di questi elementi è nulla e non produce alcun effetto (art. 520 c.c.). In secondo luogo, se la rinuncia viene fatta dietro il pagamento di un corrispettivo o se viene fatta in favore di qualcuno degli eredi ad esclusione di altri equivale ad accettazione dell'eredità. Ad esempio: 1) Tizio, Caio e Sempronio sono eredi di Mevio; se Tizio rinuncia all'eredità di Mevio

dietro il pagamento di una somma da parte di Caio la sua rinuncia viene intesa come accettazione; 2) se invece Tizio rinuncia all'eredità gratuitamente ma solo a favore di Caio (quindi vuole che la sua quota si devolva a favore di Caio) ad esclusione di Sempronio la sua rinuncia equivale ad accettazione dell'eredità. Secondo l'art. 521 c.c., dunque, colui che rinuncia all'eredità è come se non vi fosse mai stato chiamato, tuttavia la rinuncia all'eredità non comporta la rinuncia alla donazione fatta in vita dal defunto; la perdita del legato e la perdita del diritto di abitazione e di uso sull'immobile adibito a casa coniugale. Essi infatti non fanno parte del patrimonio ereditario e pertanto sono svincolati dalle conseguenze della rinuncia.

SESSUALITÀ E AFFETTIVITÀ

Gentile Dottore, sono una donna di 30 anni, sposata da 6 con un uomo serio, affidabile, ma estremamente razionale e "assennato"... e da quasi 1 anno ho una relazione sessualmente travolgente e passionale con un mio ex di tanti anni fa che è single e del quale sono innamorata. Le scrivo proprio perché sto cercando di comprendere le dinamiche psicologiche del mio amante che stanno alla base di alcuni suoi comportamenti sessuali e soprattutto fantasie nei miei riguardi. Premesso che abbiamo una straordinaria intesa sessuale, posso dire che il mio amante mi conosce meglio di qualsiasi altro e che con lui mi sento pienamente me stessa, dentro e fuori dal letto. Questa grande intesa sessuale ci ha portato a confidarsi anche sulle nostre reciproche fantasie sessuali e mi ha confessato che dall'inizio lui si è sempre eccitato all'idea che io facessi sesso con mio marito, dominandolo, e ricavandone piacere pensando al mio amante. Io sono rimasta sconvolta inizialmente, perché lui sapeva benissimo che io raramente intrattenevo rapporti sessuali con mio marito e che non mi piacevano. E poi mi ha sorpreso che abbia questa

visione di me così erotizzata. Da quel momento mi ha spinto a provare questo gioco perverso, dove io dovevo fare sesso con mio marito e poi raccontargli tutto. Inizialmente sono stata al suo gioco (enfaticavo parecchio i miei racconti) per vedere fino a che punto lui arrivasse. In effetti, lui si eccitava parecchio, ma poi la cosa è andata oltre, perché è arrivato al punto di chiedermi un video di un rapporto sessuale tra me e mio marito, per vedere che approccio avessi io nei suoi confronti... a quel punto mi sono ribellata e il mio rifiuto di assecondarlo è stato cocente per lui tanto che è stato un susseguirsi di tensioni che ci ha fatto chiudere la storia per qualche mese. Ma non riusciamo a stare lontani, e siamo tornati insieme con più passione di prima. Adesso sembra aver messo da parte queste fantasie che riguardano me e mio marito, ma le ha sostituite con altre. C'è da dire che lui ha avuto una giovinezza travagliata. Non so quanto direttamente possa influire la sua passata esperienza sul nostro rapporto, però è evidente che il suo modo di volermi è contorto. Io ho tentato di fargli capire che la nostra relazione può crescere

e andare al di là della semplice condivisione passionale, ma lui mi ha manifestato più volte il suo timore di non potermi offrire quella profondità e quella stabilità che cerco nel nostro stare insieme. Lei che ne pensa?
Grazie.
Loretta

Gentile Loretta, da quello che scrive in queste sue righe emerge una certa consapevolezza della situazione che sta attraversando e delle dinamiche ad essa sottostanti. Alla luce della storia che sta vivendo con quest'uomo, è verosimile pensare che accanto alla bella intesa sessuale che come amanti state sperimentando, siano presenti altri fattori che riguardano aspetti personali di quest'uomo e che prescindono da lei in quanto donna/amante. Sembra, infatti, che, mentre lei in modo maturo parla di intesa/intimità sessuale, di possibilità di essere capita nei suoi desideri sessuali e di sperimentare alcune sue fantasie, quest'uomo introduce invece un piano diverso, in cui aspetti come il controllo ed una certa ossessività verso le sue esigenze sessuali hanno un ruolo predominante.

Certamente è appagante e piacevole confrontarsi con un partner così interessato alle proprie esigenze e alla propria soddisfazione sessuale ma, come lei stessa scrive, questo aspetto sembra assumere caratteristiche piuttosto pressanti. Alla luce di quanto detto, la domanda forse più importante da porsi sarebbe quella che la condurrebbe a capire meglio cosa lei desidera realmente per sé e per la sua vita e fino a quale limite sia disposta ad arrivare con un uomo che, come lui stesso dice, non può darle qualcosa di diverso da ciò che state vivendo. Sperando di aver risposto in maniera esaustiva alla sua richiesta le ricordo che al numero 0645540806 è attivo il servizio di consulenza telefonica anonimo e gratuito, dove esperti psico-sessuologi potranno ascoltarla. Un cordiale saluto

Gaetano Gambino
Società Italiana di Sessuologia e Psicologia (SISP)
Ogni mese diversi esperti risponderanno alle vostre domande su qualsiasi tematica legata alla sessualità e all'affettività, che potranno essere inviate all'indirizzo e-mail: corace@sisponline.it.

L'AMICO DEGLI ANIMALI CAVALLO MUSTANG

di Stefano Moroni

Origini:

In questo periodo di confinamento e ristrettezze legato all'emergenza sanitaria, con il desiderio che tutto ciò termini presto, parliamo ed immaginiamo una razza di cavallo che inneggia alla libertà, alla corsa, alla spensieratezza: IL CAVALLO MUSTANG. Il simbolo della Libertà, della bellezza e della storia americana.

Le origini de Mustang non sono ben definite, considerando il fatto che si tratta di una razza equina da sempre vissuta in libertà, sopravvissuta a linciaggi e territori inhospitali, e che ancora oggi non riesce a trovare un proprio "spazio".

Il nome Mustang deriva dallo spagnolo mesteño (mestengo nella versione messicana) che significa "non domato", appellativo datogli dai coloni spagnoli che arrivarono in Messico intorno al 1500. All'epoca i progenitori della razza erano molto diffusi nella zona dell'attuale Messico, della California e del Texas, ma esistevano anche altri branchi diffusi e liberi su tutto il territorio degli Stati Uniti. Durante la prima colonizzazione americana ad opera degli Spagnoli, si ebbero i primi incroci con i cavalli autoctoni, che vivevano allo stato brado e i cavalli europei, prettamente Arabi, Berberi e Andalusi, che scappavano dalle mandrie oppure venivano catturati dagli indiani. Dal 1500, le fattorie locali cominciarono ad incrociarsi con i cavalli fuggiti o sequestrati agli Spagnoli: si diffusero così i primi geni che condussero alla definizione della razza Mustang. Nel 1800, però, a seguito dell'arrivo in America dei pionieri, coloni in cerca di terre, i cavalli autoctoni si incrociarono con quelli importati da varie parti d'Europa: infatti era consuetudine che i fattori lasciassero liberi i propri cavalli durante la stagione fredda di modo che potessero pascolare



in piena libertà, salvo poi riprendersi in primavera, quando ricominciava il lavoro nei campi. Durante queste catture dei cavalli lasciati liberi, capitava spesso che venissero presi al lazo anche i Mustang. All'inizio del 900 si poteva contare una popolazione di Mustang pari a circa un milione di esemplari in libertà, concentrati nella zona del Nord America. Questo cavallo rappresentava, quindi, una vera e propria risorsa, in quanto venivano catturati e utilizzati per vari scopi, tra cui la macellazione, usi militari e per l'allevamento dai cowboy. Il cavallo Mustang è il cavallo indomabile per eccellenza: coraggio, indipendenza e testa dura sono le sue caratteristiche più marcate, il che lo rende un cavallo ingestibile, per niente adatto all'allevamento e utilizzato soprattutto nei rodei per la monta selvaggia. Essendo frutto di incroci non controllati, il Mustang può avere praticamente ogni varietà di colore del proprio mantello, da quello normalmente sauro fino a quello a "focchi di neve" passando per alcune sfumature e armonie cromatiche davvero inusuali. Ha un'altezza al garrese che può oscillare fra i 140 e i 150 centimetri, mentre il peso può variare dai 400 ai 500 chilogrammi. La testa si presenta piccola anche se

armoniosa, con orecchie un po' piccole. Il profilo è rettilineo, con narici piuttosto aperte. Il corpo è arrotondato e massiccio, con arti corti e zoccolo durissimo. Se domato, è utilizzato anche come cavallo da sella, anche se, soprattutto durante il periodo dei pionieri nel 1800, il Mustang venne utilizzato soprattutto dai cowboy.

La razza

I Mustang liberi vivono all'interno di gruppi di circa 10 – 15 cavalli, dove è lo stallone dominante a difendere il gruppo dagli attacchi di puma e coyote o da altri eventuali stalloni che mirano a impadronirsi del branco. Pur essendo, una volta addomesticato, un validissimo compagno per l'uomo nella cura delle mandrie, la razza dei cavalli Mustang è da sempre stata considerata come libera e selvaggia, indomabile e quindi poco "utile" all'uomo. Tutte queste caratteristiche hanno fatto sì che si creassero delle leggi ostili nei confronti di questo cavallo, rinchiudendo intere mandrie in aree specifiche chiamate riserve. È il Bureau of Land Management che si occupa di gestire la situazione dei Mustang, anche catturando i cavalli che poi verranno offerti in "adozione". Purtroppo le leggi in merito, nonché i comportamenti poco etici di alcuni soggetti, stanno mettendo sempre più in difficoltà la

sopravvivenza di questa razza e, proprio per questo, sono tantissimi i movimenti attivi che avanzano idee, proposte ed azioni al fine di ridare dignità al Mustang. La storia rispetto al passato ha subito qualche cambiamento, se così si può dire...drammatico. I cavalli mustang, fino agli inizi del Novecento erano considerati appunto una vera e propria risorsa. Oggigiorno, questi cavalli sono visti come un fastidio poiché mangiano e rovinano i pascoli che dovrebbero essere, secondo gli allevatori di bestiame, ad uso esclusivo dei propri animali. Così è incominciata una vera e propria mattanza dei Mustang, alcuni dei quali ridotti a vivere in una riserva del Nevada nonostante le proteste di molti. Le stime contano una popolazione quasi minima, compresa fra i 40.000 e i 100.000 capi, la metà dei quali concentrata proprio nello stato del Nevada. Nell'Alberta e nella Columbia Britannica, in Canada, vivono ancora diversi esemplari allo stato brado. Può considerarsi una razza storica americana che porta nella sua genetica la storia dell'America e delle sue colonizzazioni, per questo va tutelata come bene dell'umanità. Addirittura la casa automobilistica Ford ha dedicato a questa razza la produzione di una macchina, appunto una delle più potenti e belle al mondo. Vedere un Mustang è come vedere la libertà in corsa, che in quanto tale va ammirata e tutelata.

SALUTI DALL'AMBULATORIO
VETERINARIO SAN
VALENTINO
ambvetsanvalentino@virgilio.it



STORIA DELLA SCUOLA: L'Avocazionismo della Scuola Elementare e la "Scuola Media"

di Andrea Pontecorvi

Cari lettori, in questo articolo seguiamo il nostro viaggio analizzando due eventi fondamentali nella nostra storia della scuola; tratteremo gli eventi che hanno portato all'avocazionismo della scuola elementare allo Stato e alla prima idea di scuola media. L'obiettivo della trattazione di questi due temi serve per far comprendere a tutti il fatto che la scuola, così come oggi la intendiamo, ha avuto nel tempo delle vere e proprie evoluzioni.

L'istruzione primaria era la principale arma contro l'analfabetismo ed è per questo che le correnti politiche miravano alla sua crescita, mentre le forze conservatrici vi si opponevano considerandolo un possibile fattore di disordine sociale. Molti affermavano che le difficoltà della scuola elementare nascevano dal suo affidamento alla gestione comunale. Si assiste così alla formazione di un fronte avocazionista che vuole ricondurre la scuola alla responsabilità dello Stato. Questo perché i comuni anche a livello economico non erano più in grado di fronteggiare le spese per l'istruzione primaria. Favorevoli all'avocazionismo della scuola elementare: il fronte avocazionista era sostenuto da Gentile (neoidealista); Turati (leader socialista); l'UMN (Unione Magistrale Nazione - associazione di maestri elementari); le forze parlamentari liberal-democratiche; esponenti della cultura laica e dell'anticlericalismo, che

vedevano nel passaggio della scuola elementare allo Stato l'occasione per accentuare il carattere laico dell'istruzione. Contrari all'avocazionismo della scuola elementare: contrario era il mondo cattolico nel timore che così facendo l'insegnamento si sarebbe laicizzato. Inoltre la Chiesa poteva influire maggiormente sulle scelte scolastiche dei comuni che su quelle dello Stato. Tra gli oppositori spicca Gaetano Salvemini: egli muove una polemica contro l'avocazione causata da un sentimento di sfiducia verso lo Stato - egli riteneva che i comuni fossero più vicini alle esigenze dei cittadini rispetto allo Stato, che era corrotto. La prima proposta di legge che contemplava l'avocazione allo Stato della scuola elementare risale al 1910 ad opera di Edoardo Daneo (Ministro della Pubblica Istruzione del governo Sonnino). Il progetto fu ripreso da Luigi Credaro (fondatore e presidente dell'UMN e nuovo Ministro della Pubblica Istruzione del governo Giolitti dal 1910 al 1914, subentrato a Sonnino). Nel 1911 il Parlamento approvò la legge Daneo-Credaro: prevedeva l'obbligo scolastico, il sostegno dello Stato per la costruzione delle scuole e per gli stipendi dei maestri, potenziamento delle scuole elementari, istituzione del patronato scolastico in ogni comune. Questa legge determina la fine della precarietà dei maestri e nasceranno nello stesso periodo le organizzazioni sindacali dei maestri. Il

problema della scuola media, già presente ai tempi di Casati, sarà risolto solo nel 1962 con l'istituzione della Scuola media unica. La legge Casati non riguardava la scuola media: essa prevedeva delle scuole post-elementari di durata triennale, che davano a loro volta accesso a studi successivi. Giovanni Maria Bertini nel 1864 propose di creare una scuola media unica, gratuita e senza lo studio del latino (risultato dell'unificazione del ginnasio inferiore con il triennio della scuola tecnica), in modo tale che le famiglie avessero più tempo per decidere il corso di studi per i propri figli (a proposta rimase senza esito). Nacque un successivo dibattito: a) la nascita di un corso medio prevedeva l'unificazione di due corsi di studio (ginnasio inferiore e scuola tecnica) - era quindi una prospettiva unicista, contrapposta a quella pluralista.

b) le motivazioni degli unicisti erano di natura politico-sociale e educativa-culturale. - nel 1870 il ministro Correnti fece un'altra proposta di legge riguardo la scuola media unica, affermando che le scuole non dovevano contrapporsi le une alle altre come se fossero destinate a preparare due classi sociali differenti. Il Ministro Coppino si cimentò nella stessa impresa, proponendo nel 1879 un progetto unicista, affermando che vi era la necessità di far crescere uno strato sociale intermedio fra la classe dei lavoratori manuali e quella dei

benestanti (proposta unicista) - si voleva superare la separazione tra cultura classica (orientata verso l'università) e cultura tecnica (orientata ai mestieri). La scuola avrebbe dovuto contribuire al superamento delle differenze (tra Nord e Sud; tra laici e cattolici; tra borghesia e proletariato) favorendo lo sviluppo di un ceto medio. I conservatori erano rappresentati nel fronte dei contrari alla scuola media unica (pluralisti): democratici come Gaetano Salvemini e associazioni di insegnanti come la FNISM (federazione nazionale insegnanti scuole medie). I pluralisti difendevano la superiorità degli studi classici e avevano paura che la soluzione unicista avrebbe favorito l'aumento degli iscritti alla scuola secondaria. I conservatori sostenevano che fosse necessario "contenere la scolarizzazione" per evitare il sovraccollamento nelle classi. I democratici (Salvemini, Gabelli, Villari) sostenevano che, essendo la società italiana divisa in diverse ceti, si doveva dare a ciascuno la scuola che lo aiutasse a sviluppare al meglio le proprie capacità e inclinazioni. Nella scuola secondaria moltissimi professori erano privi del titolo di studio previsto dalla legge Casati. Con la diffusione della scolarizzazione, l'insegnante venne rivalutato poiché fino ad allora l'insegnamento non era considerato un vero lavoro. Della situazione dei maestri e dei professori vi parlerò nel prossimo articolo.

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, ANCORA UNA LODE!

... noto già per le sue virtù salutari, per uno dei suoi composti (idrossitirosolo) e per una recente ricerca, adesso è anche un alimento anti-invecchiamento del cervello, soprattutto negli anziani.

di Giovanni Conca

È davvero una "panacea", l'**olio extravergine d'oliva** è un alimento anti-invecchiamento del **cervello**, la cui conferma ci giunge da un recente **studio** dell'Istituto di biochimica e di biologia cellulare del Consiglio Nazionale delle Ricerche (Cnr-Ibbc), pubblicato all'inizio dello scorso febbraio su "FASEB Journal", cioè una rivista scientifica relativa alle bioscienze sperimentali, che promuove il progresso scientifico e l'istruzione, ed è pubblicata dalla Federation of American Societies for Experimental Biology, fondata nel 1912 da 3 società (ad oggi circa 30) attive nel settore della ricerca biologica e medica. Tale evidenza, per la sua importanza, rappresenta un'altra **lode** ad uno dei tradizionali e fondamentali prodotti dell'agricoltura mediterranea nonché alimento naturale e condimento universale, già molto apprezzato per le diverse benefiche proprietà a sostegno della salute umana. Proprio per questo, sembra utile ed opportuno ricordare che l'**olio d'oliva**, come già noto, è l'unico prodotto che non deve subire trasformazione alcuna né aggiunta di additivi per poter essere utilizzato. Deve, semplicemente, essere estratto dalle **olive** in cui è contenuto, senza alterarne le peculiari caratteristiche naturali, cioè mediante quelle **operazioni** (o **tecniche**) conosciute come: **frangitura** dei frutti (polpa e nocciolo), **gramolatura** (che è un continuo rimpasto), **spremitura** (divisione del mosto dalla sansa) e **separazione** (divisione dell'olio dall'acqua di vegetazione). Tale prodotto, come sappiamo, si forma naturalmente nell'**oliva**, definita botanicamente **drupa**, la quale è composta dall'**epicarpo** (buccia) e dal **mesocarpo** (polpa) per il 75-80% circa, dall'**endocarpo** (nocciolo) e dall'**endosperma** (seme) per il restante 20-25%. Per quanto concerne la composizione chimica dell'**oliva** si può sicuramente asserire che essa contiene circa il 40-50% di acqua, il 22-28% di **olio**, il 20% di carboidrati, il 5-6% di cellulosa, 1-2% di proteina



greggia ed 1-2% di ceneri. L'**olio delle olive**, detto anche "l'**oro verde**", per il suo particolare valore, è ritenuto altresì prodotto **nutra-ceutico** (da nutrizione e farmaceutica, correlato ai principi nutritivi contenuti negli alimenti) per i suoi importantissimi effetti benefici che svolge per la salute dell'**Uomo**, grazie ai suoi componenti di elevato valore biologico. I suoi **grassi** (chimicamente **esteri**) sono rappresentati prevalentemente da **acidi grassi monoinsaturi** (85,7%) di cui il 75,7% di **oleico**, da quelli **polinsaturi** l'8,7% (linoleico 8,1 e linolenico 0,6), da quelli **saturo** (14,3%) e da piccole quantità di fosfolipidi e glicolipidi. L'**olio d'oliva**, peraltro, alla luce delle attuali conoscenze, rappresenta una straordinaria risorsa per l'uomo e non solo per il suo contenuto energetico ma anche per gli **acidi grassi essenziali**, per il **beta-carotene** (provitamina **A**), per i **tociferoli** (vitamina **E**) e per la dotazione di antiossidanti naturali (**polifenoli**), importanti sia per la conservazione dello stesso olio sia quali antagonisti dei radicali liberi nonché per il contenuto di **fitosteroli** efficaci per la riduzione del colesterolo, per la prevenzione delle malattie cardio-vascolari e dell'invecchiamento in generale. Sappiamo anche che il termine "**olio di oliva**" viene usato, comunemente, in maniera generica per indicare o definire tutti gli oli derivanti dalla lavorazione delle olive. Tale termine, in realtà, comprende tuttavia una gamma di prodotti diversi per qualità e per le caratteristiche organolettiche. L'**olio extra vergine di oliva**, invece, è l'**olio** di categoria superiore, ottenuto direttamente dalle olive, unicamente mediante

procedimenti meccanici e secondo specifico disciplinare di produzione. Ad ogni modo, l'interessante ed importante studio condotto dai **ricercatori** del **CNR** dimostra appunto che l'**olio extravergine d'oliva**, per uno dei suoi composti denominato "**idrossitirosolo**", risulta un "**toccasana**" per il **cervello**, soprattutto per quello degli **anziani**; ciò in quanto in grado di invertire il processo d'**invecchiamento neurale** e di aggiungere, verosimilmente, altro **valore notevole** a un già tanto apprezzato prodotto o alimento naturale quale è l'**olio da olive**.

L'**olio delle olive**, pertanto, è un importante **alleato** del **cervello** e gli **anziani** peraltro sono le persone che ragionevolmente possono trarne i maggiori benefici, anche dai componenti della **dieta mediterranea** che è un modello nutrizionale ispirato, come già noto, ai modelli alimentari solitamente diffusi in alcuni Paesi del bacino mediterraneo e riconosciuta, tra l'altro, dall'**UNESCO**. In particolare, l'accennata ed importante **ricerca**, che risulta effettuata da un team di **studiosi** guidati dal Dott. **Felice Tirone** ed in collaborazione con la Dott.ssa Laura Micheli, il Dott. Giorgio D'Andrea e la Dott.ssa Manuela Ceccarelli, dell'Istituto di biochimica e biologia cellulare del **Consiglio Nazionale Ricerche**, ha consentito di dimostrare, in un modello animale anziano, che l'idrossitirosolo [un composto chimico vegetale naturalmente presente nell'olio extravergine di oliva, sotto forma del suo **estere con l'acido elenolico** (oleuropeina)] possiede notevoli proprietà antiossidanti ed è in grado di invertire il processo di invecchiamento neurale. Tale studio che,

come già accennato, è stato pubblicato su "FASEB Journal", dimostra peraltro che nel **cervello** dei mammiferi e particolarmente nell'**ippocampo** (che è quella parte importante del nostro cervello, situato nella regione interna del lobo temporale), vengono prodotti nell'arco di tutta la vita i **nuovi neuroni** (vale a dire le **cellule nervose** che costituiscono il tessuto nervoso e che formano altresì il sistema nervoso) e questo processo, denominato **neurogenesi** (cioè il processo per la formazione delle nuove **cellule nervose** derivanti da quelle **staminali neurali** o da cellule **progenitrici**), è indispensabile per la formazione della **memoria episodica**. Peraltro, così come dimostrato da altre recenti ricerche, abbiamo anche conoscenza del fatto che i **nuovi neuroni** dell'**ippocampo** vengono generati a partire dalle **cellule staminali**. Tuttavia, durante l'invecchiamento, come è a tutti noto, si verifica comunque un **calo progressivo** di entrambe che, purtroppo, risulta all'origine ed è causa, pertanto, di una **drastica riduzione della memoria episodica** (quella di tutti gli avvenimenti della nostra vita ed è un tipo di memoria a lungo termine). *Ad ogni modo, risulta che l'assunzione orale di idrossitirosolo per un mese conserva in vita i nuovi neuroni prodotti durante tale periodo sia nell'adulto che, ancor più, nell'anziano nel quale stimola anche la proliferazione delle cellule staminali, dalle quali vengono generati i neuroni* - spiega così il Dottor **Tirone** -. *Inoltre, grazie alla sua attività antiossidante, l'idrossitirosolo riesce a "ripulire" le cellule nervose, perché determina altresì una riduzione di alcuni marcatori dell'invecchiamento, come le lipofuscine, che sono accumuli di detriti nelle cellule neuronali. Abbiamo poi verificato, grazie ad un marcatore dell'attività neuronale (c-fos) - continua così invece la Dott.ssa Micheli - che i nuovi neuroni prodotti in eccesso nell'anziano vengono*

Continua alla pag. successiva

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA, ANCORA UNA LODE!

... noto già per le sue virtù salutari, per uno dei suoi composti (idrossitirosolo) e per una recente ricerca, adesso è anche un alimento anti-invecchiamento del cervello, soprattutto negli anziani.

di Giovanni Conca

... continua da pag. 18

effettivamente inseriti nei circuiti neuronali, indicando così che l'effetto dell'**idrossitirosolo** si traduce, realmente, in un aumento di funzionalità dell'**ippocampo**. La dose utilizzata o assunta quotidianamente durante la sperimentazione è equivalente alle dosi che un uomo potrebbe assumere peraltro con una dieta arricchita e/o con integratori (circa 500 mg/die per persona). L'assunzione di **idrossitirosolo**, comunque, può avere un'efficacia anche maggiore se avvenisse mediante il consumo di un alimento funzionale quale è l'**olio di oliva**. Questi risultati confermano peraltro gli importanti effetti benefici della **dieta mediterranea**, in particolare per l'anziano, ed aprono ad un potenziale risolto ecologico. Infatti, i residui della lavorazione delle olive, ritenuti molto inquinanti, contengono anche una grande quantità di **idrossitirosolo** per cui migliorare le **procedure di separazione** delle componenti buone nella lavorazione delle olive consentirebbe non solo di ottenere dell'**idrossitirosolo** ma anche di ridurre l'**impatto nocivo**, conclude così il Dott. **Tirone**. Si evidenzia che a tale studio hanno partecipato anche i ricercatori dell'Università della Tuscia: Carla Caruso del Dipartimento di scienze ecologiche e biologiche ed un team del Dipartimento di scienze agrarie

e forestali composto da Roberta Bernini, da Luca Santi e da Mariangela Clemente, che ha sintetizzato l'**idrossitirosolo** con una nuova procedura brevettata. Diversi studi scientifici, ad ogni modo, confermano gli effetti benefici dell'**idrossitirosolo** e quello pubblicato nel 2015, dall'**UOC** (Universitat Oberta de Catalunya), risulta così intitolato: "**Idrossitirosolo, il miglior antiossidante naturale e il meno conosciuto**". Uno studio, così come spiega il portale di **Humanitas** (rinomato polo ospedaliero nel Milanese), riguardante la parte caratterizzante l'**amaro** ed il **piccante** dell'**olio extravergine di oliva** che, con l'**oleocantale** e l'**oleuropeina**, lo fanno uno tra i migliori prodotti dotati di importanti virtù salutari, anche per la **dieta mediterranea**. Sostanze tutte che, tra l'altro, rappresentano i cosiddetti "polifenoli da olivo". Così, l'**idrossitirosolo** presente nell'**olio extravergine d'oliva** rappresenta una risorsa di antiossidanti ed un alleato dell'attività cellulare ma ci offre anche la consapevolezza che ogni tipo relativo alla sua assunzione, **dieta inclusa**, è in grado di stimolare la già citata **neurogenesi** adulta. A tal fine, la **dieta mediterranea**, modello nutrizionale ispirato ai modelli alimentari diffusi in alcuni Paesi del bacino mediterraneo, è quella riconosciuta dall'**UNESCO** quale bene protetto ed inserito

(nel 2010) nella lista dei patrimoni orali e immateriali dell'umanità. Tale regime alimentare si fonda su alimenti il cui consumo è abituale in Paesi del bacino mediterraneo, in una proporzione che privilegia **cereali**, frutta, verdura, semi ed **olio di oliva** (grasso insaturo), rispetto ad un più raro uso di carni rosse e di grassi animali (saturi), mentre presenta un consumo moderato di pesce, di carne bianca (pollame), legumi, uova, latticini, vino rosso e dolci. Già alcuni medici dietologi, come il francese Paul Carton o lo svizzero Maximilian Bircher-Benner, avevano avanzato alcune ipotesi sugli effetti di un regime alimentare con limitato consumo di alimenti di origine animale come latticini, carne e uova. Però, il concetto di **dieta mediterranea** fu introdotto e studiato inizialmente dal fisiologo statunitense **Ansel Keys**, il quale ne indagò gli effetti sull'incidenza epidemiologica di malattie cardiovascolari e proprio in una celebre ricerca su sette nazioni, la **Seven Countries Study**. Fu così che, negli anni cinquanta e per la prima volta, tale moderno modello alimentare venne studiato in maniera sistematica in alcuni Paesi del bacino mediterraneo (dall'epidemiologo e fisiologo **Ansel Keys**) e in una situazione di notevole **difficoltà economica** e di **limitazione delle risorse**, a causa della Seconda guerra mondiale. Queste condizioni, associate

ad un basso livello della tecnologia, favorirono uno stile di vita fisicamente **attivo e frugale**, con una predominanza di diversificati prodotti vegetali e di una scarsità, invece, di prodotti di origine animale nella dieta. La **dieta mediterranea**, nota e consigliata ormai dai vari esperti e caratterizzata dall'uso dei diversi ed abbondanti alimenti di origine vegetale, stagionali, freschi e al naturale e di origine locale o autoctona, unitamente all'**olio extravergine d'oliva** (suo vero "principe") rappresenta la migliore soluzione per proteggerci dai tumori, dalle malattie cardiovascolari e da quelle **neurodegenerative!**



DIDASCALIA DELLE FOTO:

A – L'**idrossitirosolo**, presente nell'**olio extravergine d'oliva** è, soprattutto, per **gli anziani**, un **valore aggiunto** per gli effetti benefici a favore del processo della **neurogenesi**; la **dieta ... mediterranea**, oltre ad essere un salutare **stile di vita**, è un modo **naturale** (e sicuramente gradevole) **per assumerlo**.

L'ANGOLO DELLA POESIA

"Cori se rerizza"

Cori, massacrata dalla guera,
costritti alla montagna a reparàcci,
scazzèno bombe, da matina a sera,
co' le case reddute a caucinacci.

Cori, co' le maneche 'ffociate,
s'è rerizzata da tutto chiglio pianto
co' 'na fierezza a tutti dimostrata,
degnà dell'antica stirpe a vanto.

Mo, 'nvece, 'sto paese se ritrova
confuso, sperduto, stralunato,
co' la paura de 'na 'nfluenza nova,
'no virus che la morte è semenato.

No' gira più niciuno, è 'no deserto,
ca tutto po' veni' contaminato,
remane sulo no remméddio certo:
chiglio de stasse 'n casa rentatano.

Ci salutimo tenènnoci lontani,
portènno puro le 'mmascare alla faccia,
senza potécci stregne' più le mani,
se fiacca o' core, te cadeno le raccia.

Ma da guere, miserie, patimenti,
ci simo, nù coresi, rerizzati,
facènno fede ai tanti 'nsegnamenti
che i saggi padri nostri c'èo lassati.

'Sta bestia che o' paese è 'ttanagliato
c'è da trovà' più uniti e più temprati;
sentàmo 'n core j'abbraccio distanziato,
'sta comunanza ci rène renfrancati.

La stirpe nostra non s'è mai avilita,
puro 'sta ota nescimo vittoriosi,
senza facci straccà' da 'sta salita,
pe' regustà', de più, i quotidiani usi.

E Cori, po, tè' sempre 'na certezza,
'n cima a cheste case abbarbicate
sentimo sempre, lieve, la carezza
de chi le sofferenze c'è alleviate:

la nostra cara Madre de o' Zoccorso
che 'sto paese de più proteggerà:
faciàmo ancora a Essa, mo, ricorso
pe' po' de pace e de serenità.

E' chesta, allora, la nostra bona stella,
no' ne spannàmo più tristezza 'n giro,
perché la vita è sempre ancora bella,
mora 'mmazzato 'sso "coronaviro"!

Tonino Cicinelli

LA LINGUA DI CORI

Dal Dizionario Corese-Italiano di Pietro Vitelli

Mucchiétto, sm, diminutivo di *mucchio*. Il termine indica un gioco d'azzardo con le carte. Il *cartaro*, detentore del gioco, dopi avere mischiato le carte taglia il mazzo in tanti mazzetti (*mucchiétti*) tenendo per se l'ultimo. I giocatori puntano una posta, da un minimo a un massimo concordati, su ciascun mazzetto escluso quello del *cartaro*. Alla fine questi rigira il suo mucchio e via via tutti gli altri. Il *cartaro* paga l'equivalente della posta a chi ha una carta superiore alla sua e paga a tutti gli altri. Se un giocatore ha un re diventa *cartaro*. Se ci sono più re diventa *cartaro* quello del mucchio scoperto per primo. Anche *mazzétto*. **Nérbatura**, sf, muscolatura, nervatura, fermezza di carattere (*nt'è la nérbatura giusta*, non ha il carattere appropriato), struttura portante (*so ffenita la nérbatura lla capanna*, ho terminato la intelaiatura portante della capanna). **Requastà**, v, disfare, smagliare una maglia e raccogliere la lana in un gomitollo, riguastare, guastare di nuovo i rapporti, (*co lla lana della maglia sso requastata ci faccio do petalinucci*, con la lana proveniente dalla maglia che ho disfatto ci farò due piccoli calzini; *Pèppe e Lina sao requastati e sao lassati n'ara òta*, Peppe e Lina hanno di nuovo guastati i rapporti tra loro e si sono lasciati un'altra volta). Anche *reguastà*. **Féménélla**, sf, asta di ferro con una finestrina all'estremità che si infila in una analoga finestra di un braccio di ferro che corrisponde ad analoga finestra di una delle due ante di cui è fatta la porta. Girando la chiave nella finestrina si inserisce una barra interna alle due ante che chiude la porta. **Appòntà**, v, fare uno spuntino, fermare il senso di fame con un po' di cibo; fissare con l'ago o una spilla; appuntire; imbastire, immobilizzare qualcosa addosso a qualcosa (*j'appònté a nn'arbiro de liva*, lo immobilizzai addosso a un albero d'olivo); curvare, incurvare la schiena (*appònta ca nu sardimo*, tu curva la schiena che noi ti saltiamo); puntellare (*appònta ssa porta*, puntella codesta porta). In quest'ultimo significato è sinonimo di *appòntéllà*. Anche *ppòntà*. **Póstaréglio**, sm, luogo tranquillo, posto di lavoro modesto (*saccio no postaréglio ndo se sta bbè*, conosco un posto tranquillo dove si sta bene, *so ttrovato no postaréglio*, ho trovato un lavoro anche se non molto retribuito); diminutivo di *pósto*.



"Il Casale di Stoza e l'atmosfera creata dall'illuminazione notturna"
Foto di Pasquale Cupiccia

LE BUONE PRATICHE

Alla fine rimane l'olio Che si tratti di pesce, verdure o dolci, è difficile resistere a una frittura dorata e croccante. Non a caso si dice: "Fritta è buona anche una ciabatta". Ma che si fa dell'olio usato? Invece di gettarlo nel lavandino o nel water, e causare seri danni all'ambiente, lì si può smaltire in maniera ecosostenibile: assorbitelo con tovagliolini di carta da buttare poi tra i rifiuti umidi, o versatelo in un barattolo, che contenga anche più frittiture, e consegnatelo negli appositi centri di raccolta (isole e piattaforme ecologiche).

LA FRASE DEL MESE

"La magia è credere in sé stessi: se riusciamo a farlo allora possiamo far accadere qualsiasi cosa..."

Johan Wolfgang von Goethe

La testata "Il Corace" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazioni. Le opinioni espresse nei testi pubblicati impegnano solo gli autori dei medesimi. Riproduzioni e citazioni sono consentite purché siano espressamente indicate la fonte e l'autore.

"il corace"

Mensile
dell'Associazione Culturale
"Il Corace"

Direttore Responsabile
Emanuela Dolci

Sede dell'Associazione
Via G. Marconi, 1 - CORI (LT)
Tel. 339.3375736
E-mail: ilcorace@libero.it

Stampa
Nuova Grafica 87 s.r.l.
PONTINIA (LT)
Tel. 0773.86227

Materiale consegnato
in tipografia per la stampa il
06/04/2020