



Lo Sperone

ROCCA MASSIMA



Mensile dell' associazione culturale "Mons. Giuseppe Centra"

"POSTE ITALIANE - Spedizione in A.P. Tassa Pagata 70% art. 2 L 662/96 DC Latina"
"In caso di mancato recapito inviare al CPO di Latina per la restituzione al mittente previo pagamento resi"

Anno 13 numero 8

Associazionismo è confronto

Sabato 3 Agosto 2013

CORI
ricordato l'ing. Marchetti

ROCCA MASSIMA
al via il volo dell'angelo

ROCCA MASSIMA
Premio Goccia d'Oro 2013

"GOCCIA D'ORO" - XI EDIZIONE

L'undici agosto prossimo ci sarà un grande evento per l'Associazione Culturale "Mons. Giuseppe Centra"; difatti si concluderà l'undicesima edizione del "Premio Goccia d'Oro" che comprende: poesia per adulti, poesia per ragazzi, fotografia.

Si tratta di un punto di arrivo, una meta preparata a lungo, con impegno e dedizione, iniziando quasi fin dall'inizio dell'anno scolastico: contatti con le scuole, diffusione dei bandi, disponibilità ad incontrare dirigenti scolastici....fotografi e partecipanti. A tutto ciò sono seguiti poi gli incontri con le commissioni giudicatrici che hanno scelto "il meglio" di tutto il materiale inviato, con rispettive classifiche per preparare il catalogo che diventa la prova tangibile del lavoro fatto e del tempo impiegato dai soci, da alcuni in modo particolare, non per hobby, ma per precisa risposta all'appartenenza ad un'associazione senza scopo di lucro che intende dedicarsi agli altri. La ricompensa a tale fatica è la soddisfazione di aver realizzato, per libera



sceita, insieme e in comunione con gli altri, un evento che è vantaggioso e formativo per i ragazzi e gli adulti. In tale evento la poesia diventa per i ragazzi, oltre che conoscenza di sé, anche mezzo per esprimersi meglio nella nostra lingua (è l'opinione della stragrande maggioranza dei Dirigenti Scolastici e degli Insegnanti); per gli adulti è occasione di scoprire le proprie qualità misurandosi con gli altri; a sua volta, la

fotografia diventa educazione al bello e al buon gusto per tutti.

Non si deve dimenticare che il "Premio", con il suo valore culturale e con la fama conquistata fuori dei limiti regionali e nazionali, parla di Rocca Massima e delle sue vicende ad un pubblico assai vasto e, assieme ad altre iniziative che si tengono in Paese, diventa motivo di attrazione e stimolo a scoprire gli aspetti naturalistici e turistici del Paese. I soci dell'Associazione, che sono rimasti sempre fedeli ad intenti altruistici, sono fieri di quanto hanno finora realizzato e non badano alla fatica, al tempo dedicato alle varie iniziative...alle critiche di chi forse sta alla finestra, osserva e giudica secondo i suoi parametri...ma non muove un dito per il suo Paese.

Quest'anno la cerimonia della premiazione si terrà al "Parco della Memoria" (ore 21), grazie alla disponibilità del Sindaco e della "Pro Loco"; sarà ripresa dalla emittente "Lazio - TV" e poi diffusa in data e orario che ci notificheranno. Un grazie a tutti i Soci, ai collaboratori che hanno assicurato il loro aiuto, agli sponsor, a quanti vorranno onorarci con la loro presenza.

Enrico Mattoccia,
presidente Ass. "Mons. G. Centra"

Sommario

Goccia d'Oro - XI edizione	1
Invito alla lettura	2
Spiagge "divorate" dal mare	2
Invito all'Opera	3
Volo dell'angelo	4-5
Agosto rocchigiano - Programma	5
Al Parco della Memoria	6
C'era una volta l'estate	7
Gli occhiali del pregiudizio	8
Social Network	9
Vita da cani	10
Notizie da Cori	11
Lingua e linguaccia	12
Gioielleria Villa	13
Artenelterritoriopontino	14-15
La ricetta della massaia	15
Omaggio alla famiglia Centra	15
La vacanza del benessere	16

A. CORVI srl

VENDITA: Piazza Cina, 3 - Tel. 06 9390016
SERVIZIO ASSISTENZA, CARROZZERIA E
MAGAZZINO RICAMBI:
Via del Lavoro, 1 - Tel. 06 93953229
GENZANO DI ROMA



ALWAYS A
BETTER WAY

Vieni a scoprire
le promozioni del mese
Ti aspettiamo in concessionaria
Per Te in omaggio
la FOREVERCARD + 10 PUNTI

La Biblioteca: invito alla lettura

“L'uomo che sussurrava ai cavalli” di Nicholas Evans

Il romanzo che vi propongo questo mese è “l'uomo che sussurrava ai cavalli” di Nicholas Evans. Il libro ha avuto successo in tutto il mondo e la storia è stata raccontata anche con il linguaggio filmico dal regista e attore Robert Redford. Vi do un breve ragguaglio sulla trama. Annie (afferмата giornalista) e Robert (procuratore distrettuale) si recano per un fine settimana nella casa di campagna dove la figlia Grace ama cavalcare il suo bel cavallo Pilgrim in compagnia della sua amica Judith. La domenica mattina le due amiche escono per una cavalcata resa ancor più bella da un'improvvisa nevicata della notte precedente. Ma l'allegria passeggiata si trasforma in tragedia perché un camion, ormai incontrollabile per il ghiaccio sulla strada, le investe. Sia

Grace che il suo cavallo rimangono gravemente feriti. Dopo essere uscita dal coma e dopo aver subito l'amputazione di una gamba Grace torna a casa con la morte nel cuore. Anche Pilgrim soffre nel suo box praticamente impazzito. Grace e l'amato ca-



*Non leggo per imparare,
leggo per vivere (Flaubert)*

vallo supereranno i traumi psicologici per le cure dell'abile Tom Booker, l'uomo che sussurrava ai cavalli. Nei giorni di permanenza nella fattoria per la riabilitazione, gradualmente matura in Annie un intenso amore per Tom che l'autore è abile nel descrivercelo con tenerezza e passione cogliendo anche i minimi gesti amorosi dei due. A questo punto tocca al lettore scoprire il seguito della storia. Qualcuno forse ha visto il film che è stato tratto da questo romanzo ma lo invito ugualmente a leggere il libro perché certe atmosfere, certe sfumature dell'animo umano nel linguaggio filmico non possono essere resi così efficacemente e in modo così coinvolgente come lo sono nel libro.

Remo Del Ferraro

SPIAGGE “DIVORATE” DAL MARE



Anche se in ritardo, l'estate ormai è arrivata con forza e si fa sentire; molte famiglie, per necessità o per diletto, frequenteranno le spiagge del mare facendo la spola tutti i giorni tra il luogo di abitazione e la spiaggia più vicina o affittando una casa in uno dei paesi sul mare. Qualunque soluzione si scelga bisogna fare i conti con il portafogli. Quest'anno per le spiagge a sud di Roma, c'è pure un altro ostacolo da

superare: la progressiva mancanza di spazio, perché la costa disponibile sul litorale laziale va sempre più restringendosi. Secondo alcuni, rispetto al 1979, tra Fiumicino e Capo d'Anzio c'è da registrare un restringimento del 39%; tra Capo d'Anzio e Circeo del 71% e del 56% tra Circeo e Gaeta.

Durante le mareggiate invernali il mare “si mangia” tratti di spiagge in direzione nord-sud. Pur avendo molti problemi e pochi soldi, la Regione Lazio cerca di intervenire, ma non riesce a realizzare interventi immediati ed efficaci. I così detti “ripascimenti” non riescono a risolvere il problema. Secondo alcuni esperti occorre fare interventi diversi da quelli fatti finora e soprattutto effettuarli molto più a nord. Un progetto della Regione Lazio pre-

vede a sud di Roma 25 scogliere artificiali, lunghe 100-160 metri ciascuna e alla distanza di 250-300 metri l'una dall'altra, ma quando si realizzerà?

C'è anche da non dimenticare il fatto che alcune spiagge sono proprio scomparse, ad esempio a Torvaianica, Foceverde, Sabaudia, Terracina. Ad Anzio, in alcuni luoghi il mare è arrivato alle fondamenta delle case minacciando anche costruzioni importanti.

Ultimo ostacolo da superare: la difficoltà del parcheggio al mare; sempre difficile in estate, impossibile in certi giorni. C'è la possibilità di risparmiare abbonandosi; a Sabaudia: 65 € per 15 giorni, 100 € per un mese.

Pagano anche i residenti ma hanno maggiori agevolazioni dei non residenti. (Alcune notizie sono state attinte da “Il caffè dei Castelli”, n. 268) (E.M.).

INVITO ALL'OPERA

Rubrica della prof.ssa Luciana Magini per un primo approccio all'opera lirica



RIGOLETTO **di Giuseppe Verdi**

Da nessun'altra opera come da questa sono stati tratti tanti modi di dire, espressioni, quasi proverbi, entrati a far parte del nostro linguaggio quotidiano come: "La donna è mobile; Questa o quella per me pari sono; Cortigiani, vil razza dannata; Vendetta, tremenda vendetta...." che sono poi tra le arie più famose di tutta l'opera. Tutta la vicenda è incentrata sulla figura del deforme Rigoletto, il buffone di corte del Duca di Mantova, città in cui è ambientata la storia. In lui coesistono quasi due nature: una quella dell'uomo cinico, corrotto e salace nelle battute che segue e consiglia il Duca nelle sue malefatte; l'altra quella del padre affettuoso e troppo protettivo nei confronti della figlia Gilda, che tiene quasi ossessivamente segregata in casa per tenerla lontana dalla corruzione della corte e della città.

Gli altri interpreti principali del dramma sono: il Duca di Mantova, uomo licenzioso e gaudente, senza nessuna moralità che, come un Don Giovanni nostrano, cerca indistintamente di sedurre tutte le donne che gli capitano, senza pensare al dolore che pro-

voca; Gilda, la figlia di Rigoletto, che, nonostante il padre la sorvegli continuamente, si innamorerà di un giovane studente che altri non è che il Duca che, sotto mentite spoglie, farà innamorare di sé la ragazza. Attorno ai protagonisti si muovono figure non secondarie nella vicenda, dai cortigiani "dannati" e crudeli, al sicario Sparafucile e sua sorella Maddalena, anche lei ambiguamente attratta dal Duca, al severo Monterone, un nobile offeso dal Duca che ne ha sedotto la figlia, del cui dolore Rigoletto ride senza pietà attirando su di sé e della sua famiglia un'orrenda maledizione da parte di un padre offeso negli affetti.

Tutta la trama della vicenda si snoda in due ambienti completamente diversi tra loro: la corte di Mantova, sfarzosa, luminosa, piena di corruzione e di cinismo e la casa piccola e scura, circondata da alte mura in cui Rigoletto vive il suo unico e vero affetto, cioè l'amore per la figlia, che protegge dal mondo esterno con grande gelosia e in modo quasi ossessivo.

Nel primo atto, alla corte di Mantova, durante un ballo, il Duca dice ad un suo amico di aver visto in chiesa una bellissima fanciulla che a tutti i costi vuole conoscere. Intanto, senza nessuno scrupolo di coscienza, cerca di sedurre la contessa di Ceprano, appoggiato da Rigoletto, dicendo: "Questa o quella per me pari sono...". Improvvisamente compare il vecchio Monterone che accusa il Duca di avergli sedotto la figlia e alle battute sarcastiche di Rigoletto, prima che il Duca lo faccia imprigionare, Monterone si rivolge al buffone: "E tu serpente, tu che d'un padre ridi al dolore, sii maledetto". A questo punto, dal volto di Rigoletto scompare il sorriso e pieno di terrore vacilla al pensiero della figlia. Quando Rigoletto torna a casa, non si accorge che il Duca, travestito da studente per individuare dove abiti la bella ragazza che ha visto in chiesa, nascosto dietro un albero, sente tutti i discorsi tra padre e figlia e capisce che Gilda non è, come aveva pensato, l'amante del giullare, ma sua figlia. Con uno stratagemma,

per ordine del Duca, alcuni cortigiani rapiscono la ragazza, prendendosi gioco del padre e a nulla valgono le sue preghiere e le sue minacce. Gilda viene portata al castello dove il Duca approfitta del suo amore, mentre Rigoletto, sbeffeggiato dai cortigiani è costretto a nascondere il suo dolore maledicendoli: "Cortigiani vil razza dannata, per qual prezzo vendeste il mio bene?..."

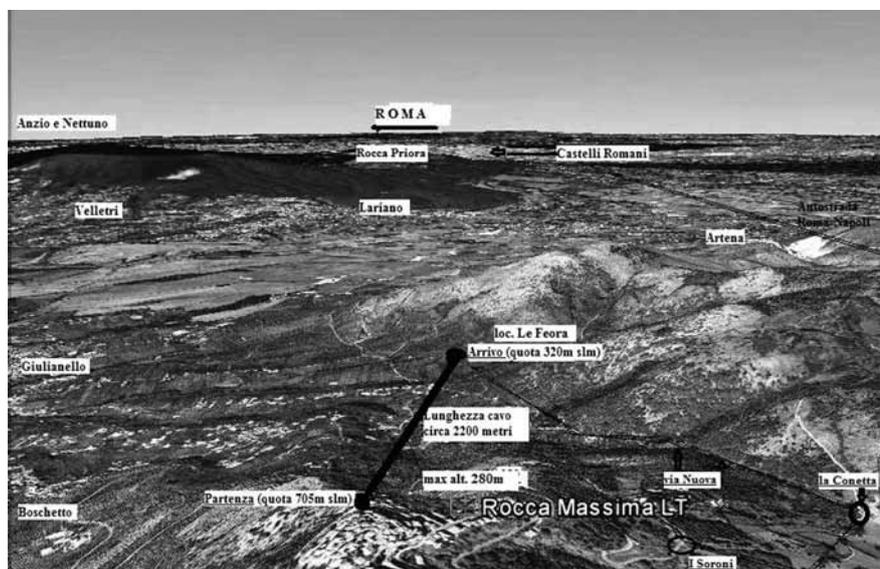
Ormai il giullare non vive se non per vendicare l'affronto subito: "Sì, vendetta, tremenda vendetta, di quest'anima è solo desio..." mentre Gilda, innamorata del Duca, chiede al padre di perdonare. Rigoletto si mette d'accordo con il sicario Sparafucile per uccidere il Duca a mezzanotte, ma la sorella di Sparafucile, Maddalena, che ha simpatia per il giovane che la corteggia "Bella figlia dell'amore, schiavo son de' vezzi tuoi..." lo allontana e suggerisce al fratello di uccidere qualcun altro al suo posto. La notte è tempestosa e piena di lampi. Gilda vestita da uomo, perchè sta per partire con il padre, involontariamente sente, con suo grande orrore, il discorso dei due; con il suo sacrificio vuole salvare l'uomo che ama. Bussa alla porta ed entra nella taverna; si sente un grido, poi silenzio. Il cadavere, messo in un sacco, viene consegnato a Rigoletto per buttarlo nel fiume, ma di lontano si sente la voce del Duca che canta "La donna è mobile, qual piuma al vento..." allora apre il sacco per vedere di chi è il corpo in esso contenuto e, alla luce di un lampo, vede il volto della figlia che sta morendo e nel pieno della tempesta, impazzito di dolore, si ricorda della maledizione lanciataagli da un altro padre offeso.

Il finale tragico e sanguinoso del dramma lancia un grido violento contro l'iniquità impunita dei potenti. Non a caso, Verdi ebbe noie con la censura che non gradiva il carattere fieramente antiaristocratico della vicenda, come del resto era già toccato a Victor Hugo, autore in Francia del dramma da cui nasce l'opera verdiana.

Luciana Magini

ROCCA MASSIMA

“Volo dell’angelo”, finalmente si parte!



Cinque anni fa un gruppo di cittadini, per la gran parte di Rocca Massima ma anche di Cori e Giulianello, ha costituito la società “Maxima S.R.L.” allo scopo di realizzare sul nostro territorio un impianto sportivo a fune aerea dai più conosciuto come “volo dell’angelo”.

È una pratica sportiva nuova che consiste nello scendere a notevole velocità appesi ad un carrello agganciato a una carrucola che scorre su una fune di acciaio tirata fra due punti posti ad altitudine diversa. Pare che gli appassionati di questo sport siano piuttosto numerosi.

Lo scorso 16 luglio il presidente di “Maxima S.R.L.”, Franco Cianfoni, ha convocato tutti i soci presso il ristorante “Da Pinocchio” per solennizzare, con un incontro conviviale, la firma del contratto fra la loro società e la francese “Eurofun S.A.R.L.” scelta per la realizzazione dell’impianto.

Oltre ai soci, l’invito è stato esteso al sindaco del Comune di Rocca Massima, Angelo Tomei, alla Giunta Comunale, alla minoranza in seno al Consiglio e al responsabile del settore urbanistica, architetto Michelangelo Bedini, per la passione, il supporto politico e la competenza tecnica che hanno messo nel sostenere l’iniziativa imprenditoriale. Sono stati invitati anche rappresentanti della stampa locale per far conoscere ad un pubblico più vasto il progetto e gli obiet-

tivi perseguiti.

Il presidente Cianfoni, come prima cosa, ha rivolto un sincero ringraziamento a tutti i presenti, soci ed amici, che con grande abnegazione hanno dato una mano per superare i non pochi ostacoli, specialmente di carattere burocratico, per arrivare finalmente a dare inizio ai lavori. Gli tremava la voce perché finalmente poteva comunicare che la snervante “bataglia di carte e timbri” era stata vinta. Sui giornali leggiamo quasi ogni giorno articoli che denunciano la lentezza del nostro apparato burocratico, che invocano l’urgenza di cambiamento perché spesso e volentieri la normativa farraginosa ostacola iniziative economiche e addirittura ritarda (quando non vanifica) l’applicazione di decisioni politico-amministrative dello Stato stesso. Alla società “Maxima” ci son voluti ben cinque anni per ottenere tutte le autorizzazioni; l’ingegner Philippe Voirin, amministratore della “Eurofun”, ha detto che la sua società ha costruito impianti simili in diverse parti del mondo e mediamente i tempi per le autorizzazioni sono stati di un anno e anche meno (in Francia un anno, in Germania dieci mesi, in Austria otto mesi...). Dopo il giustificato sfogo, sottolineato da un caloroso applauso liberatorio dei soci, l’incontro è continuato con l’illustrazione delle

caratteristiche di questo genere di impianti attraverso la proiezione di fotografie e brevi filmati di altre realtà già in funzione. In Italia finora ne sono stati realizzati solo due: uno a Pietrapertosa (Potenza) e l’altro ad Albareto (Sondrio).

L’ingegner Voirin e Franco Cianfoni sono poi scesi nei dettagli dell’impianto di Rocca Massima. Il punto di lancio sarà realizzato a Rocca Massima centro (750 m s.l.m.) qualche metro dietro la chiesetta della Madonnella e il punto di arrivo sarà a circa 400 metri più in basso nella località “Le Feora” dopo un tragitto di ben 2200 metri. Questa notevole distanza fa sì che l’impianto sarà il più lungo fra quelli finora realizzati nel mondo e permetterà una velocità di discesa di circa 120 Km orari; sfruttando nuove tecnologie di costruzione sarà possibile “volare” sia singolarmente che in coppia. Saranno realizzate due biglietterie, una alla partenza e una all’arrivo (ma sarà possibile fare il biglietto anche online); una navetta collegherà i due punti. All’arrivo, oltre alla piattaforma per il sistema frenante, sarà realizzato un posto di pronto intervento medico, un punto ristoro e parcheggi. Alla partenza, la piattaforma di lancio sarà circondata da verde attrezzato e avrà nelle immediate vicinanze un altro punto ristoro.

La costruzione dell’impianto richiederà un impegno economico non trascurabile (oltre 400mila euro per le piattaforme, la posa del cavo e le attrezzature di lancio) ma se l’afflusso degli amanti sarà quello previsto dai piani di rientro, dopo qualche anno l’investimento iniziale dovrebbe essere ammortizzato per dare in seguito remunerazione al capitale.



Oltre ai soci, altri soggetti potranno trarre reddito da questa impresa: due operatori specializzati alla partenza, due all'arrivo, l'autista della navetta, gli addetti ai punti ristoro (la società è intenzionata a darli in gestione); anche altri servizi commerciali del posto potranno stipulare convenzioni e trarre beneficio dal maggior movimento di persone che sicuramente ci sarà.

Chiaramente nei mesi fra ottobre e marzo non sarà possibile esercitare questo tipo di sport per cui tutto sarà a carattere stagionale ma già questo rappresenterà una risorsa non proprio trascurabile per il paese.

Già dalla primavera prossima dovrebbe iniziare l'attività sportiva. Nel contratto, che è stato letto e illustrato prima della

firma, il termine per la consegna dei lavori da parte di Eurofun è stato fissato al 18 aprile 2014 e si prevede di inaugurare l'impianto già nella settimana successiva (indicativamente è stato stabilito il 24 aprile).

Dopo alcune domande di chiarimento da parte di alcuni soci, Franco Cianfoni per "Maxima s.r.l." e Philippe Voirin per "Eurofun s.a.r.l." (presente anche il sindaco Tomei) hanno apposto la loro firma sotto il contratto. Applausi e brindisi di rito.

Ci auguriamo che tutto fili liscio e che in tanti vengano a Rocca Massima per godere dell'aria frizzante, del fascino del borgo, del vasto pa-

norama e, una volta fatto il pieno di adrenalina, "volare" su un ambiente naturale aspro ma bello nel primo tratto per poi "atterrare" tra magnifici olivi.

Remo Del Ferraro



AGOSTO ROCCHIGIANO



- 3 - 4 agosto** Boschetto: festeggiamenti in onore di S. Antonio da Padova
- 8 Agosto** ore 07,00: Panzanella presso la fonte dei Formali;
ore 21,00: musica in piazza con "Califano cover"
- 9 Agosto** Arrivano i Bersaglieri... - ore 19,30: cena in piazza
- 10 Agosto** ore 10,00 (in poi): bambini pasticceri e mamme pasticchiere...
ore 21,30: Rassegna Organistica
- 11 Agosto** ore 21,00: serata finale del "Premio Goccia D'Oro"
- 12 Agosto** ore 06,00: partenza per l'escursione a Monte Lupone;
ore 21,00: musica in piazza con "RockGiovani"
- 13 Agosto** ore 21,00: Serata di recita "classica" in piazza A. Fabiani
- 14 Agosto** ore 20,30: "Notte brava... sotto le stelle"
- 15 Agosto** ore 21,00: musica in piazza con l'orchestra spettacolo
"Sogno Mediterraneo"
- 16 Agosto** ore 21,00: "Le poesie della Memoria" serata di recitazione
presso il Parco della Memoria
- 17 Agosto** ore 21,30: rassegna organistica internazionale
- 18 Agosto** ore 19,00 (in poi): "Sagra antichi sapori" percorso eno-gastronomico nei vicoli del Borgo
- 19 Agosto** ore 15,00: Torneo di calcetto "chikldren's football"; a seguire
"super panzanella" in piazza
ore 21,00: musica in piazza con "RockGiovani"
- 21 Agosto** ore 16,00: giornata musicale in piazza "Gran concerto bandistico Città di Ailano (CE)"
- 22 Agosto** ore 21,30: Rassegna Organistica Internazionale
- 31 Agosto e 7 Settembre** ore 21,30: Rassegna organistica internazionale



Ditta ERNESTO BRUSCHINI s.r.l.

* * *

Contrada Boschetto, 78 - 04010 - Rocca Massima (LT)

tel. 06.9664965 - fax 06.9664151

www.bruschini.biz - info@bruschini.biz

*"Olive dolci, piccanti e al forno...
per soddisfare tutte le esigenze
dei consumatori attenti e sensibili
alla qualità e alla bontà dei nostri
prodotti frutto di 40 anni di esperienza
e di presenza su mercato olivicolo."*



Al Parco della Memoria di Rocca Massima



Partendo dal monumento ai Caduti vi si arriva con una breve e quanto mai panoramica passeggiata lungo la strada di Cori. L'occhio può frugare tra i paesi della valle, riposarsi nel verde del monte spartiacque del Comune, fantasticare tra i balconi rossi di geranio restringersi ai fazzoletti di orti rubati alla roccia, fino alla prima curva per poi prendere a sinistra, tra la sorpresa di nuove costruzioni e un campo di massi rocciosi disposti a onda, documenti e testimoni del *Parco della Memoria della Terra*. Davanti *queste onde rocciose*, protette dalla Regione, si trova il *Parco della Memoria dell'Uomo*, dove avrà luogo la premiazione del premio di poesia "*Goccia d'Oro*". Recente come è, ha l'aria incerta delle cose nuove, specialmente gli alberi, nonostante il puntello, l'acqua e la cura, faticano a sostenere la memoria del personaggio noto o meno noto; i vialetti, il bel verde che si raccorda col cielo lucido, l'acqua recuperata dal vicino serbatoio, gli spazi per gli incontri casuali o organizzati, le panchine per il riposo, per la riflessione, per il recupero della memoria, questa "figlia indiscreta della noia", sono abbondanti, comodi. Qui la memoria pietosamente restituisce le ombre e i suoni consueti: la chiesa e un santo guerriero, gli stretti e oscuri vicoli, senza che una lama di sole tagli l'umido del selciato, le muffose cantine, le anziane *donne vigili* dietro le finestre,

l'arco che suggerisce un uomo a gambe aperte sotto cui si deve passare per entrare nella spina dorsale di via Marina, gli uomini anziani, *sentinelle di guardia* a Largo S. Mariani. Prima ancora di sentirli parlare ti accorgi che è gente delle tue parti, e di sentirti come Ulisse nella piazza di Itaca. Per il giorno dei morti, per la festa della Madonna della Pietà e per "Mezzagosto" si ritrovano tutti lì, anche i *cosiddetti romani*. Nei

volti si riconosce una fisionomia amica, viva, animata, uno sguardo penetrante e aperto.

Dopo aver ricevuto un "bentornato" che ti suscita vivezza affettiva, aggiungono subito un "quando riparti?", che ti mette addosso un lieve disagio; sia la cadenza paesana, sia la lingua italiana ti qualificano indistintamente per il villano di un tempo: qui tu sei solo il figlio o il nipote del Tale, qui non è il caso di staccarsi dall'affettuoso e ironico cliché che ti ha definito dalla nascita. Eppure ti senti dolcemente intenerito dall'aria, dai colori, dai profumi e ti verrebbe voglia di abbracciarli tutti e ti rincresce di non conoscere i giovani, di non poter parlare con loro con la stessa familiarità e abbondanza di argomenti che si ha con quelli che "riposano" a pochi passi dal parco della memoria, a pochi passi da questa panchina: gente che ha seminato cultura, compassione, testimonianza, ignoti che hanno accettato una missione senza pubblicità.

Con essi il discorso si infittisce, le parole vengono spontanee e i "ricordo" infiniti. "Ricordo,... nonna,... ricordo,... zia,... ricordo,... amico,... ricordo, mamma... Ho sentito dire che "un uomo non piange", ma queste sono lacrime silenziose e nascoste, è come se si allargassero gli occhi e si mescolassero a questa acqua che nutre le erbe e le piante del Parco della Memoria. Asciugami,

mamma, gli occhi: ricordo, mamma, la felicità dei tuoi occhi, quando qualcuno ti diceva che ti assomigliavo fisicamente. *Attendo* in questo luogo vivo con infinita pazienza l'acqua rigeneratrice, una persona che passa, il vento che porta lontani messaggi; *incontro* compagni fidati di viaggio; *spero* che qualcuno che mi inviti a restare perché *si fa sera e il sole tramonta*; *percepisco* la presenza di cose rinate alla speranza nel vagare infinito dell'anima, in questo confine di cielo e terra, di storia ed eternità; *ascolto* la Voce che chiama ciascuno per nome; *rispondo* con stupore ai richiami infantili, alla invasione delicata della natura; *comprendo* che la libertà è *il tu* della reciproca familiarità nell'abitazione del mondo. In questo meraviglioso silenzio e incontro di cielo e terra, di persona e comunità, fuori dai chiassosi supermercati, dall'esaltazione del consumismo, dal mestiere della politica, è chiara la tua voce, *Poeta*.

Poeta, tu *parli* di vita e di morte con il silenzio della mente e la voce del cuore, tu *parli* di ieri e di domani, di istante presente sempre infinito, di anima che si spegne nel vagare di aria proibita, di fratelli che gemono nell'inferno del mare, di cuor induriti, di labbra serrate, di mare agitato, di ombre che il sole rifiuta, di legge ineguale che sale, di democrazia da purificare, del vuoto di amore: a me manca l'ispirazione, riesco a parlare con il prossimo solo con la carità della mente.

"Domani è già ieri": *Poeta*, conserva la parola, conserva la memoria, non disperdere la Speranza. So che, quando sarò ingoiato dalla febbrile attività, questa pausa sparirà. Ma so anche che, finché ci sarai Tu, *Poeta*, ci sarà anche la memoria e la fiduciosa speranza: felice di averti incontrato, spero di percorrere con Te un tratto non breve.

Virginio Mattoccia



INGROSSO OLIVE

LUCARELLI ALFERINO s.r.l.

Contrada Boschetto, 53 - ROCCA MASSIMA (LT)

Tel. (+39) 06.9664152 - Fax (+39) 06.9665388

e-mail: lucrelliolive@email.it

web page: www.olivelucrelli.it

Da 60 anni, la qualità e la genuinità dei nostri prodotti sulla vostra tavola.

C'ERA UNA VOLTA... L'ESTATE!



In questi ultimi tempi se ne sono scritte e dette tante sul clima e sui suoi mutamenti che tanto stanno facendo discutere gli esperti e non solo. Ormai la gettonatissima ed inflazionata frase: "non ci sono più le mezze stagioni" non fa più effetto perché si è presa conoscenza che il tempo capriccioso è entrato a far parte della nostra quotidianità. Parlare, ora, dell'attuale stagione "estiva" e dei suoi bizzarri e repentini cambiamenti serve soltanto a mettere (come dire) il dito nella piaga e magari a rinnovare malcontenti o malumori. Però è proprio vero, una volta le stagioni avevano un loro naturale andamento: primavera con piogge, schiarire e primi tepori; estate con sole e caldo; autunno con i primi freddi e le prime nebbie che annunciavano l'arrivo dell'inverno che portava neve e gelo. Tutti eravamo abituati a questo ritmo naturale e ci vestivamo a seconda della stagione. Ora, invece, si vedono in giro persone costrette ad indossare piumini a metà luglio e magari mettere camicie a mezze maniche addirittura a metà novembre. Una volta, l'estate era sinonimo di tempo stabile, era il tempo dedicato alle vacanze, quelle vere! Era il tempo spensierato, era il tempo dell'adolescenza! Mamma mia che bei e nostalgici ricordi mi tornano in mente! Chiudo gli occhi e come per incanto mi ritrovo indietro di circa 50 anni... siamo a fine degli anni '50, inizi '60. Come sempre gli abitanti di Rocca Massima, dopo aver trascorso l'inverno praticamente rintanati a casa a causa dei rigidi inverni rocchigiani, con i primi tepori di maggio si ridestavano e per tutti iniziava il periodo delle attese "arescite" dopo cena. Da metà giugno e per almeno tutto il mese di agosto il nostro paese rifioriva era una gioia vedere i vicoli del centro storico rianimarsi di persone e di squillanti voci dei bambini

che finalmente potevano scendere i strada a giocare senza sosta sino a tardi! In quel periodo le vacanze duravano tutta l'estate e a Rocca Massima incominciavano a venire i primi villeggianti, la maggior parte provenienti da Roma. Essi erano i primi "pionieri" di una crescente comunità "romana" che oltretutto ha contribuito alla ricostruzione, acquistandole, di vecchie case

diroccate che, nel dopo guerra, molti compaesani avevano lasciato nel più totale abbandono e che erano meta dei nostri giochi e... non solo. Le case, di cui parliamo, erano situate alla "Mancinella", a "Chichirichì", alla "Casaccia", a "jo Bucio della Sciabecca" ecc. Erano i tempi del "sor Duilio", del "sor Bruno Ranucci e della sora Teresa", della famiglia "Belgio", della famiglia "Rosini"; della famiglia Bisegna; del colonnello Cacciatori, dei mitici "Pace e Bene e Nino de Roma" e tanti altri che ora non mi vengono alla mente. Non esisteva ancora "l'estate rocchigiana" intesa così come è adesso ma quella che trascorrevamo era una vera estate paesana nella quale si organizzavano, senza soluzione di continuità, mangiate luculliane, preparate dai "forchettoni" locali con il fattivo contributo delle rinomate "forchette romanesche". Un'altra meta ricorrente era la fonte dei "Fromai" (Formali) dove si organizzavano spessissimo sostanziose "panzanelle" accompagnate, ovviamente, da abbondanti libagioni... con la salubre acqua che sgorgava (allora...!?) copiosa e freschissima. Anche per noi adolescenti era il periodo dei primi "amori/bollori" e ovviamente nelle famiglie dei villeggianti c'erano anche le belle giovincelle romane che tanto ci facevano fantasticare e sospirare! Per noi poveri adolescenti "paesanotti" loro erano praticamente irraggiungibili, però a noi piaceva sognare e, dato che sognare non costava nulla, fantasticando speravamo almeno in un bacetto rubato di sfuggita, magari ballando guancia a guancia, accompagnati dalla musica che usciva gracchiante dai primi mangiadischi a batteria. Mentre stazionavamo nella "nuova" pizzeria in via di

Segni (vedi foto) sognavamo, ad occhi aperti, romantici incontri con qualcuna di loro ovviamente al buio nei leggendari "giardinetti". Certamente ricorderete le "bellezze romane" come Giuliana, Mara, Stefania, Deborah, Samantha, Lory ecc. Ma, ahimè, come se fossimo stati vittime designate di un malefico sortilegio architettato da non so bene da chi, i nostri sogni non si sono mai trasformati in realtà! Poi con i primi temporali di fine agosto si percepiva l'ineluttabile segnale che l'estate stava finendo e che era quasi ora di ritornare alla quotidianità rocchigiana; era ora di togliere "du' deta de pollere" dai libri scolastici, far finta di svolgere qualche compito volutamente tralasciato e di prepararsi all'inevitabile "letargo" invernale. Seppure con malcelata nostalgia riprendevamo il tran tran quotidiano e ritornavamo ai nostri divertimenti di sempre aspettando con impazienza la prossima estate con il fermo proposito che quella sarebbe stata, senza ombra di dubbio, l'estate della svolta "romantica". Ora che con la modernizzazione alcuni valori si sono perduti e anche il clima sembra non essere più in linea con i tempi canonici della meteorologia, questi ricordi paiono essere stati vissuti nella preistoria. Però di una cosa sono sicuro: quelli della mia generazione che li hanno provati in prima persona, porteranno queste memorie sempre custodite nel cuore e a ragione potranno affermare: "non esistono più le mezze stagioni e i tempi non sono più quelli di una volta". Ma... i tempi di adesso come sono? I nostri giovani diranno senza dubbio: "bellissimi, frate'... so' 'na favola!" Già, una favola... beata e bella gioventù!

Aurelio Alessandroni



Gli occhiali del pregiudizio



La visita di Papa Francesco a Lampedusa è stata largamente condivisa, approvata dal pubblico, dalla stampa e dalle televisioni; soprattutto è stato messo in risalto lo scopo: stare vicino al prossimo che soffre..., di qualunque colore, religione e nazionalità sia. I migranti che approdano all'isola affrontano un viaggio lungo, faticoso ed incerto, per sfuggire alla persecuzione o alla miseria.

Contemporaneamente il Papa, con il suo gesto, ha voluto ricordare, soprattutto ai cristiani e a tutti coloro che hanno una vita "decente" dal punto di vista economico, che la situazione dei migranti è una questione di tutti, non solo di alcune nazioni o di alcuni ceti di esse. Il Papa ha invitato il mondo cristiano e civile ad un severo esame di coscienza e ai "responsabili" (politici, amministratori...) ha proposto di rivedere e migliorare i rapporti tra le nazioni, sia dal punto di vista giuridico che economico e finanziario. Sono chiamati in causa soprattutto i governanti del mondo e i cittadini dei paesi ricchi, perché non continui ad affermarsi quella che egli ha chiamato "globalizzazione dell'indifferenza", cioè guardare e coltivare il proprio orticello e trascurare tutti gli altri, anche quelli che, per lungo tempo, per varie situazioni e numerose colpe dei popoli così detti civili, proprio da quest'ultimi sono stati depredati delle

loro risorse naturali.

Di proposito il Papa ha voluto che non ci fosse la solita schiera di politici che accorrono dovunque ci sia occasione e modo di mettersi in mostra, dove cronisti e telecronisti riportano almeno il loro nome o dedicano un'inquadratura, sia pure sfuggente a testimoniare la loro

presenta.

Possiamo paragonare la visita del Papa con quelle che noi stessi facciamo a chi sta male, in casa o in ospedale. Quando andiamo a visitare un malato, anche se abbiamo studiato medicina, non possiamo permetterci di cambiargli le cure, e tantomeno cambiare l'organizzazione dell'ospedale. Un esperto, col dovuto rispetto, potrà suggerire a qualche collega di sperimentare un medicinale diverso..., ma senza intromettersi nell'itinerario terapeutico che si sta seguendo e senza offendere la competenza altrui.

Così è accaduto con il Papa: ha incontrato le persone ed ha espresso loro l'affetto, la comprensione e la vicinanza sua, dei cristiani e di tutti gli uomini, ai quali ha ricordato che "Dio ci giudicherà per come abbiamo trattato i più bisognosi". In fondo non ha fatto altro che ricordare il Vangelo, senza "disturbare" la politica. Si è pure informato dei naufraghi ed ha auspicato "legami fraterni" con i musulmani, ma non ha giudicato il comportamento del popolo o del governo italiano e tanto meno suggerito soluzioni. I migranti sono una realtà alla quale dobbiamo far fronte nel migliore dei modi, ricordandoci che abbiamo a che fare con esseri umani. La politica prenderà gli opportuni provvedimenti contattando i responsabili delle nazioni da cui i migranti

partono e dove arrivano. Certo se i migranti rimanessero nella loro patria e fossero aiutati nella loro terra, sarebbe molto meglio, ma ci vuole concordia e organizzazione internazionale.

Che c'entra scagliarsi contro il Papa che fa notare la "globalizzazione dell'indifferenza", oppure criticarlo perché non si è scagliato contro i migranti che commettono delitti sul nostro territorio, come se gli Italiani residenti ne fossero tutti esenti? Che significa esclamare: "Speriamo che affoghi la barca che li trasporta", oppure: "Chiudi tutto e cominciamo a ragionare da macroregione", oppure: "Se li porti tutti in Vaticano"?

E' evidente che non si è capito il gesto del Papa, mentre la sua visita è stata lodata da capi di governo, intellettuali, semplici fedeli..., perfino dal presidente dell'Istituto Islamico di Milano!

E' chiaro che non si deve accettare o facilitare l'emigrazione clandestina, è chiaro che il lavoro deve esser dato prima agli italiani (i quali spesso rifiutano certi lavori faticosi e "umilianti"), è vero che il Governo deve prendere accordi con le altre nazioni, ma il Papa non è andato a Lampedusa per sostituirsi ai governanti... Purtroppo è anche vero che quando si guarda tutto con gli occhiali neri sul naso, cioè con pregiudizio ed egoismo, non si capisce il significato di certi gesti e si arriva ad affermazioni offensive, razziste e fuori d'ogni ragionevolezza.

Lasciamo in pace il Papa e pensiamo a stimolare i politici, perché diano il buon esempio, evitino gli sprechi, i fanatismi, i favoritismi, gli sperperi....

Enrico Mattoccia

SERVIAMO FRESCHEZZA
DA PIÙ
DI UN SECOLO.

CUOMO!
dal 1910



OGNI MATTINO DALL'AGRO PONTINO

www.mozzarellecuomo.it
info@cuomolatticini.it

**OGNI MATTINO
DALL'AGRO PONTINO**

Sede e stabilimento di:
Via delle Scienze, 6 - 04011 Aprilia
Tel. 06 928 62 91
Fax 06 928 62 91 20

SOCIAL NETWORK



Che piaccia o no, a noi adulti, genitori per primi, oltre al mondo reale ne esiste anche uno "virtuale": quello di Internet che però può avere effetti reali positivi o negativi su chi lo "frequenta". Questa è la prima cosa da ricordare quando ci si collega alla rete. Il pericolo è più grande e può essere devastante ogni volta che si usa una rete sociale, creata appositamente per mettere in contatto più persone tra loro fisicamente lontane. Proprio come è accaduto con l'invenzione del telefono; solo che oggi, sempre più spesso, la voce viene sostituita da foto, video e scritti.

La comunicazione è assai alta e spesso viene "messa in piazza", poiché il messaggio (foto ed altro), non resta limitato a poche persone, ma viene messo a disposizione di tutti, senza distinzione: anche se trasmette un segreto, un'idea di intimità, una debolezza... Del resto il social network è una potente amplifica-

zione di notizie. A molti ciò piace perché hanno voglia di "raccontarsi", ma bisognerebbe anche che si domandassero se è bello e opportuno far sapere a tutti i propri affari, vicende, idee... Ai miei tempi c'era il diario segreto, che veniva chiuso con un lucchetto e solo l'amico del cuore vi aveva accesso. Per fortuna, si può mettere un lucchetto virtuale anche alle nostre "cose" sul web ed è bene imparare ad usarlo; il concetto di riservatezza (privacy) è bene che non rimanga solo una parola, ma che anche i giovani frequentatori della rete lo apprezzino e lo mettano in pratica. La sfera privata va salvaguardata, a maggior ragione quando si è ragazzi e perciò soggetti più a rischio. I ragazzi potrebbero chiedere: "Ma da che cosa dobbiamo guardarci?". Anzi tutto, è ovvio, dall'essere ingannati o truffati, da aziende e persone malintenzionate; queste, il più delle volte si presentano con un falso profilo per poter sfruttare ai fini commerciali e anche a quelli personali. Bisogna far attenzione - e i nostri ragazzi non dovrebbero dimenticarlo - che la truffa potrebbe partire anche da coetanei, falsi amici o "cyberbulli", che fanno presa, perché dietro uno schermo è tutto più facile. La legislazione prescrive che ogni social network sia registrato, proprio per evitare inganni ai "navigatori"; quindi biso-

gna limitare al minimo le informazioni: mai scrivere l'indirizzo di casa, l'email, il nome della propria scuola; mai dimenticare che tutto ciò che si pubblica su internet è come scritto con inchiostro indelebile. I ragazzi soprattutto devono sempre ricordarsi che chi sta dall'altra parte della rete potrebbe avere scopi diversi da quelli loro.

I social network di per sé non sono né buoni né cattivi, come tante altre invenzioni dell'uomo. Genitori e insegnanti non devono partire da preconcetti e proibire tutto, ma non devono dimenticare che offrono grandi opportunità ed espongono a gravi pericoli; devono con discrezione vigilare sui figli ed essere al corrente di che cosa seguono: la televisione in genere non può essere scambiata per una baby sitter a cui affidare i figli. Certe volte penso che era meglio quando i computer non esistevano e i posti di aggregazione dei ragazzi erano le associazioni, le squadrette di calcio, di pallacanestro... talvolta anche le sezioni dei partiti e gli stessi scontri fra partiti offrivano opportunità di aprire la mente a nuovi discorsi, ascoltare il pensiero dei più grandi e nel frattempo farsi delle idee e una personale visione del mondo e degli uomini... per imparare poi a scegliere al momento opportuno: una bella differenza con una foto e sotto la scritta: "Se ti piace, clicca!".

Enrico Stirpe

COMUNICAZIONE



Si ricorda a tutti gli interessati che anche quest'anno la nostra Associazione organizzerà, per il giorno 8 settembre, il tradizionale pellegrinaggio al Santuario della Madonna del Buon Consiglio di Genazzano (RM). Il programma e le modalità di partecipazione saranno divulgate a mezzo locandine quanto prima. Intanto per informazioni rivolgersi ai nostri soci Aurelio Alessandrini e Franco Della Vecchia.

La Rocca

Via Colle Gorgone, 84
04010 - Rocca Massima (LT)
www.olivellarocca.it
e-mail: info@olivellarocca.it
tel. 06-96620043



Vita da cani



E' ormai d'uso comune quando si vuol identificare qualcuno che se la passa male, inevitabilmente si dice che fa una vita da cani! Già, ma perché si devono per forza additare i nostri fedeli amici a quattro zampe come coloro che hanno una vita d'inferno! Basta vedere i cognolini di una qualsiasi "star" cinematografica per rendersi conto che non sono proprio loro quelli che stanno peggio! Poi i cani sono anche i fedeli animali domestici che il più delle volte sono stati i protagonisti di gesti eroici o di imprese emozionanti che ci hanno fatto sentire orgogliosi di loro e addirittura commuovere. Tra le tante vicende che hanno visto i cani protagonisti ultimamente una mi ha colpito in modo particolare e, molto succintamente, la voglio raccontare. Si tratta di una cagnolona razza "Alaskan Malamute" di nome Casey. La storia ha inizio negli Stati Uniti e precisamente a Danton nello stato della Georgia dove Casey viveva con i padroni Henry e Carol Baird. La specie "Alaskan" e una razza di cani lupoidi originaria dell'Alaska che caratterialmente sono amichevoli ed affettuosi ma, nel contempo, sono instancabili giocherelloni. Casey non aveva una buona fama fra i vicini di casa perché molto maldestramente era capace di combinare autentici disastri magari rincorrendo il povero postino e facendogli, molto spesso, rovesciare il carrello pieno di corrispondenza. Non è che fosse cattiva, non aveva mai morso o spaventato seriamente nessuno ma, ahimè, aveva (come detto) il vizio di combinare guai! Le sue scorribande nei giardini dei vicini con relativi scavi di galleria per scovare qualche talpa nei curatissimi prati all'inglese, erano all'ordine del giorno e i poveri padroni non sapevano più cosa fare. Un giorno mentre stavano discutendo sul da farsi e stavano decidendo se fosse stato il caso di portarla da un addestratore per qualche lezione di "educazione civica canina", sentirono bussare alla porta. Temendo che fosse di nuovo qualche vicino che veniva a reclamare per l'ennesimo disastro combinato dalla loro cagna, apri-

rono la porta e, nello stupore più assoluto, videro Casey che si avvicinò all'uomo ed emettendo una sorta di gemito gli leccò le mani affettuosamente. Ovviamente chiesero spiegazioni all'uomo e questi con malcelata commozione gli raccontò che il loro cane aveva assistito, negli ultimi due mesi, il padre malato del morbo di Alzheimer. Il povero vecchio ormai "fuori controllo" non dormiva più e stava tutto il giorno fisso davanti al televisore spento, non ascoltava più nessuno e si metteva di punto in bianco a gridare a squarciagola! Un giorno all'improvviso arrivò Casey e, quasi alla chetichella, si avvicinò al vecchio malato ed incominciò a leccargli la mano; questi come se per un attimo avesse riconosciuto una persona amica, si girò e sorridendo prese ad accarezzarla. Tra lo stupore dei presenti il vecchio si addormentò dolcemente (non lo faceva ormai da mesi) per circa 6 ore. La cosa si ripeté sistematicamente per circa due mesi e consentì a tutti i famigliari di riprendere, per quanto possibile, una vita quasi normale e questo grazie all'intervento di Casey. L'uomo con le lacrime agli occhi disse che il vecchio padre era morto serenamente subito dopo l'ennesima visita del cane che, dopo averlo coccolato per l'ultima volta, si era spento nel sonno senza soffrire. Bella storia vero?...Già! Però non tutti i cani hanno dietro vicende così commoventi infatti molti di loro, addirittura, sono stati autori di aggressioni a vecchi e bambini. Il randagismo ormai è diventato una piaga sociale e anche qui a Rocca Massima la cosa comincia ad avere effetti allarmanti. E' di qualche giorno fa la segnalazione, da parte del "Comitato Civico Calventum", che in contrada Boschetto alcuni cani randagi sono affetti addirittura dalla rogna destando, tra i residenti, molta preoccupazione. E' stato richiesto l'intervento delle autorità civili e sanitarie che subito si sono attivate ma, ahimè, al momento della cattura i cani si erano dileguati. Comunque ora la situazione è emersa e quanto prima si dovrà fare qualcosa...speriamo! Nel Centro Storico non è che si stia meglio! Infatti, ormai da qualche tempo, stazionano, nei pressi del Monumento ai Caduti e non solo, diversi cani randagi che incominciano ad incutere a molti cittadini paura e apprensione. Sarebbe il caso di prendere, da parte dell'Amministrazione, le doverose precauzioni prima che combinino qualche guaio serio! Forse stanziando, da subito, qualche soldino (magari tagliando spese superflue, per

esempio i soliti "vezzi agostani") in modo da poter ricoverare tutti gli cani randagi presso strutture adeguate. Meglio spendere qualche migliaio di euro adesso che non sborsarne centinaia di migliaia poi, per dover pagare i danni causati, a qualche malcapitato cittadino, da un animale inferocito! Come vedete i cani sebbene sono universalmente riconosciuti come i migliori amici dell'uomo, qualche volta non si dimostrano proprio tali e quindi necessariamente si debbono prendere decisioni drastiche e (forse) impopolari per scongiurare, però, il peggio! Qui in Paese sembrano, invece, godere di una certa immunità diplomatica anche perché hanno uno "sponsor" d'eccezione: Topo Seduto! Si sa che il nemici "numeri uno" dei topi sono i gatti ed essi ovviamente sono gli acerrimi avversari dei cani; da ciò si desume il sodalizio che si è creato tra topi e cani. Infatti proprio per questo motivo Topo Seduto ha voluto dedicare una delle sue belle poesie dialettali proprio agli amici cani, che recita così: *"So' passato 'na nottataccia alla Rocca, tra vento e pioggia, // ma soprattutto so' visto tanti jattuni e jatte co' pure i micitti appresso! // Ma pe' fortuna che a mi ce penza l'Amministrazione che 'a lassato 'n giro pe' piazze e vicoli, 'na macciata de cani abbandonati. // Iccò stongo proprio bbene; la Rocca m'a diventata sincera amica! // La notte sendo abbaja, e so' contento, dormo spensierato e tanto bbene! // Ormai co' tutti 'sti cani in giro, chi me tocca piu? Grazie a tutti vù che commannite! // ma soprattutto grazie a Briciola, Billy, Roscetta, Capomatto, Pepetta e po' a tanti atri amici cani che, seppure metteno paura e de notte rompeno pure i cogliuni... // a mi, me stanno proprio tanto a core!"* ... Bella, grande Topo Seduto! Comunque, alla luce dei fatti, bisogna ammettere che a Rocca Massima s'è verificato ultimamente un, seppur modesto, incremento demografico! Infatti oltre ai soliti quattro gatti ora ci sono anche dieci/dodici cani e un Topo, ovviamente... Seduto!

Aurelio Alessandrini



NOTIZIE DA CORI

1. torna il "City Camp"



Per il secondo anno consecutivo la città di Cori ha ospitato il City Camp, la vacanza-studio organizzata dall'Associazione Culturale Linguistica Educational (A.C.L.E.). Il progetto mira all'acquisizione della lingua straniera in un contesto di educazione globale, sulla base del fondamento teorico del REAL (Rational Emotional Affective Learning) che vede nel coinvolgimento affettivo, emotivo e razionale del bambino lo stimolo motivazionale ad apprendere. L'obiettivo del City Camp è consentire ai partecipanti di migliorare la pronuncia, la comprensione ed il lessico, stimolando la motivazione e l'apertura all'intercul-

turalità. Vi hanno partecipato 57 bambini tra i 5 e i 13 anni, che hanno vissuto per due settimane (8 - 19 Luglio) a contatto diretto con 6 Tutors provenienti da Stati Uniti, Canada, Sudafrica e Irlanda, ospitati da altrettante famiglie di Cori. Il Camp è stato guidato da 14 Helpers, ragazzi e ragazze di 16-17 anni, e da 2 Camp Directors, Manuela Magliozzi e Lorella Musella, docenti dell'Istituto Comprensivo Statale "C. Chiominto" di Cori, la cui presenza ha favorito l'intermediazione tra allievi e tutors e creato nei ragazzi quel senso di appartenenza e familiarità necessari a sentirsi guidati nella scoperta della lingua e della cultura straniera.

Una full immersion con metodo ludico, dinamico, senza studio né compiti, per favorire l'acquisizione spontanea della lingua inglese. Tanti giochi, gare di ogni

tipo, teatro, musica, sport, con confronti e dialoghi in inglese. Il City Camp si è concluso con il "Final Show" dei bambini, sempre rigorosamente in English, alla presenza di genitori e parenti. Gli iscritti hanno ricevuto l'English certificate A1 e B1 mentre gli Helpers un attestato di partecipazione valido per l'attribuzione di crediti formativi presso le scuole superiori di appartenenza. Per l'entusiasmo dimostrato dai bambini, la seconda esperienza di City Camp a Cori ha registrato degli ottimi risultati in termini di efficacia dell'iniziativa e di servizio reso a tutta la comunità che ha risposto con grande accoglienza. Importante è stata la collaborazione di alcune realtà produttive locali. L'Associazione Culturale di Porta Ninfinia ha messo a disposizione i locali di Stozza per lo svolgimento delle attività quotidiane. La partecipazione, la disponibilità e la costante collaborazione dei genitori, che hanno creduto nell'iniziativa, ha creato un'atmosfera di serenità.

La partecipazione, la disponibilità e la costante collaborazione dei genitori, che hanno creduto nell'iniziativa, ha creato un'atmosfera di serenità.

2. Ricordato l'ing. Marchetti a 80 anni dalla trasvolata



Lo scorso 18 luglio la città di Cori ha reso omaggio al suo illustre concittadino, l'Ing. Alessandro Marchetti, che con gli S.55X da lui ideati rese possibile, 80 anni fa, la storica Trasvolata Atlantica Italia - USA, che tanto lustro e prestigio diede all'Italia nel mondo. Il Delegato alla Cultura del Comune di Cori, Roberto De Cave, e il Sindaco Tommaso Conti hanno accolto il pubblico presente nella Sala Conferenze del Museo della Città e del Territorio,

introducendo la figura di Alessandro Marchetti in quell'epica Crociera Area del Decennale poi raccontata dal docufilm proiettato.

Un tributo ad un patrimonio dell'umanità, un coresetto conosciuto in tutto il mondo per i suoi progetti, ma anche per essere stato un grande capitano d'industria, la SIAI Marchetti di Sesto Calende (VA). La Seconda Trasvolata del 1933 fu l'espressione del suo talento e della sua creatività, del progresso tecnologico e dell'avanguardia dell'industria aeronautica italiana - ha sottolineato il Senatore di origini coresi Claudio Moscardelli nel suo video messaggio. Un orgoglio non solo per il paese lepino, ma di tutti gli italiani, anche quelli all'estero - come ricordato dal Senatore italoamericano Renato Guerino Turano nella lettera inviata ai presenti, e ribadito da Casa Italia -

Chicago nel suo comunicato. Quando gli "Atlantici" giunsero in America ravvivarono lo spirito patriottico degli italoamericani partiti anni prima in cerca di fortuna. A Chicago li accolsero in migliaia e altrettanto grandioso fu l'incontro al Madison Square Garden di New York.

Un processo di valorizzazione del Marchetti, fortemente radicato nella memoria collettiva della comunità, che l'attuale Amministrazione comunale di Cori ha iniziato nel 2011 con la commemorazione del 45ennale della sua scomparsa, e che intende portare avanti con altre iniziative. Già nei prossimi giorni una Delegazione comunale consegnerà al Senatore Turano uno dei due bassorilievi in terracotta dipinti in acrilico e lavorati a mano da Tonino Liberati, che verrà poi esposto nei musei di Casa Italia a Chicago. L'altro invece rimarrà nell'aula consiliare del Municipio di Cori.

LINGUA E LINGUACCIA

Piccola rubrica del professor Mario Rinaldi sulle più importanti regole per parlare e scrivere correttamente la nostra bella lingua

GLI ABBELLIMENTI DEL DISCORSO

Una persona, quando parla, cerca come prima cosa di essere chiara, di dare un senso alle sue affermazioni e di fare in modo che le idee espresse siano accettabili e gradite a chi ascolta. Frequentemente, volendo abbellire il proprio eloquio, si aggiungono espressioni particolari per rendere più bella anche la forma e più accattivante ciò che si afferma.

Chi vuole raggiungere gli scopi che si propone, non parla (e non si comporta) a caso e non ha l'abitudine di "dire, fare qualcosa a capocchia". La capocchia è l'estrema parte arrotondata di spille, bulloni, fiammiferi, chiodi (quasi una testa, un capo che però non ha cervello). L'espressione significa quindi parlare, agire a casaccio, in modo sconclusionato, senza riflettere, quasi si avesse il capo senza cervello come non ce l'ha la capocchia.

Un atteggiamento simile a questo si verifica quando in un'azione, in una conversazione, in una discussione si fanno ragionamenti, si adducono prove che non hanno nessuna relazione con l'argomento trattato. A chi si comporta in questo modo, per fargli capire che sta sbagliando, si dice che le sue proposte nell'argomento "c'entrano come i cavoli a merenda". Tutti sanno che la merenda è un piccolo pasto pomeridiano, caratteristico soprattutto dei ragazzi, consistente in fette di pane con companatico, o in biscotti, in dolci, qualcosa che allontani lo stimolo della fame fino alla cena. Il cavolo può far parte di un pranzo, non della merenda; l'espressione vuol significare che quei ragionamenti, quelle prove, non hanno nessuna validità in merito alla discussione, non sono pertinenti alla situazione.

A proposito di cavoli c'è un altro detto molto significativo. Spesso nella vita ci si trova in situazioni imbarazzanti, nelle quali si deve fare una scelta tra due cose importanti, ma che pur essendo in contrasto tra loro, si vogliono realizzare tutt'e due perché sono ritenute utili. Una situazione simile la si indica dicendo che si vuole "salvare capra e cavoli". La capra e i cavoli non possono stare insieme perché l'animale mangerebbe i cavoli. Il detto vuol indicare che ci si trova in grave difficoltà per uscire dall'imbarazzo e che si vuole risolvere il problema conciliando il contrasto del momento.

Ci sono di quelli che cercano di sfruttare le circostanze favorevoli per avere sempre dei vantaggi e questo comportamento si indica con un detto particolare. C'è un verbo italiano, quasi certamente di origine romanesca, (derivato dal francese brafer) che significa mangiare avidamente a spese degli altri approfittando di un'occasione propizia: il verbo "sbrafare". Dal verbo

è derivato il nome "sbafo" che è poco usato; lo è quasi solamente nella locuzione "a sbafo": "mangiare a sbafo, andare a teatro a sbafo" è una specie di parassitismo proprio di uno scroccone abituale, di uno sfaticato che si fa mantenere, che non fa nulla a vantaggio dalla società.

Non è tutto facile nella vita. Quante volte ci si trova in situazioni tanto complicate quasi da non avere speranze di soluzioni nonostante tutti i tentativi che si fanno per ottenere un risultato. In quei momenti nei quali non si riesce a trovare una soluzione si è soliti esclamare: "Qui sta il busillis, questo è il busillis, si è al busillis" con cui si vuole indicare la difficoltà

nel risolvere il grave problema che si ha di fronte: non si capisce la parola "busillis".

Solitamente si ritiene che essa derivi dalla locuzione latina "in diebus illis" (in quei giorni), separata erroneamente dal copista (così si pensa), "in die busillis" (nel giorno), per cui ci si interrogava sul significato di "busillis" e non si trovava una spiegazione accettabile. Per questo si dice tale espressione quando manca una spiegazione chiara e definitiva.

Nell'antica Roma era molto seguito il combattimento tra i gladiatori (in genere schiavi o prigionieri e talora tra liberi o liberti spinti dalla miseria a quella professione), che si affrontavano nell'anfiteatro; divertimento di cui il pubblico era avidissimo.

La loro sorte era incerta e prima del combattimento salutavano l'imperatore presente dicendo: "Ave, Caesar, morituri te salutant" (Salve, Cesare, chi sta per morire ti saluta). La lotta avveniva a coppie spesso molto numerose: normalmente 100, durante l'impero il numero crebbe e per celebrare il trionfo di Traiano si raggiunse il numero di 5000 coppie. Il vincitore della coppia si rivolgeva all'imperatore che decideva la sorte dello sconfitto e il popolo si adeguava; c'è la locuzione latina "pollice verso" (con il pollice girato all'ingiù) e con essa l'imperatore decretava la morte dello sconfitto. Se invece il pollice era rivolto verso l'alto, lo sconfitto era salvo. L'espressione è usata anche in italiano per indicare la condanna, opposizione da parte di qualcuno a una determinata cosa.

Ci sono parole usate in una sola espressione. Questo avviene pure per "ufo"; "mangiare a ufo, vivere a ufo" che vogliono dire mangiare senza lavorare, a spese degli altri. Secondo un aneddoto la parola deriverebbe dalla sigla AUF (ad usum fabricae, a uso della fabbrica), sigla posta sui marmi destinati alla costruzione della basilica di San Pietro e per questo esenti dal dazio, quindi "gratis", come vogliono mangiare, vivere gratis quelli a cui vengono riferite le espressioni.

Un uso appropriato di tali forme dà una forza maggiore al proprio linguaggio e lo rende gradito a chi ascolta.



*I nostri sostenitori***GIOIELLERIA VILLA - SEDE STORICA DEL 1956**

Come è noto, la nostra Associazione non ha scopi di lucro e non ha risorse proprie, va avanti con le donazioni liberali di persone che ci stimano e condividono le nostre idee. Questo mensile viene distribuito gratuitamente grazie all'aiuto di tali donatori i quali si fanno guidare dal loro buon cuore. Si tratta di persone che meritano la gratitudine nostra (che è grande!) e anche quella dei lettori (che spero sia altrettanto grande!). Intendiamo parlare di questi sostenitori facendo conoscere il loro lavoro ed illustrando le loro attività. Iniziamo con la "Gioielleria Villa- Sede Storica" di Velletri, che si trova all'inizio del Corso, al n. 13, non lontano da Piazza Garibaldi.

Giustamente la gioielleria ci tiene a dichiararsi "storica" perché è nata nel 1956, ad opera di Giuseppe Villa, nativo di Pecetto di Valenza Po, che è la patria degli orefici e il centro più importante d'Italia per commercio e lavorazione dell'oro e dei gioielli. Dopo aver fatto le scuole e un periodo di apprendistato, lavorò come orafo presso una fabbrica di Valenza.

Ci chiediamo subito: "Come mai è approdato a Velletri?" La risposta è semplice. Il fratello di Giuseppe, Giovanni, commerciava vino e, alla ricerca di quello buono, era arrivato anche a Velletri, tornandoci poi diverse volte, segno che i suoi clienti erano soddisfatti. Nelle sue "visite" aveva notato che gli abitanti avevano una certa predilezione per l'oro; è rimasta: basterebbe solo contare le gioiellerie del Corso! Spesso raccontava al fratello questa caratteristica dei veliterni, tanto che Giuseppe volle rendersi conto di persona e constatò che era proprio vero quanto il fratello aveva notato, anzi qualche volta portò pure alcuni lavori del suo laboratorio e li "collocò" subito.

Nel 1951 a Valenza ci fu una crisi dell'oro e Giuseppe, come tanti altri colleghi, si trovò in difficoltà. Dopo un po' di tempo lasciò Valenza e venne a Velletri. Ci volle del tempo per ambientarsi; non conosciamo le difficoltà che incontrò, ma sappiamo con certezza che nel 1956 aprì la gioielleria in Via del Corso, n. 13. Sappiamo anche che i clienti iniziali e poi i loro figli e nipoti, gli rimasero sempre fedeli e lo sono ancora. Del resto non poteva essere diversamente, perché era un uomo da tutti descritto come una persona buona, onesta, operosa, comprensiva, fedele alla parola data.

Man mano che le cose procedevano e il lavoro non mancava, pensò che era il momento di formarsi una famiglia. Difatti si fidanzò con Caterina Arcangeli, viterbese ma residente a Velletri presso una zia che l'aveva presa con sé perché aveva perso la mamma alcuni anni prima. Viveva a poca distanza dal negozio di Giuseppe, perciò si incontravano più volte anche senza volerlo e... un bel giorno scoccò la scintilla! Si fidanzarono ufficialmente nel 1965 e, senza andar per le lunghe, si spo-

sarono nel 1966. Hanno avuto quattro figli. Giuseppe, purtroppo è venuto a mancare il 12/3/2004, dopo 38 anni di matrimonio.

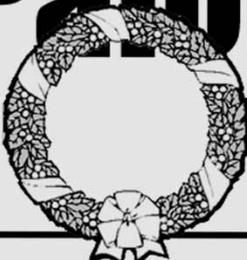
Il negozio è ora nelle mani di Caterina e di due dei figli. Continuano sulle tracce di Giuseppe: hanno merce buona e di buon gusto, si riforniscono dalle case di maggior prestigio e sono sempre rimasti in contatto con Valenza. Non vendono solo, ma sono a disposizione per riparare, trasformare oggetti anche non usciti dal loro negozio, dare consigli... sempre con competenza, senza fretta, con disponibilità verso tutti.

Ogni tanto organizzano qualche manifestazione per la promozione di una o più ditte. Famosa è rimasta la manifestazione di qualche anno fa con l'intervento di Miss. Miluna e di Miss. Italia.

Chiudiamo con una bella notizia: la "Gioielleria Villa - Sede storica" di Via del Corso n. 13, a Velletri, ha deciso di trattare con particolare riguardo tutti i clienti che nel mese di agosto e settembre 2013, dovendo acquistare un gioiello, un orologio... si presenteranno con una copia di questo mensile di agosto o di settembre; a loro sarà praticato uno sconto particolare di volta in volta. Ci auguriamo che molti approfittino dell'occasione.

Enrico Mattoccia



Palombelli

onoranze funebri
tel.06/9648120

Tel. 06.9665358

Cell. 347.4666685 - 393.9059369

SERVIZI FUNEBRI
 (nazionali ed internazionali)
OPERAZIONI CIMITERIALI
CORONE E CUSCINI
 (con consegna in tutta Italia)
ACCESSORI PER LAPIDI - LAPIDI

Giulianello: via V. Emanuele II, 26
Lariano: via Trilussa, 10

Web site: www.palombelli.it
E-mail: info@palombelli.it

Movimento culturale “Artenelterritoriopontino”

Rocca Massima

Tel. 06.9669259 - artenelterritoriopontino@gmail.com

Siamo arrivati alla terza puntata del romanzo che i lettori de Lo Sperone stanno scrivendo a più mani. Ricordiamo le precedenti: I - Vanni, abitante in un angolo piuttosto isolato delle paludi di Comacchio riceve una raccomandata da un notaio di Roma; II - Nella raccomandata si legge di una eredità che nonno Gesualdo ha lasciato a Vanni: un podere a Borgo Sabotino in provincia di Latina.

A voi tocca continuare la storia; rinverdate la vostra fantasia e inviateci un continuo.



III

L'alba arrivò presto cogliendo Vanni ancora sveglio, le mani incrociate sotto la nuca e lo sguardo perso nel vuoto a fissare un invisibile punto nel soffitto.

Quanti pensieri avevano affollato la mente dell'uomo durante la notte... migliaia di dubbi e domande lo avevano pervaso fin nell'animo, lasciandolo imprezante a rimuginare su come organizzare la vita che lo attendeva.

E quando il gallo ebbe salutato il mattino con la solita enfasi, a Vanni non restava che rizzarsi in piedi e cominciare quell'avventura che lo avrebbe portato nell'Agro Pontino a scoprire la consistenza di quanto lasciategli in eredità da suo nonno.

Valigia nella destra e una focaccia sapientemente avvolta in un tovagliolo a scacchi rossi e bianchi nell'altra mano, il nuovo proprietario del podere di nonno Gesualdo si fece aprire dalla moglie l'uscio di casa, sul quale rimase una manciata di secondi a respirare a occhi chiusi la fresca aria quasi ad immagazzinarla il più possibile. Riaperti gli occhi si voltò a salutare Rossana e con le palpebre gonfie di commozione s'avviò verso il centro cittadino dove un autobus l'avrebbe condotto alla stazione ferroviaria di Ferrara.

Lo sguardo fisso al terreno e la focaccia sotto il braccio, ridiscese a passo svelto scalciando i sassi che di tanto in tanto si paravano dinanzi ai pesanti scarponi, senza neanche accorgersi del saluto di quanti incrociavano il suo cammino.

Il bus 394 era già in piazzola e, fatto il regolare biglietto, Vanni prese posto accanto al finestrino, subito appresso all'obliteratrice.

La valigia sulle ginocchia a mo' di tavolino, tirò fuori dalla tasca la raccomandata del notaio e la rilesse più volte quasi a volersi convincere di quanto reale fosse ciò che stava vivendo. Il sibilo dei freni ad aria del bus sganciati riportò la sua attenzione al mondo circostante.

Una leggera pioggia aveva incominciato a puntinare il vetro alla sua destra ed un cielo di colpo plumbeo salutava la partenza di Vanni, quasi a voler essere solidale col suo animo triste e preoccupato per ciò che stava lasciando.

L'avventura aveva inizio e le risposte alle sue tante domande l'attendevano nel lontano Borgo Sabotino, in provincia di Latina. Da una palude all'altra, quasi uno scherzo del destino. Alla prima tappa, la stazione ferroviaria di Ferrara, Vanni fu

accompagnato dalla pioggia scrosciante. Saltando qua e là per evitare le profonde pozzanghere di cui era disseminato il piazzale del capolinea dei bus, raggiunse la pensilina che dava accoglienza a quanti si accingevano ad entrare nella stazione.

Il treno era già fermo sui binari, i motori accesi.

“Un biglietto per Roma, per cortesia”

“Solo andata?”

“Per ora sì...”

“Sessantatré euro”

Vanni abbozzò un sorriso di ringraziamento per il bigliettaio, imprezando in cuor suo per la spesa e saltò sul treno, cercando un posto libero accanto al finestrino. Gli piaceva viaggiare osservando ciò che lo circondava, perso nei suoi pensieri.

Trovatolo, adagiò la valigia e la focaccia sul portabagagli proprio sopra la sua testa e sedette dinanzi una donna apparentemente ben fornita di quattrini a giudicare dall'enorme copricapo che indossava, dall'abito elegante e raffinato e dai numerosi gioielli che occultavano ogni centimetro scoperto del collo e delle dita.

Salutata la donna come galateo impone, Vanni estrasse dalla tasca il cellulare e chiamò sua moglie.

“Pronto!”

“Rossana! Sono io!”

“Vanni!! Tesoro mio! Tutto bene?”

“Sì, sì... sono già a Ferrara, già sul treno, a breve si parte! Appena arrivo a Roma ti avviso, va bene?”

“Va bene... stai attento! E chiamami!”

La donna ingioiellata sorrise alla scena e di lì a poco la “freccia argento” mosse la sua pesante mole e partì diretta alla Capitale.

Vanni osserva il veloce scorrere del paesaggio alla sua destra e cercava ricordi di suo nonno, sepolti chissà dove nella sua memoria.

Provò a chiudere gli occhi per tentare di pescarne qualcuno e alla mente prese vita un ricordo di nonno Gesualdo, in calzoncini e canottiera, seduto a tavola, con un braccio a ciondolare sullo schienale della sua sedia e l'altro appoggiato alla sedia accanto. Rideva delle smorfie di Stanlio e Ollio, soprattutto quando il primo tentava di accendere il fuoco utilizzando il pollice della mano destra.

Fu bruscamente distratto dall'incrocio della “freccia argento” con un altro treno. Quel boato prodotto lo aveva sempre im-

pressionato, così come il viaggiare così dei treni senza urtarsi. Aiutandosi con i braccioli del sedile, Vanni si sollevò meglio a sedere, poggiando per bene la schiena allo schienale. Nel ricordare suo nonno si era appisolato un poco ed era scivolato verso il basso, mentre fuori il cielo plumbeo aveva lasciato il posto ad un luminoso biancoceleste.

Mancava poco ormai a Roma e in molti si preparavano per prendere posto dinanzi alle porte d'uscita. Vanni seguì il loro esempio e ordinò le sue cose per potersi mettere in fila.

Nell'attesa tirò fuori il biglietto da visita che il notaio aveva allegato alla raccomandata. **NOTAIO PROIETTI CARLO**, Circonvallazione Ostiense 36.

Appena sceso si diresse, cercando di evitare al meglio il gran numero di viaggiatori presenti in stazione, verso l'ufficio informazioni. Frastornato dal viaggio e dall'assordante rumore della più grande stazione romana, quasi non si accorse del-

l'arrivo di una camionetta elettrica, una di quelle che negli aeroporti utilizzano per trasportare bagagli. Riuscì comunque a chiedere quale mezzo prendere per raggiungere la sua destinazione.

“Prenda la metro B direzione Laurentina e scenda alla Garbatella. Proprio di fronte si troverà la Circonvallazione Ostiense.”

Avvisata di nuovo Rossana, salì sulla scala mobile per scendere ai treni della metropolitana. Il caos era ancor più marcato negli stretti marciapiedi sotterranei, ma non si perse d'animo ed in una ventina di minuti Vanni era dinanzi al portone del notaio, pronto per suonare al citofono.

Solo allora si rese conto che era partito senza preavviso e allora prima di citofonare fece il numero del telefono dello studio notarile per assicurarsi che qualcuno fosse presente.

...continua...

LE RICETTE DELLA MASSAIA

Risotto con asparagi

INGREDIENTI

300 g di riso; 150 g di asparagi; 50 g di pancetta; 1 bicchierino di Cointreau; cipolla; brodo; Prezzemolo; 40 g di formaggio grattugiato; olio; 40 g di burro; sale; pepe.

PREPARAZIONE

Sbollentate in acqua salata gli asparagi. Scolateli, tenete da parte le punte e tagliate i gambi a rondelle. In una casseruola scaldare due cucchiai d'olio e una noce di burro, fatevi appassire cipolla e pancetta finemente tritate e dopo cinque minuti unite gli asparagi, mescolate con delicatezza e lasciate insaporire. Aggiungete il riso, quando è colorito spruzzatelo con il Cointreau e fate evaporare. Portate a cottura il risotto versandovi un mestolo di brodo caldo alla volta. Alla fine mantecate con una noce di burro e il formaggio grattugiato. Pepate, aggiungete le punte di asparagi e prezzemolo tritato.



Antonella Cirino

OMAGGIO ALLA FAMIGLIA CENTRA

Il prossimo 17 agosto(sabato) saranno ricordati i membri della famiglia Centra sepolti a Rocca Massima. Per iniziativa della Pro-Loco è stata restaurata la tomba di famiglia e sono state trasferite in essa anche le salme che erano in altre tombe. Sarà celebrata una Messa e saranno commemorati i membri di tale Famiglia(una delle migliori e più benemerite del Paese), che hanno lavorato per il bene di Rocca Massima e sono tuttora ricordati con gratitudine dalla popolazione. In tempo utile saranno resi noti gli orari e i luoghi delle varie cerimonie. La cittadinanza è invitata ad intervenire.

LEPINUM



**Filiberto
Lucarelli**

**Olio extravergine di oliva
Olive da tavola**

Via Colle Rosso, 8 - Rocca Massima - 04010 - Latina
Tel. 06.9664245 - Cell. 347.6389820
www.lepinum.com - E-mail: lucarelli@lepinum.com

**Azienda Agricola
Lepinum**

“... La tradizione e il rispetto
del territorio
sono la nostra eccellenza...”

EDITRICE ASSOC. CULTURALE
"MONS. GIUSEPPE CENTRA"

Piazzetta della Madonnella, 1
04010 Rocca Massima (LT)



www.associazionecentra.it
E-mail: info@associazionecentra.it
Tel. 06.96699010 - Fax 06.96006887
C.F. 91056160590

Direttore Responsabile:
Virginio Mattoccia

Responsabili
Redazione, Sviluppo e Diffusione:
Aurelio Alessandroni
Remo Del Ferraro
Enrico Mattoccia

Questo numero è stato inviato
in tipografia per la stampa
il 30 Luglio 2013

ISCRIZIONE AL N° 1017 DEL 15 / 01 / 2002
DEL REGISTRO NAZIONALE DELLA STAMPA
DEL TRIBUNALE DI LATINA

Stampa: NUOVA GRAFICA 87 srl
Via del Tavolato, 2597 - PONTINIA (LT)
Tel. 0773.86227

Questo numero è stampato in 1.500 copie
e distribuito gratuitamente

I manoscritti anche se non pubblicati non si restituiscono

La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso né autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, foto ed altro anche se non pubblicati non si restituiscono. Riproduzioni e citazioni sono lecite, purché si citi, espressamente e in forma completa la fonte, autore dell'articolo, titolo dell'articolo, numero, data e pagina della testata.

LA VACANZA DEL BENESSERE

Salutiamo con piacere la dott.ssa Nicoletta Agozzino che con questo articolo inizia la sua collaborazione con il nostro mensile. E' una psicologa ad approccio cognitivo-comportamentale e ci darà consigli seri, pratici, scientificamente sicuri.

E' estate finalmente, il periodo dell'anno che per la maggior parte delle persone significa "vacanza"; sempre più spesso però si ritorna ancora più stanchi e stressati. Come mai? Cosa succede? In vacanza infatti si portano in valigia la solita frenesia e tanti obiettivi da realizzare, magari programmando tutto al dettaglio con una tabella di marcia. Il risultato: una ripetizione della solita routine dove c'è poco spazio per rigenerarsi. La vacanza invece può essere un'ottima opportunità per trovare nuovo benessere, a patto di seguire alcune semplici linee guida.

1) *Stop.* La vacanza come sospensione delle normali attività quotidiane. Gli studi neuropsicologici dimostrano che il cervello ha bisogno di sospendere le attività consuete perché così possono attivarsi nuove connessioni. La vacanza può offrire tale opportunità attraverso una pausa dagli schemi abituali e creare uno spazio nuovo in cui ricaricarsi. La vacanza è un'opportunità per sospendere, fermarsi, rallentare.

2) *Riposo.* In vacanza si possono recuperare le energie fisiche e mentali spese durante l'anno. E' importante non sottovalutare l'affaticamento accumulato: una corretta igiene del sonno porta in tal senso benefici immediati. Sebbene in estate si tenda ad andare a letto più tardi, è bene riposare ogni notte almeno 7-8 ore evitando troppi eccessi.

3) *Attività fisica.* Essa è una fonte di elevato benessere sia per il corpo sia per la mente; la stagione estiva offre la possibilità di praticare molti sport all'aria aperta, anche per chi non ama solitamente luoghi strutturati come le palestre. L'attività fisica, anche moderata, non va esclusa dagli impegni abituali perché consente il rilascio spontaneo di endorfine cioè ormoni capaci di produrre molti effetti positivi sull'organismo: rilassamento, energia, ottimismo.

4) *Alimentazione.* In vacanza si tende spesso a cambiare completamente l'alimentazione o ad esagerare con particolari cibi; il risultato è una dieta non equilibrata che può creare fastidiosi problemi. Benissimo gustare i piatti preferiti e concedersi gratificazioni culinarie, ma facendo attenzione agli eccessi che danneggiano la propria salute.

5) *Gratificazioni.* E' importante ritagliare uno spazio in cui regalare a se stessi ciò che piace e fa stare bene; ben vengano quindi premi o piccoli piaceri personali perché rigenerano e fanno sentire soddisfatti, solo così è possibile ricaricarsi pienamente.

6) *"Qui ed ora" con flessibilità.* Il vero benessere risiede nel presente, in ciò che vivo e sperimento ora: assaporo ciò che ho e ne traggio piacere attraverso un atteggiamento di apertura. Meglio evitare allora programmi troppo fissi o rigidi, è bene invece lasciare spazio all'improvvisazione facendosi guidare anche da interessi che nascono sul momento.

La valigia del benessere è pronta sia per un luogo lontano sia per un luogo vicino, o addirittura lo stesso di sempre.

Dott.ssa Nicoletta Agozzino

GIOIELLERIA

Villa

OROLOGERIA - ARGENTERIA

Sede Storica dal 1956

CORSO DELLA REPUBBLICA, 13 - VELLETRI (RM)
TEL./FAX 06.9630383



www.gioielleriavilla1956.it