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 11 | Associazionismo è confronto | Sabato 2 Novembre 2013

VELLETRI
premiazione Goccia d'Oro

ROCCA MASSIMA
tragico incidente

GIULIANELLO
inaugurazione giardino

VITTIME DEL "MARE NOSTRUM"

Il mese di novembre è tradizionalmente dedicato al ricordo dei defunti; ovviamente si pensa di più ai familiari, agli amici, ai conoscenti…. ma anche a vittime di sciagure, di guerre, di terremoti…Il ricordo favorisce il legame, ci porta indietro con immagini, situazioni, rimpianti. Nella Chiesa Cattolica c'è anche l'abitudine di pregare indistintamente per tutti i defunti di una parrocchia, di un paese, di una città…Quest'anno ci viene l'invito pressante a ricordare le vittime del mare, i migranti di varie religioni provenienti soprattutto dal centro dell'Africa, da nazioni povere e in crisi. Uomini, ragazzi, donne, bambini che hanno abbandonato il loro paese in cerca di libertà e di una situazione migliore dal punto di vista economico e sociale. Sognano l'Europa del nord, ma tentano anche di rimanere in Italia. Dopo mesi di viaggio, in Libia finiscono spesso nelle mani di trafficanti di esseri umani che, dopo averli tenuti come bestie in locali di fortuna, fino a quando decidono che è il momento di partire per Lampedusa; riscosse somme esorbitanti, li ammassano fino all'inverosimile su insicure carrette del mare, le quali per incuria e per imperizia dei "trafficanti" o per il mare grosso, spesso si rovesciano e i poveri migranti, che in gran parte non sanno nuotare, muoiono annegati o si inabissano con il barcone. All'inizio del mese di ottobre, il 3 e l'11, ci sono stati due casi; nel primo sono morte circa 350 persone, nel secondo più di 50.

La tragedia del 3 ottobre è stata la più grande che si conosca da quando sono iniziati gli sbarchi a Lampedusa, ha suscitato polemiche e discussioni; tutti si sono dati da fare ma non sono stati capaci di unirsi fin dall'inizio. Le critiche sono durate per diversi giorni; ci sono state accuse, scontri di idee, attacchi a leggi vigenti. Il Governo ha chiesto aiuto all'Europa che ha fatto delle promesse. Le soluzioni sono difficili e complicate... speriamo che vengano presto; non si può traccheggiare, non si può rimandare….si tratta di esseri umani.
Noi, semplici cittadini, non possiamo stare solo a guardare; abbiamo l'obbligo di ricordare le vittime del mare davanti a Dio, che è Dio di tutti; le loro tragedie ci invitano a fare un severo esame di coscienza per arrivare a iniziative concrete; ad esempio mettendoci in contatto con qualcuna delle organizzazioni che assiste i migranti per donare quello che possiamo (quante cose superflue ci sono nelle nostre case!).
Soprattutto non facciamoci influenzare da chi sostiene idee razziste, disprezza e perseguita le persone di colore come se fossero tutte delinquenti. Anche tra gli italiani, purtroppo, ci sono dei delinquenti!

Enrico Mattoccia

Sommario

Vittime del Mare Nostrum	1
Invito alla lettura	2
Tra natura e leggenda	3
VIII Sagra dei marroni	4
Provinciale Rocca Massima-Cori	5
Tragico incidente	5
Parroco che va, parroco che viene	6
Diamond Style all'Ecorally	7
Momenti di gioia	8
Pacem in terris - 50 anni	9
Lingua e linguaccia	10
Notizie dal territorio	11
Addio ai nostri morti	12-13
Una capra in regalo	13
Artenelterritoriopontino	14
Premiazione Goccia d'Oro	15
Ricette della massaia	15
Quando arriva l'ansia	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
TOYOTA
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

"I calzoni di Cencio" *di Ferdinando Tamburlani*

Il libro che vi propongo di leggere questo mese o lo richiedete alla nostra biblioteca che ne ha una copia o bisogna che andiate a procurarvelo a Lariano perché, stampato a cura della locale Associazione "Fungo Porcino", è distribuito in ambito locale perché l'ambientazione e i fatti narrati riguardano questa cittadina laziale.

Il libro si intitola "I calzoni di Cencio" scritto da Ferdinando Tamburlani, uno scrittore larianese profondo conoscitore del suo paese (tra il 1994 e il 1998 ne è stato anche sindaco). Con quest'opera Tamburlani tributa un altro omaggio alle virtù della gente di Lariano. Lo aveva già fatto con "Lariano attraverso i secoli", "Lariano e i suoi 25 anni di autonomia", "Lariano, un paese con la sua storia", "Un uomo, un Sindaco di nome Tiberio".

Non è facile catalogare "I calzoni di Cencio" in un genere letterario: è certamente un saggio sulla condizione socio-economica della Lariano del 1900; è una ricostruzione storica sulle vicende politico amministrative che hanno portato all'autonomia comunale; è un romanzo dove la fantasia, soprattutto nella parte finale, si libera nell'aere della creatività.

Cominciamo col dare qualche cenno sulla storia narrata. Vincenzo, da tutti chiamato Cencio per i pantaloni rattoppati che indossava sempre, è il protagonista del racconto insieme alla sua famiglia. Una piccola saga familiare che racchiude quattro generazioni per ognuna delle quali l'Autore parla in particolare di un componente che, per le vicende che lo riguardano, assurge a emblema del periodo storico in cui vive.

Apre la saga la bella figura di Salvatore che, andato in galera per un involontario quanto tragico episodio, vive la condizione carceraria con dignità riuscendo addirittura a coronare il suo grande sogno: imparare a leggere e scrivere. L'illuminato direttore del carcere, attraverso il lavoro e il rispetto verso le singole persone, riesce a favorire positive relazioni umane che portano i detenuti a riscattarsi sia moralmente che civilmente. Le numerose pagine che l'Autore dedica alla vita carceraria andrebbero lette più volte soprattutto da chi istituzionalmente si deve occupare dell'organizzazione carceraria che, secondo il dettato della nostra Costituzione, non deve avere un fine afflittivo ma rieducativo.

Non leggo per imparare, leggo per vivere (Flaubert)

Dei sei figli di Salvatore, tutti bravi lavoratori, l'Autore segue le vicende di Cesira alla quale la guerra ha portato via il marito. Rimasta sola non si perde d'animo e, pur tra grandi difficoltà, cresce i suoi figli con i sani principi che aveva ricevuto da suo padre. Cencio, il primo di essi, generoso e gran lavoratore, è la figura di riferimento per la terza generazione. E' lui che, rinunciando ad avere una famiglia per sé, svolge il ruolo che non aveva potuto svolgere suo padre; aiuta tutti e da tutti è rispettato.

Vincenzo, il nipote di Cencio, chiude la saga. Egli raggiunge il gradino più alto nella società: ha studiato, si è diplomato ed esercita con successo la professione di geometra; ha raccolto i frutti del lavoro costante della sua famiglia.

Il libro si chiude con un gran volo di fantasia: quando Cencio muore va in Paradiso anche se in vita è entrato poche volte in chiesa e non ha avuto che sporadici contatti con il clero. Il Padre Eterno che giudica per la sostanza delle cose e non per i formalismi, ha riservato a Cencio un posto privilegiato nel Paradiso Terrestre perché è stato un uomo onesto, ha aiutato chi si trovava in difficoltà, ha avuto rispetto per tutti. Nel Paradiso incontra le persone a lui più care e con loro discute della condizione del loro paese; sottolineano i progressi fatti ma si rammaricano delle occasioni mancate; progettano una Lariano del futuro con un assetto territoriale più razionale (ad esempio, una bretella per eliminare il traffico nel centro) ma soprattutto ricca di strutture e associazioni per favorire la formazione culturale e civile degli abitanti.

Come si è detto e come si può capire da questi brevi cenni, il libro è in sostanza un inno a Lariano per i numerosi progressi socio-economici raggiunti con il lavoro di una comunità unita dai valori della solidarietà, della generosità e dei principi morali che affondano le radici nella tradizione.

Ferdinando Tamburlani parla di Lariano ma nella provincia italiana tantissime altre realtà si sono affrancate dalla povertà economica e culturale grazie al lavoro onesto e faticoso dei cittadini; proprio per questo "I calzoni di Cencio" è un libro che può essere letto con interesse anche da chi non è larianese.

Remo Del Ferraro

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..."

TRA NATURA E LEGGENDA

a cura della professoressa Luciana Magini

Gli articoli di questa rubrica sono dedicati soprattutto a coloro che amano passeggiare tra i boschi o lungo le strade che da Roccamassima portano a Segni, a Cori o a Giulianello, per scoprire che anche piante poco appariscenti hanno una loro bellezza, una loro importanza in fitoterapia e spesso nei tempi passati sono state usate come unici rimedi medicinali dai nostri antenati. Tali piante erano conosciute già nell'antichità e chi ne possedeva i segreti era una persona privilegiata con in mano grandi poteri. Intorno a queste piante sono nate leggende e storie che vi proponiamo, mentre voi osservate lo spettacolo della natura che vi circonda e che cambia in ogni stagione dell'anno.

NOVEMBRE

Biancospino

Anche questo mese si parla di bacche rosse, a mazzetti, che rallegrano con il loro colore una natura decisamente morta. L'arbusto del biancospino in questo mese spicca tra gli altri cespugli per i suoi frutti rossi, mentre in primavera sarà possibile individuare la pianta quando sarà tutta fiorita e il suo profumo amarognolo si espanderà per l'aria di aprile. Chi ha la fortuna di passeggiare in autunno lungo una siepe di biancospino ne può mangiare tranquillamente i frutti; ghiotti ne sono anche gli uccelli che, cibandosene regolarmente, ne facilitano la dispersione dei semi.

Il biancospino appartiene alla famiglia delle Rosacee ed è un piccolo albero dai rami spinosi e lisci, le foglie sono anch'esse lisce, di un verde brillante e lucido. In primavera si copre di fiori bianchi, ermafroditi, riuniti in corimbi terminali; le corolle sono formate da cinque petali e i frutti sono drupe rotonde e rosse a maturità, con due o tre semi. E' un arbusto molto longevo.

E' una pianta di cui si hanno notizie dai tempi preistorici, quando alcune popolazioni adoperavano i suoi frutti a scopo alimentare. Già Teofrasto, filosofo e botanico greco del IV^ sec, a.C. e Dioscoride, medico e farmacista greco dell'età di Nerone, ne conoscevano le proprietà terapeutiche; il famoso medico della fine del 500, Castore Durante, raccomandava la corteccia di questa pianta in caso di minacce di aborto e di disturbi mestruali, mentre consigliava i fiori come rimedio per l'insonnia e il nervosismo (evidentemente anche ai suoi tempi la vita, come oggi, era piuttosto stressante!) . Nella seconda metà dell'800 se ne scoprirono le proprietà antispasmodiche e sedative particolarmente nei disturbi cardiaci o di origine nervosa. L' infuso di fiori essiccati è un tonico cardiaco e un sedativo del sistema nervoso e si può usare anche contro l'insonnia, l'ipertensione arteriosa e per alleviare i disturbi della menopausa.

I romani avevano dedicato questo arbusto alla dea Flora che regnava nel mese di Maggio, il mese delle purificazioni e della castità, simboleggiata dal bianco dei fiori. Veniva utilizzato anche per scacciare il malocchio e la sfortuna, infatti si usava adornare le culle dei neonati con piccoli rami fioriti e sempre con rami fioriti i Greci abbellivano gli altari durante le cerimonie nuziali.

Secondo una leggenda inglese, il biancospino fiorì miracolosamente dal pastorale di Giuseppe di Arimatea, il membro del Sinedrio che si rifiutò di condannare Gesù. Si narra che questi, appena giunto in Britannia, piantò il suo bastone a terra e lì fiorì e visse un arbusto di biancospino per circa 1600 anni, vicino alla prima chiesa cristiana, finchè non fu abbattuto dai puritani di Cromwell nel 1649. Considerato immune ai fulmini, si credeva che i suoi rami servissero per conservare la carne e per impedire al latte di andare a male. La grazia dei fiori di questo arbusto è nominata in diverse poesie di famosi poeti: chi non ricorda la poesia di Pascoli che inizia con " Oh! Valentino vestito di nuovo come le brocche dei biancospini..."? Umberto Saba gli dedica un breve componimento, pieno di stupore per la sua improvvisa fioritura a marzo: "Di marzo per la via/della fontana/la siepe s'è svegliata/tutta bianca, ma/non è neve, /quella: è biancospino/tremulo ai primi /soffi del mattino.

Luciana Magini

LUCARELLI

INGROSSO OLIVE

LUCARELLI ALFERINO s.r.l.

Contrada Boschetto, 53 - ROCCA MASSIMA (LT)
Tel. (+39) 06.9664152 - Fax (+39) 06.9665388
e-mail: lucarelliolive@email.it
web page: www.olivelucarelli.it

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

ROCCA MASSIMA

grande successo dell'VIII Sagra dei marroni

Chi mi conosce sa che quando esco di casa per andare in piazza prendo la macchina anche se la distanza non sia più di 300 metri. Lo so che è un'assurdità ma ormai è un'abitudine: prendo la macchina quasi senza accorgermene. Domenica 20 ottobre, però, sono uscito a piedi perché prevedevo che parcheggiare la macchina agli Alberetti sarebbe stato difficile: era il giorno della sagra della castagna ed il tempo era splendido; era prevedibile l'arrivo in paese di un gran numero di persone.

La sagra, infatti, è una manifestazione che, come poche altre nel corso dell'anno, crea un gran movimento in paese perché è organizzata con cura e ben pubblicizzata.

Chiaramente le castagne sono il principale motivo di richiamo ma l'associazione "La castagna di Rocca Massima", che promuove e gestisce la sagra, per l'occasione organizza una serie di iniziative che invogliano il visitatore a fermarsi non solo per acquistare il prelibato frutto autunnale e gustare le caldarroste e gli altri prodotti tipici del territorio ma anche per il clima di festa che connota tutta la manifestazione.

La sagra è solo all'ottava edizione ma ormai ha una sua caratterizzazione; si muove su due fronti: uno culturale e l'altro commerciale.

Di carattere culturale sono il corteo storico (ogni anno più o meno ricco a seconda delle possibilità) che riporta alla memoria le condizioni socio-economiche della popolazione di Rocca Massima al tempo dei Principati; la sfilata dei moderni trattori con al traino strumenti e mezzi agricoli ormai in disuso; le musiche e le danze popolari che accompagnavano i duri lavori dei campi e che esprimevano la gioia nelle feste che si facevano al termine del raccolto fatte rivivere in maniera egregia dal gruppo folcloristico "I Turapitto" di Sezze; l'esibizione degli Sbandieratori dei Rioni di Cori; il concorso fotografico.

Di carattere più propriamente commerciale e promozionale è stato lo stand allestito dall'associazione "La castagna di Rocca Massima"; l'angolo gastronomico dove l'organizzazione MEC ha servito un pasto preparato con prodotti del territorio; bancarelle con prodotti della zona dei Monti Lepini (dal miele, ai dolci, al pane, all'artigianato vario).

Questo mix ben riuscito e una splendida giornata assolata con temperatura tipica della primavera avanzata, hanno attirato a Rocca Massima numerosissimi visitatori tanto che chi è arrivato dopo una certa ora ha dovuto parcheggiare ben lontano dalla piazza dove si svolgeva la festa.

La sagra ha avuto inizio la sera di sabato 19 ma l'apertura ufficiale c'è stata domenica alle 12 quando il Sindaco (accompagnato dai suoi colleghi di Segni, Norma e Sermoneta) ha acceso un braciere che ha dato la fiamma a tutti i fuochi utilizzati per cuocere le castagne. Dopo uno spettacolo degli Sbandieratori e una piccola esibizione del gruppo di Sezze, la cucina del MEC ha incominciato a servire il pasto previsto dal programma.

Una volta sistemata la pancia, i numerosissimi ospiti hanno potuto apprezzare la bravura de "I Turapitto" che hanno presentato tutto il loro programma e subito dopo la splendida voce di Sabrina Brodosi che ha animato la piazza fino a sera.

Complimenti ai componenti dell'associazione "La castagna" e un grazie per le energie profuse per promuovere il paese e uno dei suoi prodotti di qualità. Solo chi ha fatto parte di qualche comitato sa quanta dedizione e quanto impegno c'è dietro una manifestazione del genere; c'è da augurarsi che altri si aggiungano per dare una mano. A tal proposito bene ha fatto l'associazione ad istituire un premio da assegnare ad una persona che si è distinta nel sostenere la sagra. Quest'anno il riconoscimento è andato a Sergio Tomei che ogni anno, da mattina a sera, si piazza davanti al fuoco e abbrustolisce castagne bastevoli a soddisfare le tantissime richieste.

Prima di concludere mi pare opportuno sottolineare la presenza dei Sindaci dei paesi vicini nel momento clou della festa. Voglio augurarmi che questa occasione sia solo l'inizio di uno strettissimo rapporto fra di loro per sostenere insieme progetti di più ampio respiro che coinvolga un territorio più vasto di quello del loro comune. Se riuscissimo a ragionare in termine di territorio si potrebbero attuare interessanti sinergie e ci renderemmo conto che ognuno dei nostri comuni crescerebbe molto di più; difendere il proprio piccolo campanile porta inevitabilmente ad avere una visione di corto raggio e limitata.

Remo Del Ferraro

PROVINCIALE ROCCA MASSIMA - CORI

un'arteria a rischio elevatissimo di frane e smottamenti

Quando alla fine degli anni '70 l'allora sindaco di Rocca Massima, Romano Fralleone, riuscì a far "aprire" la strada diretta per Cori, moltissimi cittadini sia rocchigiani che di alcuni paesi limitrofi fecero "gran festa", perché si poteva (finalmente) raggiungere, oltre che Cori, anche il nostro capoluogo di provincia senza allungare per Giulianello, risparmiando così tempo e carburante. Purtroppo nella provinciale, dopo qualche tempo, si incominciarono a riscontrare i primi problemi: si verificarono smottamenti e piccole frane con pericolose cadute di massi in mezzo alla strada. Passato qualche lustro e dopo aver più volte sfiorato gravi incidenti, la Provincia di Latina decise di "imbragare" alcuni tratti con robuste reti metalliche per evitare le temutissime cadute di sassi. A distanza di qualche anno il problema si sta riproponendo ma questa volta nella parte lasciata inspiegabilmente incompiuta…! Non passa un giorno che in quel tratto (circa 1,5 Km) non si trovi un bel sasso in mezzo alla via o addirittura dietro qualche curva! In seguito a numerose segnalazioni fatteci dai pendolari rocchigiani, abbiamo verificato e abbiamo visto (ahimè) molti ammassi di rocce pericolosamente in bilico pronti a precipitare sulla strada o su qualche macchina, magari spinti involontariamente dai numerosi animali che vi pascolano indisturbati. Crediamo che ormai sia ora di affrontare, senza mezzi termini, il problema! Non possiamo stare in attesa che ci scappi il guaio senza fare qualcosa! Tanto per essere chiari e per dovere d'informazione: molte province, tra cui Latina, hanno recentemente fatto aumentare le tasse sulle assicurazioni auto del 4% con la causale: "manutenzione straordinaria delle strade provinciali". Noi paghiamo ma... loro quando si muovono? Circa 15 giorni fa abbiamo posto il problema alle autorità politiche sul nostro blog di Facebook. Purtroppo abbiamo ricevuto delle risposte evasive, poco chiare e, come al solito, finite con il consueto "scarica barile" sulle competenze e responsabilità attuative. Crediamo che non ci sia niente da commentare ma solo agire per risolvere questo problema... senza se e senza ma! Ogni amministratore serio ha l'obbligo morale e civile di adoperarsi per cercare di risolvere le varie problematiche che si presentano di volta in volta nel proprio territorio e quindi cari Sindaci di Cori e Rocca Massima, fate sentire la vostra voce in Provincia! Lo Sperone sarà vigile ed attento osservatore sull'evolversi della situazione e vi terrà informati su questo problema sino a che non si metterà, una volta per sempre, in sicurezza quel tratto della provinciale Rocca Massima - Cori! Visto che ci siamo vorremmo suggerire di pensare a come proteggere i numerosissimi camminatori che sfruttano questo meraviglioso tratto di strada per le loro salutari passeggiate. Sono veramente tanti e gli automobilisti un po' distratti che all'ultimo momento, dopo una curva, se li trovano davanti sono costretti a fare brusche e pericolose manovre per evitare il peggio.

Aurelio Alessandroni

ROCCA MASSIMA

tragico incidente sulla provinciale per Giulianello

Lo scorso 27 ottobre Rocca Massima è stata sconvolta da una triste notizia! Verso le ore 10,30 l'auto guidata da Rosa Del Ferraro è uscita fuori strada ed è precipitata, per circa 30 metri, nella scarpata sottostante in località *"Carpinetto"*. A prestare i primi soccorsi è stato il nostro agente municipale Romualdo Manzini che proprio in quel momento transitava in zona per un controllo di routine sul territorio. Il Manzini notando alcuni sassi, terriccio e una borchia d'auto sul ciglio della strada si è reso subito conto dell'accaduto e ha dato immediatamente l'allarme ai mezzi di soccorso arrivati prontamente. Le cause del sinistro sono al vaglio delle autorità competenti però è da sottolineare che, al momento dell'incidente, nella zona gravava una fittissima nebbia e quel tratto di strada, da sempre, è sprovvisto di guardrail e di segnaletica orizzontale. Purtroppo dobbiamo registrare che nell'impatto ha perso la vita **Alfredo Del Ferraro**, papà di Rosa, di anni 89 conosciuto da tutti in paese con il soprannome *"Battaglia"*. Rosa, stimata maestra elementare presso la scuola elementare di Giulianello, se l'è cavata, fortunatamente, con escoriazioni varie, qualche contusione e un forte stato di choc; ricoverata in ospedale per accertamenti è stata dimessa dopo poco tempo. Qui il racconto dell'accaduto, ma bisogna ancora una volta tornare sulla sicurezza stradale!

L'articolo, qui sopra riportato, sui pericoli della strada Cori-Rocca Massima, l'ho scritto prima dell'incidente e, purtroppo, è stato tragicamente premonitore. Non si vuole in alcun modo sfruttare l'emozione del momento, ma facciamo un ulteriore appello alle autorità competenti in materia affinché provvedano a sistemare le strade in modo da garantire a tutti i cittadini di mettersi in viaggio in tutta sicurezza e tranquillità. Per concludere rinnoviamo le nostre più vive condoglianze alla famiglia Del Ferraro e affettuosamente abbracciamo la maestra Rosa con l'augurio che possa al più presto riprendersi da questa triste vicenda.

Aurelio Alessandroni

Parroco che va…Parroco che viene!

Nella diocesi di Latina, a cui appartengono Rocca Massima e Giulianello, nei mesi passati, il vescovo Mons. Petrocchi, prima di trasferirsi a L'Aquila, dove è stato destinato dal Papa, ha deciso vari spostamenti di parroci. Sono stati coinvolti anche quelli di Giulianello e Rocca Massima, i due paesi per i quali lavorava da non molto tempo don Gianpaolo Bigioni, trasferito a Borgo Hermada vicino Terracina. Al suo posto è stato nominato don Gianmarco Falcone. Entrambi "hanno preso possesso" (come si esprime la tradizione canonica) delle rispettive parrocchie alla fine di settembre.

Don Gianpaolo, in breve tempo aveva incontrato e conosciuto i fedeli che frequentano le tre chiese a lui affidate: le parrocchiali di Rocca Massima e di Giulianello e quella del Boschetto che è officiata solo la domenica, nelle feste o per cerimonie particolari: matrimoni, funerali, solennità locali.

Di carattere gioviale, don Gianpaolo, si è mostrato aperto a tutti, attento particolarmente ai ragazzi, alle persone anziane o malate, a coloro che vivono in difficoltà. Non si esagera affermando che per parecchi atteggiamenti sembrava che fosse stato discepolo di papa Francesco. Ha sempre usato un linguaggio molto chiaro nei rapporti con tutti e nella spiegazione della dottrina cristiana. Ho avuto il piacere di stare vicino a lui in occasione del pellegrinaggio a Genazzano il 7 settembre scorso ed ho potuto apprezzare la sua spiritualità, la sua sincerità, la sua preoccupazione principale (quasi unica), di andare incontro ai parrocchiani in tutti i modi, con la chiarezza e semplicità nell'esposizione del Vangelo e delle risposte pronte e generose alle quali il cristiano è chiamato. La popolazione lo ha percepito come "uno di noi", ma con capacità e preparazione davvero eccezionali.

Come suo successore il Vescovo ha designato don Gianmarco Falcone, che ha le stesse incombenze e…fatiche! E' giovane, è nato a Roma ma è originario di Terracina. Dopo il Liceo ha studiato filosofia e teologia ad Anagni, al famoso "Leoniano", il seminario per le diocesi a sud di Roma voluto da papa Leone XIII nel 1897. Don Gianmarco ora occupa quel poco tempo che gli resta libero per continuare ancora gli studi ed arrivare alla "licenza" che equivale ad una laurea. E' sacerdote da 6 anni ed ha già esperienza perché è stato vice parroco in una parrocchia di Latina e parroco a Borgo S. Donato. Ovviamente deve "assestarsi" nel nuovo ambiente e conoscere persone e situazioni.

Lo ho incontrato personalmente una sera dopo la Messa. Si è astenuto dal pronunciare giudizi, ma ha affermato che ha trovato "una bella realtà ecclesiale che può dare molto agli abitanti" ed ha aggiunto che egli farà di tutto per tenere una linea di continuità con il parroco precedente. Non si spaventa per il grande impegno di due parrocchie con tre chiese perché confida nel Signore e nella disponibilità dei fedeli collaboratori.

Lo ringrazio per la cortesia, perché alla mia richiesta di incontrarlo ha risposto subito, mi ha accolto con grande cortesia, ha apprezzato "Lo Sperone" di cui gli ho portato una copia.

L'associazione "Mons. Centra" e la redazione de "Lo Sperone" augurano a don Gianpaolo e don Gianmarco buon lavoro, sostegno e collaborazione dei fedeli loro affidati, cooperazione delle Autorità, delle scuole e delle associazioni.

Enrico Mattoccia

AVVISO

L'Associazione ***"Mons. G. Centra"*** organizza una GITA A ROMA con visita guidata ai Musei Capitolini per **domenica 24 novembre 2013.**

Il programma è così articolato: Ore 07,30 - Partenza da Rocca Massima

Ore 10,30 - Arrivo a Roma e visita guidata ai Musei Capitolini

Ore 13,15 - Ricco pranzo presso "Casa La Salle"

Ore 16,30 - Visita libera e shopping nella zona di: Piazza del Popolo, Via del Babbuino, Piazza di Spagna.

Ore 18,30 - Partenza per Rocca Massima e arrivo alle ore 20.30 circa.

Quota di partecipazione € 50,00 (comprensiva di pullman, ingresso al museo con guida, pranzo).

La gita si svolgerà solo se si raggiungerà il numero di almeno 40 partecipanti.

Al momento dell'iscrizione si deve versare un anticipo **di euro 10,00 (dieci/00).** Per motivi organizzativi, le adesioni vanno confermate entro e non oltre il 18 novembre 2013.

Per prenotare rivolgersi a: Enrico Mattoccia (3478678854), Aurelio Alessandroni (3483882444), Missella Lucarelli (3389752097), Remo Del Ferraro (3391391177), Franco Della vecchia (3476818408).

ROCCA MASSIMA

La Diamond Style all'Ecorally: San Marino-Città del Vaticano

"E' la macchina che parla"! Questo è stato il commento più frequente che abbiamo sentito in questi due giorni di Ecorally San Marino Città del Vaticano, a bordo della nuovissima Opel Adam. Non si può dire che la campagna pubblicitaria, portata avanti dalla Casa Automobilistica con il supporto di Valentino Rossi, non abbia raggiunto il suo obiettivo. L'Adam è in effetti un'auto che fa parlare di sé e non passa inosservata. Decine di abbinamenti cromatici tra esterni e interni, cromature, cerchi in lega di dimensioni generose e in tinta con la carrozzeria fanno, della simpatica utilitaria, una vettura dalla quale è davvero difficile separarsi dopo averla provata. È talmente bella e appagante che si dimentica anche di avere alle spalle un bagagliaio microscopico e due posti, sul divano posteriore, non proprio comodi. Il paragone è lampante con Fiat 500 Mini, Opel, non è un segreto, ha saputo sfruttare la scia modaiola della vetture piccole ma non spartane, insomma una sorta di minimo pieno di comfort e soddisfazione!
Ma come è andato il nostro Ecorally? Assolutamente bene, soprattutto perché Adam ti permette di viaggiare su ogni tipologia di strada, da una piccola e tortuosa via di montagna, fino all'autostrada con limite a 130 km/h passando, naturalmente, per il traffico cittadino. La nostra vettura era equipaggiata con un 1400cc doppia alimentazione benzina/GPL, che consente di percorrere una media reale di 15 km con circa un euro di carburante. Facendo un paragone, possiamo dire di registrare consumi appena migliori di un motore diesel di ultima generazione. Adam però non si è fermata qui, tutti i pressostati che caratterizzavano le prove di regolarità, sono stati affrontati con agilità, registrando anche il nostro record personale di soli due centesimi di secondo in ritardo durante uno dei test. L'arrivo prima nella piazza di Arezzo poi in quella di Assisi è stato, come è facile immaginare, sempre affascinante, anche se raggiungere Piazza San Pietro in parata, poco prima dell'Angelus di Papa Francesco, non ha eguali.
La gara di regolarità, dal 18 al 20 ottobre, dedicata al mondo delle auto ecologiche, quest'anno raggiungeva la sua ottava edizione, per noi la terza e, probabilmente, anche la più bella, un po' perché ormai ci abbiamo preso gusto, un po' perché raramente siamo stati così soddisfatti di un'auto come Opel Adam.
Un ringraziamento finale va a Opel Italia e UIGA (Unione Italiana Giornalisti Automotive), che ci hanno messo a disposizione la simpatica vettura, con la nostra personale speranza di vedere le strade sempre più colorate di auto dalla spiccata personalità, proprio come l'utilitaria tedesca.

Valerio Conti

PREGHIERA PER IL BUON UMORE

Signore, donami una buona digestione e anche qualcosa da digerire.
Donami la salute del corpo e il buon umore necessario per mantenerla.
Donami, Signore, un'anima semplice che sappia far tesoro di tutto ciò che è buono e non si spaventi alla vista del male, ma piuttosto trovi sempre il modo di rimetter le cose a posto.
Dammi un'anima che non conosca la noia, i brontolamenti, i sospiri, i lamenti e non permettere che mi crucci eccessivamente per quella cosa troppo ingombrante che si chiama "io".
Dammi, Signore, il senso del buon umore. Concedimi la grazia di comprendere uno scherzo per scoprire nella vita un po' di gioia e farne parte anche agli altri. Amen. (*Tommaso Moro)*

BRUSCHINI
TUTTO IL BUONO DELLE OLIVE

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."

MOMENTI DI GIOIA

1 - Rimpatriata di compagni di scuola

A Rocca Massima presso il ristorante "Locanda dell'Arcangelo" si sono incontrati dopo più di 30 anni, gli ex compagni di classe della scuola media di Rocca Massima (anni scolastici 1976, 1977, 1978) E' stata una bella e piacevole serata che ha permesso di ritrovarsi insieme quasi tutti (qualcuno all'ultimo momento non ha potuto partecipare). Si sa che la vita, specialmente quella frenetica dei nostri giorni, spesso rende difficoltoso frequentare gli amici e condividere con loro gioie, preoccupazioni, progetti…; si riesce a malapena a vedersi ogni tanto con qualcuno di essi e perciò occasioni come questa rappresentano veri e propri momenti di gioia. Era tempo che non si incontravano pur essendo tutti di Rocca Massima e del Boschetto e nessuno di loro abita in località molto lontane dal nostro paese.
Una volta tutti insieme davanti ai buoni piatti serviti dal ristorante, i ricordi si sono accavallati a ricordi e le poche ore dell'incontro sono letteralmente volate. Tutti si sono detti entusiasti di ripetere l'incontro anche nei prossimi anni, specialmente il prossimo che segna la tappa del compimento dei loro 50 anni.

2 - Il primo compleanno di Francesco Priori

Lo scorso anno su questa rubrica abbiamo salutato la nascita di Francesco, il primogenito di Alessandro Priori e Chiara Battisti; oggi ci uniamo alla gioia dei genitori, dei nonni, dei padrini e dei familiari più stretti per il suo primo compleanno.
L'occasione del compleanno è sempre un momento di festa in famiglia ma quando a compiere gli anni è un bambino la festa è ancora più sentita e partecipata; c'è da aggiungere anche che Francesco è il primo nipotino della famiglia Battisti (la famiglia Priori ha, invece, un'altra nipotina).
Se consideriamo tutto questo possiamo immaginare che la festa organizzata dalle due famiglie nel ristorante "Da Pinocchio" è stata sicuramente grande.
La redazione de Lo Sperone formula al piccolo Francesco tantissimi auguri.

3 - Adelmina ha festeggiato 90 anni

Adelmina Lucarelli lo scorso settembre ha festeggiato 90 anni. Nonna Adelmina è nata a Rocca Massima il 29 settembre 1923 e questa segnalazione, con i relativi brevi cenni della sua vita, ce l'ha inviati la nipote Adelmina Stefanucci che ha voluto così "omaggiare" la nonna anche perché è un' assidua ed attenta lettrice de "Lo Sperone". Adelmina (nipote) ci racconta che Adelmina (nonna) a scuola era tra le più brave della sua classe ma purtroppo dovette fermarsi in IV elementare per aiutare la sua famiglia nel lavoro dei campi ed iniziò a fare molti sacrifici per tirare avanti. Il 1 giugno 1950 sposò Pietro Cappa, che era un reduce della Seconda Guerra Mondiale e di professione faceva l'allevatore di mucche a Cori. E fu così che nonna Adelmina si trasferì nella bella cittadina lepina, dove vive tutt'ora. Fu la prima donna del paese ad avere la patente e guida ancora oggi possiede una fiat 500 familiare. All'epoca era molto conosciuta come ''la lattaia'' del paese, perchè portava il latte a moltissime famiglie di Cori. Ha avuto un figlia, Rosa, che le ha dato la gioia di avere 4 nipoti (Lina, Giuseppina, Giuseppe e Adelmina) ed ora ha anche 2 pronipoti (Giorgio e Roberto). Nonostante la sua età è autonoma, gode di ottima salute, vive nella sua bella casa di Cori, in via Valentino Marafini e spesso tutti i nipoti si ritrovano con lei per gustare le sue specialità (polenta, fettuccine,arrostiecc). Non bastano poche righe per raccontare la sua vita,servirebbe un libro. La sua simpatia è indescrivibile… ha sempre la battuta giusta al momento giusto! E' una signora che non dimostra affatto 90 anni, per il suo temperamento e per la sua forte personalità. Quindi Adelmina conclude dedicando all'amata nonna, insieme agli altri nipoti, un bel pensiero che le viene dal cuore: *''Nonna cara, ti facciamo tanti auguri per il tuo 90° compleanno, sei il nostro mito, e un esempio di vita per tutti noi, ti vogliamo un mondo di bene, e grazie per tutto quello che hai fatto e che fai ancora oggi per noi!"* Anche noi della Redazione de "Lo Sperone" ci uniamo a tutti i famigliari di Adelmina Lucarelli e le auguriamo tanta salute, felicità e ancora lunga vita***.(A.A.)***

Cinquanta anni fa la "*Pacem in terris*"

Cinquanta anni fa, nell'aprile del 1962, Giovanni XXIII pubblicò l'enciclica *Pacem in terris*. E' l'ultima enciclica del *papa buono,* che con la sua semplicità seppe leggere i tempi e anticipare di anni la storia. E' l'enciclica più famosa e conosciuta, per **la novità** fondamentale che il pontefice si rivolge a «*tutti gli uomini di buona volontà*», come una lettera aperta al mondo, credenti e non credenti, dell'Occidente e dell'Oriente, perché la Chiesa non ha confini, divisioni, muri, reti; non promuove né il Capitalismo, né il Socialismo, non è di sinistra, di destra, o di centro, ma parla all'umanità, ad ogni *uomo di buona volontà*. «Cerchino, tutte le nazioni, tutte le comunità politiche, il dialogo, il negoziato». In piena *guerra fredda* non era facile parlare con i dirigenti del *Kremlino* senza suscitare reazioni ostili dalla *Casa Bianca*; in Italia dialogare con un *comunista* senza insospettire un *democristiano;* in Vaticano invitare un *ateo* senza far vacillare la fede di un *cristiano*. Sorprendentemente la Tass russa ne pubblicò una sintesi e il presidente americano, John Kennedy, si disse "pronto a trarne la lezione".

Tratta **quattro punti** fondamentali per orientare l'umanità sul cammino della pace: i diritti e i doveri di ogni persona; i rapporti tra gli esseri umani e i poteri pubblici; i rapporti tra le comunità politiche basati sulla verità, la giustizia, l'equilibrio tra popolazione, terra, capitali; i rapporti degli esseri umani con la comunità politica e mondiale; solo alla fine si rivolge direttamente ai credenti con dei richiami pastorali sulla fede che deve illuminare il cristiano e sul dovere di mettere a disposizione le sue competenze e capacità al servizio della comunità con l'intento di contribuire alla crescita del bene comune, tutelare "l'intangibile campo dei diritti della persona umana e renderle agevole il compito dei suoi doveri." Per bene comune si intende "l'insieme di quelle condizioni sociali che consentono e favoriscono negli esseri umani lo sviluppo integrale della loro persona". Quanto al comportamento individuale in politica riafferma con forza quanto già detto dai predecessori, in particolare Leone XIII: "Né in veruna guisa si deve far sì che la civile autorità serva allo interesse di uno o di pochi, essendo essa invece stabilita a vantaggio di tutti" (Leone XIII, enciclica *Immortale*). Siamo in piena guerra fredda: i governanti agiscono in base al detto "se vuoi la pace prepara la guerra"; l'umanità assiste sgomenta alla gara nella costruzione di armi sempre più micidiali; il Papa, pensando e agendo controcorrente, dice che la pace va costruita sul **disarmo** e le relazioni tra i popoli basate sul dialogo, sul negoziato, non sulla forza: "La pace rimane solo un suono di parole, se non è fondata sulla verità, costruita secondo giustizia, vivificata e integrata dalla carità e posta in atto nella libertà".

In questo fine anno si sono moltiplicate le manifestazioni per ricordare la novità dell'insegnamento e studiarne la attualità. Cosa rimane di quel "testamento spirituale"? (Giovanni XXIII morì pochi giorni dopo) Tutto: quel documento è un punto fermo da cui bisogna ogni giorno ripartire per costruire prima di tutto la pace interiore con se stessi. Tutto: oggi più che mai si richiede ai "piccoli e grandi governanti" di interessarsi del bene comune e non dei propri beni. Tutto: tra i diritti della persona umana la enciclica enumera anche il diritto alla buona reputazione, alla ricerca del vero, al godimento dei beni della cultura, dell'arte: sparlare nell'anonimato dei social network, monopolizzare l'informazione, privatizzare l'arte non giova alla crescita umana e alla pace. Tutto: la donna, l'anziano, il debole, l'immigrato, il diverso appartengono alla stessa umanità.

Il *Washington Post* scrisse che la *Pacem in terris* non era solo la voce di un anziano prete, né quella di un'antica chiesa, ma la voce della coscienza del mondo, dei popoli che amano conoscersi e parlarsi. Tutto è ancora da costruire stabilmente, anche se molto è stato fatto; ma soprattutto rimane la validità del metodo, il **dialogo,** come ha fatto papa Francesco, quando una nuova guerra in Medio Oriente sembrava ineluttabile, "necessaria" per il bene dell'umanità.

Virginio Mattoccia

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

LINGUA E LINGUACCIA

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

SPULCIANDO IL DIZIONARIO

L'umanità, in tutta la sua storia, ha fatto continui progressi e per ogni nuova idea, per ogni conquista, c'è stato bisogno di trovare parole nuove. Noi viviamo in un'epoca in cui le situazioni cambiano e le invenzioni sono continue e quindi molte sono le parole nuove che usiamo e che entrano nel dizionario. Soprattutto nel nostro tempo c'è una "vigorosa produttività" di neologismi. Non è detto però che tutta questa produzione sia oro colato.

I neologismi nascono perché la comunicazione lo richiede e se sono validi entrano nell'uso comune. Spesso sui giornali, sulle riviste e nel linguaggio sono usate parole ed espressioni ritenute valide e corrette, ma ci si può accorgere che non sempre lo sono.

Molte parole o espressioni talora nascono quasi per un gusto di novità e spesso anche perché si sbaglia e lo sbaglio, specie se fatto da persone influenti, viene ritenuto una forma corretta. Prendiamo, ad esempio, un'espressione che la maggior parte delle persone dice, che "impazza" sulla bocca di tanti e nelle comunicazioni televisive e sui giornali : "da subito" (che novità stupenda!). Io la considero un obbrobrio nella lingua italiana: se a "subito" sostituiamo i suoi equivalenti (prendo dai dizionari) "ora, senza indugio, prontamente, immediatamente, senza por tempo in mezzo, in brevissimo tempo, all'improvviso" ci si accorge che le espressioni "da prontamente…da all'improvviso" sono sbagliate. Potrebbe andar bene "da ora" ma solo se si fa riferimento al momento in cui si parla o si scrive, caso piuttosto unico che raro. Si è detto anche: "La soluzione si deve trovare prima di subito"! E Come si fa? E' così bello dire "subito" che va bene in ogni situazione!

Quando si stampa un dizionario, chi lo compila vi inserisce le parole nuove che meritano di essere registrate. Ritengo che nel fare ciò sia bene agire con molta avvedutezza per non essere di manica larga. Sembra talora che ci sia una gara a chi più ne mette.

Oggi si nota una voglia di neologismi, di nuove espressioni, di nuovi significati che hanno preso il sopravvento su forme preesistenti. Si pensi, ad esempio, ai verbi onnicomprensivi "coniugare, posizionare" ai vari argomenti trattati o che ne stanno facendo dimenticare tanti altri più appropriati ai vari argomenti trattati e questo è un male.

Sfogliando il dizionario si può scoprire che varie parole sono doppioni quasi inutili di altre già esistenti e di esse l'elenco potrebbe esser lungo. Questi

doppioni non costituiscono un arricchimento della lingua; non è il numero di parole qualsiasi che fa ricca la lingua, ma quello di parole giuste. Il dizionario, proprio perché ha la funzione specifica "normativa", oltre a quella informativa, dovrebbe dire in modo tassativo che certe forme sono errate; poi chi lo consulta si può comportare come crede, ma certamente sarà spinto ad evitare l'errore.

Con la posizione dell' accento "tonico" si indica la pronuncia precisa della parola; tale accento diventa "fonico" quando posto sulle vocali "e ,o", serve ad indicare se hanno "suono aperto (accento grave: pèsca) o " suono stretto (accento acuto: pésca). e richiedono l'accento acuto retto" . Le vocali "i, u" sono di suono stretto e richiedono l'accento acuto, ma quasi tutti i dizionari usano quello grave.

I dizionari devono essere o no un punto di riferimento valido per chi vuole trovare la forma corretta? Quante volte però essi non danno la sicurezza della precisione! Prendiamo, ad esempio, il verbo "evaporare", nel quale la "o" accentata ha suono stretto (quindi accento acuto, ma quasi tutti i dizionari mettono quello grave). Uno riporta "evapòro, diffuso ma meno corretto evàporo", due dicono solo "evàporo", un altro reca solo "evaporo", uno "evaporo, ma non bene evàporo".

Con "edile" si ha quasi la stessa cosa: due dizionari riportano solo la forma giusta "edìle"; due hanno "edìle, evitare èdile", uno ha "edìle, diffuso ma meno corretto di èdile". Come si dice "salùto, salùta, salùtano", così è preciso dire "valùto, valùta, valùtano"; le parole differiscono solo per la lettera iniziale che non influisce sull'accento. La forma "meno corretta" non dovrebbe comparire nei dizionari: una parola o è corretta o non lo è, non può essere mezzo corretta e mezzo sbagliata.

Oltre alle parole doppioni si sono create anche quelle di origine straniera. C'è "attivare" fin dal secolo XVIII, non bastava e si è creato "attivizzare"(1963) che ha lo stesso significato; c'è il "menomare" (1300, dall'antico toscano menomo) ed è nato minimizzare (dal francese minimiser, inglese to minimize, derivato di minimum, è latino!). "Migliorare, maggiorare, peggiorare", sono del secolo XIII ; mancava "ottimare" da ottimo" (1965), che non diceva tutto e si è creato ottimizzare (1970): vuol dire quasi la stessa cosa e la parola "deriva da ottimo con –izzare, su base inglese to optimize".

Molte parole italiane derivano da lingue straniere da lunga data, in conseguenza delle dominazioni subite dall'Italia nei secoli passati; anche oggi sembra che siano crollate le difese.

Dall'inglese shoch si è formato il verbo "scioccare" che non è un bel verbo; ci sono tanti verbi italiani che possono sostituirlo, come impressionare, turbare, sbigottire, sconcertare, sconvolgere, costernare, stordire: c'è ampia possibilità di scelta. Sono state formate anche altre parole metà in inglese e metà in italiano: shockante-scioccante …e anche il verbo shochare che si coniuga "io shocko, tu shocki…". Che dire? Non ci son parole. Nei paesi le famiglie facevano le pulizie pasquali in occasione della benedizione delle case; non sarebbe un male se si ripulisse almeno un po' il patrimonio linguistico italiano eliminando le brutte forme.

Mario Rinaldi

NOTIZIE DAL TERRITORIO

1. CORI - *domande per il rimborso spese dei libri scolastici*

Anche per l'anno scolastico 2013/2014 sono stati previsti finanziamenti regionali a sostegno delle spese sostenute per l'istruzione dalle famiglie a basso reddito, in particolare rimborsi totali o parziali delle spese sostenute per l'acquisto dei libri di testo.

Possono accedere al contributo gli studenti frequentanti la scuola media di I e II grado delle istituzioni scolastiche statali e paritarie e gli studenti di primo e secondo anno dei percorsi sperimentali dell'istruzione e formazione professionale, residenti nel Comune di Cori, il cui nucleo familiare abbia un indicatore della situazione economica equivalente (I.S.E.E.), relativa all'anno 2012, non superiore a € 10.632,93.

La domanda deve essere presentata, dal 28 ottobre al 22 novembre 2013, dagli esercenti la potestà genitoriale sugli alunni e/o studenti aventi titolo, direttamente all'Ufficio Scuola del Comune di Cori, piazza Leone XIII, tutti i giorni, dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.30 alle ore 12.30, e il martedì e giovedì anche dalle ore 15.30 alle ore 17.00, utilizzando l'apposito modulo predisposto dall'ufficio. Le domande dovranno essere presentate con allegata obbligatoriamente la seguente documentazione: copia della certificazione attestante la situazione economica equivalente I.S.E.E. relativa all'anno 2012, per l'intero nucleo familiare; documentazione fiscale (fatture) comprovante le spese sostenute e l'elenco descrittivo dei libri acquistati, comprensivo della spesa e sottoscritto dal titolare della cartolibreria (documento di vendita); copia del documento di identità in corso di validità del soggetto richiedente.

Gli importi dovuti saranno liquidati dall'Ufficio Scuola agli aventi diritto secondo le domande pervenute e in relazione alla disponibilità finanziaria delle risorse assegnate dalla Regione Lazio.

- *La Redazione ringrazia l'Ufficio Informazioni del comune di Cori il quale, visto che il nostro giornale è distribuito anche a Cori, puntualmente ci invia notizie e comunicazioni di interesse generale. Ai nostri lettori ricordiamo che anche negli altri comuni sono previsti interventi a sostegno delle famiglie con reddito basso; si informino presso i loro uffici sulle modalità per richiedere i contributi.*

2.GIULIANELLO- *inaugurato un nuovo giardino pubblico*

Domenica 13 ottobre è stato inaugurato dal sindaco di Cori il nuovo parco "Verde Azzurro" di Giulianello. Simbolo dell'unione tra i popoli, come il cielo abbraccia la terra, l'area verde pubblica è stata dedicata alla pacifica e civile convivenza tra le diverse etnie presenti sul territorio comunale.

Il giardino di piazza della Fontanaccia, già più volte sistemato sia dall'Amministrazione che dalla comunità locale, stranieri compresi, è stato adottato dall'Associazione culturale «Chi dice donna …» nell'ambito del progetto «CoGestire Verde», promosso da Legambiente «Cora Viridis» e sposato dagli Assessorati all'Arredo Urbano e all'Ambiente con altre associazioni.

L'iniziativa rientrava nel programma della seconda edizione de «Il mondo in un paese», la grande festa all'insegna della multiculturalità intesa come ricchezza, scambio e condivisione, organizzata dalla compagine tutta al femminile da sempre sensibile alla realtà sociale locale e impegnata nella valorizzazione dei suoi elementi di interculturalità.

Musiche, canti, balli ed artigianato internazionale hanno caratterizzato l'intera giornata domenicale. Tra i banchi del mercatino multietnico l'allestimento dei manufatti tradizionali, poi pranzo all'aperto con lo Stand gastronomico «Mec» di Carucci Claudio. La serata è stata chiusa dagli spettacoli folkloristici di ben 12 gruppi: India, Francia, Romania, Italia, Perù, Olanda, Colombia, Brasile, Inghilterra, Albania, Africa e Senegal. Gente comune che ha indossato i costumi tipici del proprio Paese ed esibito al pubblico i colori della sua nazione.

SALUTO ALLA MAESTRA

Sabato 28 settembre, nella sua casa di Velletri è venuta a mancare all'affetto dei suoi cari e di moltissimi amici, MARCELLA CENTRA, l'ultima figlia del famoso medico Clodoaldo di Rocca Massima. Ha insegnato nella Scuola Primaria per molti anni, prima al Paese e poi a Velletri; per diverso tempo ha lavorato nella segreteria della Scuola.

Cara Marcella, te ne sei andata in silenzio, quasi alla chetichella, con la mente lucida sino alla fine; ci hai lasciati nel dolore e nello stupore, malgrado i tuoi novanta anni di età e la tua salute divenuta cagionevole negli ultimi tempi.

Ricorderai che ti ho conosciuta tanti anni fa, nella scuola rurale del Boschetto di Rocca Massima; tu al primo anno di insegnamento, io in seconda elementare. Ho ancora davanti agli occhi quella stanza al piano terra della casa della Pandolfi, con i nostri sgabelli e "tavolinetti" arrabattati alla meglio da ogni famiglia, senza andare dal falegname, con un pezzo di compensato fissato su quattro "piedi" traballanti e instabili. Stavamo scomodi e gli "incidenti" ai tavolini erano piuttosto frequenti. Ti ricordo vicino a me che mi guardavi con affetto, perché passavi spesso tra i banchi e ti fermavi accanto ad ognuno di noi. Ti volevamo bene e ti rispettavamo perché lo meritavi e a casa ci avevano insegnato che la maestra (e il maestro) era importante, bisognava fare quello che diceva; se ci puniva dovevamo stare zitti, altrimenti a casa ci davano….il resto e di più.

L'anno successivo non l'ho fatto con te; forse avevi la classe in paese (che fatica scendere a piedi ogni mattina e poi risalire finita la scuola, salvo la "fortuna" del passaggio di qualche carretto o qualche rarissima macchina!), o forse ti eri già trasferita a Velletri. Sono passati parecchi anni prima che ci incontrassimo di nuovo; poi…anch'io sono diventato "velletrano" perché ho avuto la cattedra a Velletri. Ci siamo visti più spesso, specialmente per le chiacchierate lunghe che facevamo quando venivo a chiederti notizie per la biografia di Peppino e di Lalla, o di eventi di Rocca Massima che conoscevi bene. Quegli incontri mi hanno dato l'opportunità di conoscerti meglio, a quattr'occhi. Ho capito la tua delicatezza e sensibilità, il perché di certi giudizi e di certe preferenze; ho scoperto la grande armonia che c'era tra te e Spartaco, malgrado lo scherzo, le battute e qualche idea leggermente diversa su cose di poco conto. Dai tuoi racconti ho capito anche le tue sofferenze specialmente da bambina e da ragazza, i sacrifici che hai affrontato; ho ammirato la tua religiosità seria, forte, fatta di azioni più che di parole e sospiri, come si usava in alcuni luoghi.

Negli ultimi tempi "hai fatto qualche vacanza in ospedale", come dicevi ; ti ho sempre trovata serena, paziente, preoccupata che coloro che venivano a trovarti non facessero tardi, decisa a chiedere ai tuoi lo stretto necessario per non "disturbarli" troppo…. Ora che ti sei ricongiunta a Spartaco, avrete tante cose da raccontarvi, accadute nel tempo che hai trascorso senza di lui che è partito prima; sono sicuro che vi farete tante risate come sempre. Ci lasci nel dolore, ma non ti dimenticherò mai (e sono sicuro che molti di coloro che ti hanno conosciuta faranno altrettanto); ci rivedremo quando sarà l'ora, quando Dio vorrà!... Io rimarrò ancora con davanti agli occhi una maestrina che mi è vicina, mi guarda con affetto, mentre sto scrivendo qualche cosa sul quaderno a righe, su un "tavolinetto" arrabbattato e traballante.

Enrico Mattoccia

ADDIO, MALVINA!

Il 30 settembre ci ha lasciati Malvina Pacifici, la mamma di Maria e Augusto (Agostino) Tora, che è socio dell'associazione "Mons. Centra". Malvina era nata a Cori nel 1927 (8 maggio) ed era venuta a Rocca Massima nel 1949 perché aveva sposato Angelo(Lello) Tora, rocchigiano che, a causa della guerra, era tornato in paese dopo sette anni di prigionia trascorsi in Africa, India e Ceylon (oggi Sri Lanka). A Rocca Massima Malvina si dedicò con impegno al marito, alla casa, al lavoro, ai figli quando arrivarono; si adattava a fare tutto e lo faceva con entusiasmo e competenza.

Purtroppo, nel 1999 Angelo si ammalò; Malvina, affrontando grandi sacrifici, si dedicò completamente a lui per sei anni, fino al momento in cui fu chiamato dal Signore. Però la fatica, le preoccupazioni, l'ansia di quegli anni hanno influito pure sulla sua salute; infatti si è ammalata poco tempo dopo. I figli l'hanno curata e le sono stati vicini. Per un certo periodo è rimasta nella casa di via del Carmine, con Agostino e l'aiuto costante di Maria. Si dedicava al giardino e, finchè ha potuto, qualche volta dava una mano quando si puliva o si addobbava la chiesa della Madonnella. Gli ultimi due anni li ha trascorsi nella casa della figlia Maria, con il genero Pasqualino, i nipoti Virgilio, Isabella e Agnese. E' stata ricoverata in ospedale o in clinica alcune volte, anche prima di trasferirsi a via delle Ficorelle.

Ai mali che l'affliggevano, il 12 maggio scorso si è aggiunta una brutta caduta con rottura di un femore. È stata ricoverata in clinica e, malgrado le cure, la presenza costante delle visite di parenti e conoscenti, Malvina si è scoraggiata, si è arresa ed è andata peggiorando sino alla fine che è sopraggiunta il 30 settembre. La ricorderemo come una donna coraggiosa, cordiale, pronta al colloquio e allo scherzo, fedele alle pratiche religiose, dedita al lavoro e alla famiglia.
Pur avendola incontrata in altri luoghi, la "vedo" sempre affacciata al balcone della casa di Via del Carmine, che ti salutava già da lontano; quando eri vicino, ti chiamava per nome ed era contenta se ti fermavi a fare quattro chiacchiere, mai lamentandosi per i suoi mali. Arrivederci, Malvina! ***(E.M.)***

ADDIO, DOMENICO

Nella notte del 29 ottobre è venuto a mancare **Domenico Tora** di 82 anni. Conosciutissimo sia in Paese che nell'hinterland; era chiamato da tutti *"jo Capitano"*. Questo simpatico nomignolo gli era stato dato, molto probabilmente, perché "capitanava", insieme al fratello Livio, un' impresa edile molto apprezzata che a partire dagli anni '60 edificò e ristrutturò moltissime abitazioni sia nel centro storico che nella varie contrade; in quel periodo e sino alla fine del secolo scorso, quando cessò l'attività, aveva cantieri anche nella Capitale. Domenico è stato un rocchigiano "doc" infatti era sua consuetudine assumere, nella sua impresa, i nativi o residenti a Rocca Massima ed era fiero ed orgoglioso di dare lavoro ai propri compaesani. Aveva ricoperto incarichi politici nell'amministrazione comunale rivestendo anche la carica di Vice-Sindaco.
Persona leale e generosa, quando incontrava gli amici al bar era sempre il primo a offrire il caffè e non solo. Mi piace ricordare le sue animose discussioni, che sovente faceva, a riguardo di qualche politico sia locale che nazionale a lui poco simpatico. Purtroppo il suo ardore di "capitano" si è dovuto arrendere davanti ad un nemico spietato che, giorno dopo giorno, lo ha fiaccato inesorabilmente sino alla resa finale. Il mio personale cordoglio, insieme a quello della nostra Redazione, va alla moglie Marisa, alle figlie, ai generi, ai nipoti e a tutti i famigliari. Addio Domenico, riposa in pace! ***(A.A.)***

Ti regalo un tesoro anzi… una capra!

In questi tempi, specialmente in città, nessuno penserebbe di regalare una capra a un amico, a un conoscente, a un " poveraccio"…; forse neppure 60 anni fa la capra veniva usata come dono, sia pure a persone bisognose. Ad Assisi, l'associazione "Fraternità" ha un gruppo di volontari chiamato "Insieme si può", che aiuta le donne afgane donando una capra per ogni nucleo familiare. Finora hanno donato circa cento capre ad altrettante famiglie; a marzo scorso hanno consegnato 17 capre ad un gruppo di donne della provincia di Parwan.
Il dono, affidato alla madre di famiglia, può esser considerato insignificante per coloro che non hanno problemi per sfamarsi, in Afganistan invece è un piccolo tesoro. Non chiede molto per vivere, perché è di "bocca buona" e, quando è spinta dalla fame, è capace addirittura di mangiare la corteccia degli alberi dopo averla staccata con le sue corna mediante ripetuti tentativi. La capra fornisce il latte e, al momento giusto, anche uno o due capretti.
Il dono ha anche un significato sociale. In paesi in cui la donna "conta poco", è messa al margine della famiglia e della società, i membri di "Insieme si può" hanno deciso di affidare il dono proprio alla donna, come segno di riconoscimento del suo lavoro, più duro a causa della violenza della guerra e come atto di fiducia nella donna in una società terribilmente maschilista.
La popolazione apprezza molto il dono; una persona che ha assistito alla consegna delle ultime capre ha scritto: "Non c'è niente di più bello che vedere la felicità negli occhi di quelle donne che ricevono un dono per noi insignificante, ma per loro prezioso"(C. Dazzi, in "Rocca", 1/10/2013). Per ulteriori notizie ecco l'indirizzo e-mail dell'associazione: fraternita@cittadella.org.

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. 3450885421 e-mail: artenelterritoriopontino@gmail.com

Sintesi dei capitoli precedenti del romanzo scritto a più mani dai lettori de Lo Sperone

I - Vanni riceve una raccomandata da un notaio di Roma; II - Nella raccomandata, Vanni legge di un podere nell'Agro Pontino lasciatogli in eredità dal nonno Gesualdo; III - Gianni parte per Roma ; IV - Vanni giunge a Roma ed incontra il notaio Sciallocca.;

V - Il notaio comunica a Vanni le condizioni poste dal nonno per ottenere l'eredità

VI

Uscito quindi dallo studio del notaio, Vanni telefonò alla sua sposa mentre si dirigeva piano piano verso il suo albergo.

"Pronto?"

"Rossana! Amore mio! Una tappa è fatta!"

"Cioè?"

"Sono uscito ora dal notaio con una busta chiusa…"

"E non ti ha dato altro il signor Sciallocca?!"

"Beh… già è tanto che l'ho incontrato!"

"Che vuoi dire Vanni?"

"Voglio dire che appena arrivato a Roma sono andato dritto dal notaio, ma ho sbagliato ufficio!!"

"Hai sbagliato ufficio, Vanni?" – chiese incredula Rossana – "E da chi sei andato?"

"Un certo Proietti, un notaio associato con Sciallocca da quanto ho capito…"

Dall'altro capo del telefono Rossana ascoltava sospirando. Vanni proseguì il racconto dell'errore di persona già assaporando il severo rimprovero della moglie.

"In pratica nel biglietto da visita che era nella raccomandata ci sono i nomi di due notai, ma non avevo notato l'evidenziatura sotto il nome di Sciallocca. Fortuna ha voluto che il notaio Proietti sapeva della faccenda dell'eredità e mi ha indirizzato all'ufficio giusto"

Si sentì un colpo sordo al di là del telefono, poi silenzio. Vanni, preoccupato, chiamò diverse volte sua moglie che alla fine rispose sbottando:

"Ma santo cielo Vanni! Ti lascio mezza giornata da solo e ti vai a sbagliare notaio! Ma dove diavolo hai la testa testone che non sei altro?"

Vanni fece un gesto con la mano come a voler tirare un filo da sinistra a destra, classico di quando ci si sente dire una cosa che non ci si aspettava.

"Eddai Rossana! Non discutiamo di una cosa del genere! Già stare da solo qui, in una città enorme come Roma, senza molti soldi dietro e con una lista di sei persone da incontrare, mi mette agitazione. E non so ancora da dove cominciare!" Sbuffò dando un calcio ad una lattina vuota abbandonata sul marciapiedi.

"Scusami, Gianni; ma saperti lì e non poterti aiutare mi fa venire la pelle d'oca. Io te l'avevo detto che avrei dovuto accompagnarti…"

"Si, lo so amore ma c'è più bisogno di te là! La terra… i bambini… Io me la caverò"

Rossana asciugò una lacrima che umidiva già la sua guancia, poi salutò con affetto suo marito e tornò alle sue faccende.

Vanni dal canto suo era ormai giunto all'albergo e, presa la chiave della sua stanza, salì e si mise a suo agio gettandosi poi fra le braccia del divanetto sotto la finestra. La busta gialla coi nomi delle sei persone giaceva inerme sul materasso, in bilico nel vuoto tra le coperte e il pavimento. Vanni la guardava pensando che quella busta sembrava rappresentare il bivio a cui si sentiva: restare nella tranquillità della sua vita da fattore o gettarsi nel vuoto incognito della vita che gli aveva lasciato suo nonno. Decise infine di alzarsi e di prendere in mano la busta. L'aprì e ne tirò fuori la lista coi sei nomi. Cominciò a leggere. Nessuno di quei nomi gli diceva nulla. Piegò il foglio e guardò il soffitto imprecando la sorte che gli aveva assicurato grattacapi continui. Si alzò e andò a guardare fuori la finestra; all'orizzonte svettava imperioso l'Altare della Patria sui cui bianchi marmi riflettevano come su specchi le luci di piazza Venezia. L'afa del giorno aveva lasciato spazio al caldo umido e la finestra aperta non era sufficiente. Vanni la chiuse e azionò col telecomando il climatizzatore posto sulla porta d'ingresso della stanza. Nell'altra mano aveva ancora il foglio con i nomi; lo riguardò e giunse a una conclusione: doveva incontrare uno di loro il prima possibile, qualcuno che lo potesse accompagnare al terreno di suo nonno. Prese il cellulare e cominciò col primo: Del Ferraro Elio, Rocca Massima.

Continua…

PREMIAZIONE "GOCCIA D'ORO"

Agli amici che seguono le vicende del Premio "Goccia d'Oro" è noto che gli adulti partecipanti vengono premiati nel corso della cerimonia conclusiva che si tiene a Rocca Massima all'inizio del mese di agosto; i ragazzi "vincitori" (12 quest'anno) ricevono il premio nella stessa cerimonia, mentre tutti gli altri (circa 250 quest'anno) vengono premiati nelle loro scuole, previo accordo con i dirigenti. E' un "tour" piuttosto faticoso che viene però ricompensato dall'entusiasmo dei ragazzi e dalla stima di Insegnanti e Dirigenti. Appena una settimana fa sono stati premiati i giovani dell'Istituto "A. Cederna (agrario, artistico, geometri) e i ragazzi dell'Istituto "Maestre Pie Venerini" (sc. primaria e sec. di I° grado); entrambe le scuole sono a Velletri. A tutti i ragazzi è stata consegnata una copia del "Catalogo" del Premio 2013 (poesia adulti, poesia ragazzi, fotografia), un attestato su pergamena a seconda della classifica raggiunta (attestato di merito o di partecipazione), ai migliori è stata consegnata anche una medaglia. Pubblichiamo i nomi di tutti i ragazzi partecipanti.

Ist. "A. CEDERNA" : A. Giuliani, C. Catese, L. Leoni, A. PanàMadalin, D. Molinari, M. Cugini, Y. Abrham, F. Imperoli, P. Bianchi, D. Turini, G. Tagliaferri, S. Formiconi, M. Imperoli, N. Di Tullio, L. Ferrazza.

Dirig.: prof. Eugenio Dibennardo; **doc.**: Antonella Sambucci.

Ist. "MAESTRE PIE VENERINI" : F. Cavola, C. Manciocchi, G. R. Ielapi, A. Adinolfi, R. Bagaglini, S. Coros, E. Turchetti, L. Vita, B. Alessandroni, E. Cavola, C. Lupi, F. Maurizi, I.A. Mura, B. Scipioni, N. De Marchis, C. D'Ettore, A. Leoni, G. Morelli, A. Saragoni, B. Urru, C. Biserna, E. Deda, F. Iorio, C. Pallante, G. Quaglia, L. Silvestri, D. Cartin, A. Ciriaci, M. Gianchetti, C. Della Rocca, F. Fasolo,V. Fioravanti, M. Marinelli, L. Scifoni.

Dirig.: Prof.aSr. Maria Pia Seghetta; **Ins:** Emanuela Proietti, Katiuscia De Luzi, Alessandra Giovagnoli.

LE RICETTE DELLA MASSAIA

Zuppa di cipolle gratinate

Ingredienti per la zuppa:
Cipolle dorate 500g; zucchero 1 cucchiaio; burro 50g; olio 4 cucchiai; brodo di manzo 1 litro; farina 20g; pepe nero q.b.; sale q.b.

Ingredienti per la gratinatura:
Pane baguette 12 fette; groviera (o emmenthal) grattugiata 100g.

Preparazione x 4:
Mondate le cipolle e tagliatele ad anelli sottilissimi. Ponetele poi in un tegame con 50 g di burro e 3-4 cucchiai d'olio**.** Lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti, poi aggiungete un cucchiaino di zucchero e procedete con la cottura a fuoco moderato finchè le cipolle sudino senza prendere colore; fate molta attenzione a non farle scurire in nessun punto. Quando cominceranno a divenire leggermente bionde, spolveratele con la farina, che farete cadere da un setaccio (colino), quindi mescolate con cura per qualche minuto. A questo punto aggiungete il brodo (oppure, per rendere la zuppa più ricca potete sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco o un bicchierino di brandy) che, secondo gli antichi testi francesi, dovrebbe essere preparato con la coda di bue; lasciate sobbollire per almeno 30 minuti a fuoco moderato, aggiungendo del brodo quando serve. Quando la zuppa sarà cotta, aggiustate di sale e pepe e versate il tutto in quattro contenitori da forno; affettate il pane (se proprio volete essere fedeli alla ricetta procuratevi una baguette) e abbrustolitelo. Adagiate le fette di pane sulla superficie della zuppa e ricoprite con abbondante groviera o emmenthal grattugiati (o formaggi similari). Ponete quindi i 4 contenitori nel forno preriscaldato a 250°C (o nella salamandra) per il tempo necessario affinché si formi una crosticina dorata sulla superficie della zuppa (pochi minuti). Servite la zuppa di cipolle gratinata caldissima.

Antonella Cirino

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 Ottobre 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 manoscitti 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 ne 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.

QUANDO ARRIVA L'ANSIA…

L'ansia è uno dei malesseri più diffusi e le cause possono davvero essere moltissime: stress, insoddisfazione, un lutto, un forte cambiamento di abitudini, una separazione ecc..
Sembra davvero strano, ma *la prima medicina per stare meglio è accogliere l'ansia, accettarla*; i sintomi infatti portano un messaggio: "Cosa non va bene di quello che sto facendo? C'è qualcosa che bisogna cambiare?" L'ansia allora può essere una preziosa alleata che permette di conoscersi meglio e di cambiare qualcosa se necessario: questo aspetto non va trascurato nella fase di cura.
Le persone che si rivolgono al medico cercano un aiuto concreto per far scomparire dei sintomi molto sgradevoli: accelerazione del battito cardiaco (tachicardia), tremori, sudori freddi, vertigini, difficoltà di respiro fino ad arrivare in alcuni casi al panico cioè un'ansia fortissima che la persona non riesce a sopportare. La persona spesso lamenta di non riuscire più a svolgere le normali attività quotidiane a causa della tensione e agitazione. A volte sono presenti anche disturbi fisici veri e propri, come: mal di stomaco, colite, emicrania, contratture muscolari.
Esistono molti rimedi che permettono di ridurre notevolmente i sintomi più fastidiosi. Il training autogeno è una tecnica molto efficace che può essere insegnata da un medico esperto o uno psicologo; permette di concentrare l'attenzione su vari punti del corpo per arrivare ad un rilassamento di tutto l'organismo. Anche una respirazione profonda con l'addome attraverso dei respiri lunghi, lenti e ritmati (respirazione diaframmatica) allenta la tensione. L'attività sportiva, moderata ma regolare, produce endorfine ovvero degli ormoni che danno immediatamente sensazioni gradevoli di benessere e relax. E' molto importante aumentare la cura di sé: praticare attività gradevoli e concedersi delle pause (andare al cinema, fare una gita, una passeggiata con un amico ecc..) aiuta a ricaricarsi. E' necessario anche iniziare a comunicare le proprie emozioni in maniera più chiara e diretta, senza trattenersi troppo e senza aggredire: questo permette di migliorare i rapporti con gli altri e stare meglio.

Dott.ssa Nicoletta Agozzino
Psicologa ad approccio cognitivo-comportamentale

Proverbi novembrini

Novembre va in montagna e abbacchia la castagna;
Dopo i morti la burrasca è alle porti;
L'estate di San Martino dura tre giorni e un pochino;
Per Santa Caterina (25 novembre) prepara la fascina;
San Martino (11 novembre) ogni mosto è vino;
Il mese di bruma (novembre), dinanzi mi scalda e di dietro mi consuma.