Industrial Design
Visual Design
Marketing & Strategie
www.diamondstyle.it

Lo Sperone

ROCCA MASSIMA

Mensile dell'associazione culturale "Mons. Giuseppe Centra Aps"

Anno 23 numero 04 | Associazionismo è confronto | Sabato 8 Aprile 2023

GIULIANELLO
"Il Ponte A.p.s."

ROCCA MASSIMA
Avanti col digitale

VELLETRI
Il sarcofago di Ercole

BUONA PASQUA DI PACE E SERENITÀ

Carissimi Lettori de "Lo Sperone", vi giungano i migliori auguri di Pasqua. Con i tempi che corrono, con le preoccupazioni che ci angosciano ogni giorno, con le molteplici incertezze che ci accompagnano, abbiamo proprio bisogno di auguri. Fortunatamente ci siamo lasciati alle spalle il Covid che tanto male ci ha provocato ma ora il nostro pensiero è rivolto alla guerra in Ucraina che non accenna a finire, anzi sembrerebbe avviata verso una recrudescenza. Proprio per questo motivo dobbiamo far sentire la nostra voce di pace verso i "grandi" del mondo affinché questo eccidio di massa termini nel più breve tempo possibile. Altro lato dolente è quello dell'immigrazione, degli sbarchi sulle nostre coste di tanti "poveri cristi" che fuggono da Paesi dove ogni giorno temono per la proprio incolumità e, prima di giungere verso un'effimera libertà, vengono maltrattati e umiliati, specialmente le donne e i bambini, e sovente perdono la vita in mare ancor prima di arrivare a destinazione. I recenti fatti accaduti in quel di Crotone sono un'ulteriore prova della drammaticità della situazione. Sbaglieremmo però se ci limitassimo alle cose esteriori, anche se sono di grande importanza. La Santa Pasqua è soprattutto festa religiosa e, specialmente noi cristiani, dobbiamo capirne il significato profondo se non vogliamo che si riduca ad una occasione consumistica che passa velocemente, non ci soddisfa e non incide sulle nostre idee e sulla nostra condotta. Nell'anno liturgico della Chiesa Cattolica tutto va verso la Pasqua e tutto parte dalla Pasqua che è l'evento basilare della storia e dell'azione del Cristo morto in croce e resuscitato per la salvezza dell'umanità. Con la Pasqua, con la sua realtà, il suo messaggio e il suo significato, abbiamo la certezza che non è vana la nostra fede; possiamo aprire il cuore alla speranza e aspirare ad una vita nuova che ci aspetta dopo quella terrena e che ci deve indurre a modificare la nostra condotta fin d'ora per essere buoni cristiani e buoni cittadini. Quindi animato da questo spirito di solidarietà e di fede cristiana estendo a voi tutti i più sinceri auguri da parte mia e di tutti soci della nostra Associazione.

Aurelio Alessandroni
(presidente Ass.ne "G. Centra Aps"

Sommario

Buona Pasqua	1
Rocca Massima verso il digitale	2
Cerimonia dei "nostalgici"	3
Comunità energetiche	4
I fiori di Pasqua	6
Il ruolo della donna	7
Influenza aviaria	8
Stanchezza di primavera	9
Origini del cane	10
Velletri: Il sarcofago di Ercole	11
Poco DIVINA ... COMMEDIA	12
Ricetta della massaia	13
Due belle città: Padova e Venezia	14
Il Ponte A.p.s.	15
Giochi del passato	16

LUCARELLI ALFERINO s.r.l.

LUCARELLI
INGROSSO OLIVE

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 VERSO IL FUTURO

Anche da noi arrivano i progetti del PNRR

Ufficio Postale di Rocca Massima

Il mese scorso per un po' di giorni a Rocca Massima abbiamo avuto l'ufficio postale chiuso ma questa volta nessuno se ne è lamentato e non perché, correttamente, la chiusura era stata annunciata per tempo ma perché si è resa necessaria per dei lavori di miglioramento.

Sentir parlare di lavori di miglioramento per noi rocchigiani è stata una lieta sorpresa se pensiamo che qualche anno fa si vociferava che Poste Italiane avrebbe chiuso gli uffici postali dei piccoli comuni garantendo solo qualche servizio essenziale attraverso piccoli uffici mobili presenti solo per qualche giorno della settimana.

A che è dovuto questo miracolo? È dovuto a san PNRR!.

Questo acronimo ci è entrato in testa perché non c'è stato giornale, radio o televisione che non ne abbia parlato e che non ne abbia approfondito almeno qualche sua parte. Chi un po' più e chi un po' meno sappiamo che si tratta di un piano di sei obiettivi predisposto dal governo italiano per sfruttare al meglio le risorse del Next generation EU, un fondo creato dalla Comunità Europea per aiutare gli stati membri a riparare le perdite causate dalla pandemia Covid e modernizzarsi e riformarsi per affrontare i cambiamenti epocali che le nuove tecnologie stanno causando in tutti i settori da quello culturale a quello economico, legislativo, governativo, sanitario, morale…

Cambiamenti così forti possono essere retti solo se tutti riescono ad incanalarsi verso la giusta direzione con un ritmo di marcia cadenzato con quello degli altri. Se una nazione più ricca di altre volesse tentare di correre da sola sarebbe frenata dal contesto economico e tecnologico dei più deboli e non riuscirebbe a sfruttare tutte le sue possibilità.

Degli 800 miliardi di euro del fondo Next generation EU all'Italia, proprio perché piuttosto indietro rispetto al resto dell'Europa, è stata destinata la parte maggiore: 191,5 miliardi (68,9 a fondo perduto e i restanti 122,6 da restituire). Sono tanti soldi che speriamo vengano spesi bene.

Nel piano del governo (il PNRR) il primo dei sei obiettivi è il recupero del gap digitale del nostro paese soprattutto per quel che riguarda la Pubblica Amministrazione.

Il fatto che l'Italia è composta da tanti piccoli comuni (molti dei quali montani) rende questa missione più impegnativa ed allora si sono predisposti piani di intervento che prevedono la collaborazione fra Pubblica Amministrazione e soggetti economici privati. Uno di questi, conosciuto come Progetto Polis, è la causa dei lavori al nostro ufficio postale.

Il Progetto Polis riguarda i comuni con meno di 15.000 abitanti che saranno dotati di punti di accesso dove saranno attivati vari servizi come la richiesta o rinnovo di documenti d'identità, certificati anagrafici, giudiziari, previdenziali… attraverso una rete di uffici interconnessi che semplificheranno di molto il rapporto fra Pubblica Amministrazione e cittadini.

Perché tutto questo possa funzionare è indispensabile che nei paesi arrivi internet con banda ultralarga.

Non ricordo con precisione entro quanto tempo tutto ciò dovrà essere realizzato (mi pare il 2026) ma a Rocca Massima siamo a buon punto perché la banda larga è in avanzata fase di realizzazione e si è già incominciato ad intervenire nell'ufficio postale per renderlo più accogliente e funzionale per i futuri compiti. Non so quando l'ufficio sarà allacciato alla banda larga ma intanto da voci che ho raccolto, per questa estate dovrebbe essere in funzione un A.T.M. (Automated Teller Machine) uno sportello automatico per il prelievo di contanti con l'uso di una CARD personale ma esistono anche ATM evoluti che offrono servizi aggiuntivi.

Essere partiti fra i primi è un vantaggio e il sindaco Mario Lucarelli in un post su "Cittadinanza condivisa", un gruppo Facebook molto seguito dai cittadini, ha manifestato tutta la sua soddisfazione ringraziando anche gli esponenti politici della nostra zona, in particolare il senatore Nicola Calandrini a lui più vicino, che si prodigano per risolvere i problemi del territorio e quello montano in modo particolare.

Una volta realizzata l'infrastruttura rimane da risolvere un altro grande problema: quello di educare tutti i cittadini all'utilizzo di queste tecnologie. I giovani non avranno difficoltà perché sono nati e cresciuti con queste tecnologie ma gli anziani dovranno fare uno sforzo maggiore e bisognerà trovare il modo di abituarli pian piano a questa nuova realtà. Un'iniziativa molto valida è stata, ad esempio, quella presa dai servizi sociali che hanno aiutato gratuitamente chi si è trovato in difficoltà a generarsi lo SPID, l'identità digitale indispensabile per accedere digitalmente ai vari uffici.

Che cosa ci porterà il futuro governato dal digitale non lo sa nessuno con precisione ma è fondamentale non rimanere tagliati fuori perché sarebbe amaro intravedere delle possibilità e non poter agire per mancanza di mezzi.

Che siano benedetti altri disagi all'ufficio postale o in altre infrastrutture se sono il prezzo da pagare per il miglioramento.

Remo Del Ferraro

Nuovo look dopo i lavori

NETTUNO 23 MARZO 2023

LA MANIFESTAZIONE DEI NOSTALGICI DEL VENTENNIO FASCISTA

Rocca Massima
Via XXIII Marzo

Al Cimitero militare denominato CAMPO DELLA MEMORIA di Nettuno si sono riunite il 23 marzo scorso le falangi in camicia nera per commemorare la nascita dei FASCI DI COMBATTIMENTO voluti da Mussolini e nati il 23 MARZO 1919. Due anni dopo da quelle avanguardie dal facile manganello nacque il Partito Nazionale Fascista. Quel cimitero(da non confondere col Cimitero dei soldati americani) onora i militari italiani caduti in combattimento contro gli Alleati nei giorni dello sbarco di Anzio nel 1944. A scanso di ogni equivoco e di qualsiasi strumentalizzazione che in Italia ormai, nella siccità di idee e di ideali, è divenuta la stucchevole abitudine dei nani giganti, va detto e lo affermiamo con sincero spirito patrio e democratico che quei nostri figli, ancorché mandati a morire da una follia visionaria e dai suoi vili camerati, è giusto onorarli perché martiri della nera ideologia che li illuse e li costrinse a sacrificare la loro vita per una Patria già violata e stuprata dai vessilli col teschio in campo. Ma ci domandiamo: di quelli che ogni giorno in Parlamento e in ogni occasione non smisero ieri né smettono oggi di gridare al neo pericolo fascista ce n'è stato uno negli ultimi cento anni che abbia saputo rivendicare alle forze democratiche antifasciste il dovere e il diritto di onorare quei morti evitando così che le loro spoglie venissero violate per appropriazione indebita dai moderni Vandali di Alarico? Dopo tante colpevoli omissioni, poi accade lo scandalo di vedere intorno alle sacre memorie patrie, che tutti dovremmo onorare, lo scempio degli abusivi che fanno strame della Storia e della decenza. Ma c'è di più e questo ci riguarda come cittadini di Rocca Massima. Credo che in pochi oggi, qui da noi, sappiano perché esista, nella toponomastica del nostro paese una via intitolata a quella famigerata data del XXIII MARZO. In cento anni né Sindaci né cittadini, pur sinceramente democratici e antifascisti, hanno mai rilevato quanto quella dedica fosse indegna di un paese risorto dalle vergogne del Ventennio. Ignoranza della Storia o quella pigrizia e indifferenza che da troppi anni paiono avvolgere come un sudario funebre l'Italia intera e questo nostro paese? Quella data contraddice la Costituzione italiana, nata dalla Liberazione alleata e dalla resistenza delle forze cattoliche, socialiste, repubblicane, azioniste e liberali e dal rifiuto popolare della secolare esperienza della Monarchia, espresso col Referendum del 2 e 3 giugno 1946. È stata una grave ignoranza di tutti i cittadini non aver reagito al sopruso di chi volle intitolare quella strada a un evento tanto indegno. E ciò fu ed è una incancellabile responsabilità. I Podestà che lo vollero non fecero una cosa di cui noi posteri possiamo essere orgogliosi: obbedirono entusiasti e gonfiando il petto (era il loro stile di guerrieri in fuga) agli ordini provenienti dalle paludi redente di Littoria e dalle altisonanti promesse di vittoria di Palazzo Venezia. Eppure non è certo che gli Italiani abbiano, una volta tanto, imparato la lezione della Storia. Sarà forse inutile, tuttavia chiediamo al Sindaco e ai Consiglieri Comunali di attivarsi per togliere quella denominazione di Via XXIII MARZO. Quella Via, molto più degnamente, potrebbe essere intitolata a persone che in vita si distinsero come *boni cives* oppure a eventi di cui l'Italia tutta possa andare orgogliosa senza partigianerie divisive.

Augusto Cianfoni

FRANTOI
DEL LAZIO
SOC. COOP

Comunità energetiche (CER)

Molto interessanti sono le opportunità che la regione Lazio, e non solo, sta mettendo a disposizione dei piccoli comuni per dare loro la possibilità di ottenere fondi finalizzati ad una svolta economica ed ecologica; va considerato inoltre che l'Europa ci imporrà in modo sempre più stringente l'adeguamento a produzioni energetiche "pulite".

Riporto brevemente quanto sta accadendo intorno al nostro piccolo paesino sperando che chi di competenza, dia la giusta importanza e la necessaria priorità ai progetti che possono cambiare in maniera strutturale l'economia del nostro borgo e che possano rendere appetibile viverci! Vedere qualche cartello in meno con scritto "vendesi" al centro storico sarebbe bello perché magari nel prossimo futuro potrebbe esserci in programma di poter pagare molto meno energia elettrica e gas!

Ad esempio la Giunta comunale di Cori ha approvato la manifestazione d'interesse ad aderire ad una Comunità Energetica Rinnovabile tra l'Ente stesso (promotor) e la società E.p.l.e.s. s.r.l. (partner), primo passo per una Comunità Energetica cui potranno aderire anche altre imprese, associazioni e singoli cittadini.

Si tratta di un nuovo modello per produrre, consumare e condividere energia pulita a Km 0, uno strumento per ripensare lo sviluppo del territorio. Le Comunità Energetiche Rinnovabili sono infatti soggetti giuridici costituiti da privati cittadini, enti e imprese, che consumano energia autoprodotta con impianti alimentati da fonti rinnovabili e il cui principale scopo non può essere il profitto finanziario, bensì il perseguimento, a favore dei membri o dei soci o del territorio in cui operano, di benefici ambientali, economici o sociali a livello di comunità.

Il Comune, in questo caso, assumerà il ruolo di soggetto promotore e punto di riferimento per l'avvio di un percorso finalizzato alla nascita della Comunità Energetica Rinnovabile, anche nell'ambito della partecipazione al bando regionale per la realizzazione di studi di fattibilità tecnico-economica delle Comunità Energetiche Rinnovabili nel Lazio.

La domanda per il finanziamento è stata presentata dal comune di Cori nei tempi previsti dal bando, ore 18 del 21 febbraio scorso, chissà se Rocca Massima ha fatto qualcosa di simile? Magari!

Riporto di seguito l'esempio di cosa vuol dire concretamente comunità energetica attraverso l'intervista fatta al sindaco Marco Broveglio di Torre Beretti e Castellaro paese di circa 500 abitanti, in provincia di Pavia in Lombardia, per avere concretamente idea di cosa si potrebbe fare. Avviare comunità energetiche nei piccoli Comuni garantisce numerosi vantaggi. Da dove partire? Dalla volontà di guardare avanti, per avere una visione completa. Il Sindaco e la giunta hanno portato avanti da qualche anno un percorso che dalla finalità di fare efficienza energetica si è sviluppato arrivando alla produzione energetica da fonti rinnovabili, prima con la geotermia e poi col fotovoltaico. Da qualche mese hanno deciso di attivare le pratiche per avviare una comunità energetica in paese. Come sia possibile fare questo percorso lo spiega lo stesso primo cittadino.

Sindaco Broveglio, quanto è stato fatto a Torre Beretti e Castellaro è un esempio che comprova la fattibilità di realizzare le comunità energetiche nei piccoli Comuni. Come è partita questa vostra idea?

"Già da diversi anni stiamo lavorando sul fronte dell'efficienza energetica, volendo operare un risparmio sui costi comunali. Da qui si è partiti nel 2010 circa sostituendo l'illuminazione pubblica a iodio con impianti a LED. Due anni e mezzo fa, invece, abbiamo deciso di fare a meno dell'approvvigionamento a metano per le necessità pubbliche, in particolare per l'edificio comunale, le ex scuole comunali (oggi edificio multifunzionale) e per quello della Pro Loco cittadina. Per questo abbiamo pensato di provvedere alle necessità termiche con un impianto geotermico a pompa di calore. Si è creata una piccola rete di teleriscaldamento che dagli edifici comunali va agli altri due edifici. Inoltre disponiamo di un impianto fotovoltaico nel centro sportivo da 20 kW che permette non solo di completare le necessità della struttura, oltre che del Comune, delle ex scuole e della Pro Loco, ma di fornire un surplus di energia.

Grazie alla recente collaborazione con la CER (la prima cooperativa energetica in Italia che produce e fornisce ai soci energia sostenibile), abbiamo avviato le pratiche per creare una comunità energetica proprio per permettere a 10/15 famiglie residenti di beneficiare di questa energia. Nel frattempo, però, abbiamo anche usufruito di fondi statali per l'efficientamento energetico per realizzare un secondo impianto da 15 kW, sui tetti delle ex scuole, rifatti recentemente e predisposti per installare pannelli fotovoltaici. Spero che in autunno possa essere installato e avviato. Stiamo poi procedendo, sta-

volta attraverso un bando regionale, per avviare un terzo impianto fotovoltaico sempre da 15 kW da installare sul tetto comunale, con l'intento di sostenere il fabbisogno energetico delle micro imprese locali. Infine teniamo sempre d'occhio i vari bandi in uscita dallo Stato e da Regione Lombardia per potenziali nuovi impianti da realizzare per arrivare ad almeno 200 kw di potenza installata. Questo sarebbe davvero il coronamento di un sogno: fornire l'aiuto energetico a tutte le famiglie che vorranno aderire. Sarebbe bello poi che ci fossero cittadini che intendono installare un impianto fotovoltaico mettendolo a loro volta in compartecipazione in modo da condividere l'eventuale surplus energetico con la comunità".

Come potranno aderire i cittadini a questa proposta di comunità energetica?

"Abbiamo predisposto una scheda di adesione che serve proprio per raccogliere i dati utili per comprendere le caratteristiche tecniche, dal codice POD del contatore per capire sotto che cabina elettrica secondaria si trova l'abitazione. Al momento, dato che c'è un solo impianto attivo, ne può usufruire chi è allacciato alla cabina principale ma sta per cambiare la normativa e presto sarà data a tutti la possibilità di proporsi. Una volta avviato anche il secondo impianto sarà ampliato il ventaglio di possibilità di partecipazione".

Quanto è costato al Comune avviare questo percorso?

"Il costo di attivazione della comunità energetica è di circa 200 euro. Una volta individuati i nuclei familiari che faranno parte della CER si dovranno sbrigare le formalità burocratiche e giuridiche. Per quanto riguarda il costo dell'impianto geotermico abbiamo speso circa 30mila euro recuperandone il 60% dal Conto Termico statale mentre per gli impianti fotovoltaici, abbiamo beneficiato di fondi per l'efficientamento energetico statali e regionali senza investire un solo euro".

Come è possibile avviare comunità energetiche nei piccoli Comuni?

"Siamo partiti con l'idea di risparmiare energia a livello pubblico per arrivare poi a produrla. Abbiamo puntato ai bandi che incentivavano queste finalità e da lì abbiamo proseguito. Ci abbiamo creduto sin da subito e, visto quanto accade oggi con la crisi energetica, siamo anche stati fortunati ad arrivare preparati al momento giusto. Non abbiamo inventato l'acqua calda: le comunità energetiche stanno nascendo, ma non sono una novità. O ci si interessa per capire se ci sono possibilità di farne partire una oppure non si fa nulla, con la conseguenza di subire la situazione. Certo, da noi c'è chi – in qualità di consulente esterno – si interessa ai bandi e svolge attività dedicata, creando le condizioni per la collaborazione con la nostra, partita nel 2021. Ma la volontà di avviare questo percorso è stata corale."

Tutto questo non accade su Marte, ma in un paese adiacente al nostro(Cori) e in un piccolo paesino di 500 abitanti in provincia di Pavia.

Guido Angiello

SCELTA PER IL CINQUE PER MILLE

La legge finanziaria ti permette di destinare il cinque per mille dell'IRPEF già pagata, senza alcun aggravio e senza mutare la destinazione dell'otto per mille. Se vuoi, indica al tuo commercialista o al CAF il codice fiscale dell'Associazione "Mons. G. Centra Aps", oppure segnalalo tu stesso nell'apposito spazio del CUD che poi consegnerai all'Agenzia delle Entrate. È possibile destinare il cinque per mille alla nostra Associazione perché essa è inserita nell'elenco regionale Runts e dell'Agenzia delle Entrate per i suoi meriti culturali, sociali e divulgativi. Ti invitiamo a destinare il cinque per mille all'Associazione culturale "Mons. Giuseppe Centra Aps"; ci conosci abbastanza per verificare e controllare l'uso che ne facciamo. **Il codice fiscale dell'Associazione, da indicare, è il seguente: 91056160590** . Se ti è possibile e lo ritieni opportuno, comunicalo anche ai tuoi amici e sollecita anche loro a destinare il cinque per mille all'Associazione "Mons. G. Centra Aps". Grazie

I FIORI DELLA PASQUA

La festività della Pasqua (dall'ebraico *pesah* "passaggio") è senza dubbio un avvenimento imprescindibile per la fede cristiana.
Tuttavia, anche per coloro che non si identificano nella sua natura religiosa, essa rimane un'occasione di condivisione e gioia da trascorrere con i propri cari.
Uno degli elementi caratterizzanti della Pasqua è il simbolismo che porta con sé: il nome stesso ci parla di un passaggio, di una transizione da un qualcosa di passato ad un qualcosa di nuovo e tutto ciò che la rappresenta prende forme simboliche.
Tra queste troviamo ad esempio il ramoscello d'ulivo che rappresenta la rigenerazione perché, dopo la distruzione che causò il *diluvio*, la terra ritornò a fiorire. Allo stesso tempo simboleggia la pace perché attesta la fine del castigo e la riconciliazione tra Dio e gli uomini.
L'ulivo è in realtà solo il più celebre tra tutti i fiori e le piante che sono in grado di rappresentare le varie sfaccettature di questa solennità, che vanno dalla *Passione* alla *Risurrezione*. Vediamone alcuni.
Partiamo con una piccola eccezione temporale per parlare dei narcisi, che nel Galles vengono chiamati "*gigli di quaresima*", proprio perché il loro picco di fioritura avviene in primavera, intorno al periodo di Pasqua.
Tra i fiori troviamo il giglio, che è simbolo della passione di Cristo e di purezza, innocenza, rettitudine e santità. Il giglio, in base al suo colore può rappresentare diverse cose. Se rosa o viola simboleggia semplicità e umiltà, se giallo la luce divina, mentre se rosso o arancione la pienezza dell'amore di Dio.
Anche il tulipano, similmente al giglio, rappresenta l'amore perfetto e la vita eterna.
La passiflora è invece il fiore della *Passione*. È un fiore legato all'iconografia cristiana, infatti secondo la tradizione raccolse il sangue di Cristo. Anche il suo aspetto viene associato ai chiodi della croce e alla corona di spine.
Un altro fiore molto rappresentativo è la calla. Data la sua corolla a forma di tromba ricorda l'annuncio della *Risurrezione* da parte dell'Arcangelo Gabriele. Secondo ciò che dice la tradizione cristiana essa nasce dalle lacrime che la Madonna versò ai piedi della croce. Non a caso, nelle rappresentazioni mariane, la Vergine è dipinta con una veste azzurra adornata di calle bianche.
Tra le piante c'è invece l'orchidea (di tipo "*Phalaenopsis*") che, sempre in virtù dei significati dei colori analizzati in precedenza, può rappresentare purezza o, se venata, il sangue di Cristo e soprattutto è simbolo di amore universale considerato il numero delle sue specie (circa 22 mila, fonte blog *Garden, la Primula*) e la sua capacità di crescere in ogni continente.
Non strettamente legati alla tradizione cristiana ci sono anche tutti gli alberi da frutto che germogliano in questo periodo come: ciliegi, meli, peschi e aranci.
Fino ad ora è stato messo l'accento su tutto ciò che è simbolo per quello che riguarda gli aspetti concreti e fondamentali di questa festa, ma non bisogna dimenticare che la cosa alla quale essa ci chiama universalmente è la pace: quando la domenica di Pasqua sentiremo le campane delle chiese nelle nostre cittadine ricordiamoci che ci stanno annunciando che andare oltre è possibile, il cambiamento e la conversione verso gli altri se guardiamo all'amore perfetto possono essere una realtà e la pace stessa una quotidianità tra le nazioni.
Con questa breve riflessione auguro a tutti i lettori de "Lo Sperone" e alle loro famiglie una felice e gioiosa Pasqua di Risurrezione.

Alessia Gargiulo

La Fioreria Giulianello
Fiori e Piante per ogni evento
Riposo settimanale il mercoledì

Piazzale del Cimitero - Giulianello di Cori (LT) - Tel. 327.3164257 - La Fioreria-Giulianello

Il ruolo della donna va apprezzato in ogni momento

-Non basta un rametto di mimosa l'8 marzo-

Ci siamo affrettati, per la ricorrenza dell'8 marzo, a presentare alle nostre donne un piccolo regalo o il classico rametto di mimosa, quasi a voler rimarcare la nostra premura in occasione della festa della donna. Ben vengano simili manifestazioni d'affetto, ma è evidente che il valore della donna non può essere circoscritto alla semplice attenzione per l'evento celebrativo di marzo.
Pur non soffermandosi sui momenti più remoti e significativi che man mano hanno valorizzato la presenza femminile, già nel 1946 arrivarono i primi riconoscimenti: le donne si recarono al voto per la prima volta, nel successivo 1948 fu stabilita l'uguaglianza tra i sessi, mentre nel 1975 una legge decretò la parità di diritti tra marito e moglie. La donna oggi, attraverso tali conquiste, ha un peso importante nella società, anche da un punto di vista economico e produttivo. Questo insieme di continue battaglie hanno portato la donna, nel mondo occidentale, all'apice della piramide. Al di là dei giusti traguardi accennati , all'atto pratico, la convivenza tra marito, moglie, amica, convivente, esalta le caratteristiche tradizionali, culturali e sociali della donna: grazia, gentilezza, umiltà e sensibilità. Al risveglio di ogni mattina il sorriso di una donna che ci dà il buongiorno è già sufficiente per farci affrontare al meglio la giornata; o, a sera, quando la fatica prevale, basta una sua carezza ad alleviarci i problemi incombenti. La "festa della donna" va bene per regalare un fiore alla creatura che ti sta a fianco, ma non è sufficiente una sola giornata per ringraziarla di tanto affetto. La donna si sente veramente ripagata se le dimostriamo di averla a cuore ogni momento.

La festa della femmena

'No regalo, 'no ramo de mimosa,
l'otto marzo se crea jo' trambusto,
ci 'sse 'nventa, chella dì', qualunque cosa,
co' j'ommene che, quasi, prova gusto

a recordasse, appena, de 'sta festa
che dà', de più, alla femmena attenzione.
La vera dedizione non è chesta,
non dura 'na dì' sola 'sta passione.

Te svigli la matina e già te basta
chiglio sorriso che te dà' o' bongiorno,
e quando, a sera, la fatìa sovrasta,
'na carezza te cancella i guai da torno.

La "festa della donna" si, va bene
pe' regalà' 'no a fiore a 'sta creatura,
che, co' j'affetto, allevia tante pene,
renfocolènno 'n'amore che perdura;

ma non ci basta sulo 'na jornata
pe' rengraziàlla de tutto chisto affetto,
'na femmena se sente repagata
se tutto j'anno ci la tenimo 'n petto.

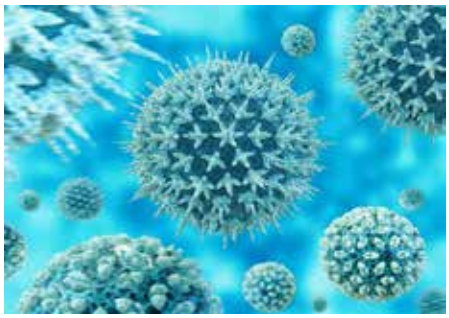
Tonino Cicinelli

L'esuberanza dei ranocchi

In un antico Borgo piccoli uomini riuniti nel sodalizio dei Complici, fanno e disfano a loro piacimento ogni cosa che si trovino a manipolare ; come ranocchi nello stagno sguazzano fingendosi gli azzurri principi delle fiabe. Al modo dei satrapi orientali fanno alcova dei pubblici uffici, usati come gli harem i Beduini del deserto. Se poi alcun se n'avvede si fingon tonti che cascan dalle nubi. Risposta alcuna mai verrà da labbra mute e da meningi in credito insoluto di idee. Al popolo che dorme valga una civile esortazione: sia sveglio l'occhio tuo ad osservare quel che accade nelle acque limacciose dello stagno e forse il lirico sogno de' ranocchi sarà pria che tardi evaporato.

Punteruolo rosso

Influenza Aviaria



C'è un mondo solo, di cui l'umanità fa parte, così come l'HIV, i virus Ebola e dell'influenza, Nipah, Hendra e la SARS, gli scimpanzé, i pipistrelli, gli zibetti e le oche indiane…e tanti altri animali, serbatoi naturali di patogeni che occasionalmente riescono a superare barriere biologiche e genetiche per trasmettersi all'uomo: sono le cosiddette zoonosi"(DAVID QUAMMEN. Spillover 2012).

Non siamo ancora usciti del tutto dalla pandemia di SARS-Cov-2, che comincia a farci paura l'ennesima comparsa dell'influenza aviaria, testimoniata dall'alta moria di uccelli selvatici, soprattutto al Nord e che immancabilmente si ripercuote sugli allevamenti, intensivi o meno, di pollame con grande danno e rischio per gli allevatori. La paura però è un'altra: che il virus influenzale aviario faccia il "salto di specie" (Spillover) e inizi a diffondersi attraverso una trasmissione inter-umana, facendoci nuovamente precipitare in una situazione da incubo pandemico come quello già vissuto per il Coronavirus maledetto.

Dobbiamo davvero preoccuparci? È un rischio reale quello di avere davvero una seconda pandemia ravvicinata, stavolta per un virus influenzale?

Stabilito che l'influenza è una zoonosi, poiché i ceppi virali influenzali sono trasportati nelle varie parti del globo terrestre proprio dagli uccelli migratori, quello che c'è da sapere sui virus influenzali è che se ne conoscono tre tipi principali (A, B, C; un quarto, il tipo D, è pochissimo diffuso) in grado di infettare, oltre l'uomo, anche diverse specie animali, sia mammiferi che volatili. La caratteristica dei virus influenzali non è solo quello di avere un genoma a RNA, che gli permette di mutare a più alta frequenza rispetto a virus a DNA, ma che tale genoma è costituito da otto frammenti separati di RNA, ciascuno in grado di produrre almeno una proteina virale.

Il fatto di possedere RNA strutturato in diversi segmenti, rende questi virus particolarmente abili a mutare e riarrangiarsi: possono modificare solo alcuni nucleotidi del genoma, o possono formare degli "ibridi" quando i diversi segmenti del genoma di due o più virus riescono a ricombinarsi in un singolo ospite infettato.

Nel primo caso potremmo avere delle piccole mutazioni che potrebbero destabilizzare il vaccino (il motivo per cui ogni anno abbiamo un vaccino diverso per l'influenza) nel secondo caso, invece potremmo avere la formazione di un ibrido virale del tutto nuovo, in grado di infettare l'uomo mantenendo alcune caratteristiche degli altri virus da cui proviene il ricombinante. Questo "incontro" di virus influenzali di origine diversa (aviaria, umana, suina etc.) che può generare un nuovo "supervirus" in grado di infettare l'uomo senza trovare resistenza alcuna e quindi di causare pandemie, avviene di solito nel maiale e riguarda solo virus influenzali di tipo A. Abbiamo già avuto pandemie da virus influenzali e la più nota è la famigerata Influenza Spagnola, la più grande pandemia dell'inizio del secolo scorso, poi seguita da altri eventi pandemici (influenza asiatica, influenza di Hong Kong, fino all'ultima verificatasi nel 2009, l'influenza suina). Ritornando ora al virus dell'influenza aviaria, A H5N1 è un virus conosciuto sin dal 1997 che ciclicamente ritorna nei mesi invernali facendo strage di uccelli selvatici nonché di volatili domestici, soprattutto negli allevamenti intensivi. La cosa positiva, se così possiamo definirla è che il virus H5N1 circola tra noi da inizio secolo e a tutt'oggi non ha ancora compiuto il cosiddetto "salto di specie" tale da permettergli la diffusione attraverso il contagio uomo-uomo, indispensabile per causare una pandemia. Il contatto diretto con pollame infetto o con superfici e oggetti contaminati dalle feci del pollame sono attualmente considerate le due vie principali di infezione. Dal 2003 al 25 febbraio

2023, a livello globale, 21 paesi hanno segnalato solo, si fa per dire, 873 casi umani di infezione da influenza A H5N1 e 458 decessi. Appare chiaro che con questi numeri siamo lontani da poter prevedere una pandemia imminente ma la situazione va attentamente monitorata e non dobbiamo abbassare la guardia. Ed è proprio quello che sta facendo l'OMS e tutti gli addetti ai lavori. Sotto controllo speciale sono gli allevamenti intensivi di pollame e tutti coloro che operano nel settore. Visto l'alto tasso di mortalità determinato dall'influenza aviaria nell'uomo, dobbiamo assolutamente impedire che il virus H5N1, specializzato nel circolare tra gli uccelli selvatici e domestici, faccia il salto di qualità e cominci a circolare tra gli uomini senza aver bisogno dei volatili. Per impedire una catastrofe, forse anche peggiore della pandemia da SARS-CoV-2, però non basta un monitoraggio epidemiologico accurato del virus negli allevamenti intensivi ma è necessario, che nella filiera avicola siano rispettate le migliori condizioni igieniche, che inevitabilmente passano per la diminuzione della densità e del numero degli animali allevati, parallelamente alla promozione di diete sane e a base vegetale. Ancora una volta siamo noi i padroni del nostro destino e la conoscenza è la gestione del problema attraverso il metodo scientifico è come sempre l'unica soluzione percorribile. W la Scienza

[Si ringrazia ALDO MANZIN professore ordinario del Dip. di Scienze Biomediche-Sezione Microbiologia e Virologia- Università degli Studi di Cagliari per aver ispirato questo articolo]

Carlo Zagaglia
Dipartimento Di Sanità Pubblica e Malattie Infettive
Sez. MICROBIOLOGIA
SAPIENZA Università di Roma

LA STANCHEZZA DI PRIMAVERA

Definito anche "mal di primavera", è un malessere fisico che compare nella stagione in cui la natura riprende a fiorire. Le giornate sono più lunghe e le temperature più miti, nonostante questo è comune avvertire una serie di fastidi, come insonnia, stanchezza, irritabilità, nervosismo e in alcuni casi problemi legati alla digestione. Ne risente anche il nostro equilibrio psicofisico, sbalzi d'umore e mancanza di concentrazione, un fastidio passeggero ma che può peggiorare la qualità della vita e rendere difficoltoso lo svolgimento delle normali attività. Anche senza avere specifici problemi di salute, la stanchezza primaverile è imputabile principalmente al clima che muta che influisce sull'organismo. Ad esempio, le cosiddette persone 'meteoropatiche' risentono maggiormente degli sbalzi di temperatura improvvisi tipici dei cambi di stagione, con l'organismo che si trova impreparato, avvertendo disturbi che possono interferire con le proprie abitudini e con il normale svolgimento delle attività quotidiane. In che modo il cambiamento climatico influisce sulle persone? Tra i sintomi più diffusi della stanchezza primaverile possiamo trovare: aumento della tensione nervosa, sbalzi d'umore, disturbi del sonno, diversa percezione dell'appetito in generale cambiamenti nell'alimentazione. Anche il passaggio dall'ora solare a quella legale, specialmente per chi soffre abitualmente di insonnia, può costituire un ulteriore elemento di disturbo, con una conseguente sensazione di stanchezza e debolezza che persiste per tutto il giorno.

La stanchezza primaverile, inoltre, tende a colpire chi si trova già in una condizione di stress a causa di problemi personali o impegni professionali, chi è debilitato fisicamente e chi soffre di allergie primaverili o di carenze nutrizionali, in particolare vitamine e sali minerali. Gli acidi grassi omega-3, dovrebbero far parte di qualsiasi dieta sana, il motivo in più è che l'aumento del consumo di omega-3 durante la stagione delle allergie, riduce l'infiammazione e aiuta a respirare più facilmente. Gli alimenti ricchi di omega-3 includono pesce, come salmone, sarde, alici e sgombro, noci e semi di zucca, fagioli borlotti e avocado. I cibi piccanti aprono sempre le vie respiratorie, per via delle sostanze che contengono e che fa sprigionare loro il tipico gusto piccante: la capsaicina. Motivo in più per cui vale la pena incorporarli nella dieta in maggiore quantità, specie durante la stagione delle allergie. Anche aglio e zenzero contengono entrambi sostanze chimiche presenti in natura che riducono l'infiammazione, in più l'aglio, ha capacità fluidificati. Le uova con proteine, acido folico e una ricca varietà di vitamine aiutano il mantenimento della pressione sanguigna e del tono muscolare. Minerali, sodio e potassio sono un toccasana per il sistema nervoso. Le banane con il potassio, l'acido folico e la vitamina B6 aiutano metabolismo e sistema nervoso e si riduce la sensazione di stanchezza e fatica. Il miele, ricco di zuccheri, è un ottimo fornitore di energia. Il Cioccolato fondente contiene melatonina e teobromina, che aiutano il buon umore anche se va tuttavia consumato con moderazione. Le stesse mandorle contengono acidi grassi insaturi, che aiutano a stabilizzare il colesterolo, ma anche fosforo, potassio, calcio, magnesio e vitamine: un mix utile al metabolismo energetico, sistema nervoso e ossa. Ciò che mangi è importante e avere una dispensa piena di cibi che migliorano le immunità, riducono l'infiammazione e sono ricchi di antiossidanti. Anche se non esistono farmaci specifici per combattere la stanchezza primaverile, si può tuttavia ricorrere a rimedi naturali e integratori alimentari per aiutare il nostro organismo ad affrontare questo periodo. Ad esempio, possono risultare utili quegli integratori a base di aminoacidi (ma anche creatina, carnitina o glutatione), vitamine e sali minerali, ma anche rimedi naturali quali ginseng, pappa reale, polline d'api, propoli, lecitina di soia e olio di germe di grano. Va detto però che queste sostanze possono causare effetti collaterali: pertanto, è bene non abusarne e parlarne sempre con il proprio medico curante

Dott. Antonio Betti
Specialista in Anestesia, Rianimazione e Terapia del Dolore

LE ORIGINI DEL CANE

Il cane è, tra gli animali domestici, quello con cui l'uomo ha stretto il legame più forte,che va oltre il valore unicamente utilitaristico.
Questo legame risale ad almeno 14.000 anni fa, anche se alcuni ritrovamenti di resti canini sono antecedenti di decine di migliaia di anni (33.000 anni fa).
Ma da dove arriva il cane? E come si è arrivati alle oltre 400 razze esistenti oggi?
Tutti i cani, di qualsiasi razza, di qualsiasi taglia, hanno un progenitore comune, il lupo.
Konrda Lorenz, il padre dell'etologia – la scienza che studia il comportamento animale – fu il primo ad avanzare questa ipotesi, confermata recentemente dagli studi sul DNA mitocondriale.
Che si tratti di un Mastino, di un Siberian husky, di un Barboncino, di un Bassotto o di un Chihuahua, ogni cane ha nel proprio DNA il 98% dei geni in comune con i lupi. E questo porta a dire che tutti i cani sono "Lupi Travestiti" (titolo del libro di Barbara Gallicchio).
Cani e lupi appartengono alla stessa specie, Canis Lupus, sono quindi interfecondi tra loro e danno origine a prole feconda. Come è avvenuto il passaggio da lupo a cane?
Non sappiamo a che stadio dell'evoluzione umana l'uomo abbia incontrato il lupo. Tuttavia possiamo ipotizzare che da una prima convivenza a distanza, uomo e lupo si siano gradualmente avvicinati. Sono due le ipotesi: quella dei lupi spazzini e quella del maternaggio.
L'uomo anticamente viveva in villaggi, e, non esistendo discariche, tutti i resti della consumazione dei pasti, venivano gettati poco distanti dai villaggi. I lupi, che erano e sono animali estremamente intelligenti e quando possibile tendono ad ottenere il massimo profitto col minimo sforzo, hanno iniziato ad orbitare intorno ai villaggi, sapendo che avrebbero trovato cibo. Nel tempo, i lupi più confidenti, hanno iniziato ad allontanarsi dai loro compagni più diffidenti e ad avvicinarsi sempre più all'uomo, dando origine a soggetti sempre più adatti ad una vita integrata con l'umano. Nel frattempo (parliamo di migliaia di anni) l'uomo, invece di allontanare o uccidere questi animali, ha compreso l'utilità di questa vicinanza: i lupi, ormai più simili ai cani dal punto di vista caratteriale, tenevano pulito lo spazio intorno ai villaggi, iniziavano a fare la guardia, facendo sentire l'uomo più tranquillo e permettendogli di migliorare la condizione di vita (ad esempio poter dormire la notte potendo contare su un valido allarme).
La seconda ipotesi è quella del maternaggio. E' una forma di domesticazione degli animali attraverso l'allattamento al seno da parte delle donne, di cuccioli, prelevati dagli uomini durante le battute di caccia, con lo scopo di nutrirsene una volta cresciuti. Ma l'empatia ha preso il sopravvento ed i cuccioli allattati, una volta cresciuti, non sono diventati cibo e, anzi, sono diventati validi aiutanti per la specie umana.
Perché l'uomo ha stretto un legame così forte col cane e non con altri animali? La risposta sta in alcune caratteristiche dell'animale, che rispondono ad esigenze umane: il cane è di dimensioni gestibili, è un animale sociale obbligato (ha bisogno di sentirsi parte di un gruppo), è docile , addestrabile, collaborativo, e possiede attitudini che agevolano l'uomo in alcune attività. Questo legame nel tempo ha prodotto anche una forte capacità comunicativa interspecifica e, cosa non trascurabile, la capacità di comprensione reciproca degli stati emotivi. Parlando del processo di domesticazione del cane, non dobbiamo intenderlo a senso unico ma piuttosto definirlo coevoluzione, perché le due specie (umana e canina), condividendo lo stesso contesto, si sono influenzate vicendevolmente. L'uomo ha selezionato, nel tempo, i soggetti ritenuti più idonei alle proprie esigenze, arrivando a "produrre" centinaia di razze specializzate, rispondenti alle differenti necessità. Allo stesso tempo, la presenza del cane ha portato a modificazioni nella comunità umana: il cane ha aiutato nella caccia, nella difesa del territorio, ha permesso la diffusione dell'allevamento (il cane ne è il custode). Inoltre, affidandosi all'olfatto del cane, i nostri antenati hanno ridotto le capacità olfattive, sviluppando maggiormente la vista. In tempi più recenti l'impiego dei cani, grazie alle loro caratteristiche attitudinali selezionate nelle varie razze, si è diffuso anche in ambiti sociali (pet Therapy, forze armate, salvataggio) ed il contributo che abbiamo da questi animali ci dovrebbe far riflettere sul grande debito di riconoscenza che abbiamo verso loro.

Francesca Tomei

APPUNTI E CURIOSITÀ DI ARCHEOLOGIA DEL TERRITORIO

In questa rubrica tutti i lettori de "Lo Sperone" possono esporre le proprie conoscenze sulle antichità e le curiosità archeologiche del territorio in cui vivono con un testo di circa 400-500 parole da indirizzare entro e non oltre il 23 di ogni mese a : lo-sperone-lepino@libero.it – oppure info@associazionecentra.it.

VELLETRI

IL SARCOFAGO DELLE FATICHE DI ERCOLE

Scoperto casualmente nel 1955 in contrada Arcioni, durante i lavori per l'impianto di una nuova vigna, è il sarcofago più monumentale e ricco di tutta l'area ed è un unicum, cioè una creazione del tutto particolare in quanto non è un prodotto di serie, come ormai erano i sarcofagi della produzione funeraria, ma una produzione artigianale che si distingue per le dimensioni e la complessità dell'impianto figurativo. Per la sua lavorazione sono stati usati due tipi di marmo: lunense (di Carrara) per la cassa e pentelico(greco) per il coperchio e la base. Risale, secondo alcuni studi, alla fine del II sec. d.C. e la decorazione, di gusto ellenistico, si articola su due fasce con scene relative alle imprese di Ercole e scene che rappresentano divinità dell'oltretomba. Il sarcofago fu riutilizzato in età medioevale da una famiglia vissuta tra il 1200-1300 e quella in cui fu trovato non è la sua collocazione originaria, nonostante le ricerche e i sopralluoghi effettuati prontamente dalla Soprintendenza.

Come mai questo gioiello che è quasi il simbolo della città di Velletri occupa il posto d'onore nel Museo mentre della ancor più bella statua di Atena c'è solo una copia in gesso poiché l'originale ha preso la strada del Louvre. La storia e le date dei ritrovamenti di questi reperti sono molto diverse e possono essere messe a confronto: la Pallade fu trovata nel 1797 mentre il Sarcofago nel 1955. Voi direte: qual è la differenza? Intercorrono circa centocinquanta anni tra le due scoperte e nel frattempo si è sviluppata una maggiore sensibilità verso il Patrimonio Artistico del nostro Paese. Quando fu trovata la Pallade non esistevano la protezione e i vincoli che lo Stato oggi stabilisce a salvaguardia dei beni culturali, quindi i ritrovamenti archeologici erano di proprietà del possessore del terreno su cui venivano trovati, mentre con l'avvento della legislazione italiana sui Beni Culturali che ne disciplina la valorizzazione e la conservazione, l'opera d'arte non è più proprietà di chi la trova ma è un bene di tutti i cittadini che va quindi tutelato. Pertanto mentre la Pallade fu oggetto di varie compravendite e sequestri fino ad essere considerato bottino di guerra quando nel 1803 Napoleone concordò con il re di Napoli il suo trasferimento a Parigi al Museo del Louvre, fortunatamente la storia del Sarcofago è diversa, perché quando fu rinvenuto nel 1955, la sua scoperta fu comunicata alla Soprintendenza delle Antichità del Lazio Meridionale e immediatamente recuperato. Il monumentale reperto fu successivamente restaurato dei danni che gli agenti chimici del terreno in cui era sotterrato avevano apportato al marmo e alla struttura dell'opera e oggi possiamo godere della sua bellezza.

Luciana Magini

La poco DIVINA e molto COMMEDIA

di Ignazio Vitelli

Inizio della pubblicazione con il numero di giugno 2022

CANTO V

-"Come si fa Maestro a divenir poeta?"
Chiesi con la voce tremolante
-"In che modo si arriva alla meta?"

Il pensiero si dipana altalenante
tra la ragione e il sentimento
e il dubbio è una costante

che ti accompagna nel componimento
e ti fa così essere esitante
che il poetare diventa tormento.

Ed il maestro -"I' MI SO UN CHE, QUANDO
AMOR MI ISPIRA NOTO, E A QUEL MODO
CH'E'DITTADENTROVOSIGNIFICANDO".

Rispuosemi così la somma guida
col manifesto del dolce stil novo,
fuori del quale la poesia diffida.

"Come diceva il filosofo tedesco
le idee vengono camaminando,
non sono parti generati al desco.

Se si compone rimirando
le parole come in un affresco
che si va pian piano generando,

pensando più alla pubblicazione
che al contenuto condensato
in versi allineati in progressione

puoi sentir un lamento levato
dalle nostre muse in processione:
ma esso spesso rimane inascoltato.

Non tutti possono essere Leopardi,
Foscolo, Pascoli e Carducci
che scagliano i versi come dardi.

Ma molti sono i veri ciucci
che si stimano essere bardi
e finiscono a vino e tarallucci.

È normale nell' uomo l' ambizione
Il desiderio di essere citato
negli altri suscitare ammirazione.

Soprattutto l'essere ricordato,
nella memoria prendere posizione
come scrittore dai posteri lodato.

Gira la giostra della vita,
come l'eterno ritorno dell'uguale
Anche se più breve è la partita:

Perché apprezzandosi al finale
val a dire dove termina la la gita
c'è ciò che si chiama funerale.

Lo scritto che abbiamo partorito
ci fa vivere nell'illusione
che il nostro nome duri all' infinito

(OH VANA GLORIA DELL' UMANE POSSE!
COM' POCO VERDE IN SU LA CIMA DURA
SE NON È GIUNTA DE L' ETATI GROSSE)"

Così terminò il maestro di rimando
rispondendo ai miei tentennamenti
e ciò che ci circondava rimirando.

Così ci appressammo ad un colle
tagliato in due dal cerchio primaio
sopra fronzuto, sotto senza foglie.

Dall'alto discendeva il formalaio
che dentro se il Vetere accoglie
e da esso al manzella mesce gaio,

da sotto la catena si ritoglie
e confluisce con tutto l'acquaio
dentro la Teppia, che tutto distoglie

-" Come faremo a passare il guado?
Del Formale dalle rive spoglie
senza uno strumento adeguato?"

Ancora non finivo di domandare
Si presentò una barca con nocchiero,
mai vidi una figura più lunare.

Uomo così brutto, e son veritiero,
che la vista mi fece ottenebrare,
avrebbe impaurito il mondo intero!

Ci vide e continuò a remare,
venendoci incontro così altero
simile l' uomo di Similaun pare.

-" Entra" mi disse Dante circospetto
-" Non è la prima volta che mi appare
eppur mi fa tremare sempre lo petto.

Comunque ora tu non gli parlare
perché questo nano maledetto
in altro luogo è da rincontrare".

Traversato il fosso sopra detto
attraccammo così all'altra riva
da cui si ripartiva un vialetto

che conduceva a più grande via,
immersa in un luogo si diletto
d' alberi e ruscelli in armonia.

Fermatici vicino ad un laghetto
di faggi gran carpini adornato
vedemmo ciò che ora sarà detto:

un grande personaggio circondato
da altri a guisa di corona intorno
da toga di porpora ammantato,

seduto sotto un tempio adorno
d' un maestoso ed alto colonnato,
si che la mia memoria fe ritorno

al tempio del paese dove son nato
che da millenni guarda ogni giorno
le vanità che abbiamo generato

allora il Maestro disse indicando:
-" Se ben guardi lì potrai vedere
coloro che diedero lustro operando

sia a Cori che come forestiere
nella cultura cose egregie dando
e non com' altri soltanto chimere.

Ambrogio degli agostiniani vanto
con Sante e Virgilio Laurienti
ed i veralli con la porpora a manto

concittadini a Roma residenti
che hanno dato lustro al tuo paese
molti secoli a te precedenti.

Il vescovo Marafini accanto
all' ingegnere Alessandro Marchetti
ed al prefetto Massimo Pistilli;

Pistilli e Marafini generali,
Giacomo Ricci con Marchiafava
è tanto altri con loro sodali."

Seduti torni un rocchio di colonna
che faceva da base a tavolino
il rappresentante la poesia somma,

La cui poesia come un violino
suonó il dialetto del nostro paese
con Porcari e Luberti vicino.

Cesare che s' era si rigirato
nel sentire il maestro che parlava
ci venne incontro stralunato.

Con insistenza ci guardava
non convinto di quanto osservato
e nella mente sua si interrogava:

-"Era possibile che il sommo Dante
si aggirasse sotto jo sprefunno
in compagnia d' Ignazio viandante?"

(Continua nei prossimi numeri)

LE RICETTE DELLA MASSAIA

Scaloppine di manzo pere e pecorino

Ingredienti: 400 gr di fettine di scamone di manzo tagliate sottili- 20 gr di farina- 1/2 bicchiere di vino bianco- 1 pera williams- una dozzina di foglie di salvia piccole- 80 gr di pecorino di fossa- 30 gr di burro- sale
Preparazione: Tagliate le fettine di scamone in modo da ricavare tante piccole scaloppine, poi passatele nella farina e scuotetele per eliminare quella in eccesso. Fate fondere il burro in una ampia padella antiaderente a fiamma madia, aggiungete le foglie di salvia lavate e asciugate e rosolatevi uniformemente le fettine di carne sui due lati per 2-3 minuti. Alzate la fiamma, bagnate la carne con il vino bianco, poi lasciatelo evaporare e abbassate la fiamma al minimo. Lavate la pera, asciugatela, privatela del picciolo e del torsolo e tagliatela a piccoli dadini regolari aggiungeteli nella padella con la carne e cuocete ancora per 2-3 minuti, poi insaporite con un pizzico di sale. Unite il pecorino tagliato a scaglie o sbriciolato e servite subito. Guarnite, se vi piace con 1/2 pera affettata a ventaglio.

Antonella Cirino

ONORANZE FUNEBRI
PALOMBELLI
06.964.81.20
"Dal 1991 nei servizi funebri"
Cell. 340/8196641 * E-mail: info@palombelli.it * Website: www.palombelli.it

DUE SPLENDITE CITTA'

-Padova e Venezia-

Giovedì 16 febbraio dopo circa 3,5 ore di viaggio rilassante con un treno Italo di alta velocità, in compagnia di una coppia di amici, siamo arrivati a Padova, una città in cui non eravamo stati. Subito dopo aver preso possesso delle nostre camere eravamo già in strada diretti verso la Cappella degli Scrovegni per la cui visita avevamo effettuato in precedenza la prenotazione. Lungo il percorso siamo passati davanti al famoso Caffè Pedrocchi, uno dei simboli di Padova, luogo eletto per la degustazione del caffè e della cucina e che è veramente uno spettacolo di eleganza e delicatezza. Purtroppo l'orario impellente della nostra prenotazione non ci ha permesso di sederci in una delle splendide sale e gustare il famoso caffè alla menta quindi dopo una rapida occhiata ci siamo rimessi in marcia raggiungendo finalmente la nostra meta. La cappella degli Scrovegni, intitolata a Santa Maria della Carità, è una chiesa di Padova, in precedenza cappella privata e nota in tutto il mondo per lo straordinario ciclo pittorico realizzato da Giotto. La cappella fu commissionata da Enrico degli Scrovegni, un facoltoso padovano, che agli inizi del Trecento aveva fatto edificare un sontuoso palazzo, di cui la cappella era oratorio privato e futuro mausoleo familiare. La decorazione pittorica della Cappella degli Scrovegni è veramente grandiosa,rappresenta il massimo capolavoro ad affresco dell'artista, fu completata da Giotto tra il 1303 e il 1305, narra la Storia della Salvezza e si conclude con il maestoso Giudizio Universale. Con lo stesso biglietto abbiamo potuto visitare anche il museo archeologico ed il museo d'arte entrambi molto interessanti. A questo punto, anche se già abbastanza stanchi, abbiamo deciso di proseguire, raggiungendo dopo una lunga camminata la Basilica di Sant'Antonio per esaudire la nostra curiosità e desiderio di visitarla. E' una delle più grandi chiese del mondo, visitata annualmente da tantissimi pellegrini, ed in essa sono custodite le reliquie di sant'Antonio di Padova e la sua tomba e dal 2021 è inclusa dall'UNESCO tra i patrimoni dell'umanità. Nella piazza antistante si trova il monumento equestre al Gattamelata realizzato da Donatello insieme alle sculture bronzee che sono all'interno della chiesa. La Basilica è di una bellezza stupefacente! Stanchi ma soddisfatti, siamo finalmente tornati in albergo dove si è concluso il nostro primo giorno di viaggio. Il mattino dopo abbiamo preso il treno che in 30 minuti ci ha portato alla stazione Santa Lucia di Venezia, dove abbiamo preso il traghetto per Piazza San Marco. Non abbiamo fatto in tempo scendere che ci siamo trovati immersi in uno scenario fantastico, con tanti personaggi mascherati con costumi richiamanti soprattutto il '700 e tanta folla che li ammirava, li fermava e faceva foto. Non era la prima volta che venivamo a Venezia, ma la sua bellezza e la sua atmosfera carnevalesca ci hanno completamente affascinato poiché qui, qualsiasi cosa, anche la più banale assume le sembianze di evento straordinario. Quindi abbiamo passato la giornata girovagando piacevolmente per la città completamente immersi in questa atmosfera ed infine abbiamo prenotatola visita per il giorno dopo al Palazzo Ducale ed al museo Correr. Sabato mattina, siamo riusciti a fatica a salire sul treno a causa dell'enorme affollamento, comunque arrivati a Venezia ci siamo subito diretti al Palazzo Ducale, il cui ingresso per il pubblico è la Porta del Frumento ed al piano

terra sono ospitati i servizi al pubblico e il Museo dell'Opera; l'area delle antiche cucine del Doge attrezzata per ospitare mostre temporanee. Il percorso verso le sale superiori del palazzo passa innanzitutto attraverso lo straordinario cortile, e prosegue con il Piano delle Logge e con la visita delle preziose stanze dell'Appartamento Ducale, al primo piano, e delle Stanze Istituzionali che si sviluppano tra il secondo piano e il piano delle Logge, per concludersi infine con la visita all'Armeria e alle Prigioni, collegate al palazzo dal Ponte dei Sospiri. La visita di questo enorme palazzo del Governo ci ha lasciato esterrefatti, sia per la magnificenza dei saloni e dei ritratti ma anche per la sua struttura che rispecchia il modo di governare della Venezia dei Dogi, per esempio con gli ampi saloni dove venivano tenute le assemblee dei circa 1500 nobili che erano abilitati ad intervenire nelle questioni politiche dell'epoca. Il giro è terminato al piano interrato con la suggestiva visita delle carceri collegate al Ponte dei Sospiri, così chiamato poiché veniva fatto attraversare ai condannati a morte mentre venivano condotti al patibolo. Nella parte opposta di Piazza San Marco, ci aspettava il Museo Correr con la proposta di diversi, appassionanti itinerari alla scoperta dell'Arte e della Storia di Venezia in particolare il primo percorso si snoda lungo le sale "imperiali" del Palazzo Reale, dove l'Imperatrice Elisabetta d'Austria stabilì la sua residenza durante le sue visite nella città lagunare. In altre sale sono illustrati diversi aspetti della Ci-

viltà Veneziana, dalla vita quotidiana a quella delle istituzioni, dalle imprese marinare alle feste cittadine. Infine al primo piano è possibile ammirare la Collezione dedicata alle opere del grande scultore Canova. Scesi ancora una volta nella Piazza, ci siamo immersi in una marea di gente mascherata (e non) che passeggiava con gioia e si godeva la bella serata e dopo un po', anche se a malincuore, abbiamo preso il traghetto verso la stazione e poi il treno per Padova. Comunque è bene tutto quello che finisce bene e la mattina dopo abbiamo preso regolarmente il nostro Italo e siamo tornati a casa, felici e soddisfatti per tutto ciò che abbiamo potuto vedere ed ammirare in questo viaggio.

Mauro Cochi

"IL PONTE A.P.S." - GIULIANELLO

1. E sono 101 - auguri a nonna Lalla!

Lo scorso 8 marzo 2023 la nostra cara concittadina Aurea Marchetti (detta Lalla) ha compiuto i 101 anni di età. Il Centro Anziani "Il Ponte" APS di Giulianello ha organizzato una festicciola con cena e musica presso la propria sede. La nostra cara Lalla ha ricevuto gli auguri da tutti i suoi familiari, unitamente ai soci del Centro Anziani.
La serata è trascorsa festosamente con le dovute attenzioni verso la "Ultra Centenaria", animata dalle musiche dal vivo di Alessio, insieme alle prelibatezze culinarie elaborate dalle "fantastiche cuoche" del Centro. Auguroni a LALLA e arrivederci al prossimo anno!

2. Gemellaggio con il Centro "Argento Vivo" di Cori

Giovedì 16 marzo abbiamo dato inizio all'iter per il "gemellaggio" del Centro Anziani di Giulianello con quello di Cori.

Era tanto tempo che ne parlavano i rispettivi direttivi, finché, finalmente, si è giunti al primo importante passaggio presso i locali di Giulianello, con la presenza di quasi tutti i componenti , accompagnati dai rispettivi coniugi, davanti ad una ricca e succulenta cena preparata dalle nostre maestre di cucina.
Nel corso della serata ci siamo potuti finalmente conoscere e scambiare le esperienze ed opinioni sulla vita dei Centri.
Il presidente del Centro ospitante, Attilio Coluzzi, ha dato il benvenuto ai graditi ospiti e presentato i componenti del direttivo locale, illustrandone gli incarichi assunti per portare avanti la nostra bella struttura.
Il presidente del Centro Argento Vivo, Enrico Todini, naturalmente, ha ricambiato i saluti, impegnandosi a fare le presentazioni del suo direttivo al prossimo incontro conviviale, che si terrà a Cori.
Nei loro interventi i due presidenti hanno evidenziato l'importanza di questa iniziativa di gemellaggio, che permetterà maggiore integrazione tra le comunità di Cori e Giulianello e, quindi, maggiore rappresentatività nelle iniziative sociali che, insieme, si andranno ad affrontare.
Questo sarà un passo importante per sfatare l'atavica "rivalità" tra le comunità di Cori e Giulianello a beneficio del servizio sociale comune.
Pertanto, auspicando un forte sentimento di collaborazione fattiva, auguriamo a tutti un proficuo proseguimento delle azioni di solidarietà sociale aperta a tutti i frequentatori dei Centri Sociali, che, con le nuove normative vigenti, non dovranno essere necessariamente anziani, ma potranno essere di qualsiasi età.

Maurizio De Carolis

EDITRICE ASSOC. CULTURALE
"MONS. GIUSEPPE CENTRA APS"
Piazzetta della Madonnella, 1
04010 Rocca Massima (LT)
Presidente: ***Aurelio Alessandroni***

www.associazionecentra.it
E-mail: info@associazionecentra.it
PEC: associazionecentra@pec.it
Cell. ***348.3882444***
C.F. ***91056160590***

Direttore Responsabile: ***Antonio Cicinelli***

Responsabile della Redazione: ***Luciana Magini***

Info Redazione:
E-mail: lo-sperone-lepino@libero.it

Questo numero è stato inviato in tipografia per la stampa 30 Marzo 2023

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

Stampa: Vi.P. Grafica 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

Con il patrocinio

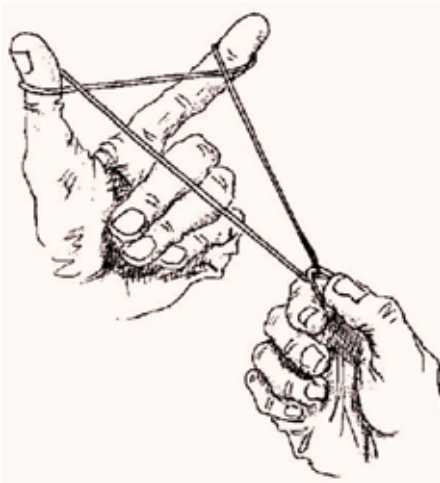
La testata de "Lo Sperone" si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso ne autorizzazione. La collaborazione, a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma, è gratuita salvo esplicito e scritto diverso accordo. Manoscritti, 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.

Giochi e trastulli del tempo passato

Questo mese parliamo dei uno dei più semplici trastulli per i bambini di una volta, ma non certo il più innocuo …

Lastrichétto

Dagli elastici acquistati in cartoleria, alla fettuccia elastica delle mutande che poteva reperirsi in casa, l'elastico era un elemento necessario a molti giochi, come il carrarmato o la barchetta. Ma pure da solo, esso assolveva egregiamente alla sua funzione: teso tra indice e pollice, costituiva una frezza che non aveva bisogno di "forcella, quadrello e pezzòla". A scuola poteva servire per lanciare palline o grappette di carta, ma in strada si lanciavano le grappette di ferro, rubate nel bussolotto sul banco della ferramenta (i vigili avvertivano periodicamente di non vendere grappette ai ragazzini) o cavate dai paletti di recinzione dei campi, dov'erano a sostegno del filo spinato o della rete. Non si hanno grandi storie di battaglie a grappettate tra ragazzi, perché il fine naturale della combinazione elastico-grappetta era, comunque, tirare "a 'e cianche d''e signorine". Non esisteva altro bersaglio: si poteva stare appostati minuti e minuti, vedersi sfilare davanti, illeso, ogni genere di passante, ma l'unico pensiero era quello "de sgarà 'e carzette a 'e signorine". L'elastico poteva anche servire per costruire balestre: su una stecca di legno, lunga 30-40 cm, si tende un elastico tenuto sull'estremità anteriore da un chiodino, e sull'altra da una molletta che funge da grilletto. Voglia e fantasia potevano dotare la stecca di una impugnatura o di quant'altro potesse farla somigliare a un'arma vera. Questa balestra serviva per lanciare varie cose: grappette, pallottole di carta o di cera, cartoccetti, o anche lo stesso elastico se non era fissato al chiodino. Le signorine di un tempo, ancora ricordano le pungenti "lastrichettate a 'e cianche".



Roberto Zaccagnini

STUDIO MEDICO BETTI
Centro di Terapia del Dolore
Via dei Lavoratori, 127 - CORI (LT) - Tel. 06.9679390
Si riceve per appuntamento