



astrolabio

Il giornale del carcere di Ferrara

anno 5 - numero 2

L'ASTROLABIO DELL'ARGINONE

testata iscritta al n.9/07 del Registro dei Giornali e dei Periodici tenuto dal Tribunale di Ferrara con decreto del Presidente del 26/07/2007

Proprietario: Casa Circondariale di Ferrara

Editore: Casa Circondariale di Ferrara

Direttore responsabile: Vito Martiello

Stampa: Tipolitografia San Giorgio
via Donizetti, 42 - Ferrara

Periodicità: bimestrale

Curatore: Iosto Chinelli

Grafica: Silvia Ungaro

IN QUESTO NUMERO

Biografico

1 ... **Affettività**

Voci fuori

2 ... **Il cerchio della vita**

Geografia

4 ... **La Tunisia, il mio paese**

Esperienze

4... **Il mio amico a 4 zampe**

Esperienze

5 ... **Perbenismo e falsità**

Nome Rubrica

5 ... **SSC Napoli**

Le interviste dell'Astrolabio

8 ... **La cucina dell'Arginone**

L'angolo della poesia

9 ... **11 Marzo 2003**

**Specialmente per te
Ricordi**

La ricetta

10 ... **Tagine di carne con prugne**

Lettera

10 ... **Angeli miei**

Salute

11 ... **Vademecum per vivere meglio**

BIOGRAFICO

AFFETTIVITÀ

È un giovedì come tanti, un giorno della settimana come gli altri, se non fosse che è giorno di colloqui come peraltro lo sono il venerdì ed il sabato non festivi.

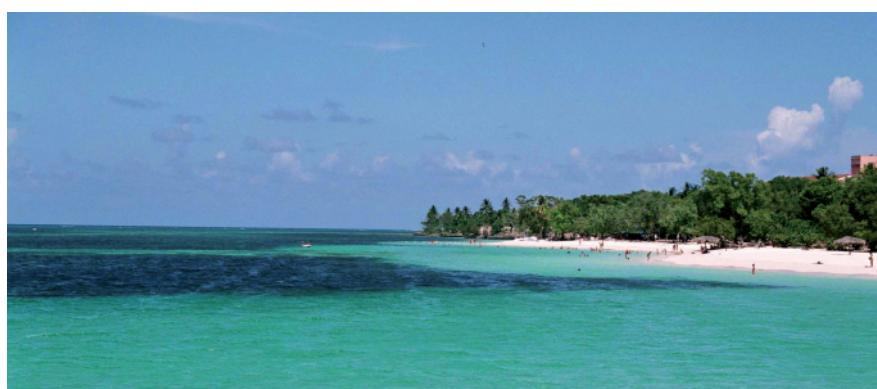
Il colloquio per il detenuto è un momento importante, dove ritrova gli affetti familiari, rivede i figli e può riabbracciare la persona amata per risentire quel calore del quale in carcere ne ha solo il ricordo, momento che purtroppo viene frustrato da barriere architettoniche e da regole carcerarie diverse da altri paesi europei.

Non ho passato una vita in carcere; la mia detenzione iniziò il 26/08/2006. Gli eventi, da me causati, mi avevano portato a vivere, come latitante, nei

molto richiesto da sportivi subacquei americani e canadesi, ma che per la mia precaria posizione non poteva essere regolarizzata.

Probabilmente uno dei motivi per cui l'Ufficio Immigrazione Cubano mi obbligò, imbarcandomi su un aereo dell'Iberia e consegnando il mio passaporto al personale di bordo, a tornare a Madrid da dove per loro provenivo e dove mi attendeva la polizia spagnola con un mandato di arresto europeo, emesso da un GIP italiano.

In attesa che l'Interpol mi riportasse in Italia, precisamente a Rebibbia, venni portato nel carcere madrileno di Soto Del Real, il più vicino all'aeroporto, dove dopo aver espletato le



Caraibi, prevalentemente a Cuba. Avevo casa all'Havana, ove vivevo tranquillamente con qualche risparmio e gli introiti che mi derivavano dall'attività di accompagnatore subacqueo che per gli anni di esperienza e la buona conoscenza dei fondali marini dell'isola, mi rendeva

pratiche d'uso mi assegnarono la fornitura personale, che oltre agli usuali prodotti sanitari, con mia grande sorpresa, conteneva un a confezione con 5 preservativi con l'indicazione di usarli obbligatoriamente in caso di rapporti sessuali.

Istintivamente pensai a cosa pote-

astrolabio - 1





va servire un prodotto simile in un carcere di soli uomini, e fu con qualche apprensione che mi incamminai verso la cella alla quale ero stato assegnato, comunque, mi dissi, che in qualsiasi modo potesse andare a finire, avrei venduto cara la pelle. La cella era per due persone, consisteva in una unica stanza con due

letto a castello, un tavolo, due armadietti separati dal wc, lavandino e doccia da un muretto alto circa un metro e mezzo, praticamente nessuna via di fuga, nessun luogo ove rifugiarsi.

Appena entrato un ragazzo, giovane e robusto, balzò dal letto superiore. Pensai "Corvo rosso non avrai il mio scalpo"!

Ma, contrariamente ai miei timori, mi si avvicinò, mi diede la mano e mi aiutò a preparare il letto, tutto il mondo è paese, come le esperienze successive mi confermarono. Il ragazzo era un colombiano e il giorno dopo, all'aria, mi presentò a due italiani che mi misero al corrente delle norme e dei comportamenti ai quali attenersi nel carcere, ed in quel momento appresi che nelle carceri spagnole, i dete-

nuti, che naturalmente mantenevano nella loro carcerazione un buon comportamento, avevano diritto ad avere l'incontro con la moglie o con altra donna autorizzata, naturalmente, in una stanza appartata ove poter anche soddisfare quelle esigenze umane, la cui mancanza molto spesso è causa di crisi nei rapporti affettivi, determinata dalla lontananza dalla persona amata.

Mi risulta che la possibilità di questi incontri "ravvicinati" viene applicata anche da altri paesi europei, per cui mi auguro che in un futuro molto prossimo anche in Italia ci si possa uniformare a questa normativa che oltre ad alleviare la sofferenza dei carcerati, contribuirebbe ad evitare la disgregazione di rapporti affettivi, specialmente nelle lunghe detenzioni.

Gianni Lasagni



VOCI FUORI

IL CIRCO DELLA VITA

Nella mia vita, grazie al mio lavoro, ho avuto la fortuna di conoscere tante persone, alcune molto fortunate, altre molto meno. Tra questa ultime, alcune hanno saputo dimostrare, di fronte a difficoltà enormi, un grande spirito di sopravvivenza e un tenace desiderio di farcela e migliorare la propria condizione.



Qualche anno fa, in occasione del Festival dei diritti, l'ARCI di Ferrara ospitò un gruppo di ragazzi di strada di Bucarest, Romania. Non li ospitò in quanto bisognosi di aiuto, o almeno non solo, ma in quanto attori, giocolieri e teatranti. Oggi infatti molti giovani scappati dalle loro famiglie e dagli istituti, abbandonati per strada o tossicodipendenti, grazie al lavoro di un famoso clown francese, Miloud, sono impegnati a fare spettacoli teatrali in giro per l'Europa.

Miloud li ha raggiunti, laggiù, nelle fogne dove vivevano, li ha accolti e accolti, ha insegnato loro l'arte del circo, della giocoleria e della magia, li ha sostenuti quando volevano mollare tutto e ciascuno di loro ha trovato in Miloud e nei propri com-

pagni la forza per continuare.

Chi ha resistito, facendo i conti con se stesso e con il proprio passato, ora ha cambiato vita, viaggia e assieme ai cerchi, ai nasi rossi e alle clavette porta in giro la sua storia per raccontarla a chi incontra sulla sua strada e per poter dire a testa alta "lo ce l'ho fatta, puoi farcela anche tu".

Non illudiamoci però, non tutti riescono e talvolta, sembra assurdo, qualcuno preferisce rimanere o tornare da dove è venuto. Preferisce rimanere là dove conosce, dove sa, dove seppur nella peggiore delle condizioni ogni cosa e ogni pericolo gli è familiare, dove non deve confrontarsi con niente di nuovo o diverso da sé.

Il riscatto sociale, la voglia di reagire



di fronte alla propria condizione, il desiderio di cambiare in meglio, il non arrendersi alle difficoltà sono concetti semplici di cui parlare, ma che poi, in concreto, nella vita quotidiana, possono rappresentare enormi scogli di fronte ai quali il più delle volte ci si arrende.

I saltimbanchi di Bucarest, uno ad uno, salgono sulle spalle del compagno e poi ancora su quelle di un altro, fino a formare una piramide umana nella quale la "vita" di quello che sta più in alto dipende dalla fermezza di quello che tiene i piedi per terra, sono concentrati sul proprio equilibrio, ma devono anche stare attenti a non far cadere l'amico che tengono sopra le spalle; è un esercizio personale e collettivo assieme, ognuno ha un ruolo che comporta la responsabilità della buona riuscita dell'esercizio che raccoglierà l'applauso del pubblico.

L'offerta del riscatto, sia essa garantita e scritta nella legge, oppure sia semplicemente e casualmente apparsa grazie ad un clown, deve essere afferrata al volo, in un moto di coraggio e di orgoglio, con la consapevolezza che solo noi e nessun altro possiamo affrontare le nostre paure, superare i nostri limiti e rinascere. Si deve credere in ciò che si fa senza aver timore di chiedere aiuto. C'è sempre una seconda possibilità,



e poi una terza e una quarta laddove gli sforzi per farcela sono onesti e hanno solo bisogno di tempo per realizzarsi.

Miloud ha offerto un'altra possibilità, ha scelto d'investire sul futuro di ragazzi che si erano persi, li ha aiutati insegnando loro non solo un mestiere, ma anche un'arte, un modo per esprimere loro stessi e quei giovani sono riusciti a capire che se si cade poi ci si può anche rialzare.

Di persone come Miloud è pieno il mondo, a volte sono loro che bussano alla porta di chi ha bisogno, altre volte bisogna cercarle e così alla fatica di volersi riscattare si aggiunge la fatica e il rischio di sentirsi dire "no" o di vedersi sbattere la porta in fac-

cia, tuttavia non bisogna arrendersi. Chi vive in esilio lontano dalla propria terra, chi è passato attraverso una guerra, chi dalla tossicodipendenza, chi ha vissuto in carcere si porta addosso sofferenze che a raccontarle non ci si crederebbe, vero? Eppure queste sofferenze, senza la determinazione a voler cambiare, sono come una ventosa che tiene appiccicati, che aspira indietro e delle quali non possiamo quasi fare a meno. È come superare il mare in tempesta, se la barca sarà guidata con coraggio e maestria sarà in grado di arrampicarsi sul dorso dell'acqua e di raggiungere con la giusta velocità la cresta dell'onda scavalcandola, altrimenti ricadrà indietro in balia del mare in tempesta.

Quello che Miloud ed i suoi clown ci hanno insegnato è che si può fare, si deve fare, l'importante è imparare a credere in se stessi e darsi tempo senza pensare che tutto arrivi in un attimo per non trovarsi poi delusi di fronte alla prima difficoltà. Quello che è stato è stato, adesso e per il futuro c'è solo da rimboccarsi le maniche.

*Paolo Marcolini
Presidente Arci Ferrara*





GEOGRAFIA

La Tunisia, il mio paese

La storia della Tunisia

- 814 a.c. - 146 a.c. Civiltà punica
- 146 a.c. - 698 d.c. Dominazione romana e bizantina
- 698-1574 Era arabo-musulmana
- 1574-1861 Dominazione turca
- 1881-1956 Protettorato francese stabilito il 12 maggio 1881
- 20 marzo 1956 Ottiene l'indipendenza dalla Francia
- 7 novembre 1987 Ha luogo un "colpo di Stato costituzionale", un passaggio di consegne quasi indolore, in cui Ben Ali, ex-ministro di polizia proveniente dall'esercito, si sostituisce a Bourghiba nella

conduzione del paese.

I confini della Tunisia

La Tunisia a nord e ad est è bagnata dal mar Mediterraneo, confina con l'Algeria ad ovest e la Libia a sud e a est.

In breve

- capitale: Tunisi
- superficie: 163.610 kmq
- popolazione: 10.276.158
- lingua: arabo, francese, inglese
- speranza di vita: m71, f76
- pil: 62,5 miliardi di euro

L'economia

La struttura del PIL è diversificata ed è costituita per il 16% dall'agricoltura, per il 28,5% dall'industria; e per il 55,5% dai servizi. È basata 16,3% agricoltura 34,3% l'industria, e 49,4% servizi. L'economia della Tunisia cresce a un ritmo del 5% all'anno, il settore in maggiore espansione e quello dei servizi in particolare il turismo che oggi produce il 7% del PIL.

La Tunisia verso l'europa

La stabilità politica ed il dinamismo economico della società civile tunisina, capace di conciliare tradizione e modernità, tra Europa ed Africa, ponte ideale per il mondo arabo e

nord africano, spiegano il successo della Tunisia, che fin dagli anni '80 ha scelto di optare per uno sviluppo liberista della propria economia, aprendola verso l'esterno e soprattutto verso l'Europa.

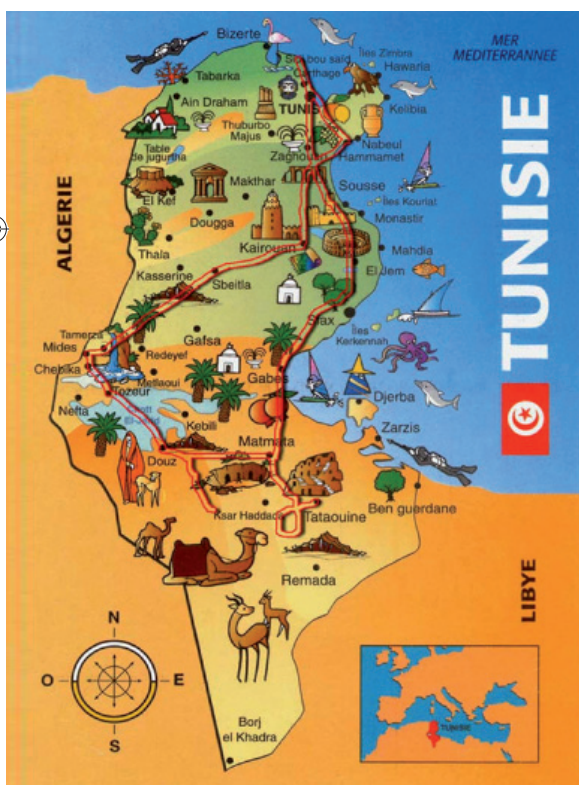
Il Fondo Nazionale di Solidarietà

Nel 1992 il governo ha istituito il Fondo Nazionale di Solidarietà che ha aiutato 1,2 milioni di Tunisini, il 12% della popolazione.

La FSN si propone di combattere la povertà, attraverso la promozione delle aree svantaggiate attraverso la creazione di adeguate infrastrutture e di migliorare le condizioni di vita delle popolazioni in quelle aree, oltre a fornire loro le nozioni di base una vita dignitosa, sviluppando le loro risorse, la creazione di progetti di lavoro e tra queste aree nei processi di sviluppo socio-economico del Paese.

Il 95,1% dei ragazzi tra i 6 e i 14 anni frequenta la scuola e 60mila sono giovani che ogni anno si laureano in Tunisia.

Ayari Montassar



ESPERIENZE

IL MIO AMICO A 4 ZAMPE

Non avevo mai avuto un contatto così sincero con i miei amici a "4 zampe", anche perché la mia vita è stata sempre tanto movimentata, per questo motivo non mi sono mai affezionato

a nessun animale tranne uno che ho avuto da piccolo.

Oggi mi trovo come tantissimi di loro, cioè: "in gabbia" o per meglio dire "al guinzaglio"!!

In questo contesto ho avuto l'opportunità di frequentare un corso per capire e migliorare il rapporto umano con quel animale.

La cosa mi ha tanto colpito e, malgrado le mie assenze, ho appreso tanto da questo corso e dalla mia vita attuale, in passato ho visto combattimenti

4 - astrolabio





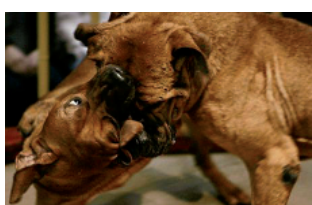
di cani ma non mi rendevo per niente conto dell'atrocità, della cattiveria e della rabbia che l'uomo trasmette ad un animale; oggi pensando a tutto questo ne soffro perché non è giusto trattare così degli esseri viventi.

Dicono che anche noi siamo animali, ma al contrario di loro siamo, ma... non è proprio così!!

Loro con i loro gesti ci parlano e dobbiamo essere noi, visto che siamo intelligenti, a dedurre cosa ci vogliono comunicare.

Colgo questa occasione per ringraziare di vero cuore le persone di questo corso in particolare la responsabile del corso, Lilia Rosa Costaldini e il mio amico "Coren" che mi ha fatto apprezzare i miei amici a "4 zampe".

Non abbandoniamoli mai special-



mente nei periodi estivi (loro soffrono come noi) e rivolgiamoci ai canili; non ferite i loro sentimenti perché son

sicuro che anche loro ne hanno!!!

Giuseppe Paone

ESPERIENZE

PERBENISMO E FALSITÀ

È giusto che tra gli esseri umani ci sia tanta ambiguità? Io sono il primo che, nonostante la mia sofferenza in carcere, pensa e dice che chi sbaglia deve pagare. Sono chiuso in una piccola cella con altri due compagni di sventura, e visto che chi ci gestisce non ha le possibilità economiche e materiali per farci fare qualche cosa al di fuori del frequentare qualche corso scolastico o sportivo, e non avendo nessuna possibilità di interagire e confrontarci con altre perso-

ne, passiamo la maggior parte del tempo a guardare la televisione, discutendone tra noi, notando quanto l'uomo è incoerente e a volte falso e cattivo.

Recentemente guardavo un programma molto seguito, "Striscia la Notizia", che evidenziava le irregolarità in cui veniva tenuto un canile non a norma di legge. Premetto che io amo gli animali, specialmente i cani, anche perché a casa ne ho uno a cui do tanto amore e affetto e gli

riservo quasi lo stesso trattamento dei miei figli, per cui ho condiviso l'indignazione dell'opinione pubblica che li ha visti segregati in recinti di due o tre metri quadrati calpestabili. Non voglio commentare, ma le persone fanno tutto il "casino" di questo mondo per dimostrare la loro disapprovazione per le condizioni precarie in cui vivono i cani e mi chiedo perché non pensano a come viviamo noi detenuti. Una cella in tre, quando va bene, dove se togli lo spazio dei letti, degli armadietti e del bagno, forse resta un metro calpestabile a persona...

Non voglio aggiungere altro, ma io e i miei coinquilini ci chiediamo: "i cani sono meglio di noi?" Mi farebbe piacere che queste persone passassero un mese della loro vita con noi... dopo potrebbero veramente chiedersi chi sono i cani!

Lorenzo Madonna



astrolabio - 5





NAPOLI PALMARES



Campionato Italiano: 1986-87; 1989-90



Coppa Italia: 1961-62; 1975-76; 1986-87



Supercoppa Italiana: 1990-91; Coppa UEFA: 1988-89; Coppa delle Alpi: 1965-66



Dal Naples Football Club all'Internaples

Il Naples Football Club è la prima, vera, rappresentativa società di calcio fondata a Napoli, tra fine 1904 e inizio 1905. A Napoli già esistevano l'Open Air, l'Helios e l'Audace. Il Naples vinse nel 1913 il suo primo torneo campano. Dopo la Prima Guerra Mondiale il Naples riprese la sua attività in pieno. Nel 1921 la fusione con l'Internazionale per dare vita all'Internaples, da cui avrà origine l'Associazione Calcio Napoli.

Dall'Associazione Calcio Napoli alla prima Coppa Italia

L'Associazione Calcio Napoli venne alla luce il primo agosto del 1926.

L'atto costitutivo trasformava non soltanto il nome di Internaples ma anche la sua ragione sociale, da Srl in SpA secondo il nuovo dettato federale.

Il primo Presidente dell' A.C. Napoli fu Giorgio Ascarelli.

Nel 1936 entrò in società il Comandante Achille Lauro. Da Presidente restò in carica quattro anni, sostituito poi da Gaetano Del Pezzo di Caianello.

La prima striscia di Serie A durò ininterrottamente dal 1926 al 1941, quindici Campionati consecutivi nella massima divisione, con un quinto posto nel 1929/30, un quarto nel 1932/33, un terzo nel Campionato 1933/34, che aprì al Napoli la strada dell'Europa.

La stagione 1941/42 si concluse con la retrocessione. Terzo in Serie B, la Stagione successiva dietro Modena e Brescia, e terzo nel Girone Campano in quella 1944/45: il Campionato di Divisione Nazionale, la Serie A, era stato sospeso per il Secondo

Confitto Mondiale. Le attività agonistiche ripresero nel 1945/46 con un Campionato misto di Serie A e di Serie B, al quale prese parte anche la Salernitana. Di nuovo in A nel 1946, vi restò soltanto una Stagione, per poi ricadere nella Serie Cadetta (1948) e, dopo due Campionati, ritornare nella massima divisione per restarvi undici tornei. Un altro anno di B, poi la promozione in A e la vittoria

ria della prima Coppa Italia (1961/62) con l'argentino Bruno Pesaola.

Nuova retrocessione, altri due anni di purgatorio, poi un terzo posto in A e la vittoria della Coppa delle Alpi (1965/66).

Il 25 giugno del 1964, però, l'A.C. Napoli si era trasformata in Società Sportiva Calcio Napoli. Il Presidente fu Roberto Fiore. Con Roberto Fiore i napoletani videro finalmente un gran bel Napoli. Fiore mise a segno, grazie anche alla furberia di Achille Lauro che restava Presidente Onorario, due clamorosi colpi di mercato: a distanza di qualche settimana prese dalla Juventus prima Omar



Inglese (1976). Nel 1974/75 sfiora per la seconda volta lo Scudetto.

Ma il primo colpo a sensazione di Ferlaino arriva nell'estate del 1975 e si chiama Beppe Savoldi. Beppe-gol segnò 14 gol in Campionato e trascinò gli azzurri alla vittoria della Coppa Italia. Quella squadra con alterne fortune traghettò verso l'inizio del nuovo decennio: gli anni 80. Che si aprono con un altro blitz di Ferlaino, in sinergia con il suo diretto collaboratore, Antonio Juliano. Con Juliano arriva l'acquisto di Ruud Krol. Con "Rudy" il Napoli sfiora di un nulla lo Scudetto.



Ma il tempo è galantuomo. Da lì a poco si arriva verso quello che a Napoli chiamano ancora "o miracolo". Il Direttore Generale Antonio Juliano prende Diego Armando Maradona dal Barcellona, ingaggia due grandi manager Italo Allosti e Pier Paolo Marino, e con loro vince il primo Scudetto e la terza Coppa Italia (1986/87). Inoltre, ingaggiato Luciano Moggi e sempre con Ottavio Bianchi la Coppa Uefa (1988/89). Il secondo Scudetto (1989/90), la Supercoppa contro la Juventus (1990/91) le vince con Albertino Bigon sulla panchina.

Dall'addio di Ferlaino al fallimento

Corrado Ferlaino esce di scena nel 1993: inizialmente c'è una tripartizione, fra i Gallo, Mario Moxedano e Setten. Mario Moxedano, però, si dimette poco dopo preoccupa-

to per un probabile "ritorno" di Ferlaino. E c'è una massa debitoria imponente. Per effetto di un'ordinanza del tribunale civile, viene restituito a Ferlaino il pacchetto azionario e, di conseguenza, il Napoli, con la sua storia e con il suo peso di debiti. Nella Stagione 1997/98, diciottesimo in Serie A, il Napoli precipita in B. Due anni e, nel Duemila, alla guida di Walter Novellino, ritorna in Serie A. Poco prima della fine del Campionato, nel Napoli è entrato un nuovo socio, Giorgio Corbelli che diventa Presidente del club azzurro. Nel Napoli arriva anche Salvatore Naldi. Naldi e Corbelli liquidano Corrado Ferlaino e riprendono il controllo totale della società. Naldi acquisisce a maggio 2002 il 98% delle azioni da Corbelli.

Naldi rimane solo al comando, e cerca di far risalire le quotazioni del Napoli, privo di risorse economiche e di calciatori di un certo talento. I nodi finanziari vengono però al pettine, e la società finisce in tribunale sotto istanza di fallimento.

Il 2 agosto 2004, la Società Sportiva Calcio Napoli viene decretata fallita. La iscrizione al Campionato di B è impossibile; per effetto delle Leggi sportive, rimane percorribile la strada della Serie C1 ma occorre un nuovo management, soprattutto occorrono ingenti somme.

L'avvento di De Laurentiis

In questo scenario compare all'improvviso il produttore cinematografico Aurelio de Lau-



rentiis. Laurentiis è all'esordio nel calcio, una grande scommessa. È lui l'Uomo Nuovo del Napoli, l'Uomo della Provvidenza. Fondata Napoli Soccer, ne presenta l'ambizioso progetto e ne affida l'esecutività a PierPaolo Marino, iscrive la squadra, completata nel giro di qualche giorno, al Campionato di Serie C1, chiama in panchina Giampiero Ventura che dopo pochi mesi viene sostituito da Edy Reja. È cominciato un nuovo ciclo nella Storia del più grande Club del Sud.

Primo Campionato, finale ai Play Off con l'Avellino, promozione sfiorata già al primo tentativo. Conquistata al secondo, con una formazione che avrebbe meritato ben altre platee.

Nuovi e importanti acquisti, un potenziamento continuo con l'ingaggio dei migliori calciatori sul mercato. Il Napoli si ripresenta nella Stagione 2006/07, ai nastri di partenza, stavolta con il suo vecchio nome, Società Sportiva Calcio Napoli, e con un obiettivo più prestigioso, la Serie A.

Impresa che riesce il 10 giugno 2007. Una promozione esaltante che riporta in città l'entusiasmo dei tempi d'oro.

È ufficialmente l'inizio del Rinascimento Napoletano. Arrivano Lavezzi, Hamsik ed una squadra capace di conquistare al primo anno l'Europa, dopo un'attesa che durava da 14 Stagioni e quasi 5.000 giorni.

Il sogno europeo, però, svanisce con l'eliminazione nei preliminari Uefa con il Benfica. Ma è solo una prova generale, perché il Napoli rilancia le sue ambizioni nella stagione seguente. Il tecnico è Roberto Donadoni. Arriva l'estate di ricostruzione e speranza. Poi l'autunno di illusione e falsa partenza. Fino alla rivoluzione di Ottobre con l'avvenimento in panchina di Mazzari. Il Napoli riconquista l'Europa League dopo un'esaltante rimonta. Gli azzurri tornano sul palcoscenico continentale dalla porta principale.

Si chiude in maniera trionfale un primo ciclo dell'Era De Laurentiis che ha coronato e certificato il traguardo di una crescita esponenziale sia tecnica che ambientale, e contestualmente si apre un nuovo orizzonte di respiro espansionistico.



LE INTERVISTE DE L'ASTROLABIO

LA CUCINA DELL'ARGINONE

Sandro, con mansioni di responsabile della cucina del nostro Istituto Penitenziario, fa parte da circa due anni dello staff di questa squadra di lavoratori che, per importanza e priorità, è uno dei punti nevralgici e strategici dell'economia dei percorsi interni dello stesso carcere.

Domanda: Come è nata questa attitudine e affezione ai fornelli?

Risposta: È una passione nata quasi per necessità: i miei genitori erano agricoltori e quando si recavano in campagna mi lasciavano praticamente solo in casa, e io mi dovevo arrangiare in toto, compresa la preparazione dei pasti, attingendo da tutto quello che trovavo in frigo e dalla mia improvvisata creatività, facendo di necessità virtù. Questa è stata la molla che mi ha stimolato e accompagnato fino alla realizzazione di un antico sogno, quello di gestire personalmente un ristorante tutto mio sui nostri lidi ferraresi.

D: Cosa ha rappresentato per lei questa esperienza lavorativa?

R: Sicuramente una vola di sfogo, nell'ingagare al meglio il te e debellare l'ozio detenzione, ma stesso tempo mi ha l'opportunità di proseguire e coltiva mia precedente a professione di ristoratore.

D: Sappiamo che nella cucina, con i suoi molteplici ruoli, oltre ai primi cuochi, tutti gli altri detenuti devono adattarsi a ruoli polivalenti e diversi, da veri factotum (tutto fare) a 360 gradi, fare gioco di squadra su tutti i fronti...

R: Sì, nel senso che l'attività lavorativa esige da parte di tutti un impegno totale e a tutto campo, a volte senza

frontiere di ruoli e competenze. L'importante è il raggiungimento dei fini, e la soddisfazione sia nel rispetto dei tempi e degli orari, sia nella qualità del cibo distribuito alla popolazione carceraria, che oggi conta circa 460 detenuti, ad esclusione della sezione C.

D: Il settore "cucina", se pur per pochi mesi all'anno, può rappresentare sotto certi aspetti una sorta di palestra che offre una modesta gratificazione economica... ma anche una pseudoterapia contro alcune

cosomatiche come lo stress, l'obesità e la sedentarietà, causate dalla routine del carcere.

R: Concorro, è indubbio che l'attività e l'impegno di questa attività può trasformarsi sia per il tempo che per il disbrigo delle varie mansioni in un valido deterrente per prevenire patologie psicosomatiche diffuse tra queste mura, ed in particolar modo per coloro che devono scontare pene medio lunghe.

D: La cucina è altresì un luogo di lavoro, un lavoro d'equipe, di squadra, quindi un momento di collaborazione e condivisione di obiettivi comuni tra detenuti di etnie, culture e religioni diverse

R: Oltre ad una diversificazione del menù nel rispetto delle diverse provenienze geografiche, la cucina come luogo comune, rappresenta sicuramente un crocevia per unire e fondere sugli stessi obiettivi persone di colore e cultura diverse. Non è sempre stato "rose e fiori", ma con la buona volontà e la perseveranza di tutti ne sono sempre uscito in bellezza nel soddisfare bisogni ed esigenze tra le più disparate, tenendo conto anche di singoli casi con specifiche patologie, adeguando e gestendo per alcuni de-



tenuti un menù differenziato e appropriato. Tutto questo malgrado anche il cambio mensile della compagine lavorativa, inevitabile per impiegare più detenuti possibile, ma sicuramente poco indicato per la professionalità e l'affiatamento degli stessi lavoratori.

D: In questo periodo tutti siamo a conoscenza del sovraffollamento nelle carceri italiane, e il nostro non è da meno. Quale ruolo ha giocato la qualità del vitto e il suo servizio nel contesto di questo quasi incurabile problema?

R: Premetto che ho incontrato non poche difficoltà, a partire dalle stesse attrezzature, adeguate per la gestione di 250 pasti, mentre le presenze sono quasi raddoppiate. È stata quindi una continua emergenza che con l'impegno e l'abnegazione di tutto lo staff e la stessa Direzione dell'istituto abbiamo sempre fatto fronte e continuiamo tuttora a supplire e fronteggiare. In particolar modo, nel mese di agosto che per i Musulmani è il mese del "Ramadan", abbiamo dovuto gestire orari e menù completamente

opposti; speriamo che i nostri governanti tengano conto anche di questo aspetto sicuramente non secondario, rispetto all'annosa querelle sui carceri italiani.

Beh, non ci resta che ringraziare il signor Sandro Bigoni, e augurargli di non mollare mai, assieme ad un caloroso buon lavoro, da parte di tutta la redazione dell'ASTROLABIO.

Alberto Finessi
Vincenzo Coraci

L'ANGOLO DELLA POESIA

11 MARZO 2003

Il treno della speranza è stato fermato
la macchina della morte ha azionato il freno
mandando in frantumi centinaia di vite e loro sogni

PAURA SDEGNO E RABBIA

Tumultuosi sentimenti
riversandosi per le vie come un fiume in piena
stretto in un solo grido

BASTA!

Al deposito del terrore in un mondo costruito con la
dittatura del governo
dove è finito il diritto alla vita?
Il mondo piange mentre si strumentalizza il dolore per
fini ignobili
Lacrime da talk show

In un angolo più recondito e dimenticato
c'è un pezzetto di società che piange in silenzio
se il cemento e il ferro possono soffocare il grido, il
pensiero è libero

Vola planando nei cuori di chi ha subito
il trauma della perdita di un caro
Condoglianze, piangiamo con voi.

Antonino Bensaia

ESPECIALMENTE PARA TI

Quando te conosi tenia miedo mirarte
quando te mire tenia miedo quererte
y ahora que te quiero me da mieno perderte
(te quiero mi amor)

SPECIALMENTE PER TE

Quando ti ho conosciuto ho avuto paura di guardarti
Quando ti ho guardato ho avuto paura di amarti
e ora che ti amo, ho paura di perderti
(Ti amo amore mio)

Cecilia

RICORDI

Ricordi netti e sconnessi.
Ricordo lassi, nel mio tempo andato
ormai andato, vecchio e dimenticato.
Ricordo di vecchi e nuovi amici,
ormai non so più chi sono i miei nemici.
Ricordo la mia vita a lunghi sprazzi
con forti emozioni e grandi imbarazzi.
Ricordo di aver avuto grandi soprusi,
purtroppo appartenenti ad un mondo di ottusi.
Ricordo di mogli, donne e figlie consolte,
parti ormai di vite spezzate.
Ricordo di aver conosciuto molte razze,
ognuna di loro partorendo le proprie disgrazie.
Ricordo di grandi pretese, e tenersi dentro terribili
offese.
Ricordo.
Non so più se ricordo,
ma se tutto questo è un sogno,
non voglio un ritorno.

Daide Mesfun



LA RICETTA

TAGINE DI CARNE CON PRUGNE

Ingredienti per tre persone:

700 gr di carne mista di bovino e agnello
500 gr di cipolla rossa
200 gr di pomodori freschi
300 gr di prugne secche
2 spicchi di aglio
½ bicchiere di olio di semi
1 cucchiaio grande di olio di oliva extravergine
1 cucchiaio di prezzemolo tritato
1 cucchiaio di pepe nero
1 cucchiaio di succo di limone
60 gr di zucchero
peperoncino fresco
un pizzico di zafferano
sale qb (quanto basta)

La preparazione

Mettere il tagine su fuoco basso, versare l'olio di semi. Aggiungere la carne. Lasciare cuocere per circa 7 minuti. Aggiungere la cipolla, il pomodoro e l'aglio, tagliati a piccoli pezzi e cuocere per altri 5 minuti circa.

Aggiungere lo zafferano il pepe nero, un cucchiaio di olio di oliva extravergine e sale. Aggiungere il peperoncino fresco a piacere e un

bicchiere di acqua. Coprire il tagine e lasciare cuocere per circa 40 minuti a fuoco lento.

Nel frattempo unire le prugne allo zucchero, ad un bicchiere d'acqua e al succo di limone. Mescolare e mettere a cuocere in una pentola a fuoco lento per circa 10 minuti.

Controllare la cottura del tagine, quando è pronto aggiungere le prugne appena preparate.

Lasciare cuocere a fuoco lento per altri 10 minuti.

Cospargete di prezzemolo tritato e portate in tavola.

Buon appetito!

Kaoter Issam



LETTERA

ANGELI MIEI

Angeli miei,
oggi in modo particolare sento la vostra assenza, o tanto bisogno di parlare con voi. Siete la mia vita, la mia gioia e il mio amore senza di voi sarei come un cieco che vaga per le strade della città senza mai trovare la via di casa.

Siete voi la mia guida, la mia forza di volontà e di cambiamento ho tanto bisogno di voi per continuare a vedere i colori della vita, non voglio mai più vivere nelle tenebre, voi con il vostro amore radioso avete fatto sì che io vedessi ciò che mi circonda comprese le

cose belle che questa vita mi ha donato (Giuseppe, Alessandro e Maria) vi ho amati da sempre.

So benissimo quanto dolore vi ho dato, posso immaginare quante volte di nascosto vi siete chiusi nella vostra stanzetta pensando al vostro papà e per la rabbia di non poter stare al

mio fianco avete anche pianto, rivolgendovi a Dio affinché io cambiassi, grazie.

Sicuramente nostro Signore ha ascoltato le vostre preghiere esaudendo il vostro più grande desiderio oggi mi sento veramente un uomo diverso e soprattutto Padre.

Come già vi ho detto: la mia vita non è qui ma accanto a voi per darvi tutto me stesso.

Finalmente ho capito ciò che dovevo capire tanti anni fa, il valore della famiglia. Grazie, grazie angeli miei.

Antonino Bensaia





SALUTE

VADEMECUM PER VIVERE MEGLIO

*Una corretta respirazione ed un'equilibrata alimentazione possono allungare la vita!!
Alcuni accorgimenti e preziosi consigli dalla nostra redazione*

Non c'è bisogno di diaboliche alchimie e di elisir di lunga vita consigliati da sedicenti maghi e maghetti, ma un insieme di componenti e comportamenti che pianificati e ben ge-

che per lasciare una certa percentuale di anidride carbonica per assorbire meglio l'ossigeno dalle nostre cellule nei nostri tessuti consiglia un intervallo di 40 - 50 secondi tra un respiro e l'altro.

Va da sé, che la dottrina della medicina cinese fa leva per una corretta respirazione su di un muscolo importante ed essenziale come il diaframma.

La tecnica chiamata "a palloncino" sulla profonda inspirazione por-

stiti con convinzione ed abnegazione possono allontanare stress e malattie vere e proprie minacce del nostro tempo.

Qui di seguito elenchiamo alcuni consigli utili che possono aiutarci nelle nostre abitudini, nei nostri costumi di vita: respirare bene favorisce il benessere di tutto l'organismo, e può essere un buon deterrente contro l'ansia, lo stress e le tensioni che quotidianamente viviamo sulla nostra pelle.

Esistono vari metodi dal "REBIRTHING" ("tornare a nascere") consistente nella ricerca del proprio ritmo ideale; dopo alcune sedute si ritrova tranquillità e serenità, per debellare insicurezze e disturbi psicosomatici come la gastrite!!

Altro metodo denominato "BUTEYKO", fa leva sulla gestione del respiro

tando verso il basso il diaframma e gonfiando totalmente l'addome; così si aiuta sia la circolazione, sia la digestione e ci si libera da tensioni e frizioni che potrebbero rivelarsi psicosomatiche e deleterie.

Una corretta respirazione è l'antichiera per un'attività fisica sinonimo di benessere per il nostro corpo (per apportargli tonicità e fisicità) ma anche supporto alla nostra stessa alimentazione che influenzi sia la

quantità di cibo introdotta, sia la loro qualità: es. più cibi ricchi di carboidrati, meno cibi ad alto contenuto lipidico.

Quindi è nostro interesse personale nelle ore d'aria o in quelle predisposte dalla nostra palestra interna approfittare per dedicarci e non trascurare una corretta e costante attività motoria!!

Altro aspetto fondamentale ed intrascutabile è il peso corporeo.

Uno studio scientifico improntato da un gruppo di ricercatori inglesi ha fatto emergere che possiamo auspicare calcolando la nostra massa corporea (peso : altezza al quadrato) di quanto questo indice legga il nostro percorso che se fuori dai parametri (un indice normale si aggira tra i 22,5 e 25) può diminuire il corso della nostra vita.

Esempio: ogni aumento di cinque chili per metro quadro di corporatura fa aumentare il rischio di mortalità del 30%.

L'anzidetto aumento è composto dal 40% da malattie vascolari, dal 60 - 100% dal diabete, dal 20% da malattie respiratorie, dal 10% da tumori; queste percentuali possono aumentare dal vizio e dall'uso illimitato del tabacco.

Il "toccasana" ed il consiglio più scontato è sicuramente quello di dimagrire, senza cadere nella trappola di medici poco scrupolosi, alchimisti di fantomatici miscugli tra psicofarmaci ed ormoni, che per quanto possibile è consigliabile evitare!!!

Non ci resta dunque che affidarci con fiducia ad un serio controllo della nostra alimentazione ed un giornaliero esercizio fisico.

Alberto Finessi



Leggi & Scrivi

collabora con la redazione di astrolabio

Vuoi raccontare la tua **storia**, dirci chi sei,
quali sono le tue **esperienze** e i tuoi **sogni**?
Vuoi esprimere le tue **riflessioni**,
le tue **emozioni**, far leggere le tue **poesie**?
Vuoi raccontare una storia, pubblicare
una **ricetta**, parlare di **sport**, di **musica**
o di altre tue **passioni**?

Non aspettare, contatta subito la redazione
e i tuoi articoli potranno essere pubblicati
su Astrolabio!

